

O TREVO

Aliança Espírita Evangélica
Setembro/Outubro 2015
Nº 474

Fraternidade dos Discípulos de Jesus | Difusão do Espiritismo Religioso

Você está valorizando sua vida?





“Não se deixe abater diante de obstáculos que, por vezes, simbolicamente não passam de nuvens no Céu. Toda nuvem é sombra que se desfaz para que a luz reine e domine.

(Do livro “Indicações Do Caminho”, item 34, Chico Xavier/Carlos Augusto)

O TREVO | Setembro/Outubro de 2015 | Ano XLII

Aliança Espírita Evangélica – Órgão de Divulgação da Fraternidade dos Discípulos de Jesus – Difusão do Espiritismo Religioso.

Diretor-geral da Aliança: Eduardo Miyashiro

Jornalistas responsáveis: Bárbara Blas Orth (MTB: 64.800/SP) e Bárbara Paludeti (MTB: 47.187/SP)

Projeto Gráfico – Editoração: Equipe Editorial Aliança

Conselho editorial: Ademir Nacarato, Azamar B. Trindade, Catarina de Santa Bárbara, Cida Vasconcelos, Denis Orth, Eduardo Miyashiro, Elizabeth Bastos, Fernanda N. Saraiva, Israel Steinbok, Kauê Lima, Paulo Avelino, Rejane Petrokas, Renata Pires, Sandra Pizarro, Walter Basso.

Colaboraram nesta edição: Carina Tsurue, Cesar Augusto Milani Castro, Marcos Costa, Marilda Guimarães, Miriam Gomes, Ricardo Sasso, Sergio Antonio Batista, Simone Kobaiaci, Vilma Vieira Blas e Vinícius Zanutto.

Capa: Felipe Souza.

Página central: Felipe Souza.

Redação: Rua Humaitá, 569 – Bela Vista – São Paulo/SP – CEP: 01321-010
Telefone (11) 3105-5894 fax (11) 3107-9704

Informações para Curso Básico de Espiritismo e
Projeto Paulo de Tarso: 0800 110 164

www.alianca.org.br



trevo@alianca.org.br



facebook.com/aliancaespirita



twitter.com/AEE_real



youtube.com/AEEcomunica

Os conceitos emitidos nos textos são de responsabilidade de seus autores. As colaborações enviadas, mesmo não publicadas, não serão devolvidas. Textos, fotos, ilustrações e outras colaborações podem ser alterados para serem adequados ao espaço disponível. Eventuais alterações e edição só serão submetidos aos autores se houver manifestação nesse sentido.

SUMÁRIO

- 4** **HÁ 30 ANOS**
UM ENCONTRO IMPORTANTE
- 5** **TREVINHO**
A COR DO MUNDO
- 6** **TREVINHO**
A IMPORTÂNCIA DE VIVENCIAR O SENTIMENTO
- 7** **REFLETINDO**
NÃO SEDES CONFORMADOS COM ESTE MUNDO
- 8** **CAPA**
O TRABALHO DO ENTREVISTADOR E A VALORIZAÇÃO DA VIDA
- 9** **CAPA**
A CIÊNCIA COMPROVA: DÁ PARA TREINAR O CÉREBRO PARA SER FELIZ
- 10** **CAPA**
TODAS AS PERGUNTAS QUE VOCÊ SEMPRE QUIZ FAZER SOBRE O CVV
- 11** **CAPA**
ALIANÇA, CVV E A ESSÊNCIA DE VALORIZAR A VIDA
- 14** **MÍDIA**
A FACE DA VIDA QUE POUCO CONHECEMOS
- 15** **CAPA**
CVV E ESPIRITISMO TÊM TUDO A VER
- 16** **CAPA**
CVV E ALIANÇA: INSTITUIÇÕES IRMÃS
- 18** **CAPA**
“TÉCNICAS PARA AFASTAR” O CLIMA DE PESSIMISMO
- 19** **MOCIDADE EM AÇÃO**
MOMENTOS EPIFÂNICOS SOB O OLHAR DE UMA DIRIGENTE
- 22** **PÁGINA DOS APRENDIZES**
- 23** **NOTAS**

MISSÃO DA ALIANÇA

Efetivar o ideal de Vivência do Espiritismo Religioso por meio de programas de trabalho, estudo e fraternidade para o Bem da Humanidade



“Reservar momentos do dia para lembrar que somos seres viventes e que estamos fazendo algo nesta vida é uma prática que pode nos ajudar a valorizar a vida.”

QUAL O VALOR DA VIDA?

A equipe editorial escolheu o assunto Valorização da Vida como tema desta edição – e o significado desta expressão já dá o que pensar. A vida tem valor? Sem dúvida! Mas é possível quantificá-lo? É comum a todos, ou seja, todos valorizam a vida? De que modo? Com que medida?

As companhias de seguros têm um valor para a vida do ser humano, que se reflete no valor das apólices que vendem. Os governos adotam um valor monetário para todo o investimento que vise reduzir o custo da preservação das vidas humanas. Há criminosos que avaliam o quanto estão dispostos a se arriscar para eliminar vidas.

São considerações que chocam pois, intimamente e de modo subjetivo, intraduzível em palavras ou números, todos os seres humanos sentem a importância de suas próprias vidas, o significado de suas ações e decisões, ao longo da existência, e a força que fazem para conservar a vida.

Contudo, do mesmo modo como respiramos imperceptivelmente e não estamos atentos, em geral, ao processo respiratório, quase nunca estamos despertos para o extraordinário que é a vida, de tão ordinário que ela nos parece, a cada momento.

Reservar momentos do dia para lembrar que somos seres viventes e que estamos fazendo algo nesta vida é uma prática que pode nos ajudar a valorizar a vida. E há fatos que nos pegam de surpresa. Se somos ameaçados de algum modo, a força da vida pode surgir em nossa mente, proporcional ao tamanho da ameaça, mesmo que não estejamos em condições de algo fazer.

Isso leva à lembrança do que é essencial: somos espíritos animando um corpo. A própria palavra alma, em latim, é “ânima”. Mais ainda: a vida do espírito não termina com o fim da força vital do corpo. Nem a extinção da vitalidade pode acabar com a vida do espírito. Por isso um dos fatos mais antagônicos ao sentido da vida é a tentativa de acabar com a própria vida.

A prevenção do suicídio, como veremos também nesta edição, motivou discípulos de Jesus a se organizarem para ajudar a quem só consegue ver o fim da própria existência como solução. Em tal situação, o conflito de forças internas é invisível, mas gigantesco. Só mesmo a disposição de aceitar, respeitar, compreender e estar disponível para apoiar pode se transformar em ação efetiva em favor das pessoas que vivem este conflito.

Quando Yvonne Pereira psicografou Memórias de um Suicida, revelou a espantosa organização existente na Espiritualidade para acudir os que se equivocaram quanto ao valor da própria vida. Descobrimos hospitais, universidades, detenções, expedições de resgate, serviços de vigilância, sofisticados recursos tecnológicos tão avançados para a época atual, quanto mais se lembrarmos que a obra começou a ser escrita no começo do século passado.

E pensar que tudo isso é uma amostra de uma parcela do mundo espiritual que foi estruturada tão somente com a finalidade de valorizar a vida. Esta vida, imortal, infinita, inesgotável dádiva que recebemos do Criador quando determinou que existíssemos. E que quase nunca lembramos.

O Diretor-geral da Aliança

UM ENCONTRO IMPORTANTE

A Aliança Espírita Evangélica promoveu um encontro de seus Grupos Integrados com o reverendo Chad Varah que visitou o Brasil a convite do Centro de Valorização da Vida, que se dedica à prevenção do suicídio.

A reunião teve lugar no dia 15 de maio, na sede da Aliança e culminou com o oferecimento ao visitante, de um exemplar em francês de “O Evangelho Segundo o Espiritismo”.

Nessa ocasião todos tiveram a oportunidade de conhecer de perto essa personalidade inglesa que aqui esteve para incrementar a abertura de novos postos de “Os Samaritanos”.

O Reverendo Chad Varah, da Igreja Anglicana, é o fundador de “OS SAMARITANOS”, de Londres, e atual presidente da Befrienders Internacional, que congrega 165 centros de emergência telefônica, espalhados pelo mundo, reunindo aproximadamente 18.500 voluntários, homens e mulheres, que generosamente dedicam parte do seu lazer à prevenção do suicídio, aliviando a solidão humana, a miséria e o desespero, o que tem auxiliado a reduzir o número de mortes por suicídio em 37% nos últimos dez anos.

O Reverendo Varah é casado com a sra. Susan Varah e o casal tem quatro filhos: o mais velho nascido em 1942 e os outros, trigêmeos, alguns anos após, ainda durante a Segunda Grande Guerra.

Esse trabalho de prevenção do suicídio teve início quando Chad Varah ainda estava em sua primeira paróquia. Uma jovem havia se suicidado, julgando-se portadora de doenças venéreas (na verdade, apresentava a sua primeira menstruação). Enquanto cavava a sepultura com suas próprias mãos, em um campo profano, fora da cidade, pois que os tabus da época não permitiam que suicidas fossem enterrados em ce-



O Reverendo Chad Varah

mitérios comuns, pertencentes à Igreja, ele mostrava-se aturdido e visivelmente perturbado não tanto pelo suicídio, mas sim pelo motivo que teria levado essa jovem a se matar, e dizia consigo mesmo “...as pessoas deveriam falar abertamente sobre coisas proibidas”.

E conforme hoje ele relata, “aceitei o risco de, no futuro, ser chamado de um velho sujo, falando aos paroquianos sobre problemas sexuais, que já começavam a se tornar minha especialidade, campo para o qual conduzia, de forma aperfeiçoada, todos os ensinamentos que havia recebido quando estudei psicologia na Universidade”.

Em 1953, Chad Varah escrevia o seu primeiro artigo para o jornal “Picture Post”, cujo tema básico era que o sexo era abençoado, e desta forma, pondo fim “a um dos campos mais férteis explorados pelo Diabo”.

No dia seguinte, continua Chad Varah, “recebi centenas de cartas de suicidas potenciais que queriam que aquilo que eu viria a chamar mais tarde de “amor de um desconhecido”.

“Quando eu anunciei na imprensa que as pessoas que estavam contemplando o suicídio poderiam me

telefonar através do número MAN 900 (localizado no bairro de Manson House) mal sabia que eu estava fundando uma organização internacional. Eu não encontrei Os Samaritanos. Os Samaritanos é que me encontraram”.

Nessa época já havia sido promovido ao vicariato da Catedral de St. Stephen Walbrok, em Londres. No ano de 1972 foi agraciado com a Medalha de Ouro Albert Schweitzer.

Como salvar vidas

Fundado em Londres em 1950, os “Samaritanos”, hoje com Centros no mundo inteiro, tem conseguido minorar acentuadamente os índices de suicídio em todo mundo. Ser um deles, fundar um Centro Samaritano, é o convite que lhe formulamos.

O CVV (Centro de Valorização da Vida), sediado em São Paulo, não medirá esforços para que tudo se torne uma realidade em futuro próximo.

(O Trevo nº 38 – Junho de 1977)

A COR DO MUNDO

Simone Kobaiaci

O ancião descansava em tosco banco, à sombra de uma árvore, quando foi abordado pelo motorista de um automóvel que estacionou a seu lado:



– Bom dia!
– Bom dia!
– Mora aqui?
– Sim, há muitos anos...

– Venho de mudança. Gostaria de saber como é o povo.

– Fale antes da cidade de onde vem.

– Ótima. Maravilhosa! Gente boa, fraterna... Fiz muitos amigos. Só a deixei por imperativos da profissão.

– Pois bem, meu filho. Esta cidade é exatamente igual. Vai gostar daqui.

O forasteiro agradeceu e partiu. Minutos depois apareceu outro motorista:

– Estou chegando para morar aqui. O que me diz do lugar?

– Como é a cidade de onde saiu?

– Horrível! Povo orgulhoso, cheio de preconceitos, arrogante! Não fiz um único amigo!

– Sinto muito, meu filho, pois aqui você encontrará o mesmo ambiente...

(...)

O mundo tem sua cor... É você que mede o mundo e o vê como é você. Se você põe óculos de bondade, de amor, tudo é belo, positivo. Porque positivo e belo está você.

Se você é vingativo, invejoso, egoísta, vê o mundo deste jeito. Porque desse jeito é você (...). Você é a medida do seu mundo. Mas... que felicidade! Que alegria! Se Cristo fosse a medida de você!

(Extraído do livro “Uma razão para viver”, de Richard Simonetti)

Evangelizar a criança, auxiliá-la na forma de ver a vida, dando os recursos ao espírito recém-encarnado, para que se torne um colaborador do Plano Divino – este é o rumo certo para atingir a maturidade física de modo mais consciente do objetivo do papel da humanidade, que é evoluir.

Na Evangelização Infantil, as crianças têm a oportunidade de serem esclarecidas sobre a vida futura e o progresso da humanidade, através das histórias baseadas nos ensinamentos do Cristo.

Este trabalho de amor voltado à infância promove os cuidados com a vida atual, valorizando-a. Buscando desde a tenra idade a crença em uma vida cheia de oportunidades para o crescimento espiritual, trabalhando de modo positivo a forma de enxergá-la, com esperança e fé em um futuro próximo, desenvolvendo o hábito de ter bons pensamentos, despertando a benevolência, generosidade, respeito ao semelhante, amor ao próximo e a si mesmo.

A neurociência comprovou que todo aprendizado implica em alteração cerebral e que hábitos repetidos muitas vezes, durante a infância, ajudam a moldar o circuito neural no cérebro humano, pois não está totalmente formado no nascimento e possui um ritmo intenso nesta fase, continuando a moldar-se por toda a vida. Isso faz com que a infância seja um momento importante, pois é neste período em que ocorrem mais facilmente os principais tipos de aprendizagem, entre elas a aprendizagem emocional. Portanto é o momento oportuno para moldar as tendências emocionais oferecendo as lições de amor e vivências emocionais positivas que influenciarão a forma de enxergar a vida.

A Evangelização Infantil dá as ferramentas para as crianças assimilarem o conhecimento da doutrina espírita, fazendo crescer dentro delas sentimentos nobres.

É fundamental elogiar e destacar o que as crianças têm de melhor, ao invés de criticar e apontar os defeitos. Cultivando as emoções boas é possível preparar o indivíduo para que ele seja mais feliz em todos os aspectos da sua vida. Enxergando o mundo com alegria de viver, esperança e amor.

Simone é do CE Aprendizes do Evangelho – Vila Manchester/Regional São Paulo Leste

A IMPORTÂNCIA DE VIVENCIAR O SENTIMENTO

Marilda Guimarães

O trabalho na Evangelização Infantil nos revela em cada aula como somos e devemos nos comportar como verdadeiros Aprendizes. Numa das aulas do primário com o tema “Fraternidade”, eu e minha companheira de turma preparávamos a aula durante a semana via e-mail e, como de costume, pensávamos em alguma dinâmica que tocasse o coração das crianças para este tão importante sentimento. Nossa intenção era que as crianças o vivenciassem para que ele pudesse ser significativo e fizesse parte do seu dia a dia. Difícil tarefa, não é mesmo?

A aula 30 da apostila do primário nos sugere que façamos um quebra-cabeça e deixemos que as crianças brinquem em grupo para que durante alguns momentos pedíssemos para trocar esses brinquedos. Pois bem, para nós ainda faltava alguma coisa.

Procuramos e achamos uma dinâmica muito conhecida na internet que julgávamos atender as nossas necessidades, seria o seguinte: o evangelizador traria uma caixa de bombom embrulhado num papel de presente e começaria elogiando a turma oferecendo a caixa para uma das crianças, essa por sua vez não deveria ficar com o presente e oferecer à alguém que tivesse determinada virtude, e assim por diante. Por último, a criança abriria o presente e “verificaríamos” se ela teria a atitude de compartilhar ou não os bombons da caixa. Tínhamos uma batata quente nas mãos.

Então assim foi feito, estávamos com muita expectativa. Fizemos nossa prece inicial, as boas vindas, os questionamentos e contamos a história com uma dramatização feita pelos evangelizadores. A história “Uma bonita lição” falava sobre Martinha que não gostava de dividir seus brinquedos e as crianças admitiram que também não gostavam de dividir algumas coisas.

Fomos para a dinâmica ainda na expectativa: será que o ganhador da caixa de bombom ia dividir com os coleguinhas de turma? Achávamos que sim. A atividade foi se desenrolando e, ao chegar no último menino, as crianças já estavam desconfiadas que se tratava de bombons e também começaram a ficar eufóricas.

Quando chegamos no último rapazinho de nome Edson, demos a notícia que ele ficaria realmente com o presente. Para a nossa surpresa, ele pegou a caixa e falou que ia levar para sua casa.

Todos ficaram sem saber agir, inclusive os evangelizadores. Eu, que estava conduzindo a aula, dei um empurrãozinho e disse: “E agora, você vai fazer como a Martinha e levar para comer sozinho em casa ou dividir com seus colegas de Evangelização?”

O silêncio pairou no ar, foram os 60 segundos mais longos para nós, mas para a alegria de todos ele respondeu: “Vou dividir, tia”.

Todos ficaram animados com a ideia e nós aprendemos que temos que, primeiramente estar preparados para qualquer tipo de reação das crianças nas aulas, que estamos lidando com espíritos endurecidos e que, muitas vezes, não adianta falarmos sobre as virtudes, é preciso fazê-los vivenciar esse sentimento e também que as historinhas (que nos salvou quando argumentei) são de suma importância, pois ilustram e tornam significativas essas virtudes e valores que queremos ensinar.

Marilda é do GEAE Semente de Luz/Regional Litoral Sul



NÃO SEDES CONFORMADOS COM ESTE MUNDO

Marcos Costa

“**E** não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experienteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus.” (Romanos 12:2)

O homem desde sempre em seu caminho evolutivo vem contraindo diversas frustrações e medos, ou seja, tem acumulado emoções sofridas por desejos não realizados. A necessidade constante do prazer de viver tem feito a inteligência humana encontrar formas de adquirir estas realizações, a inferioridade espiritual que ainda lhe envolve faz com que suas escolhas nessa busca nem sempre sejam sadias, ocasionando débitos no plano da vida, cobrados pela Lei de Ação e Reação.

Neste tormento de emoções, o homem em determinado tempo descobre que existe uma força exterior que o impulsiona a crescer e a descobrir novas maneiras de ser feliz, a descoberta dos deuses e das leis naturais possibilitam então entender que as frustrações eram devidas às transgressões de algumas leis, e assim o pecado passou a ser o culpado ou a culpa.

A fim de abrandar o sofrimento, a Igreja primitiva, detentora do Poder de Deus na Terra, designa a Redenção como objetivo. A palavra Redenção significava a libertação dos escravos por meio de algum pagamento, iniciou-se então a busca pela libertação dos pecados através da obra “Redentora” do Cristo.

De alguma forma o pecador deveria pagar pela sua libertação, e por muito tempo este pagamento foi cobrado pelos que detinham o poder e foi pago por cegos sem entendimento e razão. Em tempo de razão e capacidade alguns livres pensadores criaram novas formas de ver a vida e entender o pecado. As verdades de Jesus, começavam a ter algum entendimento, a dor, o sofrimento e a punição passam a dar espaço ao amor e suas virtudes, o caminho da Redenção agora se faz mais amplo e pleno.

Hoje, graças a Doutrina dos Espíritos, podemos nos situar no Universo frente aos nossos erros, sabemos que a

expição virá, mas que também a força do amor pode ser maior. Porém, em nossa memória perispiritual ainda mantemos reminiscências de um passado de punições e de dor. Ainda nos culpamos de coisas já ultrapassadas e resolvidas pela força da Razão, mas que ainda não são firmes no

espírito, ainda é necessário vivenciar para assegurar esta aquisição evolutiva.

Posto a necessidade de um passo maior na evolução, em momento profícuo, nosso venerável irmão Edgard Armond, incansável soldado do Cristo, envolvido pelas falanges do Bem, nos trouxe a Escola de Aprendizes do Evangelho como sendo a oportunidade maior de redenção, de libertação do ser.

A razão humana agora deserta para as verdades eternas do Cristo através da Doutrina do amor. Armond consegue catalisar como numa alquimia o Espiritismo, o Evangelho e o próprio Cristo, no que conhe-

cermos como EAE. Hoje, o aprendiz luta contra as crenças antigas que ainda estão inconscientes.

Através da Evangelização, o indivíduo espiritualiza-se, consciente de que somente conhecendo-se poderá entender a vida, espiritualizando-se ele consegue contato mais íntimo consigo mesmo a fim de combater seus vícios e defeitos. No processo iniciático mergulha em si, em busca de seu deus interior, redescobrimo-se, encontrando-se, recebendo agora a verdadeira oportunidade de libertação, liberdade de seus vícios e defeitos de forma plena e compreendida.

O processo iniciático proporciona um mergulho para dentro de si, evangelizando-se nas verdades eternas do Cristo o iniciado busca Deus em seu interior, começa a amar-se e descobrir-se em seus erros e vícios, mas também em suas potencialidades. Aos poucos, através da vivência, pois iniciação não existe sem vivência, o indivíduo refaz o caminho das pedras, adquire por conta os valores e as crenças verdadeiras que farão o espírito atingir a Redenção que busca.

Marcos é da Fraternidade Espírita Alvorada Nova/Regional Litoral Sul

Aos poucos, através da vivência, pois iniciação não existe sem vivência, o indivíduo refaz o caminho das pedras, adquire por conta os valores e as crenças verdadeiras que farão o espírito atingir a Redenção que busca.



O TRABALHO DO ENTREVISTADOR E A VALORIZAÇÃO DA VIDA

Ricardo Sasso

Em mais um dia de trabalho como entrevistador – ou plantonista como usado em algumas casas – aguardo, e os meus pensamentos viajam. Quem será que vem pedir ajuda? Poderei ajudar?

Muitas outras perguntas surgem até que alguém aparece na minha frente, me apresso de pé, cumprimento com um leve sorriso, o convido a sentar, e pergunto: Posso ajudar? – Não sei, estava passando por aqui e pensei em entrar para tomar um passe...

Geralmente essa resposta é suficiente para o entrevistador, mas as pessoas que procuram o centro espírita estão, na maioria das vezes, em um momento de insatisfação com elas mesmas, talvez em um momento de dificuldade ou de crise.

O entrevistador, no seu trabalho como voluntário na Assistência Espiritual, realiza com sucesso o primeiro contato com o assistido dentro do centro, conversa, preenche a ficha e o encaminha para uma preleção e posterior atendimento.

Sabemos que poderia ser feito um pouco mais, pois o que o assistido mais quer é ser ouvido, encontrar alguém com atitude de compreensão, respeito aceitação e confiança, que lhe permita pensar e sentir, sem estar ameaçado por julgamentos, críticas ou restrições. E com o mais absoluto sigilo. Com estas premissas é provável que o assistido passe a utilizar melhor seus próprios recursos internos na busca das suas soluções.

O nervosismo dos primeiros dias do entrevistador está baseado no falso conceito de que ele deve solucionar os problemas do assistido e como isso é totalmente impossível de se levar a cabo, o desespero toma conta. Assim a verdadeira relação de ajuda com o assistido é interrompida e este não se abre.

Uma sugestão para aprofundamento neste trabalho de contato sensível com o próximo na casa espírita seria que o entrevistador se dispusesse a fazer o treinamento para voluntário do CVV. Com um longo tempo de aperfeiçoamento nas técnicas de como escutar pessoas e focar em seus sentimentos, e não nos problemas delas, estes cursos nos municiam com ferramentas para que a ajuda ao assistido seja o mais útil possível. Diversas situações criadas nos treinamentos ensinam como estabelecer um diálogo, de forma a transmitir compreensão, aceitação e respeito. Como ouvir aquilo que o outro diz ou quer dizer e não aquilo que desejamos ouvir, ou seja, como ouvir participando.

O voluntário é treinado para ter uma percepção de como essa ajuda pode ser oferecida sem ameaça para a outra pessoa e assim fazendo-a sentir toda sua disposição em ajudar.

Desta forma, este pode ser um caminho adicional de especialização em Valorizar a Vida que vai aperfeiçoar o trabalho de entrevistar na casa espírita, proporcionando mais acolhimento ao assistido e melhorias ao trabalhador.

Não devemos deixar essa resposta ser tão simples: *“Passava por aqui e entrei para receber um passe”*, sempre há algo mais a dizer, é só oferecer condições de diálogo propícias para que essa manifestação ocorra.

Minha vivência como entrevistador se iniciou sem o CVV, mas depois do curso tive uma sensação de plenitude ao perceber que estou mais perto da outra pessoa e que assim posso melhorar ainda mais o trabalho como entrevistador na casa espírita.

*Ricardo é do CEAE Perdizes/
Regional São Paulo Centro*

A CIÊNCIA COMPROVA: DÁ PARA TREINAR O CÉREBRO PARA SER FELIZ

Bárbara Paludeti

Valorizar a vida passa por sentir-se feliz. E por mais que várias pessoas e livros te digam que você deve ter uma atitude positiva perante a vida, nem sempre é fácil, certo?

As atribuições e desafios diários muitas vezes têm o poder de nos entristecer e, cá entre nós, é difícil praticar o 'orai e vigiai' o tempo todo, visto que somos espíritos imperfeitos em constante evolução: sentimos raiva, somos egoístas, invejosos e orgulhosos (ainda).

Estamos aqui para aprender, degrau a degrau, a ser feliz. E ser feliz mesmo passando por todas as provas e expiações pelas quais necessitamos (escolhemos também!) passar.

Mas a ciência pode dar uma força para nós. O pesquisador americano Shawn Achor passou por uma depressão e contou como saiu dela com ajuda de técnicas para mudar a maneira com que seu cérebro, digamos, registrava o mundo. Depois de muitos trabalhos falando sobre a ligação entre felicidade e sucesso, ele resumiu cinco ações que tomam pouquíssimo tempo (dois minutos, por exemplo) e podem aumentar o bem-estar imediatamente.

Não é necessário realizar todas, segundo Achor, e não quer dizer que praticar as cinco vai deixar alguém cinco vezes mais feliz. E olha que legal: para ele, a felicidade está no aqui e agora, e não em metas futuras.

Segundo pesquisadores da chamada psicologia positiva, estudos mostram que gratidão e conexões sociais fortes fazem com que tenhamos altos níveis de bem-estar (ou felicidade), mesmo entre pessoas em situação de vulnerabilidade. A sabedoria popular diz que se nos empenharmos teremos sucesso, e se tivermos sucesso, então poderemos ser felizes. Na verdade a ciência tem provado o contrário: é a felicidade que impulsiona o sucesso. Quando somos positivos, nosso cérebro se envolve mais, torna-se mais criativo, motivado, energizado, resiliente e produtivo no trabalho.

E tem mais, segundo o monge francês especialista em biologia molecular, Matthieu Ricard, felicidade é bem-estar. "Não é busca incessante por sensações prazerosas. Tudo bem querer sentir prazer, mas é algo efêmero. Felicidade é outro negócio: é realização, satisfação e florescimento", segundo ele. "Depois de 15 anos de pesquisas e encontros com cientistas, cheguei à conclusão que altruísmo é a mais importante das qualidades que compõem a felicidade."

Perceberam como tudo se encaixa? Lembrem da máxima "Fora da caridade não há salvação". Não é só o Evangelho

que diz, a ciência corrobora. O mais interessante? Segundo o monge cientista, o altruísmo, que gera uma sensação de bem-estar, pode ser treinado. Que tal começar agora?

Não acabou, ainda tem mais. Uma equipe de cientistas da Universidade de Miami (EUA), decidiu investigar por que, para algumas pessoas, as emoções positivas são mais passageiras. A equipe descobriu que a duração da atividade em circuitos específicos do cérebro pode prever quanto tempo o bem-estar associado a um jantar agradável, por exemplo, pode durar para cada indivíduo.

E ainda sobre altruísmo, pesquisadores do Instituto de Tecnologia da Califórnia (EUA) descobriram que as pessoas

são generosas quando acreditam que a necessidade do outro é maior do que a delas.

Logo no prefácio do livro "Prazer de Viver" (Ermance Dufaux), a autora alerta para que tenhamos o cuidado de não transformar o Espiritismo em um instrumento de tortura. De acordo com ela, na erradicidade, muitos corações sinceros e exemplares no desprendimento e na ação do bem, encontraram aflição e angústia. O motivo? Descuidaram de si próprios e deixaram de pedir ajuda. Tiveram medo de confrontar os próprios sentimentos.

Amigos, autodescobrimento é a chave para o bem-estar. Ermance nos sugere que adotemos um projeto de vida com paciência, humildade para pedir ajuda, oração para visualizar o futuro e coragem para fazer escolhas.

Ainda no mesmo livro, na introdução, Maria Modesto Cravo nos diz: "Cada Centro Espírita é um celeiro farto que pode ser tornar uma célula de redenção e construção do prazer de viver". E ela completa: "Abandonem a prepotência de querer agradar a todos. Concedam-se o direito de ser feliz".

Fica o recado: que possamos contar com uma ajudinha da ciência e, principalmente, de nós mesmos! Que sejamos felizes. Ontem, hoje e sempre.

Para ler:

"A Revolução do Altruísmo" (Matthieu Ricard)

"O Jeito Harvard de Ser Feliz" (Shawn Achor)

"Prazer de Viver" (Wanderley de Oliveira pelo espírito Ermance Dufaux)

Bárbara é da Fraternidade Espírita Renascer/Regional ABC

Agradeça – gaste dois minutos por dia pensando em três coisas positivas que aconteceram nas últimas 24 horas. Assim, o cérebro é treinado para buscar situações positivas em vez de buscar só as negativas.

Relembre – mais dois minutos lembrando o máximo de detalhes de uma experiência positiva das últimas 24 horas. O cérebro não distingue algo vivido de algo lembrado.

Exercite-se – 15 minutos de atividade física por dia equivalem a tomar antidepressivos por seis meses.

Respire – preste atenção na sua respiração por dois minutos. O resultado: aumento da precisão, felicidade e queda do estresse.

Seja gentil – demora apenas dois minutos ou menos e ele considera a técnica mais poderosa. Pode ser um e-mail, uma mensagem de celular, uma ligação reconhecendo ou agradecendo alguém. Para ele, a conexão social é a maior responsável pela felicidade a longo prazo.

ACESSO RÁPIDO: TODAS AS PERGUNTAS QUE VOCÊ SEMPRE QUIS FAZER SOBRE O CVV

Sergio Antonio Batista

1- O que é o CVV?

É uma frente de trabalho organizada e realizada por voluntários, cuja missão é valorizar a vida, sem nenhuma direção religiosa, filosófica ou política específica, que visa contribuir para que as pessoas que o buscam encontrem meios de alcançar uma vida plena e, como consequência, prevenindo o suicídio. No CVV, os voluntários se colocam à disposição de todas as pessoas para conversar sobre o que elas têm para falar sem pressupostos, preconceitos ou qualquer tipo de discriminação, num ambiente de acolhimento, respeito e compreensão. Sendo o serviço prestado de forma ininterrupta 24 horas, todos os dias, inclusive aos sábados e domingos.

2- Como surgiu o CVV?

O trabalho começou em 1962, na cidade de São Paulo, inicialmente com 17 voluntários, a partir da necessidade percebida de atender pessoas que tentavam suicídio. Hoje são 70 unidades CVV, distribuídas nas grandes cidades brasileiras, reunindo cerca de 2.000 voluntários que recebem aproximadamente 1.000.000 de contatos por ano.

3- Quem são e como ser um voluntário do CVV?

São pessoas de boa vontade e interessadas no ser humano que, independente de sexo, religião, formação profissional ou condição social, de maneira anônima e gratuita colocam-se disponíveis para ouvir o desabafo de quem quer e, principalmente, precisa ser ouvido. Com isso os voluntários também podem aprender mais sobre a valorização da vida. Para ser voluntário do CVV é importante acreditar na sua capacidade de doação e, com isso, aprender mais sobre a vida e o ser humano. Ter no mínimo quatro horas e meia disponíveis por semana para se dedicar ao trabalho; idade superior a 18 anos; participar do curso e estágios de treinamento.

O curso para capacitação e formação de novos voluntários é oferecido gratuitamente nas unidades CVV com

uma carga horária de 30 horas distribuídas ao longo de aproximadamente oito semanas. Mais informações podem ser conseguidas pelo telefone 141, no site www.cvv.org.br e no Facebook <https://www.facebook.com/cvv141>.

4- O que fazem os voluntários do CVV?

Principalmente oferecem apoio emocional, conversando com todas as pessoas que os procuram, sem aconselhar, criticar, julgar e muito menos condenar. A experiência mostra que as pessoas têm uma grande capacidade de resolver seus próprios problemas, bastando criar um ambiente de compreensão em que elas tomem contato com os seus sentimentos e pensamentos.

5- Como são feitos os contatos?

Cada unidade CVV tem seu próprio número de telefone sendo que algumas também fazem atendimento pessoal e por e-mail. Atualmente, também está disponível o telefone 141, o atendimento via chat, no site www.cvv.org.br e nas redes sociais <https://www.facebook.com/cvv141>.

6- Quem pode entrar em contato com o CVV?

Qualquer pessoa que num determinado momento de sua vida esteja se sentindo angustiada, triste, sozinha ou simplesmente com desejo de conversar ou compartilhar seu momento com alguém e que neste momento não tenha este alguém.

7- Quais são as premissas básicas do CVV?

Quem procura o CVV tem assegurados o sigilo e a privacidade. As pessoas que procuram o serviço não precisam se identificar. O anonimato é a condição fundamental para que se ofereça uma conversa num clima de acolhimento, profundo respeito e confiança. O CVV tem como um dos seus valores a empatia e o nivelamento com o próximo: Se eu estivesse sofrendo e procurasse alguém para conversar do que eu gostaria?

- De sentir que posso confiar na pessoa e que não usaria isto contra mim.

- De atenção completa e que tivesse tempo de me ouvir.

- De ser amparado e compreendido.
- De ser aceito como sou.

É o que o CVV oferece as pessoas que o procuram.

8- Qual o foco do trabalho no CVV?

Ser um meio para o desabafo e prevenção ao suicídio. São muitos os sentimentos presentes em quem pensa em desistir da vida, as tensões internas, a luta interior. A pessoa convive em um estado de ambivalência em que sentimentos conflitantes causam grandes sofrimentos. Podem estar presentes sentimentos de autodestruição e ao mesmo tempo o instinto de conservação que a prende à vida:

- Busca por atenção: a necessidade de comunicar o que está acontecendo consigo, de falar do momento que está vivenciando.

- Desejo de sair de uma situação de sofrimento, angústia ou desespero.

- Desejo de ir para um lugar melhor.

- Desejo de paz interior, estado tão importante para continuar sua vida, sua sobrevivência.

O CVV acredita que um antídoto ao suicídio é o desabafo. Desabafar, num clima de aceitação, respeito e compreensão funciona como um processo de retroceder na nossa "escala de suicídio". Ao desabafar, podemos extravasar o que incomoda, compreender melhor o que está acontecendo e ordenar nossos pensamentos, sentimentos e caminhar.

9- Quais são os principais valores cultivados pelo CVV?

- Trabalho voluntário motivado pelo espírito samaritano de ajuda ao próximo.

- Aperfeiçoamento contínuo.

- Comprometimento e disciplina.

- Disponibilidade.

Sergio Antonio é plantonista do posto CVV Pinheiros (SP) e ligado à Comissão de Divulgação e Formação de Novos Voluntários da entidade

ALIANÇA, CVV E A ESSÊNCIA DE VALORIZAR A VIDA

Vilma Vieira Blas

Encontramos em Lucas, capítulo 10, versículos 30 a 37, na Parábola do Bom Samaritano, um esclarecimento do Mestre a respeito da vida: *“Mestre, o que é preciso que eu faça para possuir a vida eterna? Jesus lhe responde: Que é que está escrito na Lei? Ele respondeu: Amarás o Senhor vosso Deus de todo o vosso coração, de toda a vossa alma, de todas as vossas forças e de todo o vosso espírito, e vosso próximo como a vós mesmos. Jesus lhe disse: Respondestes muito bem; fazei isso e viverás.”*

Partindo deste princípio, há seis anos escolhi esse trabalho maravilhoso para completar minha existência, meu compromisso com o próximo. Conhecia o CVV – Centro de Valorização da Vida só por nome, vez ou outra citado nas na casa em que frequentava ou nos encontros em Aliança. Sabia que era uma entidade que auxiliava pessoas que pensavam em suicídio, que o atendimento era por telefone e nada mais.

Encerrei minhas atividades profissionais em uma quarta ou quinta-feira do mês de julho de 2009. No dia seguinte, li um anúncio no jornal que dizia: curso para voluntário do CVV, início segunda-feira. Aposentada e de portas abertas para um novo ciclo, não pensei duas vezes.

Passei pelo treinamento, no início um pouco difícil, mas logo entendi que o mais importante era focar no sentimento da outra pessoa, o que ela estava sentindo, sem julgar, sem criticar, sem opinar. Entendi que a vida é dela, que só ela é capaz de mudar o seu destino.

Amei esse trabalho. Ele envolve muita coisa que gosto: estar com pessoas, ouvi-las, conhecer sua vida, sua história. Aprendi e aprendo até hoje a valorizar a vida, que cada minuto é importante e que vale sim a pena viver.

Hoje as pessoas que nos ligam não pensam só em suicídio, elas se sentem sós, não têm com quem dividir suas dores, aflições, sofrimentos, angústias e, pasmem, não têm com quem compartilhar que estão felizes, que compraram suas casas, carros, que ingressaram em uma faculdade. Enfim, neste mundo atormentado, esta instituição, assim como a nossa Aliança, é um bem sagrado de conforto aos corações.

Muitas pessoas me perguntam, mas afinal o que é o CVV? É um programa de prevenção do suicídio. A pessoa que pensa em suicídio é uma pessoa solitária. Ela pode estar no meio de uma multidão (um estádio de futebol, por exemplo), ou de uma grande família, mas sente-se só, isolada. Tenta comunicar-se com muita gente, mas ninguém a atende ou se dispõe a ouvi-la. Outras vezes, a pessoa não consegue deixar claro para os que a cercam o seu sofrimento e a sua angústia. Logo, o suicídio pode ser a maneira de comunicação, um último gesto desesperado e violento que, no fundo, comunica alguma coisa para alguém ou para a sociedade. E é aí que entramos nós, os plantonistas. Dedicamos 4 horas semanais, mais algumas de estudos a esses irmão que buscam algo aparentemente simples: serem ouvidos.

Sempre valorizei a vida, não só a minha, mas, talvez na minha ignorância pensasse somente nas vidas dos meus familiares e amigos. Hoje sinto imensa alegria em poder compartilhar com vidas que nem conheço — pessoas de todas as idades e classes sociais — o valor da existência. Que satisfação ouvir o que o outro tem a nos dizer, diga o que quiser, como quiser e quando quiser, respeitando até mesmo o seu direito de permanecer em silêncio.

Por meio de um diálogo sincero, no qual não há críticas nem julgamentos, aprendi que cada um tem sua vida, seu momento, sua história, aprendi a centrar na pessoa, não nos seus problemas. Aprendi a encontrar os sentimentos que a envolvem no momento da sua ligação, aprendi que ouvir é tão bom, tão prazeroso, que me deixa feliz. Hoje observo as pessoas com outros olhos, vejo e sinto como somos diferentes, que julgar ou opinar não nos cabe, aprendi, por meio do estudo, que posso estar ao lado, caminhando junto, e o mais importante é que aprendi com a vida que com carinho tudo fica mais fácil. E aprendi a amar esse trabalho.

Para mim, CVV e Aliança andam de mãos dadas, assim como o amor e a caridade. Viver essa essência é valorizar a vida, a sua e a da outra pessoa. Que Deus Pai dê-nos forças e entendimento para a continuidade desses trabalhos, amando e respeitando o próximo. E com gratidão, agradeço a oportunidade.

Vilma é do NEE Francisco de Assis/Regional Sorocaba e plantonista do CVV

O CVV Sorocaba completou em agosto 32 anos de existência, com atendimentos pessoais, via Skype, voip, e-mail, chat, plantões na Santa Casa e a mais recente implantação de uma linha direta com o Lar São Vicente de Paulo, casa que acolhe idosos. Se conhece alguém que precisa desabafar, nossos telefones são: 141 ou (15) 3232-4111.

VALORIZE A VIDA!

Há mais de cinco anos fui diagnosticada com câncer de pulmão em estágio avançado. O médico me deu 1 ano e meio de vida. Sou praticante da doutrina espírita desde 1987 e sei que somos herdeiros de nós mesmos, então queria saber o que fiz para herdar um câncer, pois acreditava que isso tinha a ver comigo mesma, com meu passado, então não tive problema de aceitação, mas queria compreender o incompreensível, controlar o incontrolável. Em determinado momento, parei de tentar entender, fiz minha opção pela vida e iniciei minha luta. Hoje chamo o câncer de presente, pois me ensinou e tem me ensinado muitas coisas. Ainda estou por aqui, vivendo minha vida e agradecendo pela bendita oportunidade de continuar crescendo e evoluindo. (Neuzeli Nicácio é da Fraternidade Espírita Renascer/Regional ABC)

Vivemos constantes cobranças da família, dos amigos, de colegas de trabalho e da sociedade. A vida se torna pesada, por isso, como professora, incentivo meus alunos a participarem de festas e comemorações da escola. O momento da comemoração tem a finalidade de marcar a passagem do tempo. Paramos por um instante a correria da vida para, enfim, conversar, rir, ouvir, olhar no olho e de fato sentir a vida, se perceber e

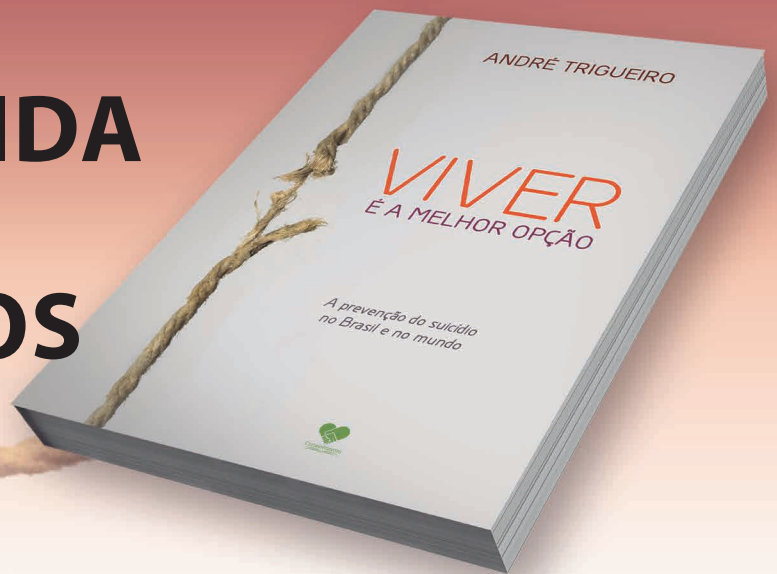


*perceber o outro: onde
estou? Quantos anos eu tenho?
O que estou fazendo da minha
vida? Quem são meus amigos?
As comemorações são rituais de
passagem que ajudam a nos
localizar no espaço e no
tempo. Nos ajudam a
diferenciar um dia do outro,
o antes do depois. Já
reparou como os dias
parecem todos iguais? Celebre sua
vida! Marque a passagem do tempo!
Não deixe sua vida passar em branco!
(Carina é do CEAE Manchester e do CEAE Vila
Formosa/Regional São Paulo Leste).*



*Em vários momentos
no trabalho dentro do ideal,
a alegria e o otimismo fizeram e fazem
toda a diferença. Alegria, perseverança e otimismo são
indispensáveis em qualquer trabalho que me disponho a realizar e
nunca só, sempre junto, unindo forças, mãos, sorrisos e com a mesma alegria que
caracteriza o quanto estamos felizes e certos de que nada sairá errado, pois estamos no
caminho certo, no lugar e com as pessoas certas. (Elisângela Salgado Maia é do CE Jesus
de Nazaré e do NAE Fraternidade Emmanuel/Regional São Paulo Norte)*

A FACE DA VIDA QUE POUCO CONHECEMOS



Carina Tsurue Miyazato

O que leva alguém a cometer o suicídio? Para uma jovem de 14 anos, na Inglaterra, foi o susto de perceber os primeiros sinais de menstruação. Pensou que fosse uma doença venérea e, por medo de se abrir com alguém, tirou a própria vida. Foi essa morte que levou o reverendo Chad Varah, em 1936, na Inglaterra, a iniciar o trabalho de “ouvir seriamente pessoas falarem de assuntos sérios” e criar o Samaritanos. Se a garota tivesse encontrado alguém que a ouvisse, não teria cometido tão equivocada solução para seu sofrimento.

E hoje em dia? Com a internet, o Facebook, os celulares, será que isso mudou?

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), são 2.200 casos consumados de suicídio por dia, UM A CADA 40 SEGUNDOS!!! Para cada suicídio, há 20 tentativas mal sucedidas, que voltam a se repetir. Em números, uma tentativa a cada dois segundos.

É assustador! Com essas novas tecnologias, sofreremos a imposição de um padrão de beleza que levam idosos a se sentirem marginalizados e um peso para a família e os jovens vivenciam a “virtualização das relações interpessoais” com relações superficiais e amigos virtuais de procedência duvidosa.

O jornalista André Trigueiro reuniu dados, estatísticas e conhecimentos científicos sobre o tema no livro “Viver: é a melhor opção. A prevenção do suicídio no Brasil e no Mundo”. Mas o que chama a atenção é que além de dados médicos e científicos, também é apresentado o lado espiritual do suicídio.

O suicida pensaria duas vezes antes de optar por esse caminho se soubesse o que acontece, do lado de lá da vida, durante uma morte precoce: descobrir que, embora desligado do corpo físico, a vida continua e o problema não foi solucionado; como num filme de terror, assistir a tudo o que se passa com o próprio corpo inerte (ver-se no necrotério – nu e gelado, a necropsia, a decomposição), ouvir os lamentos dos familiares e não poder fazer nada por eles. Quando alguém, em aflição, decide ligar para o CVV (Centro

de Valorização da Vida), o que está acontecendo do lado de lá (do lado invisível da vida)?

A espiritualidade capta o pedido de socorro do familiar do aflito; incentiva-o a ligar para o telefone do CVV; “envolve o plantonista numa aura de afeto e simpatia, para que sua voz balsamize o espírito em aflição, inspirando-lhe coragem e autoestima”; trata diretamente o desesperado, “dispersando os fluidos desfavoráveis do desânimo e da revolta”. Todo o tóxico mental acumulado pela ansiedade, pelo medo ou pelo desespero é expelido através da fala (que foi estimulada por um amigo espiritual). Aliviado do peso que carregava, o aflito consegue refletir, com calma, sobre suas escolhas.

Ao saber do livro, conhecia André Trigueiro como repórter da Globo News, comprometido com a causa ambiental, repórter do Jornal Nacional e

comentarista da Rádio CBN. Ele também é editor-chefe do programa Cidades e Soluções, professor da PUC-RJ e escritor. Para mim, a novidade foi descobri-lo adepto e estudioso do Espiritismo e, como jornalista, vem aproximar o conhecimento da doutrina espírita a pessoas leigas.

Hoje conheço Jesus e essas noções de transcendentalidade da vida (depois da morte, continuamos vivos, reencarnamos várias vezes até a evolução) me trazem segurança e equilíbrio a ponto de esquecer como era antes, quando eu era ignorante desses conhecimentos. Lendo o relato de uma suicida, me preocupa o fato de que as pessoas ignoram o lado espiritual da vida. Chegar do lado de lá, sem fé em nada, apegado à vida material, é assustador e extremamente doloroso.

O livro de André Trigueiro contribuiu, para mim, com a descrição dos acontecimentos, porém revelados pelos olhos da espiritualidade, que nos revela que a vida é muito mais ampla do que nossos olhos podem perceber. O conhecimento das lições de Jesus e da vida espiritual fazem toda a diferença para vivermos melhor hoje, amanhã e pela eternidade.

Carina é do CEAE Manchester e CEAE Vila Formosa/Regional São Paulo Leste

“E hoje em dia? Com a internet, o Facebook, os celulares, será que isso mudou?”

CVV E ESPIRITISMO TÊM TUDO A VER

Vinicius Zanutto

CAPA

Primeiramente gostaria de agradecer a oportunidade de falar um pouco sobre e estreita relação entre dois trabalhos que estão muito ligados e próximos com relação a seus princípios e filosofias.

Sou adepto ao Espiritismo porque acredito em todos seus princípios básicos, o que faz tudo ter lógica no mundo em que vivo, fazendo com que consiga viver melhor, entendendo as supostas “injustiças” terrenas ou divinas, comigo e com as pessoas que convivo, mesmo que não seja fácil aceitar, sempre que uso o pensar, percebo que é assim, eu querendo ou não, daí que as coisas se tornam mais simples e fáceis para mim no dia a dia.

Conheci o CVV por intermédio de um grande amigo, uma pessoa invejável em seu estado de evolução, extremamente resiliente e inspiradora, e isso me deixou curioso, pois às vezes falava muito bem de um trabalho que executou por mais de 10 anos em sua vida e que o fez crescer demais como pessoa, aprendeu a dar valor a muitas coisas em sua vida, abrindo novos horizontes.

Por anos frequentei alguns centros espíritas, e foi quando conheci o CEAE Manchester. Gostei muito de seu sistema de funcionamento, com pessoas extremamente boas e transparentes, com muito amor ao trabalho, mesmo sendo voluntário. Passei a frequentá-lo iniciando também um curso preparatório.

Neste curso alguém comentou de uma ligação do CEAE Manchester com o CVV, me despertando para algo antigo e já

desejado anteriormente. Cheguei até o CVV Carrão, fiz o PSV (Programa de Seleção de Voluntários) e lá se vão quase dois anos de atendimento

Apesar de o CVV ser a-religioso, e não ser permitido falar ou comentar de religião em situação nenhuma, é possível perceber claramente que as duas coisas se misturam em quase tudo, pois fico pensando como uma pessoa que não é espírita consegue fazer um atendimento e entender de verdade o que está acontecendo com a outra pessoa...

“Apesar de o CVV ser a-religioso, e não ser permitido falar ou comentar de religião em situação nenhuma, é possível perceber claramente que as duas coisas se misturam em quase tudo”

No CVV a base do atendimento é o CRAC (Confiar, Respeitar, Aceitar e Compreender) e isto nada mais é que todo o fundamento a ser trabalhado na filosofia espírita, em que CONFIAMOS no ser humano e entendemos que ele é capaz e pode evoluir, o tratando com RESPEITO, pois cada um tem um tempo para evoluir, ACEITANDO o que nos é colocado como para o nosso próprio bem e evolução, precisamos das pedras no caminho e, por último, COMPREENDENDO que as coisas são como devem ser, assimilamos de forma a evitar o sofrimento, pois a dor existe, mas o sofrimento é uma opção nossa de acordo com o ângulo que estamos vendo ou o quanto compreendemos dos fatos. Percebo claramente que são dois pilares importantes, que se complementam em minha vida e ambos me fazem muito bem, tornando-me uma pessoa mais feliz.

Vinicius é do CEAE Manchester/Regional São Paulo Leste





Aliança Espírita Evangélica

Confraternizar para melhor servir



COMOVAIVOCÊ?

CVV E ALIANÇA: INSTITUIÇÕES IRMÃS

Eduardo Miyashiro

Qual a relação entre a Aliança e o CVV? Há muitos aspectos para responder a esta pergunta.

O INÍCIO

São instituições irmãs. Nasceram como frutos da Fraternidade dos Discípulos de Jesus, a nossa FDJ. Os alunos da 7ª turma da Escola de Aprendizes do Evangelho da FEESP (Fundação Espírita do Estado de São Paulo) receberam de seu dirigente, Milton Jardim, em 1961, um envelope endereçado por Edgard Armond, onde se lia uma matéria destacando o fato de São Paulo ter se tornado, na América do Sul, a cidade com maior índice de suicídios. Em sua parte externa, um recado: “Para quem deseja servir, esta é uma excelente oportunidade”.

A “Campanha de Valorização da Vida” foi organizada por alunos que estudaram até práticas de primeiros socorros e ressuscitação com o apoio de médicos e psicólogos e divulgação em vários meios de comunicação.

Percebendo a força que representava do seu apoio emocional para evitar a consumação de suicídios, criaram um plantão de atendimento pessoal e telefônico em um espaço disponível na antiga sede da FEESP. Para evitar constrangimento, por se tratar de casa espírita, alugaram, em 1962, um pequeno escritório nas proximidades, iniciando plantões de atendimento, já com o nome de Centro de Valorização da Vida, onde aprendizes e servidores da EAE tornaram-se plantonistas, pois reconheceram que, para quem desejasse servir, de fato aquela era – e continuaria sendo – uma extraordinária oportunidade.

Em 1970, o Centro Espírita Aprendizes do Evangelho nasceu, tendo sedes em São José dos Campos e São Paulo. Caminhava o processo de consolidação da clínica psiquiátrica do CVV, devido aos compromissos que o movimento espírita assumiu para colaborar com a questão do suicídio (vide a edição 463 de O Trevo, de abril de 2014). Tais fatos também influenciaram na formação dos recursos que deram origem à Aliança.

Finalmente, em 1973, ex-alunos da Escola de Aprendizes reuniram-se com Armond para avaliar novas oportunidades de servir. Ao perceberem que, como dirigentes de casas espíritas, poderiam utilizar seus recursos e levar o programa da Escola para vários rincões, fundaram a Aliança Espírita Evangélica.

A maioria desses fundadores eram colaboradores ativos do CVV. Construíram uma disciplinada organização de trabalho voluntário resultando, como consequência, nas características da nova instituição. O compromisso com o dever assumido, a padronização dos métodos, a disponibilidade para multiplicar modelos de trabalho e compartilhar experiência eram características muito semelhantes.

O DESENVOLVIMENTO

Como ajuda próxima, ficou claro que uma abordagem doutrinária espírita teria pouca eficácia contra o suicídio. A disposição de ajuda e apoio levou os voluntários do

CVV a descobrirem o movimento internacional denominado Os Samaritanos, fundado na Inglaterra pelo Reverendo Anglicano Chad Varah, com a mesma finalidade de prevenção ao suicídio. Ele visitou nosso país em várias ocasiões para intercâmbio de experiências com o CVV, principalmente quanto à prática da doação de apoio emocional.

Além disso, o desenrolar do atendimento nos plantões dos centros samaritanos do CVV, fosse presencial ou telefônico, demonstrava a validade das teorias do psicólogo Carl Rogers. Seus livros serviram, em muito, de base para diversos programas de treinamento dos plantonistas. Técnicas como “role playing” (interpretação de papéis) e os encontros de vida plena passaram a fazer parte da preparação individual e em grupo do CVV.

Os dirigentes do CVV dedicaram-se às campanhas de divulgação, viajando pelo Brasil e além fronteira para implantar novos postos samaritanos. Contando com ajuda de profissionais e órgãos de imprensa, desenvolveram campanhas para TV, tornando o serviço de prevenção do suicídio mais conhecido tanto para os necessitados como para os futuros plantonistas.

O conceito de plantão no CVV é estabelecido por um período contínuo de quatro horas e meia semanais, para atender as demandas telefônicas ou pessoais. A ausência do plantonista implicava no seu desligamento automático, devido a importância que era dada ao compromisso de que um contato nunca ficasse sem resposta.

Adquiriram importâncias estratégicas o programa de formação de voluntários e as campanhas para aumentar o número de postos, horários de atendimento e novas linhas telefônicas. Não perdendo o caráter voluntário, o preparo para enfrentar situações difíceis com pessoas em desequilíbrios psicológicos e manipulações de sociopatas foram desafios que tornaram o CVV uma fortaleza espiritual diante das pressões do mundo.

O CN (Conselho Nacional) do CVV tornou-se o encontro anual de plantonistas de todos os postos samaritanos, para reciclagem e planejamento. Nessa ocasião, os coordenadores regionais estabeleciam as metas de trabalho e planos de expansão para o crescimento do CVV em quantidade e qualidade.

Nesse ínterim, a atividade hospitalar desdobrou-se no atendimento de mais de 150 pacientes adultos com doenças mentais, alguns dos quais provenientes de instituições asilares estatais, sem família e até sem identidade, somado ao atendimento de mais de 40 crianças com necessidades especiais e 18 órfãos recebidos no regime de núcleos familiares.

Os anos 80 foram difíceis para o equilíbrio financeiro dessas frentes sociais. O CVV viu-se na difícil escolha de decidir qual delas deveria ser fechada. O encerramento da Casa da Criança Jésus Gonçalves constituiu-se em oportunidade para servidores e discípulos da Aliança abrirem quatro instituições especializadas em crianças com deficiências.

A expansão e consolidação da Aliança foi decorrente de muita ajuda indireta da experiência do CVV. A “nova postura do expositor” foi o programa de treinamento que mudou a feição das aulas da EAE para uma dinâmica mais igualitária, aproximando os alunos entre si e, estes, dos expositores. Posteriormente, o programa da Escola recebeu a importantíssima contribuição dos exercícios da vida plena para aprofundamento do processo de reforma íntima. As ideias conhecidas como Ciclo da Vida: sentir – pensar – agir, também vieram de treinamento do CVV.

O valor dos encontros ficou claro desde o início da Aliança, organizando sua primeira reunião geral em 1976. E a descentralização, com a criação do Conselho de Grupos Integrados e das Regionais da Aliança, foi um processo que ocorreu quase que simultaneamente no CVV, com a mudança de seu estatuto para criação do Conselho Curador. Diversas casas da Aliança e entidades assistenciais a elas ligadas fazem parte da curadoria do CVV até hoje.

Há uma tradição das turmas de aprendizes dos grupos da Aliança em São Paulo em realizar visitas ao complexo hospitalar do CVV em São José dos Campos. Diversos alunos tornaram-se voluntários no Hospital Francisca Júlia e no Lar Esperança. Além disso, muitos alunos, ao ingressarem no grau de servidor, abraçaram os plantões do CVV como seu compromisso de trabalho no processo de iniciação espiritual.

As duas instituições iniciaram seus processos de planejamento estratégico quase que simultaneamente. Vale destacar que a reunião definindo a missão do CVV foi um intenso exercício para obtenção de uma frase que abrangesse tanto a prevenção do suicídio como a formação de voluntários e o trabalho de promoção da saúde mental. Até que, num lampejo de reconhecimento, ficou claro que essa missão já estava enunciada desde a sua fundação: a missão do CVV é valorizar a vida. Simplesmente assim.

ATUALIDADE

O momento atual apresenta inúmeros desafios ao CVV. A nova política de saúde mental vigente no país levará, cedo ou tarde, à transformação dos hospitais psiquiátricos em novos modelos. E o Hospital Francisca Júlia já está se preparando: possui dois ambulatórios externos e oito residências terapêuticas, elevando a qualidade do atendimento de pacientes agudos e crônicos e enfatizando os direitos de cidadania dos doentes mentais.

A sociedade moderna apresenta inúmeras faces de desagregação emocional em que os índices de suicídios aumentam em pequenos municípios e nas metrópoles. Portanto, crescer em número de postos e manter o alto grau de comprometimento é essencial.

Criou-se o programa CVV-Web, modalidade de atendimento em que o “chat” é o meio para o diálogo amigo. Em paralelo, surgiu o CVV-Comunidade, em que instituições formais e informais da sociedade se ajudam e são ajudadas pelo CVV. Nesta área, os programas de escutatória e os plantões de escuta montados em áreas públicas de grande circulação são brilhantes inovações.

Quanto à Aliança, este jornal tem noticiado esforços de reorganização que o momento de transição espiritual da humanidade tem exigido. Os seus 40 anos, os 78 mil exemplares do Evangelho Segundo o Espiritismo distribuídos, as melhorias nos programas existentes e, mais recentemente, a iniciativa Aliança do Futuro, são assuntos que se destacam nas páginas de O Trevo e do portal da Aliança.

Para as duas instituições, o futuro sinaliza mais esforços a desenvolver para a prevalência do bem em nosso planeta. Tanto a renovação de lideranças solidamente formadas quanto os conceitos e compromisso essenciais da Aliança e do CVV são desafios permanentes. Mas reconhecemos que as mesmas forças superiores têm guiado as duas instituições e ajudado seu desenvolvimento desde a sua criação e mantido vivos seus ideais. E as oportunidades que surgem para conseguirmos dar pequenos passos em nossa caminhada evolutiva constituem motivo para nossa eterna gratidão.

Eduardo é do Centro Espírita Caminho da Redenção/ Regional São Paulo Centro e diretor-geral da Aliança

“TÉCNICAS PARA AFASTAR” O CLIMA DE PESSIMISMO

Kauê Lima

Caros irmãos, antes que continuemos a leitura peço-lhes que respondam a seguinte pergunta: qual foi a parte do título que mais lhe chamou a atenção? Se a resposta for *(a) técnicas para afastar*, penso que você seguiu os sinais de pontuação da língua portuguesa que são aplicados para realçar certa parte de um texto. Não olhe novamente para o título! Verifique se a sua resposta foi *(b) clima de pessimismo*. Em caso afirmativo, nem mesmo as aspas posicionadas de maneira menos corriqueira, foram suficientemente capazes de desviar seus olhos das palavras que de tempos para cá parecem estar assombrando os seres encarnados no Planeta Terra.

Mas será mesmo que estamos totalmente envolvidos por essa atmosfera negativista? Eis que me surgiu a ideia de consultar o oráculo mágico da era digital, que com certeza a maioria de nós já utilizou pelo menos uma vez na vida (muitos, na última hora): site de busca na internet. Sem mencionar o de minha preferência, fiz cinco pesquisas e foi possível obter os seguintes resultados:

1. *Clima de pessimismo*: aproximadamente 473 mil resultados.

Confesso que não tive o cuidado de ranquear quais os assuntos que tomariam maior destaque. Não foi meu objetivo. Na verdade, nem é preciso. Meu objetivo de fato foi verificar o quanto esse assunto vem sendo veiculado na imprensa. Achei alto o resultado e então parti para algo mais construtivo:

2. *Como afastar o pessimismo*: aproximadamente 305 mil resultados.

Esperava um aumento de resultados em relação ao tema anterior, mas as propostas já foram bem mais altruístas como, por exemplo, modelos de preces e orações a serem realizadas, dentre outras sugestões. Contudo, ainda não havia encontrado uma resposta capaz de afastar de fato o pessimismo.



Troquei por palavras digamos mais instrutivas:

3. *Técnicas para afastar o clima de pessimismo*: aproximadamente 208 mil resultados.

Minha decepção! Os resultados caíram para menos da metade. Além disso, não apareceram mais as propostas de preces como obtidas no item 2, dando lugar apenas para possíveis soluções para os problemas do item 1. Então resolvi inovar, ir à direção contrária, sendo mais altruísta:

4. *Otimismo*: aproximadamente 3.640.000 resultados.

Minha alegria voltou. Frases, mensagens, até mesmo a definição do Wikipédia de que o *“otimismo é a disposição para encarar as coisas pelo seu lado positivo e esperar sempre por um desfecho favorável, mesmo em situações muito difíceis”*. Então resgatei minha fé. Lembrei-me de Jesus. Foi então que escolhi minha última sequência de palavras chave:

5. *O Evangelho de Jesus*: aproximadamente 8.950.000 resultados.

Companheiros, de fato o antídoto para o nosso “mal atual” é um dos recursos mais antigos e ao mesmo tempo o mais moderno. E por qual motivo? Penso que é por possuir a melhor ferramenta para tratarmos os males de hoje e sempre: a lei do amor. O amor nos traz de volta a essência. É a partir do amor que iremos obter a clarividência para transpor qualquer “clima” de pessimismo, clima esse que é definido como *“um ambiente favorável ou não para a realização de algo”* segundo o dicionário Houaiss. Isso nos dá o livre arbítrio de escolher entre permanecer numa atmosfera devastadora ou construtivista. Só depende de nós.

Mas afinal, quais são as técnicas que eu proponho para afastar o pessimismo? Contra fatos não há argumentos. Por favor, tomem nota. No momento, possuo apenas duas técnicas para lhes sugerir seguindo sua ordem de importância: *(a) O Evangelho de Jesus*; e *(b) em sites de busca digite apenas a palavra “otimismo” para afastar o pessimismo*. Podem averiguar: com ou sem aspas, otimismo lhe dará sempre mais possibilidades do que o pessimismo. Até no mundo cibernético. Muita paz!

Kauê é do CEAE Vila Nhocuné/Regional SP Leste

MOMENTOS EPIFÂNICOS SOB O OLHAR DE UMA DIRIGENTE DE MOCIDADE

Talita Correa Santos

Depois de alguns anos afastada dos EDMs (Encontros de Dirigentes de Mocidade), resolvi me dar a oportunidade deste ano participar. É impressionante que, por mais expectativas positivas você tenha em relação ao Encontro, ao final ele supera todas elas. E esse ainda teve um tema especial: “Mocidade: meu presente nessa jornada”.

Ao sair do EDM, com o coração transbordando de gratidão e alegria, me perguntei quais circunstâncias na trajetória da Aliança podem ter corroborado para o surgimento da proposta de se realizar um Encontro de Dirigentes de Mocidade. Minhas respostas mais óbvias diriam que a ideia surgiu da necessidade de se trocar experiências com outros dirigentes, estabelecendo maior interação e fortalecimento ao movimento. Se foram esses os motivos, não sei dizer. Mas o que eu sei é que o EDM vai muito além disso.

Pensando no efeito cascata que o EDM traz, além de toda a recarga de ânimo, novas ideias e o reencontro com pessoas queridas, enxergo o impacto do encontro em quatro forças que se ramificam, semelhante a vetorzinhas, daqueles que aprendemos nas disciplinas de física na escola.

Na minha turma de Mocidade e na minha casa espírita o impacto do EDM foi bastante indiscreto: eu e os demais dirigentes que trabalham comigo retornamos cheios de novas ideias e vontade de implantar nas turmas ações que deram certo em outras regionais.

Além disso, ao narrar momentos do Encontro aos alunos, percebi que isso gera estímulos em alguns deles, que inclusive já declararam querer ser dirigentes de turmas futuramente.

Na minha regional me sinto mais integrada! Certamente estamos mais

fortalecidos e mais próximos, sobretudo daqueles que não tínhamos tanta proximidade.

Sobre a minha reforma íntima, o EDM contribuiu para fortalecer meu comprometimento com o trabalho de Mocidade e o compromisso comigo mesma em desafrouxar laços com aquilo que comumente atrapalha nosso progresso espiritual. Duas questões trabalhadas nas atividades do Encontro passaram a compor minha rotina de pensamentos e cuidados.

A primeira reflexão trabalhada em um dos módulos: *“Como me fortaleço na espiritualidade”*, reiterou a importância do orar e vigiar, do estudo e da reforma íntima. E a segunda, trabalhada na atividade das regionais: *“Como eu/minha vida seria sem Mocidade”*; cheguei à conclusão de que sem a Mocidade eu seria, resumidamente, uma pessoa absolutamente revoltada, inconformada e disposta a fazer justiça com as próprias mãos.

Ainda reflexiva sobre os grandes impactos do EDM, me pergunto se num futuro próximo poderá haver um software ou um aplicativo que seja capaz de mensurar esse impacto no Movimento, nas regionais, nas casas e turmas. Fico também imaginando como deve ser um Encontro em escalas de um nível superior: as dinâmicas, atividades, discussões e métodos de integração entre espíritos como Ismael e governantes de outras pátrias, ou mesmo com Jesus e demais governantes planetários. O quão estratégico devem ser esses Encontros para a união entre povos e nações, e o quão mágico, excelso e criativo deve ser o clima e as atividades, haja vista que ao se reunir com quase 200 dirigentes de Mocidades Espíritas já é possível viver momentos tão sublimes de reflexão,

aprendizado e vivenciar o característico clima excepcional que paira no ar.

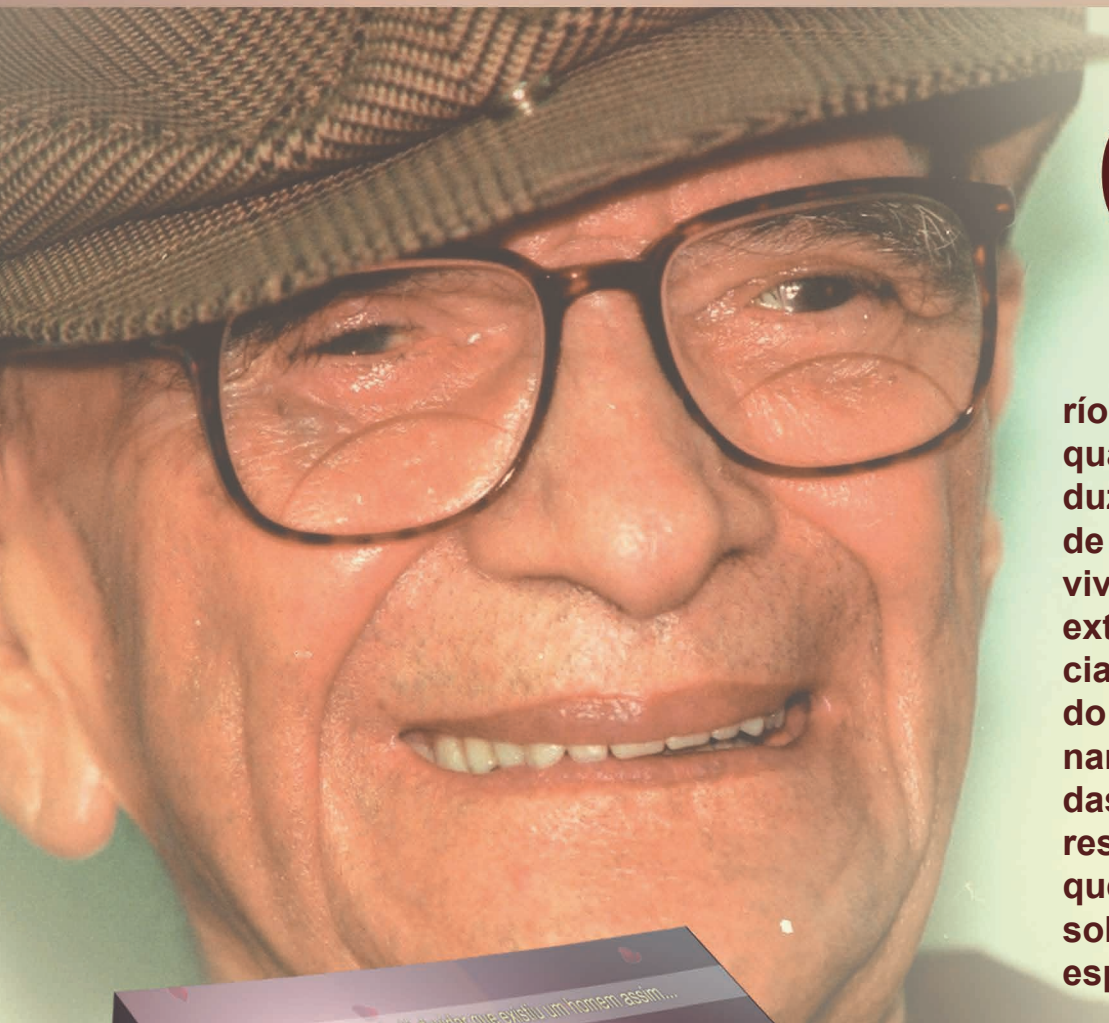
Tenho a sensação de que, durante o EDM, estamos vivendo um pedacinho de colônia, muito provavelmente porque todos ali estão dispostos a absorver ao máximo toda a energia, compartilhar aprendizados e experiências e a dar o melhor de si, proporcionando um ambiente de dimensões que extrapolam a compreensão daqueles com uma mediunidade limitada ou ainda pouco desenvolvida, em que evidentemente me incluo.

Hoje calcular os efeitos do Encontro de Dirigentes é uma tarefa bastante subjetiva, porque ainda não temos indicadores numéricos que sejam capazes de medir a renovação dos nossos sentimentos, a alegria em estarmos reunidos, o amor compartilhado em um mesmo ideal e a emoção de todos juntos cantarmos “Todos Juntos”. Mas estou convicta de que esse impacto é muito perceptível ao coração dos que estiveram presentes, e que o EDM tem um potencial de causar profundos efeitos, mesmo que só tenhamos essa percepção ao longo de nossas vidas em doses homeopáticas.

Obrigada e parabéns a todos os encarnados e desencarnados que canalizaram tanto amor e renúncia para a concretização do EDM 2015! Agradeço a oportunidade proporcionada! Obrigada por todo amor, fé e esperança compartilhados nesses dois dias, que renderão por prazo indeterminado no meu coração! Estamos unidos em “Elos de Amor”! E que possamos estar cada vez mais convencidos de que o Mestre está conosco “se não for fácil continuar e persistir”!

*Talita é da SECAP/
Regional Litoral Centro*

Lançamento



CHICO

As origens

Este livro cobre o período de Pedro Leopoldo, quando Chico Xavier produziu obras mediúnicas de grande importância e viveu as mais penosas e extraordinárias experiências de vida, preparando caminhos para se tornar, na sequência, uma das personalidades mais respeitadas e fascinantes que o mundo já conheceu, sob a tutela de seu guia espiritual, Emmanuel.



Elifas Alves
(autor)



16 x 23 cm | 448 páginas

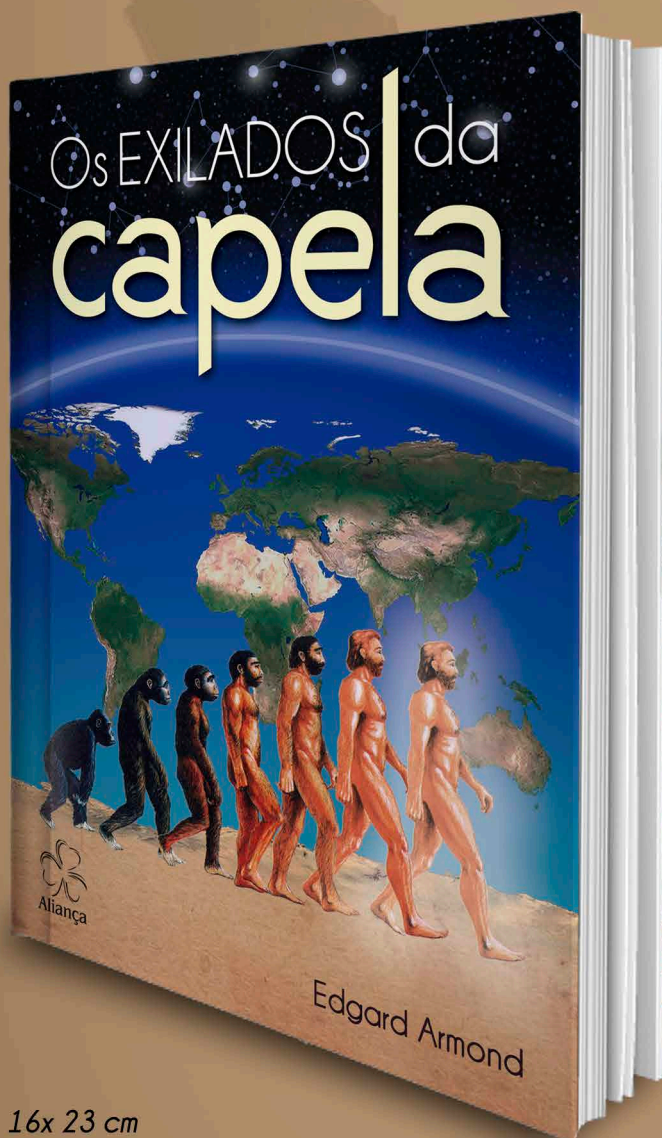
Relançamento

Os EXILADOS da capela

Os Exilados da Capela, clássico da literatura espírita, com mais de 250.000 livros vendidos, é uma obra extraordinária que cuida das grandes indagações dos homens acerca do início da humanidade, chegando a inquietante assertiva: a evolução espiritual de uma civilização extraterrestre teve sua continuidade em nosso primitivo e obscuro planeta, trazendo para cá as luzes de um novo progresso combinadas com as lágrimas de um notável processo de regeneração de almas.

A história da evolução espiritual da humanidade é composta de uma trilogia: Os Exilados da Capela, Na Cortina do Tempo e Almas Afins.

Edgard Armond



16x 23 cm
192 páginas



E.A.E.D. – Casa Espírita
Edgard Armond
Santo André/SP
Regional ABC

“Ajude sem exigências, para que os outros o auxiliem sem reclamações.”

Não tenho dificuldades para ajudar, mas sou lenta para perceber quando precisam de mim. Quando me convidam, aceito, faço com prazer, então percebo que tinha disponibilidade e não estava aproveitando, auxílio com o coração.

Alice B. Zanetti
(Residente em Santo André).

Comunidade Espírita
Caminho da Redenção
Araraquara/SP
Regional Araraquara

“O sofrimento é um recurso do próprio Espírito para evoluir.”

O sofrimento é o melhor e mais eficaz recurso para nossa evolução, é o caminho do entendimento. Me levou a compreender o Espiritismo e crer na reencarnação, foi um bálsamo de luz em minha vida, acalmando e fortalecendo minha fé.

Sonia da Costa Cesarino – 11ª turma

Grupo Espírita Razin
São Paulo/SP
Regional São Paulo Centro

“O homem retarda, porém a lei o impulsiona.”

Tenho que considerar que meu livre arbítrio pode retardar minha evolução já que se trata de uma escolha. Mas a Lei Divina me impulsiona de uma forma ou de outra, é como um GPS, refaz a rota, mas vai me levar até o local indicado.

Maria do Rosário Moraes de Freitas –
63ª turma

Seara Espírita Jardim
das Oliveiras
Praia Grande/SP
Regional Litoral Sul

“Nos caminhos de espiritualização o progresso se mede em milímetros.”

Não posso em uma encarnação querer resolver todos os problemas, corrigir todos os meus defeitos, mas não quero estacionar e nem adiar o meu progresso. Procuro me dedicar, mesmo sabendo que posso fazer ainda um pouco mais.

Mario Celso Carrinho – 18ª turma

CEAE Genebra
São Paulo/SP
Regional São Paulo Centro

“Lembre-se de que o mal não merece comentário em tempo algum.”

Falar mal de alguém ou de alguma coisa nos faz entrar em sintonia negativa, e se entro é difícil sair. Se há comentário maldoso em minha volta procuro não participar. Sabemos que o mal gera o mal e as palavras levadas pelo vento se multiplicam.

Silvana Salerno – 125ª turma

Centro Espírita Redentor
Santo André/SP
Regional ABC

“Nos graus inferiores da evolução somente os que compreendem o sofrimento se humilham e se salvam.”

No nosso grau de evolução constato que o sofrimento transforma se aproveitamos a oportunidade. Quando tive um problema de saúde mudei muito, a sensibilidade aguçou, essa etapa trouxe uma clareza sobre mim mesma, meus sentimentos e o mundo.

Veralice M. de J. Sianciulis – 47ª turma

Fraternidade Espírita
Paulo de Tarso
Mauá/SP
Regional ABC

“Diante da noite não acuse as trevas. Aprenda a fazer lume.”

Como Aprendiz do Evangelho tenho aprendido muito, e muitas coisas mudaram dentro de mim. Aprendi a orar por mim e pelos outros, descobrindo a fé. Converso com Deus, que nos traz luz e paz, peço que me ajude a corrigir meus defeitos.

Márcia Regina A. Dias – 6ª turma

CEAE Santana
São Paulo/SP
Regional São Paulo Norte

“O seu mau humor não modifica a sua vida.”

Nunca modificou e não modificará. Mau humorada sinto tudo desarmonizado e depois de me recuperar me sinto um pouco deprimida, percebendo que não posso me controlar como queria. O meu silêncio é meu melhor aliado nesses momentos.

Mônica Castro – 29ª turma

CAE Geraldo Ferreira
Santo André/SP
Regional ABC

“O culto de um deus exterior é um retardamento evolutivo.”

O único Deus que importa é o nosso Deus interior, que nos ama, quer o nosso melhor, nos acompanha e protege. Nunca nos abandona, e com carinho abençoa nossa jornada evolutiva. Devemos sempre ser gratos.

José Nerivaldo Vasconcelos –
44ª turma

ACONTECEU

Alunos da 4ª turma da Escola de Aprendizes do Evangelho de Balneário Camboriú - SC



A 4ª turma de EAE da Casa Espírita Caminho da Luz, de Balneário Camboriú (SC), realizou em julho uma Caravana de Evangelização em que foram distribuídas gratuitamente 70 unidades do “Evangelho Segundo o Espiritismo”. A Prefeitura de Balneário Camboriú instalou caixinhas plásticas presas aos bancos colocados ao longo da calçada da praia. Deram o nome de BiblioCaixas. O objetivo é receber livros gratuitos com o fim de incentivar a leitura. A turma de EAE aproveitou e colocou duas unidades em cada caixa na parte da tarde e no outro dia de manhã, as 9h, todos os evangelhos haviam sido levados.

A Reunião Geral da Aliança 2016, com o tema “Nossos testemunhos iluminando caminhos”, será realizada nos dias 7 e 8 de fevereiro e os módulos serão baseados em temas extraídos do Sermão do Monte.

A saber, os módulos:

- T1 – “Vós sois o sal da Terra e a Luz do Mundo”
- T2 – “O homem que pôs o pé no caminho sentiu-se sozinho e buscou a consolação”
- T3 – “Bem-aventurados os puros de coração porque eles verão a Deus”
- T4 – “Bem-aventurados os que tem fome e sede de justiça porque serão saciados”
- T5 – “Não é o discípulo mais do que seu Mestre, mas todo que for bem instruído será como o seu Mestre”
- T6 – “Não coloqueis a vossa candeia embaixo do alqueire, mas no velador”
- ME1 – “E porque me chamais: Senhor, Senhor e não fazeis o que vos digo?”

As inscrições acontecem entre 1º e 15 de novembro através do site www.alianca.org.br. Procure o dirigente responsável da sua casa e identifique em qual polo a sua Regional está inserida.

Polo 1 – Vale do Paraíba, SP Centro, SP Leste, Bahia e Ceará, Pernambuco e Alagoas.

Polo 2 – Campinas, SP Oeste, SP Norte, Piracicaba, Araraquara e Sorocaba.

Polo 3 – ABC, SP Sul, Argentina, Litoral Centro, Litoral Sul e Extremo Sul.

Polo 4 – MG, Ribeirão Preto, Centro-Oeste, Brasília e Guarapari.

Rogamos a todos as melhores vibrações envolvendo em muito amor e carinho a todos os Polos, Regionais e a você, que com a sua presença contribuirá para realizarmos a nossa RGA 2016.

Quem é que não gosta de ler um bom livro e viajar na história narrada? Aposto que muitos de vocês. Muitas vezes, seja por falta de tempo ou preguiça, colocamos a leitura de lado. E se você pudesse aproveitar o tempo no trânsito, no transporte público ou em casa mesmo para se atualizar na literatura espírita? Ótimo, não!?! Então aqui vai uma dica valiosa, um link na internet com diversos audiolivros espíritas para baixar, colocar no pendrive ou no celular, e aproveitar. Em formato MP3, os textos são interpretados no estilo de rádio novela, por isso alguns trechos são suprimidos ou adaptados. Títulos como “Memórias de um suicida”, “50 Anos Depois”, “Renúncia”, “Nosso Lar”, “Um Roqueiro no Além” e “Todos os Animais Merecem o Céu” estão disponíveis. Acesse o link <http://espiritismoemaudio.wikidot.com/radio-novelas> e tire um momento só seu para relaxar e aprender.





RGGA
2016

“Nossos testemunhos
iluminando caminhos”

Dias 7 e 8 de fevereiro de 2016

Inscrições de 01 à 15 de Novembro de 2015

www.alianca.org.br