

O TREVO

| Fraternidade dos Discípulos de Jesus
Difusão do Espiritismo Religioso

| Aliança Espírita Evangélica
Março/Abril 2022 - nº 513



Saúde integral

EGM 2022: Nossas
diferenças nos unem
- página 9

Quem é que inspira
quem?
- página 19

RGA 2022: combustível
para o ano
- Página 21

Sumário

03	Editorial	Em busca da nossa integridade física, mental e espiritual
04	Conselho	Cuidar do corpo e do espírito
05	EAE/FDJ	Desbravando o caminho: programa de melhoria de dirigentes e expositores
06	Mediunidade	A cura real
07	Evangelização Infantil	Como cuidamos das crianças nas dimensões de saúde integral?
09	Mocidade	EGM 2022: Nossas diferenças nos unem
10	Capa	Saúde emocional
11	Capa	Cuide do patrimônio
12	Capa	Como venho cuidando da minha saúde espiritual
14	Capa	Saúde Mental
16	Capa	E os desfavorecidos?
17	Capa	Fobia Social
18	RGA	RGA 2022: combustível para o ano
19	Histórias Inspiradoras	Quem é que inspira quem?
20	Mídia	Autotransformação e reforma íntima
21	Página dos aprendizes	
22	Notas	

2



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



trevo@alianca.org.br



facebook.com/aliancaespirita



instagram.com/aliancaespiritaevangelica



twitter.com/AEE_real



youtube.com/AEEcomunica

O TREVO

Março/Abril de 2022 - Ano XLVII - Aliança Espírita Evangélica - Órgão de Divulgação da Fraternidade dos Discípulos de Jesus - Difusão do Espiritismo Religioso - **Diretor-geral da Aliança:** Luiz Carlos Amaro - **Jornalista responsável:** Bárbara Paludeti (MTB: 47.187/SP) - **Projeto Gráfico - Editoração:** Equipe Editorial Aliança - **Conselho editorial:** Alessandro Augusto Arruda Basso, Ana Carolina Milan Pinaço César, Augusto Milani Castro, Cida Vasconcelos, Denis Orth, Edilson Luis dos Santos Pinaço, Eduardo Miyashiro, Elizabeth Bastos, Fernanda N. Saraiva, Janaina Silva, Rejane Petrokas, Renata Pires e Tatiane Braz Comitre Basso - **Colaboraram nesta edição:** Ana Paula Eloy da Rocha, Cida Vasconcelos, Gisele Franco de Lacerda Costa e Silva, Guilherme Souza Pinheiro, Julio Cesar Silva Gama, Milton Martins, Paola Francine de Oliveira Alves, Paulo Avelino, Roberta Cyrillo, Simone Kobaiaci e Ulisses do Nascimento - **Capa:** Gabriel Dalalio - **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) - CVV 188

Em busca da nossa integridade física, mental e espiritual

Como todos os temas propostos em *O Trevo* nos faz refletir muito e depois expor ou, pelo menos, tentar expor em textos o que provocou em nós, o mais interessante é participar da construção, como chegaram a esse tema para esse mês?

A beleza da viagem não está no destino final, mas no espaço e no tempo até chegar, o planejamento o preparo, e tudo que a envolve, assim podemos ver em tudo em nossa vida, que a beleza da vida não é ter grandes posses, mas, sentir quão rico me tornei em conquistá-las.

A saúde integral que é o tema desse bimestre tem muito a ver com o que nos alimentamos, o que estou usando como energia para as células de meu corpo?

Alimentos saudáveis equilibrados ou abastecendo de combustível de baixa qualidade?

De que tipo de energia mental estou me abastecendo? Vídeos violentos, notícias repetitivas sobre violência, filmes de baixo teor? Para considerar a saúde integral, precisamos ser saudáveis em todos os níveis e, muitas vezes, esquecemos

que não só o que entra pela boca contamina, mas o que entra pelos ouvidos, pelos olhos, pelos poros, e em quantidade muito maior que o alimento físico, pois estamos o tempo todo em contato com vibrações pesadas, notícias doentias, vigiar e orar eis o conselho do mestre, para estarmos atentos a tudo e aproveitarmos a melhor parte.

Em 2022, durante todo o ano, nas edições de *O Trevo* estamos abordando o tema *Fraternidade dos Discípulos de Jesus*, em comemoração aos 70 anos de sua criação.

Na presente edição, mais uma, a pandemia nos convidou enquanto sociedade para um cuidado com nossa saúde mental e, entre nós espíritas, não foi diferente...

Para nós espíritas, o desafio do autocuidado também na dimensão espiritual se impôs. A vida mudou e o entendimento sobre a saúde também! O corpo físico e o seu cuidado, por vezes não considerado prioridade por nós, que queremos cuidar do que seja espiritual, é assunto trabalhado por Paulo Avelino no artigo *Cuide do Patrimônio*.

Depoimentos do cuidado com a própria saúde foram feitos por discípulos, em artigo disponível na página 17, a psicóloga Roberta Cirino abordou a *Fobia Social* e os cuidados com nossa saúde mental.

Outras reflexões e histórias de vida podem ser encontradas na coluna *Histórias Inspiradoras*, redigida nesse exemplar pela nossa jornalista Bárbara Paludeti e com a contribuição de Paola Francine de Oliveira Alves.

Já nosso companheiro Ulisses do Nascimento, na página 16, relata como iniciou uma ação com pessoas que encontrava pela rua, e como sua iniciativa e a parceria com sua esposa puderam construir ações para amenizar a fome e o desespero de quem vive muitas privações.

Boa leitura!

O Diretor-geral da Aliança

SUGESTÃO DE LEITURA

Um Só Caminho - Evolução, Saúde, Reforma Íntima, Ubiraci de Souza Leal

Cuidar do corpo e do espírito

Para a Organização Mundial de Saúde, saúde não é definida mais como ausência de doenças. Sejam elas agudas como uma gripe ou crônicas como a hipertensão arterial, ninguém passa a reencarnação sem elas, as ditas doenças.

Pode parecer curioso, mas dessa forma, ser saudável configura-se como uma questão de atingir um ponto de equilíbrio, mesmo estando doente.

Para nós, espíritas, a situação aumenta de complexidade, na medida em que temos conhecimento nesse campo falamos da condição do espírito, ou seja, saúde e doença não são opostos, são estados dinâmicos relacionados intimamente às vibrações, ao que produzimos de mais sutil: pensamentos e sentimentos.

Essa relação entre saúde e nosso modo de agir, pensar e sentir foi destacada por Jesus nas curas descritas nos Evangelhos. A Doutrina Espírita nos aprofundou o tema saúde com o entendimento da “realidade do ser integral espírito-perispírito-matéria”, como definiu Joanna de Ângelis.

A atuação de Bezerra de Menezes como médico espírita e homeopata também nos indicou o valor da fé nos

A Doutrina Espírita nos aprofundou o tema saúde com o entendimento da “realidade do ser integral espírito-perispírito-matéria”

acontecimentos de doença, nos brindando com o ‘causo’ das pílulas feitas com o receituário de papel, tratando do efeito placebo em algumas situações.

Estudos desenvolvidos por pesquisadores de saúde na área da psiconeurobiologia da imunidade, com pacientes em tratamento de câncer e com o vírus do HIV positivo concluem: “a célula obedece”.

Então, poderemos afirmar “Deus me livre pensar que tenho uma depressão!” e jamais admitir essa doença mental, certo? Não, porque não querer reconhecer uma condição psíquica tão comum e atual, não será a saída, assim como adotar uma atitude hipocondríaca também não!

Mais uma vez, o equilíbrio é o ponto do meio, o desafio: nem subestimar, nem superestimar as adversidades no campo da saúde-doença; o melhor é que possamos ser, nas condições que nos forem permitidas, responsáveis e cautelosos, como adverte o Evangelho: “cuidar do corpo e do espírito”.

Nas nossas assistências espirituais desenvolvidas nas casas da Aliança, lê-se no cartão do assistido que nossas práticas não dispensam o cuidado médico e de profissionais de saúde.

Há complementariedade das ações, os passes atuando com a dimensão mais sutil e os cuidados que oferecem os profissionais de saúde “da Terra” atuando nas demandas físicas e psíquicas, tão naturais ao homem encarnado.

Um depoimento que escutamos de uma voluntária recentemente ilustra esse todo dinâmico: “hoje vejo que não consigo ficar sem ajuda da minha psicóloga e também não deixo a assistência espiritual, mas também não deixo de ir ao grupo de familiares dos Narcóticos Anônimos, que me deu suporte para lidar” [referindo-se à convivência com um familiar usuário de substâncias psicoativas].

Por fim, acreditamos que O Trevo, com leituras e reflexões, também é uma ferramenta de produção de saúde!

Conselho Editorial de O Trevo

SUGESTÃO DE LEITURA

O homem integral, Joanna de Ângelis
Saúde Integral, Associação de Médicos Espíritas
Cura e Autocura, Andrei Moreira

Desbravando o caminho: programa de melhoria de dirigentes e expositores

Só com o reconhecimento urgente de que nunca estamos prontos e precisamos de renovação constante, exercitamos a humildade e renovamos o nosso compromisso com a evangelização.



Estamos em 2022. Dois milênios depois de Jesus vir ao mundo e ainda estamos tentando entender, e, mais ainda, praticar o que ele nos deixou em sua mensagem.

Nos organizamos em torno dessa mensagem de diversas formas, desde o princípio e, hoje, em nossa AEE, como Discípulos de Jesus. Passamos, para isso, por um processo iniciático, na EAE, buscando nos encontrar, como Aprendizes, tentando servir e auxiliar o próximo, como Servidores, e ajudando e testemunhando no mundo, como Discípulos.

Atravessamos mais de 2.000 anos de esforços da espiritualidade para que um plano de evolução da humanidade se realizasse e que uma Fraternidade se concretizasse na matéria e na espiritualidade em torno dos ideais de amor e caridade. Como estamos em relação a isso?

Há quem questione o momento. Novas guerras, preconceitos, discriminações, sofrimentos, questões morais seríssimas que são trazidas em cenários políticos, sociais e econômicos. Será que melhoramos mesmo? Só Jesus na causa, não é?

Sim. Só Jesus. Ele é a resposta, o exemplo. A verdade e a vida. Reconhecer que temos muito trabalho a fazer e que só seu sustento e apoio serão o caminho é um exercício de muita fé.

E neste sentido, a FDJ em AEE tem trabalhado. Discípulos que somos, estamos trabalhando pelo ideal do Cristo, revisando a abordagem da EAE e seus voluntários.

Só com o reconhecimento urgente de que nunca estamos prontos e precisamos de renovação constante, exercitamos a humildade e renovamos o nosso compromisso com a evangelização.

Continuamos no esforço de rever os programas com o foco em educar o Espírito para melhor servir.

Estamos, como equipe

do Projeto EAE-FDJ, em um esforço profundo de aprimoramento de Dirigentes de EAE. Neste primeiro semestre de 2022, estamos realizando uma reciclagem de todos os Capacitadores de Cursos de Dirigentes de EAE de todas as nossas regionais que se estenderá até julho, concretizando um novo programa de formação de Dirigentes de EAE que será reaplicado de maneira geral, a partir de agora, em toda AEE.

A partir do segundo semestre, este curso será aplicado em todas as regionais, não apenas como formação de novos dirigentes de EAE, mas como reciclagem dos dirigentes atuais para renovação de seus aprendizados e ideais.

Você, dirigente de EAE, deve se reciclar. Sempre. E este novo curso estará disponível, em breve, por sua regional. Se quiser saber mais, nos escreva: projetoaefdj@equipesalianca.org.br

**Cida Vasconcelos é
do Projeto EAE-FDJ e do
Centro Espírita Renovar –
Regional São Paulo Centro**



A cura real

“Pregando o evangelho do Reino do Senhor e curando todas as enfermidades” (Mateus, 9:35)

Muitos são os autores encarnados e desencarnados que afirmam que a humanidade está doente.

Emmanuel nos alerta sobre esse fato na mensagem 86 do livro Fonte Viva, com o título Estás Doente? afirmando que “Todas as pessoas adoecem, todavia são raros aqueles que cogitam a cura real.” E onde então, está a cura real?

Muitos desses autores diagnosticam o mal, constataam a sua evidência, mas não têm a menor noção de onde está a tão propalada cura.

Como diz o ditado “ouviram o galo cantar, mas não sabem onde”, porém o mesmo não acontece com os autores espirituais, pois conhecem a natureza de nossos males e sabem onde reside a cura. Nos tiram da ignorância, mostrando nossas reais mazelas e apontam a vivência evangélica como processo restaurador das forças da alma com saudáveis consequências no físico.

Os benfeitores espirituais mostram que quanto maior a distância dos ensinamentos redentores, maior são as dores e sofrimentos e, conseqüente, a falta de saúde. Afirmam que o contrário, ou seja, a

proximidade dos ensinamentos de Jesus em nossa vida é exemplo de saúde integral.

Falando da atuação desses benfeitores aqui na Terra, somos levados a nos lembrar de quem intermedia esta ligação: os médiuns. Sabemos que a mediunidade é uma ferramenta para melhor servir a Jesus, então é lícito perguntar se neste setor encontramos mais saúde e menos doenças, bem-estar e menos dores? Infelizmente, sabemos que a mediunidade corretamente exercida não é privilégio dos médiuns da atualidade. Se a mediunidade é concedida como empréstimo para podermos mais depressa evoluir, a não utilização desse recurso ou a sua má utilização é sinônimo de maiores males, dores, sofrimentos e enfermidades de difícil ou quase impossível identificação pela medicina moderna. Repetimos a pergunta acima: E onde então, a cura? Aqui nos socorremos do livro Passes e Radiações, obra esta muito consultada quando temos dúvidas sobre a aplicação dos passes padronizados, mas muito desprezada nos demais capítulos onde poderemos constatar, as devidas orientações, não só para o bom exercício da mediunidade, o que nos garantiria saúde, como também o apoio à reformulação dos nossos hábitos, o que

seria indiscutivelmente sinônimo de saúde e saúde integral.

Vejamos os exemplos que seguem:

Capítulo 3: Regras para conservação e pureza do corpo físico.

Capítulo 4: Energias Cósmicas. (Como aumentar a capacidade de absorção)

Capítulo 5: Tonalidade Vibratória do Corpo Físico. (Aura limpa para boa recepção e emissão de fluídos)

Capítulo 6: Medicamento e Processos de Cura (Cura ligada à eliminação de vícios)

Capítulo 7: Moléstias Curáveis e não curáveis (Resignação e consolação)

Capítulo 8: Estudo dos fluídos (Cuidados com fluídos pesados e seus malefícios)

Capítulo 25: Contato com os doentes (Não bastam boa vontade e estudo)

Capítulo 28: Higiene nas transmissões (Auto purificação do agente emissor)

Enfim, queridos irmãos, recursos não nos faltam e como nos mostram os capítulos 03 ao 13 do livro Os Mensageiros de André Luiz, nós médiuns sofremos quedas desastrosas justamente quando tudo indica o que precisaria ser feito.

Milton Martins é da Equipe Mediunidade

Como cuidamos das crianças nas dimensões de saúde integral?



A Evangelização infantil possui um programa de aulas fundamentado nas obras da codificação de Kardec. Os temas tratados abrangem o ser no aspecto biopsicossocial e espiritual, relacionados aos cuidados com o corpo e o espírito, aos ensinamentos morais do Evangelho de Jesus, ao conceito que a doutrina tem de Deus, causa primária de todas as coisas, a fé raciocinada, o bem ao próximo, a imortalidade do espírito, reencarnação, boas maneiras, vícios e inferioridades a combater.

A partir desses temas, há um planejamento de aula realizado pelos

evangelizadores para que de forma lúdica e de acordo com o interesse e entendimento das crianças, proporcione o estudo e a vivência plena do amor.

Buscando contextualizar a prática durante a pandemia, o trabalho da Evangelização infantil sofreu adaptações a fim de que o conteúdo da aula presencial fosse transmitido no formato virtual. Assim, as crianças continuariam a participar das aulas em seus lares. Até começamos a chamar de forma carinhosa e divertida de Evangelização infantil delivery.

Brincadeiras à parte, não foi fácil no início,

mas foi possível transferir para o ambiente virtual o formato do trabalho que ocorria presencialmente. Após algumas tentativas, foi percebido que as salas poderiam ser separadas por ciclos de idade com seus respectivos evangelizadores, pois as crianças já estavam acostumadas e se sentiam mais acolhidas e confortadas durante a aula.

O planejamento da aula considerando o desenvolvimento infantil foi pensado em uma linha de cuidados que abrangesse os aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais e que na prática ocorreu e continua

ocorrendo da seguinte forma: antes do início da aula, há uma proposta para aquecer e alongar o corpo, para promover a sensação de relaxamento e bem-estar.

Em seguida, há o momento da oração e conexão com Deus, com Jesus e toda a espiritualidade que anseia em ajudar fortalecendo a fé e favorecendo o otimismo.

As crianças contam sobre as novidades e algo significativo que ocorreu com elas durante a semana, seguido de acolhimento amoroso e escuta carinhosa sobre as experiências vivenciadas neste momento.

O conteúdo da aula traz o entendimento, a prática das boas obras integrada a rotina diária, a interação com os amigos, mesmo que de forma virtual, e consolo aos corações. Regado com muitas músicas, vibrações positivas e meditação no final para aliviar a ansiedade e estresse.

E o acolhimento se estende à parentalidade, com um espaço destinado a eles com temas semanais diversos, considerando os aspectos educativo, informativo, reflexivo, de acolhimento e de troca de experiências.

Esses encontros semanais auxiliam os responsáveis pelas crianças a desenvolverem rotinas que favoreçam

qualidade de vida, de vital importância para a vida delas e para a própria formação espiritual, física e psicológica.

Para o desenvolvimento saudável da criança, é essencial que ela desde cedo adquira hábitos saudáveis, como agradecer, orar, estudar, de higiene, de sono, dentre outros.

Ao desenvolver uma rotina, com hábitos saudáveis, a criança tem uma melhor regulação do organismo e seus hormônios, fortalecendo o sistema imunológico. Ou seja, de acordo com estudos, quando a criança é colocada na cama até as 20h, ela pega no sono mais fácil, isso porque a melatonina, o hormônio do sono, é produzido entre 20h e 21h30 da noite.

Com a produção adequada de melatonina, há mais qualidade no sono. Além de auxiliar no crescimento, a criança, quando está descansada, tende a ter uma melhor atenção e fixação na memória sobre o assunto proposto.

Outro hormônio que poderá se beneficiar é o cortisol, conhecido por ser responsável pela sensação de prazer e bem-estar, tendo o ritmo de liberação mais alto pela manhã, e depois vai caindo durante o dia.

Então, dormir e acordar mais cedo para a criança

faz toda a diferença. Além de que ela precisa aproveitar melhor os benefícios do sol, da absorção de vitamina D, de brincar ao ar livre e ter um melhor rendimento ao longo do dia. Por isso, a Evangelização infantil é realizada em dias e horários que favoreçam o aprendizado da criança dentro de uma rotina que contribui à saúde de forma integral.

Diante destes aspectos, referente ao bem-estar e saúde integral, em O livro dos Espíritos, questão 719, os espíritos superiores respondem que o bem-estar é um desejo natural. Deus não proíbe senão o abuso, porque o abuso é contrário a conservação. E as crianças adquirindo hábitos saudáveis, aprendem desde cedo a buscar o equilíbrio do corpo e do espírito.

Atualmente, o trabalho retorna presencialmente mantendo a aula híbrida. E com toda a emoção no coração, o trabalho de Evangelização do Ser continua e procura superar os desafios que surgem pelo caminho mantendo a mensagem do Cristo em nossas vidas.

***Simone Kobaiaci é
do Grupo de apoio a
Evangelização Infantil
da Aliança e do CEAE
Manchester/Nice -
Regional São Paulo Leste***

EGM 2022: Nossas diferenças nos unem



No último carnaval, foi realizado o Encontro Geral de Mocidades de 2022. O evento que reúne turmas de jovens de todo o Brasil. O formato foi online pelo segundo ano consecutivo, por conta do coronavírus.

O tema foi "Nossas diferenças nos unem", focado em abordar a importância da diversidade para nossa sociedade, seja ela relacionada à religião, física, raça, geracional, gênero, econômico, cultural, entre outras.

Durante os quatro dias de eventos, pudemos ver alunos de todos os cantos do Brasil e do exterior interagindo e aprendendo mais sobre como a temática se relaciona aos preceitos do Espiritismo que vigora no mais absoluto respeito à diversidade, tal como Jesus

exemplificou, com o amor e a caridade.

Pela primeira vez, tivemos a honra de receber nossos irmãos da RGA no Fórum de Trabalhadores e Lives interativas, que vivenciaram as atividades em comunhão com os voluntários e alunos da Mocidade. Foi uma experiência estimulante guardada em nossos corações e que abriu o caminho para mais interações entre as diferentes gerações - "Confraternizando para melhor servir".

Neste encontro nada faltou! As equipes vêm se aprimorando, se reinventando e, até mesmo, se surpreendendo com suas próprias superações. Quem se permitiu estar presente, sentiu a energia do encontro em suas casas, sejam nas atividades, como também nas lives.

O teatro nos fez chorar, não numa plenária, mas no sofá de nossas casas. O CDG, Show de Talentos, Evangelho, jogos interativos e tantos outros atrativos. E, sem dúvida, a espiritualidade tão presente a nos abraçar. Isso tudo, nos faz acreditar que esteja onde estiver a Mocidade toca e transforma corações.

Dessa temática um grande aprendizado, tal qual já nos ensinou Emmanuel: "instruam-nos, pois, para conhecer. Eduquem-nos para discernir. Cultura intelectual e aprimoramento moral são imperativos da vida, possibilitando-nos a manifestação do amor, no império da sublimação que nos aproxima de Deus." (Emmanuel – XAVIER, 2006a)¹

Esperamos que você leitor, tenha se permitido a vivenciar reflexões tão importantes quanto a diversidade, para que possamos manter em nossas consciências atitudes acolhedoras e de transformação, afinal, a Doutrina Espírita nos traz palavras esclarecedoras para o nosso trabalho de autoaperfeiçoamento e convivência pacífica, sob a lição de que SOMOS TODOS IRMÃOS.

¹ *Fonte Viva* – cap. 91 de Emmanuel, pelo médium Chico Xavier.

Ana Paula Eloy da Rocha é da Fraternidade Espírita Jesus de Nazaré - Itupeva/Regional Campinas e Guilherme Souza Pinheiro é da Regional São Paulo Oeste

Saúde emocional

Mesmo antes de ouvir falar de equilíbrio emocional ou de compreender sua amplitude, fui sendo treinada por minha mãe, desde novinha, a buscar o aspecto positivo de todas as coisas... Foi ela quem me apresentou Deus.

Entretanto, me manter equilibrada nos diversos campos da vida foi bastante desafiador com essa pandemia.

Logo no início, me via no dilema de ter que trabalhar em casa, com as crianças junto, precisando do meu apoio para as aulas on-line e diversas necessidades emocionais que surgiram, fazendo todo o serviço de casa, administrando os cuidados com limpeza e comida, somando-se às dificuldades com tecnologia e aplicativos.

Com a intensidade de tarefas, por um bom tempo fiquei em negação, torcendo para tudo voltar ao normal o quanto antes.

Deus, contudo, na Sua infinita bondade, me possibilitou diversos recursos que foram me trabalhando intimamente.

Percebi que estava numa época pródiga de grupos de orações, radionovelas espíritas e

apoio mútuo. Criei um grupo com vários amigos para os quais replicava as mensagens do evangelho que recebia.

Me alegrava demais ver o trabalho de assistência espiritual virtual realizado com tanto amor, atendendo várias pessoas, inclusive as que vinham me pedir ajuda...

O distanciamento ia deixando de ser um empecilho... Ao contrário, várias coisas boas surgiram a partir dele.

A rápida adaptação das casas espíritas para a continuidade dos cursos de forma virtual também me possibilitou seguir com a exposição de aulas na Regional. A cada exposição, me fortalecia servindo ao Mestre.

Conseguimos implantar a atividade do Falando ao Coração no CEMPE, com a mesma intimidade que sonhávamos para os encontros presenciais.

Até quando nos vimos com Covid, todos de casa, veio a preocupação com a notícia da internação.

Pensava nos filhos e no marido que estava mais debilitado do que eu. Porém, em momento algum houve desespero.

De repente, toda a família se mobilizou para

ajudar, formando uma verdadeira rede de apoio. Cada um fazia o que podia! Era emocionante!

Também dos amigos recebemos uma chuva de vibrações, mensagens de carinho, ligações... Não foi à toa que me mantive esperançosa todo o tempo e que minha recuperação foi tão rápida!

Tudo isso foi adequando meu olhar para os aspectos positivos de estar em casa. Na verdade, tinha recebido um presente do Alto e nem tinha me dado conta!

Passei a agradecer o fato de acompanhar mais de perto o desenvolvimento dos filhos. Podia fazer com eles o que minha mãe fazia comigo.

Percebo, então, o quanto foi importante ter estabelecido uma ligação genuína com o Criador lá atrás na infância, que se fortaleceu na Mocidade Espírita e vem se depurando desde a Escola de Aprendizes quando Ele assumiu para mim o papel de um Pai de Amor e de Misericórdia que jamais me desampara.

Cisele Franco de Lacerda Costa e Silva é do CEMPE/Razin/Renovar - Regional SP Centro

Cuide do patrimônio



"Nosso corpo físico não é apenas o veículo usável, mas também a parte mais densa da alma. Não o separemos, pois, de nós mesmos..." Hammed – Renovando Atitudes

Os exames espirituais de nossas Escolas de Aprendizes do Evangelho muitas vezes trazem orientações e dicas aos alunos que, não em poucos casos, salvam uma encarnação. O tema proposto nos fez recordar de uma dessas orientações por ela ter sido decisiva na vida física de um de nossos alunos. A orientação, em palavras minhas, disse: "Irmão querido, reconhecemos seus esforços na busca e cuidados para com as coisas espirituais mas, hoje, te alertamos para a grande necessidade que tens de cuidar urgente de seu patrimônio físico. A vida através de um corpo físico é um grande privilégio e o anseio de milhões e milhões de espíritos que deste lado da vida esperam por um corpo. Não descuide de seu corpo físico.

Lembro-me que fiquei impressionado com a diretividade dos mentores e, quando das orientações

para o aluno, dissemos: procure um médico. Ele foi e diagnosticou diabetes em grau avançado. Disse-nos então que já suspeitava de

tal mal, mas que estava priorizando "cuidar antes do espírito eterno" e "depois do corpo passageiro". Ao que não pude tecer muitas considerações pois, então, jovem e cheio de energia e saúde eu também lhe dava certa razão. Aliás, tal crença errônea, travestida de outras expressões e condutas, é frequente em pessoas de vários meios religiosos.

Mas, longe de filosofar nesta nossa reflexão, falemos de coisas muito básicas. Os Indus, conhecedores milenares da multiplicidade de corpos que nos constituem, ao se referirem ao corpo físico o denominam "Corpo de Comida". Sim, pois, perspicazes, viram com clareza uma cenoura, um pão, leite etc. ser transformado "milagrosamente" em corpo físico. Concluindo daí a necessidade de uma alimentação sadia, pois praticamente tudo que entrar por nossa boca e nariz, em algum nível, se tornará nosso corpo físico. *Reflexão: O que e o quanto temos ingerido ou aspirado?*

Outra sabedoria milenar nascida da observação atenta é a de que vida é movimento e, portanto, corpo com mais vida é

corpo com mais movimento. *Reflexão: O que e o quanto temos nos movimentado?*

Outra observação transcendental que a espiritualidade nos traz é a de que cada uma de nossas células é um ser, um centro de inteligência e de consciência rudimentar respondendo e obedecendo ao grande centro consciencial que somos nós espíritos. Assim, são cerca de 100 trilhões de células, e seres, que estão ao nosso comando. Comando por mais "vida" ou mais "morte". *Reflexão: O que temos ordenado através de nossas crenças, sentimentos e pensamentos a esses trilhões de seres?*

E, finalizando nossas reflexões, lembramos da história de um jovem que buscou um sábio para se queixar de sua pobreza de bens materiais. O sábio disse: podemos resolver o assunto com facilidade, podes me vender seu dedo por 10 mil dinheiros. – Não claro que não, retrucou o jovem. - E a tua mão por 100 mil. – De modo nenhum, disse o jovem. - Ok tenho uma oferta irrecusável teu braço forte por 1 milhão. – Esquece isso senhor, meu corpo é muito valioso e não está à venda. – Não entendo, minutos atrás chegaste aqui se dizendo um pobre miserável?

Cuidemos, pois, deste rico patrimônio!

Paulo Avelino é do Centro Espírita Irmão de Assis/Regional Campinas

Como venho cuidando da minha saúde espiritual

Olá amigos(as) leitores(as), primeiramente, agradeço a oportunidade de estar aqui trazendo este relato, que é uma forma de também fazer um exercício de olhar para minha caminhada e dividir um pouco dos meus aprendizados, experiências e transformações que ser uma servidora de Jesus trouxe para minha vida!

Tudo começou quando eu recebi, através das entrevistas de acolhimento do Grupo Espírita Razin, o chamado de fazer a Escola de Aprendiz do Evangelho. Resolvi iniciar essa jornada de autoconhecimento e estudo e, desde então, me sinto completamente transformada, abraçando as minhas dificuldades, meus defeitos e consciente de que não sou perfeita, venho buscando a minha saúde espiritual.

Percebo que a saúde espiritual está diretamente ligada à física, emocional e material, todas caminham juntas e se uma vai mal as outras também tendem a se desequilibrar, é um aprendizado contínuo de vigília e autoconhecimento. Aprendi que quando

estou triste abro a porta do pensamento para vibrações mais baixas e isso influencia meu corpo físico e espiritual, mas é algo que aprendemos em um estalar de dedos!

Para mim, o aprendizado veio com a conscientização dos meus pontos fracos, o que eu preciso melhorar nesta vida, conhecendo o meu eu através dos exemplos e ensinamentos de Jesus. Quando quis aprender mais sobre mim, então estendi a mão para ajudar o próximo, a caridade é a tarefa mais bonita e mas muito difícil!

Não falo apenas em estender a mão para o mais necessitado materialmente, na minha jornada iniciei a caridade trabalhando com moradores de rua, o que me ensinou muito sobre as armadilhas do ego. Em conversas nas entregas de alimentos, havia uma coisa em comum aos irmãos necessitados mais exaltados, revoltosos e desditosos: o ego inflamado.

Muitos brigaram com suas famílias, não podendo voltar sem sucesso pois consideravam que seria uma vergonha e discutiram também nos lugares de

acolhida, no único abrigo público que os recebia. Abrindo os olhos para o outro, eu enxerguei em mim o mesmo e aprendi mais sobre mim do que sobre eles!

Quando falo em caridade, falo de se importar, verdadeiramente, com o próximo, de estender o conforto da alma palavras de carinho, um amparo e, até, se deixar em segundo plano em função de outro. Percebi que isso começa dentro do nosso lar, na família com quem temos o privilégio de, nessa reencarnação, estar junto e fazer crescer, ajudar e amparar para mim. Minha saúde espiritual está ligada com o equilíbrio e a saúde espiritual da minha família. Quanto mais me dedico e me proponho com resignação, sem esperar nada em troca, vejo eles replicando as ações a que eu mesma me dedico.

Ainda que coloquemos a caridade e o amor ao próximo no topo das nossas prioridades, precisamos olhar para nós e entendermos os nossos limites, muitas vezes dizer “não” é uma forma de caridade ao outro e a nós mesmos!

Eu adquiri o hábito de me olhar e tentar me conectar com meu mentor espiritual e buscar as respostas que eu preciso através do evangelho no lar, uma importante ferramenta ensinada a nós. Minha saúde espiritual, com certeza, está ligada a esse hábito de me conectar comigo e com meu mentor, através do evangelho.

Somos ajudados e amparados pela espiritualidade, em primeiro lugar Deus está conosco e chegamos a Ele elevando os nossos pensamentos e corações nas mais altas vibrações de amor, elas nos conectam com espíritos de luz, espíritos bons e que tenham afinidade moral com nosso momento.

Como nunca estive sozinha, os amigos na espiritualidade sempre me ajudaram quando estive pronta a aceitar, tenho muito a agradecer. Hoje eu moro em Dubai, e recebo meus tratamentos e apoios através dessa rede de bons amigos e

de espíritas dedicados ao desenvolvimento espiritual. Com o acompanhamento do grupo de Médiuns Sem Fronteiras, consegui superar momentos bem difíceis, receber importantes mensagens, fiz bons novos amigos.

Meu próprio desenvolvimento e saúde espiritual morando em outro país foi um desafio, tive muitas provações, passei por perrengues, neste um ano que estou fora aprendi o real sentido do perdão. Estive em situações em que eu tive como amparo a fé, mesmos nos momentos mais difíceis em que pensei em desistir, que questionei as provações que passei. Retomando os ensinamentos da Escola de Aprendizes, confiando em Jesus e nos propósitos de Deus para minha vida, segui...

Hoje agradeço muito as provações que passei, elas me deixaram mais forte, consciente e firme no caminho da fé, mesmo que as provações e dificuldades

cheguem, sei que tudo se transforma na vida assim como eu me transformei! Sinto orgulho quando escuto dos mais próximos “Como você mudou!”. Orgulhosa no sentido bom, de ter aceito os desafios que se impuseram e que me fizeram mais forte, mais humilde e generosa.

Para fechar meu relato vou apenas recapitular aqui os ensinamentos que tive que me ajudam na minha saúde espiritual de forma mais pontual: “Orai e vigiai”, a caridade, o estudo e aceitação de que não estamos sós e, por fim, a fé! Assim, reforma moral e íntima é um caminho sem volta e constante, saúde espiritual e reforma moral andam de mãos dadas. Deixo aqui meu abraço fraterno, com votos de que estas palavras tragam luz, amor e ajuda a quem precisa.

**Paola Francine de
Oliveira Alves é do Grupo
Espírita Razin/Regional
São Paulo Centro**

Saúde mental

Depoimentos de como os voluntários das casas da Aliança cuidaram de sua saúde durante a pandemia de covid-19

E você, como cuidou da sua saúde mental nesses tempos?

“Apesar de todos os desafios, a Pandemia permitiu que eu acelerasse o meu processo de autoconhecimento em busca de saúde integral, especialmente físico-emocional. Permitiu, por consequência, aprofundar a minha Reforma Íntima. Senti que deveria aproveitar este momento de retorno para dentro de mim mesmo e ajustar pensamentos, padrões e crenças já vencidas, que não fazem mais sentido para meu plano reencarnatório, especialmente nesta Era de Regeneração.

Para lidar com a minha verdade desvelada, lancei mão de diversas soluções capazes de sustentar o ânimo e a saúde integral. Em primeiro lugar, intensifiquei a minha relação com a espiritualidade e com a Casa Espírita. Tive a oportunidade de contribuir com caravanas, trabalhos remotos de assistência espiritual, de vibrações e do Falando ao Coração. Também consegui me manter no Curso de Médiuns. Tudo isso foi fundamental para haurir conhecimento e força

espirituais para os desafios do momento e me colocar mais à disposição da espiritualidade, inclusive para os trabalhos em desdobramento.

Durante a Pandemia, também senti a necessidade de intensificar o meu contato com a natureza, rememorando importantes vivências da infância, em que a vida natural me deixava calmo e em um estado feliz de viver. Trilhas na floresta e contato com a terra foram fundamentais para reforçar minha ligação com a vida natural e recarregar forças vibracionais.

Também tive a oportunidade de intensificar a meditação, especialmente a partir de técnicas de silêncio. Percebi que não havia outro caminho, a não ser retornar para o meu interior e ressignificar a jornada. Sigo me esforçando para manter a meditação, que me permite “desligar”, pelo menos por um pouco, e realizar o tão necessário “detox tecnológico”.

Outros recursos que tenho utilizado para enfrentar os desafios do período pandêmico têm sido as leituras edificantes

e os podcasts sobre espiritualidade e saúde integral, especialmente na primeira hora do dia.

Por fim, não menos importante, tenho reforçado minha ligação com meu Mentor Individual. Descobri uma nova forma de me relacionar com este guardião amigo, com mais intimidade e confiança, aceitando correções e me antecipando ao que precisa ser mudado. Adotei outra postura e hoje também pergunto: “como você está se sentindo hoje, querido Anjo de Guarda?”, ou, “como posso melhorar mais, para te sentir mais feliz?”.

Por fim, percebo que devo aproveitar ainda mais os atuais e futuros momentos de transformação planetária. Sinto que a Pandemia desencadeou um forte processo de Reforma Íntima, não há mais volta, é compulsório florescer.”

(Cleonir Tumelero é do Centro Espírita Chico Xavier, Curitiba-Paraná, Regional São Paulo - Centro)

“Sobre os cuidados com a minha saúde durante a pandemia, além de tomar as vacinas, usar a máscara e higienizar todos os produtos com álcool ou água e sabão, assim como as minhas mãos, evitei sair desnecessariamente, deixei de ir a locais fechados, restringi visitas a familiares e amigos. Além disso, continuei os hábitos de

entretenimento, porém apenas os restritos à minha casa, tais como leitura de livros, filmes, séries, shows online etc. Iniciei um novo trabalho voluntário e novo grupo de estudo espírita. Cuidei da alimentação e fiz suplementação de vitaminas. Comecei a andar de bicicleta e fazer caminhadas. Acho que é isso. E ainda uso máscara,

mesmo em locais abertos. E para constar, não tive COVID, até onde sei. E continuei fazendo terapia online.”

(Marcela Sarto Alvares Otero Pontes é do Centro Espírita Discípulos de Jesus – Bela Vista, regional São Paulo Centro)

“Alguns meses antes de começar a Pandemia, tive problemas com a minha saúde. Estava, de alguma maneira, em distanciamento social, saía de casa só para ir ao médico. Eu não estava indo ao Centro Espírita, não estava participando de nenhum trabalho. Quando

começou a Pandemia foi a continuação do que já estava fazendo, só cuidava da minha saúde. E foi bom quando iniciamos a Assistência Espiritual à distância online, assim eu pude participar dos trabalhos e do estudo, sem sair de casa. Assim continuo com as minhas

limitações, cuidando da minha saúde, sem muita mudança imposta pela Pandemia”.

(Maria Doracy Riado é voluntária desde 1978 do Centro Espírita Discípulos de Jesus – Bela Vista, regional São Paulo Centro)

“Vou dar meu depoimento de como pude manter minha saúde física, mental e minha saúde espiritual em harmonia, quais as ferramentas que eu utilizo e que eu me adaptei melhor, existem diversas e cada um encontra uma forma mais fácil de manter sua vibração e conexão com o plano espiritual superior. A minha foi a de mandar informações para meu cérebro de que aquele pensamento que me aflige

não me pertence. Eu tive anos atrás problemas com depressão, síndrome do pânico, o que me ajudou muito foi a acupuntura, eu não me adaptei a remédios. A pessoa com quem eu faço acupuntura é espírita e foi isso que me ajudou muito, manter pensamentos em sintonia com o plano espiritual superior. Então no mundo que a gente tá vivendo hoje com as tragédias que a mídia faz questão de divulgar, eu me abstenho

de acompanhar, mas quando não dá tento manter meu pensamento elevado por aqueles que estão sofrendo, por pior que seja a situação eu mantenho minha vibração, recorro muito às fraternidades e comigo tem dado certo”

(Márcia Regina Gonçalves é do Centro Discípulos de Jesus – Bela Vista/Regional São Paulo Centro)

E os desfavorecidos?

Quando iniciamos esse trabalho em 2020, minha esposa Luana e eu não imaginávamos a proporção que tomaria, o quanto mudaria nossas vidas.

Com o início da pandemia, recebi um apelo dos mentores espirituais para iniciar um trabalho com essa população extremamente carente e necessitada de muitas coisas, principalmente de atenção.

A principal orientação que recebi dos amigos espirituais foi de ouvir o que eles têm a dizer, conhecer suas reais necessidades, sem pressa e sem julgamento, que esse seria um trabalho de auxílio aos nossos irmãos, mas principalmente de aprendizado e reforma íntima para mim...

Iniciamos percorrendo diversas regiões de São Paulo e parando onde percebíamos que essa população não era atendida. Com o tempo amigos queridos se juntaram a nós nessa tarefa, sempre com muito respeito na abordagem, já que entramos nos locais onde eles sobrevivem, pedimos licença para nos aproximar e explicamos

que desenvolvemos um trabalho que conta com o auxílio de pessoas que fazem doações, inclusive de cestas básicas e kits de higiene.

Escutamos as mais diversas histórias de vida que falam de amor, abandono, decepção, traição, derrota, mas também ouvimos verdadeiras lições de vida; que falam de superação e fé, luta, esperança e perdão. Porém, o que mais machuca nossos irmãos e aparece em quase todos os relatos é como eles se sentem invisíveis perante a sociedade, como não são vistos e não são respeitados por muitas pessoas.

A dor que eles sentem é palpável, pesa não somente sobre eles, mas também sobre nós. Mesmo diante da dor e sofrimento, miséria e exclusão, eles falam de dias melhores que virão, que existem pessoas que se importam e principalmente emprestam o ouvido para eles falarem.

Nunca prometemos nada, já que o trabalho que fazemos sobrevive graças aos amigos espirituais e aos corações generosos que fazem doações, mas algo que digo é que no último domingo do mês estaremos junto com eles

para auxiliar no que for possível.

Eles esperam pela nossa chegada, não só pelas doações, mas pelos laços criados, pela escuta sem julgamento e pelo amor que irradiamos em direção a eles. Quando tenho a oportunidade falo de Deus, esse Pai generoso, que jamais nos abandona, nos socorre e espera por nós de braços abertos.

Não renovamos as esperanças dos nossos irmãos, são eles que renovam as nossas; tenho a certeza que nesse trabalho recebemos muito mais do que doamos. Tendo em mente o objetivo de refletir a imagem de Jesus para todos aqueles que encontrarmos pelos caminhos, esse, um dos objetivos de todo discípulo.

“Jesus disse a seus discípulos: A Messe é grande, mas os trabalhadores são poucos. Pedi pois ao dono da messe que envie trabalhadores para a sua colheita!”

Mt 9, 32-38

**Ulisses do Nascimento
é do Centro Espírita
Renovar - Regional São
Paulo Centro**

Fobia social



Ao pensarmos neste tema devemos compreender um aspecto prévio, todos nós temos, em algum grau, o que chamamos de ansiedade social. Em certos momentos, nos preocupamos com nossa imagem em uma apresentação, expor opinião em público, aula ou até mesmo em uma conversa com alguém desconhecido.

Traços de ansiedade permeiam nosso cotidiano como uma característica de timidez ou, até mesmo, nosso tão observado orgulho. Porém, de alguma forma, a maioria de nós consegue lidar com este desconforto saudavelmente.

Mas, existem pessoas que por traumas, inseguranças, medos, tendem a evitar essas situações de modo tão profundo que minam a qualidade de suas vivências, trazendo constantemente a sensação avassaladora de

uma ameaça iminente. Este tipo de esquiva chamamos de Fobia Social.

Notamos que de forma gradual, ao longo desta pandemia, começamos a receber em nossos consultórios mais pessoas com este transtorno de ansiedade, com alguns episódios de ataques de pânico (um dos sintomas) relacionados com o retorno ao trabalho de forma presencial, sair de casa e colocar-se em risco ou, até mesmo, a possibilidade de encontrar com alguém no hall do prédio, dentre outros desencadeadores de ansiedade.

Compreendemos o aumento de casos nesse momento como uma necessidade das pessoas em defenderem seus núcleos familiares e, até mesmo, a si mesmas, agindo por instinto de sobrevivência, desencadeando sintomas físicos e de alertas emocionais, como os destacados no quadro de Fobia Social.

No longo período de isolamento social, tivemos um grande número de pessoas agindo de forma totalmente instintiva com medo da morte, do contágio, perda ou incertezas no emprego. Todos esses elementos aumentaram significativamente a ameaça do descontrole total, um dos maiores

estressores para os ansiosos.

Nos processos psicoterápicos, buscamos auxiliar o paciente para que ele consiga compreender os movimentos instintivos, os sentimentos que estes afloram e que na vida nós nunca temos o controle que imaginamos ter, para que o paciente comece a fortalecer sua individualidade, sua responsabilidade por si, por seus atos e sentimentos, de forma que ele possa criar maior força interna e retomar sua vida, mesmo com todos os cuidados sanitários que ainda precisamos ter, mas que isso não o coloca no lugar de não poder encontrar novas formas de viver, uma vez que a pandemia está fora e não dentro de nós.

Sugerimos para aqueles que nos procuram além da psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico, atividades físicas (mesmo que dentro de casa), meditação, dentre outras técnicas que auxiliam no autoconhecimento e aos poucos com todos os cuidados que ainda necessários, a socialização mínima para que a pessoa comece a voltar a sentir que está seguindo com sua vida.

Roberta Cyrillo é do Cempe e do CE Renovar - Regional SP Centro

RGA 2022: combustível para o ano

Tem pelo menos 3 anos que o feriado de Carnaval, para mim, deixou de ser o de viagens, de buscar se isolar em algum lugar, para ser um momento de confraternização, união e ligação espiritual. Costumo dizer que é na Reunião Geral da Aliança (RGA) que nós vamos buscar o combustível necessário para conseguir dar conta de todos os trabalhos ao longo do ano. Foi assim, mais uma vez, a RGA 2022 para mim.

Quando o cenário da pandemia foi “melhorando”, e a expectativa de quem sabe termos o evento presencial, talvez híbrido, parecia ser possível, veio a nova onda e a prudência pediu que o evento fosse novamente online, de modo assertiva a decisão.

Acredito que não só para mim, mas também para muitos companheiros, está fazendo muita falta a emoção de viajar para o encontro, rever os amigos de ideal, as pessoas novas que conhecemos e conversamos nos cafés e almoços que a RGA presencial proporciona. Mas, em mais uma vez, se fez necessário o esforço de estarmos mais uma vez unidos, mesmo que distantes, seguros em nossas casas.

Lá fomos nós, uma vez mais, para as telinhas de

celular e computador ter essa vivência incrível. Particularmente um pouco mais que especial, já que esse ano tive a oportunidade de integrar uma equipe que ajudou a aplicar um dos módulos. A vivência como participante eu já havia tido, desejava

Foi assim na sala em que estive presente, pessoas de todos os cantos, os mais diferentes sotaques e o espanhol de um irmão da Argentina acabou se destacando mais

agora estar do outro lado e poder proporcionar aos companheiros essa experiência que outros irmãos um dia me proporcionaram. E que experiência maravilhosa!

A internet pode ser ruim em alguns aspectos, atrapalhar em outros, mas sem dúvidas ela foi fundamental para unir a todos nós, de vários cantos do Brasil e também do mundo. Foi assim na sala em que estive presente, pessoas de todos os cantos, os mais diferentes sotaques e o espanhol de um irmão da Argentina acabou se destacando mais.

De certo a minha preocupação e das minhas colegas de equipe era de acolher e, principalmente, tentar transmitir a

mensagem da forma mais compreensível possível, cientes de que o idioma, tanto para nós quanto para ele, tem as suas limitações. Porém, para mim, em nenhum momento essa barreira existiu. Tanto quando nós falávamos e quando ele pedia a palavra e dava suas contribuições, o entendimento era sempre muito claro, quase que nítido. Depois, refletindo, entendi que quando estamos em sintonia, quando falamos a linguagem do amor, da fraternidade, não há barreiras que impeçam a comunhão no bem maior.

Por fim, foi gratificante e enriquecedor estar mais uma vez na RGA. Quantos aprendizados, quantas trocas. Saio com o sentimento que sempre aprendemos e crescemos muito quando estamos em grupo, dentro do mesmo propósito e com a mesma intenção: a de ser o nosso melhor a cada dia.

Seja no modelo online, seja no presencial ou no híbrido, como participante ou voluntário em algum módulo, a única certeza que eu tenho é que em 2023 o meu feriado de carnaval já está comprometido mais uma vez. Está reservado para Jesus!

**Julio Cesar Silva Gama
é do Centro Espírita Chico
Xavier - Regional São
Paulo Centro**

Quem é que inspira quem?

E eu, como filha, que deveria consolá-la (que grande pretensão a minha!), fui é consolada por ela durante todos esses anos

Ao aparecer a sugestão para que eu escrevesse a página de Histórias Inspiradoras desta edição de O Trevo, minha primeira reação foi: "Nada a ver". De que forma eu inspiraria alguém? Sigo sentindo a mesma coisa, mas acho que dividir um pouco da minha história lidando com questões familiares de saúde pode ser interessante.

Lá pelos idos de 2008, meu pai sofreu um leve acidente de carro por um "mau funcionamento das pernas", não conseguiu controlar os pedais e acabou batendo. Sabíamos que ali havia algo estranho, dali em diante, ele foi cada vez mais perdendo força nas pernas, arrastando-as, reclamando que elas pesavam "uma tonelada cada". Como dizem por aí: o resto é história.

Foram dezenas de especialidades médicas diferentes: clínico geral, ortopedista, reumatologista, neurologista. E alguns diagnósticos bem distintos entre si: Parkinson, polineuropatia, sarcopenia, fibromialgia, sequelas de um pequeno AVC... Até que chegou-se a um diagnóstico certo: esclerose múltipla da forma primariamente progressiva.

Trata-se de uma doença neurológica inflamatória, progressiva e autoimune que afeta o cérebro e a medula. Crônica e sem cura. Sabemos que alguns sintomas que meu pai teve

ainda aos 35/40 anos já eram indícios da doença - hoje ele tem 65. A doença é caracterizada por surtos e pode ser muito bem controlada, mas como meu pai levou muito tempo para ser diagnosticado, ficou com algumas funções comprometidas. As pernas, que ele reclamava que estavam muito pesadas, é a questão principal.

Veio a bengala, o andador e a cadeira de rodas, que o acompanha há quase 10 anos. O que sempre me impressionou muito no meu pai são o bom humor, a leveza e a resiliência com que ele lida com a própria situação. O que, claro, faz com que eu, meu irmão e, antes, minha mãe, também lidássemos com toda a atmosfera de ter um ente muito amado com uma doença crônica da mesma forma: há dias bons e ruins, mas não vamos perder a ternura (nem a piada!), certo? O aprendizado é coletivo.

Como sofrimento pouco é bobagem, em 2010, minha mãe, espírita há 30 anos, preletora, dirigente de EAE, expositora e o que mais viesse pela frente ela topava, foi diagnosticada com um câncer de pulmão em estágio bastante avançado. Prognóstico dos médicos: 1,5 ano de vida. E agora? A minha mãe, o meu tudo, o meu porto seguro, o meu equilíbrio da vida estava doente. Por que ela?, eu pensava. Mas quem é que tem essa resposta? Nós e a nossa mania humana de querer ter controle de tudo.

O hospital virou a segunda casa da minha mãe, foram incontáveis internações, sessões de químico e radioterapia, sintomas e tudo mais. O câncer dela era inoperável. Aquele 1,5 ano virou 6 anos, de luta, bom humor, resiliência, amor na sua

mais pura forma, cansaço, tristeza, realização de sonhos e muitas reflexões.

Quando ela já estava muito cansada e indo embora desse plano (sim, foi um processo longo e doloroso), tivemos conversas memoráveis sobre como viver a vida, ela me deu conselhos e lições que guardo para sempre dentro do meu coração. Nunca houve revolta por parte dela, houve aprendizado e resignação. Ela chamava o câncer de presente. E eu, como filha, que deveria consolá-la (que grande pretensão a minha!), fui é consolada por ela durante todos esses anos que enfrentamos a doença em família: mais aprendizado coletivo.

Minha mãe realizou muitas coisas após o diagnóstico: terminou a segunda faculdade, viajou para o exterior, participou da Caravana da AEE para Cuba, sim, ela não parou por um segundo sequer. Jamais se entregou. Como ela fazia tudo isso já com uma dificuldade imensa para, simplesmente, respirar? Não sei mesmo. Só sei que ela sim é a minha inspiração para tomar fôlego e seguir a vida. Desde 2016, ela olha por nós lá do plano espiritual.

Meu pai segue firme na sua resignação, do jeito dele, tenta ter pequenos momentos de alegria sem que a doença que já tirou tanto dele domine tudo em sua vida. Eu e meu irmão apenas conseguimos ser gratos por tudo que aprendemos com eles dois. O que eu desejo é que a inspiração, seja ela como for, se faça sempre presente em todos os aspectos das nossas vidas.

Bárbara Paludeti é da Fraternidade Espírita Renascer/Regional ABC

Autotransformação e reforma íntima

No livro *Energia dos Chakras – Saúde e Autotransformação*, o autor, Alírio de Cerqueira Filho, explica o que são os chakras, como eles estão conectados ao corpo físico e como nossas emoções e sentimentos podem afetar o seu funcionamento provocando inibição, congestão ou equilíbrio.

A inibição é provocada pela hipoatividade que gera, entre outros males, cansaço, sonolência e desânimo. A congestão é provocada pela hiperatividade, gerando gastrite, artrite, cefaléia etc; sendo que ambas as situações são frutos dos sentimentos negativos.

A atividade normal, ou equilíbrio, ocorre quando procuramos desenvolver virtudes e ligamo-nos às questões transcendentais da vida.

O autor faz uma interessante interpretação da parábola do Filho Pródigo na qual podemos perceber o movimento de abuso do livre arbítrio, o arrependimento e a ação de retorno a casa do pai. A análise do comportamento do filho mais velho que ficou com o Pai e sente ciúme quando o mais novo volta e é recebido com festa, foi surpreendente para mim. A conclusão do autor é que a parábola representa a trajetória da humanidade e que todos nós temos um pouco do filho pródigo e um pouco

do filho mais velho.

A partir desse ponto começam as reflexões sobre a autotransformação e a conversão de três grandes exemplos de Reforma Íntima que são muito abordados em nossa Escola de Aprendizes do Evangelho: primeiro a conversão de Pedro, exemplo de transformação da insegurança e da temeridade em fé convicta.

Pedro, mesmo em contato direto com o Mestre Jesus, apresentava um desequilíbrio acentuado no chakra raiz (básico). Esse desequilíbrio era gerado por sua insegurança que fazia Pedro tomar atitudes opostas como na passagem em que, por medo, nega Jesus por três vezes, ou uma atitude temerária, quando corta a orelha de Malco no momento da prisão de Jesus. A insegurança, gerada pelo orgulho e a rebeldia, foi transformada em autoconfiança por meio do desenvolvimento da humildade e da mansidão.

Em seguida, temos a conversão de Maria de Magdala que trazia seu chakra sacro (genésico) desequilibrado em função do seu apego ao prazer sensual que foi transformado em prazer de servir. A virtude a ser desenvolvida para equilibrar esse chakra é a gratidão, caso contrário

podemos oscilar entre o prazer sensual, com a hiperatividade, ou o desprezo ao prazer (puritanismo) com sua hipoatividade.

Por fim, temos a conversão de Paulo de Tarso, exemplo de transformação da prepotência em poder amoroso. Saulo estava focado no terceiro chakra, plexo solar (gástrico), pelo abuso do poder que exercia como rabino. A virtude desenvolvida por Saulo em sua autotransformação foi a aceitação da vida como ela é, passando a exercitar o poder com amor, humildade e mansidão tornando-se um dos maiores apóstolos de Jesus e grande exemplo para todos nós.

O livro é muito esclarecedor sobre o funcionamento dos chakras e sua relação com nossa saúde física e mental, explorando como podemos alcançar nosso equilíbrio através do autoconhecimento e da Reforma Íntima.

**Edilson Luís Pinaco
é do Centro Espírita
Mensageiros da Paz e da
Esperança/Regional São
Paulo - Centro**

**Energia dos Chakras
saúde e autotransformação**

Autor: Alírio de Cerqueira
filho
Páginas: 232
Editora: Espiritizar



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

Hoje compreendo que a Lei do Retorno não é um castigo, mas aprendizado e evolução. Vejo esse fenômeno acontecendo em mim e em pessoas à minha volta. Aprendi que tudo são consequências de escolhas e atitudes.

Fernanda Gomes – 133ª turma
C.E.A.E. Genebra
Regional São Paulo Centro
São Paulo/SP

“Sem desprendimento dos mundos materiais não pode haver ascensão espiritual”.

Nunca fui apegado aos bens materiais, sempre os vi como meio de conseguir algo e não como finalidade. Devo isso aos meus pais que sempre me ensinaram a valorizar pessoas e não as coisas. Para a matéria, damos os bens materiais e, para o espírito, damos os bens eternos.

Bertholdo Dewes Neto – 3ª turma
Fraternidade Espírita Missionários da Luz - Santo André/SP
Regional ABC

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

O sofrimento é sempre um sinal de que em outras encarnações desviei do caminho reto. Sei que a salvação está em mim e através de novas atitudes conseguirei equilibrar o que em algum momento desequilibrei.

Ana Maria Guedes Ritzziello – 9ª turma
Núcleo Espírita Amor Fraternal
Praia Grande/SP
Regional Litoral Sul

“O cristão é chamado a servir em qualquer parte”.

Penso que somos todos chamados a servir em qualquer lugar, mas, para entender o chamado, temos que estar na mesma sintonia com o que foi pedido. Por isso, devemos ficar atentos aos sinais e orar e vigiar.

Juliana Romualdo Ramelha – 25ª turma
C.E. Cairbar Schutel
Americana/São Paulo
Regional Campinas

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

Penso que somos todos chamados a servir em qualquer lugar, mas, para entender o chamado, temos que estar na mesma sintonia com o que foi pedido. Por isso, devemos ficar atentos aos sinais e orar e vigiar.

Rute Candido da Silva – 48ª turma
Casa de Timóteo
São Bernardo do Campo/SP
Regional ABC

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

Representa uma forma de zelar pelos meus propósitos de mudança, lembrar minha pequenez e rogar amparo diante dos desafios da vida e em sintonia para combater as tentações do orgulho e maledicência.

Átila Ferrari Protti – 12ª turma
Fraternidade Espírita Vinha de Luz
Belo Horizonte/MG
Regional Minas Gerais

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

A tendência de atribuir valor e importância a pessoas ou bens materiais é uma atitude frequente e leva a erros na escolha. É a perda de oportunidades de correções e comportamentos, atrasando a reforma íntima.

Edson Lorenzetti – 54ª turma
C.E. Redentor
Santo André/SP
Regional ABC

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

Sou o que penso, falo, escuto e faço de bom ou de mal e acaba refletindo no meu ser, mas vai me auxiliar na caminhada de aprimoramento moral e espiritual ou me deixar em sintonia com baixas vibrações.

Zilda A. Bagattini – 25ª turma
Casa Espírita Luz do Caminho
Campinas/SP
Regional Campinas

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

Em uma discussão tento não debater, mas, julgando sempre ter razão. Hoje, penso antes de debater, analisando para que não erre e coloque o outro em uma situação que não gostaria de estar. O tempo é nosso aprendizado.

Cristiano Melgaço Otoni – 28ª turma
Fraternidade Espírita Nosso Lar
Belo Horizonte/MG
Regional Minas Gerais

Dirigente de EAE, envie-nos, digitado e para o e-mail 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.

CONVOCAÇÃO

Assembleia Geral Ordinária

Ficam convocados todos os Grupos Integrados da Aliança Espírita Evangélica, assim como os Grupos Inscritos que passarão à condição de Grupos Integrados no presente exercício, para a Assembleia Geral Ordinária de Grupos Integrados a se realizar em 03 de abril de 2022, às 08h30 em primeira convocação, ou às 09h00 em segunda convocação, **de forma virtual e também presencial (com limitação de quantidade de participantes) na Secretaria da Aliança – Rua Humaitá, 569, Bela Vista, São Paulo, SP, CEP 01321-010**, com a seguinte ordem do dia:

1. Aprovação dos balanços da ALDELE e da Aliança
2. Aprovação da composição das regionais em 2022
3. Referendar a atualização do programa do Curso Básico de Espiritismo na forma aprovada pelo CGI (Conselho dos Grupos Integrados) em dezembro de 2021
4. Manutenção da Secretaria da Aliança
5. Eventos GEP (Grupo Espírita Paulista) / Mês Espírita Mundial / 70 anos da FDJ

6. Atividades presenciais nas casas espíritas

Obs.: (a) Caso o grupo queira participar presencialmente, confirme a presença do seu grupo espírita, conforme instruções a seguir; (b) Pedimos atenção especial às “Orientações de acesso à AGI virtual” presentes ao final desta convocação; (c) os grupos inscritos que passarão a grupo integrado devem ter presença obrigatória nessa AGI.

Luiz Carlos Amaro
Diretor-geral da Aliança

CONFIRMAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO PRESENCIAL

Apenas 30 (trinta) grupos poderão acompanhar a AGI presencialmente, sendo apenas 1 (um) representante por casa. Para tanto, acesse o link e confirme que o seu grupo irá participar presencialmente.

www.alianca.org.br/confirme-sua-presenca

Todos os demais grupos poderão acompanhar a AGI de forma virtual, conforme instruções a seguir.

ORIENTAÇÕES PARA AGI VIRTUAL

ACESSO E PARTICIPAÇÃO

A AGI é uma assembleia aberta para a participação de todos os grupos da Aliança Espírita Evangélica, sejam eles integrados ou inscritos. Mesmo assim, conforme art. 6º do Estatuto Social da AEE, compete aos grupos integrados a votação na AGI.

Desta forma, para facilitar a condução da AGI bem como a participação de todos, o acesso a reunião irá ocorrer de **duas formas**:

Apenas 1 (um) representante de cada Grupo Integrado

www.alianca.org.br/integrado-agi-2022

Demais participantes (grupos integrados ou inscritos)

www.alianca.org.br/agi-2022

VOTAÇÃO E CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA

Apenas os representantes de cada grupo integrado poderão votar nos assuntos apresentados na AGI (participantes do primeiro link acima). Para os assuntos que requerem votação, após a sua apresentação pela direção da assembleia, será aberto um “tempo-padrão” (2 minutos) no qual os representantes poderão manifestar seus respectivos votos.

Para confirmação da presença e da classificação como grupo integrado será considerada a presença dos representantes no primeiro canal acima (www.alianca.org.br/integrado-cgi-2022), no início e no final da Assembleia.

DÚVIDAS E ESCLARECIMENTOS

A Secretaria da Aliança, através de seus canais de comunicação abaixo listados, coloca-se a disposição para esclarecer dúvidas bem como ajudar e colaborar com todos os grupos para que possam participar desta AGI.

Email: alianca@alianca.org.br

Telefone / WhatsApp: (11) 3105-5894



**Fraternidade dos
Discípulos de Jesus**

70 anos, semeando Amor!

