



TÍTULO

**CURSO INTERATIVO DE
ESPIRITISMO
E VIVÊNCIA ESPÍRITA**

AUTOR

Saara Nousiainen

DIAGRAMAÇÃO E CAPA

Saara Nousiainen

Primeira edição digitalizada

Ano 2021

OBS. Este curso é próprio para reuniões presenciais e também, via Internet. Não é só de estudos da doutrina espírita, como também insere a questão da vivência, ou seja, da reforma interior, sendo indicado para os frequentadores, os que **procuram** um atendimento espírita, ou simplesmente se **interessam** pelo Espiritismo.

Os participantes deste curso terão adquirido um conhecimento geral sobre Espiritismo, seus princípios básicos e tudo que ele

significa. Também terão dado os primeiros passos no caminho do crescimento interior, de forma conduzida e consciente.

A linguagem é simples, ao alcance de qualquer pessoa.

Consta de 14 aulas interativas (com participação constante dos presentes), cada aula com um tema: Reencarnação, Kardec, Mediunidade, Lei de Ação e Reação, Obsessão, Vida depois da morte, Céu e Inferno, O Consolador etc.

A primeira parte das aulas é de estudos doutrinários. A segunda é de vivência espírita com recursos simples, mas bastante eficientes para motivar os participantes à reforma interior.

Também **não é preciso ter aptidões especiais** nem ser profundo conhecedor de Espiritismo para ministrar este curso. Basta saber dirigir, ou monitorar um grupo.

CONTEÚDO

Aula N° 01

Primeira parte – ESTUDO

Tema: FENÔMENOS DE HYDESVILLE

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: INTEGRAÇÃO

Aula N° 02

Primeira parte – ESTUDO

Tema: ALLAN KARDEC

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: CONVÍVIO

Aula N° 03

Primeira parte – ESTUDO

Tema: VIDA DEPOIS DA MORTE

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: O PERDÃO

Aula N° 04

Primeira parte – ESTUDO

Tema: MUNDO ESPIRITUAL

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: CRESCIMENTO INTERIOR

Aula n° 05

Primeira parte – ESTUDO

Tema: REENCARNAÇÃO

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: EVOLUÇÃO

Aula nº 06

Primeira parte – ESTUDO

Tema: MEDIUNIDADE

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: ESTADOS DE ESPÍRITO

Aula nº 07

Primeira parte – ESTUDO

Tema: CÉU E INFERNO

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: ORGULHO, EGOÍSMO E AMBIÇÃO

Aula nº 08

Primeira parte – ESTUDO

Tema: OBSESSÃO

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: O GÓLGOTA E O TABOR

Aula nº 09

Primeira parte – ESTUDO

Tema: AS LEIS

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: OS VÍCIOS E OS PRAZERES

Aula nº 10

Primeira parte – ESTUDO

Tema: BÍBLIA

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: AMOR - RELAX COM VISUALIZAÇÕES

Aula nº 11

Primeira parte – ESTUDO

Tema: DEUS

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: A PRECE

Aula nº 12

Primeira parte – ESTUDO

Tema: O CONSOLADOR

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: O AMOR

Aula nº 13

Primeira parte – ESTUDO

Tema: INFLUÊNCIAS ENERGÉTICAS

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: DOENÇAS

Aula nº 14

Primeira parte – ESTUDO

Tema: CARIDADE E COMPAIXÃO

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: NOSSA REALIDADE

OBSERVAÇÕES ao Monitor:

1 – **Em reuniões presenciais**, sugere-se que os participantes, inclusive o Monitor, sempre que possível, sentem-se em círculo para facilitar a comunicação entre todos. Em **reuniões via Internet** os critérios naturalmente são outros.

2 - O **texto** sempre deve ser lido para o grupo pelo monitor, ou outra pessoa de boa leitura. Deve ser bem assimilado por todos. O monitor deve esclarecer, dizendo que **sempre que alguém não entender ou tiver dúvidas sobre alguma passagem dos textos que são lidos, deve interromper a leitura e pedir a releitura da parte que não entendeu.**

3 – As Perguntas devem ser respondidas pelo grupo, sugerindo-se o seguinte critério: só as três pessoas (o monitor pode definir o número de pessoas) que primeiro levantarem a mão, poderão responder. Cabe ao monitor, verificando o tempo transcorrido, diminuir esse número ou aumentá-lo.

4 – Cuidar sempre para não extrapolar o horário.

OBS. No primeiro encontro, ou quando há novos participantes fazer um “Momento de integração” (*3 a 4 minutos*)

Cada participante diz seu nome e, sem se estender em demasia, dizer o que o levou a procurar o Espiritismo.

NO ESTUDO EM GRUPO

O monitor deve estar atento para:

a) Lembrar que a pessoa que for fazer a leitura **sempre** deve ser alguém que a saiba fazer bem, com **boa dicção e fluência**. A leitura não deve ser apressada, mas calma, para que todos possam entendê-

la bem. Neste caso não se deve ter a preocupação de agradar, mas de aproveitar o tempo da melhor forma possível, para o crescimento e aprendizado de todos.

b) Caberá sempre a ele, Monitor, cuidar para que o tempo não seja extrapolado, não permitindo que alguém fale em demasia, ocupando o espaço dos demais. Se necessário, cortar delicadamente a palavra a quem fugir a esta regra.

CURSO INTERATIVO DE ESPIRITISMO E VIVÊNCIA ESPÍRITA

Aula Nº 01

Primeira parte – ESTUDO

Tema: FENÔMENOS DE HYDEVILLE

Texto a ser lido aos presentes

Neste curso temos algumas regras que precisam ser observadas.

1 - Nos momentos destinados às respostas e comentários do grupo, é importante lembrar que esta reunião é de estudo e de crescimento interior, não para desabafos. Por isso, ninguém deve entrar em assuntos pessoais, a não ser que seja algo que possa ser importante para o grupo.

2 - Quando falar, fazê-lo sem rodeios indo direto ao assunto, de forma objetiva. Pensar mais nos outros, nas necessidades do grupo, do que em seu próprio desejo de falar.

3 - Nunca se melindrar. **O melindre indica imaturidade.**

4 - Não extrapolar o tempo que é dado a cada um para falar.

Pergunta

Como vocês acham que surgiu o Espiritismo?

3 minutos para as respostas:

Texto a ser lido para os presentes

O Espiritismo não foi criado por uma pessoa, nem mesmo por algum espírito. Não resulta de algum livro antigo encontrado por acaso, mas de um gigantesco trabalho realizado por legiões de espíritos superiores, sob o comando direto do Espírito Verdade, o mesmo que foi prometido por Jesus.

Tudo começou com uns ruídos que podemos considerar como sendo os mais importantes da história do mundo cristão.

Quem narra esses fatos com todos os detalhes é *Sir Arthur Conan Doyle*, no livro *História do Espiritismo*. Conan Doyle foi o criador do famoso personagem policial Sherlock Holmes.

Diz Doyle que os ruídos começaram a ocorrer num vilarejo chamado Hydesville, no Estado de Nova Iorque, na residência onde habitava parte de uma família de sobrenome Fox, composta pelo pai, a mãe e duas filhas, Margaret, de 14 anos, e Kate, de 11. A religião que professavam era a metodista.

Por vários dias se ouviram ruídos estranhos na casa dos Fox. Pareciam produzidos por arranhaduras. Às vezes eram simples batidas, outras vezes soavam como o arrastar de móveis. As meninas ficavam tão alarmadas que iam dormir no quarto dos pais.

Pergunta

O que vocês acham que seria a causa daqueles ruídos?

(3 minutos no máximo para as respostas)

Texto

Mas na noite do dia 31 de março de 1848, os sons tornaram-se mais fortes e vibrantes que nunca. A menina Kate, num impulso corajoso, desafiou aquela força invisível a repetir as batidas que ela dava com os dedos. Esse desafio foi imediatamente respondido, e cada pedido da menina era logo atendido com novo ruído.

Estabeleceu-se logo um código baseado no número de batidas; por exemplo, uma batida equivalia a SIM, duas a NÃO, e assim por diante...

A maior surpresa daquela noite teve a senhora Fox, quando aquela força invisível, respondendo a perguntas, disse que ela tivera sete filhos, enquanto ela protestava dizendo que só tivera seis, até recordar-se de que realmente tivera mais um filho, mas que morrera em tenra idade.

Que força era aquela? Uma força estranha e inteligente, que demonstrava conhecer melhor do que ela própria seus assuntos particulares?

Alguns vizinhos foram chamados para presenciar o estranho fenômeno; uns ficaram maravilhados, outros apavorados, ao obterem respostas acertadas sobre algumas questões íntimas.

Aquela estranha inteligência invisível disse então que era um espírito e que tinha sido assassinado naquela casa. Indicou o nome do antigo inquilino que o matara, por questões de dinheiro, enterrando seu corpo numa adega, a grande profundidade.

Um dos presentes sugeriu então o uso de letras do alfabeto para formação de palavras, convencionando determinado número de pancadas para cada letra. Essa *telegrafia espiritual* facilitou a comunicação e passou a ser utilizada com muito êxito.

Pergunta

Quem de vocês sabe quais repercussões tiveram esses fenômenos? (*2 minutos no máximo para respostas*)

Texto

Os fenômenos de Hydesville tiveram grande repercussão e a afluência de curiosos foi tamanha que a família Fox mudou-se para Nova Iorque, onde deu continuidade às sessões públicas.

Em pouco tempo, na Europa, os fenômenos espirituais passaram a fazer parte dos “jogos e folguedos de salão”, comuns numa época em que não havia entretenimentos como os de hoje. Nesses jogos as pessoas se divertiam fazendo perguntas aos espíritos e recebendo respostas por meio de códigos estabelecidos, baseados em pancadas que eram dadas por uma mesinha de três pés que se levantava e batia no chão com um dos seus pés.

Mas foi Allan Kardec quem resolveu pesquisar aquele fenômeno, visando desmascarar a fraude, pois achava que se tratava de burla.

Mas isto veremos na próxima aula.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: INTEGRAÇÃO

Texto a ser lido...

Vamos pensar em Deus, nosso Criador...

Lembremos Jesus quando disse: “Ama teu próximo como a ti mesmo”.

Vamos fechar os olhos por um minuto e fazer um pequeno exercício de amor...

Durante um minuto vamos pensar nos companheiros que estão neste grupo e dirigir a todos eles um sentimento, ou vibração de afeto, desejando que estejam bem.

(1 minuto em silêncio)

Dinâmica para favorecer integração entre os membros do grupo. (OBS. Quando via Internet, pode-se escolher membros do grupo para fazerem o papel de A. Os demais serão o B.

Os presentes devem posicionar-se de dois em dois, formando duplas, A e B, de preferência com pessoas que não se conhecem.

Durante 5 minutos, A fala de si mesmo para B, obedecendo as seguintes regras:

1 – Não pode se autoelogiar.

2 – Não pode se queixar.

3 – Não pode se justificar.

Enquanto A fala, B presta atenção para que A não se elogie, não se queixe e não se justifique.

Em seguida trocam-se as posições e durante outros 5 minutos, quem vai falar é B, enquanto A presta atenção para que B obedeça às regras.

Durante o restante do tempo, o grupo deve responder às seguintes perguntas, podendo comentá-las:

a) Foi difícil falar de si mesmo durante 5 minutos sem se elogiar, sem se queixar e sem se justificar?

b) Esse exercício serviu para compreender melhor o companheiro com quem esteve conversando?

Pequena prece de encerramento.

Aula N° 02

Primeira parte – ESTUDO

Tema: ALLAN KARDEC

Ainda LEMBRANDO ao monitor:

1 - **Em reuniões presenciais**, sugere-se que os participantes, inclusive o monitor, sempre que possível, sentem-se em círculo para facilitar a comunicação entre todos. Em **reuniões via Internet** os critérios naturalmente são outros.

2 - O Texto sempre deve ser lido para o grupo pelo monitor, ou outra pessoa de boa leitura. Deve ser bem assimilado por todos. O monitor deve esclarecer, dizendo que sempre que alguém não entender ou tiver dúvidas sobre alguma passagem dos textos que são lidos, deve interromper a leitura e pedir a releitura da parte que não entendeu.

3 - As perguntas devem ser respondidas pelo grupo, sugerindo-se o seguinte critério: só as três pessoas (o monitor pode definir o número de pessoas) que primeiro levantarem a mão, poderão responder. Cabe ao monitor, verificando o tempo transcorrido, diminuir esse número ou aumentá-lo.

4 - Cuidar sempre para não extrapolar o horário.

Texto a ser lido... (*Ainda LEMBRANDO ao grupo*)

Neste curso temos algumas regras que precisam ser observadas.

1 - Nos momentos destinados a respostas e comentários do grupo, é importante lembrar que esta reunião é de estudo e de crescimento interior, não para desabafos. Por isso, não entrar em assuntos pessoais, a não ser que isto seja solicitado pelo monitor.

2 - Quando falar, fazê-lo sem rodeios indo direto ao assunto, de forma objetiva. Pensar mais nos outros, nas necessidades do grupo, do que em seu próprio desejo de falar.

3 - Nunca se melindrar. O melindre indica imaturidade.

4 - Não extrapolar o tempo que é dado a cada um para falar.

ESTUDO EM GRUPO

Pergunta a ser lida...

Se antigamente eram oferecidos sacrifícios humanos aos deuses, por que hoje não se faz o mesmo?

Dar 2 minutos (no máximo) para as respostas:

Texto a ser lido...

A história da Terra mostra que tudo nela está em permanente evolução.

Antigamente ofereciam-se sacrifícios humanos aos deuses. Era a mentalidade da época, mas essa mentalidade foi mudando com o lento progresso da Humanidade, cedendo lugar a ideias mais desenvolvidas.

O cristianismo também trouxe novas luzes ensinando o amor, o perdão e a mansidão numa época em que a violência, o ódio e a vingança faziam parte da vida e da natureza do homem.

Pergunta

No mundo atual, na era da ciência e da tecnologia, o pensamento religioso deve permanecer igual ao de dois mil anos atrás?

Dar 2 minutos (no máximo) para respostas

Texto a ser lido...

Na aula anterior vimos como o mundo ocidental foi despertado para a existência de uma dimensão espiritual, com as ocorrências de Hydesville.

Mas convém lembrar que essas não foram as primeiras ocorrências mediúnicas da história. Elas sempre estiveram presentes, sendo tão velhas quanto a própria Humanidade. A história está toda pontilhada desses fenômenos. A vida de Jesus, por exemplo, foi um contínuo contato com o mundo espiritual, desde aqueles obsessores, que foram intitulados demônios, até espíritos luminares, como aconteceu no monte Tabor, conforme se verá posteriormente.

Na metade do século XIX, quando os homens já caminhavam na era da ciência e da tecnologia, também chegou a doutrina espírita, trazida por espíritos superiores sob o comando do Espírito Verdade. Ela veio através de inúmeros médiuns, nas mais diversas partes do nosso planeta e foi codificada por um homem denominado Allan Kardec.

Kardec nasceu na cidade de Lyon, na França, a 3 de outubro de 1804, tendo sido batizado com o nome Hippolyte Leon Denizard Rivail.

Recebeu sólida instrução, concluindo seus estudos no famoso Instituto Peztaozzi, em Yverdun, na Suíça.

Em Paris, após bacharelar-se em Ciências e Letras, tornou-se conceituado Mestre, lecionando química, física, matemática e

astronomia; escreveu diversos livros didáticos e foi membro de várias academias de sábios, inclusive da famosa Academia Real D'Arras.

Quando, na Europa, na metade do século XIX, os fenômenos espirituais se tornaram “jogos de salão”, Rivail resolveu investigá-los, acreditando tratar-se de fraude. Mas as provas que obteve da presença de espíritos responsáveis por tais fenômenos foram tão contundentes que teve de aceitar os fatos. “Contra fatos não há argumentos”.

Com o auxílio de médiuns, em grande parte adolescentes, foi elaborando perguntas aos espíritos e anotando as respostas, abordando as mais intrincadas questões de seu tempo e recebendo esclarecimentos para as mais dramáticas indagações da alma humana, quanto ao seu passado, presente e futuro, e quanto à vida, o universo e as leis que a tudo regem.

Por essa época Rivail também passou a receber, das mais diversas e distantes partes da Terra, cartas com mensagens dos espíritos, contendo explicações semelhantes às que eram recebidas em Paris. Esse fato contribuiu para ele perceber que aquelas informações realmente eram procedentes de esferas mais altas, já que estavam sendo vertidas nos mais diferentes e distantes pontos do planeta, a pessoas que não tinham conhecimento umas das outras nem do teor das mensagens recebidas nos outros lugares.

Então, com todo esse material em mãos, passou a organizar as questões por assuntos: *As Causas Primárias, Mundo Espírita ou dos Espíritos, As Leis Morais e Esperanças e Consolações*. Às respostas dos espíritos foi acrescentando seus próprios comentários e observações, num formidável trabalho de codificação. Tudo isso foi enfeixado no *O Livro dos Espíritos*, que foi publicado em Paris, em 18 de abril de 1857.

Como Rivail era conhecido e respeitado, não só pelo seu caráter, mas também como emérito professor e autor de inúmeras obras didáticas, ao publicar *O Livro dos Espíritos* preferiu fazê-lo usando o pseudônimo Allan Kardec. Esse nome, conforme lhe foi revelado, ele usara numa de suas encarnações quando fora sacerdote druida.

Em seguida vieram a lume *O Livro dos Médiuns*, *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, *O Céu e o Inferno* e *A Gênese*. Esses cinco livros formam a codificação da Doutrina Espírita.

O Espiritismo, assim codificado, representa verdadeiro universo de informações e novos conhecimentos, que mostram a vida e a evolução por um ângulo mais amplo, cujos mecanismos são verdadeiramente justos, sábios e perfeitos, e “se casam” com tudo o que experienciamos em nosso cotidiano; eles nos dão paz, serenidade, esperança e consolo. Nos permitem perceber como tudo tem explicação coerente e justa.

A Doutrina Espírita nos ensina uma conduta mais saudável para a mente e o corpo, e uma ética de vida mais compatível com nossas necessidades evolutivas.

Pergunta

Por que o Espiritismo tem encontrado tanta rejeição e até mesmo perseguição?

3 minutos (no máximo) para respostas

Texto

Em todas as épocas sempre houve granítica rejeição a novas ideias, principalmente quando vinham desestruturar antigos paradigmas. Com o Espiritismo não poderia ser diferente.

Além disso, o conhecimento espírita vinha jogar por terra o poder religioso, contrariando fabulosos interesses, ancorados em poderosas estruturas. Isto porque veio proclamar que não são as religiões que salvam, mas apenas e exclusivamente a conduta de cada um. Veio informar também que não existe salvação, porque ninguém está perdido, mas há a reencarnação e a lei de causa e efeito, cujas engrenagens conduzem os seres à evolução, mostrando ainda, que cada pessoa é a única responsável por seu presente e pelo seu futuro.

Pergunta

O Espiritismo é uma religião?

3 minutos (no máximo) para respostas

Texto

A palavra religião pressupõe dogmas, sacerdócio, culto, rituais, sacramentos, obrigações, adoração etc. As religiões cristãs pregam a divindade de Jesus e sua condição de “único Senhor e Salvador”, aquele que, com seu “sacrifício”, com o “derramamento do seu sangue”, possibilitou a “salvação” dos homens que nele cressem e fossem em seu nome batizados.

Por esse aspecto, o Espiritismo não é religião, porque nele não há dogmas, sacerdócio, cultos, rituais, sacramentos, obrigações, adorações. É formado pelo tripé Ciência, Filosofia e Moral, firmemente assentados sobre a religiosidade e a ética ensinada por Jesus.

O Espiritismo informa que Jesus não é Deus, conforme fica muito claro nos Evangelhos, mas, sim, um espírito de elevadíssima hierarquia, que veio ao mundo para promover mais um passo na evolução do homem, ensinando-lhe o amor, como lei maior.

Pergunta

Qual é a diferença entre religião e religiosidade?

3 minutos (no máximo) para respostas

Texto

Religião é algo criado pelos homens, com todas as suas idiossincrasias e de acordo com o entendimento de seus criadores.

Religiosidade é aquele sentimento, aquela condição interior, que leva a pessoa a crer num ser superior, em quem se pode confiar, e a quem se deve obedecer, através dos ditames da própria consciência; que lhe dá alento, esperança, confiança e proporciona júbilo. É a religiosidade e não a religião que pode levar alguém ao êxtase.

A religiosidade se manifesta em cada um de acordo com seu próprio grau evolutivo, embora muitas vezes esteja encoberto pela indiferença, a descrença e por conceitos materialistas.

Num ser primitivo, ela pode mesclar-se ao medo e às mais diversas superstições e interesses, em virtude de seu pouco entendimento, sua pouca evolução.

Religiosidade é luz interior. Não pode ser confundida com essa busca desenfreada e desesperada pelas religiões, que acontece por vezes, movida principalmente por algum tipo de interesse.

Pergunta

Que tipo de interesses pode levar alguém a procurar uma religião?

3 minutos (no máximo) para respostas

Texto

São os mais variados interesses que levam as pessoas a procurarem uma religião, desde os meramente materiais, como desejo de conseguir um emprego, um bem, uma promoção, melhor status, sucesso e prosperidade, até aqueles outros de natureza espiritual, que variam de acordo com a crença de cada um: desejo de livrar-se do Inferno; conseguir um “melhor lugar” no céu, ou no mundo espiritual; tornar-se pupilo predileto de algum santo das suas devoções; limpar-se do pecado, para que Jesus possa levá-lo ao Céu, quando de sua segunda vinda à Terra etc.

O elenco de interesses é imensamente variado, e quando um “fiel”, movido por qualquer tipo de interesse, deixa de ser atendido em suas pretensões, fica-lhe difícil manter viva a sua fé.

Há também aqueles que seguem a tradição. Nasceram numa religião e nela permanecem.

No mundo cristão, apenas uma minoria procura uma religião visando unicamente nutrir a própria religiosidade, ou dedicar-se ao que possa entender como uma tarefa missionária.

Se pensarmos a questão religiosa com mais liberdade mental, sem preconceitos, podemos concluir que o futuro das religiões está na religiosidade e não nos formatos religiosos.

Também é fácil entender que não existe uma religião certa, verdadeira ou legítima, porque em todas elas, apesar dos interesses, também há sinceridade, há verdade, há Deus, mas com interpretações diferentes.

Quanto ao Espiritismo, não há nele hierarquias nem sacerdotes. Para que intermediários entre a criatura e o Criador, se eles também são tão imperfeitos quanto qualquer ser humano?

Em seus ensinamentos, Jesus sempre apresentou cada pessoa como a única responsável por si mesma, não por graças de qualquer natureza, mas tão-somente pelas atitudes, omissões e ações vivenciadas no cotidiano.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: CONVÍVIO

Texto para reflexão

Estudar Espiritismo é importante. Mas é fundamental buscar meios ou práticas que ajudem a **vivenciar** seus ensinamentos.

Relax

OBS. *(Monitor deve falar calma e pausadamente, com pequenos intervalos de tempo entre os parágrafos)*

- Vamos relaxar...
- Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes, relaxando todos os músculos do corpo.
- Cada um deve imaginar agora que está em seu ambiente de trabalho, ou de estudo.
- Procure então observar como é o seu relacionamento com os outros. Faça essa observação como se você fosse uma terceira pessoa olhando as suas atitudes.

(1 minuto)

- Imagine-se agora em sua casa e, da mesma forma, observe como é o seu relacionamento com os familiares.

(1 minuto)

- Muito bem, vamos abrir os olhos e conversar.

Pergunta

Como foi que vocês se sentiram com essas observações sobre si mesmos?

5 minutos (no máximo) para respostas e comentários

Pergunta

O que se pode fazer para melhorar o convívio, no cotidiano?

5 minutos (no máximo) para respostas

OBS. (Anotar as sugestões do grupo para um melhor convívio, que deverão ser lidas na próxima aula)

Texto

(Deve ser lido calma e pausadamente, por alguém que tenha boa dicção e boa leitura)

É importante que este grupo procure manter bom convívio. Para isso, é necessário desenvolver um ambiente fraterno, amigável e sincero.

Muitas pessoas, ao participarem de reuniões, demonstram atitudes simpáticas, mas sem sinceridade; é apenas fachada. Num trabalho de vivência espírita, ou crescimento interior, esse tipo de atitudes precisa ser modificado. Para isso, cada um de nós deve analisar profundamente suas

posturas mais íntimas, buscando desenvolver o afeto verdadeiro.

Também é importante estar-se aberto a receber críticas ou observações, **sem melindrar-se e sem criar azedume nem animosidade.**

Num grupo como este, muitas vezes surgem críticas entre uns e outros. Também o monitor às vezes precisa ser firme na aplicação da disciplina. Nessas situações é importante aprender a ouvir uma crítica e meditar sobre ela, **em vez de se ocupar em procurar justificativas.** O ideal é receber a crítica ou uma chamada de atenção procurando com toda sinceridade observar e analisar a si mesmo e, principalmente, cuidar de corrigir-se.

Também se deve aproveitar esse tipo de situação para desenvolver humildade. Lembremos do que disse Jesus: “Aprendeí de mim que sou manso e humilde de coração, e tereis paz para as vossas almas”.

Um bom convívio necessita de bons sentimentos, de olhar a todos com bons olhos, de gentileza e simpatia no trato com o semelhante e muita sinceridade. Você acha que algo está errado? Pois, então, não se omita. Fale diretamente com o interessado, com amor e humildade verdadeira, sempre com a mais pura intenção de ajudar.

Pergunta (se ainda houver tempo)

Alguém se lembra de algum ensinamento de Jesus que ajude a desenvolver bom convívio? *(ver tempo para respostas)*

TAREFA DE CASA

1 - Durante esta semana vamos nos esforçar para desenvolver bom convívio, tanto em casa, quanto em todos os lugares onde estivermos.

2 - Na próxima aula vamos narrar nossas experiências da semana, relacionadas a esse tema.

Exercício:

- Vamos fechar os olhos por um minuto e fazer um pequeno exercício de amor...

- Durante um minuto, vamos pensar nos companheiros deste grupo e dirigir a todos eles um sentimento carinhoso, uma vibração de afeto.

- Agora vamos pensar naquelas pessoas que nos causam desgosto... e dirigir-lhes uma vibração de afeto, dizendo mentalmente:

Que você, fulano, esteja bem! Que Deus te abençoe e te faça feliz!

(Fazer pequena prece de encerramento, no máximo 1 minuto)

Aula N° 03

Primeira parte – ESTUDO

Tema: VIDA DEPOIS DA MORTE

(Observação: estar sempre atento aos “lembretes ao monitor” das aulas anteriores. É importante que o monitor releia esses lembretes sempre antes de iniciar uma aula.)

Pergunta

Há vida depois da morte?

2 minutos para as respostas e comentários

Texto

(Lembrar ao grupo que sempre que alguém tiver qualquer dúvida sobre alguma passagem, pode interromper a leitura e pedir a releitura da parte que não entendeu.)

Há vida depois da morte?

As pesquisas científicas indicam que sim, e as religiões também afirmam que, de alguma forma, a vida continua depois desta vida, nem que seja em estado latente, aguardando a ressurreição dos mortos.

Só que aí surge uma questão da mais alta importância: se todos havemos de morrer um dia, como estaremos nesse além da vida? Será que vamos ficar armazenados em algum galpão celestial, aguardando o juízo final? Ou quem sabe, prostrados diante do trono divino, em adoração, pela eternidade afora? Ou talvez sentados à beira de uma nuvem tocando harpa?

Pergunta

Será que uma natureza dinâmica, como a do ser humano, iria suportar um estado de inatividade, inócuo e vazio, por toda a Eternidade?

2 minutos para as respostas

Texto:

São os próprios espíritos que têm dado as mais completas explicações sobre esse outro lado da vida. Essas informações têm chegado, principalmente através da psicografia, por intermédio de inúmeros médiuns, nos mais diferentes pontos da Terra e nas mais diversas épocas. Nessas mensagens, dirigidas em sua maioria a parentes e amigos, os espíritos contam como foi a sua passagem para o mundo ou dimensão espiritual, e como é essa nova realidade.

Um dos portadores das mais amplas e detalhadas notícias sobre o mundo espiritual, a vida e atividades dos seus habitantes é o espírito André Luiz, através de 11 livros ditados a Francisco Cândido Xavier (Chico Xavier): *Nosso Lar, Os Mensageiros, Missionários da Luz, Obreiros da Vida Eterna, No Mundo Maior, Libertação, Entre a Terra e o Céu, Nos Domínios da Mediunidade, Ação e Ração, Sexo e Destino, E a Vida Continua.*

André Luiz nos mostra que esse outro lado da vida é muito parecido com o lado de cá. Há muitas semelhanças. Ninguém fica vagando no espaço como alma penada, nem tocando harpa no beiral de uma nuvem. O mundo espiritual, para os espíritos, é tão real e dinâmico quanto o mundo físico é para nós.

É por isso que muitos espíritos não sabem, ou não conseguem acreditar que já morreram. São daqueles que pensam que ao morrer irão para o céu, o purgatório ou mesmo para o inferno, ou então, que a morte irá apagá-los de vez. Mas, ao invés disso, encontram-se quase como antes. Muitos voltam para o lar, para os ambientes do trabalho ou do lazer. Veem as pessoas, falam com elas, mas as pessoas não

lhes dão a menor atenção. Alguns pensam que ficaram loucos, ou que estão vivendo um pesadelo interminável. Muitos assistem ao próprio velório e sepultamento, mas não aceitam a ideia de que aqueles funerais sejam os seus. Espíritos nessa condição são popularmente conhecidos como sofredores.

Conheça mais sobre estes assuntos lendo *O Livro dos Espíritos*, *O Céu e o Inferno* ou *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec.

Pergunta

Alguém do grupo tem notícia desse tipo de ocorrência, ou seja, da presença de espírito sofredor junto a alguém?

3 minutos para as respostas

Texto

Uma das atividades dos centros espíritas é o esclarecimento a esses irmãos, conhecidos popularmente como espíritos sofredores. Eles se incorporam ao médium e o doutrinador conversa com eles explicando-lhes a realidade. O grupo todo envolve o irmão sofredor em vibrações de paz e amor. É como ele se alivia e consegue melhorar a própria frequência vibratória.

Essa elevação vibratória é necessária para que ele possa ser socorrido e levado para tratamento em local adequado.

Mas há também aqueles que retornam à dimensão espiritual mais ou menos conscientes do que está ocorrendo, ou seja, sabem, ou mesmo desconfiam que desencarnaram, ou “morreram”.

Quando alguém desencarna é muito importante que receba vibrações de paz, em vez das manifestações de desespero que geralmente acontecem nessas situações.

Muitos espíritos têm relatado através da mediunidade seus dramas, sofrimentos e aflições, por causa do desespero e desequilíbrio dos parentes e amigos, após seus desenlaces. Eles dizem que as lágrimas dos entes queridos que ficaram na Terra, suas vibrações angustiadas, chegam a eles com muita intensidade, provocando-lhes sofrimentos e aflições sem conta.

Por isso, diante da morte, a atitude dos presentes deve ser de respeito, serenidade, equilíbrio e, acima de tudo, prece. O recém-desencarnado necessita de paz e de muita oração.

Pergunta

Alguém sabe o que é frequência vibratória?

2 minutos para as respostas

Texto

O pensamento e a emoção produzem o que nos meios espíritas conhecemos como vibração, e o seu teor reflete o que há em nossa alma, definindo a frequência dessa vibração, desde a mais baixa até a mais elevada que a nossa condição possa gerar.

O escritor espírita Francisco Carvalho, no livro *Influências Energéticas Humanas*, elabora uma escala imaginária que vai de zero a cem graus, com os seguintes valores: no grau zero teríamos o ódio, emoção de mais baixo teor vibratório; nos 10 graus os desejos de vingança; nos 20, a inveja, o ciúme; nos 30, o rancor, o azedume, os ressentimentos e assim por diante, até os neutros, nos 50 graus. Nos

70, teríamos a esperança; nos 80, a fé; nos 90, a oração e a alegria e, finalmente, nos 100, o amor, a mais forte vibração de teor positivo.

Ainda na escala de vibrações de baixo teor podemos acrescentar as inúmeras “curtições” de natureza inferior, como as mais diversas taras, a crueldade, a perversidade, os muitos tipos de perversão, as conversas voltadas às baixas paixões, os mais diversos vícios etc.

Já, para elevar o teor vibratório, também podemos acrescentar os sentimentos nobres, as leituras e conversas voltadas para assuntos ligados à religiosidade, à fraternidade; a alegria sã e a meditação em temas luminosos, enfim, tudo que possa abrir canais entre nós e as forças mais altas da vida.

Conheça mais sobre estes assuntos lendo *O Livro dos Espíritos*, ou *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: O PERDÃO

(Ler as sugestões que foram feitas na última aula, sobre o que se pode fazer para melhorar o convívio, no cotidiano.

Em seguida, convidar os presentes a falarem de suas experiências, durante a semana, na tentativa de melhorarem o convívio, conforme solicitado na última aula - 5 minutos no máximo)

Texto

Jesus disse:

“Não te digo que perdoes sete, mas setenta vezes sete”, ou seja, indefinidamente.

Disse ainda: “Amai vossos inimigos, fazei o bem aos que vos odeiam e orai pelos que vos perseguem e caluniam”.

Pergunta

Por que Jesus ensinou o perdão?

3 minutos para respostas e comentários

Texto

É fácil observar como os ensinamentos de Jesus refletem a perfeita ciência do bem-viver.

Vamos refletir?

Vejamos, por exemplo, a importância do seu ensinamento sobre o perdão.

Quando nutrimos mágoa, ódio, ressentimentos, ou mesmo mera rejeição por alguém, estamos gerando energia psíquica de baixo teor.

Esse tipo de energia, quando incompatível com nosso grau evolutivo, produz uma série de problemas, desde os mais diversos tipos de mal-estar, doenças no corpo físico, conhecidas como psicossomáticas, até desarmonias e desequilíbrios nos estados de espírito, tais como irritação, desassossego, depressão e muitos outros. Também atrai espíritos em condições negativas, porque no terreno espiritual os semelhantes se atraem, e eles vêm somar as suas baixas emoções às nossas, em incentivo a mais ódio, mágoas e

ressentimentos, que, além de tudo, podem vir a gerar outros tantos problemas, que não cabe aqui enumerar.

Vemos assim que odiar alguém nos faz mal em vários sentidos; nutrir mágoas e ressentimentos igualmente nos faz mal. Já a emoção gerada pelo perdão produz energias de elevado teor, benéficas em todos os sentidos, que, além de tudo, abrem canais para faixas mais altas da vida espiritual.

Portanto, a mais sábia atitude é perdoar de forma incondicional, porque isto nos faz bem.

O perdão também alivia o coração, abrindo caminho para a alegria, e a ciência informa que o contentamento é um verdadeiro elixir de vida, saúde e bem-estar, prevenindo a depressão, fortalecendo o sistema imunológico e gerando inúmeros outros benefícios.

Então, é do nosso próprio interesse, perdoar.

Está aí, no ensinamento do perdão, a sabedoria de um verdadeiro Mestre.

Pergunta

Se é verdade que essa energia procedente de sentimentos negativos faz mal à saúde, por que então os malfeitores de toda natureza, aqueles que odeiam, têm inveja etc., não vivem doentes, por causa das más energias que desenvolvem?

2 minutos para respostas

Texto

No texto anterior lemos que esse tipo de energia, quando incompatível com nosso grau evolutivo, produz uma série de problemas.

Isto significa que aqueles que estão vivenciando fases mais primárias da evolução, estão em seu próprio elemento, da mesma forma como o porco se sente bem na lama e nas imundícies. Mas as pessoas com maior idade sideral, cuja consciência já se encontra mais desperta, encontram-se em patamares espirituais mais elevados e a própria tessitura de seus perispíritos, ou corpos espirituais, é mais delicada. Por isso, a energia incompatível com seu momento evolutivo, lhes causa inúmeros males.

Pergunta

Por que Jesus recomendou amar os inimigos, fazer o bem aos que nos odeiam e orar pelos que nos perseguem e maltratam?

2 minutos para respostas

Texto

O amor é o mais excelente dos valores, a mais poderosa das energias transformadoras. Está em tudo que é bom, que faz bem, que dá felicidade, e podemos defini-lo como sendo um sentimento vivo de afeição e de alegria.

Quem segue essa lei, ou seja, quem ama, está desfazendo o círculo vicioso do ódio e da vingança. Quando uma vibração de ódio ou de desejos malfazejos alcança uma pessoa que é capaz de amar os inimigos e que ora por eles, essa vibração é neutralizada pela energia de elevado teor que essa pessoa desenvolve.

Pergunta

Alguém sabe por que pessoas que vivenciam o amor são também, por vezes, alcançadas pelo mal?

2 minutos para respostas

Texto

O médium e orador Divaldo Pereira Franco diz que o nosso inconsciente é um verdadeiro porão, saturado de imagens carregadas de ódios, frustrações, mágoas, angústias de toda natureza, acumuladas em nossas passadas reencarnações. Esse material funciona, então, como elemento de ligação com energias afins, abrindo brechas em nossas defesas espirituais.

Por isso é tão importante vivenciarmos o amor e o perdão em profundidade, para que essa energia superior possa alcançar nosso inconsciente, começando a eliminar as energias pesadas que ali ainda se encontram. Isto é trabalho para muita determinação em “n” encarnações, mas quanto mais formos implementando o amor em nosso interior, menos “brechas” teremos em nossas defesas espirituais.

Pergunta

Acha que é possível amar um inimigo?

2 minutos para respostas

Texto

Com relação a essa questão, amar um inimigo, em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* (Cap. XII) temos a seguinte explicação:

“Se o amor ao próximo é o princípio da caridade, amar a seus inimigos é sua aplicação sublime, pois essa virtude é uma das maiores vitórias sobre o egoísmo e o orgulho.

Entretanto, engana-se muitas vezes a respeito do sentido da palavra *amar* nessas circunstâncias. Jesus não entendia, por essa palavra, que se deve ter para com o inimigo a ternura que se tem para com um irmão ou amigo. Ternura pressupõe confiança. Ora, não se pode ter confiança em quem sabemos querer-nos mal; não se pode ter com ele efusão de amizade, por sabê-lo capaz de abusar disso. Entre pessoas que desconfiam umas das outras, não poderia haver os arrebatamentos de simpatia que existem entre os que estão em comunhão de pensamento. Enfim, não se pode ter o mesmo prazer encontrando-se com um inimigo do que com um amigo.”

“Amar a seus inimigos não é, portanto, ter por eles uma afeição que não é natural. Pois o contato com um inimigo faz o coração bater de uma forma bem diferente do que com um amigo. Amar os inimigos é não ter contra eles nem ódio, nem rancor, nem desejo de vingança. É perdoar-lhes, *sem segundas intenções e incondicionalmente*, o mal que nos fazem. É não opor nenhum obstáculo à reconciliação. É desejar-lhes o bem em lugar de desejar-lhes o mal. É alegrar-se, em vez de se afligir com o bem que lhes acontece. É estender-lhes mão segura em caso de necessidade. É abster-se, *em palavras e ações*, de tudo o que pode prejudicá-los. Enfim, é devolver-lhes sempre, ao mal, o bem, *sem intenção de humilhá-los*. Qualquer um que faça isso cumpre as condições do mandamento: *Amai vossos inimigos.*”

Sugestão:

Sempre que pensar ou se lembrar do seu desafeto diga mentalmente, procurando fazê-lo com toda sinceridade:

- Que você, fulano, esteja bem, com saúde, paz, prosperidade.
- Que Deus o abençoe e o faça feliz.

Com isso estará desfazendo o círculo vicioso de energias negativas entre você e seu desafeto.

Exercício:

- Vamos relaxar... Fechar os olhos por um minuto e fazer um pequeno exercício de perdão.

- Vamos pensar naquela pessoa de quem não gostamos, que nos magoou, ou que praticou contra nós qualquer ato de injustiça ou maldade.

- Vamos agora pensar em Jesus, em sua luminosa figura, e imaginar que estamos diante d'Ele, usufruindo de sua presença de paz e de amor, e que ao nosso lado está o nosso desafeto, também ele diante do Mestre.

- E Jesus olha para nós dois com o mesmo afeto, e sua voz nos diz com suavidade: “Perdoa setenta vezes sete”. “Ama teu inimigo e ora pelos que te perseguem e caluniam”.

- Agora vamos olhar para o nosso desafeto sem ódio, sem mágoa, sem ressentimentos, e lhe dizer de todo o coração: que você, fulano, esteja bem, com saúde, paz e prosperidade. Que Deus o abençoe e o faça feliz.

- E finalmente, ergamos nosso pensamento ao Alto, e repetir mentalmente:

- Pai nosso, que estás no Céu, ajuda-me a desenvolver sentimentos de amor, de fraternidade plena, para que eu consiga

sempre perdoar a todos que me magoarem, ferirem ou ofenderem. Auxilia-me também a desenvolver contentamento e serenidade interior, para que eu seja sempre uma presença benéfica, onde estiver.

- Vamos abrindo os olhos tranquilamente, trazendo para o nosso mundo externo a vibração de amor e de perdão que conseguimos gerar.

TAREFA DE CASA

1 - No decorrer desta semana, vamos nos lembrar sempre do perdão, meditar sobre ele e procurar vivenciá-lo verdadeiramente.

2 - Na próxima aula vamos narrar nossas experiências, relacionadas ao perdão

Aula N° 04

Primeira parte – ESTUDO

Tema: MUNDO ESPIRITUAL

*(OBSERVAÇÃO: Para a **segunda** parte desta aula providenciar pedaços de papel, na mesma quantidade dos participantes, e uma caneta)*

Pergunta

O que acontece com o espírito, quando morre seu corpo?

2 minutos para as respostas

Texto

Muitas pessoas, depois da sua desencarnação, permanecem aqui mesmo na crosta da Terra, nos ambientes onde viveram. Outras conseguem “desligar-se” e são conduzidas ou atraídas para regiões espirituais compatíveis com sua evolução e merecimento. Dessa forma, enquanto algumas seguem para regiões ou faixas vibratórias mais elevadas, outras ficam na Terra ou vão para as zonas do umbral e até mesmo das trevas.

O umbral, ou os umbrais são regiões espirituais mais próximas da crosta da Terra, onde se localizam espíritos mais atrasados ou que não mereceram elevar-se a faixas mais altas por causa de suas culpas e/ou omissões durante a vida. São zonas de sofrimentos, desequilíbrios e aflições, algo semelhante ao purgatório da concepção católica. Quem quiser conhecer mais sobre esse assunto, encontra bibliografia bem variada a respeito, como por exemplo os livros da série *Nosso Lar*, do espírito André Luiz, psicografados por Chico Xavier.

Já as trevas, pelo que informam alguns espíritos, são zonas ainda mais “baixas” e tenebrosas, das quais pouca notícia se tem.

Mas a permanência dos espíritos nas regiões de sofrimento não é eterna. Sempre que algum deles, sinceramente arrependido de seus atos, implora ajuda a Deus, acaba sendo socorrido por falanges de espíritos benfeitores, que trabalham naquelas zonas de purgação, em nome do amor.

Há também as faixas espirituais mais elevadas, ambientes de

imensa beleza, paz e harmonia. Mas não são como aquele céu, ensinado pela maioria das religiões.

Veremos mais detalhes sobre essa questão em aulas futuras.

Pergunta

Quem aqui tem dificuldade para assimilar a ideia da existência de um mundo espiritual?

2 minutos para as respostas

Texto

É difícil para nós, enquanto nos manifestamos através do cérebro físico, aceitar a ideia de um mundo espiritual invisível e intangível aos nossos sentidos, no qual são desenvolvidas inúmeras atividades, onde há instituições como hospitais, postos de socorro, residências, governadorias etc.

Talvez essa dificuldade seja ainda maior porque não nos acostumamos a questionar. As religiões nos falam em céu e inferno, em Deus, em anjos, arcanjos e outros seres que não vemos e cuja presença não percebemos, mas em cuja existência acreditamos. Se eles existem, mas são invisíveis e intangíveis a nós, por que não podem existir outras tantas coisas e seres que não vemos, nem percebemos?

Quando adormecemos, “saímos” do corpo carnal, embora permaneçamos ligados a ele por filamentos fluídicos, conhecidos como o “cordão prateado”. E nessa condição de espíritos fora da matéria, nos manifestamos e vivenciamos inúmeras andanças e experiências no mundo espiritual, durante o sono.

Pergunta

O que vocês acham que são os sonhos?

2 minutos para as respostas

Texto

Há vários tipos de sonhos. Há aqueles em que ficamos flutuando sobre o corpo físico, mergulhados nas imagens do subconsciente ou do inconsciente, revendo acontecimentos recentes e até mesmo cenas de vidas passadas.

Essas imagens nos aparecem como sonhos.

Há os sonhos produzidos pelas andanças no mundo espiritual. Nessas andanças a nossa ligação com a matéria não nos permite muita lucidez. Por isso, muito do que vemos, a nossa mente ligada ao cérebro carnal, pelo “cordão prateado”, interpreta de forma distorcida.

Também, ao acordarmos, quando o cérebro do corpo espiritual se justapõe ao carnal, as imagens de nossa memória são recodificadas pelos arquivos do cérebro do corpo físico. Isto porque as condições espirituais são dimensionalmente diferentes das materiais. Por isso os sonhos de que lembramos, são quase sempre estranhos e até mesmo absurdos.

Mas há também aqueles sonhos produzidos pelos espíritos, bons ou maus, que nos querem passar alguma ideia, avisos, orientações ou nos desejam perturbar.

Muitas pessoas igualmente são levadas a participarem de encontros, cursos, palestras e atividades assistenciais no mundo espiritual, durante o sono. Na maioria dos casos, nenhuma lembrança guardam ao acordar.

Como se pode perceber, essa outra dimensão não é um lugar de repouso eterno, mas um universo paralelo ao nosso, onde a vida se desenvolve com infinitas possibilidades de aprendizado e progresso, muito além dos limites do nosso entendimento.

Pergunta

Alguém poderia dizer como (de que forma) estaremos nesse mundo espiritual, depois que retornarmos para lá? Seremos assim como um ser flutuante, transparente... ou teremos um corpo... e como será esse corpo?

3 minutos para as respostas

Texto

Os espíritos superiores, na codificação do Espiritismo, explicaram que os seres humanos são constituídos de um princípio espiritual, ou Espírito; de um corpo espiritual, ou perispírito, e do corpo carnal. Somos, portanto, um ser bem mais complexo do que comumente se supõe.

O Espírito seria assim como uma centelha do Espírito divino, que ninguém teria como ver. O perispírito é um corpo intermediário, que permite ao espírito manifestar-se na matéria. Ao que se sabe, há ainda outros corpos como o mental e o etérico, ou energético, mas vamos falar apenas dos três principais: espírito, perispírito, ou corpo espiritual, e corpo carnal.

Centenas de espíritos que têm contado através da psicografia as suas experiências no retorno ao mundo espiritual, dizem que, para eles, seus corpos e também os novos ambientes lhes parecem tão consistentes e tangíveis quanto antes, aqui na Terra, embora se sintam bem mais leves.

Também as pessoas que se desdobram, ou fazem “viagens astrais”, falam sobre os ambientes que encontram no mundo espiritual, nas faixas mais próximas de nós. Elas dizem que esses ambientes são bastante semelhantes aos nossos, tanto que, por vezes ficam em dúvida se estão na Terra ou na dimensão espiritual.

No livro *Devassando o Invisível* Ivone Pereira narra inúmeros episódios e fatos que ocorreram com ela em incursões ao mundo espiritual, com explicações sobre vários aspectos dessas dimensões. É um livro que vale a pena ser não apenas lido, mas também estudado.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: CRESCIMENTO INTERIOR

(Convidar os presentes a falarem de suas experiências durante a semana na tentativa de vivenciar o perdão, conforme solicitado na última aula - 5 minutos no máximo)

Pergunta

O que significa crescer interiormente?

3 minutos para respostas

Texto

Crescer interiormente equivale a:

a) desenvolver valores como o amor fraterno, o perdão, o altruísmo, a responsabilidade, a paciência, a humildade, a

honestidade etc.;

- b) adquirir equilíbrio mental, psíquico e emocional;
- c) conquistar bom relacionamento consigo mesmo e com os outros;
- d) desenvolver estados de espírito positivos;
- e) liberar-se de traumas, fobias, medos, ansiedades, frustrações...
- f) desenvolver sabedoria.

Pergunta

Por que é importante crescer interiormente?

2 minutos para respostas

Texto

Todos os nossos atos, emoções e palavras que contrariam as leis divinas geram energias incompatíveis, por destoarem da harmonia cósmica, e essa energia de teor negativo vai se acumulando em nosso inconsciente.

Ocorre que, nas profundezas do nosso espírito também fulguram as leis de Deus, e do conflito entre o que determinam essas leis e a realidade da nossa vivência nasce o remorso, que nem sempre chega à zona consciente, ou seja, nosso inconsciente pode estar em chamas sem que disso tenhamos consciência. Mas esse remorso gera reflexos em nosso psiquismo, afetando também o nosso perispírito e, por essa via, o organismo físico, numa espécie de drenagem dessas toxinas psíquicas para o corpo carnal.

Assim, o nosso viver em desacordo com as leis cósmicas nos leva a sofrimentos durante a vida aqui na Terra, e no mundo espiritual

após a morte, refletindo-se ainda em nossas futuras encarnações.

Além disso, essas leis cósmicas, que são as leis de Deus, ou leis naturais como chamou Kardec, preveem a evolução de tudo. Tudo evolui, e quando estacionamos em nossa ascensão evolutiva, ficamos para trás, ou seja, continuamos numa faixa de sofrimentos desnecessários, mesmo porque o crescimento interior é caminho para o equilíbrio e o bem-viver.

Dinâmica de grupo:

O monitor convida os presentes a imaginarem que são candidatos a participar de uma novela de grande audiência. Todos farão um teste para definir suas qualidades artísticas. Os presentes são divididos em dois grupos. Na seguinte sequência, como se fosse numa oficina de teatro, os do primeiro grupo deverão mostrar expressões de:

a) mágoa; b) impaciência; c) tristeza; d) raiva.

Em seguida, expressões de:

a) amor; b) alegria; c) serenidade e confiança.

Aplica-se o mesmo teste ao segundo grupo.

O monitor, ao invés de comentar os dotes artísticos deste ou daquele, ou definir qual dos dois grupos foi melhor no teste (coisa que todos estariam esperando), pergunta:

- Para mostrar as expressões que foram solicitadas, vocês procuraram SENTIR as emoções a elas vinculadas?

- Perceberam como foi fácil modificar seus estados de espírito?

- Pois, com essa mesma facilidade com que conseguimos mudar nossos estados de espírito para um hipotético teste, também podemos comandar conscientemente as nossas posturas no cotidiano.

É só uma questão de autoconhecimento, vontade e esforço.

Texto

Quase todos temos um “espinho”, na forma daquela pessoa que parece ter nascido para nos aborrecer. Essa presença, ou mesmo, apenas a lembrança de sua existência, quando nela pensamos, produz em nosso psiquismo uma ambiência de baixo teor vibratório, cheia de azedume. E, então, ficamos lembrando seus aspectos negativos, analisando e lamentando suas ações e atitudes, ou pensando qual seria a melhor resposta que lhe daríamos em tal ou qual situação. Isto gera energia negativa que após deixar em nós seus primeiros resíduos, segue no fluxo do pensamento atingindo o alvo, no caso, o nosso desafeto.

Atitudes assim, geram “carma negativo” para nós, porque esse mau juízo, falso ou verdadeiro, que fazemos a respeito do nosso desafeto irá afetá-lo, podendo induzi-lo a maus caminhos.

Se, por outro lado, nos habituamos a pensar no desafeto, enviando-lhe um comando mental de luz, harmonia e amor, estamos ajudando sua evolução.

Crescer interiormente também equivale a assumir maiores responsabilidades para com o próximo e com a coletividade.

(Convidar os presentes a identificarem, um a um, uma virtude, ou valor, que desejam alcançar ou aprimorar em si mesmos.)

Texto

Decidirmos começar a vivenciar, de fato, determinado valor é um passo importante no rumo da nossa evolução. Mas é necessário refletir sobre alguns detalhes.

1 – Uma decisão dessa natureza começa proporcionando ganhos de superfície. Com a continuidade do esforço, esses ganhos vão se aprofundando até alcançarem o inconsciente, gerando ali as devidas transformações que passam a manifestar-se em atitudes, não mais de superfície, mas resultantes de uma nova realidade interior.

Tais resultados, no entanto, só se conseguem mediante muito esforço e persistência.

2 - Um dos fatores mais importantes para se obter bons resultados está na memória, na geração de memória das atitudes que se deseja corrigir ou vivenciar.

Geralmente, quando alguém se decide a vivenciar determinada atitude, só vai lembrar-se dessa decisão depois do erro cometido. Por isso é importante lembrar-se sempre desses propósitos a fim de poder deter-se ANTES de errar, e assim evitar o erro.

Para isso é fundamental trazer sempre o assunto à mente, lembrar-se dele, refletir sobre ele a fim de gerar memória.

Podemos também elaborar lembretes, algo que fique à vista, ou sob nosso contato, a fim de ajudar nessa memorização.

TAREFA DE CASA

(O monitor pede aos presentes, um a um, para dizer qual o valor que decidiu desenvolver. Escreve-o no papel que entrega à pessoa que o informou, solicitando que olhe bem para o que está escrito, memorize-o, amasse o papel e o guarde no bolso ou na bolsa. Deve fazer o mesmo para si também)

Texto

Agora que estamos todos com esse lembrete, procuremos aproveitá-lo bem. Assim, sempre que colocarmos a mão no bolso ou abirmos a bolsa, vamos sentir ou ver esse papel amassado, esse “objeto estranho”, e vamos nos lembrar do propósito que fizemos de cultivar esse valor.

Procuremos aproveitar bem a presença desse lembrete, e na próxima aula vamos narrar nossas experiências com relação a ele.

Exercício

Vamos relaxar... respirar fundo... fechar os olhos e fazer um pequeno exercício de amor... *(10 segundos)*

Vamos pensar nas pessoas que estão doentes... e pedir mentalmente a Jesus para dar-lhes alívio... para curá-las, tanto do corpo como da alma. *(10 segundos)*

Se alguém aqui tem um familiar ou amigo que está doente, mentalize-o, pedindo ao Mestre para curá-lo. *(10 segundos)*

Peçamos agora ao Mestre para nos ajudar em nossos esforços de crescimento interior... Nos dar sempre alegria e novas esperanças para continuar... *(10 segundos)*

Finalmente, agradeçamos a Deus por tudo de bom que a vida nos tem dado, pedindo que nos abençoe, proteja e ilumine sempre. *(10 segundos)*

Aula nº 05

Primeira parte – ESTUDO

Tema: REENCARNAÇÃO

(OBSERVAÇÃO: Para a **segunda** parte desta aula providenciar pedaços de papel, na mesma quantidade dos participantes, e uma caneta)

Pergunta

Quem aqui acredita na reencarnação?

1 minuto para as respostas

Texto

O espiritismo prega a reencarnação, mas as religiões cristãs dizem que não existe. Onde então está a verdade?

Podemos dizer, com acerto, que ela está com os fatos; que está na lógica, no bom senso e naquilo que tem sido constatado através de pesquisas científicas.

Mas as ideias da reencarnação e da lei de causa e efeito (carma) também estão expressas em vários momentos na própria Bíblia.

No episódio da transfiguração, depois que Jesus conversou com Moisés e Elias na presença de Pedro, Tiago e João, estes lhe perguntaram: “Por que dizem os escribas ser necessário que Elias venha primeiro? Ao que o Mestre respondeu dizendo que Elias já

viera, mas não o reconheceram. Então os discípulos entenderam que Ele falava de João Batista” (Mateus 17:12 e 13).

Pergunta

De que forma essas palavras de Jesus podem dar aval à tese da reencarnação?

2 minutos para respostas

Texto

Ora, se Elias foi também João Batista, isto só pode ter se dado mediante a reencarnação, porque diante de Jesus ele apresentou-se em sua antiga forma, quando fora profeta do Velho Testamento.

Em Mat.11:14 essa assertiva é confirmada por Jesus, quando, referindo-se a João Batista, diz: “Se puderdes compreender, ele mesmo é Elias que devia vir”. Observe-se que o Mestre tinha dúvidas sobre a capacidade de entendimento dos discípulos, porque disse: “Se puderdes compreender...”

A ideia da reencarnação também aparece em outros textos:

Em Mat. 16:13 e 14 se diz: “E Jesus perguntou aos seus discípulos: Quem dizem os homens que eu sou? E responderam: uns, João Batista; outros, Elias; outros, Jeremias ou algum dos profetas”.

Ora, como poderia ser Jesus algum desses profetas do Antigo Testamento, a não ser pela reencarnação?

Já com Nicodemos, que era um doutor da lei, o Mestre foi mais explícito:

“O que é nascido da carne, é carne; o que é nascido do espírito é espírito; não te admires de eu dizer: “Necessário vos é nascer de

novo” (João 3:6).

Pergunta

Será que a ideia da reencarnação foi inventada por alguém?

2 minutos para respostas

Texto

A ideia da reencarnação não foi inventada por alguém. Ela é encontrada em quase todos os sistemas religiosos do mundo, mesmo entre as tribos selvagens mais afastadas umas das outras; em todos os continentes da Terra e desde os povos mais antigos. Isto mostra que essa ideia não foi inventada. É como se ela tivesse surgido junto com o ser humano, um conhecimento do próprio espírito.

Grandes pensadores como Pitágoras, Sócrates e Platão, tinham-na como fundamento filosófico.

No cristianismo, Plotino, Orígenes e Clemente de Alexandria foram seus divulgadores e até Santo Agostinho, em *Confissões*, I, cap. VI, escreveu: “Não teria eu vivido em outro corpo, ou em outra parte qualquer, antes de entrar para o ventre de minha mãe?”

Pergunta

Alguém sabe qual é a diferença entre reencarnação e metempsicose?

2 minutos para respostas

Texto

Na antiguidade, o ensino sobre o renascimento possuía dois aspectos distintos: um era o esotérico, transmitido apenas aos iniciados e aos discípulos mais graduados. Esse ensino correspondia ao que atualmente se conhece através da Doutrina Espírita, e também das recentes pesquisas científicas. Ele não admite a possibilidade de reencarnações regressivas, como por exemplo, do homem em animal, e muito menos em vegetal.

O segundo aspecto desses ensinamentos era dirigido aos aprendizes e ao povo, admitindo que um espírito humano podia se reencarnar em seres inferiores. Essa doutrina ficou conhecida como metempsicose, e através dela os líderes religiosos podiam conter os excessos dos indivíduos faltosos, ameaçando-os com o renascimento na condição de animais ou mesmo vegetais, caso não mudassem de conduta.

Mais tarde, esse elemento ou instrumento de contenção, o medo de renascer em espécies inferiores, foi substituído, nas religiões judaico-cristãs, pelo medo do inferno.

Hoje, porém, a tese da reencarnação passou da esfera religiosa e filosófica para a área da pesquisa científica.

Pergunta

Alguém aqui conhece alguma pesquisa científica sobre reencarnação?

2 minutos para respostas

Texto

Inúmeros cientistas e estudiosos vêm se dedicando a pesquisar a reencarnação, num extenso leque de possibilidades de investigação, desde lembranças de vidas passadas, marcas de nascença, e até

mesmo através da datiloscopia, quando peritos comprovam igualdade em impressões digitais da pessoa reencarnada com a personalidade de que se lembra ter sido em vida passada.

Vamos narrar o resumo de uma dessas pesquisas, realizada pela equipe do médico psiquiatra Dr. Ian Stevenson, à época em que dirigia o Departamento de Psiquiatria e Neurologia da Escola de Medicina da Universidade de Virgínia (EUA). Dr. Stevenson pesquisou e catalogou mais de 3.000 casos de reencarnação, 20 dos quais publicou num livro com 520 páginas, com o título *20 Casos Sugestivos de Reencarnação*.

Trata-se de William George, um velho pescador do Alaska. George disse ao filho e à nora que se a reencarnação fosse verdade, ele voltaria como filho deles, ou seja, seu próprio neto. Entregou-lhes seu velho relógio de ouro, pedindo que o guardassem para ele. Disse também que o reconheceriam pelas marcas de nascença que a criança teria, e mostrou-lhes dois sinais: um no ombro e outro no antebraço, afirmando que seriam iguais. Meses mais tarde desapareceu no mar, durante uma tempestade.

Algum tempo depois a nora, Suzan, engravidou e teve seu nono filho, e a criança tinha dois sinais exatamente iguais e nos mesmos lugares dos sinais do avô. Mas o fato acabou caindo no esquecimento até que, aos 4 anos, o menino viu, por acaso, aquele velho relógio de ouro do avô, que a mãe havia guardado junto com suas jóias. Imediatamente o garoto o agarrou, dizendo: “olha, é o meu relógio!...” e não queria largá-lo. Só depois de muita lágrima e escândalo conseguiram tirar-lhe o objeto, que ele continuava afirmando ser seu. Dr. Stevenson tabulou todas as evidências reencarnatórias deste caso, observando que o menino, desde cedo, começara a demonstrar impressionantes semelhanças com o avô, tanto nos gestos, nas inclinações, nas pequenas manias, quanto nas aptidões. Ele demonstrava grande conhecimento sobre tudo o que

se referia à pesca, informando, inclusive quais eram as baías mais piscosas. E apresentava até mesmo um defeito no caminhar, jogando o pé direito para fora, exatamente como o velho George, que machucara a coxa quando jovem.

E como se não fossem suficientes todas as evidências apresentadas, surgiram outras. A primeira vez que avistou uma irmã de seu avô (o velho George) gritou com muita euforia: “olha, a minha irmã!” Além disso ele se referia ao pai e aos tios paternos, como filhos dele... e se preocupava muito quando dois deles exageravam na bebida.

Pergunta

Alguém aqui se lembra de sua vida passada?

2 minutos para respostas

Texto

Muitos perguntam por que não nos lembramos de nossas vidas passadas.

Ocorre que a natureza é sábia e sempre há razões para tudo.

Pensem como seria se nos lembrássemos de todas as ocorrências dolorosas ou terríveis de que fomos protagonistas; se nos recordássemos de todo o mal que já fizemos e recebemos; dos ódios e dos amores...

Não acham que nosso psiquismo poderia implodir com toda essa carga?

Mas com a bênção do esquecimento, todo o material ligado a uma encarnação fica arquivado em algum lugar no inconsciente, permitindo que uma nova existência seja uma oportunidade

inteiramente nova; um recomeço onde o espírito não sofre as pressões das lembranças das vidas anteriores, a fim de que possa reconstruir-se mais livremente.

Além disso, viver cansa... Uma encarnação tem o poder de gastar nossas energias, a nossa capacidade de viver, de vibrar e querer. Uma pessoa com 80 ou 100 anos, mesmo que tivesse energia física, não encontraria na existência o mesmo prazer, a mesma vibração de busca, de conquista que tinha quando mais jovem, isto porque ela já buscou, já conquistou, já vivenciou e já se encontra na fase cansada e às vezes até mesmo desiludida. É como o final de uma festa, que esgotou todas as reservas de energias.

Seria terrível se uma pessoa vivesse 200, 300, ou 400 anos. Não haveria psiquismo (neste mundo moderno) capaz de suportar tamanha carga.

Pergunta

Se a grande lei universal é a do amor, como pode alguém chegar a perdoar e amar um inimigo?

3 minutos para respostas

Texto

As leis divinas, ou leis cósmicas, são sábias e perfeitas. Elas conduzem os seres, de forma inexorável, no rumo da perfeição.

Nos casos de inimizades é a reencarnação que transforma ódio em amor, porque os pais não estarão vendo no seu bebê, o que ele foi no passado. Seu amor pelo filho, ou filha que geraram, anula ou desfaz o energismo negativo que possa “subir” do inconsciente.

O mesmo acontece com a criança. Mas ocorre por vezes que mais

tarde, com seu crescimento, e conforme o espírito vai se apossando mais e mais do corpo carnal, aqueles velhos ódios vêm à tona, embora atenuados. Isto depende também do tanto de amor que esteve presente desde os primeiros momentos de sua nova vida.

Isto explica aqueles casos de conflitos entre pais e filhos, e até mesmo de ódios totalmente inexplicáveis, sem a chave da reencarnação.

Mas mesmo os piores ódios do passado vão encontrando o perdão e a pacificação no decorrer dos longos percursos das vidas sucessivas.

Pergunta

Por que nasce uma criança com inclinações para o bem, e outra que desde cedo demonstra possuir uma natureza má, perversa ou desonesta?

3 minutos para respostas

Texto

Se acreditamos que Deus é sábio, todo-poderoso, justo e bom, não dá para entender porque faria uns nascerem com boa índole, conduta firmada na ética e outros valores, sendo candidatos naturais ao Céu, e outros com má índole, desonestos, agressivos, perversos... perfeitos candidatos ao Inferno.

Impossível entender que um Deus justo e bom, pudesse criar seres imperfeitos, com tendências negativas, inclinações para o mal, para depois atirá-los a sofrimentos eternos; arrancar dos braços das mães seus filhos pecadores para lançá-los no Inferno. Como essas mães iriam sentir-se no céu, sabendo que aqueles a quem mais amam

estão nos mais tenebrosos sofrimentos, sem direito sequer a uma nova chance... e tudo isto pela eternidade afora?

Pergunta

Se um pai terreno jamais faria tão inconcebível atrocidade, vocês acreditam que Deus seria capaz de fazê-lo?

3 minutos para respostas

Texto

Também é inconcebível acreditar que um Deus justo e bom pudesse criar seres, fazendo-os nascerem, uns em condições míseras, limitados pela cegueira, surdez, paralisias, deformações as mais diversas e outras tantas causas de sofrimentos atrozes, enquanto outros nascem com belos corpos e saúde perfeita.

Da mesma forma é impossível ver justiça em se criar seres com pouca inteligência, ou em condições de miséria e pobreza, e outros inteligentes, com várias aptidões ou em berço de ouro.

Na verdade, sem a chave da reencarnação, nenhum arranjo teológico será jamais capaz de explicar satisfatoriamente tantas diferenças no trato do Criador com suas criaturas.

Mas o conhecimento da reencarnação nos permite entender que somos hoje o resultado do que fizemos em vidas passadas; que Deus não nos castiga por nossos erros, mas os mecanismos das suas leis nos levam, através de situações adequadas, ao resgate das nossas culpas e aos aprendizados de que estamos precisando.

Pergunta

Deus perdoa nossas culpas?

3 minutos para respostas

Texto

Para que alguém perdoe é preciso que sinta-se ofendido.

Não faz sentido acreditarmos que Deus se ofenda com os nossos erros, mesmo porque Ele não nos criou perfeitos, portanto, errar está em nossa natureza e faz parte do nosso processo evolutivo.

Ao invés de simplesmente perdoar nossas faltas, Ele nos oferece sempre novas oportunidades, através das reencarnações, para nos reajustarmos ante a vida.

Deus estabeleceu leis para regerem a nossa evolução e elas estão impressas nos registros da nossa consciência. É por isso que o ser humano traz em sua intimidade o conhecimento do bem e do mal. Sendo assim, nenhum tipo de perdão, nem mesmo o perdão divino, poderia acalmar uma consciência pesada. Só mesmo o resgate, o reparo do mal que foi feito, poderá aliviá-la.

Uma consciência culpada, mesmo que essa culpa esteja arquivada no inconsciente, por fatos ocorridos em vidas passadas, atua como um núcleo de energismo específico que atrai situações de resgate.

Pergunta

Acham que um espírito poderia programar sofrimentos para si mesmo, ao preparar-se para reencarnar?

2 minutos para respostas

Texto

Há inúmeras narrativas dos espíritos, falando de programações de sofrimentos elaborados pelos próprios interessados para suas encarnações na Terra.

Isto acontece quando o ser espiritual, conhecendo seu passado reencarnatório contendo ações contrárias às leis cósmicas, decide-se a resgatá-las através do sofrimento. Há casos em que esses resgates podem ocorrer através do trabalho em prol do bem, mas muitos, ao aqui chegarem, preferem seus comodismos, optam pelos prazeres e conquistas terrenos, perdendo a oportunidade.

Então fica fácil entender porque tantas pessoas portadoras dos mais diversos problemas e sofrimentos, aceitam tudo sem se queixar e sem se revoltar.

Quanto às diferenças entre os seres, cada qual está vivenciando a realidade das suas necessidades de resgate, reajuste, ou simplesmente de evolução.

Como vemos, todos nós aqui na Terra sofremos por onde erramos. Não como castigo de Deus, mas como recurso necessário ao nosso reajuste e evolução espiritual.

Os sofrimentos, as dificuldades e as lutas da vida são os grandes professores que nos ensinam a viver e a conviver.

Deus é sábio, justo e é todo amor. Ele sabe exatamente o que fazer com seus filhos rebeldes. Só que a Sua sabedoria não violenta a nossa pequenez espiritual. Ela nos ampara e nos conduz pelos caminhos da nossa evolução.

Assim, conhecendo a reencarnação e a lei de causa e efeito, podemos amar Deus pela grandiosidade da sua sabedoria, a justiça com que rege a vida, e o amor cuja presença podemos sentir vibrando, desde a intimidade dos nossos corações, até a vida animal,

e até mesmo a vegetal.

Observação: Grande parte dos textos deste curso foi extraído do livro “Nós e o Mundo Espiritual”. Quem quiser se aprofundar mais nesses assuntos pode baixar esse livro gratuitamente pelo link: <https://progressoespiritual.com/programa>

E quem gosta de ler, sugerimos o livro “O que acontece depois da Vida”, com download gratuito no mesmo link acima.

*Nascer, viver, morrer, tornar a nascer e progredir sempre, tal é a lei.
(Inscrição no dólmen do túmulo de Kardec)*

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: EVOLUÇÃO

(Convidar os presentes a falarem de suas experiências durante a semana com o lembrete do papel amassado, onde está escrito o valor que seu portador deseja desenvolver, conforme solicitado na última aula - 5 minutos no máximo)

Pergunta

Em termos espirituais, o que significa evoluir?

2 minutos para respostas

Texto

A maioria das religiões afirma que os seus fiéis ganharão o céu pela obediência aos seus preceitos e obrigações.

As filosofias reencarnacionistas informam que a felicidade futura se conquista através das lutas do cotidiano, no ganho de experiência, conhecimento, aptidões, inteligência e valores do espírito, ou seja, evolução. É dessa forma que se pode adquirir o direito de viver em regiões espirituais cada vez mais elevadas e felizes, depois do retorno ao mundo espiritual.

Certamente seria bem mais fácil ganhar o céu pela obediência a uma religião, mas se isso fosse possível, imaginemos como viria a ser esse céu, composto por espíritos com tantas maldades, inveja, ganância, orgulho e outros valores negativos como os que ainda entulham a alma humana.

Pergunta

Vamos pensar nas pessoas que conhecemos, que cumprem os preceitos de suas religiões, ou se dizem salvas pelo sangue de Jesus.

Imaginemos essas pessoas, com todas as suas mazelas (egoísmo, ganância, desonestidade, orgulho, desamor, maledicência etc.) habitando o céu.

Quanto tempo vocês acham que ali reinaria a fraternidade entre todos, e o convívio seria de absoluta paz e amor?

3 minutos para respostas

Texto

A lógica e o bom senso nos dizem que para alguém se credenciar a habitar em regiões superiores precisa libertar-se completamente de todos os valores negativos, tais como o ódio e seus parentes, a

ganância, o orgulho, a agressividade, a inveja... e desenvolver o amor universal, a sabedoria e todas as virtudes pregadas por Jesus.

Dizem algumas doutrinas que Deus irá transformar o íntimo do ser humano na passagem para o céu.

Mas se isto estivesse nas “cogitações divinas”, por que então Ele já não teria feito essa transformação desde o início, evitando tanto sofrimento inútil?

O ser humano é ganancioso e orgulhoso por natureza, porque se encontra ainda numa fase primária da sua evolução espiritual. Também é egoísta e ainda carrega inúmeros valores negativos que não o credenciarão a habitar em ambiente celestial.

Por uma ótica justa e lógica ele terá de aperfeiçoar-se para poder se ombrear com seres mais evoluídos.

Também precisa crescer em conhecimento, aptidões e inteligência, para credenciar-se a habitar patamares mais elevados no mundo espiritual, após a sua desencarnação. Certamente seria bem mais fácil ganhar o céu pela obediência a uma religião, mas o próprio Jesus falou na porta estreita, ou seja, nas dificuldades que cada qual deverá vencer para galgar mais elevados níveis espirituais. E disse também: “Sede perfeitos, como perfeito é o vosso Pai Celestial”. Está claro que essa perfeição não pode ser alcançada numa só encarnação, mas sim, ao longo de infinito número de encarnações, no bojo do tempo e das experiências vivenciadas em cada uma delas.

Podemos comparar a evolução do espírito ao de uma pessoa ao longo da vida. Ela reencarna como “um papel em branco”, e começa a desenvolver sua vida consciente, lentamente, adquirindo aptidões e conhecimentos, estabelecendo seus critérios pessoais, a sua personalidade, até atingir a maturidade. E mesmo após essa etapa ela ainda continua com seus aprendizados e ganhos evolutivos.

Com o ser espiritual ocorre algo semelhante. Começa do zero e

vai se desenvolvendo ao longo dos milênios, aperfeiçoando-se e crescendo em valores espirituais, até alcançar uma maturidade cujas características nós não conseguimos ainda conhecer, nem entender, apenas imaginar.

Pergunta

Realizar boas ações é o mesmo que evoluir?

2 minutos para respostas

Texto

Muitas pessoas entendem que realizar boas ações é o mesmo que evoluir, mas não é assim.

As boas ações pouco ou nada valem em termos de evolução, se as nossas atitudes estiverem em desacordo com elas. Na maioria das vezes, elas refletem intenções diversas, tais como:

- a) ter direito a melhor situação após a morte;
- b) nos exhibir, não só para os circunstantes ou a sociedade, mas também para Deus e os seres superiores;
- c) acompanhar os feitos do grupo onde nos inserimos, e até mesmo por incentivos da mídia.
- d) ficar bem com nossa consciência.

Mas até mesmo esse tipo de boas ações tem algum merecimento, que pode retornar a nós na forma de ajuda em inúmeras situações que estivermos vivenciando.

Quanto àquelas que nascem de um sentimento fraterno, quando

o sofrimento ou o problema do próximo nos toca o coração, então, sim, elas refletem o passo que já estamos conseguindo dar em nossa evolução na direção do amor.

Portanto, se quisermos sair do círculo de reencarnações de sofrimento, o caminho único está na evolução.

O escritor Torres Pastorino resumiu bem essa questão, quando disse:

“**Merecimento** é uma obra que praticamos e que provocará um carma positivo; é uma causa boa a produzir um efeito bom.

Evolução é o aprimoramento próprio interno, que nos faz sintonizar com a Divindade, mergulhando-nos na Consciência Cósmica, no Cristo Interno.

Evolução não é acúmulo de ações, tais como: obras de caridade, evitar pecados, atender aos necessitados, escrever obras esclarecedoras, educar crianças, enfim, servir ao próximo. Isto pode ajudar-nos a preparar para a evolução.

Evolução é a expansão do nosso EU profundo para dimensões mais elevadas e isto só pode obter-se com o despertar das qualidades inatas.”

Pergunta

Ler ou assistir a reuniões sobre Evangelho significa evoluir?

2 minutos para respostas

Texto

Para evoluir, ou crescer interiormente, não basta ler o Evangelho

ou outras obras de conteúdo ético ou religioso, ou mesmo assistir a reuniões com essa finalidade. É necessário acostumar-se a vigiar as próprias posturas; colocar-se de atalaia junto de si mesmo com os seguintes questionamentos:

- a) será que isto que estava pensando agora está correto?
- b) será que isto que acabei de dizer, ou que pretendo dizer... está plenamente enquadrado na lei do amor, com sabedoria?
- c) será que isto que sinto e faço está de acordo com as leis cósmicas?
- d) estou sendo uma presença benéfica por onde vou?

Para evoluir é imprescindível começar a ocupar-se com a questão da evolução, pensar nela, trazê-la constantemente ao consciente, meditar sobre ela, estar atento em relação aos próprios pensamentos, palavras, sentimentos e ações, exercitando-se diuturnamente na aquisição dos valores da alma, principalmente do amor. Também ajuda muito juntar-se a companheiros de idêntico ideal, porque até mesmo em termos de crescimento interior a união faz a força.

Outra providência importante é a leitura constante de obras como *O Evangelho Segundo O Espiritismo*.

TAREFA DE CASA

Repetir a mesma tarefa da última aula:

(O monitor pede aos presentes, um a um, para dizer qual o valor que decidiu desenvolver na última aula. Escreve-o no papel que entrega à pessoa que o informou, solicitando novamente que olhe

bem para o que está escrito, memorize-o, amasse o papel e o guarde no bolso ou na bolsa. Deve fazer o mesmo para si também)

Texto

Agora que continuamos todos com o nosso lembrete, procuremos aproveitá-lo bem. Assim, sempre que colocarmos a mão no bolso ou abrirmos a bolsa, vamos sentir ou ver esse papel amassado, esse “objeto estranho”, e vamos nos lembrar do propósito que fizemos de cultivar esse valor.

Procuremos aproveitar bem a presença desse lembrete, e na próxima aula vamos narrar nossas experiências com relação a ele.

Exercício

Vamos fechar os olhos por um minuto e fazer um pequeno exercício de amor...

Vamos pensar nos nossos lares e envolvê-los em vibrações de paz, harmonia, prosperidade, saúde e alegria. *(20 segundos)*

Vamos pensar agora nas crianças abandonadas... aquelas que não tem um lar... que não tem perspectivas... e pedir ao Pai Celestial que as ampare... *(30 segundos)*

Pensem agora nos profissionais da saúde, essas pessoas abnegadas que trabalham visando aliviar dores e salvar vidas, pondo suas próprias vidas em risco. Envolvamos a todos eles em nossas melhores vibrações de amor e de respeito... Peçamos a Jesus, que os proteja e abençoe....

Pensem finalmente em nós mesmos e peçamos ao Mestre para abençoar nossas vidas e nos ajudar em nossa evolução para sermos sempre presenças benéficas onde estivermos.

Encerrar com pequena prece

Aula nº 06

Primeira parte – ESTUDO

Tema: MEDIUNIDADE

Texto

A mediunidade é um canal entre nós e o mundo espiritual. Podemos iluminá-lo e por essa via receber infinitos benefícios ao nosso espírito, ou mantê-lo na escuridão, somando sombra com sombra, cujo resultado é o sofrimento.

Pergunta

Quem aqui conhece algum caso em que a mediunidade representou sofrimento ao seu portador?

3 minutos para respostas

Texto

Em todos os casos em que a mediunidade se transformou em instrumento de sofrimento sempre vamos encontrar as causas no próprio médium.

Muitos médiuns, antes da sua reencarnação, aceitaram a tarefa mediúnica como opção de resgate de erros de vidas passadas. Por isso não se trata de pessoas diferentes, favorecidas ou desfavorecidas pela vida.

Mas todo aquele que comece a sentir sintomas que indicam mediunidade, deve começar a pensar com seriedade sobre o assunto.

Não é em vão que os poderes superiores nos dão faculdades mediúnicas. Elas existem para podermos entrar em contato com o mundo espiritual, receber notícias dos que se foram, esclarecimentos sobre a vida nessa outra dimensão, sobre as leis naturais e sobre todos aqueles “porquês” que tanto angustiam a alma humana. Mas existem principalmente como instrumentos para a prática do bem, no atendimento a espíritos sofredores e obsessores, no consolo aos aflitos de toda natureza e para alívio e cura de enfermidades do corpo e da alma.

Sabe-se que a tarefa mediúnica é programada antes da reencarnação e, muitas vezes, ela representa uma troca nas formas de resgate cármico. Digamos que um espírito, conhecendo ou lembrando-se de uma ou mais de suas vidas passadas, nas quais cometeu faltas graves perante a Lei Maior, decide-se a resgatá-las. Entende então, que para acabar com aquele remorso, retirar aqueles “pesos” de sua consciência profunda, precisa renascer na Terra e purgar suas culpas numa existência de grandes sofrimentos ou limitações.

Nessas situações, e quando há merecimento de sua parte, ele pode conseguir uma troca. Em vez de reencarnar com um programa de vida repleto de dores e aflições, irá retornar à matéria trazendo um compromisso de trabalho mediúnico. É a permuta de sofrimentos por uma tarefa de amor. E lembramos, a propósito, que o apóstolo afirmou: “O amor cobre uma multidão de pecados”.

Assim, em vez da doença, da penúria, das deficiências físicas ou problemas semelhantes, esse espírito reencarna trazendo compromisso de trabalho mediúnico, inteiramente gratuito, visando apenas fazer o bem, ajudar o próximo necessitado.

Também é verdade que muitos médiuns sofrem... e muito. Sem dúvida sofreriam muito mais, não fosse a sua tarefa mediúnica.

Mas se o sofrimento é caminho de evolução, também é instrumento de contenção e de equilíbrio. A dor, queiramos ou não, nos preserva de muitas quedas espirituais, e muitas almas valorosas não a dispensam de suas programações reencarnatórias.

Sempre que alguém vai voltar à terra comprometido com tarefa mediúnica, os mentores elaboram um planejamento para suas futuras atividades. Eles também o preparam devidamente, para poder servir, quando na Terra, como intermediário entre os encarnados e os desencarnados.

O futuro médium então renasce e cresce, recebendo os devidos cuidados da parte dos espíritos responsáveis pela sua tarefa.

Pergunta

Alguém sabe dizer de que forma o médium em potencial é chamado ao cumprimento da sua tarefa?

3 minutos para respostas

Texto

Geralmente, ao aproximar-se a época em que o médium deve iniciar a sua atividade mediúnica, começam a lhe ocorrer coisas estranhas: perturbações as mais variadas, doenças que os médicos

não conseguem diagnosticar, acidentes anormais, sensações perturbadoras como arrepios e formigamentos, sonhos esquisitos, pesadelos, dores de cabeça, visão ou audição de espíritos, e outras semelhantes.

Nessas ocasiões sempre aparece alguém para dizer que isto pode significar mediunidade, aconselhando que procure um centro espírita.

Pois bem, quando o médium, obedecendo ao compromisso assumido, inicia o desenvolvimento de suas faculdades, também passa a merecer assistência dos bons espíritos, que irão orientá-lo e ajudá-lo de acordo com permissão superior. Mas, para que possa receber essa ajuda é necessário que se torne merecedor, sendo dedicado, responsável, e procurando melhorar sempre as próprias atitudes, tornando-as mais compatíveis com a nobreza de uma tarefa com Jesus.

O médium deve também trabalhar, sem cessar, pela própria evolução ou crescimento interior; dedicar-se a leituras de elevado teor espiritual, como por exemplo *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. A conduta reta e o amor fraterno representam a sua segurança e equilíbrio como medianeiro entre a dimensão material e a espiritual. Isto é fundamental para fortalecer o seu campo energético e situá-lo fora da faixa de sintonia com entidades inferiores.

Nos meios espíritas é onde poderá encontrar maior segurança para suas atividades, porque é onde melhor se conhece e mais seguramente se trabalha no campo mediúnico.

Também é importante que o médium estude bastante tudo que se relaciona à mediunidade, começando pelo *O Livro dos Médiuns*, de Kardec, por ser o mais completo tratado sobre mediunidade que existe.

Mas a mediunidade também pode ser uma faca de dois gumes:

com Cristo, na caridade mais pura e sob a direção de pessoas experientes e verdadeiramente fraternas, apresenta-se como ponte de luz entre a Terra e o Céu. Mas quando se propõe ao atendimento a interesses rasteiros, ao ganho de bens, de posições, de influência ou status, ou pior ainda, a fazer o mal, ela se transforma em canal para espíritos das sombras com resultados imprevisíveis, mas sempre muito ruins.

E o pior ocorre no retorno ao mundo espiritual, depois da morte. Ali, o médium faltoso terá de amargar suas dores, seus remorsos e o resultado de suas ações irresponsáveis ou antifraternas, sem falar em que terá de recomeçar tudo outra vez, e em condições mais desfavoráveis.

Pergunta

Alguém aqui conhece algum caso em que médium em potencial negou-se a cumprir sua tarefa?

3 minutos para respostas

Texto

Na maioria dos casos, o candidato a médium começa a receber o chamamento para a tarefa e não atende; muitos por medo, outros por acomodação e outros ainda, por causa de suas religiões, pois a maioria delas, sem conhecerem bem o assunto, condenam a mediunidade e a comunicação dos espíritos.

Mas as suas faculdades certamente começarão a aflorar, mesmo assim, no tempo previsto. Só que, pela falta de orientação adequada e pelo não cumprimento do compromisso assumido antes da reencarnação, elas podem transformar-se em canal para as mais

diversas perturbações, podendo desembocar em doenças ou em desequilíbrios os mais variados, de consequências imprevisíveis.

É preciso, no entanto, ver que não foram a mediunidade ou o Espiritismo os causadores desses problemas, mas sim, o descaso do próprio médium que deixou de cumprir seus compromissos.

Pergunta

É possível que todas as pessoas sejam médiuns?

2 minutos para resposta

Texto

De certa forma todas as pessoas são médiuns, porque todas são passíveis de serem influenciadas pelos espíritos, mas quando falamos em médium a referência é feita aos que têm essas faculdades mais desenvolvidas, capazes de transmitir o pensamento dos espíritos, ou servir como veículo para suas manifestações na matéria.

Há médiuns, desde aqueles que possuem faculdades apenas latentes, até aqueles outros nos quais elas se apresentam com toda a sua potencialidade.

Os primeiros, regra geral, não têm maiores compromissos nesse terreno, enquanto uma mediunidade estuante certamente está informando que há tarefas de maior ou menor abrangência em sua pauta reencarnatória.

Também há casos em que a tarefa é ampliada no decorrer dos anos, a depender do desempenho do médium, enquanto em outros ela não chega a ser cumprida em sua totalidade. E há também aqueles, infelizmente muitos, que a abandonam a meio do caminho, sem falar nos que nem chegam a iniciá-la.

Na maioria dos centros espíritas há cursos para médiuns, com estudos doutrinários e sobre mediunidade, nos quais os participantes vão aprendendo a se concentrar e a educar suas faculdades. Isto é muito importante para que a sua tarefa possa desenvolver-se com equilíbrio e dentro dos princípios de ética ensinados pelo Espiritismo. Também o conhecimento doutrinário é fundamental para o cumprimento equilibrado e proveitoso de sua futura tarefa.

A mediunidade praticada com amor, dedicação e desprendimento é fator de equilíbrio e paz para seu portador.

Pergunta

Quais são as principais atividades mediúnicas desenvolvidas num centro espírita?

2 minutos para respostas

Texto

As principais atividades mediúnicas nos centros espíritas são a desobsessão e o atendimento a espíritos sofredores.

Alguns centros também se dedicam a curas através da mediunidade, nos mais variados formatos.

Mas as faculdades mediúnicas também são utilizadas para contatos com espíritos orientadores, para recepção de mensagens, para escrita de livros, e muitas outras finalidades voltadas para o bem.

E há ainda a pintura de quadros, por espíritos de pintores, a composição de músicas etc.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: ESTADOS DE ESPÍRITO

(Convidar os presentes a falarem de suas experiências durante a semana com o lembrete do papel amassado, onde está escrito o valor que seu portador deseja desenvolver, conforme solicitado na última aula - 5 minutos no máximo)

Pergunta

O que é um estado de espírito?

2 minutos para respostas

Texto

Estado de espírito é como nos sentimos internamente, e pode estar desde péssimo, até excelente.

No linguajar popular muito se usa a palavra astral: “alto astral, baixo astral” etc., indicando como estamos nos sentindo por dentro.

A maioria das pessoas não têm domínio sobre os próprios estados de espírito, deixando-se levar pela feição dos acontecimentos, pelo que ouvem, pelo que veem e o que pensam. Poucos já conseguem domínio pleno sobre si mesmos, comandando sua vida interior conforme melhor entendem.

Os estados de espírito se formam pela interação dos pensamentos com as emoções e sentimentos, e podem transformar-se num círculo vicioso, que é importante desmanchar o mais depressa possível, sempre que o seu teor seja de ordem negativa.

Pergunta

Que tipo de malefícios os estados de espírito negativos podem gerar naqueles que os nutrem?

3 minutos para respostas

Texto

A ciência ultimamente vem se ocupando bastante com pesquisas sobre estados de espírito relacionados com a saúde. Também algumas terapias complementares vêm desenvolvendo ações visando melhorar a vida e a saúde das pessoas, através de mudanças em seus estados de espírito.

Sabe-se, por exemplo, que as pessoas que cultivam o mau humor, a crítica negativa, as queixas e lamentações, que veem a tudo e a todos com “maus olhos”, estão gerando energia psíquica de baixo teor, que tende a criar bloqueios na recepção e na circulação de energias de mais elevado teor em seus organismos, o que pode vir a causar inúmeras enfermidades e os mais variados tipos de mal-estar. E lembramos a sabedoria de Jesus, quando disse que “se os nossos olhos forem maus, todo o nosso corpo estará em trevas”.

Vamos fechar os olhos por instantes para podermos refletir um pouco sobre essa questão. Sobre a forma como vemos a tudo e a todos. Se com bons ou com maus olhos.

Texto

Para alguém mudar seus estados de espírito para melhor só tem um caminho, o do próprio esforço nesse sentido. É o “aprender a ajudar a si mesmo”. Isto significa crescer, começar a andar com os

próprios pés, jogando fora as muitas muletas que nos têm acompanhado o crescimento espiritual.

Jesus, ao dirigir-se aos enfermos, dizia: “Levanta-te e anda”, indicando claramente que eles é que deveriam ajudar-se. Não era Ele, Jesus, quem deveria segura-los pelas mãos e ajuda-los a andar. Ordenava e deixava o restante para a iniciativa e os esforços de quem queria curar-se.

Sabemos que a nossa vida é uma contínua interação entre a mente, os corpos físico e espiritual, as emoções e os sentimentos, que a cada passo sofrem atritos internos e externos, motivados pelas situações que vamos vivenciando e, tudo isso, acrescido ainda das pressões procedentes do inconsciente, do clima formado pelas imagens ali arquivadas ao longo dos tempos. Somos, portanto, seres complexos e como tais precisamos aprender a nos autoajudar.

Nosso inconsciente, conforme afirmou Divaldo Franco, é um porão repleto de imagens carregadas de angústia, frustrações, mágoas e sofrimentos os mais variados, e tudo isso gera energismo pesado ou incompatível, que nos induz a estados de espírito negativos, incluindo a depressão.

Pergunta

O que são e para que servem as visualizações?

2 minutos para respostas

Texto

Um excelente recurso para minimizar esse problema está nas visualizações positivas, e também em palavras e frases que podem condicionar nosso psiquismo.

Podemos fazer visualizações conduzidas através de meios como CDs ou outros. Podemos fazê-las sem esses recursos, apenas procurando relaxar e visualizar, ou imaginar, que nos encontramos em algum lugar bonito, tranquilo, abastecendo-nos com aquele ambiente de paz e de alegria, ou então, que nos encontramos junto ao Mestre, cuja simples presença nos induz à paz, à força interior e ao bem.

Quanto às palavras e frases condicionantes, podemos criar algumas e mentalizá-las sempre, tais como:

“Quero ser uma presença benéfica, onde estiver”.

“Meu organismo está recebendo energias divinas, que me dão saúde e bem-estar”.

“Eu sou luz, sou poder, sou amor, sou alegria”.

Tomemos como exemplo esta última.

Assim, imprimindo em nosso interior a ideia “Eu sou luz”, estamos buscando desenvolver nossa conexão com o Criador. “Sou poder” nos favorece equilíbrio, força interior e nos ajuda a superar nossos medos e incertezas. Alguém poderia dizer que isso gera orgulho e vaidade, mas quando em seguida afirmamos “Eu sou amor”, a própria ideia de “poder” toma nova conotação, deixando-nos perceber as infinitas possibilidades que ele nos oferece, como força propulsora da nossa evolução e como recurso divino do qual podemos lançar mão para auxiliar a nós mesmos e ao nosso próximo, das mais variadas maneiras. E aí cabe lembrar que Jesus disse “Sois deuses”, deixando entrever as formidáveis potencialidades do ser humano em ajudar a si mesmo e ao próximo. E por fim, ao afirmarmos “sou alegria” estamos nos condicionando a um estado de espírito dos mais saudáveis. O espírito Miramez disse que a alegria é um elixir de Vida a correr em nossas veias espirituais.

Assim, com visualizações adequadas e palavras ou frases

condicionantes, ou através delas, podemos começar a recondicionar nosso inconsciente e subconsciente a posturas mais benéficas, num trabalho interior que vai às raízes do problema.

Também é importante fazermos leituras constantes de mensagens edificante e de livros como *O Evangelho Segundo o Espiritismo*.

OBS. Diversos áudios de relaxamento, visualizações, mentalizações, preces etc., no site: <https://relaxarementalizar.org>

TAREFA DE CASA

1 - No decorrer desta semana vamos observar sempre nosso estado de espírito.

2 - Dar sempre a nós mesmos um comando positivo, para um estado de espírito otimista, contente, fraterno e pacífico.

3 - Na próxima aula vamos relatar nossas experiências da semana, relacionadas a esse comando mental.

4 - Lembremo-nos também de orar pelos que estão sofrendo e, da mesma forma, pelos que se perderam nos descaminhos da vida.

Exercício de relaxamento com visualizações

Fala do monitor (tranquila, calma)

Feche os olhos e relaxe.

Desligue-se completamente do mundo exterior. Volte toda a sua

atenção apenas para a sua respiração.

Inspire calma e profundamente, observando como o ar, cheio de energia luminosa vai penetrando por suas narinas, chegando aos pulmões em vibrações de energia pura, saudável... Observe como essa energia é absorvida pelo seu organismo...

Quando soltar o ar ponha para fora, junto com ele, tudo que o incomoda. (*1 minuto*)

Solte todos os músculos do seu corpo...

Relaxe...

Visualize o seu corpo, desde a cabeça até os pés.

Pense na importância que ele tem para você.

Sinta pelo seu corpo, gratidão e amor.

Sinta afeto pela roupa que está vestindo.

Ame o ambiente em que se encontra.

Sinta amor pelas pessoas que nele se encontram.

Sinta amor pelos seus familiares... Sem nenhuma cobrança, sem nenhum ressentimento.

Ame o nosso país... o nosso planeta...

Sinta amor por Deus, Criador de todas as coisas.

Vá retornando tranquilamente ao mundo exterior, trazendo consigo o amor e a alegria.

Sinta-se feliz.

Pequena prece de encerramento

Aula nº 07

Primeira parte – ESTUDO

Tema: CÉU E INFERNO

Pergunta

Existe Céu? Existe Inferno? Se existem, como são?

3 minutos para respostas

Texto:

A ideia de um Inferno eterno é absolutamente incompatível com o mais raquítico senso de justiça. Vamos conferir?

(Nos próximos 3 ou 4 minutos cada participante deverá imaginar e falar sobre um detalhe da vida de alguém que estaria no Inferno... quais e como seriam os seus sofrimentos.)

Pergunta

Alguns de vocês atiraria um filho no Inferno, pela eternidade

afora, para castigá-lo por sua desobediência?

2 minutos para respostas e comentários.

Texto

Como pode alguém crer que Deus daria tão horrendo castigo a seres criados por Ele próprio?

Explicam os espíritos que Céu e Inferno não existem, na forma como têm sido mostrados pelas religiões. Existe, sim, o mundo espiritual, com as suas diversas faixas ou dimensões vibratórias. Quanto mais elevadas, mais luminosas e felizes. Quanto mais baixas, mais escuras e tenebrosas.

Mas não foi Deus quem as criou. Elas, na verdade, refletem o íntimo dos seus habitantes.

Dizem os espíritos que a matéria na dimensão espiritual é muito plástica e facilmente influenciável pelos pensamentos e emoções dos que nela habitam. Assim, é fácil entender que os ambientes espirituais onde se reúnem seres da mais baixa condição moral, cruéis e perversos, portadores das mais indignas paixões e vícios, sejam locais desagradáveis e mesmo horríveis, onde os mais fortes dominam os mais fracos, impingindo-lhes sofrimentos sem conta; onde não há justiça; onde a própria natureza se amolda ao horror que ali se vivencia.

Então, vemos que não é Deus o responsável pela existência dessas zonas vibratórias, que o espírito André Luiz chama de Umbral e Trevas.

O Umbral, ou os umbrais, abrigam espíritos endividados com a lei maior, mas mesmo eles não estão condenados a permanecer ali eternamente. Sempre que algum deles pede ajuda a Deus através da prece, sinceramente arrependido dos maus atos que praticou, essa

ajuda lhe chega pelas mãos dos bons espíritos que trabalham em nome do Cristo nessas zonas de sofrimento.

Nessas circunstâncias ele é conduzido para alguma das muitas instituições assistenciais que existem na dimensão espiritual. Ali, ele aprende a dignificar a vida através do estudo e do trabalho, engajando-se em alguma das muitas atividades que são exercidas pelos espíritos. Alguns são logo encaminhados para a reencarnação.

Nas colônias espirituais como Nosso Lar, tão bem descrita pelo espírito André Luiz, através da psicografia de Chico Xavier (no livro do mesmo nome), existem instituições responsáveis pelas reencarnações, onde são estudados e analisados os processos de retorno à matéria, assim como também é feito o acompanhamento dos casos.

Os planos superiores se multiplicam em infinitas graduações, desde as mais próximas à nossa condição, até aqueles muito elevados que escapam ao nosso entendimento, por sua harmonia e profunda beleza. Também eles refletem os valores espirituais já alcançados por seus habitantes.

Pergunta

Para que tipo de plano espiritual iremos nós, seres de mediana evolução, depois de nossa desencarnação?

4 minutos para respostas e comentários

Texto

Toda a nossa existência é regida por leis muito sábias, perfeitas e justas, que sempre nos levam a colher exatamente aquilo que semeamos. Foi por isso que Jesus afirmou: “A cada um será dado de

acordo com suas obras”.

Essas leis geram os mecanismos de causa e efeito, pelos quais toda ação provoca uma reação semelhante. Assim, ao desencarnarmos, vamos encontrar na dimensão espiritual condições boas ou más, de acordo com o uso que fizemos dos bens que a vida nos concedeu, com as ações que praticamos e também com as nossas indevidas omissões.

Há um velho e sábio ditado que diz: “Quem semeia ventos, colhe tempestades”. Esta é uma verdade cósmica. Portanto, quando passarmos para o mundo espiritual através da morte, vamos colher exatamente o resultado de tudo que aqui plantamos. De nada valerão os “pistolões” espirituais, tais como missas, orações, novenas, remissões e outros atos semelhantes, porque toda pessoa responde por suas ações e não há como burlar essa lei; não há como enganar a Deus.

A morte conduz cada espírito para a situação ou faixa vibratória apropriada e merecida. Isto funciona de forma irreversível, pela força da lei das afinidades vibratórias.

As pessoas muito apegadas aos bens terrenos, à casa, aos móveis, ao trabalho, às amizades e curtições geralmente permanecem imantadas aos ambientes onde viveram. Isto lhes gera sofrimento e é prejudicial à sua evolução. O espírito liberto da carne deve libertar-se também de todas as condições materiais e reiniciar suas experiências, atividades e aprendizados no mundo espiritual, visando sempre seu crescimento, sua evolução como ser cósmico que é.

Os espíritos que não conseguem afastar-se dos ambientes em que viveram também são conhecidos como “sofredores”. As mazelas, problemas e doenças que os perturbaram antes de sua desencarnação permanecem vivos em suas mentes, projetando-se em seus perispíritos (corpos espirituais). Com isso, eles continuam sentindo

as mesmas dores e angústias de seus últimos tempos na Terra, e seus sofrimentos repercutem também nas pessoas sensíveis das quais se aproximam, podendo causar-lhes inúmeros transtornos e até mesmo doenças que os médicos não conseguem diagnosticar nem tratar de forma correta.

Da mesma forma, aqueles que praticam suicídio, sofrem muito no mundo espiritual. Há inúmeros relatos de espíritos de ex-suicidas narrando seus sofrimentos verdadeiramente atroz e, regra geral, de longa duração. É claro que as situações variam de um caso para outro, mas sempre o suicídio representa terríveis sofrimentos a quem o pratica, refletindo-se em suas futuras encarnações. Os espíritos de suicidas geram uma vibração tão pesada e hipnótica que a sua simples presença pode até induzir uma pessoa reencarnada a praticar ato idêntico, desde, é claro, que essa pessoa tenha tais tendências e se deixe influenciar por aquela presença. Talvez por isso os espíritos falam sobre zonas espirituais, como o Vale dos Suicidas, onde esses espíritos permanecem, distantes das comunidades terrenas.

Também as pessoas que vivem em desacordo com as leis de Deus, praticando a violência, a ganância, prejudicando o próximo, vivenciando o orgulho, a prepotência e outros valores negativos assim como vícios e maldades os mais diversos, depois da morte irão situar-se em zonas vibratórias compatíveis com seu próprio estado espiritual.

Depois da morte cada qual recebe exatamente o que fez por merecer durante sua vida na Terra. As posições que ocupou não têm qualquer valor no mundo espiritual. Ninguém chega aos planos mais elevados sem antes aprender aqui mesmo na Terra a perdoar, a ser pacífico, humilde, fraterno, honesto, justo, desprendido dos bens materiais e, acima de tudo, a amar. Da mesma forma, ninguém ascensiona espiritualmente sem adquirir os valores da inteligência e da sabedoria, através do estudo, do trabalho e das lutas e dificuldades

do cotidiano.

Pergunta

O que fazer quando se suspeita da presença de “espíritos sofredores”?

3 minutos para respostas e comentários

Texto

Quando se suspeita da presença de “espíritos sofredores” a frequência a um centro espírita é muito importante, porque, além dos esclarecimentos e orientações que ali são ministrados, eles são também devidamente assistidos e encaminhados.

Também é importante fazer-se preces por eles, pedindo a Deus para aliviar suas dores e aflições, e aos benfeitores espirituais para que os assistam e os conduzam a alguma instituição socorrista no mundo espiritual.

Pergunta

Quanto aos planos superiores, como seriam?

3 minutos para respostas e comentários

Texto

Há muitos relatos dos espíritos sobre essas regiões vibratórias mais elevadas e mesmo um dos Apóstolos disse que fora até o terceiro céu.

Como a matéria astral é muito plástica e os ambientes espirituais

refletem a beleza ou feiura do que vai no íntimo dos seus habitantes, podemos imaginar quão maravilhosas devem ser as regiões onde habitam seres como Francisco de Assis, madre Tereza de Calcutá, Gandhi e outros espíritos de escol.

E não se trata apenas dos aspectos de beleza, mas da elevada vibração que ali é uma constante. Muitos médiuns e pessoas de grande sensibilidade percebem a presença de espíritos mais evoluídos com tanta intensidade e numa forma tão divinal, que não conseguem reter as lágrimas. São presenças maravilhosas, irradiando tanto amor, júbilo e paz, que as palavras não conseguem registrar.

Mas não se pense que nas zonas superiores se desfruta de repouso. Conforme informações dos espíritos, quanto mais evoluídos, mais eles trabalham e nesse trabalho está o seu prazer, a sua realização.

Nos relatos de espíritos que narram seu retorno ao mundo espiritual, há sempre o componente do trabalho. Logo que tenham se recuperado dos traumas da desencarnação, começam a sentir necessidade de atividades. Muitos voltam a estudar, porque no mundo espiritual também há escolas, universidades, etc.. Outros pedem trabalho que lhes é fornecido de acordo com suas capacidades. Mas por lá também há lazeres os mais variados, dependendo também dos gostos e projetos evolutivos dos habitantes.

Assim, aquela ideia de um Céu de inativos, cantando glórias a Deus pela eternidade afora... ou sentados na beira de uma nuvem, tocando harpa... não condiz com a realidade.

Pergunta

Acha que uma natureza dinâmica, realizadora, como a do ser humano iria suportar uma existência de inatividade pela eternidade

afora?

3 minutos para respostas

Texto

Mesmo que o Céu fosse como de certas crenças, com rios de leite e mel, e com todos os prazeres possíveis... chegaria um dia em que tudo isso iria cansar.

A natureza humana é dinâmica e realizadora e não suportaria por muito tempo a estagnação.

Deus sabe o que faz. A reencarnação e as infinitas possibilidades de crescimento, aprendizado e realização refletem a lei universal da evolução contínua.

Conheça mais sobre este assunto lendo *Céu e Inferno*, de Allan Kardec.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: ORGULHO, EGOÍSMO E AMBIÇÃO

Convidar os presentes a relatarem suas experiências da semana, relacionadas ao comando mental para estados de espírito positivos, conforme solicitado na última aula.

(4 minutos no máximo)

Pergunta

Quais são os valores negativos do ser humano que mais males causam à humanidade?

2 minutos para respostas

Texto

Certamente os valores negativos mais danosos à humanidade são o orgulho, o egoísmo e a ambição, que levam o ser humano a querer sobressair-se sempre aos demais, a viver apenas em função de si mesmo, das suas vontades e satisfação das próprias paixões, e a ter sempre mais e mais.

Na verdade, esses valores negativos demonstram apenas a imaturidade do ser humano, a sua tolice.

Para que orgulho se todas as situações e condições humanas são efêmeras, são passageiras? Orgulho de quê? Das posses que não podemos levar conosco para além desta vida, e que nem mesmo nos conseguem livrar das doenças, dos acidentes, dos sofrimentos e da própria morte? Orgulho pela posse de bens que na realidade não nos pertencem; desses bens que a vida nos cede por empréstimo, e que temos de devolver na passagem pelo túmulo?

Além do mais, existem as reencarnações... O orgulhoso que se envaidece pelas posições que ocupa, pisoteando e humilhando seus subordinados ou aqueles a quem considera inferiores, nas futuras encarnações certamente irá sofrer as mesmas humilhações que impingiu a seus irmãos em humanidade.

O egoísta que se apega aos bens que possui e não lhes dá a correta destinação, ou seja, meios de vida também para outras pessoas, em futuras encarnações deverá amargar a pobreza, a penúria, a miséria, para poder dessa forma aprender a respeitar as leis divinas.

Quanto à ambição, é também uma clara amostra da tolice humana. É como um vírus que faz sofrer seu portador. O ambicioso não tem paz, porque sempre está desejando algo, desejando intensamente, e fica infeliz e frustrado quando não consegue o que quer.

O ambicioso está sempre querendo mais e mais. Ele não se conforma com o que possui, mesmo que possua muito. Também não se aquieta para usufruir o que possui, desfrutar das coisas boas da vida, que uma vida financeiramente folgada pode proporcionar. O ambicioso é um eterno insatisfeito e, portanto, não é feliz.

Pergunta

O que pode tornar feliz o ser humano?

3 minutos para respostas

Texto

Se, ao invés da sede de poder, as criaturas se deixassem conduzir pela responsabilidade, tudo seria diferente. Imaginemos como seria o mundo se todos os homens públicos trabalhassem visando o bem coletivo; se usassem seus potenciais para o benefício da comunidade e se toda a população fosse fraterna, honesta e solidária? A vida seria bem diferente.

O orgulho, a ganância e a sede de poder refletem a imaturidade do ser humano, daqueles que pensam que as leis divinas permitem uma felicidade egoísta, onde alguns se locupletam e outros vegetam.

A lei divina é profundamente justa e sábia. E ela determina que a comunidade deve evoluir como um todo. Todos devem contribuir para essa evolução. Aqueles que não o fizerem acabarão tendo que

sofrer as consequências de seus atos. Para isso existe a reencarnação que modifica as posições dos seres e assim, todos, cada um por sua vez, experimentam e vivenciam as inúmeras condições que o planeta oferece. Uns aprendem mais rapidamente as lições da vida, da ciência do bem viver. Outros custam mais a aprendê-las, mas nesse aprendizado todos acabamos por compreender que ambição, egoísmo e orgulho não proporcionam felicidade, ao contrário, são sementeiras de sofrimentos para o futuro.

Se fosse possível olharmos o nosso interior, a nossa subconsciência; se fosse possível olharmos com olhos alheios as nossas atitudes, veríamos logo que não existem razões para sentirmos orgulho ou sermos vaidosos.

Pergunta

O que é orgulho?

3 minutos para respostas

Texto

O orgulho resulta da ideia que fazemos de nós mesmos e, como sempre, essa ideia não é real, porque não conseguimos ver a nós próprios.

Poucas pessoas possuem visão interior correta, ou seja, a capacidade de observarem a si mesmas, fazendo uma autocrítica justa, não tendenciosa. Quem possui essa visão interior consegue avaliar a si mesmo, sem ilusões. A visão interior correta é o resultado de esforço, de autoanálise, de reflexão, de maturação do próprio espírito. Por enquanto, em nossa imaturidade espiritual, quando resolvemos fazer alguma observação sobre nós mesmos a nossa deformada visão interior só vê aquilo que possa servir de

base para o nosso orgulho, a nossa vaidade. Por isso só vemos as coisas positivas, principalmente aquelas que acreditamos, ou nos interessa acreditar que possuímos.

Na verdade costumamos nos ver numa condição muito superior à realidade. As qualidades que observamos em nós, nos parecem bem maiores do que são, e os defeitos que temos e que anulam muitas das nossas qualidades, esses, geralmente não vemos, ou vemos com os olhos da complacência.

Pergunta

Alguém aqui sabe algo sobre suas vidas passadas? Sabe quem foi em alguma das suas reencarnações?

3 minutos para respostas

Texto

Geralmente, quando começamos a aceitar a ideia da reencarnação, nossa curiosidade logo se acende para sabermos que personagens importantes podemos ter sido no passado. E quando pensamos nos espíritos superiores, logo começamos a imaginar qual deles deve ser o nosso mentor.

Ao conhecermos as obras do espírito André Luiz, em suas narrativas sobre a colônia espiritual Nosso Lar, através da psicografia de Chico Xavier, queremos logo acreditar que somos procedentes daquela colônia, e ficamos imaginando que descemos à Terra nesta encarnação para a realização de grandes missões.

É sempre a vaidade que nos move, fazendo-nos sonhar com grandezas inexistentes, ou com situações irrealis.

Até mesmo na mediunidade as almas imaturas, ao perceberem a

presença de um guia espiritual, vão logo imaginando que se trata de um Bezerra de Menezes, Emanuel, André Luiz ou outro espírito conhecido e admirado. E quando a entidade se comunica a imaginação exacerbada pela vaidade pode até mesmo acionar os mecanismos do animismo e a comunicação poderá encerrar-se apresentando um nome de alguém que ali não estava. Isto se chama animismo.

Se olharmos com os olhos da verdade para dentro de nós, analisando com absoluta sinceridade nossas grandezas e mesquinhasias, nossos valores positivos e negativos, veremos que fazemos parte do grande rebanho humano com todas as suas idiosincrasias, suas luzes e suas sombras. Se já conseguimos alcançar um pouco mais de conhecimento espiritual; se buscamos intensamente nosso crescimento interior sob as claridades do Evangelho, esse fato deve nos alegrar e nos tornar mais gratos àqueles que do Alto acompanham nossa jornada, nos auxiliando sempre. Mas deve também fortalecer nosso senso de responsabilidade, convidando-nos à vivência da humildade.

Toda grandeza se esvai sob o peso do orgulho e da vaidade, restando apenas algo lamentável, triste de se ver.

Sugestão:

Ler constantemente *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec, ou outros tantos livros de mensagens renovadoras, que há na bibliografia espírita.

Exercício

(Este texto deve ser lido lentamente, com os devidos intervalos, quando oportuno)

Texto

Para entrarmos em contato mais íntimo com faixas espirituais mais elevadas precisamos em primeiro lugar relaxar, para que o corpo deixe de solicitar tanta atenção da mente, diminuir e harmonizar o ritmo mental e elevar a frequência vibratória, assim como a flor que abre suas pétalas para receber o afago dos raios do sol matinal.

Para elevar essa frequência, o mais poderoso dos recursos está na dinamização do amor fraterno, sem fronteiras, aliada à prece e ao pensamento elevado.

Vamos então fechar os olhos por um minuto e fazer um pequeno exercício de amor...

Pensem nos nossos familiares, envolvendo-os em vibrações de afeto e de alegria... *(20 segundos)*

Pensem nas pessoas que estão sofrendo... são tantas... tantas... E pedir ao Pai Celestial que as ampare. *(20 segundos)*

Agora vamos pensar naquelas pessoas que nos causam desgosto... e dirigir-lhes uma vibração de afeto, dizendo mentalmente:

- Que você, fulano, esteja bem! Que Deus te abençoe e te faça feliz. *(20 segundos)*

Vamos finalmente envolver o nosso planeta Terra em vibrações de amor, de paz, de equilíbrio. *(20 segundos)*

Vamos abrindo os olhos calmamente, trazendo ao nosso mundo exterior essa paz, esse afeto, essa luz.

TAREFA DE CASA

Durante esta semana vamos fazer um exercício de amor.

1 - Sempre que olharmos para qualquer pessoa, procuremos fazê-lo com afeto, desejando intimamente que essa pessoa esteja bem, com saúde e bem-estar.

2 - Sempre que lembrarmos, envolvamos numa vibração de amor e de alívio todos os doentes que estão sofrendo tanto...

Na próxima aula vamos relatar nossas experiências com estes exercícios de amor.

Pequena prece de encerramento.

Aula nº 08

Primeira parte – ESTUDO

Tema: OBSESSÃO

Pergunta

Alguém aqui pode explicar o que é obsessão espiritual?

2 minutos para as respostas

Texto

Nas últimas décadas a obsessão vem grassando na Terra, cada vez mais e mais, causando perturbações e sofrimentos os mais variados.

Ela é, certamente, uma doença, só que é doença da alma, ou melhor, a nossa alma é que favorece as condições necessárias para as obsessões poderem se instalar.

Mas, o que é uma obsessão? É o domínio que um espírito exerce sobre alguém. Esse domínio ocorre em variados graus, desde os mais leves até aqueles que vão da fascinação à subjugação, podendo chegar à possessão.

Conforme explica Allan Kardec, o codificador do Espiritismo, “A obsessão é uma ação permanente que um espírito mau exerce sobre um indivíduo”.

É uma ação permanente e não esporádica, em que o espírito perseguidor permanece junto ao obsidiado, usando todos os recursos que conhece e dos quais consegue lançar mão, para alcançar o que pretende.

A ação obsessiva é exercida por um espírito mau; não é exercida por um espírito bom, ou mesmo por um “sofredor”, porque é uma ação maléfica, visando geralmente vingança.

Pergunta

Um espírito pode ser eternamente mau?

2 minutos para as respostas

Texto

Quando Kardec fala em espíritos maus não quer dizer que eles o sejam eternamente ou que já tenham sido criados assim. Eles não são diferentes de nós, apenas seguiram por caminhos em desacordo com

as leis cósmicas descendo moralmente aos mais diversos níveis. Há obsessores que agem com maldade apenas em relação aos objetos do seu ódio. Outros sentem verdadeiro prazer em serem maus e há mesmo aqueles terrivelmente perversos, cruéis, verdadeiros monstros de maldade e perversões de toda natureza. São os que muitos classificam como Demônios, Satanás, Diabo etc.

Mas o espírito nunca regride em sua evolução. Os valores adquiridos permanecem latentes em seu inconsciente e suas quedas morais são temporárias, mesmo que durem milênios.

Muitos espíritos, ao alcançarem um grau mediano de evolução através das experiências reencarnatórias no bojo do tempo, quando se lhes começa a despertar a consciência divina, chamando-os para o Alto, preferem as atrações inferiores, mergulhando fundo nas paixões. E, nesse impasse entre os ditames da consciência e suas escolhas, tratam de abafar os chamamentos divinos, isolando-se da essência do próprio espírito, que é luz de Deus. É como se envolvessem a própria consciência num energismo de negação, abafando-a. Mas todos eles, dos maus aos piores, um dia se cansarão da própria maldade, retomando o caminho da evolução. Deus não iria criar seres que pudessem, para sempre, votar-se ao mal.

Há inúmeras narrativas de espíritos sobre episódios em que algum desses terríveis “medalhões do mal” acaba abandonando as regiões inferiores, decidido a mudar de vida, passando a preparar-se para nova reencarnação que, certamente, será muito sofrida, mas representa o passo inicial em sua retomada evolutiva. Nesses casos geralmente há a atuação de alguém que lhe é muito caro, como por exemplo, alguém que fora sua mãe na Terra, e que desce de regiões de luz e harmonia para convencer aquele ser amado a mudar de rumo.

Já os espíritos que alcançaram maior grau de evolução, cujas consciências já se encontram harmonizadas com o esplendor das leis

divinas, esses não mais se sentem atraídos pelos chamamentos inferiores, porque já eliminaram de si mesmos todos os resíduos da natureza animalizada. Aquela lenda sobre o Anjo que sentia inveja e tinha a ambição de assemelhar-se a Deus e por isso foi lançado ao Inferno, tem simbolismos diferentes, porque um ser espiritual tão elevado não cai. A ambição, a inveja, o ódio, o egoísmo e assemelhados, são valores negativos que somente vigoram nas faixas primárias da evolução.

Pergunta

Por que algum espírito se põe a obsidiar uma pessoa reencarnada?

3 minutos para respostas e comentários.

Texto

As obsessões quase sempre acontecem por questões de vingança, e podemos mesmo dizer que os obsessores são nossos cobradores. Eles estão nos cobrando algum mal que lhes fizemos, geralmente, em vidas passadas.

Existem casos de obsessão por espíritos que foram abortados. Vendo frustrados os seus ideais de retornarem à Terra, através da reencarnação, procuram vingar-se das mulheres que lhes deram acolhida, mas em seguida os expulsaram de seus ventres.

Inúmeros processos obsessivos também têm início em condutas viciosas, ou que estejam em conflito com valores morais, porque nestes casos os semelhantes se atraem.

Pergunta

Como pode alguém contrair uma obsessão através da sua conduta?

3 minutos para respostas e comentários.

Texto

Na bibliografia espírita encontram-se inúmeras narrativas sobre pessoas que frequentavam ambientes de baixo nível moral-espiritual, como por exemplo, lupanares, onde atraíam espíritos viciados em sexo que passavam a acompanhá-los, induzindo-os à luxúria e à devassidão, a fim de poderem locupletar-se com as energias sexuais degeneradas que eram geradas nesses atos.

OBS. As energias geradas no sexo responsável e envoltas em amor são benéficas.

Todos nós temos as companhias espirituais que atraímos através das nossas atitudes e ações.

Mas existem também aquelas obsessões provocadas por trabalhos de terreiro, quando espíritos maus são contratados para esse fim.

Pergunta

O que é possível fazer-se para “curar” uma obsessão?

3 minutos para respostas e comentários:

Texto

Em qualquer processo de obsessão o remédio está na conduta que Jesus ensinou; está na reforma interior. Também é importante procurar um centro espírita, para receber passes e orientações, e para

que o espírito obsessor possa ser devidamente assistido em trabalhos específicos.

Mas a cura depende principalmente do obsidiado, do esforço que faça pelo próprio crescimento espiritual e iluminação. Quando consegue desenvolver amor em seus sentimentos, transformando-o numa constante em suas atitudes, estará elevando a própria frequência vibratória, fugindo à sintonia que tinha com o espírito obsessor. Isto é muito importante porque essas perseguições espirituais movidas por sentimentos de vingança mostram que o perseguido de hoje é o algoz de ontem, ou seja, tem uma dívida cármica que precisa resgatar. Nestes casos a melhor forma de resgate está em conseguir o perdão do obsessor e ajudá-lo a encontrar o caminho para sua própria evolução espiritual.

Para isso, os centros espíritas ajudam muito com os trabalhos de desobsessão, que são realizados com muito amor.

Nesses trabalhos, quando algum espírito perseguidor, ou mesmo alguma entidade de baixíssima condição espiritual é envolvido nas vibrações de amor do grupo, observa-se nele grandes mudanças.

Um médium vidente presente aos trabalhos pode observar como essas mudanças são radicais. Um espírito de baixa vibração geralmente é visto pelos videntes com aparência feia e até mesmo horrível, e vestido ou envolvido em roupagens escuras, malcheirosas e de desagradável aspecto. Mas, quando recebe a vibração de amor do grupo e do médium que o incorpora, algo nele começa a se desintegrar. Então, o doutrinador conversa com ele, levando-o a ver que assim está prejudicando a si mesmo, atrasando a própria evolução. Procura levá-lo a perdoar e a se afastar de quem está perseguindo. Os espíritos benfeitores, responsáveis pelo trabalho, também usam inúmeros outros recursos, tais como trazer algum espírito que foi muito querido ao obsessor, para tentar convencê-lo

a perdoar e abandonar a perseguição. Assim, com o desenrolar dos trabalhos até a sua aparência vai se modificando para melhor.

Pergunta

Os centros espíritas desmancham “trabalhos de terreiro”?

2 minutos para respostas

Texto

O Espiritismo não lida de forma direta com nada relacionado a macumbas ou outros “trabalhos de terreiro”, mas ajuda e ensina como agir nos casos de perseguições espirituais de qualquer natureza.

Essas perseguições, na verdade, só nos alcançam quando encontram pontos de sintonia em nossa intimidade.

Assim, se procuramos vivenciar os ensinamentos de Jesus, em sua profundidade, estamos mudando nossa sintonia e ficando fora do alcance de tais perseguições.

Também é certo que muitas vezes elas nos atingem, porque ainda guardamos em nossa consciência profunda algum "lixo" acumulado em vidas passadas. Por isso, muitas pessoas boas se tornam vítimas de macumbas, obsessões, inveja e assemelhados.

Mas mesmo nesses casos, se fizermos uma verdadeira reforma em nosso interior, passando a vivenciar a prática do bem, o perdão pleno e outros valores éticos, fazendo do amor universal o nosso alicerce de vida; se buscarmos Deus, em oração, com certeza minimizaremos quaisquer efeitos negativos de tais perseguições.

Também ocorre muito amiúde pensarmos que alguém nos botou macumba, quando essa macumba foi feita por nós próprios, pelos

nossos pensamentos, sentimentos, palavras e ações em desacordo com as leis cósmicas.

Em quaisquer casos, no entanto, é importante procurar um centro espírita para receber passes, que representam poderosa ajuda, além das palestras explicativas ou de teor evangélico, que ajudam na elevação da nossa frequência vibratória.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: O GÓLGOTA E O TABOR

Convidar os presentes a relatarem suas experiências da semana com relação ao “exercício do amor”, que foi: Sempre que olhar para alguma pessoa, procurar fazê-lo com afeto, desejando intimamente que essa pessoa esteja bem, com saúde e bem-estar.

(5 minutos no máximo)

Texto

Na história do cristianismo há dois montes que foram palco de situações excepcionais. Um é o Gólgota, onde Jesus foi crucificado; o outro é o Tabor, onde o Mestre encontrou-se com os espíritos materializados de Moisés e Elias.

Pergunta

Por que o Gólgota é tão lembrado pelos cristãos, e os acontecimentos do Tabor são quase desconhecidos?

2 minutos para respostas

Texto

O que é mais importante: a morte, rápida passagem de uma dimensão para outra, epílogo de uma existência carnal, ou a vida, com tudo o que representa?

Jesus tem sido mostrado como o mártir da cruz; aquele ser sofredor, açoitado, torturado e crucificado por causa dos nossos pecados; aquele homem-Deus que sofreu todas as dores para resgatar as nossas culpas.

Essa ideia de sacrificar alguém em lugar de outrem reflete a mentalidade vigente na antiguidade, também adotada no Antigo Testamento.

Ela é muito cômoda, mas absolutamente injusta, partida do egoísmo e hipocrisia humanos.

Pergunta

Sendo Deus onipotente, o máximo poder do universo, autor das leis universais, não poderia simplesmente perdoar os pecados do ser humano, sem necessidade de sacrificar alguém, muito menos um inocente, como Jesus?

3 minutos para respostas

Texto

O ser humano, devido a sua imaturidade espiritual, tem a tendência de procurar sempre alguma saída para não ter de assumir as próprias responsabilidades e responder por seus erros.

Foi o que aconteceu com relação a Jesus. Em vez de vê-lo na qualidade de Mestre, que veio ensinar ao ser humano caminhos mais compatíveis com o seu momento evolutivo, acharam melhor transformá-lo no salvador, que, através do seu sofrimento estaria livrando seus seguidores de todos os pecados, resgatando-os mediante o próprio sacrifício.

Mas agora já é tempo de começarmos a pensar com mais coerência, porque no mundo atual não mais se justificam tais enganos. Já é tempo de começarmos a refazer nossos conceitos, tornando-os mais coerentes com a realidade.

Assim, podemos perceber o erro daquelas velhas ideias de que Jesus teria descido à Terra para morrer na cruz e com seu sofrimento, sua morte, pagar as culpas humanas.

Pergunta

Se você tivesse vários filhos, sendo que apenas um deles fosse uma pessoa boa e correta, e os demais apresentando todos os vícios e maldades que se possa imaginar. Como seria a sua atuação com relação a eles? Iria condenar à morte o filho bom, para com isso sentir-se quitado com relação aos erros dos filhos maus?

3 minutos para respostas

Texto

Jesus veio à Terra na condição de Messias, em missão sacrificial, para nos ensinar um novo caminho, a nova Lei, a do Amor. Ele veio para falar sobre a imortalidade da alma e nos ensinar como agir, que atitudes adotar para a nossa salvação, ou melhor, para nossa evolução. Na verdade, não estamos precisando nos salvar porque não

estamos perdidos. Estamos sim, precisando evoluir, progredir moral e espiritualmente.

Ele veio como um irmão mais velho, para ensinar os mais novos e apontar-lhes os caminhos certos.

As ideias que trouxe eram tão inovadoras e difíceis de serem aceitas, que foi necessária a sua morte naquela condição tão dramática para marcar de forma indelével a sua passagem pela Terra e os seus ensinamentos, todos eles fundamentados no Amor.

Esse enfoque não é muito mais coerente com a ideia de um Deus justo e bom?

Basta refletir um pouco para concluir que, sendo Deus o máximo poder do universo, autor das leis universais, poderia simplesmente perdoar os pecados do ser humano, sem necessidade de sacrificar alguém, muito menos um inocente.

Pergunta

Quanto ao pecado, acredita que Deus teria colocado na programação do ser humano, quando o planejou, inclinações, tendências, desejos ou necessidades, para depois cobrá-lo por essas ações?

3 minutos para respostas

Texto

Se fomos criados por Deus, é claro que Ele nos planejou antes de nos criar. Assim, não faz sentido acreditar que Ele nos tivesse planejado com tendências para o mal. O bem e o mal, na verdade, fazem parte da nossa evolução. É por esses caminhos, através das nossas vivências, das dores e alegrias do cotidiano, que vamos

aprendendo as grandes lições da vida, do bom convívio, da fraternidade, enfim, a ciência do bem viver.

Mas a teologia jogou sobre Jesus as nossas responsabilidades, os resgates que são nossos, cuidando de ignorar tudo que Ele ensinara sobre a lei de ação e reação, quando dizia: “Tudo que quiserdes que os homens vos façam, fazei-o também vós”, ou então, quando afirmava, “A cada um será dado de acordo com as suas obras”.

Os judeus, desde o início de sua história, estavam acostumados a cometer faltas e repará-las, ou melhor, “apagá-las” com o sacrifício de um animal. Esse tipo de prática foi-lhes ensinado por Moisés porque era adequado ao momento evolutivo daquele povo rude e um tanto primário. Mas observe-se que nos dez mandamentos recebidos no Sinai não há determinações dessa natureza, porque eles refletem os princípios universais da justiça e da ética. Neles não se fala em qualquer tipo de sacrifícios. Fala-se em conduta, em atitudes. São diretrizes. São roteiros de vida para o ser humano, visando à justiça social, à paz e ao respeito pelo que é divino.

O resgate dos pecados e a busca de complacência dos deuses através dos sacrifícios era uso bem anterior ao próprio Moisés, mas foi ele quem codificou para o povo israelita esses usos, visando “aplar a ira de Deus” e conseguir que Ele os abençoasse com saúde e bens materiais.

Perguntas - *com 3 minutos para respostas*

1 - Algum dos presentes acredita que Deus possa ficar irado com as faltas dos seus filhos imaturos?

2 - Algum dos presentes acredita que Deus, caso ficasse irado, iria aplacar sua ira se lhe fossem sacrificados alguns animais?

3 - Será que Deus, a causa primária de todas as coisas, poderia sentir-se prazeroso com o cheiro do sangue dos sacrifícios?

Texto

Na primeira questão de *O Livro dos Espíritos*, Kardec pergunta “Que é Deus”, demonstrando perceber que o Criador de tudo, senhor do universo infinito, não é “alguém”, mas algo absolutamente acima de qualquer possibilidade de entendimento.

A crença de que Ele estaria sujeito a irar-se, ou a sentir prazer com sacrifícios, reflete apenas a profunda ignorância do ser humano.

Pergunta

Por que Jesus foi considerado o “cordeiro de Deus”?

3 minutos para respostas

Texto

Os seguidores de Jesus, todos judeus, de acordo com a mentalidade vigente, viram Nele o “Cordeiro de Deus” que vinha tirar os pecados do mundo. Essas ideias estavam de acordo com a tradição judaica. Com isso, foram deixando para um segundo plano Seus ensinamentos e exortações contínuas e constantes sobre a necessidade de mudança nas ações e na mentalidade.

Mas mudanças dessa natureza dependem da evolução, do amadurecimento espiritual. Por isso, só agora, após quase dois mil anos, é que a realidade maior da missão de Jesus está começando a ser compreendida.

É pelas claridades trazidas pelo Espiritismo que estamos começando a ver a grandeza das ocorrências do Tabor. Foi ali que o Mestre conversou com os espíritos Elias e Moisés, perfeitamente materializados.

Naquele momento ali ocorreram fenômenos de variadas expressões: houve o encontro de Cristo com Seus auxiliares diretos na condução do povo judeu, marcando o início de um novo período evolutivo para a humanidade. Houve o fenômeno mediúnicos da materialização provando a imortalidade do ser; a comunicação entre Jesus e aqueles espíritos, comprovando a verdade da mediunidade e a possibilidade de intercâmbio entre essas duas dimensões de vida. E essa comunicação foi presenciada por alguns discípulos, testemunhas que foram do transcendente encontro, para levarem essa notícia à posteridade. E por último, houve a presença de Elias e João Batista numa só pessoa, porque o Mestre dissera em diversas oportunidades que João Batista era o mesmo Elias do Velho Testamento que retornara à matéria como Seu precursor, confirmando a realidade da reencarnação.

E vemos, então, que aquela luz imensa que brilhou no Tabor, falando em vida, em imortalidade, em mediunidade e reencarnação, só agora começa a ser vista por uma pequena parcela dos cristãos, o que já é um grande avanço.

Hoje, já estamos começando a compreender, através do Espiritismo, que a mensagem do Cristo é de vida, de imortalidade, de sabedoria, perfeição, evolução e amor, e não de morte. Graças a Deus.

COMENTÁRIO:

O perdão e o amor geram um campo magnético de poderosas energias positivas que elevam nosso teor vibratório, colocando-nos fora da sintonia e do alcance de vibrações maléficas.

Exercício:

Respire fundo algumas vezes, procurando relaxar...

Imagine que seu coração está todo iluminado, vibrando na paz, no amor e na alegria...

Deixe essa luz interior tornar-se mais e mais forte...

Sinta a paz, o amor, a alegria divina que vem das profundezas de seu próprio espírito...

Deixe essa doce emoção tomar conta de todo o seu ser, iluminar seus sentimentos, seus pensamentos, suas atitudes...

Observe como essa presença divina em você se expande, iluminando todo este ambiente, envolvendo as pessoas que se encontram aqui...

Pense na pessoa que mais o tenha magoado ou ofendido e diga mentalmente:

- Que estejas bem. Que tenhas paz, amor e alegria em teu coração.
- Que Deus te abençoe e te faça feliz.

Comece a voltar tranquilamente para o mundo exterior.

Abra os olhos calmamente, trazendo para o seu mundo externo a presença divina, toda feita de paz... amor... alegria.

Sinta-se bem.

TAREFA DE CASA

1 - Durante esta semana vamos repetir o exercício anterior.

2 - Sempre que olharmos para alguma pessoa, procuremos fazê-lo com afeto, desejando intimamente que essa pessoa esteja bem, com saúde e bem-estar.

3 - Sempre que lembrarmos, envolvamos numa vibração de amor e de alívio todos os doentes que estão sofrendo tanto...

Na próxima aula vamos relatar nossas experiências com este exercício de amor.

Pequena prece de encerramento

Aula nº 09

Primeira parte – ESTUDO

Tema: AS LEIS

Texto

O universo é regido por leis absolutamente perfeitas que lhe mantém o equilíbrio e determina todos os seus ciclos. Não fosse assim, tudo seria o caos.

Pergunta

Se o universo obedece a leis, também este microponto cósmico que é o nosso planeta, tem as suas próprias leis naturais. Que leis são essas?

3 minutos para respostas e comentários

Texto

No nosso planeta, além das leis que regem o aspecto físico da natureza e da vida, temos ainda aquelas que conduzem os seres à evolução espiritual.

Espíritos como André Luiz e Emmanuel falam sobre a evolução dos princípios espirituais desde os primórdios da Terra. Dizem eles que esses princípios, ou sementes de vida, iniciaram sua longa jornada evolutiva, representando o surgimento de vida sobre a Terra, iniciando a construção dos seus corpos com o auxílio de espíritos profundos conhecedores das leis naturais. De início como vírus e bactérias, evoluindo sempre ao longo dos milênios, primeiro nas águas, em seguida em terra firme como plantas, depois passando para o reino animal em todos os seus estágios evolutivos, e chegando finalmente ao reino humano.

E esses seres em evolução, ao adentrarem o reino humano, passaram a ser regidos por leis adequadas a esta etapa evolutiva. Então, por se tornarem detentores da razão e de comando próprio, passaram também a ser responsáveis por seus atos, e essa responsabilidade vai se tornando cada vez maior de acordo com a evolução da sua inteligência.

Perguntas - *com 4 minutos para respostas e comentários:*

1 - Se fizermos uma escala de 0 a 10, como cada um dos presentes classificaria o grau de responsabilidade ou culpa do antropófago que comia seu semelhante, como era costume em algumas tribos primitivas?

(Anotar as respostas)

2 - Em que grau classificaria a responsabilidade ou culpa de uma pessoa no mundo moderno que odeia alguém e fica lhe desejando mal?

(Anotar as respostas, comparando-as com as da primeira pergunta)

Texto

É fácil entender que o ser humano, quanto mais evoluído em inteligência e conhecimento, mais culpado de torna quando fere alguma das leis que regem a vida.

Assim, a nossa humanidade pode ser comparada a uma criança. Quando pequena, os pais lhe ensinam várias regras de conduta: não pode bater no irmãozinho, não deve tirar nada dos outros, não deve quebrar as coisas, nem botar o dedo na tomada; não deve dizer nomes feios etc. Se não obedece, os pais a castigam, a fim de corrigi-la.

Então a criança começa a seguir aquelas regras para fugir aos castigos, ou para agradar aos pais, por amor a eles.

Ao atingir a idade adulta, porém, já passa a guiar-se pelas leis comuns, não mais por temer castigos ou para agradar aos pais, mas por compreender que esse é o seu dever; que as leis existem para resguardar seus próprios direitos e preservar os alheios.

Na infância da humanidade a administração espiritual da Terra

enviou Moisés, que recebeu no monte Sinai os Dez Mandamentos e criou uma série de leis muito severas, próprias para educar aquele povo orgulhoso e indisciplinado.

Com medo dos castigos divinos os seguidores de Moisés, ou seja, os israelitas, cuidavam de obedecer e, dessa forma, iam se acostumando à ideia de que não deviam matar nem roubar; que deviam respeitar as coisas sagradas, adorando apenas a um Deus; que precisavam respeitar e honrar a seus pais, cuidar da higiene pessoal e da comunidade; não deviam mentir, nem prejudicar o próximo, e assim por diante. Eram as leis da DISCIPLINA, que pode ser considerada como Primeira Revelação trazida àquela parcela da humanidade.

Quando já haviam assimilado as ideias de justiça e disciplina veio Jesus, o Sublime Espírito, trazendo a lei do AMOR, que seria a Segunda Revelação.

Os homens começaram então a aprender que deviam amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmos; ser mais tolerantes, mais humildes e mansos, predispondo-se a perdoar todas as ofensas.

Essas ideias espalharam-se então na luz do Evangelho, crescendo nos corações das pessoas e, hoje, pode-se dizer com relação ao mundo cristão, que este já está capacitado a compreender e adotar a lei do DEVER.

Pergunta

O que seria essa lei do DEVER?

5 minutos para respostas e comentários

Texto

A Doutrina Espírita, um verdadeiro universo de novos conhecimentos, pode ser entendida como sendo a Terceira Revelação.

Essa Doutrina, como verdadeiro curso de conhecimento superior, só poderia ser ministrado numa época de maiores avanços no campo das ciências e do conhecimento humano.

Assim, conforme vamos entendendo e aceitando a nossa responsabilidade pessoal no contexto da vida, vamos também incorporando o DEVER como parte importante da nossa estrutura íntima.

É quando começamos a abandonar as posturas infantis, do querer sempre receber tudo de graça, e passamos a ser presenças atuantes na vida e na evolução.

Isto ocorre principalmente quando aceitamos a lei de causa e efeito como regente da nossa vida. Então, já não postulamos mais o céu através de barganhas de qualquer natureza, ou de ações que não surtam qualquer efeito positivo no nosso raio de ação.

Pergunta

Se Jesus afirmou em várias ocasiões e de variadas maneiras que “a cada um será dado de acordo com suas obras”, de que maneira é aplicada essa lei?

5 minutos para respostas e comentários

Texto

Muitos entendem que há juízes nos portais do mundo espiritual, julgando os que ali vão chegando, enviando uns para cima e outros

para baixo, ou seja, para o Céu ou o Inferno.

Os espíritos, no entanto, informam que a aplicação das leis maiores acontece de forma natural, sem juízes nem carrascos, porque é a nossa condição espiritual que nos atrai para as dimensões a que fizemos jus. Também, quando há merecimento, os amigos espirituais nos recebem na passagem do túmulo e nos conduzem para zonas mais felizes, de acordo com permissão superior.

Quanto às reencarnações, também acontecem de acordo com o merecimento e as necessidades evolutivas de cada um. Os atos que contrariam as leis divinas ficam registrados no inconsciente, ou consciência profunda, gerando o que poderíamos chamar de toxinas psíquicas. E essas toxinas acabam sendo drenadas para o corpo físico, nesta mesma vida ou em futuras encarnações, produzindo efeitos perniciosos na vida e no organismo de quem as gerou.

Então podemos entender que muitas doenças, assim como o câncer, a tuberculose, a hanseníase e outras assemelhadas, refletem, em sua maioria, o resultado da drenagem dessas toxinas do inconsciente e/ou do corpo espiritual para o carnal. Mas a maioria das pessoas, pelo seu viver em desacordo com as leis maiores, continua gerando mais e mais energias incompatíveis com sua idade sideral. Assim, em vez de se libertarem, estão dando continuidade ao seu carma.

Também é verdade que muitas pessoas desenvolvem enfermidades variadas por causa das suas atitudes no presente, tais como o mau humor, a inveja, a ira, o ódio, a insatisfação e muitos outros estados de espírito negativos.

Pergunta

Que outros problemas ou dificuldades podemos entender como resultado da desobediência às leis cósmicas?

Texto

As toxinas de natureza espiritual, ou energias incompatíveis, vibrando nas profundezas do ser, também atraem situações compatíveis com sua vitalidade e características. Por exemplo: alguém vivencia a violência, matando, ferindo, agredindo... Em futuras encarnações, mesmo que já tenha conseguido corrigir-se, deixando de praticar tais ações, aquele energismo violento que ainda vibra em seu inconsciente e que ainda não foi transmutado ou completamente eliminado, tem a propriedade de atrair a violência. Isto explica porque tantas pessoas pacíficas sofrem agressões e violências aparentemente injustificáveis.

O mesmo ocorre com todas as formas de desobediência às leis cósmicas. Enquanto não nos reajustamos perante a lei maior, resgatando nossos débitos, e enquanto não modificamos nossas atitudes, pautando-as pelas leis divinas, o nosso interior, atuando assim como um ímã, continuará atraindo situações compatíveis.

Com esse tipo de conhecimentos começamos a compreender o acerto, a sabedoria e justiça das leis cósmicas, e a entender o quanto é perfeito esse mecanismo que “dá a cada um segundo as suas obras”, ou seja, a lei de causa e efeito, porque não precisa de juízes nem de tribunais, já que o julgamento, a condenação e execução da pena estão dentro de nós mesmos, monitorados pela grande lei.

Pergunta

Por que é importante realizarmos uma reforma íntima, visando mudar nossas atitudes, ajustando-as às leis de Deus?

5 minutos para respostas e comentários

Texto

Como vimos no texto anterior, a felicidade e o bem-estar só dependem de nós, das nossas atitudes na vida.

Podemos ver, assim, como é importante começarmos a nossa reforma interior com urgência e absoluta prioridade, adequando-a aos ditames da lei cósmica.

Por essas explicações também podemos perceber que Jesus não foi apenas o mártir que sofreu os horrores da cruz, mas acima de tudo o Grande Cientista que veio nos ensinar a ciência do bem viver.

OBS. Quando falamos na evolução através do Evangelho não queremos excluir religiões que adotam outros modelos, mesmo porque Deus sempre enviou à Terra espíritos superiores com a missão de ensinar uma ética de vida que não é apenas de Jesus, porque é lei cósmica.

Conheça mais sobre estes assuntos lendo *O Livro dos Espíritos*.

Ele contém 1.019 perguntas feitas aos espíritos superiores e as suas respostas, além dos comentários de Allan Kardec.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: OS VÍCIOS E OS PRAZERES

Convidar os presentes a relatarem suas experiências da semana com relação ao “exercício do amor”, TAREFA DE CASA da última aula: (Sempre que

olhar para alguma pessoa, procurar fazê-lo com afeto, desejando intimamente que essa pessoa esteja bem, com saúde e bem-estar).

(5 minutos no máximo)

Pergunta

Que significa esta afirmativa: As pessoas que alimentam vícios fazem mal a si mesmas.

3 minutos para respostas e comentários

Texto

Todos sabem que os vícios são prejudiciais à saúde e também ao aspecto espiritual do ser, e nós temos o dever de cuidar do corpo, que é instrumento da nossa evolução, e do espírito, que é o nosso ser eterno. Quando nos descuidamos da saúde e não tratamos devidamente do corpo; quando desenvolvemos vícios ou praticamos excessos de qualquer natureza, ao chegarmos ao mundo espiritual, através da morte, podemos ser considerados suicidas inconscientes e sofreremos com essa situação.

Se os vícios produzem perturbações e sofrimentos aqui na Terra, pior será depois da desencarnação (morte), porque eles se enraízam no perispírito, ou corpo espiritual. Esse corpo é semelhante ao físico, aliás, é a sua matriz. Pelo que dizem os espíritos, durante a gestação a formação do feto é orientada pelos moldes existentes na mente da gestante, pelos fatores genéticos e, principalmente, pelo modelo perispíritual do próprio reencarnante. Nesse detalhe está a explicação para muitas doenças e deformidades congênitas.

Informam ainda que, ao desencarnar uma pessoa viciada, seu vício não se acaba junto com o corpo carnal e, na outra dimensão, ou seja,

no mundo espiritual, seus desejos se tornam muito mais intensos porque o perispírito, livre do corpo de carne que o abafa, é um organismo de grande sensibilidade. Assim, o desejo de saciar o vício transforma-se em verdadeira tortura.

Muitos espíritos de viciados acabam encontrando maneiras verdadeiramente abjetas de se saciarem através de pessoas encarnadas que se entregam aos mesmos prazeres. Nesses casos, alguém que foi viciado, digamos em álcool, aproxima-se do beberrão encarnado, encosta-se nele, envolve-se com ele de maneira a conseguir sugar a parte etérica do álcool e assim, de certa forma, saciar seu próprio desejo. É por isso que muitas pessoas bebem até cair, num descontrole total, sem forças para vencer o vício.

É verdade também que no caso dos alcoólatras há geralmente um comprometimento de vidas passadas, que deixou seus perispíritos com esse tipo de predisposição.

O mesmo acontece com relação ao fumo, às drogas e até mesmo ao sexo, quando este se transforma em vício.

Pergunta

Quem aqui conhece algum caso sobre o mal que um vício pode gerar?

3 minutos para respostas e comentários

Texto

Mas há também os vícios de natureza moral, tais como a inveja, a maledicência, a desonestidade, a crueldade, a mentira e tantos outros, que geram sofrimentos depois da morte, por reterem seus portadores em zonas inferiores do mundo espiritual.

É, pois, muito importante libertar-se de todo tipo de viciações o quanto antes, e trabalhar pela reforma interior. Só assim o retorno ao mundo espiritual, pelas portas da morte, poderá vir a ser uma ocorrência feliz, no reencontro de velhas amizades e na paz e felicidade que as dimensões espirituais mais elevadas proporcionam.

Pergunta

Como fica então a questão dos prazeres? Devemos viver longe do mundo, sem desfrutá-los?

3 minutos para respostas e comentários

Texto

O prazer e a satisfação das necessidades elementares da existência formam o mais forte instrumento ou alavanca da vida e da própria evolução. A necessidade empurra e o prazer atrai. O que mais motiva o ser humano nos seus passos, em suas ações, se não a necessidade e o prazer?

Mas, como em tudo, é preciso ver quais beneficiam e quais prejudicam. Isto me faz mal? Pode me prejudicar aqui na Terra ou no mundo espiritual depois do meu retorno para lá? Pode prejudicar outras pessoas ou lhes trazer algum tipo de sofrimento? Pode trazer prejuízos à natureza, ao meio ambiente?

O importante é analisar e definir quais os prazeres prejudiciais e quais aqueles que não prejudicam a nós mesmos, ao próximo ou a qualquer outro segmento da vida, para que não se transformem em causas para sofrimento, gerando karma negativo. Já aqueles que não fazem mal, devem ser cultivados, porque são alavancas a levantarem nossas forças e a nos darem alegria de viver.

Os prazeres saudáveis geram alegria e contentamento, atuando positivamente no sistema imunológico.

Fomos criados para sermos felizes.

Exercício

(Pedir ao grupo para fechar os olhos, respirar profundamente algumas vezes, procurando relaxar. A fala do monitor deve ser calma e compassada)

- Por alguns instantes vamos procurar sentir a nossa frequência vibratória... observar como está a intimidade da nossa alma... se está harmoniosa, elevada... ou desarmonizada, sintonizada com o lado negativo da vida (*30 segundos de silêncio*).

- Vamos pensar em nós mesmos como espíritos em evolução... (*10 segundos*).

- Vamos pensar em Deus, nosso Pai, fonte da paz, do amor e de todo o bem... (*10 segundos*).

- Vamos estabelecer um canal de comunicação entre nós e Deus... ...e dizer mentalmente, procurando sentir o que vamos dizer:

- Pai nosso que estás no céu e em toda parte estás manifesto, faz com que a tua divina presença se estabeleça em nós e em torno de nós... nos assistindo... conduzindo... protegendo... iluminando nossas mentes e corações... chamando-nos para o Alto...

- Ajuda-nos a desenvolver amor em nossos sentimentos... paz em nossas almas...

- Que essa divina presença se estabeleça também em nossos lares, em vibrações de paz, contentamento, harmonia e bem-querer.

- Vamos abrindo os olhos tranquilamente, trazendo para o nosso mundo externo a vibração superior que conseguimos gerar.

TAREFA DE CASA

Vamos repetir aquela tarefa de casa sobre o bom convívio:

1 - Durante esta semana vamos nos esforçar para desenvolver bom convívio, tanto em casa, quanto em todos os lugares onde estivermos.

2 - Sempre que lembrarmos, envolvamos numa vibração de amor e de iluminação todos os espíritos sofredores que permanecem perambulando pelos ambientes da Terra.

Na próxima aula vamos narrar nossas experiências da semana, relacionadas a esse tema.

Pequena prece de encerramento

Aula nº 10

Primeira parte – ESTUDO

Tema: BÍBLIA

Texto

Muitos dos que contestam o Espiritismo fazem-no apoiados na Bíblia. Daí a necessidade de se falar sobre o “Livro Sagrado” para se poder situar as coisas em seus devidos lugares.

Não há qualquer intenção de denegrir essa obra ou diminuir sua importância como roteiro material e espiritual que conduziu, e ainda conduz o povo israelita, e continua a ser um farol a iluminar milhões de mentes e corações, principalmente no mundo cristão. Mas a verdade, neste caso, deve ser dita com toda clareza, porque só ela tem a força de abrir algemas estruturadas ao longo dos séculos e desfazer cristalizações milenares, numa época em que a razão começa a predominar sobre a imposição.

Pergunta

A Bíblia tem sido vista como a palavra de Deus, que não pode ser questionada, apenas obedecida.

Acha que esse conceito está correto? Responder apenas SIM ou NÃO.

1 minuto para as respostas

Texto

Sabemos que o ser humano evolui com o passar do tempo. A mentalidade da humanidade, hoje, é bem diferente daquela que marcou os séculos e os milênios passados. É a força da vida impulsionando a criatura para frente, modificando sua ótica, seus enfoques, seus conceitos, suas concepções. É como alguém que vai subindo pelas encostas de uma colina; quanto mais sobe, mais vasto vai ficando o horizonte que sua vista alcança.

Pergunta

Tudo que era bom nos milênios passados continua servindo nos dias atuais?

Responder apenas SIM ou NÃO.

1 minuto para as respostas

Texto

Nem tudo que era bom há alguns milênios continua servindo no mundo atual.

Exemplo disso temos nas leis do Antigo Testamento, das quais apenas umas poucas podem ser aplicadas na atualidade.

Na Bíblia encontramos dois tipos de mentalidade: as duras leis de Moisés, cobrando “olho por olho e dente por dente”, e o Evangelho onde Jesus manda perdoar as faltas alheias de forma incondicional; amar Deus, em vez de temê-lo; amar o próximo como a si mesmo, e praticar o bem em todas as suas expressões.

As leis de Moisés eram adequadas e corretas para educar aquele povo rude e indisciplinado, em suas fases mais primárias. Já as que foram trazidas por Jesus, mostram o amor e o perdão, além de vários outros valores, como atitudes a serem aprendidas e praticadas.

E o Mestre enfatizou que no “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”, estava contida toda a Lei e os profetas, trazendo com isso a Primeira Atualização à Lei Maior.

Pergunta

Se as religiões cristãs têm suas bases assentadas na Bíblia, será que estão com a Verdade, já que todas possuem argumentos que entendem serem os mais fortes?

2 minutos para respostas

Texto

Vamos raciocinar um pouco?

Se você estiver elaborando seu orçamento doméstico e alguém lhe afirmar que 5 mais 3 são 11, o que fará?

Vai aceitar esses valores como certos, só porque alguém em quem você acredita disse isto, ou irá fazer a conta para ver se aquela afirmação está correta?

Se aceitar simplesmente o que lhe dizem, sem nada questionar, você se arrisca a ter grandes problemas em sua vida.

O mesmo acontece com relação às religiões cristãs. Todas afirmam estar com a Verdade, embora se assentem sobre bases totalmente instáveis.

Que fazer então, para encontrar a verdade religiosa?

Certamente o mesmo que você faria para encontrar os valores reais para o seu orçamento: calcular, analisar, questionar, usar a razão e o bom senso.

Perguntas

a) A Verdade está na Bíblia?

1 minuto para respostas

b) Tudo que a Bíblia diz pode ser aceito e praticado no mundo

moderno?

1 minuto para respostas

Texto

Se fossemos obedecer a tudo que manda a Bíblia, principalmente as leis de Moisés, teríamos de:

a) Matar os filhos que nos faltassem com o devido respeito. Esse mandamento está em Êxodo 21:17.

b) Executar sumariamente todos que alguma vez tivessem relações sexuais com outra pessoa que não o seu cônjuge. Esse mandamento está em Levítico 20:10.

c) Matar tanto o homem quanto a mulher que tivessem relação sexual estando ela menstruada. Esse mandamento está em Levítico 20:18.

d) Executar todo aquele que fizesse qualquer atividade no dia de sábado. Esse mandamento está em Êxodo 20:8 a 11 e Levítico 23:3.

e) Matar a quem ingerir sangue. Esse mandamento está em Levítico 7:27.

Essas são apenas algumas das muitas situações para as quais as leis do Antigo Testamento determinam pena de morte. Quem quiser pode conferir na Bíblia.

Os cinco primeiros livros da Bíblia são conhecidos como o Pentateuco. Neles é narrada a criação da Terra, de Adão e Eva, a saga de parte da sua descendência até a chegada do povo israelita às vistas da terra prometida e a morte de Moisés. Trazem também as leis, desde os dez mandamentos, recebidos no monte Sinai, até às mosaicas, ou leis de Moisés, assentadas no princípio *olho por olho, dente*

por dente.

Pergunta

Alguém sabe dizer por que Moisés estabeleceu leis tão severas para o seu povo?

2 minutos para respostas

Texto

É fácil entender por que Moisés estabeleceu leis com penalidades tão severas. Elas eram necessárias para disciplinar aquela gente de índole rebelde. Tamanho rigor podia também justificar-se pelo fato de não haver prisões, e por isso, para um povo nômade, que vivia a peregrinar pelo deserto, não era possível escalonar castigos proporcionais à gravidade dos delitos.

As leis de Moisés, como se pode facilmente perceber, eram normas temporárias, elaboradas para um povo, num determinado momento de sua história. Só que hoje, no mundo moderno, uma parcela da humanidade ainda guia-se por elas. É por isso, por essa falta de atualização da Bíblia, por essa fuga à realidade, que há tanta confusão religiosa no mundo ocidental, sem falar no **atraso evolutivo do mundo cristão**.

Isto ocorre porque a mente humana vem sendo condicionada desde a sua pré-história a obedecer cegamente a líderes que se apresentam como representantes da divindade, esse algo misterioso, muitas vezes assustador, e que se acredita ser o mandante de castigos, e também doador de benesses. Com isso, as gerações foram se acostumando a obedecer cegamente a suas religiões, sem nada questionar.

Mas quem deseja abandonar esse *status quo*, sair dessa condição de

rebanho, assumir a realidade que a evolução pede, encontra sempre grandes dificuldades interiores, e o medo de estar dando um passo errado e por isso ser castigado.

Os longos condicionamentos psicológicos são muito difíceis de ser erradicados. Também por isso entendemos ser necessário tratar deste assunto, mesmo de forma superficial. Isto é importante para que não restem dúvidas sobre questões levantadas por irmãos de outros credos, em seu combate ao Espiritismo, e que para isso se apegam a determinada norma estabelecida por Moisés para o povo israelita, como por exemplo, a comunicação com os espíritos.

É importante, para aquele que deseja conhecer o Espiritismo, poder fazê-lo com a mente livre dessas amarras milenares. E é justamente esse conhecimento que irá liberá-lo de possíveis sentimentos de culpa, para que possa, com a alma leve e o espírito tranquilo, iniciar uma nova etapa na busca da Verdade, a procura de Deus.

Mas isto absolutamente não significa que estejamos amesquinhando o papel da Bíblia, ao contrário. Seus ensinamentos morais têm sido o farol a iluminar o povo israelita e todos os povos cristãos, sem falar no Evangelho, esse roteiro de luz que chegou ao mundo como o maior dos sorrisos na história do pensamento humano.

Pergunta

Alguém conhece a lei de Moisés que proíbe a consulta aos mortos?

1 minuto para respostas

Texto

Entre as centenas de leis estabelecidas por Moisés vamos encontrar também aquela que proíbe a consulta aos mortos, e que diz assim: “Quando entrares na terra que o Senhor teu Deus te der, não aprenderás a fazer conforme as abominações daquelas nações. Entre ti não se achará quem faça passar pelo fogo o seu filho ou a sua filha, nem adivinhador, nem prognosticador, nem agoureiro, nem feiticeiro, nem encantador de encantamentos, nem quem consulte um espírito adivinhante, nem mágico, e nem quem consulte os mortos, pois todo aquele que faz tais coisas é abominação ao Senhor” (Deuteronômio 18:9 a 14).

O escritor Jaime Andrade, no livro *O Espiritismo e as Igrejas Reformadas*, referindo-se a essa lei de Moisés, diz: “Vê-se que a proibição tinha por escopo evitar que os israelitas se contaminassem com as práticas supersticiosas e idólatras dos povos bárbaros que deveriam conquistar. O que também prova que aqueles povos tinham por hábito consultar seus mortos”.

O Espiritismo, ao contrário do que muitos acreditam, nada tem de comum com as práticas proibidas por Moisés. As comunicações com os espíritos que acontecem sob a sua égide não são consultas, porque elas têm a finalidade de ajudar os que estão sofrendo, esclarecer os obsessores no intuito de levá-los a abandonar ideias de vingança e deixar de perseguir seus desafetos. As comunicações dos espíritos mais evoluídos visam sempre o bem comum, o esclarecimento, as exortações para a prática dos ensinamentos de Jesus, o amor posto em ação.

E lembramos o que Jesus disse, em Mateus 7:16 e 17: “Pelos frutos os conhecereis” e “Toda árvore boa produz bons frutos e toda árvore má produz frutos maus”.

Os frutos do Espiritismo são todos bons e ele só ensina o bem.

Sugestão:

Ler sempre *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec.

Pergunta

Se você acha que a Bíblia deve ser obedecida, responda a esta questão:

Devemos obedecê-la na íntegra, ou apenas aquela parte que proíbe a comunicação com os mortos?

1 minuto para as respostas

Texto

Vamos analisar esta questão, sem preconceitos.

É indiscutível que a Bíblia deve ser considerada um livro sagrado, pelos extraordinários valores éticos e religiosos que apresenta, mas nem por isso se deve aceitar cegamente tudo que ela diz. O bom senso não permite ignorar as inúmeras contradições e incoerências que são encontradas em seu corpo, particularmente no Antigo Testamento.

Para que as coisas fiquem claras e não restem dúvidas, vejamos em primeiro lugar algumas de suas contradições:

1 – A primeira se encontra logo no primeiro capítulo de Gênesis, com a criação das noites e dias, a separação das águas, a produção de relva e árvores frutíferas que davam frutos e sementes, para só depois, no quarto dia, serem criados o sol, a lua e as estrelas. Como poderia haver noites e dias, plantas frutificando, sem o sol?

2 – A humanidade inteira, durante milênios e até hoje, estaria pagando pelos pecados de Adão e Eva, embora Deus tenha afirmado em Ezequiel 18:20, Deuteronômio 24:16, Jeremias 31:29/30, que “os filhos não pagam pelos pecados dos pais, nem o justo pelo pecador”. E, a propósito, se o justo não paga pelo pecador, por que Jesus teria morrido na cruz para pagar pelos pecados da humanidade?

3 – Em Êxodo 9:1 a 7 vemos Deus mandando uma praga que matou todos os animais dos egípcios, inclusive os seus cavalos, mas dias mais tarde a cavalaria egípcia é afogada no Mar Vermelho. Que cavalaria, se todos os cavalos tinham sido mortos com a praga?

4 – Como poderíamos conciliar (Eclesiastes 9:15) que diz: “Os vivos sabem que hão de morrer mas os mortos não sabem de coisa alguma”, com a parábola sobre o rico e Lázaro (em Lucas 16:23); ou com a cena em que Moisés e Elias (mortos há séculos), conversaram com Jesus no monte, na presença de três apóstolos (Lucas 9:30), ou ainda, com a entrevista que teve Saul com o espírito de Samuel, já que este estava morto? (1º Samuel 28:11/20).

5 – Em Oseas 6:6 Deus diz: “Misericórdia quero e não sacrifícios e o conhecimento de Deus mais do que holocaustos”. No entanto, Ele próprio ordena oferendas, holocaustos e sacrifícios pelos mais insignificantes delitos... E não só pelos delitos, mas também por uma infinidade de comemorações e obrigações.

OBS. Estas são apenas algumas das muitas contradições que aparecem na Bíblia.

Pergunta

Se há contradições no corpo de uma obra, ela deve ser aceita cegamente, em sua totalidade?

2 minutos para as respostas

Texto

Mas no Novo Testamento também há inúmeras incoerências e contradições, como, por exemplo:

João afirma: “Se dissermos que não temos pecado, não existe verdade em nós” (1º João, 1:8), mas no cap. 5:18 ele mesmo afirma que “quem é nascido de Deus não peca”.

Em 1º João 2:2 lemos: “Jesus é a propiciação pelos nossos pecados, e não somente pelos nossos mas ainda pelos pecados do mundo inteiro”, mas logo adiante, no capítulo 5, vers. 19 contradizendo o que dissera, voltamos a ler: “Sabemos que somos de Deus, e que o mundo inteiro jaz no maligno”.

Também os apóstolos nunca se entenderam quanto ao instrumento da salvação, se seria a graça, as obras ou a fé.

E lembramos ainda Jesus quando disse: “Não acabareis de percorrer as cidades de Israel, sem que venha o Filho do Homem” (Mateus 10:23), “Alguns dos que aqui estão não verão a morte sem que vejam o Filho do Homem no seu reino” (Mateus 16:28), e, falando sobre o que é interpretado como sua segunda vinda, afirmou que não passaria aquela geração sem que tudo se cumprisse.

Mas é bom lembrar que os Evangelhos foram escritos muitos anos depois da morte de Jesus, foram copiados e recopiados milhares de vezes, sofreram inúmeras traduções, interpolações, interpretações e até mesmo modificações e enxertos em seus textos, visando acomodá-los às ideias e interesses da Igreja. Como exemplo podemos citar a guarda do sábado – um dos Dez Mandamentos -, que foi simplesmente transferida pela Igreja para o domingo.

Também há grandes contradições entre o Velho Testamento, os Evangelhos e as Epístolas. O conteúdo da mensagem de Jesus está

integralmente calcado na mais perfeita justiça, na mansuetude, no perdão e no amor. Já o discurso de alguns dos fundadores do cristianismo difere essencialmente dos ensinamentos de Jesus. Por exemplo: o Mestre coloca o amor e a prática do bem, como condições únicas para se alcançar o reino de Deus. Já Paulo afirma que a salvação vem apenas pela fé. Diz ele: “Concluímos, pois, que o homem é justificado pela fé, independentemente das obras da lei” (Romanos 3: 28). Enquanto isso outros apóstolos ensinam que a salvação é pela graça e outros ainda, afirmam que é pelas obras. Como se vê não existe consenso em seus ensinamentos, ou seja, apresentam contradições.

E essas contradições acabaram por produzir centenas de religiões que interpretam a Bíblia, cada qual à sua maneira.

O que mostramos até aqui é apenas uma fração de todas as contradições e incongruências que podem ser encontradas na Bíblia. Alguém que queira aprofundar-se mais encontra farta bibliografia a esse respeito, como por exemplo, no livro já citado *O Espiritismo e as Igrejas Reformadas*.

Pergunta

É possível encontrar explicações para as contradições encontradas no corpo da Bíblia?

2 minutos para as respostas

Texto

Vamos tratar apenas do que se refere ao novo Testamento.

O conceituado escritor Carlos Torres Pastorino, diplomado em Filosofia e Teologia pelo Colégio Internacional S. A. M. Zacarias, em

Roma, e Professor catedrático no Colégio Militar no Rio de Janeiro, no livro *Sabedoria do Evangelho* diz:

“Os primeiros exemplares do Novo Testamento eram copiados em papiros (espécie de papel), material frágil e facilmente deteriorável. Mais tarde passaram a ser escritos em pergaminho (pele de carneiro), tornando-se mais resistentes e duradouros.

Os manuscritos eram grafados em letras “capitais” ou unciais” (ou seja, maiúsculas). Só a partir do 8º século passaram a ser escritos em “cursivo” ou letras minúsculas.

“Os encarregados de copiar os manuscritos eram chamados copistas ou escribas. Mas nem sempre conheciam bem a língua, sendo apenas bons desenhistas das letras. Pior ainda se tinham conhecimento da língua, porque então se arvoravam a “emendar” o texto, para conformá-lo a seus conhecimentos.

Não havia sinais gráficos para separação de orações, e as próprias palavras eram copiadas de seguida, sem intervalo, para poupar o pergaminho que era muito caro. Daí inúmeros recursos empregados, como por exemplo, as abreviaturas, as interpolações e muitos outros, que acabavam mudando os textos originais. Há também a questão das traduções, das inserções e modificações que foram feitas ao longo do tempo para atender a diferentes interesses.

Também a isto se devem algumas das contradições e muitos trechos de quase impossível entendimento racional.

Pergunta

O Novo Testamento, em sua apresentação atual, deve ser aceito “ao pé da letra”?

2 minutos para as respostas

Texto

No livro citado anteriormente, Torres Pastorino transcreve um texto de Orígenes, considerado um dos maiores exegetas (estudioso e intérprete de textos bíblicos) que, referindo-se às cópias do Novo Testamento, diz: “Presentemente é manifesto que grandes foram os desvios sofridos pelas cópias, quer pelo descuido de certos escribas, quer pela audácia perversa de diversos corretores, quer pelas adições ou supressões arbitrárias”.

Fica assim bem claro que o Novo Testamento que hoje lemos sofreu infinitas modificações, não sendo possível, portanto, aceitá-la “ao pé da letra”.

Pergunta

Acredita que existe alguma religião ou doutrina que possa ser seguida cegamente, sem questionamentos, sem usar a razão, o bom senso?

2 minutos para respostas

Texto

Vamos então concluir a análise desta questão, com lógica e bom senso.

Para que a verdade plena estivesse na Bíblia, esta teria de ser absolutamente coerente, sem contradições e estar de acordo com a razão, porque as contradições no corpo de uma doutrina fragilizam a sua credibilidade.

Muitos dizem: “A Bíblia é a palavra de Deus e precisa ser obedecida e não compreendida”.

Mas se Deus nos deu o raciocínio e um pouco de sabedoria, é para podermos discernir em nossa busca pela verdade. E lembramos que Jesus afirmou: “Conhecereis a Verdade e ela vos libertará”. Com isso Ele deixou claro que veio nos ensinar uma ética de vida, como realmente o fez, mas a Verdade (ou mais uma parte dela) viria mais tarde, quando o ser humano já estivesse bastante amadurecido para entendê-la e poder, assim, libertar-se dos condicionamentos milenares a que se encontra algemado.

Além disso, para ser a “palavra de Deus”, a Bíblia teria de ser absolutamente coerente e vazada em todo o seu corpo na mais perfeita justiça, ética e amor, tendo em vista que deveria refletir as qualidades d’Aquele que o teria escrito ou ditado.

Pergunta

Será que nós, seres humanos atrasados e imperfeitos, podemos ter pleno acesso à Verdade?

1 minuto para as respostas

Texto

O bom senso nos diz que a Verdade plena está apenas com Deus. Só Ele tudo sabe.

Sendo assim, nós só temos dela vislumbres... E é por isso que brigamos e até desencadeamos guerras sangrentas, porque cada qual entende ser seu dono exclusivo, quando realmente só tem dela alguns fragmentos.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: AMOR - RELAX COM VISUALIZAÇÕES

Convidar os presentes a relatarem suas experiências da semana com relação ao “exercício do amor”, tarefa de casa da última aula: “Sempre que olhar para alguma pessoa, procurar fazê-lo com afeto, desejando intimamente que essa pessoa esteja bem, com saúde e bem-estar”. (5 minutos no máximo)

Texto

O amor é o mais excelente dos valores, a mais poderosa das energias transformadoras. Está em tudo que é bom, que faz bem, que dá felicidade, e podemos defini-lo como sendo um sentimento vivo de afeição e de alegria.

Relaxamento

*Se for possível ter música de fundo, ela deve ser adequada, relaxante. A fala do Monitor precisa ser tranquila, serena, **natural, não mística, não teatral, não piegas**. Também deve ser pausada a fim de dar tempo aos participantes para aplicarem, cada qual, o seu comando interior com a tranquilidade necessária.*

Texto

Vamos relaxar...

Vamos fazer algumas respirações profundas e pausadas para harmonizar os ritmos internos. (30 segundos)

Sinta-se plenamente relaxado... tranquilo... em paz... (10 segundos)

Sinta profundo amor por si mesmo... por sua alma... seu corpo... sua vida... (10 segundos)

Sinta amor por todos os companheiros deste grupo... (10 segundos)

Sinta amor pelo nosso Criador, fonte eterna e infinita de todo o bem...

Repita mentalmente o que vou dizer, imprimindo profundamente em seu ser estas ideias:

- Esta semana quero ser calmo e paciente...
- Serei calmo e paciente comigo mesmo...
- Serei calmo e paciente com meus familiares..... com meus colegas..... com meus chefes..... ou meus empregados...
- A calma e a paciência inundam minha mente... minhas emoções... meu corpo...
- Paz, harmonia, amor e alegria em todo o meu ser...

Vamos agora voltar lentamente ao mundo exterior, mas guardando no coração, na mente e no corpo os valores da paciência, da serenidade, do amor e da alegria...

TAREFA DE CASA

1 - Durante esta semana vamos nos esforçar para vivenciar a calma e a paciência, tanto em casa, quanto em todos os lugares onde estivermos.

2 - Sempre que lembrarmos, envolvamos numa vibração de amor e de iluminação todos os espíritos sofredores que

permanecem perambulando pelos ambientes da Terra.

Na próxima aula vamos narrar nossas experiências da semana, relacionadas a esse tema.

Pequena prece de encerramento

Aula nº 11

Primeira parte – ESTUDO

Tema: DEUS

Texto

As ideias sobre Deus precisam ser completamente reformadas. Não se justifica que hoje, com o conhecimento que a humanidade possui, ainda se possa entender Deus na forma como vem sendo apresentado desde Moisés.

Pergunta

Quem dos presentes já leu a Bíblia?

2 minutos para respostas

Texto

Quem lê o Antigo Testamento sem preconceitos, percebe como em inúmeros momentos ele vibra com a força do açoite, da espada e da vingança, mostrando um Deus parcial, contraditório, quase sempre irado, às vezes furioso, injusto, rancoroso e cruel. Também O apresenta em diversas ocasiões à semelhança de um aprendiz de Criador, fazendo experiências, sem saber exatamente o que delas surgirá.

Logo no primeiro capítulo da Bíblia, em Gênesis, versículos três e quatro, se diz o seguinte: “Disse Deus: haja luz; e houve luz. E viu Deus que a luz era boa.”

Da mesma forma, após cada ato da criação, conforme a Bíblia, Deus teria observado que aquela ação resultara em algo bom e ao final, depois de tudo pronto, Ele foi examinar para ver se tudo que havia criado estava perfeito.

Meditação

(Após cada parágrafo dar uns 5 segundos de tempo, para os participantes visualizarem o que está sendo proposto)

Texto

Vamos fechar os olhos e relaxar, para fazermos uma meditação.

Pense na grandeza do universo, na infinidade de galáxias que se perdem na imensidão cósmica...

Pergunte a si mesmo: quem criou e comanda tudo isso?

Refleta um pouco sobre a estrutura do nosso planeta... Sobre a

natureza, onde todos os elementos se conjugam com perfeição absoluta, para possibilitar a vida...

Pergunte a si mesmo: quem criou e comanda tudo isso?

Pense no ser humano, na perfeição da máquina que é o seu corpo... na fabulosa estrutura do seu cérebro... no insondável de sua mente, do seu psiquismo...

Pergunte a si mesmo: quem criou tudo isso?

Agora reflita sobre a imensidão do espaço cósmico. Se alguém viajar à velocidade da luz durante bilhões e bilhões de anos e chegar aos confins do universo... O que há depois desses confins?

Vamos abrir os olhos e responder a duas perguntas:

1 - Acredita que o Criador de tudo isso, da imensidão cósmica e da vida, inteligência suprema, soberano poder, poderia estar fazendo experiências com a criação, para ver no que daria, assim como se diz na Bíblia?

(1 minuto para respostas)

2 - Acredita que Deus poderia fazer algo imperfeito, para depois ir averiguar se houve erros na sua criação?

(1 minuto para respostas)

Texto

Em Gênesis 6:6 e 7 se diz: "... então se arrependeu o SENHOR de ter feito o homem na Terra, e isso lhe pesou no coração.

Disse o SENHOR: "Farei desaparecer da face da Terra o homem

que criei, o homem e o animal, os répteis e as aves dos céus; porque me arrependo de os haver feito”.

Pergunta

Acredita que Deus, a infinita perfeição, poderia arrepender-se de ter feito algo, como se não soubesse bem o que fazer e acabasse errando em seus atos?

1 minuto para respostas

Texto

Os arrependimentos de Jeová estão ao longo da história bíblica, como, por exemplo, em Êxodo 32:14, por haver ameaçado o povo de Israel; em 1º Samuel 15:11 e 35, por haver feito rei a Saul; em Jonas 3:10, arrependeu-se do mal que prometera fazer a Nínive, etc.

Entretanto, em 1º Samuel 15:29, este diz, referindo-se a Deus: “Também a Glória de Israel não mente nem se arrepende; porquanto não é homem para que se arrependa”.

Pergunta

Se tais feitos e tal mentalidade, conforme o que foi mostrado até aqui, são até compreensíveis e compatíveis com uma época como aquela, em que a barbárie predominava, acredita que poderiam originar-se diretamente de Deus, inteligência suprema, causa primária de todas as coisas, perfeito em todos os seus atributos?

2 minutos para respostas:

Texto

Em Deuteronômio 10:18 se diz que Deus “faz justiça ao órfão e à viúva, e ama o estrangeiro, dando-lhe pão e vestes”, concluindo: “Amai pois o estrangeiro, porque fostes estrangeiro na terra do Egito”. Entretanto, ainda em Deuteronômio 20:16, orientando a forma como seu povo deveria invadir e exterminar seis nações para apossar-se de suas terras, Jeová manda matar tudo que tenha fôlego.

Em 1º Samuel 28:17/19, referindo-se à guerra de Israel contra Amaleque, num momento de furor Jeová mandou matar tudo que tivesse fôlego, inclusive as crianças e até mesmo os animais, e porque Saul deixara com vida alguns animais para oferecer-lhe como holocausto, castigou-o com a morte, e não só a ele, mas a toda a sua família, entregando ainda o povo de Israel nas mãos dos seus inimigos.

O escritor e estudioso da Bíblia, Jaime Andrade, no livro *O Espiritismo e as Igrejas Reformadas*, conta mais de 60 acessos de cólera atribuídos a Jeová, entre os livros Êxodo e 2º Reis.

Perguntas

1. Na concepção que vocês têm sobre Deus, acham que Ele poderia agir assim, de forma tão cruel, tão perversa, mandando matar tudo, até as crianças, e depois castigar com a morte Saul e toda a sua família e ainda o próprio povo de Israel pelo fato dele ter deixado vivos alguns animais?

1 minuto para respostas

2. Acham que Deus, a perfeita justiça e fonte do amor universal, poderia ter rompantes de ira ou furor?

1 minuto para respostas

3. Acreditam que o Criador poderia ser tão perverso e sanguinário como é mostrado no Antigo Testamento, não só nessa, como também em centenas de outras passagens?

1 minuto para respostas

Texto

Pelas citações feitas até agora, que representam uma mínima parcela das incongruências e absurdos encontrados no Antigo Testamento, com relação a Deus, ou Jeová, podemos levantar algumas hipóteses:

a) Certamente Moisés e os outros autores da Bíblia, visando infundir respeito naquele povo rude e orgulhoso, atribuíam à divindade todos aqueles rompantes de ira, ameaças e ordens cruéis de que o Antigo Testamento está repleto, assim como, também, de tantas outras leis e orientações, como as dos holocaustos, oferendas etc.;

b) Conforme Jayme Andrade, é bem provável que os seres espirituais responsáveis pela evolução do povo israelita se fizessem representar por Jeová, que não seria Deus, mas sim, uma entidade mais ou menos identificada com a índole guerreira da raça, porque é de se supor que cada homem e cada povo tenha um Guia espiritual compatível com seu próprio grau evolutivo. Talvez fosse algum dos seus antepassados, dotado da autoridade necessária para impor-se e dominar.

O escritor Aureliano Alves Neto, no prefácio do livro *O Espiritismo e as Igrejas Reformadas* transcreve palavras do Reverendo

Maurice Elliot, do livro *Erros Palpáveis da Bíblia*, que diz: “A Bíblia erroneamente compreendida é o pior inimigo da humanidade (...) Nenhum livro é infalível. Nenhuma Igreja é infalível. Nós temos sido erroneamente ensinados. Deus é Verdade. Amar Deus é amar a Verdade, amar a busca da Verdade, amar a luta pela Verdade. Não há outro meio.”

Observe-se que essas palavras foram ditas por um reverendo.

Pergunta

Em qual Deus você prefere acreditar: nesse que é cultuado no mundo ocidental na forma como é mostrado no Antigo Testamento da Bíblia, ou naquele que a nossa lógica nos apresenta, como sendo realmente todo-poderoso, justo e absoluto em todas as suas perfeições?

1 minuto para respostas

Texto

A imagem que as religiões fazem sobre Deus é absolutamente incompatível com a inimaginável grandeza do Soberano Senhor, Criador e mantenedor do universo, da vida e das leis que tudo regem. Se não somos sequer capazes de entender o infinito, nas dimensões do tempo e do espaço, não devemos ter a pretensão de querer definir Deus.

Essa questão sobre Deus está muito bem definida e detalhada no primeiro capítulo de *O Livro dos Espíritos*, obra basilar da codificação da Doutrina Espírita, quando aos espíritos superiores que lhe respondiam as indagações, Kardec perguntou: “Que é Deus?”. A

resposta foi:

“Deus é a Inteligência Suprema, Causa Primária de Todas as Coisas”.

E continuaram os espíritos a explicar, dizendo que Ele é eterno, imutável, imaterial, único, onipotente e soberanamente justo e bom.

O espírito Miramez, no livro *Filosofia Espírita*, vol.1, psicografado por João Nunes Maia, falando sobre Deus, assim se expressa:

“A Suprema Majestade do Universo é, por dignidade própria, o Inconcebível e o Incomparável. Nada se pode comparar ao Arquiteto Universal; da Sua vida estuante e vigorosa saem vidas com a marca do Seu amor. Somos todos filhos do Amor.”

“Nós, os espíritos encarnados e desencarnados devemos nos contentar em sentir Deus em todas as coisas, sem pretender o conhecimento completo da Sua magnânima natureza. Somente Ele conhece a si mesmo”.

“Deus é infinito nas Suas perfeições, nas qualidades inerentes à Sua personalidade que se irradia em todas as direções, que sustenta e dá existência a todas as dimensões do existir. Ele está presente nas claridades do máximo e na luz do mínimo; vibra nas formas das estrelas e canta nos movimentos dos átomos, faz mover todas as constelações e harmoniza todo o ninho cósmico”.

Podemos entender então que, para os judeus, o Antigo Testamento deve ser um livro sagrado, por conter toda a sua história e as bases de sua vida religiosa.

Mas para nós que somos de outras raças e além do mais, nesta época, guiar-se por ele, ao pé da letra, reflete estagnação evolutiva, e,

conforme disse o Reverendo Maurice Elliot, “A Bíblia erroneamente compreendida é o pior inimigo da humanidade”.

Pergunta

Onde está a Verdade religiosa?

2 minutos para respostas

Texto

A Verdade plena, absoluta, está com Deus. As religiões possuem dela apenas parcelas ou fatias; por isso, elas são diferentes umas das outras. É por isso que tantas pessoas se convertem a determinada religião, mas acabam passando para outra, até encontrar aquela que se ajuste melhor à sua própria faixa evolutiva.

Essa é a procura da verdade. O ser humano, nesse impulso interior da evolução, procura Deus. E, de acordo com a sua própria estrutura psíquica, ele O encontra na religião cujas ideias se casam com a sua própria natureza, com seu grau evolutivo, com a sua maneira de ver, pensar e sentir... ou então, com a sua preguiça evolutiva, com seu comodismo ou seus interesses.

Mas a verdadeira religião ainda vai existir na Terra, quando o ser humano passar a ocupar-se em desenvolver a fraternidade, os bons sentimentos, a conduta honesta e nobre, sem orgulho, sem vaidades, sem ganância, e sem ódios. Será a religiosidade vibrando no íntimo do ser. Todas as outras são apenas formas ou fórmulas criadas para ajudar o ser humano a um dia chegar à verdadeira religião, aquela que Jesus apresentou quando disse: “Ama a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo”.

Como pudemos ver, as ideias sobre Deus estão precisando ser

completamente **atualizadas**.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: A PRECE

Convidar os presentes a narrarem suas experiências da semana, na busca de vivenciar a calma e a paciência, conforme solicitado na última aula.

(5 minutos no máximo).

Pergunta

Qual é o melhor lugar para se orar?

1 minuto para respostas

Texto

No Evangelho, em João, capítulo 4, conta-se que Jesus, falando com uma mulher samaritana sobre o local onde Deus deve ser adorado, lhe disse: “Mulher, podes crer-me, que a hora vem, quando nem neste monte, nem em Jerusalém adorareis o Pai.” (...) “Deus é espírito; e importa que seja adorado em espírito e em verdade”.

Vemos assim, que não são necessários templos ou lugares especiais para se adorar Deus.

O melhor de todos os templos é a intimidade do coração, a igreja da alma, onde no silêncio da meditação e da prece podemos sintonizar com faixas mais elevadas e nutrir nossa alma com energias superiores.

Outrossim, pelas revelações e explicações trazidas pelo Espiritismo, começamos a compreender que a melhor oração a Deus consiste em procurarmos fazer a Sua vontade.

Pergunta

Que é mais importante, frequentar a igreja, o centro espírita, fazer novenas e orações, ou tornar-se uma pessoa melhor?

1 minuto para respostas

Texto

De que adianta adentrarmos os templos da nossa fé, se trazemos a mente carregada de maus pensamentos; se o coração não perdoa e as emoções ficam girando em torno dos interesses materiais e das paixões inferiores?

Jesus foi muito claro ao dizer: “Antes de entrares no templo para fazeres tua oferenda, vai e reconcilia-te com teu inimigo”. Isto significa que para entrarmos em contato com as forças mais altas devemos primeiro limpar o coração de todos os ódios, das mágoas e das sujeiras que ali desenvolvemos com nossas atitudes egoístas e antifraternas.

Se fazemos diariamente a limpeza da nossa casa, deveríamos também limpar continuamente a nossa moradia espiritual, nosso interior. Somos sempre visitados por mensageiros divinos, os bons espíritos, e eles nos enxergam por dentro, percebendo nossos sentimentos e pensamentos mais secretos, assim como o lixo que acumulamos através da nossa conduta.

Também é preciso aprendermos a orar, não abusando das sublimes dimensões da prece.

Pergunta

Que podemos entender por abusar da prece?

1 minuto para respostas

Texto

Abusamos da prece quando ficamos desfiando orações decoradas, recitadas de forma automática; quando fazemos pedidos mesquinhos, egoístas ou antifraternos, e quando prometemos algo a Deus ou a seres superiores em troca dos seus favores.

Mas orações decoradas também têm seu valor. Quando nossa estrutura espiritual está muito carregada de materialidade, ou de energias incompatíveis, fica difícil conseguirmos sintonizar com faixas espirituais mais elevadas. Nessas situações, e conforme o caso, a prece decorada pode ajudar desde que o pensamento e a emoção estejam continuamente fixos nas ideias que ela vai apresentando. Essa conexão contínua da emoção e do pensamento com ideias de elevado teor espiritual possibilita a eliminação de parte dessa materialidade, deixando surgir a religiosidade.

Deus nos ajuda na medida das nossas necessidades e a maior importância da prece está no bem que ela nos faz. Ela nos torna receptivos, dinamiza nossa fé e nos permite sintonizar com faixas mais altas. É por esses canais que os espíritos benfeitores nos inspiram em nome do Pai, ajudando-nos das mais diversas formas, sempre que isto for permitido.

A oração, para produzir efeito, precisa sair das profundezas da alma, em alta vibração de fé e amor, conduzindo pedidos legítimos. Também não é preciso falar muito, apenas o necessário para expor o

que se pretende, aliás, nem falar seria preciso, porque Deus sabe melhor que nós do que mais estamos necessitando. O ato de falar é para podermos arrumar nossos pensamentos, visualizar nossas necessidades, dinamizar e direcionar as energias envolvidas na súplica.

Pergunta

Que tipos de pedidos podem ser considerados legítimos?

1 minuto para respostas

Texto

Podemos e devemos pedir ajuda a Deus nas horas da dificuldade e nos momentos de aflição, assim como, agradecer-lhe por tudo que a vida nos dá. Também podemos orar pedindo proteção e orientação para nossas vidas. Mas a melhor das preces é aquela em que solicitamos ao Senhor da Vida ajuda para conseguirmos vencer nossas imperfeições e desenvolver valores como a fraternidade, a honestidade, a justiça e a paz.

Outra rogativa benéfica é quando pedimos por outras pessoas, principalmente por aquelas que não estão ligadas a nós por laços de afeto ou quaisquer interesses. É quando oramos pelos que sofrem, pelo doente anônimo, pelos viciados e os criminosos; é quando pedimos ao Senhor da Vida pela paz na Terra, pela justiça social, pela fraternidade entre todos, e também por aqueles que governam, para que governem melhor.

Pergunta

Como seria uma prece melhor ou “mais forte”?

1 minuto para respostas

Texto

Para falar com Deus não precisamos recitar preces bonitas nem frases rebuscadas. Ele não se importa com isso, mas sim com a sinceridade dos nossos corações e com os esforços que fazemos para cumprir Sua Lei. Assim, é preferível conversarmos com Deus com a singeleza da nossa fala e a sinceridade da nossa alma, do que ficarmos a recitar orações elaboradas por outros.

Pergunta

Há algum valor nas promessas, dessas que são feitas aos santos e mesmo a Deus?

1 minuto para respostas

Texto

Há promessas benéficas quando se promete abandonar um vício ou praticar algo realmente bom. Mas, mesmo assim, reflete imaturidade.

Muitas pessoas fazem uma promessa mais ou menos nestes termos: “Meu querido santo fulano... se me deres tal coisa, prometo acender uma vela do meu tamanho diante da tua imagem”.

Mas será que esses seres superiores vendem sua ajuda?

Sentirão prazer com velas ou outro tipo de promessas ou oferendas?

Será que o Soberano Senhor nos vende suas bênçãos? Ou pagamos nós pela luz do Sol, pela chuva, ou os pássaros e as flores que enfeitam e alegam nossa vida? Será que damos algo em troca do céu azul ou das noites estreladas, do murmúrio do vento ou dos sons da vida que dão contentamento ao coração? Pagamos algo pela faculdade da visão, da fala ou da audição? Podemos acaso comprar a amizade ou o amor, que são o fundamento e a própria razão do existir?

Pergunta

É preciso ter merecimento para pedir ajuda a Deus?

1 minuto para respostas

Texto

Sempre podemos pedir ajuda a Deus. Para isso não é necessário que sejamos “bons”, ou que estejamos cumprindo Suas leis. Mas quando a aflição nos alcança e nos dirigimos ao Alto em busca de ajuda, esse ato deve também representar um momento de reflexão, de perguntas a nós mesmos, sobre a forma como estamos conduzindo nossas vidas.

A dor e o sofrimento não são castigos de Deus. Às vezes representam resgate de más ações praticadas no passado, de outras, são avisos que a vida nos dá para mudança de rumos.

É claro que o merecimento também é um fator importante, tanto que Jesus dizia: “A cada um será dado de acordo com suas obras”.

Orar é abrir nosso interior para a luz de Deus, é falar com o Pai, com o profundo amor e respeito que Lhe devemos.

Conta-se que um velho escravo tinha muita vontade de entrar na capela da fazenda, mas isto era proibido. Ele conhecia a história de Nosso Senhor e amava muito aquele Sinhôzinho branco, tão bom que havia morrido na cruz, pelo amor que tinha por todas as pessoas.

Nos dias de domingo, quando a capela se enchia de gente, o velho escravo ajoelhava-se em meio ao matagal e, olhando de longe aqueles vitrais coloridos, a cruz ao alto, tirava o chapéu com muita humildade e respeito, dizendo: “Meu Sinhôzinho Jesus Cristo, nego veio tá qui...”

Sem dúvida o Mestre ouvia a prece do velho escravo, envolvendo seu coração em júbilo e paz.

Mas será que Ele ouvia as orações orgulhosas, frias e decoradas da maioria dos que lotavam a capela?

Pergunta

Com que frequência devemos orar?

1 minuto para respostas

Texto

Não há limites nem quantidades para a prece, mas sempre é benéfico um contínuo ligar-se espiritualmente às faixas mais nobres da vida; não tanto o pedir, mas principalmente o ligar-se, elevar-se, alargar as próprias fronteiras espirituais, extrapolar as dimensões interiores e sintonizar com os ambientes vibratórios mais elevados, mais nobres, com as faixas de pensamento superior.

A oração pode ser formulada com palavras, mas pode também dispensá-las, bastando abrir o mundo interior para o Alto, assim

como a flor que se abre para a luz solar, beneficiando-se com seus raios, e irradiando ao mesmo tempo sentimentos de amor e gratidão ao Senhor da Vida.

A oração gera forças incalculáveis dentro de nós e, quando vibra nas faixas do amor, produz o mais elevado teor vibratório que somos capazes de alcançar. É oportuno lembrar que essa elevação do teor vibratório possibilita a “queima” de energias negativas do nosso sistema energético.

A importância da prece tem sido constatada em várias pesquisas científicas, provando o quanto ajuda na cura de enfermos. Mas pouco vale alguém desfilar rosários de orações, se o pensamento e o sentimento não estiverem junto, se não vibrarem em uníssono com as palavras da prece.

O pesquisador Dr. Masaru Emoto e sua equipe realizaram experiências importantíssimas. Eles congelaram água que havia sido submetida às vibrações de uma prece feita com clareza e pureza. No microscópio, as estruturas das moléculas apareciam cristalinas, apresentando belíssimas figuras geométricas.

Também congelaram água que havia sido submetida às vibrações de ódio e no microscópio as estruturas das moléculas apareciam feias e disformes.

Pensamentos, sentimentos e emoções de amor, fé e alegria vibram positivamente em toda a nossa estrutura psíquica e espiritual, alcançando o organismo.

EXERCÍCIO

- Vamos relaxar... Fechar os olhos por um minuto e fazer novamente o exercício do perdão.

1 minuto

- Vamos pensar naquela pessoa que nos tem causado desgostos, de quem não gostamos, que nos magoou ou praticou contra nós algum ato de injustiça ou maldade.

1 minuto

- Vamos agora pensar em Jesus, em sua luminosa figura, e imaginar que estamos diante d'Ele, usufruindo de sua presença de paz e de amor, e que ao nosso lado está o nosso desafeto, também ele diante do Mestre.

E Jesus olha para nós dois com o mesmo afeto, e sua voz nos diz com suavidade: “Perdoa setenta vezes sete”. “Ama teu inimigo e ora pelos que te perseguem e caluniam”.

1 minuto

- Agora vamos olhar para o nosso desafeto sem ódio, sem mágoa, sem ressentimentos, e lhe dizer de todo o coração: que você, fulano, esteja bem, com saúde, paz e prosperidade. Que Deus o abençoe e o faça feliz.

1 minuto

- Vamos agora erguer nosso pensamento ao Alto, e dizer mentalmente:

Mestre dos Mestres, ajuda-me a desenvolver sentimentos de amor, de fraternidade plena, para que eu consiga sempre perdoar a todos que me magoarem, ferirem ou ofenderem. Auxilia-me também a desenvolver contentamento e serenidade interior, para que eu seja sempre uma presença benéfica, onde estiver.

- Vamos abrindo os olhos tranquilamente, trazendo para o nosso mundo externo a vibração de amor e de perdão que conseguimos gerar.

TAREFA DE CASA

No decorrer desta semana, vamos fazer novamente o exercício do perdão.

1 – Identificar em nosso íntimo as pessoas ou situações que não temos conseguido perdoar.

2 – Refletir sobre a importância do perdão para a nossa paz e bem-estar interior.

3 – Lembrando as palavras de Jesus “Perdoa setenta vezes sete”, fazer todo o esforço possível para conseguir perdoar.

4 – Lembremo-nos também de orar pelos doentes, pelos que partiram e pelos que aqui ficaram.

Na próxima aula vamos narrar nossas experiências, relacionadas ao perdão.

Prece de encerramento, pedindo a Deus por todas as pessoas que estão sofrendo.

Aula – 12

Primeira parte – ESTUDO

Tema: O CONSOLADOR

Falando sobre a vinda do Espírito da Verdade, que Jesus também chamava de o Consolador, em João 16:12, Ele diz: “Tenho ainda muito que vos dizer, mas vós não o podeis suportar agora, mas quando vier o Espírito da Verdade, ele vos guiará a toda a verdade”, e ainda em João 14:26, complementa, dizendo: “... Ele vos ensinará todas as cousas e vos fará lembrar de tudo que vos tenho dito”.

Pergunta

Porque os discípulos “não poderiam suportar” certos ensinamentos, ou seja, a verdade?

2 minutos para respostas

Texto

Observe-se que Jesus trouxe apenas ensinamentos éticos, de elevada moral, mas nada no terreno científico, nenhum conhecimento novo sobre os mecanismos da vida e da evolução. Isto é natural porque a primariedade intelectual do homem daquele tempo não conseguiria assimilar conhecimentos dessa natureza. Já no que diz respeito aos ensinamentos morais ou éticos, qualquer faixa etária, tanto do ser humano quanto da própria humanidade, é adequada e apta a recebê-los e assimilá-los.

Ao informar que no devido tempo o Espírito da Verdade viria “ensinar todas as coisas que Ele não pudera dizer”, Jesus deixou claro que se referia a conhecimentos no terreno científico, tais como a

reencarnação, a lei de causa e efeito, a existência do mundo espiritual, a comunicabilidade dos espíritos, a pluralidade dos mundos habitados, etc.

Dizem algumas religiões cristãs que o Consolador, o Espírito da Verdade, teria vindo no Pentecostes.

Ocorre que no Pentecostes não se justificaria alguém vir dizer toda a verdade, posto que Jesus já havia dito tudo o que “poderiam suportar”, conforme Ele próprio afirmara. Além disso, naquele episódio não houve qualquer revelação.

Como vimos anteriormente, em se referindo ao Consolador, ao Espírito da Verdade, Jesus afirmou: “Ele vos ensinará todas as cousas e vos fará lembrar de tudo que vos tenho dito”.

Acontece que no Pentecostes também não havia motivos para alguém vir relembrar os ensinamentos do Mestre porque estes estavam ainda muito vivos nas mentes e corações dos seus seguidores. Mas no século XIX aqueles ensinamentos já estavam muito esquecidos pelos cristãos. Foi quando o Espírito da Verdade veio lembrá-los através da mediunidade. E é fácil observar como o resgate da moral e ética ensinados por Jesus está presente ao longo de toda a codificação do Espiritismo, ou seja, ela veio realmente relembrar tudo aquilo que Ele ensinara.

Quanto àquelas informações e explicações que Jesus não pudera dar naquela época, quando *não poderiam entendê-Lo*, já no século XIX o nível de conhecimentos da humanidade estava suficientemente elevado e ela própria já estava madura para recebê-los. Foi então que o Espírito da Verdade, conforme promessa de Jesus, veio coordenar aquele gigantesco evento que culminou na codificação da Doutrina Espírita, por Allan Kardec, trazendo um verdadeiro universo de novos conhecimentos ao ser humano.

Pergunta

Vimos que foi o Espírito da Verdade, prometido por Jesus, a quem o Mestre também chamou de O Consolador, quem veio trazer o conhecimento espírita ao mundo. E quanto à característica de Consolador? É possível que se refira também ao Espiritismo?

2 minutos para respostas e comentários

Texto

O título, Consolador, ajusta-se como luva ao Espiritismo. Há consolo maior que saber que os nossos entes queridos que morreram não estão mortos, mas vivos, continuando sua evolução numa outra dimensão de vida e que, eventualmente, poderão até mesmo comunicar-se conosco através da mediunidade?

Há consolo maior do que saber que ninguém irá para o inferno sofrer pela eternidade afora; que os nossos entes mais caros que “não aceitaram Jesus” nesta vida, não estão perdidos por causa disso?

E quanto àqueles que carregam terríveis pesos na consciência, só pode haver consolo se informados de que poderão um dia consertar o mal que fizeram, nem que seja em futuras encarnações.

Pergunta

Em quais outros aspectos e situações o Espiritismo pode ser o Consolador?

2 minutos para respostas

Texto

a) O Espiritismo explica de forma clara e convincente as causas de enfermidades, deficiências físicas e mentais, e dos sofrimentos e limitações de toda natureza que acometem o ser humano, mostrando como somos nós mesmos os maiores culpados pelas nossas dores e aflições.

Esse conhecimento nos pacifica com Deus, ao entendermos que não é Ele quem nos maltrata e machuca, mas sim, as nossas próprias faltas ante as Suas leis, tanto nesta vida quanto nas anteriores. Isto proporciona consolo para quem, ao questionar esse tipo de situações, havia perdido a fé e a confiança n'Ele.

b) A Bíblia, vista ao pé da letra e aceita como sendo a palavra de Deus, inquestionável e irretocável, nos açoita com a ira divina; nos esmaga com as ideias de um inferno eterno; nos deixa confusos ante a parcialidade com que Ele criaria seres com boa índole e sentimentos de religiosidade, que seriam candidatos naturais ao céu, ao mesmo tempo em que faria outros com péssimas tendências, candidatos naturais ao inferno. São enfoques que levam o ser a temer Deus, em vez de amá-lo.

Já o enfoque com que o Espiritismo mostra a Bíblia, nos pacifica com o Criador, aumentando infinitamente nosso amor e admiração por Ele, e consolando-nos.

Sugestão:

Ler *O Evangelho Segundo o Espiritismo*.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: O AMOR

(Convidar os presentes a falarem de suas experiências durante a semana, com a tentativa de vivenciar o perdão, conforme solicitado na última aula - 5 minutos no máximo)

Pergunta

Alguém aqui conhece o lema do Espiritismo?

2 minutos para respostas

Texto

Uma das garantias que podemos ter sobre a procedência superior da Doutrina Espírita está em seu lema “FORA DA CARIDADE NÃO HÁ SALVAÇÃO”, porque esse pensamento enfeixa todo o universo dos ensinamentos de Jesus. Assim, nem é mesmo necessário que alguém seja espírita, para “salvar” a sua reencarnação, ou seja, aproveitá-la para subir mais um patamar em sua evolução.

Já não se poderia dizer o mesmo se esse lema fosse: “FORA DO ESPIRITISMO NÃO HÁ SALVAÇÃO”.

Os ensinamentos de Jesus, na verdade, estavam e ainda continuam muito esquecidos no contexto das religiões cristãs e um dos papéis do Espiritismo é o de lembrá-los, trazê-los novamente à luz, mostrá-los como roteiro aos Seus seguidores, dando ênfase especial à caridade, ou seja, ao amor posto em ação, já que Ele resumiu toda a lei e os profetas numa só instrução:

“Ama a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo”.

A palavra caridade nem sempre é bem compreendida. Ela deve

ser fruto do amor. Dar esmola, um prato de comida, não é caridade se não for dado por amor.

A caridade não está no ato de dar, mas no sentimento.

Geralmente, quando damos algo a um necessitado, o fazemos na intenção de ir para o céu, ganhar um melhor lugar no mundo espiritual depois da morte, ou então, para que os outros nos admirem pela nossa bondade. Mas isto chama-se egoísmo e não, amor.

Quem dá um prato de comida a um faminto ou outra doação qualquer, pensando que por isso conquista méritos espirituais, está enganado. Disse o espírito Miramez: “Os Espíritos Superiores nunca se admiram com o bem que as criaturas por vezes fazem, porque esse é o dever de cada um”.

Fazer o bem, portanto, é apenas dever de cada um.

Pergunta

Por que fazer o bem é um dever?

2 minutos

Texto

Se a Grande Lei manda amar o próximo nós devemos amá-lo e, se o amamos, faremos o possível para ajudá-lo em suas dificuldades. Não de forma indiscriminada, mas com sensatez, equilíbrio e sabedoria, visando realmente ajudá-lo e não apenas “mostrar serviço”.

A bondade, as boas ações, devem fazer parte do nosso cotidiano, não como uma obrigação que nos foi imposta, nem como compra de ingresso em regiões luminosas depois da morte. As boas ações

devem resultar dos nossos sentimentos de amor.

O amor é força de Deus em nós, é luz, é alegria. Vivenciando-o estamos fazendo bem a nós mesmos e não devemos pensar em outro tipo de recompensas. Será que Deus deve nos recompensar pelos bons sentimentos que nutrimos? Seria o mesmo que os pais premiarem os filhos pelas boas notas que tiveram nos estudos, quando essas boas notas beneficiam o próprio estudante, influenciando em seu futuro.

O grande apóstolo Paulo de Tarso disse: “Ainda quando eu falasse todas as línguas dos homens e a língua dos próprios anjos, se não tiver amor serei como um bronze que soa, ou um címbalo que retine. Ainda quando eu tivesse o dom da profecia, que penetrasse todos os mistérios e tivesse perfeita ciência de todas as coisas, e ainda quando tivesse toda a fé possível até o ponto de transportar montanhas, se não tiver amor, nada sou”.

Conta um espírito, através da psicografia, que depois da sua morte, ou desencarnação, quando aguardava junto com vários outros espíritos recém-chegados da matéria, a caravana que iria conduzi-los para o seu destino numa faixa mais elevada, tentava perceber a condição espiritual dos companheiros, através das suas auras.

Sabia que os espíritos mais evoluídos têm mais luminosidade áurica, mas de todos os recém-desencarnados apenas um espírito feminino apresentava aura luminosa. Olhava para si mesmo e se via opaco, sem luz, apesar de sempre ter acreditado ser mais adiantado que os outros com os quais ombreava.

Perguntou então ao benfeitor que os conduzia, quem fora na Terra aquela criatura que mostrava tamanha elevação. O mentor respondeu-lhe dizendo que ela fora uma simples professorinha do interior. Surpreendido, quis saber por que apresentava tanta luminosidade. O benfeitor, olhando-o com ar meio risonho,

explicou:

– As pessoas reencarnadas não têm uma visão muito clara a respeito dos valores reais, deixando-se ofuscar pelo brilho do latão. Essa professorinha do interior não detinha muita cultura, nem galgara qualquer posição de destaque, mas exerceu sua profissão com total responsabilidade e seu grande valor sempre foi o amor. Amava muito seus alunos e as demais pessoas do seu convívio. Uma alma como a dela irradia amor, e amor é luz de Deus.

Pergunta

Por que as pessoas sentem tanta necessidade de serem amadas?

2 minutos para respostas

Texto

Pode-se dizer que a imensa maioria das pessoas ainda não sabe amar, porque esse valor ainda se encontra numa fase primária, misturada ao egoísmo. Até mesmo no amor materno e paterno, muitas vezes encontramos o egoísmo de permeio, levando os pais a lidarem com seus filhos como se estes lhes pertencessem; como se lhes tivessem sido outorgados para darem continuidade a seus desejos, sonhos, nome e ambições; como se existissem para serem objetos do seu amor, dos seus afagos e deles receberem amor, carinho e admiração.

Esse é um comportamento compatível com nosso grau evolutivo, um tanto primário.

Mas o amor, num estágio mais adiantado, é como uma fonte sempre em estado de doação. Quem já alcançou esse estágio não necessita que o amem, porque o seu amor encontra nutrição de

forma mais direta no amor divino, ou cósmico.

Podemos fazer uma comparação com a fonte e o açude. Nas faixas mais primárias da evolução, o ser humano, qual criança espiritual, é como o açude que necessita receber amor. Mas quem já alcançou mais elevados patamares evolutivos é como a fonte em contínua doação. Não mais necessita receber amor, porque já tem o suficiente para si e para os outros também.

Pergunta

O que se pode fazer, de forma bem prática, para desenvolver amor?

2 minutos para respostas

Texto

Desenvolver amor nos sentimentos de forma plena é tarefa de longa duração, que não se consegue numa só encarnação. Mas podemos agilizar essa construção, a mais importante em nossas vidas, e começar desde logo a sentir seus efeitos benéficos em nós, tanto nos estados de espírito quanto na própria saúde.

Para isso é preciso priorizar a abertura de canais para o mais Alto e assim, nutrindo-nos no amor universal, aprender a estabelecer a sua presença em nós, a dinamizá-lo, a imprimi-lo em todo o nosso ser.

Um bom exercício para desenvolver esse sentimento é acostumar-nos a olhar para qualquer pessoa, seja quem for, e sentir por ela afeto, carinho, desejando-lhe tudo de bom. Isto fica mais difícil quando se trata de algum desafeto ou alguém com aspecto de pessoa má ou desagradável, mas é justamente aí que começamos a dar os primeiros passos para virmos um dia a vivenciar o amor mais

pleno, que é incondicional.

Esse exercício tem vários efeitos benéficos, porque imprimir amor nos sentimentos nos eleva a frequência vibratória, livrando-nos da sintonia com irmãos das sombras; fortalece nosso sistema imunológico, conforme a ciência vem constatando, proporcionando mais saúde e bem-estar, e, acima de tudo, representa a maior das aquisições espirituais a que podemos aspirar.

Mas há algo muito importante a ser observado, com relação à vivência do amor. Ela necessita de sabedoria para haver equilíbrio. O amor e a sabedoria formam as duas asas da evolução e nada decola só com uma asa.

Muitos acobertam a omissão e o comodismo em nome do amor. Mas quando amamos verdadeiramente, nosso foco será sempre o melhor para os objetos desse amor, mesmo que tenhamos de tomar medidas ou atitudes aparentemente opostas. Os pais que realmente amam seus filhos, muitas vezes, terão de negar-lhes algo ou até mesmo castigá-los, visando encaminhá-los para condutas mais adequadas e para aquisição de valores éticos, morais e espirituais, ou seja, o melhor para eles.

Assim, convém meditar sobre esses meandros todos, a fim de nunca nos tornarmos omissos nem acomodados, e para que a nossa mente aprenda a pensar com amor, e o nosso coração a amar com sabedoria.

Pergunta

Alguém pode dar um exemplo de uma atitude de verdadeiro amor?

2 minutos para respostas

Texto

Geralmente, quando vemos uma pessoa feia ou desagradável, nos colocamos interiormente em posição superior a ela.

Mas se a olharmos com o olhar do amor, pensando nas imensas dificuldades que deve enfrentar por causa da sua condição, lhe enviaremos uma vibração de simpatia, de fortaleza, de soerguimento.

Da mesma forma, ao nos depararmos com um tipo mau, repugnante ou facínora, pelo olhar do amor veremos que seu espírito é da mesma essência que o nosso, e que apenas está vivenciando fases primárias em sua evolução, em patamares ainda degradantes, mas que um dia sua luz interior irá iluminá-lo por completo, como acontecerá também com nós outros. Então, pensando assim, lhe enviaremos uma vibração de afeto e de indução ao bem.

Quando conseguirmos agir assim, vivenciando o amor como atitude predominante, em breve podemos observar como o nosso interior mudou.

Mas os efeitos positivos não acontecem apenas no nosso interior. As atitudes de amor também representam uma importante cota de energia luminosa que enviamos aos ambientes da Terra.

O estado espiritual da nossa humanidade atual criou em torno do planeta um ambiente de pesadas vibrações geradas principalmente pelo tipo de emoções vivenciadas por grande parte das pessoas. Elas vêm sendo induzidas pelos filmes violentos, amorais e de horror; pelos jogos que a juventude “curte” adoidadamente, nos quais matar se torna diversão; pelos noticiários sobre crimes e acidentes, e por aí afora. Sabemos que esse “astral” pesado que vibra nos ambientes da Terra influencia a humanidade, levando-a mais e mais a afundar-se nesse abismo.

Assim, cada sentimento de amor, cada atitude nobre, fraterna, representa um ponto luminoso a desfazer um bocado de sombra,

transformando-a em luz. Beneficiamos a nós mesmos e a nossa humanidade.

EXERCÍCIO

Texto

Exercícios dos mais importantes são os do amor, por nos predisporerem à vivência da maior de todas as virtudes e também por gerar a mais elevada frequência vibratória, possibilitando a rápida recuperação de energias.

É bem fácil observar como a queda energética produz cansaço, irritação, impaciência, insônia e até mesmo problemas físicos. A respiração profunda nesses momentos, para equilibrar os ritmos internos, e o exercício do amor para elevar o teor vibratório, produzem mudanças tão profundas, que atestam, até mesmo para os incrédulos, a sua eficácia.

OBS. (Se for possível ter música de fundo, ela deve ser adequada, relaxante. A fala do Monitor precisa ser tranquila, serena, natural, não mística, não teatral, não piegas. Também deve ser pausada a fim de dar tempo aos participantes para aplicarem, cada qual, o seu comando interior com a tranquilidade necessária).

Fala do monitor

Respire calma e profundamente algumas vezes. Relaxe...

1 minuto

Comece a sentir amor por si mesmo, pelo seu corpo, sua alma, seu espírito...

10 segundos

Pense com ternura, com carinho, nas pessoas da sua família...

10 segundos

Agora pense nas pessoas que estão doentes. Envolve-as numa emoção de afeto, desejando-lhes alívio, esperança e mais fé...

20 segundos

Vamos agora pensar nos espíritos que estão em sofrimento, e pedir mentalmente a Deus para dar-lhes alívio... ampará-los...

20 segundos

Que Deus abençoe a todos nós, nos proteja e ilumine sempre.

TAREFA DE CASA

No decorrer desta semana, vamos nos lembrar de orar e/ou vibrar pelos nossos familiares, pelos doentes e pelos espíritos sofredores.

Na próxima aula vamos narrar nossas experiências, relacionadas ao nosso exercício de hoje.

Prece de encerramento.

Aula nº 13

Primeira parte – ESTUDO

Tema: INFLUÊNCIAS ENERGÉTICAS

Pergunta

Acredita na existência de algum tipo de energia que possa

prejudicar o ser humano?

2 minutos para respostas

Texto

A ciência vem pesquisando há várias décadas a força da mente e das emoções, comprovando-a em laboratório, e já fala em tipos de energia diferentes das conhecidas, já que não são detectáveis por instrumentos, nem explicáveis pelos conceitos comuns.

Nesse rol está aquela que denominamos energia psíquica ou “psicoenergia” por ser gerada pela mente e as emoções e, tanto pode ser positiva, produzindo efeitos bons, quanto negativa, gerando efeitos maléficos.

A existência dessa energia ficou plenamente demonstrada em experiências realizadas em universidades norte-americanas. Numa dessas experiências algumas plantas foram objeto de ódio por grupos de voluntários, enquanto outras recebiam vibrações de amor e carinho. As primeiras murcharam e algumas até morreram, ao passo que as outras, as que receberam pensamentos e sentimentos de amor ficaram cada vez mais exuberantes. Isto prova que há uma energia psíquica que pode ter efeitos benéficos ou maléficos, a depender dos sentimentos ou intenções do seu emissor.

Outras experiências que bastante divulgadas pela mídia, foram feitas em hospitais nos EUA.

Para essas experiências foram selecionados aleatoriamente, por computador, dois grupos de doentes: o Grupo A receberia orações feitas por voluntários de determinada igreja. O Grupo B não as receberia. Seria o grupo controle.

Ninguém, nem os médicos, enfermeiros e ajudantes sabiam quais pacientes pertenciam a este ou aquele grupo.

No final de alguns meses foram computados os resultados e descobriu-se que os pacientes do grupo A (que receberam as preces) tiveram significativas melhoras, com relação aos do outro grupo.

Essas e outras pesquisas semelhantes acabaram mudando alguns paradigmas nas atividades médicas.

Pergunta

Existe “mau olhado”?

2 minutos para respostas

Texto

O “mau olhado” como é conhecido popularmente, é uma realidade. Há pessoas que ao olharem ou se interessarem por uma criança, uma planta ou animal, lançam sobre esses objetos do seu interesse uma carga magnética mais ou menos pesada. A criança assim atingida apresenta-se apática e pode até adoecer. Esse efeito é popularmente chamado “quebranto”. Os animais e plantas atingidos por essa energia incompatível tornam-se sem viço e podem até morrer se a carga for deveras pesada e não retirada a tempo. As benzedeadas e rezadeiras utilizam-se de elementos da natureza e de suas próprias forças espirituais e mentais para limpar o campo energético de seus pacientes, proporcionando-lhes curas que a ciência médica não consegue explicar.

Pergunta

Essas cargas magnéticas podem impregnar-se também nos ambientes?

2 minutos para respostas

Texto

A energia psíquica ou “psicoenergia” positiva, neutra ou negativa é gerada pela mente e pelas emoções das pessoas. A mente recebe ou cria ideias e imagens e a emoção vibra dando-lhes força. Essas imagens são formas energéticas, vivas e atuantes, impregnando os ambientes onde são geradas, assim como também aquelas para onde são enviadas pelo pensamento, ou atraídas pela sintonia.

Esta é uma realidade que pode ser confirmada facilmente. O ambiente psíquico num presídio é pesado, carregado, agressivo, difícil de suportar. Num prostíbulo a energia do ambiente é lasciva, de natureza erótica, um incentivo aos vícios e ao sexo. Já, num lar equilibrado e feliz, onde vivem pessoas de bem e de bem com a vida, sente-se um ambiente leve que induz ao contentamento.

Numa igreja também o ambiente é de paz, em chamamentos à religiosidade.

Isto ocorre por causa do tipo de energia mental e emocional que é gerada pelas pessoas que frequentam esses locais ou ali habitam.

Também os filmes de terror, de ação, os noticiários sobre crimes e acidentes, os jogos eletrônicos violentos, representam poderosos geradores de energias agressivas pelos que os assistem ou praticam.

Da mesma forma, as pessoas que se comprazem em ouvir ou contar os detalhes de acidentes ou crimes; os maledicentes que

gostam de falar mal dos outros, com esses atos estão gerando energias negativas, que irão impregnar-se nelas em primeiro lugar, antes de se espalharem no éter, aumentando mais um pouco as cargas deletérias dos ambientes do nosso planeta.

Informam os espíritos que essas cargas, que ficaram conhecidas como pensamentos-forma, pairam nos ambientes e apresentam formatos específicos, representativos das ideias que lhes deram origem. Elas têm uma espécie de vida própria, apenas energética, não inteligente, e pessoas que se afinam com elas também se nutrem delas, dando-lhes igualmente nutrição, num verdadeiro círculo vicioso de natureza negativa.

Podemos assim entender mais facilmente porque o mundo está cada vez mais violento, agressivo e sexólatra.

Mas há também energias que absorvemos e/ou recebemos da dimensão espiritual.

As que são provenientes dos espíritos chamados “sofredores” são pesadas, doentias, capazes de levar quem as assimila a também adoecer. As dos espíritos obsessores ou malfazejos são agressivas, irritadiças, pesadas, indutoras de ações prejudiciais, a depender também da intenção dos que as enviam àqueles que desejam prejudicar.

Pergunta

Que recursos alguém pode utilizar para liberar-se de energias negativas?

2 minutos para respostas

Texto

Além de recursos como exercícios ao ar livre, caminhadas à beira-mar ou em meio à vegetação, que também servem como indução para melhorar o estado de espírito, gerando energia positiva, há muitos outros como a prece, o “passe” que é ministrado nos centros espíritas, leituras de elevado teor espiritual, exercícios de relaxamento e visualizações positivas, ouvir música relaxante etc. São ações que elevam a frequência vibratória e com isso, eliminam parte ou mesmo totalmente as energias incompatíveis.

Da mesma forma o energismo produzido pelo contentamento, a alegria, a fé, e principalmente o amor, representa poderosa força que pode transmutar nosso lixo interior em luz espiritual.

Também um espírito mais evoluído que se aproxime de nós, se o desejar, pode eliminar do nosso campo magnético as energias pesadas. É quando, de repente, sem qualquer razão aparente, passamos a nos sentir leves, felizes, como se a nossa alma estivesse cheia de luz e de alegria, saindo de um estado ruim ou péssimo, para outro de bem-estar, com as energias e as esperanças renovadas.

Mas é preciso ter em mente que se nos vemos envolvidos com energias negativas ou somos alvo delas, certamente estamos precisando aprender a nos defender, começando pela renovação mental e emocional, modificando nossas atitudes.

Podemos entender que energias positivas queimam, dissolvem ou desintegram as negativas, na medida do seu potencial.

Temos então o seguinte: os ambientes da Terra estão carregados de energia negativa gerada pelas mentes e emoções de milhões de pessoas que vivenciam a violência, a agressão, a maldade, e de outros tantos que são desonestos, gananciosos e viciosos, sem falar nos espíritos de má presença que circulam em meio a nós,

representando verdadeiras usinas poluentes da atmosfera psíquica do nosso planeta.

E nós, quase sempre, mesmo sem perceber, nos deixamos influenciar por essas energias.

Por outro lado pessoas e espíritos que vivenciam o amor, a paz, a fé, a prece, sejam quais forem as suas religiões, estão gerando poderosas energias de elevado teor, desintegrando parte desse lixo mental que polui a atmosfera do nosso planeta.

UM MINUTO DE REFLEXÃO

Vamos fechar os olhos por um minuto e perguntar a nós mesmos:

Que tipo de energia venho gerando através da minha vivência?

1 minuto

Texto

Em toda esta questão há um detalhe importante. As energias de baixo teor só nos atingem se estivermos vibrando na mesma faixa.

Por isso é fundamental educarmos o pensamento e as emoções para não ficarmos pensando, nem falando em coisas negativas para não criarmos um canal de sintonia para recepção de energias pesadas, tendo em vista que, nesse terreno, os semelhantes se atraem.

Assim, as melhores armas para nossa defesa estão na mente e no coração e é delas que devemos nos utilizar para fortalecer nosso campo magnético com energia positiva.

Mas, se somos atingidos por cargas negativas, não devemos pensar que houve injustiça da parte de Deus, por permitir que tais forças nos alcancem. Muitas vezes estamos precisando desses transtornos para despertar e dar mais atenção ao nosso crescimento interior. Isto faz parte do nosso processo evolutivo.

Uma pessoa de bom caráter, boa conduta, que ama o próximo e busca sintonia com forças mais altas, tem sua própria proteção. A sua energia, de ordem mais elevada e luminosa, forma em torno dela uma aura protetora, que “queima” a negativa que lhe é enviada, na mesma proporção de sua própria força interior.

O grande segredo, portanto, para nos defendermos de cargas energéticas negativas está numa vivência alicerçada no bem; está na fé, no otimismo, no contentamento, na vontade firme, na prece e principalmente nas atitudes de amor, que incluem o perdão e a pacificação de nós mesmos com relação ao Todo e a todos.

Pergunta

Que males as energias pesadas podem nos causar?

2 minutos para respostas

Texto

Hoje já é possível confirmar cientificamente a influência dos pensamentos e emoções em nosso organismo.

Durante oito anos o pesquisador japonês Masaru Emoto e sua equipe fotografaram cristais de água congelada que havia sido submetida às vibrações de pensamentos, sentimentos, palavras, ideias e músicas.

A água que recebera vibrações, ou seja, pensamentos e sentimentos positivos, como amor, alegria e paz, apresentaram belíssimas figuras geométricas, como se fossem joias esculpidas em sua estrutura molecular.

O mesmo aconteceu quando a água foi submetida à presença de música clássica suave e harmoniosa, da prece e até mesmo de palavras que eram proferidas, tais como amor e gratidão.

Mas quando colocaram junto a ela música Heavy Metal, depois de congelada, não mostrou desenhos geométricos, mas estruturas distorcidas e formadas aleatoriamente.

O resultado desse trabalho está no livro *A Mensagem da Água*, publicado em 1999 em japonês e inglês, divulgado em todo o mundo. Ele exhibe 161 fotos que mostram a resposta da água aos vários estímulos.

Certamente é uma experiência impressionante admirar a beleza de uma imagem geométrica impressa numa gota de água congelada, sabendo que aquele desenho formou-se na água porque ela sentiu a vibração de uma palavra de amor, de uma música suave ou de um bonito pensamento.

Podemos perceber então a formidável repercussão do nosso pensamento e emoções em nosso organismo, que é composto por 70% de água.

Assim, o bom senso nos indica o caminho da saúde e da cura, por meio da escolha certa dos nossos pensamentos e emoções.

Pergunta

Que outros males pode causar a geração de energias negativas?

2 minutos para respostas

Texto

O ser humano criou em torno do nosso planeta um ambiente de vibrações pesadas, geradas principalmente pelo tipo de emoções vivenciadas por grande número de pessoas, muitas vezes induzidas por filmes violentos, amorais e de horror; por jogos que a juventude “curte” adoidadamente, nos quais matar se torna diversão; por noticiários sobre crimes e acidentes etc.

Há também as vibrações pesadas produzidas pelos sofrimentos como os que ocorrem durante uma pandemia, como a da Covid19.

Sabemos que esse “astral” pesado que vibra nos ambientes da Terra influencia a humanidade, levando-a mais e mais a afundar-se nesse abismo. Se sabemos de tudo isso, é fácil entender qual a nossa responsabilidade. Assim, orando e gerando amor, que é a mais poderosa das vibrações luminosas, além do benefício que fazemos a nós mesmos, estaremos colaborando grandemente para eliminar um pouco dessa sombra, substituindo-a por luz.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: DOENÇAS

Convidar os presentes a falarem de suas experiências da semana, sobre orar e/ou vibrar pelos familiares, pelos doentes e pelos espíritos sofredores.

5 minutos no máximo

Pergunta

Quando Jesus era chamado a curar alguém, por que ao invés de erguer o enfermo Ele ordenava: “Levanta-te e anda”?

2 minutos para respostas

Texto

As ciências médicas hoje já entendem que a causa de grande parte das doenças está no próprio doente, em suas atitudes perante a vida. São as doenças psicossomáticas. Por isso cabe a ele próprio maior esforço para curar-se. Em qualquer situação de enfermidade o papel mais importante no tratamento é o do próprio paciente, das suas posturas interiores.

Pergunta

As doenças são castigos de Deus?

2 minutos para respostas

Texto

As doenças não são castigos de Deus. Ele não é carrasco, é Pai... um Pai justo e sábio que educa seus filhos com amor, ensinando-os a se conduzirem pelas leis da fraternidade e do respeito porque essa é a receita para os seres humanos poderem conviver bem uns com os outros e serem felizes. Devemos procurar as causas das enfermidades em outras fontes, e elas, certamente, estão em nós mesmos.

Explica o espírito Miramez, que os maus pensamentos são um lixo que, por lei, deve ficar com quem o produziu.

Todos nós produzimos, em maiores ou menores proporções, esse lixo mental e emocional, poluente da alma, através dos pensamentos, sentimentos e atitudes antifraternos, depressivos ou viciosos, tais como a inveja, o ódio, o rancor, o azedume, a revolta, assim como também a luxúria, o egoísmo, a ganância, a violência e tantos outros valores negativos dos quais nem sempre nos apercebemos.

Quando isto acontece, nossa própria natureza se encarrega de expulsar parte desse lixo para que não nos sufoque, e essa carga mórbida, ao ser drenada para o corpo carnal, materializa-se nele em forma de doenças, ou de predisposições para determinadas enfermidades.

Pergunta

Por qual razão não adoecem tantos seres perversos, imorais, gananciosos, antifraternos e assemelhados, que ombreiam conosco no cotidiano?

2 minutos para respostas

Texto

Quanto mais atrasado o espírito, mais grosseiro e denso é seu perispírito, ou corpo espiritual. Por isso ele pode conviver tranquilamente com o próprio lixo. Mas conforme vai evoluindo espiritualmente, através das reencarnações bem aproveitadas, também mais delicado e sensível vai ficando seu perispírito e, com isso, maior e mais premente também se torna a necessidade dessas drenagens.

Pergunta

Por que pessoas de excelente nível evolutivo, que certamente não geram esse “lixo mental”, também adoecem?

2 minutos para respostas

Texto

Muitas enfermidades produzidas por estados de espírito negativos são geradas nesta mesma vida, mas há também as que procedem de vidas anteriores.

Há pessoas que são verdadeiras indústrias de mau humor, que vivem a se lamentar, a maldizer e reclamar de tudo; outras cultivam emoções e sentimentos negativos como a inveja, o ciúme, o rancor, o azedume, o desamor... Esse tipo de atitudes ou procedimentos gera um energismo pesado que fica circulando no sistema energético, provocando bloqueios, produzindo males de maior ou menor gravidade.

Mas nem sempre toda essa carga energética pesada é drenada na mesma vida, permanecendo esse “lixo” mental nas profundezas do ser, para vir à tona em futuras encarnações.

Há também muitas narrativas dos espíritos contando como algum companheiro, ao programar sua futura encarnação inclui nela alguma enfermidade ou limitação. Isto, visando evitar maiores quedas espirituais, em sua futura jornada.

A nós, aqui reencarnados, parece impossível que alguém programe sofrimentos para si mesmo. Ocorre que na dimensão espiritual, onde temos uma visão muito mais abrangente sobre as nossas próprias necessidades de evolução, preferimos enfrentar uma vida de lutas e dores, do que cair nos mesmos erros do passado.

A evolução é o que há de mais importante para os espíritos mais

esclarecidos, e sabemos o quanto as facilidades da vida podem induzir a quedas espirituais. Por exemplo, uma mulher muito bela que tenha usado sua beleza para destruir lares, ao conscientizar-se do mal que fez, ao programar sua reencarnação, poderá solicitar uma aparência feia ou um defeito físico, que a ajudará a livrar-se de novas tentações.

Pergunta

Que outras causas podem redundar em enfermidades?

2 minutos para respostas

Texto

Há casos em que a administração superior determina uma enfermidade, um acidente ou outro transtorno, visando desviar alguém do caminho que iria levá-lo a maiores quedas espirituais. Isto ocorre por misericórdia divina e quando para tanto há merecimento, ou ainda, por solicitação de algum espírito com suficientes méritos para endossar seu pedido.

Mas há também as enfermidades causadas pelo descuido, o descaso com a própria saúde, pelos mais diversos vícios, pela gula, pela alimentação errada ou a vida sedentária.

E há ainda aquelas doenças cármicas, como resultado de ações praticadas em vidas passadas.

Como se vê, as causas profundas das enfermidades são muito variadas, mas estão em nós mesmos, tanto em nosso passado quanto no presente.

Pergunta

Se as causas das enfermidades estão em nossas atitudes e ações, qual é então o papel dos micróbios, dos vírus e da hereditariedade?

2 minutos para respostas

Texto

Acontece que através das nossas atitudes, ações e omissões criamos em nós mesmos campos favoráveis ao desenvolvimento dos microrganismos que geram doenças, além de desequilíbrios outros. Tanto é verdade que inúmeras pessoas infectadas com determinados vírus ou bacilos, não contraem tais doenças.

Por essas razões, quanto mais a medicina e a farmacologia avançam em sua capacidade de curar, mais doenças novas e cada vez mais virulentas vão surgindo. A culpa não é da medicina, nem da farmacologia. É nossa. Por isso só nós mesmos, com a ajuda de Deus e da nossa vontade, poderemos gerar condições reais de cura e ficar imunes às enfermidades, ao menos nas futuras encarnações. E isto só se consegue através da reforma moral, da mudança de conduta e de atitudes, e ainda, do desenvolvimento de nossos potenciais interiores.

Mas esse é um trabalho difícil e demorado. A Natureza não dá saltos. Se durante milênios fomos construindo o que somos hoje, não será de um momento para outro que vamos conseguir modificar toda essa estrutura. Mas se não começarmos, nunca chegaremos lá.

Nos momentos de dor, ou quando a doença castiga nosso corpo costumamos “agarrar-nos” em Deus ou em quaisquer outros seres superiores, implorando o cessar do sofrimento, e dizemos: “Tenho fé em Deus, que Ele vai me curar”. Mas se a cura não acontece, a fé se abala, porque colocamos a cura como condição para a nossa fé.

Nesses casos, todavia, em vez das lamentações e atitudes negativas, é muito importante buscarmos elevar nossa frequência vibratória, porque ela é a mais poderosa auxiliar na eliminação do lixo produzido por nossas próprias atitudes.

E essa elevação conseguimos através da prece, dos sentimentos, atitudes e ações de amor, da confiança, do otimismo e da alegria, buscando sempre desenvolver os valores nobres da alma.

As enfermidades, na verdade, representam uma das maiores forças para nossa evolução. É como se o combalimento do corpo fizesse crescer a luz interior, ou o medo da morte nos aproximasse mais de Deus.

Quanto à hereditariedade, a programação feita para o futuro corpo do reencarnante inclui a escolha dos seus futuros pais. Assim, ele herdará aquilo que estiver programado para ele.

Pergunta

O que acontece nos casos de curas consideradas milagrosas?

2 minutos para respostas

Texto

Os espíritos informam que não existem milagres, mas mecanismos naturais, com manipulação de energias, quando as condições são favoráveis.

Na maioria dos “milagres” em que ocorrem curas, estas são momentâneas, com efeitos de curta duração. São produzidas pela dinamização das energias profundas de alguém, que é levado a um estado de superexcitação através de vigorosa atuação, altamente

indutora, do “milagreiro”. É fácil observar como a maioria dessas curas ocorre num verdadeiro palco onde a fé é o ingrediente para a dramatização. Passados aqueles momentos, tudo volta ao que era antes.

É claro que há casos de curas definitivas, quando a fé é profunda e verdadeira e quando há merecimento.

Os “fazedores de milagres” são pessoas que possuem grande poder de indução, uma vontade firme e pensamento dominador. Com esses recursos, em alguns casos, eles conseguem levar os que neles creem a dinamizar de tal forma seus próprios potenciais, a sua fé, a ponto de gerar transformações orgânicas e outras ocorrências que são vistas como milagres.

Nos cultos ou missas de cura e pedidos de ajuda divina a própria vibração do ambiente, poderosamente voltada para esse fim, é um veículo que favorece essa potencialização das energias, podendo produzir acontecimentos incomuns.

Pergunta

O que acontece nos exorcismos ou “expulsão de demônios”, quando são bem-sucedidos?

2 minutos para respostas

Texto

Nos casos de exorcismo ou “expulsão de demônios” é bem provável que o espírito obsessivo ache mais prudente afastar-se daquela confusão.

Também há situações em que as pessoas obsidiadas são tão

maltratadas pelos que as exorcizam, ou lhes “expulsam demônios”, com tais repercussões em seus obsessores, que estes acabam perdendo momentaneamente a sintonia com elas, afastando-se.

Igualmente há situações em que os espíritos obsessores ficam tão impressionados com toda aquela teatralidade, aquelas ordens imperiosas que lhes são dadas em nome de Deus, que acabam realmente afastando-se de suas vítimas. Mas esse tipo de atuação não é saudável porque a pessoa obsidiada, depois de curada, volta à sua vidinha de antes, sem ter aproveitado o episódio como alavanca para sua evolução, e o espírito obsessor vai continuar à espreita, aguardando nova oportunidade para recomeçar a perseguição com mais segurança.

A melhor receita para esse tipo de problemas e todos os demais, é aquela que o Mestre ensinou: a reforma moral, a mudança nas atitudes e nas ações, orientada para o bem.

Milagres, nem Jesus os fez. Ele usou seus próprios potenciais, sua energia, sua vibração de altíssima frequência e seus conhecimentos para realizar as curas e demais atos incomuns.

Outras ocorrências tidas como sobrenaturais são apenas inusitadas, nas quais são utilizados recursos da própria natureza e das leis naturais, manipulados por espíritos.

EXERCÍCIO

Pedir aos presentes para fecharem os olhos e respirarem calma e profundamente algumas vezes para relaxar.

Texto

Visualize em torno de si um campo de energias luminosas, procedentes do “Mais Alto”.

5 segundos

Inspire esse ar carregado de energia benéfica levando-a a ocupar a sua cabeça e todo o seu corpo.

5 segundos

Sinta o amor fraterno vibrando em todo o seu ser e perceba como isto lhe faz bem.

5 segundos

Agora vamos pensar nas pessoas que estão sofrendo, que estão angustiadas, solitárias, enfermas...

5 segundos

Nas crianças abandonadas...

5 segundos

Nos que caíram no abismo dos vícios...

5 segundos

Vamos todos juntos pedir mentalmente a Deus para amparar a todos eles.

20 segundos

Agora pense no Criador de todas as coisas e entregue-se confiante em suas mãos. Lembre-se de que Ele o assiste e conduz, mesmo sem você perceber.

5 segundos

TAREFA DE CASA

1 - Sempre que lembrar, desenvolver uma vibração de paz, de amor e de alívio, direcionando-a aos doentes e a todos que estão sofrendo...

2 - Orar especialmente pelos que “partiram” e pelos que aqui ficaram.

Esforçar-se para lembrar-se sempre.

Aula nº 14

Primeira parte – ESTUDO

Tema: CARIDADE E COMPAIXÃO

Pergunta

O que você entende por caridade?

2 minutos para as respostas

Texto

A palavra caridade é muito usada na codificação da doutrina espírita, mas desde bastante tempo ela vem se desgastando pelo mau

uso e perdendo seu verdadeiro sentido. Assim, hoje podemos observar como ela se reveste de características humilhantes para quem é dirigida e de envaidecimento a quem a pratica.

Para exemplificar, vamos imaginar as pessoas de uma cidade, aquelas que se interessam pelo próximo, que ajudam materialmente criaturas necessitadas ou instituições assistenciais, visitam doentes anônimos, participam de trabalhos mediúnicos nos quais se dá ajuda a espíritos sofredores e assim por diante.

Podemos dividir essas pessoas em dois grupos:

- a) as que estão “fazendo caridade”;
- b) as que estão “sendo fraternas”.

2 perguntas

1 – Defina a postura das pessoas que estão “fazendo caridade”.

3 minutos para as respostas

2 - Defina a postura das pessoas que estão “sendo fraternas”.

3 minutos para as respostas

Texto

Muitos dão esmola, ajudam alguém necessitado, fazem doações e praticam outros atos caridosos porque a religião recomenda, para serem bem vistos na vizinhança ou na sociedade, para incluírem-se na turma, ou para ganharem melhor lugar no céu ou no mundo espiritual, após a morte. Esses estão “fazendo caridade”. As suas boas ações refletem egoísmo, porque estão pensando mais neles mesmos do que em ajudar o próximo necessitado. Mas mesmo esse tipo de ação tem valor e gera certo merecimento. Muitos desse grupo

já estão preparando terreno para o amor, pela percepção do sofrimento alheio, que mobiliza e desenvolve sentimentos fraternos.

Já outros, ao praticarem qualquer ação voltada a auxiliar o próximo, o fazem porque ficam sensibilizados com o sofrimento e as dificuldades dos seus irmãos em humanidade. Suas ações são movidas pela força do amor, sem qualquer outro tipo de interesse, indicando que já conseguiram evoluir mais um pouco no rumo do maior de todos os valores, o amor.

Quanto ao envaidecimento que foi citado, podemos observá-lo, por exemplo, quando dizemos: **“vamos usar de caridade com fulano que está em erro, e orar por ele”**. Dessa forma, já o estamos diminuindo, ou seja, estamos vendo-o como alguém abaixo de nós na escala de valores; alguém por quem “caridosamente” vamos interceder. Observe-se que até mesmo esse ato de orar por ele gera uma ideia por onde flui um pouco de desdém. É como se o olhássemos do alto da nossa pretensa superioridade, dispondo-nos a ajudá-lo “caridosamente”, com aquele ar displicente de quem atira, do alto da sua mesa farta, algumas migalhas da sua preciosa atenção, através de uma prece.

Mas se dissermos: **“vamos orar por fulano que está em erro, pois ele precisa de ajuda”**, estaremos nos aproximando dele para estender-lhe mão amiga, nas vibrações do amor. É uma situação diferente, que faz toda a diferença.

Vemos assim, como as palavras condicionam atitudes, posturas e comportamentos.

Pergunta

Qual é o significado da palavra compaixão?

2 minutos para respostas

Texto

Na filosofia budista as palavras amor e compaixão denotam sentimentos e atitudes que vale a pena conhecer.

Numa palestra no Fórum Espírita de Pernambuco, em 2004, o Lama Padma Samten falando sobre compaixão e amor, como são entendidos pelo budismo, disse:

“Digamos que alguém olha para uma planta que se encontra num vaso dentro da casa. Pelo olhar compassivo, em vez observar se gosta dela ou não, pergunta como é que ela se sente sem a luz do sol, a água da chuva e sem as suas plantas amigas e companheiras.

Quando olhamos uma planta pensando se gostamos ou não, nossa mente opera obstruída pela sensação de gostar ou não gostar.

Uma inteligência maior é olharmos para aquela planta perguntando do que ela necessita. É mais do que isso, nós podemos olhá-la e ver com os olhos do bom jardineiro quais as flores e frutos que essa planta tem escondidas dentro dela, e que ela mesma não sabe.”

(...) Olhar o outro e ver o que afeta a existência dele, para nos manifestarmos de forma positiva para remover os obstáculos, isso é compaixão. Para promover as qualidades positivas, isso é amor.”

“Através de cinco cores nós podemos praticar a compaixão.

A primeira é o **azul**. Através dessa cor nós olhamos para o outro e o **acolhemos**, e também perguntamos, quais as flores e frutos escondidos nesse ser.

Temos a compaixão amarela, de um **amarelo-dourado**, que significa **generosidade, riqueza, meios**. Então, quando vamos

ajudar alguém nós podemos não somente ouvi-lo, entendê-lo, aspirar o bem, mas podemos eventualmente fazer algo mais.

Vamos supor, como acontece lá no Sul, de tanto em tanto, que o rio subiu e a casa foi destruída. A gente pode visitar o desabrigado e dizer: você não se preocupe tanto... isto passa. É uma boa ajuda, mas com a cor amarela podemos auxiliar para que passe mais rápido, oferecendo um suporte prático.

Depois temos a **cor vermelha**, que simboliza o **eixo**. Ela vem da sedução, daquilo que nos encanta. Então, que possamos produzir no outro um encantamento positivo, um eixo positivo. Assim, a cor vermelha vai nos ajudar a dizer àquela pessoa que é melhor não reconstruir a casa no mesmo lugar porque o rio pode subir de novo. Dessa forma, muitas vezes não basta que a gente ajude o outro a reconstruir, mas que o ajude a fazê-lo numa situação melhor. Para isso precisamos da **sabedoria dos eixos**.

No entanto não bastam essas três formas. Há um momento em que vemos uma criança puxando uma toalha com uma leiteira de leite fervente em cima. Se não gritarmos, a criança puxa e se queima. Quando gritamos nós não nos opomos à criança. Nós estamos a favor dela. Quando dizemos, não faça isso, nós interrompemos uma ação negativa. Então muitas vezes é necessário manifestar o que se chama a **cor verde**. No budismo isso é chamado “a família karma”, onde vemos a negatividade surgindo e a obstruímos. Nós nos impomos diante da negatividade, interrompendo-a. Não somos contra a pessoa, somos a seu favor.

E há ainda a **cor branca**, a culminância da compaixão, porque ainda que eu acolha, ainda que propicie meios, ainda que ofereça eixos, ainda que obstaculize a negatividade, se não revelar a natureza ilimitada, não tive a compaixão, a generosidade, a amorosidade de descobrir essa natureza ilimitada e oferecer às outras pessoas, então as outras compaixões são muito menores, são quase sem sentido.

O que dá sentido à vida é que todos marchamos para a consciência da natureza última e vivemos inseparáveis disso. A nossa vida não teria culminância, não teria completude, sem a cor branca em que nós reconhecemos a natureza ilimitada. Então, a compaixão maior é podermos oferecer aos outros essa natureza.”

Convidar os presentes a comentarem esse texto que foi lido

5 minutos.

Segunda parte: VIVÊNCIA ESPÍRITA

Tema: NOSSA REALIDADE

Texto

As pessoas que participam de grupos humanos que buscam vivenciar determinados valores, têm sempre tendência a aparentar que já assimilaram e estão realmente vivenciando tais valores.

Isto gera distorções preocupantes.

A evolução não dá saltos e, realizar uma reforma íntima que alcance as camadas mais profundas do ser, é trabalho de longo curso.

Assim, para sermos honestos com nós mesmos e com os que nos cercam, devemos nos apresentar em nossa realidade.

Pergunta

Qual é a nossa realidade em termos de evolução?

2 minutos para respostas

Texto

Somos seres em evolução, cada qual vivenciando as experiências de seu próprio patamar evolutivo, com valores negativos e positivos. Todos temos bondades e maldades, ou seja, temos luzes e sombras em nosso interior.

A diferença está no esforço e determinação que colocamos em transformar sombra em luz, ou seja, transmutar erros em acertos. E mesmo esse trabalho interior demanda tempo para cimentar-se definitivamente em nós.

Por isso não devemos nos sentir diminuídos, discriminados ou envergonhados por nossa pouca evolução, mas, amando a nós mesmos, ter como meta mais importante o nosso crescimento interior.

Mas mostrar uma “angelitude de adorno” prejudica a nós próprios e também a comunidade em que estamos inseridos, pela desilusão que os outros terão ao descobrirem que não somos, em nossa realidade íntima, aquilo que aparentamos ser.

Pergunta

Que significa “angelitude de adorno”?

2 minutos para respostas

Texto

O espírito Ermance Dufaux, pela psicografia de Wanderley S. Oliveira, no livro *Reforma Íntima sem Martírio*, fala em “angelitude de adorno”, referindo-se a companheiros preocupados em aparentar,

quando em ambientes espíritas, uma conduta dentro dos padrões que a doutrina apresenta.

Então é comum ouvir-se: “Um espírita não pode ter raiva”, “O espírita tem que ser paciente, manso, humilde e perdoar sempre”, “O espírita não pode ter medo da morte”, e outras obrigações ou determinações semelhantes. Mas essa não é a nossa realidade. Raras pessoas conseguem vivenciar verdadeiramente os valores que o Espiritismo prega.

Pergunta

Que fazer então? Como agir?

2 minutos para respostas

Texto

Não convém aparentar o que não somos. Se o fizermos, acabamos acreditando que realmente somos mais evoluídos e sofreremos grandes decepções em nosso retorno ao mundo espiritual, depois da morte.

Mas é muito importante conseguirmos estar atentos à nossa vida interior. Podemos criar uma espécie de outro Eu, que fique de atalaia junto à nossa mente, para sustar qualquer pensamento contrário às leis cósmicas; que esteja atento à nossa vida interior, às nossas palavras, atitudes e ações, alertando-nos a uma conduta cada vez melhor. Deve ser um Eu que nos aconselhe à luz da nossa própria consciência, mas que não nos acuse para não incutir em nós complexos de culpa, ou baixa autoestima, porque temos o direito de errar; deve incentivar-nos sempre, induzindo-nos a atitudes justas, fraternas e honestas, dentro dos padrões da ética cósmica e do que nos ensinou o Mestre de Nazaré.

Os seres superiores não nos amam menos por causa dos nossos erros, nem mais, pelos nossos acertos.

Acertar, crescer interiormente, faz bem a nós mesmos.

Texto a ser lido pausadamente, pedindo-se toda a atenção por parte dos presentes.

Se você já percebe a importância do Espiritismo, como elemento renovador do ser humano; se compreende o quanto é necessário trabalhar-se por um mundo melhor...

Não deixe passar esta oportunidade. Engaje-se. Vista a camisa e junte-se aos demais companheiros que já trabalham nesta ou mesmo em outra seara. Sempre há o que fazer, como colaborar...

Lembre-se também que a colaboração material é igualmente importante para a manutenção das instituições espíritas e a continuidade das suas inúmeras atividades.

Nos meios espíritas nada se cobra, tudo é gratuito.

Mas no caso em que prefira omitir-se, não será ameaçado com o Inferno, nem Deus deixará de ofertar-lhe suas bênçãos. Você apenas **estará perdendo tempo** e com ele a oportunidade de crescer mais um pouco ao participar efetivamente do grande mutirão por um mundo melhor, no qual certamente irá reencarnar no futuro, nas condições que hoje está fazendo por merecer.

Observação: Grande parte dos textos deste curso foi extraído do

livro “**Nós e o Mundo Espiritual**”. Quem quiser se aprofundar mais nesses assuntos pode baixar esse livro gratuitamente pelo link: <https://progressoespiritual.com/programa>

E quem gosta de ler e quer ampliar ainda mais esse leque, sugerimos o livro “**O que acontece depois da Vida** – O que diz a ciência. O que as pesquisas indicam”, com download gratuito no mesmo link acima.

TAREFA DE CASA

Como chegamos ao final do curso, e em gratidão a Deus por mais esta etapa, vamos estabelecer uma tarefa contínua para todos nós.

Sempre que lembrar:

a) pensar nas pessoas que estão sofrendo, que estão angustiadas, solitárias, enfermas... e envolvê-las em vibrações de amor e de alívio;

b) pensar nas crianças abandonadas e envolvê-las em vibrações de amor e carinho...

c) pensar naqueles que desencarnaram e se encontram em sofrimento, e orar pedindo a Deus para que sejam socorridos e encaminhados em sua nova vida;

d) lembrar daqueles que caíram nos abismos dos vícios... dos que se desviaram do caminho do Bem, e pedir a Deus para ajudá-los...

As preces, as mentalizações e vibrações envolvidas em amor representam nossas oferendas à Vida e à Felicidade.

Vamos, então, nos esforçar para lembrar sempre de realizar essas mentalizações, que vão beneficiar em primeiro lugar a nós próprios.

AVALIAÇÃO

1 – Pedir aos presentes para cada um fazer uma avaliação, dizendo o que este curso representou para ele.

2 - Se na instituição houver cursos mais avançados, tais como o ESDE, convidar os presentes a se inscreverem a fim de darem continuidade a esses estudos.

3 - Incentivar os presentes a lerem livros espíritas, informando-os de como podem adquiri-los.

Convidar os presentes a participarem do Projeto “Progresso Espiritual”, ou seja, a difusão de conhecimentos como reencarnação, Lei de causa e efeito, comunicabilidade dos espíritos, o “depois da Vida”, as necessárias atualizações sobre Bíblia, Deus, Jesus etc.

Ver em <https://progressoespiritual.com/programa> ou <https://www.relaxarementalizar.org/livro>

CONFRATERNIZAÇÃO

Quando houver, deve ser organizada com antecedência e sempre dentro das possibilidades do grupo.

FIM

Outras obras da autora na Amazon, em português e espanhol, a preços de custo.

O QUE ACONTECE DEPOIS DA VIDA.

Em português e espanhol



Apresenta uma centena de cientistas e pesquisadores com os resultados de seus trabalhos e investigações em torno da imortalidade do espírito e temas adjacentes.

Mostra a importância de se atualizar inúmeras crenças procedentes do Antigo Testamento da Bíblia, que vem atrasando a evolução espiritual do mundo cristão, além de inúmeras outras informações e conhecimentos cientificamente fundamentados.

NÓS E O MUNDO ESPIRITUAL

Em português e espanhol



UM FORRÓ NO UMBRAL e outros 25 contos - Em português e espanhol



Este livro, *Um Forró no Umbral*, em português, na forma impressa, se encontra em:

<https://aliancalivraria.com.br/>