

O TREVO

Aliança Espírita Evangélica
Janeiro/Fevereiro 2019
Nº 494

Fraternidade dos Discípulos de Jesus | Difusão do Espiritismo Religioso



Valorize a vida

SUMÁRIO



6 EAE – A dor é expressão da causa e efeito

7 Mediunidade – Os cinco setores

5 FDJ

O problema do destino, da dor e da alegria de viver em paz

10 CAPA

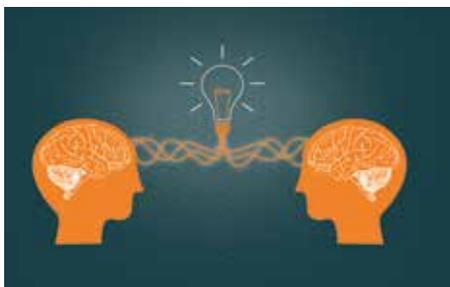
Os espíritos são sobreviventes do suicídio

11 CAPA

Evolução vem com atenção

14 CAPA

Gotas diárias de amor



9 Capa – A que distância estamos do sofrimento do outro?

16 Capa – Precisamos olhar para o outro e ver o outro

15 CAPA

Evolução vem com atenção

17 COLUNA ANDRÉ LUIZ

Prevenção simples

18 CAPA

Sobre viver; viver a dor, a perda e o luto

SEMPRE AQUI

3 EDITORIAL

Valorização da Vida

4 VIAGEM AO PASSADO

O suicídio | Involução e evolução

8 FALA, LEITOR

Ressocializar para transformar

19 FALA, LEITOR

Ajude para ser ajudado

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.



O TREVO

Janeiro/Fevereiro de 2019
Ano XLVIII

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:

Alessandro Augusto Arruda Basso,
Catarina de Santa Bárbara, César Augusto
Milani Castro, Cida Vasconcelos, Denis
Orth, Eduardo Miyashiro, Elizabeth Bastos,
Fernanda N. Saraiva, Janaina Silva, Kauê
Lima, Paulo Avelino, Renata Pires, Sandra
Pizarro, Tatiane Braz Comitre Basso e
Walter Basso.

Colaboraram nesta edição:

Amanda Oliveira Fernandes Carmona, Ana
Rosa Ramos Nunes, Carlos Rocha, Carmem
Di Corato, Dalmo Duque, Diego Campos,
Fernanda Perracini, Gizleine Compagnoli,
Guidini, Calvin Santana, Lorraine Maia,
Marcia Furini, Maria José Ribeiro, Miriam
Gomes, Rafaela Silva e Roberta Cyrillo

Capa: iStock

Página central: Equipe Editorial Aliança

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

Informações para Curso Básico de
Espiritismo e Projeto Paulo de Tarso:
0800 110 164
CVV 188

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.

VALORIZAÇÃO DA VIDA



Para ajudar, é indispensável nos colocarmos no lugar do outro, sem críticas ou julgamentos. Para vencer na luta contra o desespero, precisamos cada vez mais sermos solidários no sofrer. No fundo, o que mata, é a indiferença.

Quando as equipes do CVV se reuniram para desenvolver seu Planejamento Estratégico, há 15 anos, tiveram que escolher uma frase capaz de verbalizar sua missão. Afinal, manter um programa de prevenção do suicídio composto por milhares de voluntários em dezenas de localidades, e sustentar uma estrutura de saúde mental com atuação nas áreas pública e privada é um desafio para executar e até mesmo para explicar em palavras.

Foi quando, em um estalo, a frase da missão veio a partir do próprio nome: “Nossa missão é valorizar a vida!” Parece que a frase sempre esteve lá, esperando ser descoberta.

Voltando no tempo, em 1961, os dirigentes da 7ª turma da Escola de Aprendizes do Evangelho da Federação Espírita do Estado de São Paulo (o casal Milton e Lygia Jardim), abriram junto com os alunos, um discreto envelope contendo um recorte de jornal. Era uma matéria jornalística sobre a quantidade crescente de suicídios em São Paulo nos anos anteriores. Por fora do envelope, uma anotação a mão, de Edgard Armond: “Para quem deseja servir, aqui está uma grande oportunidade.” Ali nasceu o Centro de Valorização da Vida. Ainda não tinha nome, não tinha programa, não tinha nada formalizado. Mas nasceu na mente e no coração daquelas pessoas.

Nós espíritas somos muito sensíveis à questão do suicídio. Todas as pessoas se incomodam com a questão, por causa do instinto de sobrevivência, por causa da educação e cultura, por causa das experiências de vida, e por tudo aquilo que nos torna seres humanos.

A questão é que, para o espírita, as notícias da vida após a morte corporal chegam com uma riqueza de informações que multiplica a consciência e a responsabilidade com relação ao valor que a vida tem.

Por isso, podemos adotar a missão do CVV como nossa. Temos o dever

de ajudar a valorizar a vida em todas as oportunidades que se apresentarem. Desde o dever de oferecer um ombro amigo no momento da dor, até o esforço de manter o equilíbrio quando tudo à volta nos empurra para o desespero ou para a violência.

Em relação ao grave problema do suicídio, cada vez mais precisamos de atitudes corajosas dos discípulos de Jesus. Temos assistido a adolescentes se matando, mesmo quando cercados de conforto, luxo e admiradores. E sem que as pessoas mais próximas sejam capazes de ler os sinais preliminares de que algo vai mal.

Crianças são desafiadas em redes anônimas a causarem sofrimento a si mesmas e a outros. Idosos acabam com a própria vida sem perspectiva de conforto emocional e apoio familiar. Profissionais de saúde, educação, segurança pública, arrasados pelo estresse profissional, interrompem a vida por não verem nada de bom em seu futuro.

Precisamos falar mais sobre tudo isso. Nós temos aprendido a olhar para dentro de nós mesmos e a falar disso em grupo. Aprendemos a doar nosso tempo para ajudar outras pessoas. Temos que aplicar essas habilidades, sem qualquer interesse próprio, puramente a favor do bem de todos.

Quanto mais mantivermos uma atitude mental elevada quanto ao suicídio, quanto às perdas intensas, quanto à falta de valor na vida, mais compreenderemos o outro, ampliando nossa empatia. Porque, para ajudar, é indispensável nos colocarmos no lugar do outro, sem críticas ou julgamentos. Para vencer a luta contra o desespero, precisamos cada vez mais sermos solidários no sofrer. No fundo, o que mata, é a indiferença.

O discípulo de Jesus jamais será indiferente. É só por isso que sempre pode ajudar.

O Diretor-geral da Aliança

O SUICÍDIO

A Doutrina Espírita nos ensina que, na morte, morre primeiro o corpo físico; morto este, o espírito se desliga. O corpo humano, como qualquer corpo orgânico, é dotado de vitalidade; é impregnado, pode-se assim dizer, do chamado fluido vital que lhe dá a vida orgânica.

Quando se inicia a fecundação do óvulo, o corpo que ali começa a se formar (e ao qual já está ligado o espírito reencarnante) recebe uma determinada quantidade de fluido vital, suficiente para que o indivíduo viva em sua nova existência carnal o tempo necessário para que o espírito expie erros passados e se aprimore evoluindo.

Enquanto o corpo tiver vitalidade, o espírito (que é a sede da inteligência e das percepções) estará a ele ligado. Quando o corpo perde toda a vitalidade – pelo envelhecimento ou pela doença – o espírito não mais tem condições de continuar encarnado, isto é, a vitalidade é uma espécie de imã que atrai o espírito para o respectivo corpo carnal.

Logo, pode-se perceber o grande sofrimento do espírito de um suicida, principalmente daquele que põe fim à vida física em plena juventude, em plena vitalidade. O corpo ao qual deu um fim deliberado está ainda impregnado de fluido vital; logo, o espírito, como que imantado por esse fluido, permanece ligado aos despojos muitas vezes por anos seguidos. Assim, pensando em libertar-se daquilo que julgava um far-

do superior às suas forças, o suicida fica preso a um fardo muitas vezes maior: o da frustração de não ter encontrado o fim almejado e do sofrimento inominável de sentir-se vivo ligado a um corpo morto.

Pode seu espírito permanecer ligado aos despojos putrefatos até a extinção total do fluido vital, principalmente se entre seus amigos e familiares ninguém orar por ele pedindo a intercessão dos espíritos amigos. Pode acontecer, também, que o suicida tenha amigos ou parentes já desencarnados, os quais dependendo de seus méritos, possam vir em socorro do desventurado.

Pensando em libertar-se daquilo que julgava um fardo superior às suas forças, o suicida fica preso a um fardo muitas vezes maior: o da frustração de não ter encontrado o fim almejado e do sofrimento inominável de sentir-se vivo ligado a um corpo morto

É claro que não existe uma forma rígida através da qual, invariavelmente, o suicida sofrerá as consequências de seu gesto. Temos de considerar os valores individuais, que variam de pessoa para pessoa, e que em última análise determinarão a duração e a profundidade do sofrimento. Entretanto, todos sofrerão as consequências de seu gesto, tanto o materialista como o espiritualista.

O materialista, que julga tudo acabar com o corpo físico, ficará atônito por sentir-se vivo mesmo depois do suicídio. E sentindo-se vivo, mas não acreditando na sobrevivência do espírito, julgar-se-á ainda de posse do corpo físico; contudo, perceberá que seu corpo não mais existe e, para desespero seu, não consegue mais comunicar-se com ninguém apesar de ver todos. O espiritualista, por sua vez, sentirá um remorso tremendo e chorará amargamente diante da inutilidade do gesto suicida para libertação dos próprios sofrimentos. (Capítulo 18, do livro *Caminhos de Libertação* – Valentim Lorenzetti)

INVOLUÇÃO E EVOLUÇÃO

Assim como o sol derrama sua luz vivificadora sobre florestas, pântanos, planícies, desertos, palácios e casebres da Terra, a tudo iluminando e aquecendo, assim a divina luz do Deus Criador

beneficia a todos os seres, bons e maus, ricos e pobres, nos caminhos ásperos e lentos da evolução. (11º parágrafo do Item 3 do livro *Falando ao Coração*, de Edgard Armond)

O PROBLEMA DO DESTINO, DA DOR E DA ALEGRIA DE VIVER EM PAZ

Carmem Di Corato, Marcia Furini, Gizleine Compagnoli, Guidini

Se nós, discípulos de Jesus, prestarmos atenção além do óbvio, a ajuda poderá salvar vidas

“Senhor, não te importas que minha irmã tenha me deixado sozinha com o serviço? Dize-lhe que me ajude!”, arguiu Marta. E Jesus responde: “Marta! Marta! Você está preocupada e inquieta com muitas coisas; todavia apenas uma é necessária. Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada”. (Lucas 10:41,42)

Pedro Camargo, no livro “Na Seara do Mestre”, nos alerta dizendo que: “Para vivermos bem, precisamos ter uma certa compreensão da finalidade da vida. Essa finalidade é o amor. Os tropeços e percalços, as refregas e as lutas, a dor sob seus multifórmes aspectos, como também os prazeres e triunfos mais ou menos efêmeros que logramos alcançar, são ensinamentos e experiências, são processos educativos, geralmente mal interpretados, os quais têm por escopo conduzir-nos ao amor, portanto, à finalidade da vida. O ‘porquê’ da vida é o amor; e o ‘porquê’ do amor é Deus”. Em outro livro, “Em torno do Mestre”, Pedro Camargo, nos recorda que “a felicidade não é causa, é efeito. As causas que a determinam estão em nosso interior, são todas de natureza espiritual. A pureza de sentimentos, a simplicidade de coração, a fé nos destinos que nos aguardam, são fatores de felicidade.”

Viver bem, felicidade, paz interior, consciência tranquila, saúde emocional. São tantos sinônimos de uma justa aspiração da humanidade para expressar algo tão desejado, e que se por um lado não podemos dizer o quanto temos, por outro dizemos das profundas aflições que este desencontro nos traz.

Mas essa grande aspiração da humanidade está resolvida nos ensinamentos de Jesus, que nos convida a edificar o Reino de Deus dentro de nós, um Reino de Amor. E por isso é fácil dizer que a paz, a alegria de viver que desejamos está em um só lugar. Dentro de nós. Os paradigmas da materialidade e as convenções humanas de sucesso, conforto, alegria e felicidade nem sempre trazem junto o Reino do Pai. E o preço desta busca sem fim são as aflições de nossas almas e talvez o alerta mais notório que recebemos é a depressão que bate em todas as portas. Mesmo dentro do discipulado com Jesus.

“Deixo-vos a paz. A minha paz eu vos dou, mas não como o mundo dá.”

Qual o prazer de tirar os olhos dos celulares, das nossas telinhas e olharmos para nós mesmo? Isso é bom? Quem tem esta resposta? Talvez as primeiras impressões sejam surpreendentes. E se ousarmos ir além e olhar o outro, sim o outro! Como será? Uma pessoa, um humano, igual a você, que sempre está ao seu lado, em casa, no trabalho, na rua, enfim pelo mundo todo, qual seria a impressão? Seríamos capazes de compreender o que se passa com ele? Seríamos capazes de nos colocar no lugar dele e sentir os seus medos e desalentos? Tudo nos parece um grande mistério.

E se uma destas pessoas próximas, ou um desconhecido, se aproximasse e dissesse: – Quero que você me ajude a edificar do Reino de Deus em mim. Eu quero paz. Me ajuda?

Talvez estas palavras não cheguem aos nossos ouvidos, mas o tempo todo recebemos pedidos de ajuda de forma indireta e provavelmente não percebemos o “grito de socorro” ou ainda julgaríamos.

Se nós, discípulos de Jesus, prestarmos atenção além do óbvio, a ajuda poderá salvar vidas. Deixar de lado aqueles velhos conceitos de que “ele/ela é assim mesmo, gosta de chamar atenção, é frescura”.

A depressão e o desespero andam de mãos dadas. Alguém desesperado, privado da “paz que não é deste mundo” pode ser capaz de muitas coisas, inclusive o suicídio, com a ilusão de ser esta a única saída.

Mas viver é a melhor saída, sempre. A alegria de viver é consequência natural de um certo estado de alma, e significa viver profundamente. “Eu vim para que todos tenham vida, e a tenham em abundância”.

Este afastamento da “paz que não é deste mundo” tem trazido alertas de que é necessária uma reconciliação com a ordem natural da vida, com as Leis Naturais e com o Pai. O caminho por vezes é tortuoso, mas se usarmos a fé como nosso cajado, com certeza chegaremos lá. Muito mais fortes, e acima de tudo, com muito mais amor, por nós mesmos e pelos outros seres humanos que estão à nossa volta, afinal, o grande ensinamento é: amar a Deus sobre todas as coisas, e ao próximo como a ti mesmo.

Carmem, Marcia, Gizleine e Guidini são do GE Hovsana Krikor/Regional São Paulo Norte

A DOR É EXPRESSÃO DA CAUSA E EFEITO

Fernanda Perracini

Entretanto a dor por si só não basta para nossa evolução, o que realmente importa é como a enfrentamos. Resumidamente temos dois caminhos: o da revolta/não aceitação ou o da resignação



É perturbador o medo de sentir dor. Dor da perda de alguém, dor de errar, dor de não ser amado, dor de não ser acolhido em suas fraquezas, dor de não achar um propósito em levantar pela manhã... São tantos os motivos para sentirmos dor que pensamos qual o propósito da dor? Meu Deus, será que ela é mesmo necessária? Será que ela é justa? E ao conhecermos o Evangelho e crermos em Deus só podemos chegar a uma resposta: Sim, a dor é necessária!

A dor nada mais é do que uma expressão em nossas vidas da lei de causa e efeito, através da qual aprendemos a ter compaixão pelo outro. O sofrimento sempre é gerado por uma atitude que lesa o amor e o espírito de solidariedade. Depois de experimentarmos a dor por um tempo, deixamos de fazer o mal e passamos a agir no sentido de praticar o bem, entendemos o que o outro sente e não mais queremos causar a dor. Ela se faz necessária para nossa própria evolução. A dor é para o espírito encarnado na Terra como o arado para o solo, que rasga seus sulcos a fim de que ele seja

arejado para poder florescer. Ela prepara o coração do espírito ainda em evolução para germinar o amor.

Entretanto a dor por si só não basta para nossa evolução, o que realmente importa é como a enfrentamos. Resumidamente temos dois caminhos: o da revolta/não aceitação ou o da resignação. O primeiro,

que geralmente é a nossa primeira reação, não nos cura, pois continuamos emitindo vibrações inferiores que acarretam sentimentos ruins. Rejeitar a dor é sofrer repetidas vezes. A saída para aliviar nosso flagelo é a resignação, que no “O Evangelho Segundo Espiritismo” é definida como a aceitação do coração, ou seja, devemos deixar o nosso orgulho de lado e cair nos braços de Jesus. Coincidência ou não, é nos momentos de dor que a maioria de nós abre a sua percepção para a vida maior, além desta matéria que enxergamos. Para comprovarmos isso, basta lembrarmos para quem Jesus pregou quando estava na Terra: para aqueles que sofriam. A dor é como o tempero da alma que aguçava nosso interesse pelo que realmente importa. Segundo Emmanuel: “Aflição sem revolta é paz que nos redime”.

Podemos não entender o motivo de tamanha dor nessa vida já que por misericórdia divina esquecemos nossos erros de vidas passadas, por isso é muito importante nos livrarmos do orgulho que nos aprisiona na revolta e aceitar o caminho que traçamos com fé e bom

ânimo. Assim começamos a trilhar um novo futuro. “Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados” pois estão a caminho da redenção, limpando seus erros, adquirindo experiência e sabedoria que estarão para sempre imantadas ao seu espírito. Após as refregas e dores, nos sentimos mais capazes e menos egoístas, mais corajosos!

A dor quando encarada com paciência e valor já é por si só a consolação que precisamos porque atrai a graça divina, bálsamo que suaviza os nossos tormentos, renovando a esperança dentro dos nossos corações.

Cabe uma ressalva muito importante: nunca devemos procurar a dor deliberadamente, pois esta deixaria de ser o efeito a um mal e passaria a ser a causa, a ação, o plantio. E a colheita com certeza seria tão dolorida quanto.

A dor então será inexoravelmente vencida com a nossa ascensão evolutiva. Sempre que houver sofrimento é porque alguma coisa saiu fora do plano divino, e a dor é justamente a força motriz que coloca as coisas de volta aos seus lugares. Para isso temos que ser práticos e inteligentes perante os sofrimentos, procurando a sua causa com a certeza de que está dentro de nós e não no nosso próximo como costumamos pensar.

Assim caminhamos rumo aos mundos felizes, onde não há mais dor porque amaremos ao próximo como a nós mesmos. Então viveremos felizes para sempre.

Fernanda é do GE Hovsana Krikor/ Regional São Paulo Norte

OS CINCO SETORES



Como não fazer desses mecanismos pesados grilhões a nos prenderem matéria? Como cumprir nossos elevados deveres sem nos chumbarmos a obrigações materiais sem fim?

Quando somos crianças, o pai ou o irmão mais velho são nossos heróis.

Quando adolescentes, defendemos a família a ponto de brigarmos por ela.

Adultos, buscamos a colocação profissional que garanta o sustento pessoal e familiar.

A aposentadoria é projetada para que gozemos, junto aos nossos, o que seria a melhor etapa da vida.

Do berço à velhice, todos caminhamos, via de regra, por esse padrão sequencial.

Podemos tecer considerações semelhantes em relação a outras áreas da vida onde somos chamados a nos expressar e evoluir.

Veremos que, basicamente, o homem se manifesta em cinco grandes setores da organização social, a saber: família, trabalho profissional, estudo acadêmico, religião e lazer.

Para nossos próximos artigos refletiremos sobre cada um deles, suas finalidades como recurso evolutivo para o espírito eterno, e sobre como estão colocados em nossas existências para contribuir com o próprio crescimento, tanto material como espiritual.

A finalidade única da vida é a evolução. Nascemos neste planeta para nos

tornarmos melhores e para, ao sair dele, também deixá-lo melhor. Para isso, de maneira intuitiva, o homem se organizou em instituições. Desde então, delas deveria ter se utilizado para crescer. Mas, infelizmente, em detrimento de sua própria felicidade, isso não tem acontecido.

Há aqueles que, na vivência familiar, se transformam em tiranos domésticos ou em mães castradoras e possessivas.

Muitos, a título de melhorarem profissionalmente, se tornam “workaholics”, e por consequência envolvidos em atitudes de alta competitividade, vaidade e ambição.

Existem os que buscam no lazer a ociosidade condenável, sob a desculpa de aproveitar a vida.

Não poderíamos nos esquecer dos que estudam e se tornam teóricos arrogantes que tudo julgam saber.

Percebemos que as instâncias que deveriam gerar sagrados frutos, se tornam veículos de perdição. O que deveria nos fazer amadurecer espiritualmente, nos prende demasiadamente à Terra, não permitindo um voo maior.

Edgard Armond diz que, ao sairmos da EAE, ficamos responsabilmente entregues a nós mesmos e que, então, precisamos compor um programa de evolução INDIVIDUAL E COLETIVO, para o bom aproveitamento dessa grande

concessão divina chamada tempo.

Precisamos do programa individual para poder peregrinar pelos cinco referidos setores, sempre bem cientes de nosso papel de discípulos de Jesus, atuando no coletivo, sem deixar que os papéis sociais (as máscaras) se tornem obstáculos à nossa espiritualização.

Como não fazer desses mecanismos pesados grilhões a nos prenderem matéria?

Como cumprir nossos elevados deveres sem nos chumbarmos a obrigações materiais sem fim?

Paradoxo aparentemente intransponível, grande desafio que urge enfrentarmos pois, se quisermos realmente sair da condição de HOMEM ANIMAL para a realidade do HOMEM ESPIRITUAL, ao mesmo tempo não podemos deles nos afastar sem angariarmos sérios prejuízos à expressão de nossa cidadania e ao aprimoramento da sensibilidade.

Que lições verdadeiras se ocultam nesta lista sem fim de possibilidades.

A partir dos próximos artigos de O Trevo vamos entrar neste mundo, conferindo o aprendizado que podemos auferir visando a acelerar nossos passos rumo ao próprio bem.

Equipe Mediunidade

RESSOCIALIZAR PARA TRANSFORMAR

Maria José Ribeiro

O mais marcante foi o que senti ouvindo suas histórias, que são histórias de todos nós. Histórias de dores, ansiedades, desejos e sonhos que motivam cada ser humano em sua busca por algo que achamos estar fora de nós, e que alguns, através do processo da Escola, podem descobrir em si mesmos

“Tempo virá.

Uma vacina preventiva de erros e violência se fará.
As prisões se transformarão em escolas e oficinas.
E os homens, imunizados contra o crime,
cidadãos de um novo mundo,
contarão às crianças do futuro, estórias absurdas de prisões,
celas, altos muros, de um tempo superado.”

Cora Coralina

Tempo veio... e com a intenção de vacinar preventivamente, com a intenção de renovar, reconstruir e melhorar o ser humano; a EAE, Escola de Aprendizes do Evangelho, tem se expandido à outrora talvez apenas sonhado pelos seus precursores.

O Centro de Ressocialização de Cuiabá – CRC, presídio que abriga mais de 800 homens em regime fechado, abre suas portas semanalmente para que a prisão se transforme em escola e oficina, e um grupo de voluntários daquela cidade possa, toda segunda-feira, levar àquela instituição o programa da Escola de Aprendizes do Evangelho.

O que passamos a relatar a partir de agora, são as impressões de uma expositora de EAE, que teve a oportunidade de vivenciar numa manhã do começo de outubro a experiência de conviver por 90 minutos com alguns homens que, na ânsia de liberdade, tem buscado a imunização contra a violência e o desejo sincero de se reconhecer cidadão de um novo mundo, buscando compreender em si mesmos o caminho até ali trilhados e as novas possibilidades que poderão surgir após o cumprimento da lei dos homens. Encontrando um caminho que lhes proporcione a saída da solidão em si mesmos, da tristeza e do cansaço da alma.

Após passar pelo processo de entrada às dependências do Centro, acompanhada por aqueles voluntários, nos dirigimos à uma sala previamente definida e separada para este trabalho. Observamos a atenção e o carinho que aquelas pessoas têm ao preparar o ambiente e aguardar pela chegada dos alunos. Atenção e carinho também da diretoria do Centro em



disponibilizar água, café e até um biombo, para separar no ambiente, o local para o passe de harmonização.

Sentamos e aguardamos, observando a chegada de cada um dos alunos. No início da aula, contávamos naquele dia com aproximadamente 30 pessoas.

À medida que chegavam, alguns não se aproximavam, sequer nos olhavam, mantendo a cabeça baixa, olhando para o chão.

Outros se aproximavam nos cumprimentavam e se dirigiam a um lugar para se sentar, em silêncio, e alguns outros se sentaram, contando casos, comentando sobre suas vidas e contando histórias.

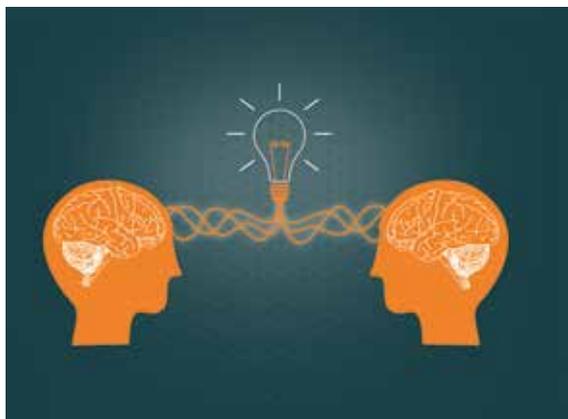
E o mais marcante foi o que senti ouvindo suas histórias, que são histórias de todos nós. Histórias de dores, ansiedades, desejos e sonhos que motivam cada ser humano em sua busca por algo que achamos estar fora de nós, e que alguns, através do processo da Escola, podem descobrir em si mesmos; coragem, vontade e alegria para nos imunizar contra o desespero, a indiferença e o desamor.

Ah! O poema acima, de Cora Coralina, está estampado num muro à entrada do Centro de Reabilitação em Cuiabá.

Maria José é Grupo Espírita de Aprendizado Evangélico Santos/Regional Litoral Centro

A QUE DISTÂNCIA ESTAMOS DO SOFRIMENTO DO OUTRO?

Amanda Oliveira Fernandes Carmona



Na atual sociedade, cada vez mais distanciada do que é real, do olho no olho e das trocas de vivências, iniciativas que possibilitem espaços de escuta mútua e diálogos sem julgamentos são essenciais para manter a saúde mental e espiritual

Quando temos que entrar em contato com o tema do suicídio, diversas vezes um sentimento de estranheza e até repulsa nos invade. Muitas dúvidas e inquietações nos atravessam, levando a temática para um lugar do dito “tabu”, ou seja assunto, fato ou situação que é rejeitado ou proibido de ser trazido para a sociedade. Nas nossas atividades no centro espírita e no nosso posicionamento dentro da doutrina, a postura, muitas vezes, não é diferente. Com certeza, a escolha de encerrar a vida de forma brusca e contendo tanto sofrimento, nos afeta e traz muitas reflexões, que podem nos paralisar, mas, também, nos mobilizar. Poder falar sobre a temática do suicídio, transpondo as barreiras dos tabus e mitos que o rodeiam, é um dos primeiros passos para entrarmos verdadeiramente em contato com o assunto e pensar em formas de suporte a quem sofre, especialmente dentro das nossas casas espíritas.

Acreditar que quem se suicida está determinado a morrer; que a ocorrência concentra-se em indivíduos de classes sociais mais altas; que quem fala muito sobre se matar não irá cometer o ato ou só quer chamar a atenção; que aqueles que realmente cometem suicídio não dão sinais prévios de alerta; e que evitar perguntar/falar sobre o assunto ajuda a não incentivar a prática, são alguns dos muitos mitos que giram em torno do tema. Dificilmente podemos estabelecer regras e determinismos quando falamos

do sofrimento humano e de suas consequências, por isso acolher toda dor dando sua devida importância é necessário.

Estamos conseguindo nos conectar com os sofrimentos de quem chega às nossas casas espíritas? Temos espaços de escuta e de acolhimento ativo (no sentido de ir até àquele que sofre) nos moldes dos trabalhos que propomos dentro da Aliança? Dar suporte e apoio para quem passa por problemas emocionais graves e com pensamentos suicidas exige escuta atenta à fala e percepção dos sinais comportamentais, presença fraterna, e, em muitos casos, postura ativa de quem deseja ajudar. Orações, passes e vibrações são importantes para o reequilíbrio físico e espiritual. Porém, acolher quem quer pôr um fim ao seu sofrimento – mais do que à sua vida – através da morte, requer estar próximo dessa pessoa, dar voz a ela, e refletir se o que temos ofertado em nossas casas é capaz de abraçar esse desafio, dentro do que se propõe um trabalho espiritual. Experiências e atividades nos centros e em Encontros têm sido realizados, e podem ser caminhos para um servir de forma mais ativa e conectada ao outro, como o “Falando ao Coração” – espaço de vivência e troca de sentimentos entre os voluntários, “Caravanas de Evangelho no Lar” e nos Encontro de Mocidades a atividade “Fala que eu te escuto” – ação inspirada no Centro de Valorização da Vida (CVV) e idealizada devido a alta demanda de jovens que tinham necessidade de compartilhar sen-

timentos e sofrimentos nos Encontros, na qual um voluntário permanece disponível e oferta escuta sem julgamentos ou conselhos e sim acolhimento.

Estimular as reflexões e discussões em torno do tema do suicídio e dos transtornos mentais, pensando em como podemos abrir nossas casas e nossos corações para esses sofrimentos e possibilitar um alento àqueles que buscam suporte na doutrina, é um trabalho de grande importância. Assim como estarmos atentos aos encaminhamentos corretos para profissionais e serviços de saúde especializados como psicólogos e psiquiatras e, na rede de saúde pública, para equipes de saúde mental nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), ambulatórios e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que são serviços especializados para pacientes com transtorno mental grave.

Na atual sociedade, cada vez mais distanciada do que é real, do olho no olho e das trocas de vivências, iniciativas que possibilitem espaços de escuta mútua e diálogos sem julgamentos e que gerem ações nas quais as pessoas se sintam úteis e ligadas entre si em um ideal, são essenciais para manter a saúde mental e espiritual. E você, já pensou em como pode ajudar a cuidar da dor do outro, através de ações concretas dentro e fora do centro espírita?

Amanda é do CEAE Manchester/Irmã Nice/Regional São Paulo Leste

OS ESPÍRITAS SÃO SOBREVIVENTES DO SUICÍDIO

Dalmo Duque

O suicídio é um fenômeno essencialmente humano e surgiu juntamente com a nossa capacidade e vontade de fazer escolhas. É algo tão humano e tão antigo que certamente antecedeu às religiões e as doutrinas religiosas que o condenam em suas prédicas sobre a sacralidade da vida e a ação profana de antecipar e violar a naturalidade da morte. Socialmente, continua sendo um assunto tabu, inclusive entre os espíritas.

As pessoas não se matam em função das suas crenças ou descrenças, nem pelos seus valores ou a ausências deles. Elas se matam porque se recusam a refletir sobre sua condição e, conseqüentemente, não conseguem avaliar as causas nem as conseqüências do seu ato.

O suicídio é, quase sempre, um gesto de alienação, fuga ou então deliberadamente de rebeldia e provocação. E isso não tem necessariamente a ver com a religiosidade e sim a maneira como lidamos com questões religiosas. Tanto é que, nesses casos, a religião tanto pode evitar como também estimulá-lo. Um exemplo: jovens e adultos estão se suicidando no mundo inteiro por vários motivos e um deles tem sido o fato de que os núcleos religiosos que frequentam condenam um determinado comportamento e agem de forma discriminatória, alegando motivos e fundamentos religiosos. Aqueles que não se enquadram nesse modelo doutrinário passam a ser vistos como portadores de um “desvio”. E, obviamente, são deslocados para a margem desse sistema de crenças e valores. É um passo para o sentimento de culpa, remorso e, não raro, suicídio.

Aliás, todos os grupos marginalizados e minorias que sofrem discriminação acirrada e culturalmente permitida se tornam mais vulneráveis ao suicídio. Por exemplo, o nanismo, a obesidade, a condição sexual e o racismo são condições de risco. As populações indígenas são, entre as etnias, o grupo que mais se mata, por causa da discriminação e, também, de não adaptação ao modo de vida não indígena.

Há alguns meses, fizemos uma palestra em um centro espírita no litoral paulista sobre prevenção do suicídio e dias depois voltamos ali para conversar com os jovens da mocidade que haviam perdido um colega para o suicídio. Curiosamente, os adultos estavam incomodados e perdidos diante do acontecimento; e os jovens, mais tranquilos e abertos. Em nenhum momento eles cogitaram o fato de o colega ser ou não ser espírita nem a repercussão que a doutrina teve na decisão que ele tomou de se matar. Também não quiseram avaliar as possíveis razões do gesto do colega, temendo algum tipo

de julgamento e preconceito. Estavam tristes e chocados. É claro que o clima de comoção nesse caso pode levar a algum tipo de interpretação inadequada e até incompatível como o conhecimento doutrinário. Compreensível. Mas o que prevaleceu foi a curiosidade sobre o que passava no mundo íntimo do amigo que partiu. Como será que ele estava sentindo? Por que não conseguimos ajudá-lo?

Queremos lembrar que os espíritas, assim como os demais religiosos, ainda têm um olhar um tanto preconceituoso da experiência pessoal dos suicidas, assumindo muitas vezes ares de dogmatismo e condenação. Isso porque muitos de nós somos provenientes de religiões dogmáticas e que condenam não somente o suicídio, mas principalmente o suicida. A doutrina espírita afirma que o suicídio é um erro e violação das leis divinas, porém não há nenhuma dissertação dos espíritos superiores condenando os suicidas. A própria literatura espírita descreve o suicida como um delinquente e auto-homicida, portanto um criminoso, mas sempre como alguém que poderá ser regenerado e portador de novas oportunidades de ajuste espiritual. Os relatos realçam o erro, as conseqüências dolorosas do gesto, porém sempre indicam a solução do problema nos mesmos moldes de todas as demais falências do espírito encarnado: o arrependimento, o choque de retorno e, finalmente, a reparação do erro. Somos, portanto, sobreviventes do suicídio.

Mas porque os espíritas se matam?

Eles não se matam porque são ou não são espíritas. Se matam por razões íntimas que estão acima da nossa compreensão; se matam porque não suportam suas provações; muitos se matam porque agravaram seus débitos com ações reincidentes. Mesmo tendo conhecimento, não suportam seus desafios de superação e sucumbem à tentação da fuga. Não é novidade que muitos espíritas se recuperam em colônias de regeneração de suicidas, assim como há notícias de muitos que perambulam pelo umbral, porque não conseguiram fazer repercutir em seu mundo íntimo a aplicação dos conhecimentos doutrinários que desfrutaram quando encarnados.

E por que isso acontece? Simplesmente porque os espíritas, como qualquer membro de outra agremiação filosófica e religiosa, são humanos e falíveis.

Dalmo é voluntário do CVV há mais de 30 anos e autor dos livros “CVV Como Vai Você?” e Estação Amizade – Dez Jovens Lutando Contra o Suicídio

ESPIRITISMO É VACINA CONTRA O SUICÍDIO?

Cida Vasconcelos

Todo espírita que se preze já ouviu falar sobre o que acontece com quem se suicida. Com uma ideia mais ou menos precisa, sabemos que o que se encontra depois de um ato contra a própria vida, na erraticidade, não é uma situação muito agradável. Temos relatos, em diversas literaturas, começando pela narração de André Luiz sobre sua própria experiência, em “O Nosso Lar”, durante mais de nove anos, no Umbral, mesmo tendo se suicidado involuntariamente.

Mas será que este conhecimento nos “vacina” contra o suicídio, e mesmo contra a depressão e sentimentos negativos que podem nos inclinar a um ato tão radical contra a própria vida?

Infelizmente não. Sabemos de relatos recentes, até dentro de nossa própria Aliança, assim como de espíritas em geral, que não fogem à regra da população global e caem em situações de doença mental, entre tantas, a depressão, e mesmo se suicidam. Isso vem acontecendo nos últimos tempos, nos mostrando que o conhecimento não supera a experiência e em muitos casos, a dor.

Na literatura espírita temos a discussão de situações de doença mental (resumidas muitas vezes como “loucura”) e sempre são tratadas como uma predisposição orgânica do cérebro (Introdução de O Livro dos Espíritos) que pode levar a ideias fixas e coloca na invigilância o gatilho para muitos casos de doenças e mesmo do suicídio.

Neste mesmo capítulo, Kardec nos propõe que o Espiritismo seja uma proteção contra os desequilíbrios quando nos coloca: “...Entre as causas mais comuns de sobreexcitação cerebral, devem contar-se as decepções, os infortúnios, as afeições contrariadas, que, ao mesmo tempo, são as causas mais frequentes de suicídio. Ora, o verdadeiro espírita vê as coisas deste mundo de um ponto de vista tão elevado; elas lhe parecem tão pequenas, tão mesquinhas, a par do futuro que o aguarda; a vida se lhe mostra tão curta, tão fugaz, que, aos seus olhos, as tribulações não passam de incidentes desagradáveis, no curso de

uma viagem... Suas convicções lhe dão, assim, uma resignação que o preserva do desespero e, por conseguinte, a prova de uma causa permanente de loucura e suicídio.”

Esta passagem pode ser libertadora, mas ao mesmo tempo poderia nos sugerir uma obrigação na resignação. E sabemos que o caminho para isso é muitas vezes doloroso.

Em “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, capítulo 5, “Bem-aventurados os aflitos”, itens 14, 15 e 16 temos a fala dos espíritos trazendo calma, resignação e confiança no futuro como preservativos da loucura e do suicídio. Nos coloca o Espiritismo como o Consolador para evitarmos os extremos de nossos sentimentos e nos prevenir contra “covardia moral” que muitas vezes pode estar apoiada no materialismo. E reitera sobre o futuro ainda mais difícil que espera àquele que tira a própria vida.

Em “O Livro dos Espíritos”, pergunta 943, somos esclarecidos pelos espíritos que a causa de muitas doenças mentais e do suicídio vem “da ociosidade, da falta de fé e, também, da saciedade. Para aquele que usa de suas faculdades com fim útil e de acordo com as suas aptidões naturais, o trabalho nada tem de árido e a vida se escoia mais rapidamente. Ele lhe suporta as vicissitudes com tanto mais paciência e resignação, quanto obra com o fito da felicidade mais sólida e mais durável que o espera.”

E a pergunta 944 é taxativa: Tem o homem o direito de dispor da sua vida? “Não; só a Deus assiste esse direito. O suicídio voluntário importa numa transgressão desta lei.”

Nas perguntas seguintes conhecemos mais sobre as consequências do suicídio, como sempre, nada agradáveis, por mais justificadas que sejam as causas de cada pessoa para tirar a própria vida. Como alerta na resposta à pergunta 957: “Há, porém, uma consequência a que o suicida não pode escapar; é o desapontamento.” E sempre traz a fé, o trabalho, a ocupação e a vigilância como os antídotos para estes estados de alma.

No famoso “Memórias de um

Suicida”, de Yvonne A. Pereira, temos um relato rico, variado e detalhado da situação errática e das consequências reencarnatórias de um suicida. O conhecimento deste livro é indispensável para que tenhamos um quadro mais preciso do quanto estamos comprometidos e devemos estar engajados com nossas próprias vidas e no auxílio dos que nos cercam que se aproximam de situações de vida tão desesperadas a ponto de cogitarem o seu próprio extermínio.

E O Consolador, Emmanuel, nos auxilia na compreensão destas situações na pergunta 51: “A loucura é sempre uma prova? O desequilíbrio mental é sempre uma provação difícil e dolorosa. Essa realidade, contudo, podendo representar o resgate de uma dívida do pretérito escabroso e desconhecido pode, igualmente, constituir uma resultante da imprevidência de hoje, no presente que passa, fazendo necessária, acima de todas as exortações, aquela que recomenda a oração e a vigilância.”

Mas trata com rigor o suicídio, na pergunta 154: “Quais as primeiras impressões dos que desencarnam por suicídio? A primeira decepção que os aguarda é a realidade da vida que se não extingue com as transições da morte do corpo físico, vida essa agravada por tormentos pavorosos, em virtude de sua decisão tocada de suprema rebeldia.... De todos os desvios da vida humana, o suicídio é talvez o maior deles pela sua característica de falso heroísmo, de negação absoluta da lei do amor e de suprema rebeldia à vontade de Deus, cuja justiça nunca se fez sentir, junto dos homens, sem a luz da misericórdia.”

Se algum dia, como espíritas, nos soubermos doentes mentalmente, saibamos humildemente pedir ajuda, usar os recursos disponíveis – médicos, psiquiatras, psicológicos, religiosos, divinos – e encontrar, através destes recursos, o caminho da vigilância tão necessária para que não caiamos na loucura ou no suicídio.

*Cida é do CE Alvorecer Cristão/
Regional São Paulo Centro*

É PRECISO FALAR SOBRE VALORIAS



BRASIL

32 mortes por suicídio/dia
2ª causa de morte entre jovens entre 15 e 19 anos



MUNDO

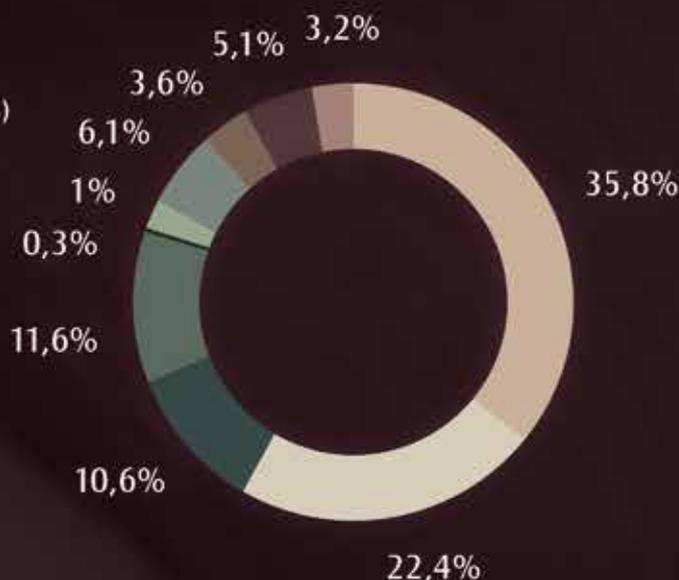
Mais de 1 milhão de mortes por suicídio/ano

90%
DOS CASOS SÃO
EVITÁVEIS

SUÍCIDIO E DOENÇAS MENTAIS

96,8% das ocorrências estavam relacionadas a transtornos mentais*

- Transtorno do humor (35,8%)
- Transtorno por uso de substância psicoativa (22,4%)
- Esquizofrenia (10,6%)
- Transtorno de personalidade (11,6%)
- Outros transtornos psicóticos (0,3%)
- Transtornos orgânico mental (1%)
- Transtorno de ansiedade (6,1%)
- Transtorno de ajustamento (3,6%)
- Outros diagnósticos (5,1%)
- Sem diagnóstico (3,2%)



* Fonte: Beritolate e Fleischmann, World Psychiatry Journal, 2002

SINAIS DE ALERTA

Aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas.

Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança; confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos.

Expressão de ideias ou de intenções suicidas: "Vou desaparecer."; "Vou deixar vocês em paz."; "Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."; "É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar."

Outros fatores que não podem ser considerados como determinantes, mas devem ser examinados: exposição ao agrotóxico, perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, conflitos familiares, perda de um ente querido, doenças crônicas, dolorosas e/ou incapacitantes.

*não devem ser considerados isoladamente

VALORIZAÇÃO DA VIDA E SAÚDE MENTAL

4 PASSOS

PARA AJUDAR UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO

Converse

Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para conversar. Ouça a pessoa com a mente aberta e sem julgamentos.

Acompanhe

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está se sentindo e o que está fazendo.

Busque ajuda profissional

Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional e ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento em Unidades Básicas de Saúde, CAPS e serviços de emergência (SAMU 192, UPA 24h, Pronto Socorro e hospitais).

Proteja

Se há perigo imediato, não a deixe sozinha e assegure-se de que a pessoa não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (pesticidas, armas de fogo, medicamentos etc).

ONDE BUSCAR AJUDA

CVV

188 (Ligação Gratuita)
Skype (www.cvv.org.br)

EMERGÊNCIA

Samu 192, Hospitais
e Pronto Socorro

INICIATIVAS



**SETEMBRO
AMARELO**

Campanha Setembro Amarelo

Realizada desde 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), em prol da prevenção do suicídio.



#ExisteAjuda

#ExisteAjuda

Os usuários do Twitter que buscarem termos relacionados a suicídio ou automutilação são redirecionados a uma página com informações sobre o Centro de Valorização da Vida (CVV). O objetivo é prover suporte aos usuários que possivelmente estejam em situação de risco, encorajando-os a procurar auxílio de entidades competentes na área.



Spotify 188

A playlist 188 traz quarenta músicas embaladas por ritmos dançantes e aquelas mais introspectivas com mensagens de autoajuda.

GOTAS DIÁRIAS DE AMOR

Roberta Cyrillo

Quando me convidaram para escrever sobre este tema, logo veio à lembrança de uma paciente que atendi logo no início da minha vida clínica, uma jovem senhora de 56 anos que chegou fragilizada a sua primeira consulta após uma tentativa de suicídio. No meio de tanta dor e sofrimento, ela tirou da memória um trecho do poema “Tabacaria”, de Fernando Pessoa:

“...Fiz de mim o que não soube
E o que podia fazer de mim não o fiz
O dominó que vesti era errado
Conheceram-me logo por quem não era e não desmenti,
e perdi-me
Quando quis tirar a máscara, estava apegada à cara”...

O quanto de sentimento negado e escondido havia por trás daquela máscara que havia se transformado na cara real. Sentimentos estes que negligenciamos em nós e nas relações com o outro no dia a dia, na correria da vida cotidiana.

Quando nos deparamos com esse tema surgem várias questões: Por que uma pessoa busca o suicídio? Quais as causas que nos levam a tentar o suicídio? Dentre tantas outras...

Segundo algumas teorias psicológicas, os determinantes do suicídio estão nas perturbações mentais, depressões graves, melancolias, obsessões e delírios crônicos. Porém, observamos que muitas vezes está além destes termos a percepção de que quem tenta suicídio busca silenciar o som. Som este que traz as frustrações, a solidão, as escolhas mal feitas, o não dito, a indignância, dentre tantos outros sons que permeiam a nossa existência que desde nosso nascimento nos move no “vir-a-ser” algo, nos direciona ao nosso propósito de vida, mas que muitas vezes traz consigo um peso na alma, um desajuste emocional que tilinta ininterruptamente em nossos pensamentos e sentimentos, como um som exasperado que não sai pela boca, mas vibra no coração, como um fluxo que mina toda vontade de viver.

Ao atender pessoas que tentaram o suicídio, percebemos que não existe mais admiração pela vida, não há mais o resgate da fé que nos movimenta no caminho escolhido, que nos mostra a cada curva na esquina que a vida conspira a nosso favor. Com isso surge a negação das possibilidades da vida, uma desesperança de que qualquer sentimento bom possa fazer parte de sua vida e aliviar a dor sentida.

Passamos tanto tempo ocupados em nossas vidas que normalmente não olhamos para o lado e percebemos os inú-

meros pedidos de socorro que eles enviam ao longo deste processo de desesperança, achamos que é só uma fase, uma bobeira, um isolamento temporário, mas genuinamente não nos colocamos à disposição de fazer algo genuíno como ouvir atentamente o que eles têm a dizer, ao perguntarmos o que está acontecendo, buscamos a resposta simples e rápida, pois muitas vezes não perguntamos ou nos atentamos verdadeiramente no outro, não nos conectamos mais, a vida das redes sociais está mais atraente, o olhar superficial é mais fácil de lidar, não dá trabalho, pois ouvir atentamente, ser empático, requer um nível de proximidade, intimidade e entrega que dá muito trabalho. Um trabalho de muita acolhida, paciência, atenção, cuidado. Não estamos mais acostumados a estar presentes na vida uns dos outros e estar presentes implica viver o hoje, o cuidado atento.

E todo este descuidado aliena mais ainda quem já sente um descompasso com a fé de admirar a vida e as infinitas possibilidades que ela traz junto com nosso livre arbítrio, com a esperança de ajuste entre o bem estar e a dor da alma, surgindo então a possibilidade de silenciar esses sons através da morte, através da busca do alívio imediato desta dor que sangra emocionalmente todos os dias.

E mesmo um espírita que acredita na vida além da matéria e na lei de ação e reação, nas obsessões, nos padrões vibratórios, não está imune a ter sua fé na vida, sua admiração pela criação de Deus e todo o amor ensinado por Jesus se esvaindo no meio de tanta dor e sofrimento, buscando a morte desta vida como uma saída imediata deste mundo que o deprime mais e mais a cada dia, mesmo sabendo de todo e qualquer ajuste que será retornado por este ato, pois o desespero desta dor é muito maior.

Devemos estar mais atentos a todos que estão à nossa volta, percebermos o quanto é importante a presença sentida no dia a dia de todos nós, quem sabe assim nos tornamos realmente fraternos e neste exercício de fraternidade possamos diminuir as dores que desesperam a essência uns dos outros.

Quanto a jovem senhora que comentei no início, todos os anos ela vem tomar um café comigo após a sua alta terapêutica. Tomamos este café para celebrar suas descobertas e renascimento, pois ela percebeu, com ajuda da família, amigos e da acolhida terapêutica, que não é impossível retirar a máscara cheia de sentimentos e dor que moldou sua alma, demora um tempo, mas bastam gotas diárias do melhor remédio, aquele que aprendemos com Jesus: “Amar ao próximo como a si mesmo”.

Roberta é do CE Mensageiros da Paz e Esperança/Regional São Paulo Centro

ANSIEDADE COLETIVA

“**N**ós vivemos em tempos agitados devido à quantidade de trabalho, dedicação aos estudos, relacionamentos afetivos e familiares, e da atual fase política e econômica que vivemos no Brasil, entre outras coisas. E o que chama atenção é o número de pessoas que sofrem por causa da ansiedade, já que esse mal acomete muitos e é considerado um mal do século 21: “O normal é ser estressado, e o anormal é abraçar as árvores, metaforicamente, e conversar com as flores.” Disse Augusto Cury. E é verdade.

Ao estudar o “Livro dos Espíritos”, podemos ler a respeito da conservação. Que Deus fornece tudo o que nos é necessário para sobrevivência e, consequentemente, para a evolução espiritual. E que devemos cuidar do bem-estar do corpo, de maneira responsável e sem abusos, o que inclui a saúde mental além da espiritual. Deve haver equilíbrio para que a vida seja vivida de maneira calma e leve.

A lei da destruição também é necessária para que haja a renovação e a regeneração, e o que passamos atualmente na sociedade é uma “destruição” necessária. Útil para que aprendamos com as situações e nos renovemos para auxiliar na evolução do planeta em que habitamos. Apenas o que está por fora é destruído, conservando a moral, os sentimentos e o que fizemos de bom ao próximo e a nós mesmos, a fim de prolongarmos a vida cumprindo a nossa tarefa.

Jesus disse que o escândalo e o mal virão, porém, aí daquele que o causar, ou seja, que sejamos o bem e a renovação e não os causadores do mal que é necessário. Precisamos aprender a viver com as contrariedades da vida, com os obstáculos e desafios que nos são impostos. Seremos mais gratos, cuidar uns dos outros, abraçar, amar, sorrir e viver um dia de cada vez, mantendo a fé de que dias melhores virão.”

(Lorraine Maia é do Núcleo de Apoio e Evangelização Fraternidade Emmanuel/Regional São Paulo Norte)

“Nós temos muitos recursos emocionais, intelectuais e práticos para nos colocar em paz e crescer em conexão com o mundo. Porém, talvez possamos ser a geração mais ansiosa e deprimida de todos os tempos, isolada em nossos celulares. Testemunhas uns dos outros, acompanhamos e somos acompanhados por um mundo de publicações de fotos que, muitas vezes, não refletem a nossa realidade e textos que retratam opiniões que poucas vezes teríamos coragem para falar na vida real.

Qual tipo de conteúdo se está consumindo e multiplicando, na maior parte do tempo? Que estejamos cientes que emoções, pensamentos e comportamentos estão sendo compartilhados também. Às vezes, nos sentimos inconformados com o mundo que nos cerca, mas ele só reflete o nosso mundo interior e coletivo.

Se nosso tesouro está em nosso coração, como diz Jesus, qual tesouro está compartilhando em tempos de ansiedade coletiva?”

(Kalvin Santana é do CEAE Divina Luz/Regional São Paulo Norte)

“Nós estamos passando hoje por um momento delicado no Brasil, em que decisões políticas acabam tomando rumos que podem nos causar algum impacto ou indignação. Por vezes, temos dificuldade em aceitar escolhas de pessoas próximas e acabamos esquecendo que cada um tem sua forma de vivenciar situações e possuem valores diferentes dos nossos e que estamos em momentos diferentes. Isso nos causa desconforto, nos desmotiva e nos desanima, gerando uma série de sentimentos negativos. Para isso, a maturidade é importante para que nos levantemos e sigamos em frente após um tombo, mesmo que ainda tenhamos algum machucado que continue doendo.

Acredito que essa é a hora de tentar colocar os ensinamentos de Cristo em nossas ações do dia a dia. No capítulo 17 do Evangelho Segundo o Espiritismo, Sede Perfeitos, temos que o homem de bem respeita nos outros as convicções sinceras, não condenando os que não

pensam como ele. Podemos aproveitar a oportunidade de dar um pequeno passo e tentar agir com resignação (e seguir adiante, apesar de tudo), com amor, sempre e independente da situação.

Não é hora de culpar alguém ou reclamar do momento. Sentir-se triste ou desmotivado é natural, mas chegou a oportunidade de fazer diferente e permanecer na luta pelos ideais que acreditamos e seguimos.

Apesar de dizer isso, não acho que seja simples ou que haja uma mágica para que as coisas passem a ser mais fáceis. Confesso até que também vivi um misto de todas essas emoções. No entanto, também tenho fé de que as coisas podem melhorar, se todos derem as mãos e que o amor, no fim das contas, é quem vai nos fortalecer a continuar na luta de cabeça erguida. É importante lembrar que não estamos sozinhos e ainda temos muito que fazer. Juntos.”

(Rafaela Silva é do Núcleo Baturá/Regional São Paulo Norte)

“Nós vivemos na era do algoritmo, qualquer meio de comunicação e, principalmente, a internet nos mostra o que queremos ver. As chamadas bolhas sociais surgem nesse cenário, colocando as pessoas sempre em contato com os mesmos assuntos, de acordo com desejos que talvez nem elas soubessem que tinham. O distanciamento entre as pessoas deu espaço para que a nossa saúde mental ficasse cada vez mais comprometida, elevando os índices de doenças como ansiedade e depressão, inclusive entre os mais jovens.

E como podemos agir nesse momento? Como em tudo, basta olhar para Jesus, lembrar o quanto ele buscava a aproximação daqueles que mais necessitavam e como tinha entendimento com os mais distantes de seus ensinamentos. Ao invés de se fechar em uma bolha com apenas 12, construiu pontes que fez sua luz chegar a milhões. O avanço da tecnologia é necessário, desde que usemos os meios e não deixemos que eles nos usem. No mais bebam água e fé, seja ela qual for.”

Diego Campos é do CEAE Santana/Regional São Paulo Norte

PRECISAMOS OLHAR PARA O OUTRO E VER O OUTRO

Fernanda Saraiva



Grande parte da solução ou do alívio que sentimos emocionalmente, vem do falar. Dar voz ao que se sente, torná-lo real, para então começar o processo de se entender e se reconhecer naquele sentimento

Muitas vezes, envolvidos com os trabalhos do centro espírita, deixamos que as questões de ordem espiritual sobressaiam às questões de ordem material. Em que sentido? Nem tudo o que acontece em nosso corpo é de fundo espiritual e, mesmo quando é, algumas alterações fisiológicas são tão profundas, que um acompanhamento médico e cuidados de ordem física se tornam indispensáveis.

Parece óbvio, mas nem sempre essa é a mensagem que passamos aos assistidos, aos alunos e aos colegas quando nossas preocupações quanto ao quadro que se anuncia são sobre o Evangelho no Lar, as orações diárias, a frequência do indivíduo à casa.

Para entender o outro é preciso estar livre de minha própria agenda, dos meus pensamentos e julgamentos e aberto para a realidade do outro, para o sentimento do outro, para o relato que virá. A partir disso, há uma pequena chance de me relacionar com o outro, sem tanta interferência do que me pertence, e entendê-lo.

Qualquer comentário que leve informações que nos parece importante é, fundamentalmente, um comentário que fala muito mais sobre o que é importante para o emissor do que o interesse de entender o outro.

Você deve estar pensando: “mas isso aqui era para ser um texto sobre suicídio e depressão”. E é.

Uma característica marcante do ser humano é se preocupar com o que o outro pensa – principalmente com o que o outro pensa de “mim”. Isso explica, em parte, porque temos uma grande epidemia de depressão e suicídio: o medo de se abrir, de se relacionar e não ser entendido, compreendido, amado. Andrew Solomon, escritor do aclamado livro “O demônio do meio-dia”, diz que um dos grandes problemas que levam e intensificam o quadro de depressão é a falta de diálogo. Em palestras disponíveis no YouTube, ele fala de casais

que falham em se comunicar em questões básicas, em parte por vergonha, em parte porque realmente acreditam que o outro não os entenderá em suas dificuldades.

Ocorre que, grande parte da solução ou do alívio que sentimos emocionalmente, vem do falar. Dar voz ao que se sente, torná-lo real, para então começar o processo de se entender e se reconhecer naquele sentimento, é essencial para o processo de cura. Muito semelhante ao processo terapêutico, em que com a presença de um profissional somos encorajados a iniciar a caminhada do autoconhecimento e olhar-nos de frente, encarando nossos medos e dando voz ao nosso interior, tantas vezes menosprezado na correria do dia a dia.

A questão chave de um acompanhamento profissional é que esse alguém sabe ouvir. Esse é outro grande problema da atualidade: pouquíssimas pessoas sabem realmente ouvir. Poucos conseguem se colocar no exercício descrito acima, de calar seu eu para conseguir receber o outro.

Por isso, a pergunta que deveríamos nos fazer todos os dias, especialmente nos dias de trabalho no centro, é: Meu discurso incentiva as pessoas a falarem? Com minhas palavras e minhas colocações, convido as pessoas a se abrirem? Faço com que elas se sintam seguras em se abrir? Em dividir suas experiências?

Quanto mais incentivarmos as pessoas a se abrirem, a mostrarem quem realmente são, o que realmente sentem, maiores nossas chances de ajudar aqueles que estão deprimidos, “derrotados”, extremamente cansados de si mesmos.

Precisamos de toda a ajuda e o empenho que pudermos para colaborar com o ambiente psíquico da sociedade, que começa em casa, mas também em nosso ambiente de trabalho religioso.

Fernanda é do Grupo Espírita de Aprendizado Evangélico/Regional Litoral Centro

PREVENÇÃO SIMPLES

Paulo Avelino

No item 1 do capítulo 39 do Livro “Os Mensageiros”, André Luiz nos relata o socorro de uma jovem abandonada pelo noivo e em desespero a caminho do suicídio por não estar vendo mais sentido em sua vida. A intervenção prestada pelos amigos espirituais em vigoroso diálogo, com ela desdobrada pelo sono físico, ajuda a organizar as ideias, acalmar o coração, redefinir propósitos de viver e rejeitar o ato insano do suicídio.

Várias décadas se passaram após este episódio e o número de suicídios entre os jovens tem aumentado ano a ano e, especialmente na última década, a ponto de já em 2015 ser a segunda causa de morte entre 15 e 25 anos de idade. Um grito mudo de alerta, um pedido de socorro, que me fazem refletir no que tenho feito para mudar esta tendência e que me fizeram lembrar de um episódio semelhante ao narrado por André Luiz em nossos tempos de Mocidade Espírita nos anos 80.

Elisa era, ao nosso ver, uma senhora, pois já se achava no início da meia idade. Movida pela consciência da necessidade de a casa espírita prover um espaço para os jovens, onde encontrassem esclarecimento e abrigo moral, ela se prontificou a formar a Mocidade Espírita. E foi na busca de conhecimento e aprimoramento das posturas e do programa da Mocidade Espírita que nos conhecemos.

Aquele era um encontro regional de mocidades, eu estava passando algumas fitas cassete procurando uma música quando testemunhei singelo, mas expressivo diálogo de Elisa com um de nossos jovens mais problemáticos. Elisa tinha um jeito natural e espontâneo de abordar os jovens para um “papo” e eles geralmente respondiam de igual maneira, vejamos o caso.

– E aí cara, como vão as coisas?

– Uma bagunça só...

Ela sorri, surpresa pela resposta direta, e continua com interesse sincero:

– É mesmo?! Mas diz aí o que tá tão bagunçado?

– Ah! Meu pai e minha mãe estão há semanas brigados, sem se falar, meu irmão mais velho tá querendo fugir com a namorada, meu avô tá querendo nossa casa de volta... e, pra ajudar, tô péssimo na escola, e pra acabar as meninas fogem de mim.

Elisa sabia e tinha atitudes consequentes na prevenção do suicídio estando sempre ao nível dos jovens e aberta para uma conversa amiga e amorosa, em que pudesse colocar de maneira sutil sua maturidade e lucidez de vida

– É... pelo jeito tá barra né? Mas, veja por um outro lado, que você escolheu estar aqui, num clima legal, com pessoas que estão buscando o bem. Procurando o bem a gente ganha forças pra topa com estes lances difíceis que acontecem na vida da gente e dar conta deles. Com relação a seus pais, tem um jeito legal de você ajudar, que é ouvindo, conversando com eles numa boa. Se eles ficarem de bem com vocês, filhos, já é um bom caminho para eles se acharem e se entenderem. Com relação às meninas, sabe que meu esposo me contou

que as meninas fugiam dele também? Mas aí, a gente se conheceu, e eu fui a primeira namorada dele, e estamos felizes e juntos até hoje. O que você acha?

Seguiram conversando por mais algum tempo com inusitada franqueza e espontânea amizade.

Dias depois, ele confessava na aula da Mocidade que andava com umas ideias malucas e que fez maior bem ter conversado naquele dia com a Elisa, pois a conversa mudou sua cabeça.

Por essas e outras, para mim, em nosso movimento espírita de Aliança, Elisa foi um grande exemplo de pessoa sensível e interessada na juventude e nos seus desafios existenciais. Ela tinha consciência e nos alertava sobre a maior vulnerabilidade desta idade frente aos desafios crescentes e graves da transição planetária em que verdadeiros tumanis de degradação psíquico-emocional e moral arrastam diariamente multidões desatentas para o suicídio. Seja o suicídio indireto, por exemplo, através do alcoolismo e das drogas ou mesmo do sexo inconsequente. Seja o suicídio direto, através da violência contra si ou contra a sociedade. Elisa sabia e tinha atitudes consequentes na prevenção do suicídio estando sempre ao nível dos jovens e aberta para uma conversa amiga e amorosa, em que pudesse colocar de maneira sutil sua maturidade e lucidez de vida, nas ideias e sentimentos dos jovens em ajuda a melhores escolhas de vida.

Interesse sincero pelo jovem e diálogo amoroso. Fica aqui, caro leitor, este exemplo singelo de prevenção a ser seguido por todos nós. Especialmente por nós que encontramos a benção do discernimento espírita-cristão para equacionar e resolver os desafios existenciais em paz e harmonia, sempre com vista a dias melhores rumo ao mundo de re-geração que tanto ansiamos por ver implantado nos corações e no viver.

Paulo é da Casa Espírita Irmão de Assis/Regional Campinas

SOBRE VIVER; VIVER A DOR, A PERDA E O LUTO

Ana Rosa Ramos Nunes em entrevista para O Trevo



Ador, a perda, a culpa são os sentimentos dos sobreviventes, aqueles que perderam seus entes queridos por suicídio. Como lidar com a tristeza, a saudade e o luto? Onde procurar apoio e ajuda?

Desde 2016, o CVV mantém o Programa Grupo de Apoio aos Sobreviventes do Suicídio (GASS) que atende indivíduos que perderam uma pessoa próxima por suicídio e, também, os que tentaram o suicídio.

A proposta é apoiar familiares e amigos neste momento em que o silêncio

se faz presente por meio da troca de experiências e apoio emocional, favorecendo a comunicação e a expressão de sentimentos no grupo; valorizando a experiência de vida dos participantes e estimulando o companheirismo e as amizades. Afinal, o assunto se torna um tabu entre os parentes e o sentimento de culpa por não ter percebido os sinais é frequente. Em muitos casos, passa-se a buscar o culpado, instalando-se um clima hostil, reforçado pela carga emocional.

Um agravante é que com o duplo sofrimento – perda e culpa – muitos acabam, também, sendo vítimas do suicídio. Nas reuniões, é possível conversar entre si sobre as dificuldades; podem falar sobre as mesmas dores e desabafar suas angústias. O objetivo é compartilhar experiências com outros que buscam compreender o sofrimento e, assim, viver o luto.

Outro dado relevante é o aumento do número de pessoas impactadas pela morte por suicídio de um familiar, amigo ou conhecimento que chega a 135 pessoas, fazendo-se necessário, sim, multiplicar essa iniciativa que não substitui a terapia ou outro acompanhamento médico.

Com grupos na capital paulista e nas cidades de Jundiaí, SP; Rio de Janeiro, RJ; Cuiabá, MT, Brasília, DF; Blumenau, SC; Novo Hamburgo, RS; Teresina, PI e Recife, PE, os facilitadores têm papel fundamental e passam por treinamentos para que possam interagir e intermediar os encontros. Em Cuiabá, planeja-se a criação de grupos nos próprios centros espíritas para que se possa prestar auxílio e entender melhor as questões que envolvem o suicídio.

Ana Rosa é da Associação Espírita Paulo de Tarso/Regional Centro-Oeste

REUNIÕES GASS: endereços, dias e horários



Região Nordeste

CVV GASS RECIFE/PE (Madalena)
Rua Monsenhor Ambrosino Leite, 155, Santana, Recife – PE
Contatos: (81) 9717-7111; (81) 9 8891-1380
Reunião na 1ª e 3ª segunda-feira do mês, das 19h às 21h

CVV GASS RECIFE/PE (Boa Viagem)
Rua Sirinhaém, 125-A, Córrego do Jenipapo, Recife, PE
Contatos: (81) 98165-1871
Reunião na 1ª e 3ª sextas-feiras do mês, das 15h às 17h

CVV GASS NATAL
Largo Junqueira Aires, 390 – Cidade Alta – Natal/RN
Contatos: cvvgass.natal@cvv.org.br
Reunião na 2ª segunda-feira do mês das 15h às 17h ou
Reunião na 4ª quarta-feira do mês das 19h às 21h

Região Centro-Oeste

CVV GASS CUIABÁ/MT
Rua Comandante Costa, 296, Centro, Cuiabá – MT
Contato: (65) 99238-0503
Reuniões todas às quintas-feiras do mês, às 19h30

CVV GASS BRASÍLIA/ASA NORTE/ DF
Igreja de São Miguel Arcanjo e Santo Expedito EQN 303/304, Asa Norte
(atrás da Escola Parque 303/304 Norte) Brasília – DF

Reunião na última quinta-feira do mês, das 18h45 às 20h45

CVV GASS TAGUATINGA/DF
Casa do Caminho, QNJ, Área Especial 06, Taguatinga Norte, 141, Brasília, DF
Contato: (61) 3326-4111
Na última sexta-feira do mês, das 19h30 às 21h30

Região Sudeste

CVV GASS RIO DE JANEIRO/RJ
Rua Conde de Bonfim, 764, CAP2 da Tijuca, Rio de Janeiro, RJ
Contato: gassrio16@gmail.com
Reunião na 2ª segunda-feira do mês, das 17h30 às 19h30
ou Reunião na 4ª quinta-feira do mês, das 10h às 12h

CVV GASS ABOLIÇÃO/SP
Rua Abolição 411, Bela Vista, São Paulo, SP
Informações: (11) 98318-9663
Reunião na 1ª quarta-feira do mês, das 19h30 às 21h30

CVV GASS VILA CARRÃO/SP
Rua Pinhalzinho, 389, Vila Carrão, São Paulo, SP
Informações: (11) 9 6428-8439
Reuniões no 4º sábado do mês, das 14h30 às 16h30

CVV GASS PINHEIROS/SP
Rua Cristiano Viana, 972, Pinheiros, São Paulo, SP
Informações: (11) 98245-2844
Reuniões no 2º sábado do mês, das 14h30 às 16h30

CVV GASS GUARULHOS/SP
Rua Otávio Nunes da Silva, 66, Vila Moreira, Guarulhos, SP
Informações: (11) 97774-0550
Reuniões no 2º sábado do mês das 14h30 às 16h30

CVV GASS SOROCABA/SP
Rua Nogueira Martins, 334, Centro, Sorocaba – SP
Contatos: (15) 3232-4111; (15) 98133-6481
Na última quinta-feira de cada mês, das 19h às 21h

CVV GASS FRANCA/SP
Rua Carlos do Carmo, 419, Bairro Cidade Nova
Contatos: (16) 3721-4111
Toda última terça-feira do mês, às 19h30

Região Sul

CVV GASS CURITIBA/PR
Rua Carneiro Lobo, 35, Bairro Água Verde, Curitiba, PR
Contatos: (41) 3342-4111; curitiba@cvv.org.br
Reunião na 1ª terça-feira do mês, das 19h30 às 21h30
Reunião na 3ª quinta-feira do mês, das 15h às 17h

CVV GASS BLUMENAU/SC
Rua Maranguape, 180, Vitor Konder, Blumenau – SC
Contato: (47) 3329-4111
Reunião no 1º domingo do mês, das 17h às 18h30

CVV GASS CRISCIÚMA/SC
Rua Cel. Pedro Benedet, 46, sala 321, Centro, Crisúma – SC
Contato: (48) 3439-4111/98416-0369; gass.crisci@gmail.com
Reunião toda última quarta-feira do mês, das 19h30 às 21h30

CVV GASS FLORIANÓPOLIS/SC
Av. Hercílio Luz, nº 639, sala 909, Centro, Florianópolis, SC.
Contato: gass.florianopolis@gmail.com
Reunião na 2ª sexta-feira do mês, das 19h30 às 21h30.

CVV GASS NOVO HAMBURGO/RS
Rua 3 de Outubro, 667, Pátria Nova, Novo Hamburgo, RS
Estação Rodoviária Normélio Stabel, Sala de Reuniões
Contato: (51) 9391-8031
Reunião na 1ª e 3ª terça-feira do mês, das 19h30 às 21h30

CVV GASS NOVO HAMBURGO/RS
Clínica Recomeçar, Rua Me. Regina, 329, Bairro São Jorge, Novo Hamburgo, RS
Estação Rodoviária Normélio Stabel, Sala de Reuniões
Contato: (51) 9391-8031
Reunião na 2ª e 4ª terça-feira do mês, das 19h30 às 21h30

CVV GAP NOVO HAMBURGO/RS
Rua 3 de Outubro, 667, Pátria Nova, Novo Hamburgo, RS
Estação Rodoviária Normélio Stabel, Sala de Reuniões
Contato: (51) 9391-8031
Reunião na 1ª e 3ª quarta-feira do mês, das 19h30 às 21h30

Mais sobre o GASS: www.cvv.org.br
www.facebook.com/cvvcomunidadebrasil

AJUDE PARA SER AJUDADO

Carlos Rocha

Permanecendo em silêncio, nos voltamos para nosso interior em um momento de reflexão, o que nos faz pensar no porquê de estarmos aqui, nossas angústias, nossos problemas, nossas ansiedades e reais necessidades

Quando vamos a uma casa espírita desejamos receber boas energias, consolo, esperança, acalmar nossas dores, ouvir uma boa mensagem, conhecer mais sobre o Espiritismo em um ambiente fraterno para entrar em sintonia com planos elevados por pensamentos e vibrações, além de pedir a orientação dos Anjos da Guarda, Jesus e Deus.

Ao entrarmos na casa espírita, recebemos um primeiro passe de caráter geral, de harmonização e limpeza, igual para todos e que é uma reposição de energias através de fluidos calmantes que nos ajudam a nos equilibrar e harmonizar com o ambiente. Temos alguns minutos com música ou leituras edificantes, luzes suaves que podemos utilizar para nós mesmos, meditando, longe da correria habitual.

Em seguida vem a Preleção Evangélica, a principal assistência, que tem a finalidade de serenar o assistido para que ele possa refletir sobre um tema evangélico e refletindo abra seu coração sintonizando seus sentimentos com o alto. Após ouvirmos a preleção que é sempre baseada em ensinamentos de Jesus, que nos ajuda a entender melhor a nós mesmos, ficamos mais abertos e receptivos aos benefícios do passe, onde recebemos fluidos curativos e calmantes, tudo com a maior harmonia e silêncio.

O passe que vamos receber é uma soma de vibrações que nos será transmitida do alto, por um conjunto de colaboradores espirituais. Vamos assim receber os benefícios de uma corrente de luz e harmonia. O passe é uma

doação de paz, transmitida por uma corrente de cooperadores que trabalham em nome de Jesus. Para que essa doação possa melhor nos beneficiar é importante que, durante o passe, nos mantenhamos serenos e confiantes como se estivéssemos diante de Jesus.

Assim os fluidos do passe nos trarão melhores resultados. O passe é o princípio de nossa cura, o Evangelho é o grande remédio para nossos males. O bem-estar sentido pode ser prolongado e durar muito tempo, se dermos também a nossa colaboração mantendo-nos calmos, lendo o Evangelho e meditando sobre os ensinamentos de Jesus. Depois do passe podemos nos retirar, meditando sobre a paz e a harmonia que sentimos nesse instante.

Mas para receber esta ajuda é importantíssimo também ajudarmos. Como? Mantendo-nos em SILÊNCIO, calma e recolhimento.

Às vezes, até sem percebermos, produzimos barulhos e conversas que com certeza provocam o desvio da atenção e concentração das outras pessoas, que passam a conversar entre si. Devemos lembrar que o centro espírita é um espaço que requer silêncio e oração. Permanecendo em silêncio, nos voltamos para nosso interior em um momento de reflexão, o que nos faz pensar no porquê de estarmos aqui, nossas angústias, nossos problemas, nossas ansiedades e reais necessidades.

Claro que não vamos ficar mudos, tem momentos em que será necessário falar, mas vamos falar em tom baixo e procurar ser o mais breve possível, vamos falar sobre assuntos edificantes. Isso se atribui aos assistidos e aos trabalhadores, afinal todos juntos sem exceção, somos parte do elo forte e imprescindível dessa corrente que formamos junto com a espiritualidade. E maior do que toda essa interiorização é o descobrimento do tamanho da nossa FÉ, pois esse é um momento de entrega, em que naturalmente conversamos com DEUS, uma conversa informal de amigo para amigo.

É a partir dessa sintonia, que podemos tirar o máximo de proveito desse momento especial, no qual as boas energias circulam à nossa volta e quando entramos em prece, vamos nos distanciando das coisas negativas e passamos a absorver o que é bom, o que é positivo.

Silêncio e prece! Eis a fórmula que nos aproxima de Deus! Por isso que o silêncio é considerado tão importante na casa espírita. Dessa forma, com silêncio, oração, bons exemplos, respeito e boa vontade criaremos condições favoráveis para que nossos amigos espirituais já nos encontrem prontos para alcançarmos todo o bem que merecemos e pudermos receber.

Assim ajudando que se é ajudado, façamos a nossa parte!

Carlos é do Seara Espírita Jardim das Oliveiras/Regional Litoral Sul

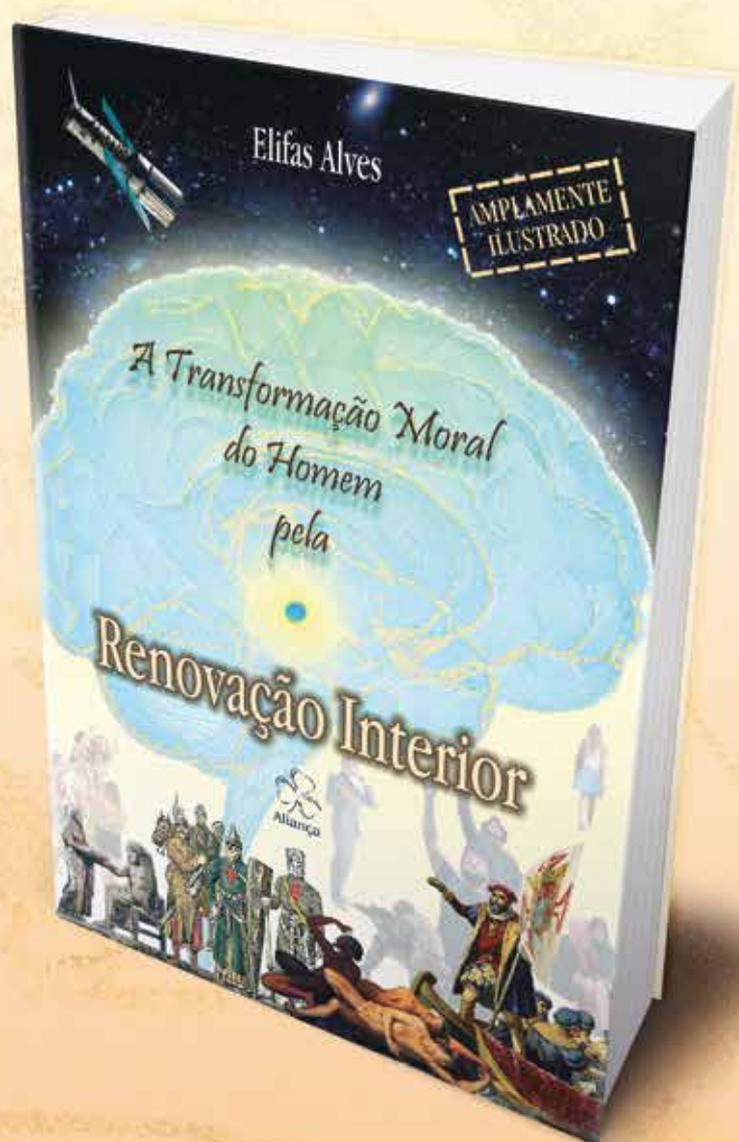
A Transformação Moral do Homem pela Renovação Interior



Um dos mais surpreendentes livros já publicados
sobre a evolução e a transformação moral do homem
pela renovação interior, com vistas ao futuro da humanidade...

de
Elifas Alves

*Recomendado para
Dirigentes
Expositores e
Alunos de
Cursos Espíritas*



Escrito numa linguagem agradável.
Embasado em conhecimentos históricos
científicos e amplamente ilustrado.

16x23 cm | 224 págs.

LANÇAMENTO

Eduardo e Priscila se amam verdadeiramente e estão casados há pouco tempo. Porém, durante a gestação de seu primeiro filho, a esposa passa a sentir grande repulsa pelo marido, não suportando, inclusive o seu cheiro e o seu tom de voz.

Com a ajuda do pai, que nunca foi simpático ao genro, Priscila expulsa Eduardo de casa e o rapaz, pacato e trabalhador, mas influenciado por Espíritos obsessores, começa a flertar com ideias de assassinato e suicídio.

Com a ajuda de benfeitores dos dois planos da vida, Eduardo fica sabendo que a esposa não deixou de amá-lo, que a rejeição é temporária, que é proveniente dos sentimentos negativos que o Espírito reencarnante tem para com ele devido a ofensas promovidas no passado e que precisam ser resgatadas.

16x23cm | 256 pag.



*Um romance de Roberto de Carvalho
pelo Espírito Basílio*

CEFRAN – Centro Espírita
Fraternidade do Moinho
São Paulo/SP
Regional São Paulo Centro

“Deus é a fonte do bem; o mal é criação de homens”.

Deus dentro de sua bondade cria o bem, todas as formas de vida e o livre arbítrio. Detenho a liberdade de escolher caminhos, mas posso cair na armadilha do mal. Assim, o mal surge das minhas escolhas, daí sempre vigiar.

Roberta Donega – 1ª turma

Grupo Espírita Razin
São Paulo/SP
Regional São Paulo Centro

“O seu mau humor não modifica a vida”.

Percebo que quanto mais mal humorado estou o dia fica pior. Com os ensinamentos da EAE procuro parar, pedir serenidade e auxílio para enfrentar os desafios. Vou me tranquilizando e percebo algum ensinamento desta situação.

Mario Pieroni – 69ª turma

Casa de Timóteo
São Bernardo do Campo/SP
Regional ABC

“Prece das Fraternidades, o que representa para mim?”.

Percebo uma forte ligação entre o Plano Terrestre e a Espiritualidade, como se formasse uma aliança. Ela me auxilia, protege e me traz luz. Sinto como se estivesse sendo acolhida por Jesus.

Maria Aparecida V.L.B. de Salles – 46ª turma

Fraternidade Espírita Paulo e Estevão
São Bernardo do Campo/SP
Regional ABC

“Nas lutas habituais, não exija a educação do companheiro, demonstre a sua”.

Tem momentos em que me deparo com uma pessoa mal-educada, consigo ser gentil e educado, outras vezes não. Depende do meu estado de espírito e acabo sendo grosseiro, porém, gentileza e benevolência podem mudar o dia.

André Luis Omena – 13ª turma

Grupo Espírita Firmina de Oliveira Pires
Araraquara/SP
Regional Araraquara

“Caminhar com Cristo é superar a morte, vencer a vida e ingressar, desde já, na eternidade”.

Jesus nos ensinou que somos eternos e que, ao morrer, passamos para outro plano. Vencer a vida é entender que o que sai do nosso controle é para um propósito maior. Assim com Cristo no coração um dia ingressarei na eternidade.

Leonardo Teixeira – 17ª turma

Grupo Espírita de Aprendizado Evangélico Semente de Luz – Praia Grande/SP
Regional Litoral Sul

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

Já cultuei deuses exteriores, hoje não mais. Porém, ainda não cultuo inteiramente nosso Deus todo poderoso. No momento limito-me a agradecer o que me é dado pela sua benevolência.

Lucia Christina de Magno Feio – 8ª turma

Casa Espírita Doze Apóstolos
Santo André/SP
Regional ABC

“Como entendo a Fraternidade dos Discípulos de Jesus”.

A FDJ adota rigor na exigência da evangelização dos discípulos de Jesus, pois suas tarefas são executadas nos dois planos. Ainda estou em estado de evolução, mas em breve terei muito trabalho, comprometimento e responsabilidade com o Cristo.

Neli Maria Garcia – 16ª turma

Centro Espírita Discípulos de Jesus – Bela Vista
São Paulo/SP
Regional São Paulo Centro

“Ajude conversando. Uma boa palavra auxilia sempre”.

Tenho facilidade para ouvir o outro e muitas vezes aconselhar. Acredito que uma conversa amiga faz com a pessoa reflita sobre seus conflitos familiares e outros compreendendo que seja algo positivo

Leticia Cordeiro de Oliveira – 41ª turma

Fraternidade Espírita Vinha de Luz
Belo Horizonte/MG
Regional Minas Gerais

“Discuta com serenidade; o opositor tem direitos iguais aos seus”.

Em uma discussão, procuro sempre ouvir o outro, mesmo pensando diferente, compreender e entender o ponto de vista e a maneira de pensar de cada um. Temos vivências diferentes o que interfere na forma de agir e pensar.

Lucas Américo da Silva – 12ª turma

ACONTECEU

No dia 03 de novembro, ocorreu o 2º Sarau Espírita, na sede da FEESP (Rua Maria Paula, 140), contando com momentos artísticos e palestras.

No dia 04 de dezembro, a Aliança completou 45 anos de fundação.

Leia a mensagem: <http://alianca.org.br/45-anos-de-alianca-mensagem-mediunica-de-edgard-armond/>

No final de semana de 11 de novembro, integrantes da equipe de Apoio ao Exterior visitaram a Casa Espírita Fraternidade dos Discípulos de Jesus Vila Nova de Gaia, em Portugal. Participaram da Assistência Espiritual e de conversa fraterna com colaboradores e alunos da 1ª EAE. A casa está localizada na rua Visconde das Devesas 524, Vila Nova de Gaia, Portugal. Mais informações no Facebook: <https://www.facebook.com/discipulosdejesusgaia/>.



No dia 18 de novembro, ocorreu o ingresso de discípulos na FDJ, na Alemanha



Bem me quer... mal me quer...

Para todos os
momentos conte com
o CVV.



acesse cvv.org.br



 @cvvoficial

 /cvvoficial