

# O Semeador

## Associação Espírita Paz e Luz

Pereira Neto, 1737, bairro Camaquã, Porto Alegre/RS

<http://www.pazeluz.org>

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

## A Nova Era



Nesta edição:

- Notícias
- Perguntas dos leitores
- Programação Paz e Luz

Leia também:

Especial: “O Natal e o Menino Jesus”  
Espiritismo para crianças

Revisão e edição DECOM Paz e Luz: [decom@pazeluz.org](mailto:decom@pazeluz.org)

Distribuição gratuita - depois de ler, passe adiante!

*Associação Espírita Paz e Luz*

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

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 e nos reservamos o direito de adequá-lo às normas da publicação.

## PROGRAMAÇÃO PERMANENTE

### **PALESTRAS E PASSES**

Terça-feira: SEAV 14.30 h  
Sexta-feira: 20 h  
Sábado: 15 h

### **PALESTRAS E DESOBSessão**

Quarta-feira: 15 h e 20 h

### **ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL**

Sexta-feira: 19.20 h  
Sábado: 14.20 h

### **ATENDIMENTO FRATERO**

Terça-feira: 14.30 h  
Sexta-feira: 20 h  
Urgências: dirigir-se à secretaria

**DAFA** = Grupos Pais, Idosos

**DAPSE** = Clube do Tricô

**DIJ** = Evangelização infanto-juvenil

**DEDO** = Grupos de estudo

CIEDE/ESDE/EPM

## Editorial

# O Natal

### O Natal de Jesus

A Sabedoria da Vida situou o Natal de Jesus frente do Ano Novo, na memória da Humanidade, como que renovando as oportunidades do amor fraterno, diante dos nossos compromissos com o Tempo.

Projetam-se anualmente, sobre a Terra os mesmos raios excelsos da Estrela de Belém, clareando a estrada dos corações na esteira dos dias incessantes, convocando-nos a alma, em silêncio, à ascensão de todos os recursos para o bem supremo.

A recordação do Mestre desperta novas vibrações no sentimento da Cristandade.

Não mais o estábulo simples, nosso próprio espírito, em cujo íntimo o Senhor deseja fazer mais luz...

Santas alegrias nos procuram a alma, em todos os campos do idealismo evangélico.

Natural o tom festivo das nossas manifestações de confiança renovada, entretanto, não podemos olvidar o trabalho renovador a que o Natal nos convida, cada ano, não obstante o pessimismo cristalizado de muitos companheiros, que desistiram temporariamente da comunhão fraternal.

É o ensejo de novas relações, acordando raciocínios enregelados com as notas harmoniosas do amor que o Mestre nos legou.

É a oportunidade de curar as nossas próprias fraquezas retificando atitudes menos felizes, ou de esquecer as faltas alheias para conosco, restabelecendo os elos da harmonia quebrada entre nós e os demais, em obediência à lição da desculpa espontânea, quantas vezes se fizerem necessárias.

É o passo definitivo para a descoberta de novas sementeiras de serviço edificante, através da visita aos irmãos mais sofredores do que nós mesmos e da aproximação com aqueles que se mostram inclinados à cooperação no progresso, a fim de praticarmos, mais intensivamente, o princípio do "amemo-nos uns aos outros".

Conforme a nossa atitude espiritual ante o Natal, assim aparece o Ano Novo à nossa vida.

O aniversário de Jesus precede o natalício do Tempo.

Com o Mestre, recebemos o Dia do Amor e da Concórdia.

Com o tempo, encontramos o Dia da Fraternidade Universal.

O primeiro renova a alegria.

O segundo reforma a responsabilidade.

Começamos oferecendo a Ele cinco minutos de pensamento e atividade e, a breve espaço, nosso espírito se achará convertido em altar vivo de sua infinita boa vontade para com as criaturas, nas bases da Sabedoria e do Amor.

Não nos esqueçamos.

Se Jesus não nascer e crescer, na manjedoura de nossa alma, em vão os Anos Novos se abrirão iluminados para nós.

*Autor: Emmanuel  
Psicografia de Francisco Cândido Xavier.  
Livro: Fonte de Paz*

# TRANSIÇÃO PARA A NOVA ERA

“Também ouvireis falar de guerra e de rumores de guerra; tratai de não vos perturbardes, porquanto é preciso que estas coisas aconteçam: mas, ainda não será o fim – pois se verá povo levantar-se contra povo e reino contra reino; e haverá pestes, fomes e tremores de terra em diversos lugares – todas essas coisas serão apenas o começo das dores”. (São Mateus, 24:6 a 8)<sup>1</sup>

*O reinado do bem poderá implantar-se algum dia na Terra?*

“O bem reinará na Terra quando, entre os Espíritos que a vêm habitar, os bons predominarem, porque, então, farão que aí reinem o amor e a justiça, fonte do bem e da felicidade. É pelo progresso moral e pela prática das leis de Deus que o homem atrairá para a Terra os Espíritos bons e dela afastará os maus. Estes, porém, só a deixarão quando o homem tiver banido daí o orgulho e o egoísmo.”<sup>2</sup>

P. – O que a Doutrina Espírita pode dizer a respeito do fim dos tempos, isto é, como ocorrerá a transformação do planeta em planeta de provas e expiações para de regeneração?

R. – Através da busca da espiritualização, superação das dores e construção de uma nova sociedade, a Humanidade caminha para a regeneração das consciências.

[...] Cabe, a cada um, longa e árdua tarefa de ascensão. Trabalho e amor ao próximo com Jesus, este o caminho.”<sup>3</sup>

## Introdução

A mídia tem apresentado, com intensidade, informações sobre episódios dolorosos e preocupantes para as pessoas.

Ante inquietudes, incertezas, inseguranças, decepções e o vazio existencial, a Doutrina Espírita tem potencial inesgotável para oferecer respostas, apoio e roteiros seguros.

É chegado o momento do Espiritismo cumprir seu papel: “[...] o Consolador, que é o Santo Espírito, que meu Pai enviará em meu nome, vos ensinará todas as coisas e vos fará recordar tudo o que vos tenho dito. (São João, 14: 26)”.<sup>4</sup>

Na literatura espírita é possível perceber o momento de transição que se vive e captar as orientações que emanam da Espiritualidade, como, por exemplo, nos textos citados abaixo:

## Os tempo são chegados

Allan Kardec destaca em *A Gênese*: “Dizem-nos de todas as partes que são chegados os tempos marcados por Deus, em que grandes acontecimentos se vão dar para regeneração da Humanidade”,<sup>5</sup> no que é corroborado por São Luís, em *O Livro dos Espíritos*, quando alerta aos homens: “Aproximai-vos do momento em que se dará a transformação da Humanidade, transformação que foi predita e cuja chegada é acelerada por todos os homens que auxiliam o progresso”.<sup>2</sup>

Já em *Obras Póstumas*, há significativo registro do diálogo do Codificador com o Espírito de Verdade, relacionado com esses avisos:

P. – Os Espíritos disseram que são chegados os tempos em que tais coisas têm de acontecer; em que sentido se devem tomar essas palavras?

R. – Em se tratando de coisas de tanta gravidade, que são alguns anos a mais ou a menos? Elas nunca ocorrem bruscamente, como o chispar de um raio; são longamente preparadas por acontecimentos parciais que lhes servem como que de precursores, semelhantes aos rumores surdos que precedem a erupção de um vulcão. Pode-se, pois, dizer que os tempos são chegados, sem que isso signifique que as coisas sucederão amanhã. Significa unicamente que vos achais no período em que elas se verificarão.

P. – Confirma o que foi dito, isto é, que não haverá cataclismos?

R. – Sem dúvida, não tendes que temer nem um dilúvio, nem o abrasamento do vosso planeta, nem outros fatos desse gênero, visto que não se pode denominar cataclismos a perturbações locais que se têm produzido em todas as épocas. Apenas haverá um cataclismo de natureza moral, cujos instrumentos serão os próprios homens”.<sup>6</sup>

## A nova geração

No contexto da transição para uma Nova Era, são importantes e pertinentes as ideias sobre a nova geração desenvolvidas por Allan Kardec, em *A Gênese*: “A nova geração marchará, pois, para a realização de todas as ideias humanitárias compatíveis com o grau de adiantamento a que houver chegado. Avançando para o mesmo alvo e realizando seus objetivos, o Espiritismo se encontrará com ela no mesmo terreno. Os homens progressistas descobrirão nas ideias espíritas, uma poderosa alavanca e o Espiritismo achará, nos novos homens, Espíritos inteiramente dispostos a acolhê-lo. [...]”

A época atual é de transição; os elementos das duas gerações se confundem. Colocados no ponto intermediário, assistimos à partida de uma e à chegada da outra, já se assinalando cada uma, no mundo, pelas características que lhes são peculiares. As duas gerações que se sucedem têm ideias e pontos de vista opostos. Pela natureza das disposições morais, e, sobretudo, das disposições *intuitivas* e *inatas*, torna-se fácil distinguir a qual das duas pertence cada indivíduo. Cabendo-lhe fundar a era do progresso moral, a nova geração se distingue por inteligência e razão geralmente precoces, aliadas ao sentimento *inato* do bem e a crenças espiritualistas, o que constitui sinal indubitável de certo grau de adiantamento *anterior*. Não se comporá de Espíritos eminentemente superiores, mas dos que, já tendo progredido, se acham predispostos a assimilar todas as ideias progressistas e estejam aptos a secundar o movimento de regeneração. [...] Opera-se presentemente um desses movimentos gerais, destinados a realizar uma remodelação da Humanidade. A multiplicidade das causas de destruição constitui sinal característico dos tempos, pois que elas apressarão a eclosão dos novos germens [...]”<sup>7</sup>

Esses esclarecimentos poderão levar alguma inquietação às pessoas sobre os destinos de muitos Espíritos, mas Jesus, como nosso Mestre e Guia, deixou claro que ninguém ficará desamparado, como explicita na parábola da “Ovelha Perdida” (Lucas, 15:1-7).

### Referências:

- 1) KARDEC, Allan. *A gênese*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Rio de Janeiro: FEB, 2009. Cap. 17, item 47.
- 2) \_\_\_\_\_. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 2. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2010. Q. 1.019.
- 3) XAVIER, Francisco C. *Plantão de respostas*. Pinga Fogo II. São Paulo: Cultura Espírita União, 1995. Cap. Condições do Planeta (I), p. 35-36.
- 4) KARDEC, Allan. *O evangelho segundo o espiritismo*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 1. reimp. Rio de Janeiro: FEB, 2010. Cap. 6, item 3.
- 5) \_\_\_\_\_. *A gênese*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Rio de Janeiro: FEB, 2009. Cap. 18, item 1.
- 6) \_\_\_\_\_. *Obras póstumas*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Rio de Janeiro: FEB, 2009. P. 2, A minha iniciação no espiritismo, p. 364-365.
- 7) \_\_\_\_\_. *A gênese*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Rio de Janeiro: FEB, 2009. Cap. 18, itens 24, 28, 34.

Fonte: Reformador - Outubro 2010

\* \* \* \* \*

### Sinais

Sua conversação dirá das diretrizes que você escolheu na vida.  
Suas decisões, nas horas graves, identificam a posição real de seu espírito.  
Seus gestos, na luta comum, falam de seu clima interior.  
Seus impulsos definem a zona mental em que você prefere movimentar-se.  
Seus pensamentos revelam suas companhias espirituais.  
Suas leituras definem os seus sentimentos.  
Seu trato pessoal com os outros esclarece até que ponto você tem progredido.  
Suas solicitações lançam luz sobre os seus objetivos.  
Suas opiniões revelam o verdadeiro lugar que você ocupa no mundo.  
Seus dias são marcas no caminho evolutivo. Não se esqueça de que compactas assembleias de companheiros encarnados e desencarnados conhecem-lhe a personalidade e seguem-lhe a trajetória pelos sinais que você está fazendo.

Francisco Cândido Xavier / André Luiz. Agenda Cristã.

# ANOTAÇÕES

## FLUXOGRAMA DO PERDÃO

No Cap. X de “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, de Allan Kardec, cujo título é “Bem-aventurados os que são misericordiosos”, são tratadas e esclarecidas pelos Espíritos superiores questões importantes relativas à boa convivência entre as pessoas, tais como o perdão das ofensas, indulgência (tolerância, benevolência), reconciliação com os adversários, censura, crítica, julgamento das atitudes alheias.

Queremos nos deter na análise dos itens 1 a 4 do referido capítulo, Perdoai para que Deus vos Perdoe. São retiradas do Evangelho segundo São Mateus as seguintes palavras de Jesus:

Bem-aventurados os que são misericordiosos, porque obterão misericórdia. (S. Mateus, 5:7)

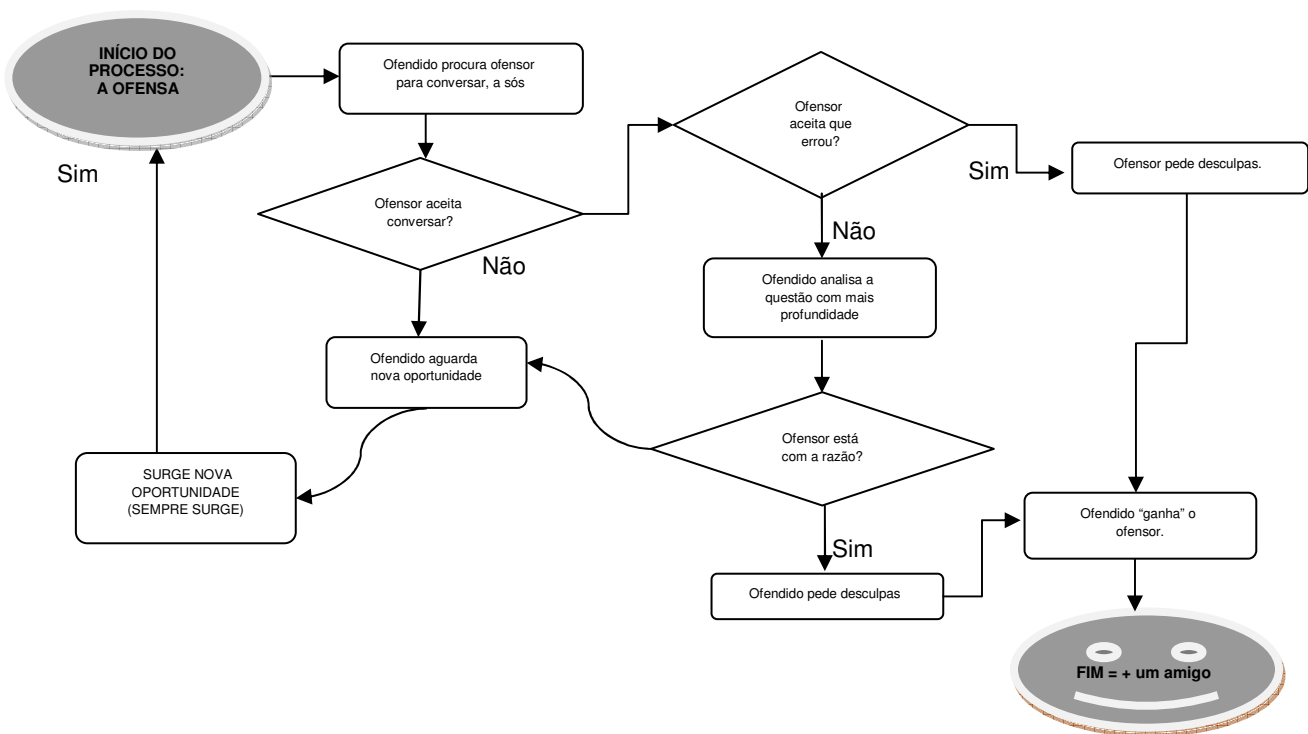
Misericordioso, segundo o dicionário Aurélio, significa aquele que perdoa as ofensas que lhe fazem. A misericórdia, além do perdão, pressupõe, também, o esquecimento completo das ofensas. Então, conforme Jesus, todo aquele que usa de misericórdia para com o seu semelhante, por sua vez, quando cometer um erro e ofender o seu irmão, também será perdoado, ou seja, também obterá misericórdia. Este é mais um exemplo da famosa “Lei de Ação e Reação”, uma das tantas leis que regem o Universo, a qual tem aplicabilidade tanto na esfera material, quanto na espiritual. Na esfera dos corpos materiais, esta lei foi descoberta pelo cientista inglês Isaac Newton, no século XVII, ficando conhecida como A Terceira Lei de Newton, cujo enunciado é o seguinte: a toda ação corresponde uma reação, com a mesma intensidade, mesma direção e sentidos contrários. Quanto à esfera moral, significa dizer que toda ação, boa ou má, de um indivíduo, terá uma reação equivalente, também boa ou má. Por outra, quem planta o bem, colhe o bem; quem planta o mal, colhe o mal.

Se perdoardes aos homens as faltas que cometerem contra vós, também vosso Pai celestial vos perdoará os pecados; - mas, se não perdoardes aos homens quando vos tenham ofendido, vosso Pai celestial também não vos perdoará os pecados. (S. Mateus, 6:14 e 15.)

De novo, a aplicação da Lei de Ação e Reação: perdoando, seremos perdoados. E “ai daquele que diz: nunca perdoarei. Se não for condenado pelos homens, sê-lo-á por Deus. Com que direito reclamaria ele o perdão de suas próprias faltas, se não perdoa as dos outros?”

Se contra vós pecou vosso irmão, ide fazer-lhe sentir a falta em particular, a sós com ele; se vos atender, tereis ganho o vosso irmão. Recomendação importantíssima do Cristo no sentido de falarmos com o nosso ofensor em particular, mostrando a ele o seu erro, a sua ofensa. Desta forma, iremos “ganhar” o nosso irmão, ganhar a sua amizade, respeito, admiração. Com base nisso, elaboramos, abaixo, o fluxograma do perdão, que irá nos ajudar em nossas reflexões. Que assim seja, para o nosso próprio bem!

Colaboração Jorge Pimentel — Diretor DEDO Paz e Luz



# Espiritismo para crianças

## Alegoria das Ferramentas

Há muito tempo atrás, em uma carpintaria, quando todo o trabalho havia acabado, as ferramentas começaram a conversar entre si. Elas discutiam para saber qual delas era a mais importante para o carpinteiro.

O Sr Martelo começou: Certamente que sou Eu o mais importante para o carpinteiro! Sem mim os móveis não ficaram de pé!, pois eu tenho que martelar os pregos!

O Sr Serrote logo quis dar a sua opinião: Você Sr martelo? Você não pode ser! Seu barulho é horrível! É ensurdecador ficar ouvindo toc, toc, toc... O mais importante sou eu! O serrote! Sem mim, como o carpinteiro serra a madeira? Eu sou o melhor!

Não, não, não! Falou a dona Lixa: Eu sim sou a melhor! Se não fosse Eu os móveis não seriam tão lisinhos e perfeitos! Eu sou a mais importante!

Ah! mas não é mesmo! disse a dona Plaina: Eu é quem deixo tudo retinho, e tiro as imperfeições da madeira. Eu sim sou a indispensável...

Tsc, tsc, tsc... Nada disso, disse a dona Chave de Fenda: Se não fosse eu, como o carpinteiro iria apertar os parafusos? Eu sim sou a melhor!

Ah! não ! Que absurdo! disse o Sr Esquadro: Eu sou o mais importante! Sem mim os móveis ficariam tortos! O carpinteiro nem saberia a medida. Eu sou o mais importante!

As ferramentas ficaram discutindo até o dia amanhecer...

O carpinteiro chegou para trabalhar, colocou sobre a mesa a planta de um móvel e começou a trabalhar!

Ele usou todas as ferramentas. Usou o serrote, o martelo, o esquadro, a lixa, a plaina, os pregos, o martelo, a chave de fenda, a cola e o verniz para deixar o móvel brilhando....

Enfim ele acabou. Chegou o fim do dia o carpinteiro estava cansado, mas feliz com o que tinha feito! Seu trabalho com as ferramentas tinha ficado ótimo!

O carpinteiro foi para casa. Enfim, as ferramentas voltaram a conversar. Só que agora elas ficaram admirando o que tinham feito todas juntas e o carpinteiro.

Então, elas chegaram a uma conclusão: Todas eram importantes para o olhos do carpinteiro. Ele usou todas! Sem exceção de nenhuma! E o móvel tinha ficado lindo!

Elas descobriram que quando todas trabalham juntas tudo anda melhor!!

\* \* \* \* \*

Visite no blog do DIJ Paz e Luz - Contando e Ensinando, um bom acervo de histórias

<http://dijpazeluz.blogspot.com/>



Escreva para nós:  
[dij@pazeluz.org](mailto:dij@pazeluz.org)

# Especial

## VENCENDO NOSSOS MEDOS

***“Classificamos o medo como dos piores inimigos da criatura, por alojar-se na cidadela da alma, atacando as forças mais profundas”. (1)***

### **MEDO**

Segundo a Grande Enciclopédia Larousse Cultural, por definição, *medo é o sentimento de inquietação, de apreensão em face de um perigo real ou imaginário.*

A palavra medo relaciona-se também com receio, temor, horror, pavor, pânico.

A propósito, vejamos como se expressou sobre o medo Thomas Hobbes (1588-1679), filósofo inglês, há algum tempo muito discutido nos meios da psicanálise:

“(…) o medo é um sentimento que nos inspira a possibilidade real de sermos afetados por um mal real, por um mal que conhecemos pela experiência”.

Nós, espíritas, bem sabemos que além dos “males reais”, visíveis, tangíveis, existem os também reais, invisíveis, intangíveis, do que nos dá conta a obsessão..

De início, se analisarmos desde quando o homem tem medo, certamente chegaríamos à idade da pedra lascada, com nossos ancestrais se refugiando nos fundos das cavernas, ante os grandes perigos dos raios, dos trovões, dos furacões, dos vulcões, dos terremotos, dos maremotos, das eclipses cósmicas, etc.

Tais acontecimentos, hoje bem explicados, antanho eram tidos como sobrenaturais e determinados por deuses terríveis, vingativos. Holocaustos, oferendas e promessas começaram ali e pelo jeito ainda não aplacaram a cólera daqueles deuses...

Vamos elencar algumas espécies de medo:

#### **Medos naturais**

São aqueles medos com os quais, praticamente, todos nascemos com eles...

Fogo / Grandes ruídos / Desequilíbrios / Morte-mortos / (do) Desconhecido.

OBS: Dizer que todos nascem com medo da morte ou dos mortos, remete, aos ocidentais, à infância, quando ainda sem despertar de todo a razão, veem os familiares com grandes sofrimentos em velórios e enterros de parentes ou amigos, com isso inculcando-instalando no subconsciente infantil que aquilo (a morte) é terrível...

#### **“Medos amigos”**

Os chamados “medos amigos” são aqueles ditados pela prudência e basicamente são por eles que os seres vivos mantêm sua integridade, como por ex:

- o vegetal: procura a luz e a água, pelo que, de forma indireta está evitando a sombra e a seca, regime no qual feneceria;

- o animal: foge de um predador ou do combate no qual esteja em desvantagem, e não o faz por covardia, senão sim para continuar vivendo;

- o homem: num gradiente que vai ao infinito, posto que a inteligência abre um leque de infinitas hastes de opções, sempre evitará a ação de consequências prejudiciais; por ex: não ultrapassar na curva, não brincar à beira do precipício, não riscar fósforos próximo a combustíveis, etc.

Afirmamos, enfaticamente, que esses não são medos, senão sim, frutos da prudência, ditada pelo abençoado instinto de conservação, engendrado por Deus e que nasce com todas as criaturas.

#### **“Medos inimigos”**

São os que causam prejuízos ao ser humano, não por alguma ação, mas justamente ao contrário, pela inação, como por ex:

- medo de mudanças: é um archi-inimigo de toda a Humanidade; num ambiente de trabalho ou de reuniões, por ex., medo de mudar de lugar pessoas/objetos/móveis...

- medo de enfrentar desafios da vida, tais como assumir responsabilidades (sejam familiares, profissionais, sociais,).

#### **Medos irracionais**

São aqueles sentimentos que bloqueiam o raciocínio e se edificam sob bases que contrariam o bom senso, como por exemplo:

- “medo de ir ao dentista” — vejam bem, que o que se diz não é “ter medo de ser submetido a um tratamento odontológico”, e sim, “de ir ao dentista...”.

Ora: se um pai contar para seu filho (desde criança), que antigamente eram necessárias seis pessoas para extrair um dente (cinco para segurar o paciente e uma sexta pessoa para usar o alicate-boticão), certamente esse filho, durante sua vida, será o primeiro a buscar o dentista, na salutar trilha da “visita de prevenção”.

Se necessário tratamento, talvez até exija “injeção” (anestesia), para só sentir uma picadinha...

#### **Medos reais**

Situam-se entre as inquietações que se seguem após traumas, como por exemplo:

- assalto: alguém é assaltado e passa a ter receio de voltar a ser vítima; como defesa deixa de sair de casa, até quase que enclausurar-se por completo; o correto seria continuar normalmente saindo, mas com cuidado redobrado; e se voltar a ser assaltado, com certeza já terá muito mais equilíbrio para proceder sem riscos;



- falar em público; alguém diz algo para algumas pessoas e é ridicularizado... aí implanta-se tal medo; mas, se a pessoa treinar, nem que seja no banheiro, em frente ao espelho, e depois para a família, verá que aos poucos dominará essa técnica, não sendo necessário ser um brilhante orador, mas sim alguém que fala com clareza;

- infecção: sempre lavar as mãos é excelente, tal cuidado; só haverá problema se houver exagero...

- "andar de avião": de fato, desastres aéreos ocorrem, mas o avião é dezenas, ou centenas de vezes mais seguro do que automóveis...

OBS: Geralmente, esses medos se transformam em manias, daí em fobias, depois em neuroses, podendo evoluir para psicoses...

### **Medos imaginários**

Falsos sentimentos, pois ainda não aconteceram, mas já vivem na mente, como se reais fossem. Considerando que o homem formula pensamentos, cuja fixação os converte em "realidade" mental, surge aqui - apenas entre nós, homens -, o medo imaginário, isto é, temor de algo que ainda não aconteceu. Esse é o mais prejudicial dos medos, pois o medo real, muitas vezes tem raízes no passado, a se expressar no presente. Agora: como ter medo de algo que ainda não aconteceu? Exemplos:

- um estudante (ou muito magro, ou de pouca estatura, ou de óculos, ou algo obeso) traz em estado latente o receio de não ser aceito e com isso evita se enturmar;

- um jovem que sofre, antecipadamente, a angústia de não arranjar namorada...

- um entregador que desde a infância não tenha sido esclarecido que os dentistas existem exatamente para tirar "a dor de dente" e não para causar dor; esse entregador terá receio até de ir entregar uma pizza ao coitado do profissional lá no seu consultório, que quase não tem tempo para uma alimentação calma, de tanto que precisa trabalhar para sobreviver...

- medo de terroristas: o nível de medo pode atingir a fase do pavor, muito comum nas pessoas que sofrem a "síndrome do pânico"

OBS: Síndrome do pânico: a expressão é originária de Pan, deus grego, tocador de flauta, que aterrorizava os camponeses com seus chifres e pés de equinos; os pacientes que apresentam essa síndrome sofrem intensamente, com graves sintomas, que vão da angústia a palpitações, sudoreses, tremores, falta de ar, náuseas, medo da loucura e medo extremo com sensação de morte.

Nos EUA, o trauma pós 11 de Setembro de 2001 (derrubada das "torres gêmeas", por terroristas), levou até mesmo a propaganda a colocar máscara contra gases na famosa boneca "Barbie"...

### **Fobias**

A fobia é acompanhada de um medo exagerado e persistente (mórbido) que não tem limites em relação às causas que o produzem. O fóbico sofre terrivelmente.

O exército de medos, nesse patamar, é quase ilimitado.

Pela Psicanálise temos que a maioria das fobias, na verdade, mascaram um perigo simbólico, cujo objeto exato esconde-se nas fímbrias do subconsciente, que muitas vezes, como defesa subjetiva, derivando um fato real para um perigo imaginário.

Como exemplo, podemos citar o caso de Hans, uma criança que foi psicanalisada por Freud, e que tinha "pavor" de cavalos, aos quais, paradoxalmente, admirava... Em suas pesquisas, o grande mestre austríaco percebeu que, para Hans, o cavalo (animal forte) era uma representação simbólica do pai, que vivia ameaçando-o de castração.

Vamos citar algumas fobias:

- claustrofobia: é a mais citada de todas as fobias e refere-se ao medo de lugares fechados: [pela teoria junguiana - Carl Gustav Jung (1875-1961), notável psiquiatra suíço -, esse medo está relacionado ao nascimento - o ser precisa deixar o conforto e atravessar um túnel estreito, rumo ao desconhecido...]; também se manifesta junto a multidões;

- nosofobia: o medo de adoecer, o que leva o fóbico a se julgar doente; começa pelo medo de se infectar por micróbios e por isso até não dá a mão nos cumprimentos... essa fobia conduz rapidamente à hipocondria (busca obcecada de tratamento para doenças inexistentes)

- agorafobia: medo de espaços abertos e amplos: (medo de deslocar-se sem ajuda); (meditando sobre essa fobia, bem podemos calcular a coragem de Cristóvam Colombo...);

- altofobia: medo das alturas;

- antropofobia: medo de enfrentar a sociedade, levando o indivíduo a trágicas solidões;

- gerontofobia: medo de envelhecer... e até do convívio com pessoas idosas;

- necrofobia: medo da morte e até dos mortos;

- obesofobia: medo de engordar (fobia muito cultivada pelas jovens modelos de modas); quase sempre leva à anorexia (perda do apetite), que é porta aberta ao comprometimento do sistema orgânico de defesa autoimune;

- talassofobia: medo das águas, rios, etc.

## **VENCENDO OS MEDOS**

### **Autoanálise**

Todos nós, sem exceção, temos medos... Disso, de alguma forma, sempre resultam grandes ou pequenos desconfortos. Assim, impõe-se que idealizemos uma "administração" dos nossos medos. Dizemos "administração" pois extingui-los é totalmente impossível.

Em primeiro lugar, nada melhor do que identificar e classificar o medo. Uma vez identificados e classificados os nossos medos, o trabalho agora é realizar um mapeamento da origem deles. Para começar, devemos ter como certeza de que a humanidade sempre se defrontou com o medo e poucos não foram os homens que se dedicaram a explicá-lo, primeiro para poderem entendê-lo, para em seguida eliminá-lo.

Todos fracassaram, eis que o medo, enquanto sentimento de evitação do mal, é um instrumento de sobrevivência, sem exageros, de todos os seres vivos. Até porque há a classe de medo que é muito benéfica, como vimos. Dessa forma, o medo tanto pode ser, em potencial, um amigo ou um grande inimigo. Se o perigo pode ser real ou imaginário, o medo também o será.

Para um medo ser identificado necessário se torna compreender como ele se instalou, ou dizendo de outra forma, como é que ele “apareceu”: quando, como, porquê. Quase sempre o medo se disfarça, lançando mão de símbolos, num processo muito parecido com os sonhos, cuja interpretação é problemática, justamente pelo simbolismo com o qual a maioria se apresenta ao sonhador. É sob convicção que afirmamos que o medo pode e deve ser trabalhado para se tornar um incomparável instrumento de equilíbrio no nosso dia-a-dia.

Em todos os medos, se a pessoa não conseguir dominá-los racionalmente (auto-libertação), um bom caminho a seguir será procurar um aconselhamento:

- na fé: em primeiro lugar, orações a Deus e ao Anjo Guardião!

- na família: ouvindo a experiência dos pais e familiares mais íntimos;

- na ajuda espiritual: outra via será procurar um orientador espiritual; de nossa parte, sugerimos visita a um Centro Espírita e um diálogo com alguém disposto a ouvir essa pessoa com tolerância e fraternidade, sugerindo caminhos evangelhoterápicos.

OBS: Se a pessoa fizer questão, nada objeta o auxílio de um psicanalista. Devemos considerar que a Medicina terrena e seus avanços científicos é um dos canais pelo qual mais têm aportadas benesses vindas da Espiritualidade, a bem da Humanidade.

### **No Espiritismo**

A Doutrina dos Espíritos leciona que todos temos um extenso passado existencial, de multiplicadas existências, que espelham atualmente nosso painel mental de emoções e sentimentos, painel esse que se atualiza segundo a segundo.

De posse de tão transcendental entendimento, ao espírita convicto será possível iniciar, por uma enérgica e sincera auto-reforma, um intenso e permanente tratamento, visando libertar-se de seus medos, manias, fobias, neuroses e eventuais psicoses.

Na questão 919 de “O Livro dos Espíritos”, o Espírito Santo Agostinho nos dá preciosa maneira de nos conhecermos a nós mesmos, através balanço diário das nossas ações, ao final de cada dia, bem como interrogação constante à consciência. E na “Introdução” da mesma obra registrou, a propósito dos nossos temores:

“O Espiritismo mostra a realidade das coisas e com isso afasta os funestos efeitos de um temor exagerado”.

Tratando-se dessa *realidade das coisas*, aos espíritas ocorre compreender muitos fatos da presente existência, conjecturando que sua origem pode estar em vidas passadas.

OBS: Em Psicologia, segundo C. G. Jung, que já citamos, esse atavismo recebe o nome de “sombra”, caracterizando-se por componentes da personalidade, formado por instintos, que produzem sentimentos e ações desagradáveis.

Sabendo que o perispírito guarda indelevelmente as chamadas “matrizes psíquicas” (fatos marcantes de outras existências) não ficará difícil conjecturar que o medo, no presente, pode ter se originado por suicídio ou por ter sido vítima, assim:

- medo de multidão: será que essa pessoa não foi condenada e quem sabe até apedrejada em público?

- medo de altura: não teria se suicidado atirando-se ou sido vítima de queda de penhascos?

- medo de água: não teria se afogado?

- medo de lugares fechados: não teria morrido num calabouço?

- medo de animais: não teria morrido sob ataque de algum deles?

Além disso, a obsessão e seus agentes ocultos fragilizam a razão do obsidiado. Daí que, vulnerável, ele se torna quase sempre cliente de novos medos... É nesse ponto que a prece sincera e a auto-reforma carregam-lhe o amparo do Mais Alto.

### **CONCLUSÃO**

O medo edifica muros altos ao discernimento, impedindo análises, reflexões e soluções para nosso dia-dia, qual lanterna que se apaga na mente. Além disso, é um grande gerador de bloqueios, com perda de novas oportunidades de aprendizado.

Infinitos medos existem e infinitas são também as maneiras de administrá-los.

Uma constante, porém, se impõe: é que o medo seja reconhecido, analisado racionalmente e aceito como parte da estrutura emocional.

Em sendo real, a prudência dará o toque de como agir.

Contudo, se imaginário, conscientizado disso, por si mesmo, em autoanálise ou por aconselhamento, esse medo deverá ser enfrentado pelo “medroso”.

Logo se perceberá que até o medo tem medo...

Como asseverou Santo Agostinho, qualquer medo se dissolve, diante da fé, numa enfrentação racional. Com respeito, acrescentamos:

*A luta entre o medo e a razão  
É igual à da vespa contra o leão:  
Incomoda sim, mas vence não!*

RIBEIRÃO PRETO/SP – Verão de 2005 - Eurípedes Kühl



*“Sempre que se ora num lar, prepara-se a melhoria do ambiente doméstico. Cada prece do coração constitui emissão eletromagnética de relativo poder. Por isso mesmo, o culto familiar do Evangelho não é tão só um curso de iluminação interior, mas também processo avançado de defesa exterior, pela claridade espiritual que acende à volta. O homem que ora traz consigo inalienável couraça. O Lar que cultiva a prece transforma-se em fortaleza.”*

(Os Mensageiros, Cap. 37)

### **Por que fazer o “Evangelho no Lar”?**

O cultivo dos bons pensamentos satura o ambiente doméstico de boas vibrações e facilita a presença dos benfeitores espirituais, que trazem amparo e inspiração necessários para superar as dificuldades que porventura surjam na vida.

### **Orientações para a realização do “Evangelho no Lar”**

Escolher um dia e uma hora na semana em que seja possível a presença de todos os elementos da família, ou a maior parte deles. Caso não seja possível, nada impede que se faça o Evangelho no Lar estando só.

O ideal seria transformar este período em que os componentes do lar se encontram à volta dos ensinamentos de Jesus em período de harmonia, aumentando a capacidade de compreensão e a possibilidade de vivenciar os ensinamentos do Mestre Jesus no dia a dia, tornando o ambiente mais tranquilo.

Forçar as pessoas a participarem seria um ato de agressão e imposição que poderia provocar discórdias.

Não esquecer que estamos sempre acompanhados dos benfeitores e quão importante é cumprir com o horário escolhido. Os Irmãos Superiores têm trabalho, por isso a pontualidade e horário e dia fixos são importantes, até porque muitas vezes eles trazem irmãos necessitados a assistirem a tal ato de harmonia para que aprendam o caminho da evolução.

Iniciar a reunião com uma prece.

Fazer a leitura de “O Evangelho Segundo o Espiritismo” e comentários breves sobre os textos lidos, buscando a essência dos ensinamentos para a aplicação na vida diária; procurar mesmo comentar fatos da semana que se enquadrem no texto apreciado.

Procurar estimular a participação de todos os componentes, colocando o que foi entendido, com o objetivo de auxiliar a compreensão de todos os participantes.

Não criar polêmicas.

Não alongar muito os comentários.

Não esquecer que estamos com a companhia de amigos espirituais que desejam o nosso desenvolvimento e se mantêm a postos aproveitando as melhores oportunidades para nos inculcirem melhores sentimentos e disposições para o bem.

- Fazer vibrações pelo lar onde o Evangelho está a ser estudado;
- para os presentes, seus parentes, amigos e vizinhos;
- para a Paz na Terra;
- para a implantação e a vivência do Evangelho em todos os lares;
- para o entendimento fraternal entre todas as religiões;
- para a cura ou melhoria de todos os enfermos, de corpo ou da alma, minorando seus sofrimentos e suas vicissitudes;
- para o incentivo aos trabalhadores do Bem e da Verdade.

Podem-se fazer também vibrações especiais, em casos concretos que preocupem os presentes e a sociedade.

Fazer a prece de agradecimento e encerramento.

### **Orientações adicionais**

Evitar comentários ou conversação menos edificante durante o “Evangelho no Lar” e também durante toda a semana, para manter a harmonia recebida neste momento.

Não suspender a prática do “Evangelho no Lar” em virtude de visitas inesperadas, passeios adiáveis ou acontecimentos fúteis.

As crianças só devem participar do “Evangelho no Lar” quando tiverem idade ou mentalidade suficientes para acompanhar os trabalhos, sem inquietação ou fadiga. Elas podem e devem colaborar ativamente, segundo sua capacidade, quer nas preces, quer nos comentários.

Embora a assistência do Plano Espiritual seja indispensável para o andamento normal de “O Evangelho no Lar”, acautelar-se para não transformar a reunião em trabalho mediúnic; a mediunidade e a assistência espiritual devem ser atendidas em Centro Espírita idôneo.

# Notícias

Estão disponíveis em nosso site ([www.pazeluz.org](http://www.pazeluz.org)), no link da Biblioteca virtual, alguns cursos organizados e gentilmente cedidos pelo Sr. Eurípedes Khül, autor de diversas obras e pesquisador espírita. Temos também estudos do mesmo autor que podemos disponibilizar por e-mail.

\* \* \* \* \*

## Cursos à distância na FEB

Estudiosos, pesquisadores e interessados poderão atualizar conhecimentos sobre a Gestão de Centros Espíritas com a nova ferramenta de cursos a distância. O sistema de Ensino a Distância oferecido pela FEB segue a tendência atual das novas tecnologias e possibilita aos alunos conteúdo de qualidade com leiaute agradável e de fácil navegação.

Os cursos oferecidos permitem aos interessados a atualização de conhecimentos que se multipliquem em ações de promoção do estudo, da difusão e da prática da Doutrina Espírita.

Consulte: <http://www.febnet.org.br/gestao/index.php>

---

## O leitor pergunta

**P** - O que é o pecado, segundo o Espiritismo?

**R** - Pecado é todo e qualquer ato que contrarie as leis de Deus (leis naturais). Paulo de Tarso, na Bíblia, diz que sem Lei não existe pecado. Isso quer dizer que à medida que o homem toma consciência da Lei de Deus, aumenta sua responsabilidade em relação aos erros e igualmente o rigor em seu próprio julgamento. É somente nessa transgressão que se resume o pecado.

**P** - Qual a finalidade da infância no homem?

**R** - A infância é um estado especial do Espírito encarnado. Nela, o indivíduo ainda não possui o livre arbítrio totalmente disponível. É nesta fase que se pode receber os ensinamentos dos pais, sem refutar. Na infância os sentidos do Espírito estão mais sujeitos a modificações pelo aprendizado através da instrução e principalmente do exemplo dos pais. Nos mundos mais evoluídos o período da infância é menor, pois os seres que ali habitam são mais adiantados, não necessitando de um período de infância muito extenso. Na adolescência o Espírito readquire total liberdade de agir, o que comprova a existência de crianças amáveis, que podem vir a ser adolescentes rebeldes ou vice-versa. Só iremos saber que tipo de Espíritos são nossos filhos nessa segunda fase da vida.

**P** - O homem e a mulher são tratados igualmente perante as Leis Divinas?

**R** - Se assim não fosse não haveria justiça. Os Espíritos serão reconhecidos pelo bem que fizeram, independentemente do sexo, raça ou condição social que tinham quando encarnados. Reencarnar em ambos os sexos, serve apenas como experiência para aprendizado do Espírito. Reencarnando como homem, podem aprender a usar a razão com maior ênfase do que com o coração, desenvolver atividades que utilizem maior força física etc. Como mulher poderá aprender a usar maior sensibilidade e a abençoada maternidade. Não se segue daí que o homem não tenha sensibilidade ou que a mulher não use a razão, claro. Se reencarmos nos dois sexos, teremos um equilíbrio entre as duas forças e formas de aprendizado. A Doutrina Espírita ensina que os homens e as mulheres são iguais perante Deus, e são dotados dos mesmos direitos. No entanto, possuem funções específicas na situação encarnatória em que se situam.

Fonte: Grupo Espírita Bezerra de Menezes  
<http://www.espirito.org.br/portal/perguntas/prg-010.html>

Quer ver sua dúvida respondida aqui? Escreva para nós: [portal@pazeluz.org](mailto:portal@pazeluz.org)

# CONHEÇA NOSSO TRABALHO

## DIJ - 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. Estenda esse convite ao seu vizinho, primo, amigo...  
Ainda é tempo. São todos bem-vindos! Inclusive os pais!  
[dij@pazeluz.org](mailto:dij@pazeluz.org)

## DAFA - Trabalhando com as famílias

O lar é, antes de tudo, a escola do caráter (Emmanuel. Livro: Vida em Vida)  
O DAFA - oferece grupos de estudos às famílias:  
Grupo de Pais e Grupo de Idosos.  
Reuniões todos os terceiros sábados do mês  
Informe-se na recepção.

## DAPSE - apoio social

O DAPSE apóia famílias nas necessidades materiais e também no aconselhamento sob a luz da Doutrina Espírita. Aceita doações de roupas e de eletrodomésticos em bom estado (pedimos que sejam concertados antes da doação, pois temos poucos recursos).

## DEDO - Estudo da doutrina espírita

O DEDO - Departamento Doutrinário - oferece cursos de iniciação para adultos (CIEDE) e estudos avançados da Doutrina Espírita - manhã, tarde e noite.  
Além disso, são ministrados cursos, encontros e oficinas para capacitar trabalhadores e expositores, os quais serão divulgados no decorrer do ano.  
Confira na recepção - boletim mensal.  
Participe! Divulgue!  
[dedo@pazeluz.org](mailto:dedo@pazeluz.org)

## DAE - Assistência Espiritual

Coordena os trabalhos de Passes, Desobsessão, Orientação Espiritual e Atendimento Fraterno. Também cria oportunidades de aprendizado para o trabalho nessas áreas.

## DECOM - Comunicação

O Departamento de Comunicação trabalha na divulgação da Doutrina Espírita e do trabalho da nossa casa; mantemos o site e a revista O Semeador - aceitamos colaboração em forma de artigos, pesquisas e sugestões para aprimorar nossas atividades.  
Escreva para nós: [decom@pazeluz.org](mailto:decom@pazeluz.org)

## ESTANTE



Novo livro de Cristina Canovas de Moura, dedicado à especial tarefa de viver em família, segundo as diretrizes espirituais do amor e do afeto.

Os direitos autorais da obra foram gentilmente cedidos pela autora para a construção da nossa nova sede e o livro já está à venda em nossa livraria.

\* \* \* \* \*

### Biblioteca Paz e Luz

Nossa biblioteca oferece à comunidade um ótimo e diversificado acervo de livros para empréstimo.

Veja na recepção os horários de funcionamento e associe-se!

A livraria também dispõe de um bom acervo para venda, assim como também atende a pedidos especiais.

Jesus recomendou que nos amássemos uns aos outros e nos instruíssimos.

Não perca essa oportunidade!