



# O Semeador

## Associação Espírita Paz e Luz

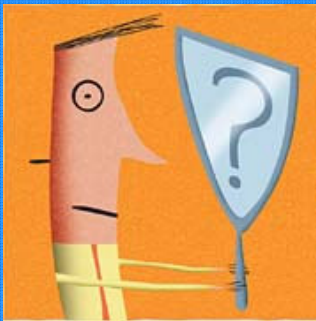
Ano 2 N° 14

[www.pazeluz.org](http://www.pazeluz.org)

Maio 2010

### TEMA DO MÊS

#### Educação Interior



*"O sentimento é a maior conquista evolutiva do Espírito. Aprendendo a escutá-lo, estaremos entendendo melhor a nossa alma. Não existe um só sentimento que não tenha importância no processo do crescimento pessoal. Quando digo a mim mesmo "não posso sentir isto", simplesmente estou desprezando a oportunidade de auto-investigação, de saber qual é ou quais são as mensagens profundas da vida mental".*

Wanderley Soares de Oliveira/  
Ermance Dufaux  
Em: Escutando sentimentos

Publicação DECOM  
[portal@pazeluz.org](mailto:portal@pazeluz.org)

## ESCUTANDO SENTIMENTOS

André Luiz, no livro *Mundo Maior*, compara os três níveis da mente a uma casa. No porão é guardado todo material, utilizável ou não, de uma residência, e representa o subconsciente. É o depósito da vida mental onde são arquivadas as experiências, os fracassos e toda trajetória evolutiva da alma.

O ambiente social da casa é composto por quarto, banheiro, cozinha e sala. É a parte na qual mais transitamos no nível mental, representando o consciente, a atuação do presente momento. E o sótão de uma moradia é parte menos frequentada, cujos fins são relaxar ou atividades de refazimento, simbolizando o superconsciente ou a parte nobre da mente, somente alcançada pelos estados elevados de consciência como, por exemplo, a oração e a meditação.

O subconsciente, assim como o superconsciente da casa mental estudada por André Luiz, pode ser designado como sendo a sombra da mente, isto é, aquela parte ignorada, ainda pouco explorada ou quase completamente desconhecida por nós.

Entre outros conceitos, a sombra é o que nós espíritas chamamos de "homem velho" ou aquilo que necessita ser transformado em nós. Costumamos usar a expressão "matar o homem velho" e é sobre isso que hoje quero refletir. Ninguém elimina partes de si para alcançar a reforma íntima. Temos que aplicar ao nosso mundo íntimo o conceito de destruição contido em *O Livro dos Espíritos*. Nada pode ser destruído, mas transformado, aprimorado, reciclado.

Uma forma mais comum de entender a reforma íntima seria usar de vontade férrea para podar os hábitos negativos ou infelizes, entretanto, somente por esse caminho da disciplina ficaremos na superfície da tarefa de melhoria moral. Mais do que a "tesoura", temos que aprender como manejar a "lupa" da amorosidade para conhecer com sabedoria o nosso mundo íntimo. A lupa amplia nossa capacidade de enxergar o mundo interior e nos capacita com mais acuidade, percepção e sensibilidade.

Portanto, quando se trata de nossa melhoria interior, estamos falando de criar uma relação amigável, conciliadora e pacífica com nossa sombra; aprender a conquistar essa parte da vida mental que ainda não conhecemos suficientemente, reciclando maus hábitos e desenvolvendo valores.

Autoconhecimento somente não basta para se libertar. Na questão 919-a de *O Livro dos Espíritos*, Allan Kardec demonstrou curiosidade sobre qual seria o método mais eficaz para se melhorar nessa vida, e os sábios guias lhe apontaram o caminho do autoconhecimento como resposta.

Inegavelmente, o autoconhecimento é a porta de entrada para a investigação dessa sombra desconhecida na nossa intimidade. Porém, além disso, precisamos aprender algo que o estudo de si não nos oferece automaticamente: o ato de aprender a amar o que você vai conhecer em você mesmo.

Muitas pessoas buscam o autoconhecimento e terminam tendo comportamentos mais cruéis ainda consigo e, o pior, não alcançam a pacificação de seu íntimo, tombando no que Ermance Dufaux chama de martírio ou as dores adicionadas ao processo da autoanálise, pelo motivo de não sabermos como gerir a vida interior. Isso pode aumentar ainda mais os nossos conflitos.

Diante disso, temos urgência de métodos nos centros espíritas que auxiliam a estudar o espiritismo com um objetivo muito além do que hoje é estudado. É preciso estudar doutrina para compreender melhor a si mesmo. Que hajam estudos básicos e sistematizados de espiritismo e evangelho, todavia, comecemos a pensar também em estudos sistematizados de nós mesmos à luz da doutrina espírita. Sem isso, corremos um risco lamentável de acumular muito saber sobre o que nos cerca, sem noções claras sobre como nos comportar diante do que verdadeiramente somos.

Não é o conhecimento para fora que liberta. A esse respeito, no estudo da casa mental, Calderaro afirma a André Luiz:

"Porque, se o conhecimento auxilia por fora, só o amor socorre por dentro – acrescentou o instrutor tranquilamente. Com a nossa cultura, retificamos os efeitos, quanto possível, e só os que amam conseguem atingir as causas profundas." – No *Mundo Maior*, psicografia de Francisco Cândido Xavier, Editora FEB.

Livro: *Escutando sentimentos*  
Wanderley Soares de Oliveira/Ermance Dufaux

Artigo publicado na  
Revista Cristã de Espiritismo, edição 77.

## A MALEDICÊNCIA

A maledicência - o falar mal dos outros - é um dos maiores males do nosso século.

Será que gostamos de falar mal dos outros ?

Será que quando afirmamos: "Não estou falando mal de fulano. Só estou dizendo a verdade", na realidade não estamos encobertando nosso prazer de falar mal dos outros?

Conhecer-se a si mesmo. Este é o caminho para o nosso aprimoramento.

E com o objetivo de, em relação à maledicência, nos conhecermos melhor, sugiro tirar cópias e aplicar este teste de autoconhecimento junto aos integrantes dos grupos de estudos do Centro Espírita em que você atua.

Antes de aplicar o teste é conveniente ressaltar aos que se propuserem a participar do mesmo, que é um teste de autoconhecimento particular. Isto é, ninguém precisa e nem deve comentar o resultado. O objetivo maior é fazer cada pessoa conhecer-se melhor e refletir sobre as conseqüências nefastas da maledicência.

Após a aplicação do teste e resultados do mesmo, faça reflexões, junto ao seu grupo de estudo, sobre:

- A pergunta 903 do O Livro dos Espíritos.
- As frases seguintes:

"Não há institutos de pesquisas no mundo capazes de avaliar a quantidade de infortúnio e delitos desencadeados entre os homens, anualmente, resultantes de impressões falsas proclamadas como verdadeiras". (W. Vieira, Técnicas de Viver)

"O tempo que se perde na crítica pode ser usado em construção" (F. C. Xavier, Sinal Verde)

### FAÇA SEU PRÓPRIO TESTE:

"EU E A MALEDICÊNCIA" (extraído do Jornal "O Trevo", de julho/78. Autoria de Ney Prieto Peres)

1) Ao surgir, numa conversa, comentários sobre um deslize de alguém, você se interessa em ouvir?

(0) faz perguntas (5) ouve apenas (10) corta a conversa

2) Ao saber de uma infidelidade de parente ou pessoa amiga, apressa-se em levar a notícia adiante?

(0) comenta com outros (5) pensa em falar, mas silencia (10) pondera e cala

3) Acha divertido e participa animadamente das fofocas entre amigos(as)?

(0) participa contribuindo (5) apenas ouve e ri (10) evita as fofocas

4) Escandaliza-se ao saber de ocorrências escabrosas envolvendo pessoas conhecidas?

(0) arregala os olhos e exclama (5) comenta com outros (10) não se envolve e silencia

5) Sente-se atraído(a) pelas conversas ou notícias sobre desastres e crimes passionais?

(0) busca avidamente (5) apenas ouve e lê (10) evita ouvir e ler

6) Comenta com outros os defeitos de alguém por quem sente qualquer antipatia?

(0) acentua os defeitos (5) não chega a comentar (10) evita ver os defeitos

7) Sente, às vezes, incontrolável impulso, e deixa transparecer a outros um assunto reservado, confiado por pessoa de sua intimidade?

(0) não resiste e fala (5) apenas sente vontade de falar (10) nem sente vontade nem fala

8) Dá ouvidos a conversas sobre problemas causados por companheiros, no âmbito do centro espírita em que colabora?

(0) comenta e dá ouvidos (5) ouve e silencia (10) pondera com tolerância

9) Alguém lhe diz "não gosto de fulano", "beltrano é mal encarado e presunçoso". Tendo oportunidade, você conta à pessoa em questão o que ouviu?

(0) não resiste e transmite o que soube (5) apenas sente vontade de contar (10) não conta

10) Usa, por vezes, expressões do tipo: "aquele cara é um chato", "veja o que beltrano me fez", "fulano só quer ser o bom", etc.?

(0) não resiste e comenta a sua opinião (5) tem sua opinião mas não comenta da pessoa (10) procura ver o lado bom

### AVALIE-SE COMO SEGUE:

Adicione as pontuações que estão dentro dos parênteses que você assinalou.

Chegue à soma.

Veja o resultado:

De 90 a 100 pontos: muito bom, excelente resultado.

De 70 a 89 pontos: bom, mas deve se cuidar.

De 40 a 69 pontos: sofrível, lute bastante.

De 0 a 39 pontos: sem comentários, esforce-se ao máximo

Alkindar de Oliveira

<http://www.panoramaespirita.com.br>



## EVANGELIZAÇÃO INFANTO-JUVENIL

O DIJ - Departamento da Infância e Juventude - agradece a sua decisão de confiar parte da educação moral de seu filho aos nossos Evangelizadores e à Equipe Espiritual que assiste nosso trabalho em 2010.

Estenda esse convite ao seu vizinho, primo, amigo... Ainda é tempo.

São todos bem-vindos!

Inclusive os pais!

## A COERÊNCIA DO COMPORTAMENTO

Valores como a honestidade, a decência, a compostura e naturalmente que a plena identificação deles com as crenças que dizemos defender, revelam a coerência no comportamento social. Como conciliar atitudes indecorosas, violentas ou de atentado aos bons costumes em homens e mulheres que se dizem cristãos?

Vários exemplos podem ser citados: a) Bêbados que fazem arruaças e responsabilizam o governo ou justificam-se reclamando da sorte; b) Violências de toda ordem, espancamentos em casa, traições conjugais ou gritos incontroláveis, levados a conta de gênio ruim; c) Desordens sociais, roubos e vandalismos considerados como meros divertimentos. Na verdade, nada é falta de sorte, culpa do governo ou de quem quer que seja. Age-se dessa ou daquela forma porque se permite a si mesmo adotar este ou aquele comportamento. Nada justifica um gesto de

violência, de desrespeito ou de imoralidade senão a própria decisão individual marcada de desequilíbrio.

É comum, por exemplo, alguém justificar um comportamento agressivo e incontrolável por conta de suposta influência de espíritos, responsabilizando-os por atos desrespeitosos e antisociais. Ora, isso não existe! Pode acontecer momentaneamente, mas o domínio do próprio comportamento pertence a cada um.

Os espíritos são os homens – antes de virem ao mundo ou depois de partirem dele – e conservam, portanto, suas qualidades ou defeitos morais. Podem ser sábios ou ignorantes, bons ou mal intencionados, mas todos são senhores da própria vontade. Quem se deixa levar a atitudes agressivas, a atos desrespeitosos, imorais, prova por si só que é ele mesmo agressivo, imoral, desrespeitoso. Justificar o próprio comportamento à conta da presença de espíritos é atitude de fuga que não condiz à própria realidade individu-

al.

A Doutrina Espírita não tem qualquer responsabilidade sobre atitudes de supostos médiuns ou pseudo-espíritos desconhecidos da proposta essencial do Espiritismo: a renovação moral do ser humano. O espírita sincero é aquele que preocupa-se em melhorar a si mesmo. É alguém em luta consigo mesmo para aperfeiçoar-se, melhorar o comportamento e agir coerentemente com o Evangelho de Jesus, base da Doutrina Espírita.

O espírita, como qualquer outro cidadão, é homem comum, que reconhece os próprios limites e sabe que tem o dever de progredir moralmente e trabalhar para um ambiente melhor no planeta.

Orson Peter Carrara (adaptado)

Publicado em:

<http://www.panoramaespirita.com.br - 03/11/2006>

## A GENTE SE ACOSTUMA

Eu sei que a gente se acostuma.

Mas não devia.

A gente se acostuma a morar em apartamento de fundos e a não ter outra vista que não as janelas ao redor. E porque não tem vista, logo se acostuma a não olhar para fora. E porque não olha para fora, logo se acostuma a não abrir de todo as cortinas. E porque não abre as cortinas, logo se acostuma a acender mais cedo a luz. E porque à medida que se acostuma esquece o sol, esquece o ar, esquece a amplitude.

A gente se acostuma a acordar de manhã, sobressaltado porque está na hora. A tomar café correndo porque está atrasado. A ler jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem. A comer sanduíches porque já é noite.

A cochilar no ônibus porque está cansado. A deitar cedo e a dormir pesado sem ter vivido o dia. A gente se acostuma a abrir a janela e a ler sobre a guerra. E aceitando a guerra, aceita os mortos e que haja números para os mortos. E aceitando os números, aceita não acreditar nas negociações de paz.

E aceitando as negociações de paz, aceitar

ler todo dia de guerra, dos números da longa duração. A gente se acostuma a esperar o dia inteiro e ouvir no telefone: hoje não posso ir. A sorrir para as pessoas sem receber um sorriso de volta. A ser ignorado quando precisava tanto ser visto. A gente se acostuma a pagar por tudo o que deseja e o que necessita.

E a lutar para ganhar o dinheiro com que paga. E a ganhar menos do que precisa. E a fazer fila para pagar. E a pagar mais do que as coisas valem. E a saber que cada vez pagará mais. E a procurar mais trabalho, para ganhar mais dinheiro, para ter com o que pagar nas filas em que se cobra.

A gente se acostuma a andar na rua e ver cartazes, a abrir as revistas e ver anúncios. A ligar a televisão e assistir a comerciais.

A ir ao cinema, a engolir publicidade. A ser instigado, conduzido, desnortado, lançado na infundável catarata dos produtos.

A gente se acostuma à poluição. À luz artificial de ligeiro tremor. Ao choque que os olhos levam na luz natural. Às besteiras das músicas, às bactérias da água potável. À contaminação da água do mar. À luta. À lenta morte dos rios. E se acostuma a não ouvir passari-

nhos, a não colher frutas do pé, a não ter sequer uma planta.

A gente se acostuma a coisas demais, para não sofrer. Em doses pequenas, tentando não perceber. Vai afastando uma dor aqui, um ressentimento ali, uma revolta acolá. Se o cinema está cheio, a gente se senta na primeira fila e torce um pouco o pescoço. Se a praia está contaminada, a gente só molha os pés e sua no resto do corpo. Se o trabalho está duro, a gente se consola pensando no fim de semana. E se no fim de semana não há muito o que fazer, a gente vai dormir cedo e ainda satisfeito porque tem sono atrasado.

A gente se acostuma para não se ralar na aspereza, para preservar a pele. Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para esquivar-se da faca e da baioneta, para poupar o peito. A gente se acostuma para poupar a vida.

Que aos poucos se gasta, e que, de tanto acostumar, se perde de si mesma.

Marina Colassanti

Publicado no Boletim GEAE  
Número 325 de 29/12/1998)

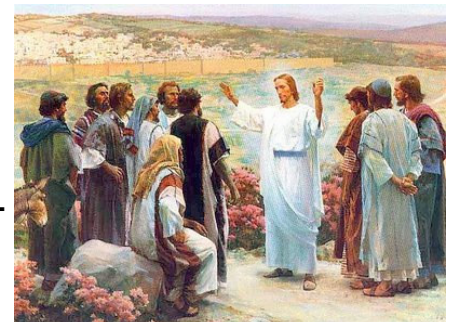
## ESTUDO DA DOCTRINA ESPÍRITA

**Persevere no estudo nobre, reconhecendo na vida a escola sagrada de nossa ascensão para Deus (André Luis).**

**O DEDO - Departamento Doutrinário - oferece cursos de iniciação para adultos (CIEDE) e estudos avançados para os já iniciados.**

**Além disso, em 2010, serão ministrados minicursos para capacitar trabalhadores e expositores, os quais serão divulgados no decorrer do ano. Confira na última página deste boletim.**

**Participe!**





## AUTO-HONESTIDADE

No desenvolvimento da resposta à questão novecentos e dezenove de "O Livro dos Espíritos", Santo Agostinho nos alerta para a importância da célebre frase encontrada por Sócrates no Templo de Delfos, na Grécia: "Conhece-te a ti mesmo."

O autodescobrimento é condição "sine-qua-non" para a perfeita harmonização do ser consigo mesmo e também com o meio ambiente, incluindo-se aí a vida de relação.

Geralmente, os conflitos se dão intimamente, exteriorizando-se sob as mais variadas formas de comportamentos infelizes-infelicitadores. Isto se deve aos mecanismos que se movimentam para camuflar a realidade íntima da exterior.

A lição contida na "Parábola da Figueira que Secou" é muito expressiva.

Psicoterapeuta incomparável, Jesus alertamos para a necessidade premente e impostergável de efetuarmos a compatibilização dos panoramas interiores com o prosaico existencial. Dessa forma, não podemos permitir a nefasta dicotomia que se apresenta na defasagem entre o ser e parecer.

Ele repete a mesma lição na severa expressão: "túmulos caídos", isto é, limpos por fora, porém, contendo podridão na intimidade.

A auto-honestidade cumprirá, então, um relevante papel no elenco de providências para a harmonização do ser consigo mesmo e, conseqüentemente, com o meio social e cósmico.

Cumpra ressaltar que, nesse concerto de medidas, não poderão faltar: a meditação, a oração, a leitura edificante e o empenho perseverante no bem, que se constituem uma plêiade de bênçãos em quaisquer tempos e circunstâncias...

Dessa forma, passaremos a refletir uma imagem sem distorções no espelho da vida, em que o esforço de aprimoramento lastreado em atitudes sadias, permitirá o acesso ao roteiro seguro para a definitiva conquista da paz e da perfeição, desiderato assinalado

pelo Pai Celestial às Suas criaturas.

A honestidade para consigo mesma ensinará à criatura o vislumbre imparcial das próprias potencialidades e limitações, facultando ojeirar inteligente do que constituirá nossa bagagem para a sempre ascendente caminhada evolutiva. Enfrentemo-nos, pois, com a real visão do que somos, alavancando os "talentos" de que dispomos, "buscando primeiro o Reino dos Céus, para que tudo o mais nos seja acrescentado."

Rogério Coelho

Publicado originalmente em  
Seara do Mestre

*"A honestidade para consigo mesmo ensina ao ser a perfeita identificação do sentimento com o conhecimento, resultando na autoconquista em sintonia com a Consciência Cósmica."*

François C. Liran

### COM OS OUTROS...

Somos Espíritos que provimos de um passado muito remoto, de muitos equívocos diante da consciência, muitos erros, muita tragédia que realizamos conosco mesmos e com os outros.

Agora, que estamos desejosos de nos voltar para o bem, para o amor, para a luz, aprendamos gradativamente a ter essa coerência, a vivenciar o bem que pregamos para os outros, a atuar na paz que queremos para o mundo, a participar desse movimento de renovação do nosso planeta. E isto significa ser honesto com os nossos princípios.

A honestidade não será somente a criatura

não roubar, não furtar, não matar, não mentir. Começaremos a ver que quem é capaz de mentir, de fraudar, de denegrir, de caluniar, será capaz de roubar, porque já começa por roubar a paz dos outros, por roubar o espaço do outro.

Toda criatura que é capaz de iludir as pessoas, de contar vantagens para tirar proveito, será capaz de matar, será capaz de sequestrar porque quem não é fiel no mínimo, como ensinou Jesus Cristo, nunca conseguirá ser fiel no máximo. Se não conseguimos ser fiéis nas coisas que estão mais facilmente sob o nosso controle, será muito difícil controlar as coisas que nos exijam muito mais sacrifício.

É importantíssimo verificar que, nesses dias tumultuados do planeta, sentimos a necessidade da honestidade.

Quando sentirmos alguma coisa em relação a alguém, boa ou não, digamos a esse alguém e não ao entorno, nos trabalhos da intriga, da maledicência, da fofoca: Fulano, não gostei do que você fez. Beltrano, por que você fez isto comigo? Qual era a sua intenção?

Mas, quando gostarmos, também tenhamos a grandeza de dizer: Muito obrigado. Meus parabéns. Você foi muito feliz e me fez muito bem.

A honestidade é essa virtude que não teme dizer sim, e nem teme dizer não.

É por isto que Jesus indaga aos Apóstolos: Que vinheis percorrendo pelos caminhos?[Marcos, 9:33]

E, na Epístola aos Efésios [V, 8 e 15], o Apóstolo Paulo assevera: Vede prudentemente como andais. Andai como filhos da luz.

E todo filho da luz, todo ser lucigênito, não pode andar sem espalhar claridade. Isto é ser honesto.

Transcrição [em parte] do programa Vida e Valores, de número 137, apresentado por Raul Teixeira, sob coordenação da Federação Espírita do Paraná, gravado em abril de 2008.

### CAMPANHA DO VOLUNTARIADO

Já pensou em se tornar um voluntário?  
Gostaria de exercer este trabalho junto a nossa comunidade?  
Nós oferecemos a oportunidade.

"Servi uns aos outros, cada um conforme o dom que recebeu, como bons despenseiros da multiforme graça de Deus" Pedro 1: 4.10.

Venha conversar conosco - informe-se na recepção!



## OS DEGRAUS DO BEM

É bastante conhecida a frase de Sartre: "Os outros são o Inferno". Mas André Luiz nos propõe o contrário: os outros são o céu. Quando compreendemos bem a necessidade da vida social, aprendemos que os obstáculos são degraus de uma escada que temos de subir. Esses obstáculos estão precisamente nos outros. Porque são os outros que nos negam as facilidades que desejamos obter, que procuram afastar-nos do seu caminho ou utilizar-nos como instrumentos para as realizações deles, em detrimento das nossas.

Mas se estamos na vida para desenvolver nossas faculdades, para aprender a superar dificuldades, é claro que os obstáculos são os recursos de que dispomos para o nosso aprimoramento. Uma corrida de obstáculos é um treinamento valioso para o atleta. E nós todos nada mais somos do que atletas do espírito, desenvolvendo na vida as nossas habilidades.

O atleta desenvolve os músculos, a agilidade, o equilíbrio. O espírito desenvolve a

inteligência, o pensamento, a compreensão, o amor. Mas sem os outros pela frente não teríamos a possibilidade de treinar. Na proporção em que fracassarmos nas relações sociais iremos sendo forçados a procurar novos meios de agir. E então perceberemos que encarando os outros como irmãos e não como adversários conseguiremos superar os obstáculos.

Deus é o Bem Supremo. Os outros são os degraus da escada que nos leva a Deus. Pensando em Deus e fazendo o bem ao próximo, estaremos subindo a escada do verdadeiro sucesso. Temos de anular no presente as reações do mal que fizemos no passado. São essas reações que nos atrapalham. Aprendamos agora a fazer o bem aos outros e Deus nos retribuirá com o bem dos outros a nosso favor.

José Herculano Pires como Irmão Saulo  
Do livro: Diálogo dos Vivos  
Francisco Cândido Xavier  
e J. Herculano Pires

### A Língua

Não obstante pequena e leve, a língua é, indubitavelmente, um dos fatores determinantes no destino das criaturas.

Ponderada - favorece o juízo.

Leviana - descortina a imprudência.

Alegre - espalha otimismo.

Triste - semeia desânimo.

Generosa - abre caminho à elevação.

Maledicente - cava despenhadeiros.

Gentil - provoca reconhecimento.

Atrevida - traz a perturbação.

Serena - produz calma.

Fervorosa - impõe a confiança.

Descrente - invoca a frieza.

André Luiz

## A ARTE DE DOAR

Quando ofertarmos, possuímos.  
Quando recebemos, tornamo-nos devedores.

A felicidade em poder repartir é sempre maior do que aquela que convida a acumular quando o próximo tem carência.

A semente que se nega a sucumbir na terra, para desdobrar-se na vida, morre na inutilidade.

Todavia, a que perece, esmagada no solo, revive com exuberância.

Toda doação é uma sementeira para o futuro, que a vida se encarrega de multiplicar.

Há moedas esquecidas que se podem tornar dádivas de importância, tais como a hospitalidade fraternal, a expressão de cortesia, o gesto de amizade, a participação no sofrimento alheio, o sorriso gentil, que não custam dinheiro e, em certos momentos, são mais valiosos do que ele.

A caridade que se converte em triunfo pessoal naquele que a recebe, é sempre luz inapagável na vida de quem a pratica.

Vive com otimismo na confiança integral em Deus e distribui alegria por onde passes.

Não deixes ninguém afastar-se de ti, sem que leve um traço de bondade ou um sinal de paz da tua vida.

Quem se aproximou de Jesus, nunca mais foi o mesmo, jamais O esqueceu.

Joana de Angelis

## APOIO SOCIAL

**O DAPSE da nossa casa apóia famílias, previamente cadastradas, com alimentos roupas e atendimento de outras necessidades materiais e também no aconselhamento sob a luz da Doutrina Espírita.**

Aceitamos doações de roupas e alimentos não perecíveis e de eletrodomésticos em bom estado (pedimos que sejam concertados antes da doação, pois, assim como as famílias, temos poucos recursos).

O DAPSE, juntamente com o DAFA e o DIJ, trabalha em prol da assistência social e espiritual da família, colaborando nas ações que visem a aproximação de todos.



## A AMIZADE

A amizade é o sentimento que imanta as almas umas às outras, gerando alegria e bem-estar.

A amizade é suave expressão do ser humano que necessita inter-cambiar as forças da emoção sob os estímulos do entendimento fraternal.

Inspiradora de coragem e de abnegação, a amizade enflorêce as almas, abençoando-as com resistências para as lutas.

Há, no mundo moderno, muita falta de amizade!

O egoísmo afasta as pessoas e as isola.

A amizade as aproxima e irmana.

O medo agride as almas e infelicita.

A amizade apazigua e alegra os indivíduos.

A desconfiança desarmoniza as vidas e a amizade equilibra as mentes, dulcificando os corações.

Na área dos amores de profundidade, a presença da amizade é fundamental.

Ela nasce de uma expressão de simpatia, e firma-se com as raízes do afeto seguro, fincadas nas terras da alma.

Quando outras emoções se estiolam no vaivém dos choques, a amizade perdura, companheira devotada dos homens que se estimam.

Se a amizade fugisse da Terra, a vida espiritual dos seres se esfacelaria.

Ela é meiga e paciente, vigilante e ativa.

Discreta, apaga-se, para que brilhe aquele a quem se afeiçoa.

Sustenta na fraqueza e liberta nos momentos de dor.

A amizade é fácil de ser vitalizada.

Cultivá-la, constitui um dever de todo aquele que pensa e aspira, porquanto, ninguém logra êxito, se avança com aridez na alma ou indiferente ao enlevo da sua fluidez.

Quando os impulsos sexuais do amor, nos nubentes, passam, a amizade fica.

Quando a desilusão apaga o fogo dos desejos nos grandes romances, se existe amizade, não se rompem os liames da união.

A amizade de Jesus pelos discípulos e pelas multidões dá-nos, até hoje, a dimensão do que é o amor na sua essência mais pura, demonstrando que ela é o passo inicial para essa conquista superior que é meta de todas as vidas e mandamento maior da Lei Divina.

Joana de Angelis

## A BENÇÃO DAS LÁGRIMAS

Bendita a lágrima em que se cristaliza o acervo atroz de nossas dores e se dilui o negro fel de nossas mágoas.

Bendita a lágrima a cuja tona flutuam farrapos sombrios de sonhos dourados e em cujo fundo vagueiam espectros tristonhos de esperanças mortas.

Bendita a lágrima dos que carpem a desdita de nascerem sem teto e choram a desgraça de viverem sem pão.

Bendita a lágrima dos que jamais conheceram um afeto de mãe e nunca provaram um carinho de esposa.

Bendita a lágrima, desafogo amigo dos que são sós e consolo ardente dos que são tristes.

Bendita a lágrima dos que põem sobre os ombros a cruz de seu próximo e o ajudam a escalar o calvário da existência.

Bendita a lágrima dos que buscam, errantes, o calor de um afeto e somente encontram o frio do desprezo.

Bendita a lágrima dos que sofrem injustiças pelos ideais que defendem e só colhem ingratidões pelo bem que semeiam.

Bendita a lágrima que erige no cérebro um templo à Verdade e converte o coração num sacrário de Amor.

Bendita a lágrima que aflora, escaldante, nas noites do sofrimento e esplende como um sol nas manhãs da redenção.

Bendita, enfim, a lágrima, gota de luz das auroras celestes e síntese terrena do orvalho divino.

Rubens Romanelli

## TRABALHANDO COM AS FAMÍLIAS

O lar é, antes de tudo, a escola do caráter e, somente quando os responsáveis por ele se entregarem, felizes, ao sacrifício próprio, para a vitória do amor, é que a vida na Terra será realmente de paz e trabalho, crescimento e progresso, porque o homem encontrará na criança as bases justas do programa da redenção.

(Emmanuel. Livro: Vida em Vida)

**O DAFA - oferece grupos de estudos às famílias:  
Grupo de Pais, Grupo de Idosos e Caravaneiros do Evangelho.  
Informe-se na recepção.**



## A IMPORTÂNCIA DA REUNIÃO DOUTRINÁRIA

Todas as atividades espíritas são extremamente importantes e exigem do trabalhador voluntário, além de boa vontade, conhecimento aprofundado, esforço, abnegação e desejo de auxiliar o próximo, esteja ele na condição de encarnado ou sencarnado.

Em relação à palestra pública de exposição doutrinária, em especial, esses requisitos são ainda mais exigidos do servidor por causa da importância que a palestra possui nos propósitos da espiritualidade superior.

Muitas obras psicografadas retratam a intensa atividade espiritual que ocorre, invisível aos encarnados, e que, para ser efetiva, necessita que todos os envolvidos - palestrante, equipe de apoio, público assistente, Espíritos benfeitores - estejam em sintonia e harmonia de inenções. No livro *Nos Domínios de Mediunidade* (1), André Luiz exprime bem essa realidade quando reproduz a fala do instrutor Áulus que explica a situação de alguns desencarnados que, em desequilíbrio, se aproximam do trabalho mediúnico restrito que iniciara naquela nobre instituição espírita após a palestra pública:

- São almas em turvação mental, que acompanham parentes, amigos ou desafetos às reuniões públicas da instituição, e que se desligam deles quando os encarnados se deixam renovar pelas ideias salvadoras, expressas na palavra dos que veiculam o ensinamento doutrinário. Modificado o centro mental daqueles que habitualmente vampirizam, essas entidades vêem-se como despejadas da casa, porquanto, alterada a elaboração do pensamento naqueles a quem se afeiçoam, experimentam súbitas reviravoltas nas posições em que falsamente se equilibram. Algumas delas, rebeladas fogem dos templos de oração como este, detestando-lhes temporariamente os serviços e armando novas perseguições às suas vítimas, que procuram até o reencontro; contudo, outras, de algum modo tocadas pelas lições ouvidas, demoram-se no local das predicções, em ansiosa expectativa, famintas de maior esclarecimento.

Hilário, outro aprendiz postulante como André Luiz, indaga surpreso:

- Que ocorre, porém, quando os encarnados não prestam atenção aos ensinamentos ouvidos?

- Sem dúvida, passam pelos santuários da fé na condição de urnas cerradas. Impermeáveis ao bom aviso, continuando inacessíveis à mudança necessária - responde Áulus.

Ainda curioso, pergunta:

- Mas esse fenômeno se repete nas igrejas de outras confissões religiosas?

- Sim. A palavra desempenha significativo papel nas construções do espírito. Sermões e conferências de sacerdotes e doutrinadores, em variados setores da fé, sempre inspirados no Infinito Bem, guardam o objetivo da elevação moral - acrescenta o nobre instrutor.

A reunião pública de exposição doutrinária, seja qual for seu cunho religioso, deve sempre formar um ambiente propício à ascensão espiritual, trabalhando com sinceridade e fervor não só aos encarnados, mas também aos desencarnados que se dirigem a essa assembléia,

direcionando a palavra e os sentimentos para o perdão, a esperança, o consolo e a resignação, estimulando-os ao esforço próprio de superação e crescimento pessoal, baseando o que expõe na fé raciocinada e no exemplo de vida.

Áulus acrescenta: - Os expositores da boa palavra podem ser comparados como técnicos eletricitistas, desligando "tomadas mentais" através dos princípios libertadores que distribuem na esfera do pensamento. E ainda alerta: Em razão disso, as entidades vampirizantes operam contra eles, muitas vezes envolvendo-lhes os ouvintes em fluidos entorpecentes, conduzindo esses últimos ao sono provocado, para que lhes adie a renovação.

O culto religioso é respeitável e valioso quando impulsiona e estimula aos seus adeptos à transformação moral profunda e ao desejo de crescimento espiritual e renovação mental que é a renovação da vida.

Saibamos, portanto, dignificar esse momento tão importante da reunião fraterna na Casa Espírita: os expositores, qualificando-se para a atividade e vivenciando o que pregam; os assistentes, valorizando a atividade, aproveitando os ensinamentos para profundas reflexões.

Dicas para melhor aproveitar a palestra:

- 1) Chegue antes de começar a palestra;
- 2) Sente-se e/ou leia alguma mensagem edificante, enquanto aguarda o início;
- 3) Fique em silêncio. Evite conversações fúteis e menos nobres;
- 4) Guarde silêncio interior: serene os pensamentos e emoções para entrar em sintonia com os benfeitores espirituais;
- 5) A música ambiente auxilia a concentração;
- 6) Acompanhe a prece inicial proferida pelo diretor ou faça a sua silenciosamente, elevando o padrão vibratório;
- 7) Durante a palestra foque a sua atenção na mensagem transmitida, não permitindo que detalhes do ambiente, das pessoas ou de algum fato que ocorra desvie o seu interesse;
- 8) Se sentir sono, retome a concentração na palestra. Se precisar, levante-se em silêncio, beba água, ou assista a palestra em pé no fundo do salão, sem atrapalhar as demais pessoas ou o palestrante;

Em resumo, você foi até o Centro Espírita para ouvir a palestra, ouça-a com atenção e, após, medite sobre aquilo que mais lhe tocou o coração, pondo em prática os ensinamentos mais relevantes.

- (1) XAVIER, Francisco C. *Nos Domínios da Mediunidade*. Pelo Espírito André Luiz. 30 ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2003. p. 42 a 44 (todos os textos em itálico são retirados dessa obra).

Luis Roberto Scholl

Publicado originalmente no Seara Espírita

## CONSELHO REGIONAL ESPÍRITA - CRE1 RS

Federação Espírita do Rio Grande do Sul - [FERGS](#) - divide o estado em 14 regiões federativas, são os Conselhos Regionais.

A primeira região é a capital dos gaúchos - Porto Alegre.

Os Conselhos Regionais Espíritas são formados por uniões municipais ou distritais, conhecidos pela sigla UME e UDE respectivamente.

A primeira região é dividida em sete Uniãoes Distritais Espíritas que cobrem todos os bairros de Porto Alegre. As sociedades espíritas de nossa capital estão diretamente ligadas as UDEs.

Objetivos: (do estatuto da Fergs)

- Unificação e Dinamização doutrinária e administrativa.
- Órgão de coordenação, orientação, e supervisão.
- Responsável pela difusão doutrinária em sua área de ação.

Responsáveis:

- Presidente: Paulo Salerno
- Vice-Presidente: Rosi Possebon
- Secretário: Délcio Carvalho
- URL: <http://www.cre1.com.br/853.html>

**CRE1-RS**



# DECOM

**Quer colaborar conosco?**

**Mande seu texto para avaliação:  
[portal@pazeluz.org](mailto:portal@pazeluz.org)**

**O texto será avaliado quanto à  
coerência doutrinária e  
linguística; nos reservamos o  
direito de adequá-lo às normas  
da publicação.**

**Estamos na web!**

[www.pazeluz.org](http://www.pazeluz.org)  
[portal@pazeluz.org](mailto:portal@pazeluz.org)

## MAIO/2010

\*\*\*\*\*

15/05/2010 - 1º Jornada Obsessão/desobsessão, às 16 h - Parte 1  
Com Marúcia Bergman

16/05/2010 - 1º Jornada Obsessão/desobsessão, às 9 h - Parte 2  
Com Gládis Pedersen

Local: Associação Espírita Paz e Luz - Pereira Neto, 1737  
Bairro Camaquã

Ingresso: 1 kg de alimento não-perecível

- Recomenda-se a leitura prévia dos livros:  
Obsessão/Desobsessão = Suely Caldas Schubert  
Dramas da Obsessão = Yvonne A. Pereira/Bezerra de Menezes

Nota: maiores informações no site: [www.pazeluz.org](http://www.pazeluz.org)

Ou no local:

Associação Espírita Paz e Luz  
Pereira Neto, 1737  
Bairro Camaquã

## PROGRAMAÇÃO PERMANENTE

### PALESTRAS E PASSES

Terça-feira: SEAV 15 h  
Quinta-feira: 9 h  
Sexta-feira: 20 h  
Sábado: 15 h

### PALESTRAS E DSOBSESSÃO

Quarta-feira: 15 h e 20 h

### ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL

Sexta-feira: 20 h  
Sábado: 15 h

### ATENDIMENTO FRATERO

Terça-feira: 15 h  
Sábado: 15 h  
Urgências: dirigir-se à secretaria

**DAFA = Grupo de Pais, de Idosos, Caravaneiros**

**DAPSE = Clube do Tricô**

**DIJ = Evangelização infanto-juvenil**

## PARCEIROS

**LC**

**Letra Certa**

**Edição e revisão de texto**

**Contato:**

**[elocimello@terra.com.br](mailto:elocimello@terra.com.br)**

**Seja também um parceiro Paz e Luz,  
anunciando em nosso boletim, ajudando a divulgar a Doutrina Espírita e o trabalho da nossa casa.**

**Para anunciar, solicite uma visita.**

**E-mail:**

**[portal@pazeluz.org](mailto:portal@pazeluz.org)**



**Oficinas de  
Contação de Histórias**

Levamos até sua escola oficinas de contação de histórias que capacitam professores e semeiam boas sementinhas nos corações infantis.

**Solicite uma visita!**

**[contadenovo@gmail.com](mailto:contadenovo@gmail.com)**