

ANO XXVI N 320
JUNHO 2003

INFORMAÇÃO

REVISTA ESPÍRITA MENSAL

A marcha pela educação continua... Nosso Brasil quer mais leitura!!

Prezados Pais e Alunos,

O compromisso continua. Depois de passarem por quatro Estados (SC, RJ, ES e BA), totalizando 22 municípios alcançados, nossos alunos Luis Eduardo, Ana Elisa Salvatore e a equipe do projeto Trilha Brasil voltam com a missão de dar prosseguimento à campanha

“**Livro na Estrada e Pé na Tábua 2002**”,

envolvendo ativamente a participação dos alunos do Colégio Presbiteriano Mackenzie na busca por um futuro mais digno e de igualdade.

Na primeira etapa, foram distribuídos 8.000 kits com material escolar e 18.000 livros, parte deles arrecadados com o seu apoio. Com esses dados, totaliza-se em 26 o número de escolas beneficiadas com as campanhas em 2002.

Os trabalhos ainda inauguraram **oito bibliotecas com 220 acervos cada uma**, dados que comprovam a importância da iniciativa.

E é justamente essa proposta que buscamos, a de que nada vale um esforço sem a devida atenção continuada por parte de todos os envolvidos.

Por isso convidamos todos a participar da segunda e maior etapa da

literatura infanto/juvenil novos ou usados, **EM BOM ESTADO**, para o projeto.

Nesta etapa serão distribuídos, de uma só vez, 13.000 kits escolares, com mais de 100.000 itens de material escolar.

Além disso, será feita uma **Avaliação de Impacto** nas 30 comunidades beneficiadas, para um estudo das possíveis mudanças no comportamento dos alunos em relação ao interesse pela leitura dentro e fora da sala de aula.

Os números são grandes mas não assustam. Se todos ajudarem, poderemos sim visualizar novas perspectivas.

Contamos com a participação e com o diálogo, para que outras pessoas também venham a integrar a nossa rede de solidariedade fazendo com que, mais uma vez, alcancemos as nossas metas.

Entrega: até 27 de agosto, terça-feira

Local: Sala de Aula ou Diretoria



ASSUNTOS

COMUNICAÇÃO

MAOMÉ E O ISLAMISMO
(2ª PARTE)

03

SERVIÇO

SÉRIE ACONTECEU COM...
(1ª PARTE)

08

CIÊNCIA

ANTÍDOTO PARA DEPRESSÃO
(2ª PARTE)

09

PANORAMA

DISCIPLINA: PARA QUÊ?

15

JUVENTUDE

O JOVEM E SEUS PROBLEMAS

17

EDUCAÇÃO

O EXEMPLO DOS PINGÜINS

18

OUTROS...

- Conversa Breve
- Kardec Afirma
- A Vida Continua
- Chico e Emmanuel
- As Lições de Chico Xavier
- Mensagens

SUMÁRIO

"INFORMAÇÃO" é registrada na D.C.D.P. Do D.P.F. sob n.1702 (Portaria 209/73) - publicada pelo Grupo Espírita "Casa do Caminho" - Jornalista responsável Simões Zasscopé (Reg. 10.162) - Redação: Rua Souza Caldas, 357 - Fone: (11) 291-2455 Correspondência para caixa postal 45.307 - Ag. VI. Mariana/São Paulo (SP), "INFORMAÇÃO" não se responsabiliza pelos conceitos e opiniões emitidos pelos seus entrevistados ou articulistas - EDIÇÃO, FOTOLITO E IMPRESSÃO: Van Moorsel, Andrade & Cia. Ltda. - Rua Souza Caldas, 357 - São Paulo - SP

Mensagem da capa

"Seja qual seja a condição em que te encontres, podes estender os braços, unindo-te aos semelhantes, através da compreensão e do auxílio mútuo"

Emmanuel

Calamidades e Provações

O homem desejou recursos para mais facilmente abrir estradas e a divina Providência lhe suscitou a idéia de reunir areia e nitroglicerina, em cuja conjugação despontou a dinamite.

A comunidade beneficiou-se da descoberta, no entanto, certa facção organizou com ela a bomba destruidora de existências humanas.

O homem pediu veículos que lhe fizessem vencer o espaço, ganhando tempo, e o Amparo Divino ofereceu-lhe os pensamentos necessários à construção das modernas máquinas de condução e transporte.

Essas bênçãos carrearam progresso e renovação para todos os setores das aquisições planetárias, entretanto, apareceram aqueles que desrespeitam as leis do trânsito, criando processos dolorosos de sofrimento e agravando débitos e resgates, nos princípios de causa e efeito.

O homem solicitou apoio contra a solidão psicológica e a Eterna Bondade, através da ciência, lhe concedeu o telégrafo, o rádio e o televisor, aproximando as coletividades e integrando no mesmo clima de aperfeiçoamento e cultura.

Apesar disso, junto desses nobres empreendimentos, surgiram aqueles que se valem de tão altos instrumentos de comunicação e solidariedade para a disseminação da discórdia e da guerra.

O homem rogou medidas contra a dor e a Compaixão Divina lhe enviou os anestésicos, favorecendo-lhe o tratamento e o reequilíbrio no campo orgânico.

Ao lado dessas concessões, porém, não faltam aqueles que transformem os medicamentos da paz e da misericórdia em tóxicos de deserção e delinquência.

O homem pediu a desintegração atômica, no intuito de senhorear mais força, a fim de comandar o progresso, e a desintegração atômica está no mundo, ignorando-se que preço pagará o Orbe Terrestre, até que essa conquista seja respeitada fora de qualquer apelo à destruição.

Como é fácil de observar, Deus concede sempre ao homem as possibilidades e vantagens que a Inteligência Humana resolve requisitar à Sabedoria Divina. Por isso mesmo, as calamidades que surjam nos caminhos da evolução no mundo, não ocorrem obviamente, sob a responsabilidade de Deus.

Emmanuel

MAOMÉ E O ISLAMISMO

(2ª PARTE)

A veneração dos árabes pela Caaba e o território que a cercava era tão grande que não tinham ousado aí construir habitações. Essa área tão respeitada, chamada o Haram, compreendia todo o vale da Meca, cuja circunferência é de cerca de quinze léguas. A honra de guardar esse templo venerado era muito cobiçada; as tribos a disputavam e o mais das vezes essa atribuição era direito de conquista. No século quinto, Cossayy, chefe da tribo dos Coraychitas, quinto antepassado de Maomé, tendo-se tornado senhor do Haram e tendo sido investido do poder civil e religioso, fez construir seu palácio ao lado da Caaba e permitiu que os de sua tribo aí se estabelecessem. Assim foi fundada a cidade da Meca. Parece que ele foi o primeiro que colocou uma cobertura de madeira na Caaba. A Caaba é hoje rodeada por uma mesquita. (...)

No princípio a religião dos Árabes consistia na adoração de um Deus único, a cujas vontades o homem deve ser completamente submisso. Essa religião, que era a de Abraão, chamava-se Islam e os que a professavam diziam-se Muçulmanos, isto é, submetidos à vontade de Deus. Mas, pouco a pouco, o puro Islam degenerou em grosseira idolatria; cada tribo teve os seus deuses e os seus ídolos, que defendia extremamente pelas armas, para provar a superioridade de seu poder. Estas foram, muitas vezes entre outras, as causas ou pretextos de guerras longas e encarniçadas.

A fé de Abraão havia, pois, desaparecido entre esses povos, mau grado o respeito que conservavam por sua memória, ou pelo menos tinha sido de tal modo desfigurada que na realidade não mais existia. A veneração pelos objetos considerados sagrados tinha descido ao mais absurdo fetichismo; o culto da matéria tinha substituído o do espírito. Atribuía-se um poder sobrenatural aos mais vulgares objetos consagrados pela superstição, a uma imagem, a uma estátua. Tendo o pensamento abandonado

o princípio pelo seu símbolo, a piedade não passava de uma série de práticas exteriores minuciosas, das quais a menor infração era olhada como um sacrilégio.. Contudo, ainda se encontravam em certas tribos adoradores do Deus único, homens piedosos, que praticavam a mais inteira submissão à sua vontade suprema e repeliam o culto dos ídolos. Eram chamados Hatnyfas. Eram os verdadeiros muçulmanos, os que tinham conservado a fé pura do Islam. Mas eram pouco numerosos e sem influência sobre o espírito das massas. Desde muito tempo colônias judias se haviam estabelecido no Hydjaz e haviam conquistado um certo número de prosélitos ao judaísmo, principalmente entre os hanyfas. O Cristianismo também aí teve os seus representantes e propagadores nos primeiros séculos de nossa era, mas nem uma nem outra dessas crenças aí lançaram raízes profundas e duráveis. A idolatria tinha ficado religião dominante. Convinha melhor, por sua diversidade, à independência turbulenta e à divisão infinita das tribos, que a praticavam com o mais violento fanatismo. Para triunfar dessa anarquia religiosa e política, era preciso um homem de gênio, capaz de se impor por sua energia e firmeza bastante hábil para fazer a parte dos costumes e do caráter desses povos, e cuja missão fosse revelada aos seus olhos pelo prestígio de suas qualidades de profeta. Este homem foi Maomé.

Maomé nasceu em Meca a 27 de agosto de 570 da era cristã, no ano dito do elefante. Não era como pensam vulgarmente, um homem de condição obscura. Ao contrário, pertencia a uma família poderosa e considerada, da tribo dos Coraychitas, uma das mais importantes da Arábia e a que - então dominava em Meca. Fazem-no descender em linha reta de Ismael, filho de Abraão e de Agar. Seus últimos antepassados, Cossayy, Abd-Menab, Hachime Abd-el-Mutalib, seu avô, se



havam ilustrado por eminentes qualidades e altas funções que tinham desempenhado. Sua mãe, Amina, era de nobre família coraychita e descendia, também, de Cossay. Seu pai Abd-Allah morreu dois meses antes de seu nascimento; assim, foi criado com muita ternura por sua mãe, que o deixou órfão com a idade de seis anos; depois por seu avô Abd-el-Mutalib, que o queria muito e se comprazia muitas vezes em lhe predizer altos destinos, mas que, ele próprio morreu dois anos depois.

A despeito da posição que tinha ocupado sua família, Maomé passou sua infância e sua juventude num estado vizinho ao da miséria; sua mãe lhe havia deixado por toda herança um rebanho de carneiros, cinco camelos e uma fiel escrava negra, que o 'havia cuidado e pela qual ele conservou sempre um vivo apego. Depois da morte de seu avô, foi recolhido pelos tios, cujos rebanhos pastoreou até a idade de vinte anos; acompanhava-os também em suas expedições guerreiras contra outras tribos; mas sendo de humor suave e pacífico, nelas não tomava parte ativa, sem contudo fugir ou temer o perigo, limitando-se a ir apanhar as suas flechas. Quando chegou ao topo da glória, gostava de lembrar que Moisés e David, ambos profetas, tinham sido pastores, como ele.

Tinha o espírito meditativo e sonhador; seu caráter, de uma solidez e de uma maturidade precoces, junto a uma extrema direitura, a um perfeito desinteresse e a costumes irrepreensíveis, lhe adquiriram uma tal confiança da parte de seus companheiros que o designavam pelo sobrenome de El-Amin, "o homem seguro, o homem fiel" E, posto que jovem e pobre, convocavam-no às assembléias da tribo para os negócios mais importantes. Fazia parte de uma associação formada entre as principais famílias coraychitas, visando a prevenir as desordens da guerra, proteger os fracos e lhes fazer justiça. Considerava sempre uma glória ter concorrido para isto, e, nos últimos anos de sua vida, sempre se via ligado pelo juramento que, neste sentido, havia prestado na mocidade. Dizia-se sempre pronto a responder ao

apelo que lhe fizesse o homem mais obscuro em nome desse juramento e que não queria, pelos mais belos camelos da Arábia, faltar à fé jurada. Por esse juramento os associados juravam ante uma divindade vingadora, que tomariam a defesa dos oprimidos e perseguiriam a punição dos culpados enquanto houvesse uma gota d'água no oceano.

No físico Maomé era de estatura pouco acima da média, fortemente constituído; a cabeça muito grande; a fisionomia, marcada de uma suave gravidade, sem ser bela era agradável e respirava calma e tranqüilidade.

Aos vinte e cinco anos casou-se com sua prima Khadidja, viúva rica, mais velha do que ele ao menos quinze anos, cuja confiança havia conquistado pela inteligente probidade que havia desenvolvido na conduta de uma de suas caravanas. Era uma mulher superior. Essa união, que durou vinte e quatro anos e só terminou pela morte de Khadidja, aos sessenta e quatro anos, foi constantemente feliz. Maomé tinha então quarenta e nove anos e essa perda lhe causou uma dor profunda.

Depois da morte de Khadidja seus costumes mudaram. Desposou várias mulheres; teve doze ou treze em casamentos legítimos e ao morrer deixou nove viúvas. Incontestavelmente isto foi um erro capital, do qual veremos, mais tarde, as conseqüências prejudiciais.

Até os quarenta anos sua vida pacífica nada oferece de saliente. Só um fato o tirou um instante da obscuridade. Tinha, então, trinta e cinco anos. Os Coraychitas resolveram reconstruir a Caaba, que ameaçava ruína. Só com muito trabalho se apaziguaram, pela repartição dos trabalhos, as diferenças suscitadas pela rivalidade das famílias que aí queriam participar. Essas diferenças se renovaram com extrema violência quando se tratou de recolocar a famosa pedra negra. Ninguém queria ceder seu direito, os trabalhos tinham sido interrompidos e de todos os lados corriam às armas. Por proposta do décano concordaram em aceitar a decisão da primeira pessoa que



entrasse na sala das deliberações: foi Maomé. Desde que o viram, cada um gritava: "El-amin! El-amin! o homem seguro e fiel;" e esperavam o seu julgamento. Por sua presença de espírito resolveu a dificuldade. Lançando seu manto no chão, nele pôs a pedra e pediu a quatro dos principais chefes facciosos que o tomassem, cada um por uma ponta e o levantassem, todos juntos, à altura que a pedra deveria ocupar, isto é, a quatro ou cinco pés acima do solo. Então a tomou e a colocou com suas próprias mãos. Os assistentes se declararam satisfeitos e a paz foi restabelecida.

Maomé gostava de pescar sozinho nos arredores de Meca e todos os anos, durante os meses sagrados de trégua, retirava-se para o monte Rira, numa gruta estreita, onde se entregava à meditação. Tinha quarenta anos quando, num de seus retiros, teve uma visão durante o sono. O anjo Gabriel lhe apareceu, mostrando-lhe um livro que o aconselhou a ler. Três vezes resistiu a essa ordem e só para escapar ao constrangimento sobre ele exercido é que consentiu em o ler. Ao despertar disse ter sentido "que um livro tinha sido escrito em seu coração." O sentido desta expressão é evidente. Significa que havia tido a inspiração de um livro. Mais tarde, porém, ela foi tomada ao pé da letra, como geralmente acontece com as coisas ditas em linguagem figurada.

Um outro fato prova a que erros de interpretação podem conduzir a ignorância e o fanatismo. Diz Maomé algures no Alcorão: "Não abrimos teu coração e tiramos o fardo de teus ombros? "Estas palavras, aproximadas de um acidente ocorrido a Maomé, quando ainda garoto, deram lugar à fábula, acreditada entre os crentes e ensinada pelos sacerdotes, como um fato miraculoso, que dois anjos abriram o ventre do menino e tiraram de seu coração uma mancha negra, sinal do pecado original. Deve acusar-se Maomé por esses absurdos, ou os que não o compreenderam? Dá-se o mesmo com uma porção de histórias ridículas, sobre as quais o acusam de haver apoiado sua religião. Eis porque não hesitamos em dizer que um cristão esclarecido e

imparcial está em melhores condições para dar uma interpretação sadia do Alcorão do que um muçulmano fanático.

Seja como for, Maomé foi profundamente perturbado em sua visão, que se apressou a contar à mulher. Tendo voltado ao monte Rira, presa da mais viva agitação, julgou-se possuído por Espíritos malignos e, para escapar ao mal que temia, ia precipitar-se do alto de um rochedo, quando uma voz, partida do céu, se fez ouvir e lhe disse: "*Ó Maomé! tu és o enviado de Deus; eu sou o anjo Gabriel!*" Então levantando os olhos, viu o anjo sob forma humana, que desaparecia pouco a pouco no horizonte. Esta nova visão apenas aumentou a sua perturbação. Comunicou-a a Khadidja, que se esforçou por acalmá-lo; mas, pouco segura de si mesma, foi procurar seu primo Varaka, velho afamado por sua sabedoria e converso ao Cristianismo, que lhe disse: "*Se o que acabas de dizer é verdade, teu marido foi visitado pelo grande Nâmous, que outrora visitou Moisés; ele será profeta deste povo. Anuncia-lhe e que ele se tranqüilize.*" Algum tempo depois Varaka, tendo encontrado Maomé, fez-lhe contar suas visões e lhe repetiu as palavras que havia dito à sua mulher, acrescentando: "*Tratar-te-ão como impostor e te expulsarão; combater-te-ão violentamente. Que eu possa viver até essa hora para te assistir nessa luta!*"

O que resulta destes fatos e de muitos outros é que a missão de Maomé não foi um cálculo premeditado de sua parte; estava confirmada por outros, como ainda não o estava por ele. Custou muito a persuadir-se; mas desde que o ficou, tomou-a muito a sério. Para ele-próprio se convencer, desejava uma nova aparição do anjo, que, segundo uns, demorou dois anos, segundo outros, seis meses. É a esse intervalo de incerteza e de hesitação que os muçulmanos chamam o titreh. Durante todo esse tempo seu espírito foi presa de perplexidades e dos mais vivos temores. Parecia-lhe que ia perder a razão e era também a opinião de alguns que o rodeavam. Era sujeito a desfalecimentos e sínopes que os escritores modernos atribuíram, sem



outras provas além de sua opinião pessoal, a ataques de epilepsia e que poderiam antes ser o efeito de um estado extático, cataléptico ou sonambúlico espontâneo. Nesses momentos de lucidez extra-corpórea, muitas vezes se produziam, como se sabe, fenômenos estranhos, dos quais o Espiritismo se dá conta perfeitamente. Aos olhos de certas pessoas ele deveria passar por louco; outros viam nesses fenômenos, para si singulares, algo de sobrenatural, que colocava o homem acima da humanidade. *"Quando se admite a ação da Providência nos negócios humanos, diz o sr. Barthélemy-Sainte-Rilaire, não se pode deixar de achar, também, nessas inteligências dominadoras que surgem de longe em longe, para esclarecer e conduzir o resto dos homens."*

O alcorão não é uma obra escrita por Maomé, com a cabeça fria e de maneira continuada, mas o registro feito por seus amigos das palavras que pronunciava quando inspirado. Nesses momentos, dos quais não era senhor, ele caía num estado extraordinário e muito apavorante; o suor corria-lhe da frente; os olhos tornavam-se vermelhos de sangue; soltava gemidos e a crise terminava, o mais das vezes por uma síncope que durava mais ou menos tempo, o que por vezes lhe acontecia em meio à multidão e mesmo quando montado em seu camelo, tanto quanto em casa. A inspiração era irregular e instantânea, e ele não podia prever o momento em que seria tomado.

Segundo o que hoje conhecemos desse estado por uma porção de exemplos análogos, é provável que, sobretudo no princípio, não tivesse consciência do que dizia, e que se suas palavras não tivessem sido recolhidas, teriam ficado perdidas. Mas mais tarde, quando ele tomou a sério o seu papel de reformador, é evidente que falava mais com conhecimento de causa e misturasse às inspirações o produto de seus próprios pensamentos, conforme os lugares e as circunstâncias, as paixões ou os sentimentos que eu possa viver até essa hora para sentimentos que o agitavam, em vista do objetivo que queria

atingir, acreditando, talvez de boa-fé, falar em nome de Deus. E esses fragmentos destacados, recolhidos em diversas épocas, em número de 114, formam no Alcorão outros tantos capítulos, chamados suratas; ficaram esparsos durante sua vida, e só após a sua morte foram reunidos num corpo oficial de doutrina, pelos cuidados de Abu-Becr e de Omar. Dessas inspirações súbitas, recolhidas à medida que ocorriam, resultou uma falta absoluta de ordem e de método: os mais disparatados assuntos aí são tratados de mistura, por vezes na mesma surata e apresentam uma tal confusão e tão numerosas repetições que uma leitura seguida é penosa e fastidiosa para quem quer que não seja um fiel.

Segundo a crença vulgar, tornada artigo de fé, as páginas do Alcorão foram escritas no céu e trazidas prontas a Maomé pelo anjo Gabriel, porque numa passagem se diz: *"Teu Senhor é misericordioso e poderoso, e o Alcorão é uma revelação do senhor do universo. O Espírito fiel (o anjo Gabriel) o trouxe do alto e o depositou em teu coração, ó Maomé, para que fosses apóstolo."* *Maomé se exprime da mesma maneira a respeito do livro de Moisés e do Evangelho; diz (surata 1, versículo 2): Ele fez descer do alto o Pentateuco e o Evangelho, para servir de direção aos homens", querendo dizer por isso que esses dois livros tinham sido inspirados por Deus a Moisés e a Jesus, como lhe havia inspirado o Alcorão.*

Suas primeiras prédicas foram secretas durante dois anos. Nesse intervalo ele ligou-se a uns cinquenta adeptos, entre os membros de sua família e seus amigos. Os primeiros convertidos à nova fé foram Khadidja, sua mulher; Ali, seu filho adotivo, de dez anos; Zei'd, Varaka e Abu-Becr, seu mais íntimo amigo, que devia ser o seu sucessor. Tinha quarenta e três anos quando começou a pregar publicamente e desde esse momento realizou-se a predição que lhe havia feito Varalm. Sua religião, fundada na unidade de Deus e na reforma de certos abusos, sendo a ruína da idolatria e dos que dela



viviam, os Coraychitas, guardas da Caaba e do culto nacional, levantaram-se contra ele. A princípio o trataram de louco; depois o acusaram de sacrilégio; amotinaram o povo; perseguiram-no e a perseguição tornou-se tão violenta que, por duas vezes, seus partidários;" tiveram que buscar refúgio na Abissínia. Entretanto, aos ultrajes ele sempre opunha a calma, o sangue-frio e a moderação. Sua seita crescia e seus adversários, vendo que não a podiam reduzir pela força, resolveram desacreditá-la pela calúnia. A troça e o ridículo não lhe foram poupados. Como se viu, os poetas eram numerosos entre os árabes; manejavam a sátira habilmente seus versos eram lidos com avidez. Era o

meio empregado pela crítica malévola e não deixavam de a empregar contra ele. Como ele resistisse a tudo, seus inimigos, finalmente, recorreram aos conluios para o matar e ele só escapou pela fuga ao perigo que o ameaçava. Foi então que se refugiou em Ya.thrib, depois chamada Medina (Medínt-en-Nabi, cidade do Profeta), em 622, e é desta época que data a Hégira, ou era que muçulmanos. Ele tinha mandado antecipadamente, a essa cidade, em pequenas tropas para não levantar suspeitas, todos os seus de Meca e foi o último a se retirar com Abu-Becr e Ali, seus discípulos mais devotados, quando soube que os outros estavam em segurança.

AGORA UM NOVO SERVIÇO PARA VOCÊ

SAA - Serviço de Atendimento ao Assinante

Fone: (011) 5082-3355 de segunda à sexta-feira das 8:30 às 12:00 hs

Fax: (011) 5084-9058

e-mail: luizarmandoferreira@bol.com.br

FAÇA (OU RENOVE) SUA ASSINATURA DE "INFORMAÇÃO"

Envie um cheque nominal ao GRUPO ESPÍRITA "CASA DO CAMINHO", Caixa Postal 45307, Agência Vila Mariana, CEP 04010-970, São Paulo (SP), no valor de R\$ 30,00 e garanta o recebimento por 12 meses de números inéditos da revista.

Preencha o cupom abaixo com os dados pedidos e remeta-nos ao endereço acima indicado.

NOME: _____
ENDEREÇO: _____
CIDADE: _____ **ESTADO:** __ **CEP:** _____ - _____

Nota - Em caso de renovação queira indicar o mês do vencimento de sua assinatura e o número



SÉRIE ACONTECEU COM...

(1ª PARTE)

...SAULO DE TARSO

Cerca de 300 quilômetros separavam Jerusalém de Damasco, através de uma região áspera e quente. Ao cabo de cuidadosos preparativos, a pequena caravana de Saulo de Tarso, a longa viagem pelo deserto proporcionou a Saulo um período de recolhimento e profundas meditações. É evidente que, com toda a honestidade para consigo mesmo, não havia ainda encontrado a paz sonhada, nem mesmo na estrita observância da lei, ao passo que os adeptos do carpinteiro demonstravam, em tudo, invencível serenidade. Já se avistava Damasco à distância quando Saulo, mal desperto de suas cogitações, sentiu-se envolvido “por luzes diferentes da tonalidade solar”. Parece que o próprio ar se fende e sob inesperada sensação de vertigem grita por socorro aos companheiros, embora não possa vê-los. Na confusão de sentidos que então se estabelece, perde a noção de equilíbrio e cai do animal ao solo coberto de areia escaldante. A visão, no entanto, parece dilatar-se ao infinito. Outra luz lhe banha os olhos deslumbrados e no caminho, que a atmosfera rasgada lhe desvenda, vê surgir a figura de um homem de majestática beleza, dando-lhe a impressão de que descia do céu ao seu encontro. Sua túnica era feita de pontos luminosos, os cabelos tocavam nos ombros, à nazarena, os olhos magnéticos imanados de simpatia e de amor, iluminando a fisionomia grave e terna, onde pairava uma divina tristeza.

- “Saulo... Saulo... por que me persegues?”

Saulo, de joelhos sobre a areia, não podia ainda compreender o que se passava. Invadia-o um sentimento de profunda veneração. Que significava aquilo, meu Deus? De quem era aquela figura humana que desencadeava no seu ser tantas emoções desconhecidas? E enquanto os companheiros de viagem o

cercavam, sem nada ouvirem, nem verem, Saulo perguntou:

- **“Quem sois vós, Senhor?”**

- “*Eu sou Jesus.*”

Então era verdade! Os pregadores do Caminho tinham razão! Ali estava, de fato, o Messias prometido. Saulo podia vê-lo agora em todo o esplendor de sua glória. Sem poder articular uma só palavra, viu que Jesus se aproximava e, tocando-lhe o ombro com ternura, disse-lhe paternalmente:

- “*Não recalçitres contra os aguilhões.*”

Saulo entendeu a referência. O Cristo já o havia chamado antes por todos os meios e de todos os modos, sem ter sido correspondido.

E diante dos companheiros atônitos, Saulo chorava copiosamente, ainda caído sobre a areia, enquanto parecia conversar com alguém invisível. Fêz ali mesmo sua primeira profissão de fé:

- **“Senhor, que quereis que eu faça?”**

Aquela alma resoluta, mesmo no transe de uma capitulação incondicional, humilhada e ferida em seus princípios mais estimáveis, dava mostras de sua nobreza e lealdade. Encontrando a revelação maior, em face do amor que Jesus lhe demonstrava solícito, Saulo de Tarso não escolhe tarefas para servi-lo, na renovação de seus esforços de homem. Entregando-se-lhe de alma e corpo, como se fora ínfimo servo, interroga com humildade o que desejava o Mestre de sua cooperação.

FONTE

“AS MARCAS DO CRISTO”, Herminio Correio de Miranda,

FEB

“A VIDA ESCREVE”, Hilário Silva por F. C. Xavier, z



ANTÍDOTO PARA DEPRESSÃO

(2ª PARTE)

VI – A depressão pode ser vencida

(1) A cantora e popstar Alanis Morissette, por se dedicar excessivamente à sua carreira, desencadeou a doença. Ela se tratou exercitando a yoga, praticando esportes e teve uma mudança radical na forma como levava a vida. Uma das atitudes que considerou mais importante para a sua melhora, foi reatar antigas amizades.

(2) Marina Lima, cantora brasileira, teve há alguns anos atrás um problema nas cordas vocais. Sentiu que estava “perdendo a voz”. Descobriu após um certo tempo, que era uma somatização de uma depressão que vinha sofrendo. Tomou antidepressivos e fez terapia. Após alguns meses, sua voz voltou ao normal.

(3) A engenheira Andrea T. (28 anos) entrou em depressão porque achava que era perseguida por uma antiga chefe. Vivia de mau humor, não tinha apetite e não saía de casa. Após alguns meses de crise, submeteu-se à terapia cognitiva (focada nos pensamentos negativos que rondam o depressivo). Aprendeu a dominar a raiva e a entender que os pensamentos negativos podem ser controlados.

VII – Você está deprimido?

Alguns médicos relacionam nove principais sintomas para identificar a depressão. Quem apresentar pelo menos quatro deles, durante mais de duas semanas consecutivas, deve procurar ajuda especializada:

- (1) **Perda de interesse por atividades que lhe davam prazer;**
- (2) **Dificuldade para se concentrar;**
- (3) **Sensação de cansaço;**
- (4) **Auto-estima reduzida;**
- (5) **Alteração de apetite;**
- (6) **Sentimento de culpa;**
- (7) **Falta de perspectiva do futuro;**
- (8) **Perturbação do sono (insônia ou dormir em excesso);**
- (9) **Idéia recorrente de suicídio e morte.**

VIII – Causas da depressão

Todos nós temos nossas forças e fraquezas. Algumas pessoas têm maior risco de terem depressão do que outras. Veja abaixo alguns itens que foram apontados como fatores provocadores desta doença:

(1) **Herança genética – há muitos gens envolvidos e a medicina ainda sabe muito pouco a respeito, para afirmar com plena convicção, que a herança genética pode levar à depressão. Não iremos desenvolver este mal só porque nosso pai, mãe ou irmão são deprimidos. Mas, segundo a medicina, o nosso risco aumenta, principalmente se tivermos um gêmeo idêntico com depressão.**

(2) **Stress – o stress pode levar à depressão quando existir por muito tempo.**

(3) **Tipo de personalidade – pessoas obsessivas, dogmáticas, rígidas e que escondem seus sentimentos tem um risco maior, assim como aquelas que ficam facilmente ansiosas.**

(4) **Modo de pensar – pessoas que são muito negativas em relação a si próprias tem uma tendência maior de sofrer de depressão.**

(5) **Educação na infância e adolescência – pais exigentes e que não toleram o fracasso, podem deixar os seus filhos ansiosos e propensos à depressão.**

(6) **Ser mulher – as mulheres são mais propensas a terem o diagnóstico de depressão do que os homens. Há mudanças hormonais no ciclo menstrual, na gravidez, no parto e menopausa. Além das pressões sociais que sofrem e da dupla jornada de trabalho (dentro e fora de casa).**

(7) **Medicamentos – alguns medicamentos podem causar a depressão, mas nem por isso você deve interromper o seu tratamento sem antes consultar o seu médico. Interromper a sua ingestão pode ser mais perigoso do que a própria**



depressão. Eis os tipos de medicamentos: comprimidos anti-epilépticos, medicamentos contra-pressão alta, contra o mal de Parkinson, os principais tranquilizantes, terapia com esteróides (para asma, artrite,...), diuréticos,...

(8) Falta de luz solar – a maioria das pessoas se sentem melhor no verão do que no inverno. Há indivíduos que começam a ficar deprimidos quando se inicia o inverno. Elas sofrem de Transtorno Afetivo Sazonal, devido aos níveis de um hormônio chamado melatonina.

IX – Ajude a si mesmo

Quando a depressão é leve, podemos nos beneficiar de algumas medidas muito simples de auto-ajuda. Mas, quando a sua condição é mais grave, estas medidas devem fazer parte de um plano a ser discutido com seu médico ou terapeuta. Estas medidas não só auxiliam a afastar a depressão, como também a tratá-la e a apoiar a sua recuperação:

(1) Cante – mesmo não possuindo voz afinada, cante com a voz que Deus lhe deu. Dê preferência cante melodias alegres.

(2) Mexa-se – se ficamos parados, entregues, alimentando pensamentos negativos, será o mesmo que conservar lixo dentro de casa. A atividade física desvia a mente desses pensamentos, operando renovação no campo mental, desligando-nos da sintonia com os Espíritos infelizes. Ande, nade, pedale, ... Mas, se você está a muito tempo sem fazer exercícios, seja cauteloso e comece devagar!

(3) Não fique sozinho – saia de casa, encontre os amigos, vá ao cinema. Procure um Centro Espírita, ou um templo religioso, para receber esclarecimentos ou para desabafar.

(4) Ore – orando, estabelecemos sintonia com os Espíritos bons, que nos protegem e nos cercam de cuidados, nos dando sugestões e revigorando as nossas energias.

(5) Leia – faça leituras edificantes e

consoladoras. Busque nos livros espíritas, principalmente nas obras de Allan Kardec e nas psicografias de Chico Xavier, as páginas de alento e consolo, encontrando a força e o otimismo.

X – Para ter uma boa noite de sono

Os problemas de sono são muito comuns e as pessoas deprimidas tem uma predisposição para a insônia. Além disso, a falta de sono torna mais difícil a concentração e nos deixa sem energia para lutar contra esta doença.

Abaixo estão listadas algumas dicas muito úteis para que possamos ter uma boa noite de sono:

(1) Inicialmente, procure acordar mais cedo neste dia.

(2) Faça algum tipo de exercício durante o dia.

(3) Não tire cochilos durante o dia.

(4) Não faça refeições pesadas à noite, nem beba café, chá mate ou preto, ou bebida alcóolica.

(5) Beba um copo de leite morno 15 minutos antes de ir para a cama.

(6) Não faça exercícios antes de ir para a cama.

(7) Esqueça seus problemas lendo um livro antes de dormir.

(8) Vá para a cama na hora certa, para que seu corpo desenvolva um ritmo natural.

XI – Um conselho de Chico Xavier

Extraímos do livro: **“KARDEC PROSEGUE”, de Adelino da Silveira, Ed. Cultura Espírita União, duas questões feitas à Chico Xavier:**

“O que é depressão?”

Chico: *“É a tristeza indevida que se transfigurou em desânimo, obscurecendo na criatura o valor do trabalho. Chegando ao clímax desse desencanto incompreensível diante da vida, muitas vezes, a vítima desse semelhante infortúnio, cai no desequilíbrio das forças mentais, candidatando-se à matrícula num sanatório ou, mesmo, descendo os degraus do abismo invisível no qual se entrega facilmente às garras da morte prematura.*



“Como evitá-la?”

Chico: *“Trabalhando incessantemente para o bem geral, sem qualquer expectativa de compensação material ou espiritual, de vez que, quem auxilia a outros está, particularmente auxiliando a si próprio.”*

XII – Terapia para a depressão

A depressão é um estado mental caracterizado por sensações extremas de abatimento, tristeza e um imenso vazio.

Entre suas causas, podemos destacar a baixa auto-estima, stress, falta de sol (principalmente no inverno), deficiências nutricionais, uma reação negativa diante de acontecimentos da vida (desemprego, perdas afetivas, ...).

A terapia, ou a psicoterapia, é uma ferramenta útil e eficaz no combate à depressão, principalmente quando a pessoa se dispõe a realizar, paralelamente, outras atividades práticas que o auxiliem na sua cura, além do tratamento espiritual que é muito importante.

Mesmo que o indivíduo opte por realizar um tratamento psiquiátrico, com medicamentos antidepressivos, ainda assim a terapia é aconselhada, pois a medicação por si só não fará o efeito por muito tempo, se a pessoa não estiver preocupada em modificar antigos padrões mentais.

Neste caso, a terapia será útil para identificar as causas mais profundas da depressão, como medos, fobias, inseguranças, baixa auto-estima, egoísmo, ...

XIII – Modifique seus hábitos

(1) **Pare de fumar – o cigarro prejudica nosso organismo, enfraquecendo o sistema imunológico, deixando-o mais propenso às doenças.**

(2) **Evite cafeína e açúcar – testes comprovaram que teremos uma melhora extraordinária no nosso estado de espírito após eliminar o consumo de doces e cafeína.**

(3) **Faça alimentação mais saudável –**

coma mais peixes, legumes e frutas. A proteína do peixe ajuda a aumentar a nossa vitalidade.

(4) **Exercite-se – Passeie mais, caminhe todo dia, principalmente em locais arborizados. Aceite convite para sair com os amigos.**

(5) **Faça um trabalho voluntário – Doar-se é um bom remédio para descobrir o valor da vida.**

(6) **Tenha um animal de estimação – Ele será o seu grande amigo. O contato com os animais nos traz tranquilidade e tem um maravilhoso poder terapêutico.**

XIV - O processo obsessivo na depressão

A depressão pode ser causada por um processo obsessivo. Mas, essa obsessão pode ser fator secundário nesta depressão, se ela for biológica.

O obsessor pode apenas estar se aproveitando de uma fraqueza do indivíduo, devido a sua doença, para atuar malevolamente.

Geralmente, o obsessor se aproxima das pessoas nas seguintes condições:

(1) Débito de um Espírito para com outro, originado nesta ou em outra vida. Neste caso, o obsessor se aproxima por motivo de vingança.

(2) O mal uso da mediunidade também atrai maus Espíritos.

(3) Pela falta de ação do bem. Os Mentores Espirituais nos recomendam que devemos sempre fazer o bem, e que responderemos por todo mal que fizermos. Mas, muitas obsessões ocorrem por causa da nossa omissão, ou seja, podíamos ter feito o bem, tivemos as oportunidades para isso, mas deixamos de fazê-los.

No caso da depressão pela obsessão, como poderemos melhorá-la?

(1) O ser encarnado não pode se abater. É preciso paciência e procurar se renovar moralmente.

(2) Por consequência, o desencarnado irá desanimar por não obter os efeitos desejados, e irá se afastar. Ou, recebendo os esclarecimentos necessários, dentro



de um trabalho de desobsessão, e pelas vibrações que poderá receber, poderá ser encaminhado para uma colônia espiritual e continuar o seu desenvolvimento.

(3) Pela ação de terceiros, poderá receber energias fluidicas (passes), vibrações, esclarecimentos, além da ajuda da psicoterapia e dos medicamentos.

É claro que a forma e o tempo de tratamento irá variar de acordo com a intensidade da doença. Se é de caráter obsessivo, o tratamento é a desobsessão. Se é de caráter biológico, o tratamento espiritual será auxiliado por medicamentos (antidepressivos) e das sessões de psicoterapia.

É preciso utilizar todos os recursos disponíveis para a cura: medicamentos, passes, desobsessão, ...

Para evitar depressão é necessário trabalhar, vigiar e orar, desfazer-se de possíveis culpas.

Viemos à Terra para crescermos espiritualmente, trabalhar em favor do próximo. Ficar à toa, deprime! Não ceda jamais à tristeza e ao desânimo!

XV – Antídoto para a depressão

O antídoto para a depressão, mais do que os antidepressivos ou o tratamento terapêutico, é a ocupação. Seja a atividade profissional, o lazer, o trabalho de amor ao próximo.

Quem se achar em sofrimento, procure ser útil.

Quem vive gastando o tempo reclamando da vida, da má sorte, experimente aplicar as horas tristes em alguma atividade.

Podemos começar pelas pequenas tarefas dentro de casa, arrumando o jardim, reparando objetos quebrados, ...

O trabalho é um recurso muito valioso para fazer o tempo passar de maneira mais digna e saudável.

XVI – A opinião de um neuropsiquiatra espírita

Dr. Franklin Antônio Ribeiro, médico, neuropsiquiatra e psicoterapeuta, dirigente do Grupo Espírita Hosana Krikon, deu entrevista à **“Revista Cristã de Espiritismo”**, nº 24 (Ed. Escala), de onde

destacamos os trechos abaixo:

“Como a depressão é analisada no ponto de vista médico, humanista e espiritual?”

Dr. Franklin: *“A depressão tem várias faces. Do ponto de vista humanístico, o amor, desde a infância, é fator primordial e começa dentro da família. Se há relação sincera entre os parceiros, a criança vai crescer dentro de um lar estruturado, mesmo com todas as dificuldades naturais de uma relação humana. O indivíduo aprende desde cedo a lidar com a insatisfação, com as crises, com o respeito, a amizade, desprendimento e outros aspectos importantes nos relacionamentos. Muitas vezes a pessoa está com a auto-estima baixa, sem auto-confiança, desanimada, desinteressada, sem prazer na vida e sente que alguém se interessa por ela, sua imunidade melhora muito. O Ser humano precisa se sentir reconhecido. Sem isso, começa a sentir uma sensação de vazio e angústia. (...) Do ponto de vista médico, a depressão é uma falta de neurotransmissores no cérebro, que necessita de medicamentos, ou seja, de um controle químico. Pelo ângulo espiritual, a culpa, o remorso, a mágoa e o ressentimento levam a pessoa a estados depressivos, podendo causar o desenvolvimento de doenças psicossomáticas e até mesmo o câncer. Portanto, o amor e o perdão que a Doutrina Espírita tanto nos ensina são sentimentos também preventivos.”*

“O que fazer diante dos sintomas de uma depressão?”

Dr. Franklin: *“Primeiro procurar um médico psiquiatra para que não sejam tomados remédios ministrados de forma errada. Cada paciente necessita de um antidepressivo específico. Se além do remédio, da terapia, dos cuidados com o sono, com a alimentação e das relações, o deprimido fizer um tratamento espiritual com passes magnéticos e água fluidificada e leitura do Evangelho, tanto melhor. O tratamento completo engloba o biológico, psicológico, social e espiritual.”*



XVII – Comportamento depressivo

A depressão, às vezes, pode aparecer mascarada por fatores, tais como: agitação, confusão mental, humor com altos e baixos, esquecimento, ... Listamos a seguir, alguns outros sintomas mais comuns:

(1) **Perda da libido:** há a perda do interesse pelo trabalho, pelo(a) conjuge (inclusive do interesse sexual), pela família, pelos amigos, pelas diversões, chegando às vezes a se descuidar de si próprio, das roupas e da higiene pessoal.

(2) **Alterações dos hábitos:** passam a comer mais(outras vezes a comer menos), alteram seus horários de alimentação e sono. É uma forma de fugir dos problemas.

(3) **Baixa auto-estima:** não acredita nos seus potenciais, idéias pessimistas em relação às situações e a sua vida. Pode inclusive pensar em suicídio.

(4) **Sintomas psicossomáticos:** pode desenvolver sintomas físicos, como por exemplo: pressão alta, enxaquecas, gastrites, dores lombares e cervicais,... Estas somatizações desaparecem após o tratamento.

Os sintomas trazem uma mensagem que precisa ser decifrada. Se não deciframos o sentido inconsciente da depressão, este quadro voltará em outra situação que tenha o mesmo sentido.

Sairemos desse quadro com rapidez, se junto ao tratamento médico, da psicoterapia, nos submetemos também ao tratamento espiritual com passes magnéticos (fluidoterapia), cromoterapia e evangelização.

XVIII – Atendimento fraterno

Logo a seguir, está uma parte de um artigo ("Depressão") escrito para a internet, pelo Dr. Jairo Avelar, psicólogo clínico, presidente do Conselho Regional Espírita (Belo Horizonte-MG) no site www.sosdepressao.com.br:

"(...) As Casas Espíritas, muito em especial os amigos que militam nas atividades do Atendimento Fraterno há de se ter muita atenção e dedicação apontado ao seio

Espírita sob o acicate da Depressão. (...) Assim teremos sempre muito a oferecer, e num trabalho consciente NÃO DEVEREMOS:

(1) **Em hipótese alguma interferir sobre a medicação prescrita para o assistido, dado a sua importância em qualquer caso. Há de se ter a consciência que os Farmácos indicados, as doses prescritas, os exames solicitados, e as marcações para o retorno clínico, todos estes detalhes fazem parte do tratamento do profissional médico que conduz o caso. Este profissional é preparado e apto para lidar com tais questões e esta condução cabe a ele e somente a ele decidir sobre quaisquer alterações de curso.**

(2) **Os Espíritos Superiores não interferem sobre o tratamento efetuado pela Medicina, e nem ocupam tal lugar em receituário, atuam tão somente em seu aspecto espiritual revigorando as energias do assistido e abrindo as perspectivas de cura.**

(3) **Interferir sobre o trabalho do Psicoterapeuta naquilo que seja orientado em sua terapia, já que este profissional da Psicologia, possui também um plano de trabalho com o paciente, e que junto da referência Médica formam um núcleo de apoio Multidisciplinar em função do assistido.**

(4) **Estabelecer cobranças e exigências aos modelos comportamentais do irmão depressivo, é sempre impossível pular a própria sombra, deveremos procurar dar sempre preferência a atendimentos mais rápidos e objetivos, privilegiando o mais possível o processo de escuta.**

(5) **Evitar situar estes**



companheiros nas reuniões mediúnicas, seja de Educação e ou de outra forma qualquer, e muito em especial nas reuniões de caráter de desobsessão, seja como trabalhador, assistido ou assistente.

Entretanto nós DEVEREMOS:

(1) Dar-lhe suporte através de nossas reuniões, onde haja a prática de Irradiação, considerando que estes processos podem ter como pano de fundo uma obsessão.

(2) Fluidoterapia contínua.

(3) Hidroterapia contínua.

(4) Localizá-los nas reuniões de estudos Evangélicos, onde a mensagem consoladora seja sempre a tônica dos trabalhos realizados.

(5) Orientar a família quanto as intercorrências de caráter espiritual, bem como sobre o quadro depressivo em si, sempre priorizando o sentido consolador da Doutrina.

(6) Não esquecermos de agirmos sempre pacientemente já que conforme nos assevera Philomeno de Miranda: “A terapêutica embora seja a mesma, seus resultados variam segundo os pacientes, suas fichas cármicas e os esforços que empreendem para destrincarem as tramas em que se envolveram.”

(7) Entendermos por fim, que a Assistência Espiritual, dada pela Casa Espírita é parte integrante da Multidisciplinaridade canalizada em função do enfermo, e como tal, a questão é de soma de esforços, e os resultados competem tão somente a Jesus.”

XIX – As duas tristezas

Tristeza é um sentimento que todos tem e faz parte da vida.

Um ente querido que partiu para o

Plano Espiritual, um casamento desfeito, problemas familiares,... São situações que deixam qualquer um de “baixo-astral”. Mas, quem não vivencia a tristeza de uma forma adequada, acaba entrando em depressão.

Emmanuel, através de Chico Xavier, no livro **“CORAGEM”, nos diz, muito sabiamente, o seguinte:**

“Há, sim, a tristeza construtiva – aquela que nos impulsiona para a vida superior – encaminhando-nos para o trabalho de melhoria íntima, perante a sede de ascensão espiritual.

Existe porém, a outra – tristeza destrutiva – que se traja de luto, por dentro do coração, todos os dias, espalhando desânimo e pessimismo onde passa.

Observa a ti mesmo, a fim de que te imunizes contra semelhante doença da alma. (...)

Nós que sabemos rogar a Deus proteção e benção, aprendamos igualmente a pedir à Divina Providência nos conceda a precisa coragem para silenciar desapontamentos e lágrimas de maneira a doar paz e alegria, segurança e consolo aos outros, tanto quanto esperamos estes benefícios dos outros em auxílio a nós.”

XX – Fontes bibliográficas utilizadas como pesquisa

- (1) Na internet, o site: www.sosdepressao.com.br
- (2) “Não é questão de boa vontade – Convivendo com a Depressão” – Giorgio Maria Bressa e Johann Rossi Mason – Ed. Itália Nova.
- (3) “Guia da Saúde Familiar - Depressão” – The British Medical Association – Publicação da Revista ISTO É – com a supervisão do Hospital Albert Einstein.
- (4) Folha Equilíbrio – jornal Folha de São Paulo
- (5) Revista “Pais & Teens” – Publicação do Instituto Paulista de Adolescência.
- (6) “Revista Espírita Allan Kardec” – publicação da Editora Paulo de Tarso – Centro Espírita Francisca de Lima – Goiânia – GO.
- (7) “Tormentos da Obsessão – Manoel Philomeno de Miranda através de Divaldo Franco.
- (8) “Revista Cristã de Espiritismo” – Ed. Escala.
- (9) Revista Semanal Informativa “Tudo” – Ed. Abril.
- (10) Revista Mensal “Vida Simples” – Ed. Abril.
- (11) Revista Semanal “Veja” – Ed. Abril.



DISCIPLINA: PARA QUÊ?

Walter Barcellos

A dinâmica da vida se expressa dentro da disciplina. As forças da Natureza trabalham em profunda disciplina, de acordo com as Leis Divinas, para servir a todos os seres vivos do planeta.

Máquinas e operários nas indústrias, a fim de produzirem mais e melhor, devem obedecer à disciplina do trabalho coletivo, que exige harmonia, coordenação, eficiência e produtividade.

A seara espírita também não poderá desprezar a disciplina: virtude indispensável a todo trabalhador de boa vontade.

Todo médium é um aluno em crescimento espiritual, necessitando pautar seus trabalhos com os seguintes valores morais: disciplina e educação, esforço e perseverança. Nós, espíritas, precisamos compreender que somos todos médiuns ainda bastante imperfeitos, engajados na escola de aperfeiçoamento com o Cristo de Deus.

Sem disciplina própria, nenhum médium conseguirá a tão falada educação mediúcnica.

Não somos médiuns só para produzir automaticamente os fenômenos, à feição de equipamento de telecomunicação. O médium espírita é convocado, em primeiro lugar, a equilibrar-se a si mesmo, antes de se atirar às tarefas do serviço mediúnico.

Todos os médiuns devem estar convencidos de que, nas profundezas de sua subconsciência - arquivo das experiências de vidas passadas na forma de reflexos psíquicos -, trazem, para serem corrigidos: muitos problemas, defeitos, vícios, crimes,

maus sentimentos, más idéias e paixões, todo um material espiritual íntimo por renovar, educar e aperfeiçoar.

Dentre as virtudes que deverá praticar com todas as forças do idealismo cristão, uma é a disciplina, que precisa nascer de sua vontade resoluta, do esforço continuado que conserva a perseverança nos princípios superiores. Como pode um vasilhame sujo manter pura a água? Como pode o balde imundo conservar limpo o leite? Do mesmo modo, como pode o pensamento desorientado, os sentimentos desarvorados e as idéias desorganizadas servir às mentes iluminadas do Mundo Maior?

O espírito André Luiz no livro **"NOSSO LAR"**, fala sobre os fundamentos do equilíbrio interior: "Organização é atributo dos espíritos organizados". Quem queira viver na disciplina imprescindível deve organizar-se por dentro das engrenagens dos sentimentos e pensamentos.

Médium sem disciplina evangélica não será nunca um bom instrumento para a Espiritualidade.

Cada médium deverá ser o médico de si mesmo, quanto ao tratamento de suas enfermidades morais, buscando usar o discernimento que nasce da luz do Evangelho, se quiser realizar algo de bom com os espíritos educados e benevolentes.

Que o médium sincero guarde em seu coração esta advertência extraída do Velho Testamento:

"Meu filho, não desprezes a correção do Senhor, nem te espantes de que Ele te repreenda". (Provérbios, 3: 11)

O trabalhador espírita deverá abrir o



coração e deixar que os ensinamentos de Jesus corrijam os defeitos e chagas de sua alma. O vaso interior precisa ser cuidado com carinho, auto-análise e coragem para vencermos a nós mesmos.

Toda imundície moral e ignorância crônica guardadas em nossa mente perturbam em demasia todo o trabalho do bem que procuramos realizar com os Bons Espíritos. As forças negativas da alma são obstáculos imensos à execução do verdadeiro serviço do bem aos outros.

Cada pensamento inferior, cada palavra ferina, cada emoção maligna e cada ação menos digna produz criações espirituais e forças psíquicas de natureza sombria que agravam e desorganizam o nosso campo mental. Estas criações permanecem em nossa esfera psíquica, e inevitavelmente teremos que oferecê-las aos serviços de assistência espiritual. Muito importante é cada médium indagar de si mesmo: *"Que tipo de energia estou oferecendo aos sofrendores da alma e do corpo? Que tipo de energia estou criando com*

meus pensamentos e sentimentos?"

O médium espírita necessita perseverar no espírito de disciplina.

Sem Evangelho estudado e compreendido, não há luz; sem luz, não há caminho e nem roteiro; sem esforço próprio, não haverá disciplina; e, sem disciplina, não alcançaremos a educação da alma para as esferas superiores.

A disciplina com Jesus e Kardec não é escravização de nossas faculdades, não é prisão de nossa personalidade e nem inércia de nossas energias da alma: é dinâmica profunda da alma que deseje sinceramente aprender, educar-se, melhorar e aperfeiçoar-se, aproveitando o máximo de tempo que a vida corpórea possa lhe oferecer.

Para o Espiritismo não é suficiente médiuns que produzam fenômenos que encantam, comprovam e chamam a atenção: é imprescindível que cada médium compreenda sua necessidade fundamental de esforço silencioso e permanente, na elevação dos sentimentos e pensamentos para o Reino da Verdade e do Amor.



Mensagens

"Não nos detenhamos em frases choramingueiras, perdendo mais tempo sobre o tempo perdido. Reconheçamos com o apóstolo que "o tempo sobremodo oportuno" para a salvação ou, melhor, para a corrigenda de nosso erros e aproveitamento de nossa vida, chama-se agora."

"Cada registro falado traz consigo o impacto da ação. Contudo, a reação mora em ti mesmo, solucionando os problemas ou agravando-lhes a estrutura."

EMMANUEL





O JOVEM E SEUS PROBLEMAS

DEUS, JESUS E MOISÉS

“O que havia de diferente entre Jesus e Moisés em relação à idéia que eles faziam de Deus?” - Jair Ângelo Junior – Garça - SP

Moisés e Jesus, dois grandes personagens da civilização hebraica, viveram em épocas bem recuadas um do outro. Entre Moisés e Jesus há, pelo menos, 12 séculos de diferença. Só esse fator – o largo tempo que os separou – já é suficiente para determinar que entre eles houvesse uma visão bem diferente de Deus. Não há verdade absoluta para o ser humano, Junior. O tempo muda a nossa maneira de ver as coisas, muda as concepções de vida das pessoas e das coletividades, a respeito do que for, inclusive de Deus. Isso porque existe uma lei natural de progresso, de evolução, e esse progresso significa, acima de tudo, mudança. Assim, se Jesus viesse afirmando o mesmo que Moisés afirmou a respeito de Deus, em 1.200 anos, não teria mudado nada e, portanto, Jesus nada teria que acrescentar ao que Moisés havia dito. Mas, como você bem sabe, não foi o que aconteceu. Jesus mudou muito a maneira conceber Deus. Vamos fazer aqui uma comparação para você entender melhor o que estamos querendo dizer. Analisando a história da humanidade e o desenvolvimento das idéias através dos tempos, vamos perceber algo muito importante, que devemos levar sempre em consideração: na essência, as coisas não mudam; o que muda é o nosso pensamento a respeito delas. Por exemplo: o Sol, que iluminava a Terra na época de Moisés (mais de 3.200 anos atrás) é o mesmo sol que nos ilumina hoje. No entanto, o que Moisés pensava a respeito do Sol não é o que pensamos hoje. Por quê? Porque os conhecimentos, que temos hoje, sobre o Sol são muito mais amplos e profundos do que os conhecimentos que a humanidade tinha naquele tempo. Aliás, Moisés acreditava que o Sol girava em torno da Terra; hoje sabemos que é a Terra que gira em torno do Sol. Por aí você percebe como o fator tempo é importante como elemento de mudança. Moisés e Jesus pertenceram a um povo, que teve um grande papel da história da humanidade: os hebreus. Os hebreus se destacaram no mundo pela sua contribuição ao pensamento religioso, porque eles sempre foram, acima de tudo, um povo devotado à religião: fizeram de sua religião a razão e o objetivo da vida. Se formos pesquisar a história desse povo, vamos perceber que a religião, que começa no patriarca Abraão, veio passando, durante séculos, por várias fases de desenvolvimento, ou seja, veio sofrendo mudanças significativas ao longo do tempo. O historiador Edward MacNall Burns, na sua História da Civilização Ocidental, divide a história religiosa desse povo em 5 principais fases: a pré-mosaica (antes de Moisés), a fase da monolatria nacional (a de Moisés), a da revolução profética, a fase do exílio ou do cativeiro da Babilônia e, finalmente, a fase pós-exílio. Cada uma dessas fases tem suas características próprias e aponta para significativas mudanças na maneira de pensar sobre Deus e a sua relação como o homem. Mas, a participação de

Jesus no cenário religioso de seu tempo foi revolucionária, porque Jesus, diferentemente dos profetas que o antecederam, veio com uma visão muito própria, e tão diferente que ele não foi absorvido pela religião judaica, que o rejeitou, pois seu pensamento não se enquadrava nas idéias de seus antecessores. Moisés chamou lavé (o deus de Abraão) apenas para seu povo, como se seu povo fosse exclusivo dele – um deus nacional - não descartando a existência de outros deuses de outros povos. Sua religião estava voltada exclusivamente para esta vida – ele não cogitava de uma vida espiritual, além desta. lavé era um soberano poderoso e violento. Seus mandamentos, embora se fale que eram apenas dez – na verdade, eram mais de 600, conforme está na Bíblia. Através deles, estabelecia regras rígidas que deveriam ser seguidas à risca. O prêmio para os obedientes era uma longa vida; o castigo, em muitos casos, era a morte. O desobediente era condenado à morte sem direito à defesa, até mesmo por erros mínimos como, por exemplo, fazer algum trabalho no sábado. É claro que passados mais de 12 séculos depois, as coisas tinham mudado no panorama político e social daquele povo. Os hebreus receberam muita influência de outros povos – principalmente dos povos que o dominaram – como também de outras religiões. O deus impiedoso e intolerante de Moisés não podia permanecer reinando durante tanto tempo. Antes de Jesus, profetas, como Isaías, por exemplo, diferentemente de Moisés, já viam em Deus bondade e misericórdia. O povo já não podia continuar suportando, além dos sofrimentos da vida, uma impiedade tão grande e nenhuma esperança para o futuro. Fazia-se necessária uma outra concepção, como foi a que Jesus trouxe no justo momento, tentando apagar da mente do povo a idéia de um Deus autoritário e violento. Explica-se, desse modo, a razão daqueles conflitos de Jesus com os fariseus, com os escribas e com os saduceus, que seguiam rigidamente a tradição e e a lei de Moisés. A discussão sobre o sábado – por exemplo, a intervenção de Jesus em favor da mulher adúltera para que não fosse apedrejada, a aproximação simpática com os hereges samaritanos, o novo mandamento que mandava amar até mesmo os inimigos, a defesa da prostituta, a crítica aos ricos e poderosos, a postura em defesa dos pobres e abandonados, o amor ao próximo e a certeza da continuidade da vida após a morte – tudo isso, na verdade, traduzia uma nova concepção da vida e de Deus. Deus, agora, não era mais um soberano poderoso e prepotente, mas um Pai amoroso e compreensível; não era mais um aplicador de penas, mas um Pai de amor e compreensão. Nisso a diferença entre as doutrinas de Jesus e a de Moisés. Mas não estamos dizendo que Moisés estava errado e que Jesus estava certo: apenas que Jesus aperfeiçoou a idéia de Deus – que, na época de Moisés era uma, e no seu tempo passou a ser outra, conforme a lei de evolução.



O EXEMPLO DOS PINGÜINS

HELOÍSA PIRES

Os pingüins formam uma coletividade disciplinada e feliz.

Uma vez ao ano encontram-se na Antártida. Machos e fêmeas, que haviam migrado para colônias diferentes, reencontram-se em meio a muita alegria. "Marido e mulher" encostam peito no peito e permanecem por minutos na troca energética que os fortifica.

Os machos solteiros vão procurar a sua "cara-metade". O critério, para ser considerado um bom partido, é a bolsa que possuem para chocar os ovos; a lei "igualdade de direitos, diferença de funções" brilha na expressão dos pingüins.

Depois dos reencontros e novos encontros, vêm os acasalamentos. Após algum tempo, as fêmeas botam seus ovos e os entregam aos machos. Os machos colocam os ovos nas bolsas próprias e iniciam os cuidados necessários, sacrificando-se pela coletividade. Oitocentos, quinhentos pingüins, formam grandes filas, enfrentando cinquenta graus abaixo de zero, sacrificando-se pela nova geração. Novamente a Lei Natural: "O mais forte ampara o mais fraco."

Às vezes, uma tempestade de neve causa baixa maior na temperatura. Os pingüins aproximam-se uns dos outros, formando um grande coração; alegoricamente falando, dividindo o calor e permitindo a sobrevivência de todos, sobretudo dos bebês pingüins que, ainda, estão dentro do ovo.

Os bebês rompem a casca do ovo graças ao auxílio de todos e são entregues às mães.

Chega, novamente, a hora de partir; casais separam-se para um reencontro no outro ano.

Pesquisados, os pingüins provaram a sua fidelidade. Durante quinze, dezesseis anos, permanecem unidos, e a cada reencontro o macho procura a sua fêmea.

O bom humor dos pingüins é impressionante. Nos reencontros eles possuem, na Antártida por exemplo, uns vinte e um pontos que permitem a comunicação e as demonstrações de afeto. Quando um desses pontos submerge, os pingüins saem da água gelada alegres, brincando. Ao contrário do "bicho-homem", não acusam a Deus, nem se lamentam. Por instinto, "sabem" que acidentes acontecem, e problemas são ingredientes da evolução.

Várias lições aprendemos com os nossos irmãos pingüins:

- a) O bom humor é o melhor remédio tanto nas horas difíceis como fáceis.
- b) A fidelidade é lei natural, que expressa o **"fazer ao outro o que desejamos que o outro nos faça"**, como disse Jesus.

Ou: **"somos responsáveis pelo que cativamos"**, como diria a raposa do livro "O PEQUENO PRÍNCIPE".

c) Amparar os mais fracos, as novas gerações, é dever de cada elemento da comunidade.

d) Dividir as tarefas, trabalhar em equipes, sem permitir que o outro seja sacrificado, é Lei Natural, não é criação do homem.

e) O homem, saindo do domínio dos instintos que conduzem o Ser para atos quase sempre corretos, deve aprender a caminhar, através da Razão, com o respeito ao semelhante. O orgulho e o egoísmo, que tantos males causam ao homem, devem ser extirpados dos corações,



através da compreensão de que só dando as mãos construiremos um mundo melhor.

Se o indivíduo, na Terra, é treinado, através dos séculos, para a fraternidade e o auxílio ao próximo, o homem deveria expressar-se com muito mais dignidade nos seus relacionamentos afetivos.

CASOS DE FAMÍLIA DOS CIVILIZADOS DA TERRA

O caso de Pedro e Vera

Pedro e Vera se casaram há cinco anos, julgando que se completariam.

Pedro acorda nervoso, reclamando de tudo. Vera finge que dorme.

Quando Pedro engoliu um leite frio e vai sair, ela finge que acorda naquela hora e canta a música do Moacir Franco:

*"Ei, você aí, me dá um dinheiro aí,
Me dá um dinheiro aí..."*

Pedro estoura. Não há dinheiro que chegue, porque Vera recusa-se a trabalhar. Quer ter um filho. Não pensa no trabalho que vai ter, nos gastos, na necessidade de ajudar Pedro nas despesas do Lar. Menina mimada, quer continuar brincando de casinha, apenas, com uma grande boneca.

Os dois não se comunicam mais; o diálogo acabou no Lar e, ainda, egoisticamente, querem colocar um filho no meio da guerra que se estabeleceu.

Faltam maturidade, amor, aconselhamento com especialistas, educação.

Pedro e Vera deveriam aprender com os senhores pingüins que a vinda de um filho requer renúncia, divisão de tarefas, sacrifícios que se expressarão na alegria de ver um bebê, iluminando o Lar com o seu sorriso ou um Ser mais necessitado que precisa de amor e atenção.

O caso de Magda e Maurício

O casal já possuía três filhos adolescentes, quando Magda desejou uma menina. Resolveram adotar. Finalmente encontraram uma loirinha de olhos verdes que falou alto aos seus corações. Levaram o bebê, que estava com quinze dias, para casa. Três meses depois, notaram que havia alguma coisa errada. Levaram a criança a vários médicos e descobriram que a menininha apresentava paralisia cerebral. Apertaram a criança ao peito e decidiram que ela teria todo o amor e tratamento que lhe pudessem dar. Hoje a menina está com quinze anos. Anda com dificuldade, não fala, e é o centro das atenções de toda a família. Dividiram as tarefas, as despesas e, mesmo os filhos casados, auxiliam a irmã. É um exemplo de maturidade, de civilidade. Dependemos uns dos outros, e quando um irmão depende um pouco mais de nós, é uma alegria poder ajudá-lo.

Os nossos irmãos pelicanos alimentam um irmão doente, cego ou com qualquer dificuldade. Nosso irmão com dificuldades é fonte de alegria, de trocas energéticas que o fortificam.

Nossas crianças especiais são fontes de alegria e oportunidade de nos desenvolvermos na prática do amor e na compreensão de que a Terra é uma escola.

O caso de Andréia

O casal esperava com impaciência o primeiro filho. Já apresentavam dificuldades no relacionamento. O diálogo ficara difícil. Mas o bebê era esperado com ansiedade. Nasce uma linda menina, ruivinha, e o casal fica fascinado. Perdem a capacidade crítica. Desde as primeiras



expressões na Terra, a menina impõe a sua vontade. Exige mamadeira o dia inteiro; dorme de dia e chora à noite.

O casal não tem fibra para disciplinar o pequeno ser.

Crescendo mais, a menina fica roxa, perde o fôlego sempre que contrariada. Manda nos pais e nos avós.

Quando começa a freqüentar a escola, joga-se ao chão e berra até ser levada para casa. Só aos oito anos aceita freqüentar o estabelecimento de ensino. Muito inteligente, já sabe ler e escrever, mas, emocionalmente, é completamente descontrolada. Exige gritando que seus desejos sejam satisfeitos.

Piora na adolescência. Não respeita os pais. Arruma namorados desajustados e chega a casa de madrugada ou no dia seguinte. Os pais, que nunca falaram não, continuam perdidos; não sabem como agir.

A moça casa e, após alguns meses volta para o Lar dos pais com um filho. Continua desequilibrada, exigente, escandalosa. O filho, quando cresce, começa a imitá-la. A casa é agora um inferno. Os avós não se suportam; brigam por causa da filha e do neto. Gritos, desobediências, vida difícil. E pensar que tudo poderia ser evitado, se os pais tivessem educado a sua filha. Se entendessem a importância da disciplina, do amor racional, da educação.

Ainda haveria tempo de melhorar o ambiente do Lar. Pai e mãe deveriam assumir o papel de educadores. Uma terapia com todos os membros da comunidade infeliz auxiliaria. Um tratamento psiquiátrico, sério, para a moça inconseqüente. E, sobretudo, o auxílio intenso ao pequeno neto. Os adultos precisam entender que amar não é satisfazer todas as vontades; que amar não é, por complexo de culpa, deixar que os nossos educandos imitem potros selvagens.

Amar é preparar para a vida. É fazer o possível, para que o educando entenda que o seu direito termina onde começa o direito do outro. Amar é exigir respeito, voz no tom certo, conversa educada, porque, como dizia meu querido professor, São Marcos, a mão que dá o pão exige respeito. E se essa mão não educar o indivíduo, ele será um ser desagradável, um elemento indesejado, onde quer que se expresse.

Se amamos nossos filhos, vamos educá-los para o mundo...

O que seria da coletividade dos pingüins se cada elemento tentasse viver de forma egoísta, isolado? Seria o caos e, provavelmente, todos morreriam na primeira tempestade de neve. O que assegura a vida, a continuidade, a união, é exatamente "o dar as mãos..."

Mensagens

"Ocupando o nosso pensamento com os valores autênticos da vida, aprenderemos a sorrir para as dificuldades, quaisquer que sejam, construindo gradativamente, em nós mesmos, o templo vivo da luz para a comunhão constante com o nosso Mestre e Senhor"

EMMANUEL



"Apenas uma lembrança do nosso Benfeitor Emmanuel. Ele me pede para recordar um item sobre a lição da paciência que nunca me havia ocorrido antes: paciência que nasce do verdadeiro amor pregado por Jesus, a paciência com a felicidade dos outros! Felicidade de um adversário de nossas idéias; às vezes, criamos dificuldades em torno da pessoa que se sente feliz num modo diferente do nosso..."

(Retirado do livro O EVANGELHO DE CHICO XAVIER, por Carlos A. Baccelli, ed. DIDIER)

"Uma das cunhadas do Chico teve um filho anormal. Braços e pernas atrofiados, os olhos, cobertos por uma espessa névoa, mantinham-no mergulhado na mais completa escuridão. Inspirava medo nas pessoas que o viam. Era tão deformado que a mãe ao vê-lo teve um choque e foi internada num hospital de doentes mentais.

O Chico ficou com o sobrinho. Cuidar dele não era fácil. Medicá-lo, banhá-lo e aplicar-lhe um clister diariamente. O menino não deglutia e para alimentá-lo, o Chico tinha que formar uma pequena bola com a

comida, colocar em sua garganta e empurrar com o dedo.

Isto, durante doze anos aproximadamente.

Quando o sobrinho piorava, o Chico rezava muito para que ele não desencarnasse. Já o amava como um filho.

Um dia o Espírito de Emmanuel lhe disse:

- Ele só vai desencarnar quando o pulmão começar a desenvolver e não encontrar espaço. Aí, então, qualquer resfriado pode se transtornar numa pneumonia e ele partirá.

Quando estava próximo dos doze anos, foi acometido de uma forte gripe e começou a definhar.

Na hora do desencarne, seus olhos voltaram a exercer. - Ele olhou para o Chico e procurou traduzir toda a sua gratidão naquele olhar.

Emmanuel, presente, explicou:

- Graças a Deus. E a primeira vez, depois de cento e cinquenta anos, que seus olhos se voltam para a Luz. As suas dívidas do passado foram liquidadas. Louvado seja Jesus."

(Retirado do livro CHICO, DE FRANCISCO, por Adelino da Silveira, ed. CEU)

"Toda vez que a Justiça Divina nos procura para acerto de contas, se nos encontra trabalhando em benefício dos outros, manda a Misericórdia Divina que a cobrança seja suspensa por tempo indeterminado."

(Retirado do livro MOMENTOS COM CHICO XAVIER, por Adelino da Silveira, ed. MIRASSOL)

"Uma esposa ainda jovem confiara-nos seu caso. Achamos válido registrá-lo como elucidário para outros corações que atravessam idênticas situações.

Descobriu-se lesada afetivamente pela conduta menos responsável de seu marido e, amargurada, procurou, por várias vezes, consolar-se, buscando a presença amiga de Chico Xavier.

Houve um dia, porém, em que, sentindo-se em desventura maior, compareceu à reunião do Grupo Espírita da Prece, na esperança de encontrar alívio com aquele coração profundamente ligado ao Senhor.

Não foi sem mágoa que trouxe à memória a figura daquela que imprevisivelmente se impusera como rival. Diante do Chico, deixou que seus sentimentos aflorassem e indagou, aflita:

- Chico, o que fazemos para aceitar as pessoas que entram violentamente no direito de felicidade nossa?

- Minha filha, quando o Cristo nos

exortou a perdoar setenta vezes sete vezes, não estava só nos dando um código de moral, mas também de saúde do corpo. Quem perdoa, imuniza-se, cria anticorpos... Se o mal não está com você, não lhe dê cadeira! ...

Confiou-me a estimada irmã que, quando o Chico lhe deu esta resposta, ela, antes, jamais se sentira envolvida por contagiantes vibrações de amor, carinho e compreensão. Saturara seu espírito de fluidos superiores, fortalecendo o coração para os duros embates da vida."

(Retirado do livro ENCONTROS COM CHICO XAVIER, por Cezar Carneiro de Souza, ed.GPC)

"Já ouvi dizer que muitos querem acabar com as reuniões de desobsessão... Ora, onde é que os médiuns irão trabalhar?! Como iremos fazer com os espíritos que têm vindo a nós, necessitados desse contato com o mundo! Sim, porque se fala da proibição ou da suposta proibição de Moisés no Deuteronômio ao intercâmbio com os mortos... Moisés pôde proibir que os médiuns de seu tempo entrassem em contato com os espíritos, mas como é que ele proibiria os espíritos de entrarem em contato com esses mesmos médiuns!..."

(Retirado do livro O EVANGELHO DE CHICO XAVIER, por Carlos A. Baccelli, ed.DIDIER)