

# O TREVO

Fraternidade dos Discípulos de Jesus  
Difusão do Espiritismo Religioso

Aliança Espírita Evangélica  
Março/Abril 2021 - nº 507

## De olho na zona de conforto



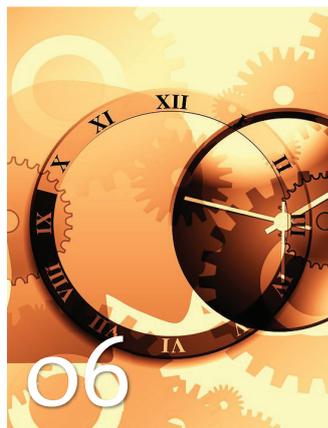
Aliança Espírita, fé e  
trabalho para consciência  
de seus valores  
- página 5

EGM: desafios e conquistas  
em novo formato  
- página 7

Os amigos do comodismo  
- página 9

# Sumário

03	Editorial	Teoria e prática
04	Conselho Editorial	O templo continua dentro de nós
05	RGA	Aliança Espírita, fé e trabalho para consciência de seus valores
06	Mediunidade	Comodismo
07	Mocidade	EGM: desafios e conquistas em novo formato
08	Capa	O que é adaptabilidade, flexibilidade e maleabilidade?
09	Capa	Os amigos do comodismo
10	Capa	Onde cada um de nós está?
11	Capa	Assumindo o risco de mudar
12	Mídia	Inovar e persistir
13	Histórias inspiradoras	“Sentir-se em casa mesmo quando se está longe”
14	Página dos Aprendizes	
15	Notas	
16	Momentos RGA 2021	
17	Momentos RGA 2021	



## 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.*



[alianca.org.br](http://alianca.org.br)



[trevo@alianca.org.br](mailto:trevo@alianca.org.br)



[facebook.com/aliancaespirita](https://facebook.com/aliancaespirita)



[instagram.com/aliancaespiritaevangelica](https://instagram.com/aliancaespiritaevangelica)



[twitter.com/AEE\\_real](https://twitter.com/AEE_real)



[youtube.com/AEEcomunica](https://youtube.com/AEEcomunica)

## O TREVO

Março/Abril de 2021 - Ano L · Aliança Espírita Evangélica - Órgão de Divulgação da Fraternidade dos Discípulos de Jesus - Difusão do Espiritismo Religioso · **Diretor-geral da Aliança:** Eduardo Miyashiro · **Jornalista responsável:** Bárbara Paludeti (MTB: 47.187/SP) · **Projeto Gráfico – Editoração:** Equipe Editorial Aliança · **Conselho editorial:** Alessandro Augusto Arruda Basso, César Augusto Milani Castro, Cida Vasconcelos, Cynthea C. S. S. Zanetti, Denis Orth, Eduardo Miyashiro, Elizabeth Bastos, Fernanda N. Saraiva, Janaina Silva, Rejane Petrokas, Renata Pires e Tatiane Braz Comitre Basso. · **Colaboraram nesta edição:** Amanda Faria Baruel, Débora Machado, Fábio Freitas, Osmar Eduardo Vedolim e Tabaraci de Souza Leal · **Capa:** Débora Tenório · **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:** 3105-5894 (WhatsApp) · CVW 188

# Teoria e prática

**P**ara a Doutrina Espírita, a Lei da Evolução é a expressão da vontade divina em relação à Criação. Mas é somente a partir do estágio humano que os seres passam a ser corresponsáveis por sua mudança de estado.

Fazer esforço deliberado para mudar de estado – evoluir – é algo típico da condição humana, visto que a evolução nos reinos inferiores se dá pelos instintos e automatismos.

Por isso, acomodação às situações da vida é condição própria de vegetais e animais. Satisfeitas suas necessidades biológicas, seus instintos de sobrevivência e reprodução, qualquer outro esforço é desnecessário.

Acomodar-se é próprio da natureza animal. Que ainda é muito forte em nós, pois o corpo herdou as conquistas da evolução nos reinos precedentes. Preguiça, imobilidade, fuga, abandono podem ser comportamentos de base instintiva, respostas à interpretação das condições do ambiente.

Entretanto, da condição humana se espera algo mais: esforço de mudança, mesmo quando a condição animal aponta para inação ou fuga.

Não-agir pode ser mais contrário à Lei Divina do que o mal agir. As leis da vida só conseguem ensinar noções da vida espiritual a quem se movimenta.

Hoje, se as máquinas e os softwares economizam nosso tempo e esforço físico, é porque tais recursos deveriam ser empregados de forma mais nobre.

Há muitos estímulos sociais à inação. A quantidade de energia que consumimos diariamente é muito maior do que a de nossos ancestrais e aumentou o tempo dedicado ao lazer e interações sociais. Porém, quando avaliamos se nosso tempo extra tem sido melhor empregado, o que se revela é preocupante.

O tempo do ser humano tem sido empregado de modo egoístico porque os interesses próprios são priorizados. O bem-estar do próximo só merece uma ínfima fração de nosso tempo.

As disputas de opinião tendem a deteriorar relações, ao buscarmos preservar nossa posição, em detrimento de qualquer possibilidade de outros pontos de vista serem também verdadeiros.

E a indiferença com a dor humana está se ampliando. Os voluntários de campanhas humanitárias recebem aplausos só até a próxima mudança de canal. O sofrimento segue aumentando exponencialmente e eles continuam poucos para as tarefas.

Para mudar a situação, não adianta teorizar. Investigar as forças e tendências internas é pauta urgente. Ampliar o conhecimento sobre nós mesmos nunca foi tão necessário.

O que eu faço quando alguém comunica que perdeu alguém querido e não consegue lidar com isso? Sinto sua dor ou fico escolhendo emojis e figurinhas só para mostrar

que sou atento ao que acontece?

Quando alguém me conta de uma família ou comunidade carente, tomo alguma iniciativa ou meus pensamentos mergulham em problemas pessoais, só mantendo a aparência de continuar ouvindo?

Não são perguntas de cobrança moral, puxão de orelha, como se costuma dizer. São perguntas de autoconhecimento (ou para medir o autodesconhecimento). Só nós podemos responder e avaliar nossa coerência entre discurso e atitude.

A Doutrina Espírita reforça em nós essa necessidade de coerência. Lembro até hoje que o primeiro trabalho que minha turma de Mocidade Espírita recebeu foi distribuir folhetos de mensagens na entrada do Cemitério da Consolação, no dia de Finados.

Ficamos animados porque finalmente íamos fazer alguma coisa prática. Mas nossos dirigentes nos avisaram: “Gente, atenção com as pessoas. Elas estão tristes, pode ser que sintam algum alento nas mensagens dos Espíritos desencarnados, mas nosso maior desejo não deve ser que acreditem no Espiritismo e sim que se sintam um pouco melhor.”

Foi quando aprendi que as melhores ideias não podem ficar só na teoria. “Se sabeis estas coisas, bem-aventurados sois se as fizerdes.” (Jesus – Jo 13:17)

**O Diretor-geral da Aliança**

# O templo continua dentro de nós

**C**ansaço, desesperança e falta de perspectiva. Parece que 2021 mal começou e já está pesadíssimo. Faz um ano que tivemos uma edição de **O Trevo** totalmente dedicada à pandemia, que não dá sinal de qualquer trégua. Aliás, a situação epidemiológica do país nunca esteve tão grave. No momento em que este texto é escrito, já são mais de 260 mil vidas perdidas pela covid-19.

Infelizmente, a pandemia ainda não acabou e parece longe disso. Ao longo desse último ano, podemos dizer que aprendemos muita coisa, como a importância de respirar e da falta de oxigênio em instâncias físicas, mentais e, até, espirituais; o valor da proximidade com o outro e de como o isolamento pode ser importante, o respeito e o atendimento às recomendações médicas e científicas, entre tantos outros.

Só que ao olharmos a sociedade de maneira geral, parece que as pessoas perderam o medo do vírus: festas, reuniões presenciais, aglomerações sem sentido, bares e restaurantes lotados, e por aí vai.

E, assim, seguimos há mais de um ano testando a nossa fé, rezando, vibrando, trabalhando e emanando energias poderosas através de telas de computadores e reuniões online. E quanto conhecimento foi construído nesse um ano! O templo não precisa ser de tijolo e cimento, o templo está dentro de nós mesmos - é sempre bom lembrarmos disso. A nossa

mente alcança o que e quem quisermos.

Às vezes parece que não vai acabar, que estamos enxugando gelo, que o trabalho à distância não funciona ou tem a mesma “eficácia” do presencial. A adaptação é global. Todos estamos cansados, mas olhar para dentro de si é mais



necessário do que nunca. A humildade deve se fazer presente nos nossos corações e atitudes a todo momento. Como? Não tem receita de bolo, mas leituras edificantes e uma boa corrente de vibrações ajudam.

Quando Allan Kardec codificou o Espiritismo centrou todo o conhecimento em três pilares: ciência, filosofia e religião. Por isso é que nós, espíritas, temos o dever de reconhecer o papel da ciência nesse momento para absorver e repassar informações adequadas porque a nossa religião - e principalmente o nosso trabalho com e para Jesus

- continua e continuará existindo independentemente do templo material a que estamos acostumados.

A nossa responsabilidade com o corpo físico foi abordada no texto Cuidar do corpo e do Espírito, último item do capítulo Sede Perfeitos do Evangelho Segundo o Espiritismo. Georges, um espírito protetor, questionou “A perfeição moral consiste na maceração do corpo?” e em seguida afirmou “a necessidade de cuidar do corpo, que, segundo as alternativas de saúde e de doença, influi de maneira muito importante sobre a alma, que é preciso considerar como cativa na carne”. Ele continua “para que essa prisioneira viva se divirta e conceba mesmo as ilusões da liberdade, o corpo deve estar sadio, disposto, enérgico” e nos convida ao equilíbrio.

Inventar novas maneiras de estar no mundo, engajar-se em atividades com as mãos (sejam elas culinárias, culturais ou mesmo escrevendo algumas linhas para o nosso Trevo), educando o pensamento e buscando a paz possível em conexão com outros seres, com Deus e com o divino em nós são convites desses tempos.

Cuidem-se (de si e do próximo), usem máscara adequadamente e evitem aglomerações desnecessárias. O amparo para as nossas atividades espirituais nunca deixou de existir, fortaleçam a vossa fé. Fiquem bem.

# RGA 2021 – Aliança Espírita, fé e trabalho para consciência de seus valores

**P**ela primeira vez, a RGA foi totalmente virtual com salas em diversas plataformas e dedicação de muitos companheiros em poder receber tantos outros irmãos para participar deste momento único. Durante sua elaboração e organização, as ideias antes nem pensadas foram aprimoradas e implementadas.

Mesmo após sua conclusão, ainda sentimos o efeito deste encontro e reencontro de espíritos afins, nos dois planos. Afinal, durante esse período, o tempo está a nosso favor, as energias são produzidas e direcionadas para o bem maior; somos como um dínamo gerando o bem.

A participação de algumas pessoas que moram em outros países, com transmissão ao vivo, com fuso horário e tudo mais, suas declarações em todos os aspectos marcaram principalmente o esforço na divulgação do Evangelho, demonstrando mais uma vez a “globalização” do movimento em Aliança.

Muitos puderam compartilhar depoimentos e fazer perguntas no chat, de maneira intensa, demonstrando que as pessoas estavam muito envolvidas com os temas propostos.

Nas salas privadas, foi possível envolver todas as equipes e permitir

a multiplicação dos conhecimentos.

Tivemos alguns pontos que, mesmo sendo online, diga-se de passagem ao vivo, merecem a nossa gratidão e reconhecimento pelo esforço e pela emoção transmitida, como a peça teatral que encenou o encontro emocionante de Francisco Cândido Xavier com Jesus, as mães de Chico e a participação de um personagem nada comum em nossas vidas, “o obsessivo”, trazendo de forma singela um trecho da trajetória de Chico Xavier.

A música foi também ponto alto, levando o aconchego do Evangelho a todos os participantes. E, para abrilhantar ainda mais esse momento artístico da RGA, contamos com outros companheiros que nos emocionaram com seus poemas, suas poesias e trovas, algumas delas elaboradas a partir dos pedidos feitos pelo chat dos que estavam assistindo às transmissões.

E representando aquele momento de descontração entre uma atividade e outra da RGA, não faltaram as “salas de bate-papo com café” para conversas descontraídas com relatos sobre tudo o que havia ocorrido e o que estava por acontecer, durante a RGA, nas lives e nas salas privadas.

A RGA 2021 ficará marcada pelo

grande número de participantes, criatividade, responsabilidade de cada equipe envolvida e também pelos participantes que tornaram possível a realização deste evento em Aliança, demonstrando que é possível fazer algo que emociona, contagia, envolve e traz conhecimento.

Pensaram que eu estava esquecendo? A música tema da RGA 2021, elaborada pelos amigos da Mocidade - Vozes em Casa, com o título “Somos Eterna Mudança”, engrandeceu e muito todos os dias, antes e ao término de cada atividade. As músicas que são tema das RGAs nos deixam muito sensibilizados e essa não fugiu à regra, pela simplicidade e pela forma que foi elaborada. Basta ver o vídeo em que cada participante fez a sua parte, mesmo encontrando-se em lugares distantes no Brasil e em outros países: o resultado foi esplêndido.

Pena que acabou! A RGA 2022 será em polos e já começou a ser planejada e não importa se será presencial, virtual ou híbrida, contanto que a nossa conexão seja para “Confraternizar e melhor servir!”

**Osmar Eduardo Vedolim  
é do Grupo Fraternidade  
Cristã/Regional São Paulo  
Oeste**



# Comodismo



*“A Esperança tem duas filhas lindas: a indignação e a coragem.*

*A indignação nos ensina a não aceitar as coisas como estão; a coragem a mudá-las.”*

*Santo Agostinho*

**H**á no ar um anseio de mudança. Nunca se falou tanto em transformação, reformulação e modificação.

A renovação mental de uma pessoa habituada a agir da mesma maneira, continuamente, exige indignação e coragem. Por isso, encontramos tantos indivíduos querendo mudar, mas desistindo nos primeiros embates.

É preciso também perseverança, devido à necessidade da repetição contínua e sistemática da correção do problema que nos inquieta, e não se pode abrir mão da determinação como força adicional para se superar a propensão ao desvio, que faz ceder à tendência de abandonar totalmente o projeto.

Refletindo sobre nossas atitudes, percebemos que justificamos o comodismo que nos assola, asilando-nos em fantasias. A ilusão apresenta desculpas que nos convencem, às quais cedemos, para crermos que estamos no controle.

Ouvimos constantemente afirmações do tipo: “fumo, não porque sou viciado, mas porque gosto”; “bebo, mas só socialmente”; “sou uma pessoa muito boa, mas não mexam comigo!”; “não sou rude, apenas falo a verdade e ela dói”; “amo minha esposa; com outras mulheres eu tenho meras aventuras”.

E, por aí, desfilam joias preciosas da mais pura ignorância, porque é mais cômodo ajustar-se ao desvio do que vencê-lo.

Como as dores, sofrimentos e decepções visitam-nos constantemente, alertando-nos de que estamos em estado de queda, surge a frustração, e essa situação reclama em altos brados: mudança já.

A dor nos sacode, tirando-nos da famigerada zona de conforto na qual estamos estagnados, fazendo muito pouco, porém julgado que estamos realizando muito, iludidos por nossa mente.

Ocorre que não conseguimos fugir eternamente pois a cada passo o tema “mudança” surge diante de nós. Importa, então, assumirmos nossa responsabilidade, encarando o assunto, já que indignação, coragem, perseverança e determinação não se improvisam, e nem estão provisionadas em algum lugar do nosso ser, esperando, tranquilamente, nossa boa vontade.

Devem ser conquistas de um ser inquieto e insatisfeito com a inércia e o imobilismo.

Não acordamos em um dia qualquer já sendo magicamente perseverantes, determinados ou corajosos, mas podemos, sim, a qualquer momento dar um basta nesse mecanismo da repetição sem fim e acabar com esse feitiço do tempo.

Inauguremos, então, novas “entradas e bandeiras” invadindo nosso interior atrás dessas esmeraldas que não estão na superfície, mas que se apresentarão ao intrépido bandeirante de si mesmo.

***Equipe Mediuinidade***

# EGM: desafios e conquistas em um novo formato

O encontro, esse momento especial que alegra os nossos corações, gera muita energia boa. Quando a pandemia começou, não imaginávamos que ele seria tão afetado. Na verdade, até julho ainda pensávamos que seria possível fazer um EGM presencial e adiamos o início das reuniões de elaboração, na esperança de que, dois meses depois, pudéssemos pensar em um encontro presencial, mas isso não aconteceu.

Então ficamos com a questão: como fazer um EGM on-line? Como tocar as pessoas com todo sentimento que o encontro traz, sem estarmos juntos fisicamente? Como cativar os alunos e trabalhadores da mesma forma, só que por meio de uma tela?

Tivemos que transferir toda nossa experiência de anos de organização para uma caixa diferente, a caixinha do on-line, uma nova forma de levar a imensidão de sentimentos contagiantes vivenciados nos encontros.

Pela primeira vez, idealizou-se um encontro de 9 dias, 5 dias a mais para vivenciarmos esse sentimento maravilhoso que o encontro proporciona e, além disso, levar essa energia gerada normalmente dentro de uma escola, para mais lugares, para dentro da casa de cada um.

Nosso maior desafio era como levar o encontro aos participantes e como mantê-los conectados. Então colocamos atividades no período da tarde, para trabalhar sentimentos e ensinamentos espíritas; lives à noite, com muita música

e descontração; interações nas redes sociais com desafios, fotos, curiosidades e brincadeiras; e grupos no WhatsApp para compartilhar momentos e sentimentos.

Um lado muito positivo deste encontro on-line é que foi possível levar o EGM aos amigos do exterior onde alunos e voluntários de Portugal e Holanda puderam participar pela primeira vez junto dos nossos “hermanos” argentinos. Tivemos também participação de cubanos por meio de gravações, utilizadas nas transmissões ao vivo!

Uma ação que gerou resultados surpreendentes foi o envio do crachá pelo correio a todos, com uma mensagem de motivação e dois adesivos, para colar em um lugar especial e lembrar sempre desse encontro diferenciado! Foi um ato simples, mas que cativou, motivou e fez brilhar os olhos de quem recebeu.

Sair da nossa zona de conforto não foi fácil, mas com muita fé e perseverança foi possível acolher alunos e voluntários.

E, assim, o encontro - feito remotamente com lives no YouTube, apresentações em vídeo do Show de Talentos, teatro, atividades de sala, de quarto, de turma - foi maravilhoso, leve e incrível e ficará marcado para todos.

Inovou-se, ainda, promovendo uma atividade em família, afinal estamos em casa com eles e achamos interessante chamá-los para conhecer um pedacinho da Mocidade.

É claro que a pandemia afetou o encontro, isso ficou nítido pelo número de inscritos, que caiu pela

metade em relação ao último encontro presencial. Foi desafiante convencer os alunos a participarem e, também, mantê-los na sintonia do encontro – esse esforço de cativar exigiu dos dirigentes mais do que estávamos acostumados. O bom foi que, aparentemente, os que participaram foram tocados e a essência do encontro se manteve.

No último dia, questionamos os alunos como foi esse encontro, se mantiveram a sintonia, o que aprenderam, entre outras coisas. E recebemos respostas como: “adorei, mas não é igual ao presencial”, “teve horas que foi difícil reconectar com o encontro”, “senti falta das nossas brincadeiras”, “até meus pais choraram”.

Percebe-se que estamos todos no mesmo barco: com dificuldades, sentindo saudades dos amigos, das brincadeiras, das cantorias, das danças, mas precisando do encontro para repor nossas energias. E foi exatamente isso que ocorreu.

Embora distantes e com tudo que estamos passando, a Mocidade precisava desse encontro. Esse EGM foi uma experiência excepcional e incrível. Dentro das limitações impostas pela distância, não poderia ter sido melhor, afinal à distância ou no presencial a Mocidade é show especial.

MOCIDADE, juntos somos mais que mil, somos um.

**Amanda Faria Baruel  
é da Fraternidade Paulo  
de Tarso/Regional Vale  
do Paraíba e Débora  
Machado é do CEMPE/  
Regional São Paulo Centro**

# Adaptabilidade, flexibilidade e maleabilidade

**E**ste é um excelente momento de reflexão sobre as mudanças que impomos às nossas vidas e, aqui, em especial, aos trabalhos em nossas casas espíritas, ao longo do tempo. Mas, primeiro vamos lembrar que a Aliança nasceu para evangelizar. As casas da Aliança seguem os programas padronizados, suficientes para de uma forma simples facilitar a tarefa de bem servir na condução de nossos assistidos para a compreensão de se evangelizarem.

No Livro Vivência do Espiritismo Religioso, Parte 1, capítulo 1.2, Reciclagens, Participantes, consta: “Devem participar, obrigatoriamente, todos os trabalhadores do Grupo da Aliança”. Muitos de nossos voluntários não compreendem que reciclar é atualizar-se e que, cada casa, respeitando o seu compromisso de aplicar os programas padronizados, deve ter e seguir de forma única pelos seus voluntários a realização dos seus trabalhos. Também temos por trás disso um fator preponderante para

todo verdadeiro discípulo de Jesus, que é ser disciplinado.

A Aliança por meio das decisões tomadas pelo CGI (Conselho de Grupos Integrados) nunca obrigou ninguém a nada, mesmo porque existem diferenças e dificuldades em cada localidade e grupo de voluntários. Assim, existe a liberdade de aplicação dos programas a cada circunstância. Desde antes da pandemia, existe a preocupação com as mudanças que muitas vezes precisamos aplicar para continuarmos buscando nossos objetivos.

Dessa maneira, vamos entender, resumidamente, dentro de seus termos e definições que: adaptar é o ato de ajustar duas coisas entre si, malear é tornar flexível e ser flexível é mudar de forma tolerante e compreensível. Temos que ter em mente que o conteúdo do livro Vivência do Espiritismo Religioso é a base de nossas atividades com a forma mais simples de trabalho. É aceitável que se encontre em casas da Aliança, por exemplo, aplicação de passes sem o posicionamento correto

das mãos porque isso é corrigível nas reciclagens, assim como a adaptação com a flexibilização necessária, sem invenções que corrompam as bases do projeto Aliança. Alterar o horário de um trabalho é possível? Sim, mas faça a análise do porquê é assim. O que não me parece correto é que se modifique a forma de um trabalho por achar que os métodos praticados sejam antiquados, esquecendo que o foco está no processo de evangelização e essas atividades são apenas acessórias.

Com a pandemia ficou mais claro que temos que nos adaptar, flexibilizando sem inventar o atendimento de nossos assistidos, razão do trabalho caridoso que realizamos, para mesmo à distância podermos dar continuidade às assistências ou cursos. Ainda dentro deste contexto precisamos estar sempre alinhados com as orientações do plano espiritual.

***Tabaraci de Souza Leal  
é do C. E. Energia e Amor/  
Regional São Paulo Sul***

# Os amigos do comodismo

*O conforto é a fuga da dor, é um equivocado sentimento prazeroso de harmonia íntima, é a fictícia sensação de tranquilidade e segurança, como se estivéssemos imunes aos dissabores da vida*



**Q**uando ouço a expressão zona de conforto, ou comodismo, logo me vem à mente um lugar quentinho, confortável e seguro, do qual é difícil se desvencilhar. Só que junto com essa segurança vem a estagnação, ou seja, a falta de progresso. E isso se dá na vida espiritual, emocional e profissional.

Mas está tão bacana, pra que sair e se mexer? Bom, até a página dois, certo? Crescer e evoluir implica em sentir-se desconfortável com alguma coisa e fazer algo para mudar. Não tem outro jeito. Fácil não é de jeito nenhum, por isso volto a dizer que, pra mim, a zona de conforto é bem gostosa de ficar e a gente vai ficando, ficando e ficando... De repente, a vontade de evoluir nem chega.

Além disso, e para complicar a nossa jornada terrena, o comodismo tem alguns “amigos” com

os quais, normalmente, anda de mãos dadas, cito alguns:

**ignorância:** é preciso entender a necessidade de evoluir e crescer, assim como aprendemos a necessidade de espalhar o bem;

**orgulho:** “quem disse que eu preciso mudar?”, ahhhh, a falta de humildade atrapalha bastante a caminhada, se fôssemos perfeitos nem aqui estaríamos;

**medo:** quem nunca? O medo protege, mas também paralisa, cabe aí encontrar equilíbrio;

**preguiça:** “está tão bom aqui!”. É verdade, mas esperar mudanças sem se mexer não adianta, é como querer ser mais saudável e não fazer nada para que isso aconteça.

O conforto muitas vezes é a fuga da dor, do sacrifício, das dificuldades, é um equivocado sentimento prazeroso de harmonia íntima, é a fictícia sensação de tranquilidade e segurança, como se estivéssemos imunes aos dissabores da vida comum de qualquer ser humano, na estrada do progresso individual que nos compete alcançar.

Quando o autoconhecimento chega e a reforma íntima faz sentido é que nos damos conta de que a zona de

conforto pode nos causar danos. Sim, desculpa ser portadora de más notícias.

Nosso destino é a evolução e a pureza espiritual, que serão alcançadas com os talentos que nos são dados nas encarnações - mas que são muitas vezes desperdiçados.

A passagem da porta estreita no “Evangelho Segundo o Espiritismo” (capítulo 18) ilustra bem a questão da zona de conforto: “Entrai pela porta estreita, porque larga é a porta da perdição e espaçoso o caminho que a ela conduz, e muitos são os que por ela entram. Quão pequena é a porta da vida! Quão apertado o caminho que a ela conduz! E quão poucos a encontram.” (Mateus, 7, 13 e 14.)

Ao que tudo indica, a saída do comodismo passa por uma porta bem estreita, mas que nos levará a um grande conforto cheio de conquistas - e com novas portas a serem abertas e atravessadas. Eis o ciclo da vida.

Cabe a nós aproveitar cada encarnação, sair da zona de conforto e progredir sempre. Vamos sair do quentinho, levantar e caminhar?

**Bárbara Paludeti é da Fraternidade Espírita Renascer/Regional ABC**

# Onde cada um de nós está?

**E**xplorar nossos próprios conhecimentos no movimento de pensar é refletir. Às vezes nos falta a bagagem do conhecimento e do entendimento, mas nunca nos falta a emoção e é aí que tudo se complica: nossa atenção está mais perto da

sensação que da própria razão. Só o conhecimento sobre os temas que queremos discutir impede nosso ego de falar em exagero. Ponderar o que sentimos e o que conhecemos desperta em nós a atenção para com a verdade que se não é universal, é de cada um.

Pensando em tudo isso, “zona de conforto” é apenas uma questão de comodismo da nossa parte ou não?

A psicologia nos diz que zona de conforto se refere a uma série de pensamentos e comportamentos que não provocam nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco. A pessoa que está na zona de conforto realiza apenas coisas que lhe trazem resultados satisfatórios, sensação de segurança, mas, que acabam por impedir o aprendizado da superação e por consequência a evolução.

No livro *Libertação, Espírito Emmanuel e Psicografia* de Chico Xavier, a história do peixinho

vermelho e sua opção de uma aventura benéfica para pesquisar a vida e conhecer outros rumos mostra a importância de nos libertarmos de nossa zona de conforto.

A origem das palavras na expressão “zona de conforto”, o termo zona, do Grego “zōnē”, representa cinto que demarca uma superfície esférica; e o termo conforto, do latim, “cumfortare”, significa aliviar a dor ou a fadiga, nos faz concluir que zona de conforto se associa à harmonia necessária entre nós e os acontecimentos no ambiente que vivemos. E na tentativa de nos libertarmos dos incômodos, controlamos e ousamos predizendo o que acontecerá se mudarmos o que já está posto, que nos limita, mas faz pensar que estamos seguros.

E quem de nós não tem a tendência de evitar os medos, a ansiedade ou qualquer coisa que nos traga desgaste? Mas a vida, vai nos conduzindo à evolução, por amor ou pela dor. Melhor é aproveitar os momentos confortáveis e avaliar com flexibilidade a nossa maneira de viver.

Edgar Armond, no *Guia do Aprendiz* nos propõe refletir: “O homem retarda, porém, a Lei o impulsiona”, “Não estacionar no Bem, nem progredir no Mal” ou ainda, “A vida é mudança;

o dia de amanhã será diferente e marcará a vitória, se a diferença for para melhor”.

Pensemos: será que Paulo fundaria igrejas e formaria novos discípulos se não enfrentasse os desafios realizando viagens inseguras, mas missionárias?

Sair de nossa zona de conforto nos aproxima de uma nova forma de olhar e ver a vida. Com as experiências construímos habilidades e competências facilitando-nos solucionar qualquer situação difícil que surgir.

Em Marcos (4:35-36), encontramos Jesus pedindo aos seus discípulos: “Passemos para a outra margem”. Eles, então, despedindo-se da multidão, o levaram no barco. Quando será que nós passaremos para a outra margem deixando de fazer sempre as mesmas coisas, assumindo novas tarefas apenas por que pensamos que o que fazemos já está bom para esta encarnação?

Será o medo mais poderoso que a confiança? Jesus nos responde: “Peçam, e lhes será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta lhes será aberta.” (Mateus 7:7). Já não podemos mais ter medo de fracassar e nem preferir a infelicidade frente à incerteza.

**Cynthea C. S. S. Zanetti**  
**é do Grupo Fraternidade**  
**Cristã/Regional São Paulo**  
**Oeste**

# Assumindo o risco de mudar

Quando uma querida familiar recebeu o diagnóstico de câncer de mama, aos 36 anos, de súbito sua vida deu um giro que, certamente, ninguém planeja.

A mastectomia, o tratamento agressivo, o corpo cansado e dolorido e a angústia pela incerteza a fizeram questionar-se sobre o controle que tinha sobre o destino.

Viu-se obrigada a suspender o desejo de viver no litoral, mas encontrou na arte um caminho para se reencontrar. A falta do cabelo a encorajou a pôr a timidez de lado e a reconhecer, na dança, o próprio corpo. Com o desenho, reconectou-se ao presente.

Momentos como uma doença, a perda do emprego ou o fim indesejado de uma relação podem nos tirar o chão e nos forçar a olhar a vida sob novo ângulo, não planejado e não desejado – ao menos não conscientemente. A própria pandemia nos fez rever velhos hábitos e reinventar nossas vidas.

Esse tipo de situação cumpre papel terapêutico ao nos impelir a enfrentar questões que dificilmente encararíamos e a abandonar as conchas protetoras dos velhos hábitos, comportamentos e

pensamentos, expondo-nos ao risco e ao imponderável.

No entanto, para além das experiências imprevisíveis, podemos voluntariamente analisar nossas zonas de conforto e abandonar a segurança que só causa estagnação.

Um hábito traz estabilidade, mas pode se assemelhar a um vício ao barrar nosso desenvolvimento. “O viciado é um ‘conservador’, pois não quer correr o risco de se lançar à vida, tornando-se, desse modo, um comodista por medo do mundo que, segundo ele, o ameaça.”<sup>1</sup>

Não há receita de bolo, mas com perseverança é possível pavimentar a saída da zona de conforto. Pequenas mudanças, como alterar o trajeto ao trabalho ou a ordem dos afazeres domésticos, propiciam experiências diferentes e nos flexibilizam.

Evitar comparações nos afasta do desânimo, especialmente em tempos de exposição intensa nas redes sociais. Cada pessoa e trajetória são únicas.

Pedir ajuda, a amigos ou profissionais, também facilita. E ter a consciência de que a transitoriedade e a incerteza são marcas registradas da vida – momentos ruins vão acontecer.

Reforma íntima,

terapia, meditação e outras ferramentas de autoconhecimento auxiliam a identificar as raízes de nossas dores, entender por que nos mantemos em situações cômodas e começar a superá-las.

O medo faz parte do processo. Fingir que não existe pode ser ainda pior e gerar angústia por algo que nem sabemos exatamente o que é, diz o psicanalista Christian Dunker.<sup>2</sup>

Aceitar as renúncias implicadas nas escolhas, assim como a imprevisibilidade e a falta de controle sobre tudo na vida, é essencial nesse processo de sair da bolha do conforto.

Como conta a minha familiar: “acho que relaxei quando abri mão de pensar em tempo e aprendi a me reconectar comigo mesma e a viver o hoje, sem tanto planejamento. Estou ocupada vivendo o presente”.

<sup>1</sup> “As dores da alma” – ditado por Hammed, psicografado por Francisco do Espírito Santo

<sup>2</sup> <https://lunetas.com.br/medo-christian-dunker/>

**Fábio Freitas é do  
CEMPE/Regional São  
Paulo Centro**

# Inovar e persistir

O filme **Nise: o coração da loucura\*** foi escolhido para reflexões acerca do tema desta edição. E o que a biografia de uma psiquiatra brasileira pode contribuir para o nosso movimento de Aliança e a prática espírita-cristã? Bem, sua história pode ser inspiradora por muitos motivos.

Em meio à década de 1940, no Rio de Janeiro, essa médica nascida em Alagoas, questionou os métodos adotados pelos seus colegas da Psiquiatria do Centro Psiquiátrico Nacional. Cirurgias como a lobotomia e tratamento com a eletroconvulsoterapia dispensados aos internos com diagnóstico de esquizofrenia foram colocados em xeque por Nise, que assumiu o setor de terapia ocupacional do hospital e desenvolveu práticas com uso de atividades artísticas, de autocuidado e esportivas, além da convivência em espaços externos, todos eles praticados a partir das relações entre os profissionais, voluntários e os clientes do setor pautadas no respeito e afeto.

Suas práticas foram sistematizadas a partir do registro de obras artísticas produzidas pelas pessoas com esquizofrenia e outros diagnósticos e os artistas-internos passaram a ter sua produção analisada por críticos de arte e, em correspondência por cartas com o psicólogo vienense Carl Gustav



Jung, Nise recebeu a recomendação de conhecer a biografia daqueles que frequentavam o ateliê.

A médica datava a produção de cada cliente – como fazia questão de chamar, ao invés de paciente – e analisava suas obras em paralelo com sua história de vida, com a informações relacionadas à saúde mental, tentando criar aproximações entre a produção “de fora” com o que acontecia “por dentro” nos pensamentos e sentimentos. Surgia assim o que Nise cunhou como definição de imagens do inconsciente.

Tive contato com dois grandes livros chamados Imagens do Inconsciente I e II durante a graduação de Terapia Ocupacional. Embora não seja trabalhadora do campo da Saúde Mental então não falo com propriedade de especialista, as imagens me tocaram muito e me provocaram a estudar a maternidade, anos depois durante a pesquisa de mestrado, uma vez que parte das imagens expressas nas obras estudadas por ela referem-se à relação com nossas mães, registradas em algum lugar de nossos inconscientes.

Nise atuou proporcionando

experiências, como colocar uma bola para rolar no pátio em que não havia nada para se fazer, compartilh[ar] o momento da chuva, criar espaços e relações de cuidado de cães, além do manuseio de materiais como argila, tintas e pincéis. Milhares de obras estão até hoje disponíveis e são fonte de material para grupos de estudos formados por terapeutas ocupacionais, psicólogos, psiquiatras e outros profissionais atuantes até hoje em Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro. Pela internet, é possível ter contato com registros pelo Centro Cultural do Ministério da Saúde no endereço <http://www.ccms.saude.gov.br/nisedasilveira/preservacao-memoria.php>.

Uma porta fechada e pesada, que precisa ser esmurrada para ser aberta. Assim Nise nos convida a insistir nas nossas atividades, seja no campo profissional ou pessoal, todos nós temos muito a inovar e a persistir. O filme, protagonizado por Glória Pires é um convite a substituímos os picadores de gelo que encontrarmos no caminho por pincéis (o entendimento dessa parte deixo por conta pra quem for assistir o filme).

\*Direção: Roberto Berliner/  
Disponível em: Netflix, Now e YouTube Filmes.

**Rejane Cristina  
Petrokas é do Centro  
Espírita Discípulos de  
Jesus Bela Vista/Regional  
São Paulo Centro**

# “Sentir-se em casa mesmo quando se está longe”



**Cesar Augusto Milani Castro**

Casa espírita: Centro Espírita Jesus de Nazaré/Regional SP Norte

Trabalhos dos quais participa ou já participou: Mocidade e Pré-Mocidade, O Trevo, Grupo de Música da Mocidade, atualmente secretário de Escola de Aprendizagem do Evangelho, Assistência Espiritual, Revisão do Programa de Mocidade

## Como chegou no Espiritismo?

Eu cheguei no Espiritismo pela minha mãe, que me levava para Evangelização Infantil e Assistência Espiritual. Até na EAE para acompanhá-la eu ia. Mas o que fez eu ir ao Centro pela minha vontade própria foi o Coral Jesus de Nazaré, em 2002. Aí os jovens do Coral me chamaram para Mocidade e eu fiquei três anos aluno e mais dezesseis trabalhando, até hoje.

## Dentre os trabalhos que já realizou na doutrina, com qual tem mais afinidade?

Gosto muito de Mediunidade e Evangelização do Ser e trabalho atualmente na EAE, porém o que eu sou mais experiente e tive mais contato foi a Mocidade Espírita. Faz alguns anos que não dirijo turma e tenho apoiado as turmas atuais da Casa na Diretoria. Tenho afinidade com todos os trabalhos e tenho vontade de conhecer os outros em que não atuei, então, ainda, há muitos caminhos a seguir.

## Como os ideais espíritas estão presentes na sua vida cotidiana, fora do centro?

Acredito que os ideais espíritas estão comigo quando me lembro da ligação espiritual todo dia, para me dar sustentação nos momentos difíceis e estar junto comigo nas alegrias. Também sinto consolo e esperança nas crenças espíritas. Creio que se eu não tivesse esse apoio, seria ainda mais desafiador lidar com adversidades, porque sentiria por minha própria conta. Estar no Espiritismo fez com que eu ficasse mais próximo da minha mãe e, assim, da minha família.

## Já teve alguma fase em que ficou desanimado com o Espiritismo? Se sim, fez algo para mudar?

Duas vezes eu já fiquei desanimado e foi recentemente. Na primeira vez, foi pelo trabalho na Casa Espírita que é burocrático, mesmo que necessário, além de sentir que pessoas em posições de direção da Casa nem sempre estão disponíveis para atuar plenamente nas atividades e eventos da Casa. Tomei contato com essa realidade e, para mudar, comecei por pedir ajuda para tornar mais leve o trabalho administrativo e para Presidência e pessoas que vejo como líderes na Casa em como motivar mais, inclusive a mim mesmo.

Outro momento em que me senti desanimado foi quando uma pessoa me confrontou nas redes sociais sobre a Doutrina Espírita e Racismo, o que me fez refletir

muito o porquê sou espírita e continuo por aqui. Relembrei momentos de alegria, descoberta e testemunho cristão que estive presente e vivenciei e com tantas pessoas que me acolheram como sou, independentemente da maneira que a sociedade me vê e me coloca. Isso fez muita diferença para continuar. Uma vez que foi em 2020 no meio do isolamento social e sem contatos, já que foi mais desafiador sentir esse apoio dos meus amigos espíritas e sem momentos presenciais.

## Nas suas viagens inter-regionais nos tempos de Mocidade, o que de mais interessante observou fora de SP?

Eu gosto muito de viajar e conhecer o Espiritismo em outras cidades, estados e até pude conhecer estrangeiros nos eventos e encontros espíritas. O que acho interessante é o acolhimento e afeto que recebo mesmo sem conhecer as pessoas profundamente, ao conversar e falar sobre o que temos em comum, sermos espíritas e cristãos. É se sentir em casa mesmo quando se está longe, tamanha é a hospitalidade recebida. Tenho muitos amigos fora daqui de São Paulo capital e era uma das amigas que mais admirava quando via os voluntários de várias regionais conversando entre si nos Encontros de Mocidade. Valorizo essa troca entre amigos de fora daqui que o Espiritismo me deu e, na quarentena que estamos até hoje, em 2021, essas amigas se fortaleceram ainda mais.



*“Levante o caído. Você ignora onde seus pés tropeçarão”.*

Num momento levanto o caído e em outro sou levantada. Porém, o levantar deve ser com amor verdadeiro, olhando nos olhos para que eu também possa me fortalecer nessa ação e não tropeçar meus pés.

Beatriz Cavalcante - 14ª turma  
Centro Espírita Irmão de Assis  
Itatiba/SP  
Regional Campinas

*“A finalidade da vida é a glorificação de Deus nas almas”.*

Deus nos criou simples e ignorantes, porém, todos feitos pela mesma Centelha Divina. Continuo perseverante na esperança de ser uma pessoa melhor e que possa através do meu comportamento inspirar pessoas à minha volta.

Rosemeire Assis - 11ª turma  
Seara Espírita Casa do Aprendiz  
São Vicente/SP  
Regional Litoral Centro

*“Nos caminhos das realizações espirituais não há quedas definitivas”.*

Sempre aprendo algo com todas as situações e busco colocar em prática o aprendizado para continuar no caminho das realizações espirituais, passo a passo, caindo, se levantando e prosseguindo.

Maria do Rosário Moraes de Freitas - 62ª turma - Grupo Espírita Razin  
São Paulo/SP - Regional São Paulo Centro

*“A vida é mudança; o dia de amanhã será diferente e marcará a vitória, se a diferença for para melhor”.*

Acredito que em todos os dias existem bençãos disponíveis para mim. De acordo com meu esforço e vibração percebo ou não as bençãos. Pensamento positivo, reforma íntima,

trabalho, assim o amanhã será melhor.

Denise Miquelon - 44ª turma  
Casa Espírita Edgard Armond - Santo André/SP - Regional ABC

**Dirigente de EAE, envie-nos, digitado e para o e-mail [trevo@alianca.org.br](mailto:trevo@alianca.org.br), o melhor trecho de algum tema escrito por seus alunos, informando sempre tema, nome completo do aluno, turma, nome da casa e regional.**

*“O cristão é chamado a servir em toda parte”.*

Não existe lugar certo para fazer o bem ou que apenas um o mereça. Todo cantinho onde haja uma alma é aberto a todo ato de amor que possamos doar. Semear é ampliar e quando se trata do bem a colheita é iluminada.

Cátia Maria Pedro - 48ª turma - Casa de Timóteo - São Bernardo do Campo/SP - Regional ABC

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

Caminhar com Cristo é não temer o porvir, é estar fortalecido

no propósito do bem, do amor ao próximo, da tolerância, da humildade e da simplicidade. O caminho é um só, a plenitude do espírito como ser de luz na eternidade.

Ana Maria Guedes Ritzzielo - 9ª turma  
Núcleo Espírita Amor Fraternal - NEAF  
Praia Grande/SP  
Regional Litoral Sul

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

O mau humor é um grande desperdiçador de tempo. Este sentimento afeta todas as atividades e relacionamentos. Fico bem quando consigo perceber, respirar fundo e me equilibrar antes de ter causado danos maiores.

Aldine Villa - 3ª turma  
Fraternidade Missionários da Luz  
Santo André/SP - Regional ABC

*“Cultivar o silêncio é lutar pela paz interna, vencendo a agitação do mundo”.*

O silêncio acalma a alma e eleva o coração. Busco sempre a paz interna e vencer a agitação do mundo, assim, sinto a presença de Deus.

Gisely Catarina de Souza Rodrigues - 32ª turma  
Centro Espírita Redentor  
Santo André/SP

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

Tenho dificuldade de ser educada com quem não é comigo, mas quando consigo sinto que estou fazendo o meu melhor, pois faz mais bem a mim do que ao outro. Esse esforço representa para mim a prática da caridade.

Stefânia Tavares de França Fagundes - 25ª turma  
Casa Espírita Luz do Caminho - CELUCA - Campinas/SP  
Regional Campinas

# Novidade digital na AEE

A Editora Aliança começou a vender os títulos vinculados ao programa da Escola de Aprendizes do Evangelho, da Aliança Espírita Evangélica, no formato e-book para leitura via Amazon Kindle. Basta acessar [www.amazon.com.br](http://www.amazon.com.br).

Os livros podem ser lidos em qualquer dispositivo

(PC, tablet ou smartphone) baixando o aplicativo Kindle de graça.

Em breve ampliaremos o catálogo de obras digitais para os programas do Curso de Médiuns e Evangelização Infantil.

Esperamos que o acesso a estas obras em formato digital amplie a capacidade de levar o programa da Escola de Aprendizes do

Evangelho a todos os países.

O Redentor - eBook Kindle R\$ 24,90

Iniciação Espírita - eBook Kindle R\$ 45

Entendendo o Espiritismo - eBook Kindle R\$ 24,90

Escola de Aprendizes do Evangelho – Perguntas e Respostas – eBook Kindle R\$ 19

## Lar da Redenção: desde 1982 uma casa para pessoas com deficiência



O Centro Espírita Caminho da Redenção, na capital paulista, foi fundado como filhote de uma turma de Escola de Aprendizes do Evangelho do CEAE Genebra e, junto com ele, o Lar da Redenção, como trabalho social, em 1982.

A partir da realização de bazares sociais para arrecadação de recursos materiais e da dedicação de seus fundadores, foi possível a constituição de uma casa que recebesse crianças com deficiência do Hospital Francisca Júlia.

Nesses anos, o Lar da Redenção teve sua

manutenção garantida por doações, além das iniciativas dos cofrinhos disponíveis em comércios da cidade de São Paulo, os eventos de rua, como as festas junina no bairro da Mooca e os bazares semanais.

Em 2020, no entanto, novas ações foram desenvolvidas. Com a pandemia e o distanciamento, a tecnologia foi grande aliada. As lives com cantores de todos os gêneros musicais foram realizadas e até festa junina on-line.

O que possibilitou sair da zona de conforto foi a solidariedade e o amor pelo próximo. Muita ajuda foi oferecida por várias instituições como Hospital São Cristóvão, Prevent Senior, Rádio Energia 97 FM, Prefeitura de São Paulo, o time feminino de futebol do Corinthians com



duas vaquinhas solidárias e a contribuição de voluntários da casa espírita e da Regional São Paulo. (Katia Mariko Fugimoto é do Centro Espírita Caminho da Redenção/Regional São Paulo Centro)

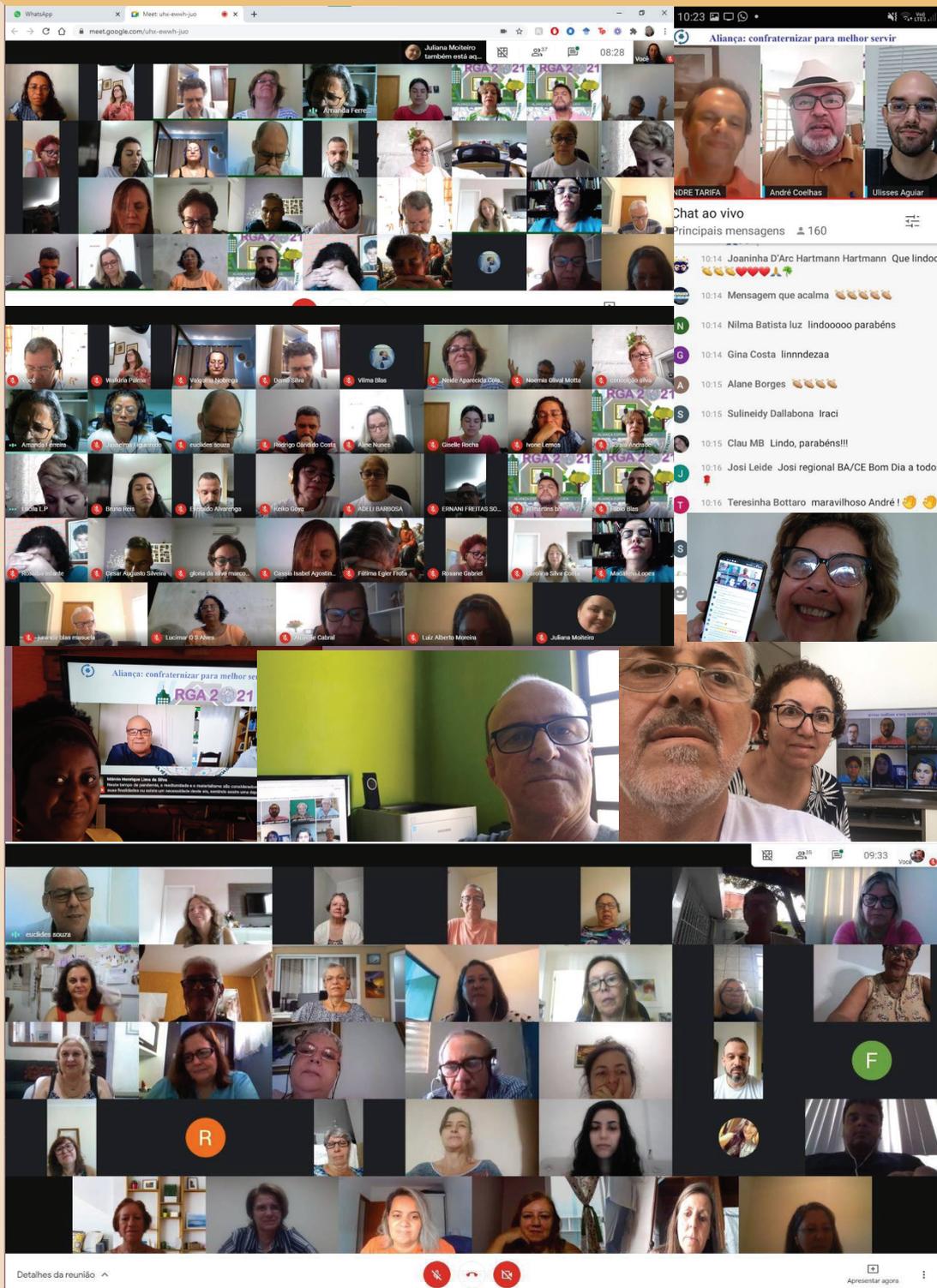
Quer ajudar? Se identificou com o trabalho?

### Lar da Redenção

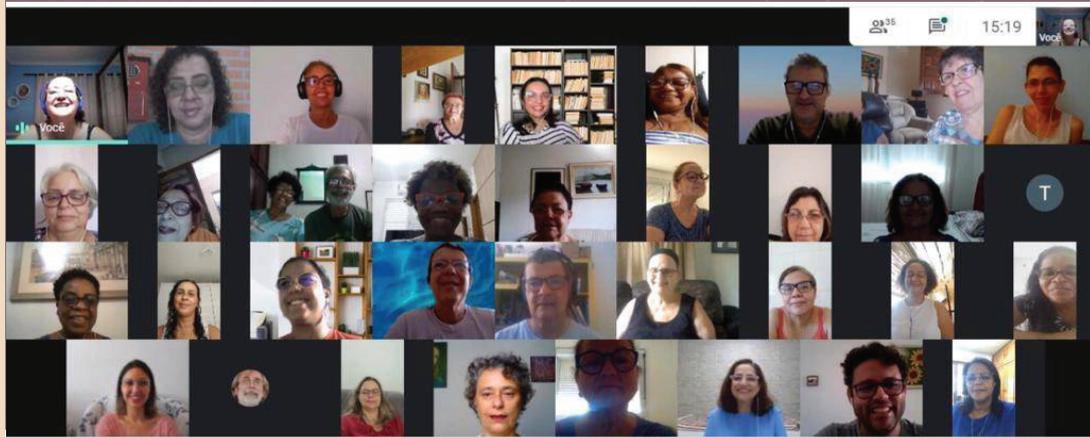
Rua Cassandoca, 535 - Mooca | São Paulo / SP  
Telefone: 11 2605-4879  
Site: <http://www.lardaredencao.org.br>

E-mail: [lardaredencao@lardaredencao.org.br](mailto:lardaredencao@lardaredencao.org.br)

# Momentos



# RGA 2021



Aliança: confraternizar para melhor servir



Aliança: confraternizar para melhor servir



Aliança: confraternizar para melhor servir



## Chat ao vivo

Principais mensagens 175

- 09:26 Joaquina Hartmann Darc Bom diaaa meus amigos que lindooo.❤️
- 09:26 Bruno Berselli 🙏 bom dia ! Grupo espírita nosso lar regional oeste SP
- 09:27 Flavio Alves Bom dia. Casa de Timóteo, Regional ABC
- 09:27 Marlene Furlan bom dia a todos!!! 🌸
- 09:29 Vera Lúcia Vera Nascimento, GEAE, Santos, Embaré, muito bom dia a todos

NOSSA EDITORA  
É A RESPONSÁVEL  
PELA PRESERVAÇÃO  
DO PATRIMÔNIO  
AUTORAL NECESSÁRIO  
AOS PROGRAMAS  
DA ALIANÇA.

Os alunos da Escola de Aprendizes do Evangelho, do Curso de Médiuns e os evangelizadores infanto-juvenis precisam dos títulos publicados pela Editora Aliança para poderem desenvolver seus cursos e atividades.

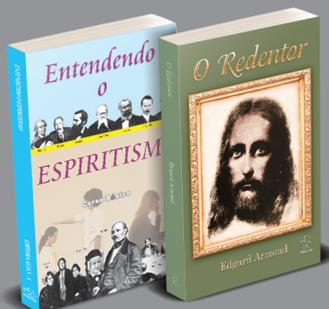
Como ter acesso a estas obras?

Adquirindo-as na livraria do seu Centro Espírita.  
Ou fazendo sua encomenda em [www.aliancalivraria.com.br](http://www.aliancalivraria.com.br)

Novidade: iniciamos a veiculação dos livros da Escola de Aprendizes do Evangelho pela Internet, em formato e-book (Amazon Kindle)

A Editora Aliança existe para preservar as fontes do conteúdo espiritual de nossos programas, e conta com sua colaboração para que este rico conteúdo esteja disponível para todos os alunos e voluntários.

ESCOLA DE APRENDIZES  
DO EVANGELHO



CURSO DE MÉDIUNS



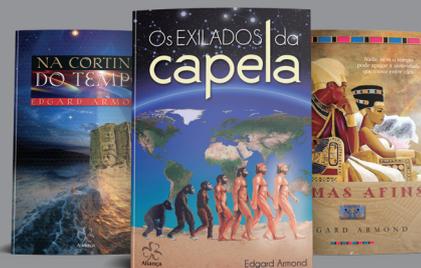
EVANGELIZAÇÃO  
INFANTIL



CURSO DE PREPARAÇÃO  
PARA EVANGELIZADOR



TRILOGIA



CONHEÇA OUTRAS OBRAS



[www.aliancalivraria.com.br](http://www.aliancalivraria.com.br)