



**FOLHA ESPÍRITA
FRANCISCO CAIXETA**
ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA
OBRAS ASSISTENCIAIS FRANCISCO CAIXETA
ARAXÁ - MG

Novembro/Dezembro de 2022 nº107 Ano 18

CENTRO ESPÍRITA FRANCISCO CAIXETA
BIBLIOTECA IRMÃ INEZ
BANCA DO LIVRO ESPÍRITA CHICO XAVIER

Editorial

No mês de dezembro, mais precisamente no dia 25, comemoramos o Natal de Jesus. O tipo mais perfeito que Deus concedeu-nos para servi-nos de Guia e Modelo, conforme questão 625 de *O Livro dos Espíritos*. O excelso Cristo de Deus, a quem aprendemos a chama-lo de Mestre e Senhor, desde a mais terna idade, no seio de nosso lar. Há mais de dois mil anos e pouco caminhamos na estrada da rendição. Como rebeldes ainda persistimos nos “erros tenebrosos de passados escabrosos de iniquidade e de dor”. Apegados à matéria, no período natalino, deixamos levar-nos ainda pela fantasia do velho Noel em detrimento do verdadeiro e divino aniversariante, Jesus de Nazaré. O materialismo, com a sutileza de que lhe é peculiar, reverencia a tradição do Papai Noel fazendo com que percamos, muitas vezes, na ilusão da magia natalina em esquecimento da verdadeira razão das comemorações que deveriam ser enaltecidas. O nascimento de Jesus, o Cristo de Deus. Aquele que desceu das Alturas Celestes para ensinar-nos exemplificando e exemplificar ensinando-nos em meio às “trevas da ignorância humana”. Não deixemos-nos ser levados pela ilusão materialista. Aproveitemos o período natalino para incutir em nosso eu algumas virtudes necessárias ao nosso aprimoramento moral e espiritual. Sejam generosos. Usemos de gentileza uns para com os outros. Cultivemos a fraternidade, não apenas neste período, mas que seja uma bandeira a ser erguida o ano inteiro. Façamos a caridade material, mas não esqueçamos da caridade moral e que sejam ininterruptamente em nossas vidas, pois “Fora da caridade não há salvação”, bem o sabemos. Deixemos as desavenças de lado, o momento é de conciliação, de perdão, de tolerância, mas que não sejam somente no período natalino, que permeiem por toda a nossa vida. Sejam amorosos. Amemo-nos uns aos outros, sempre! Feliz Natal! Um 2023 próspero!

HUMILDADE CELESTE

Ninguém mais humilde que Ele, o Divino Governador da Terra.

Podia eleger um palácio para a glória do nascimento, mas preferiu sem mágoa a mansedoura simples.

Podia reclamar os princípios da cultura para o seu ministério de paz e redenção; contudo, preferiu pescadores singelos para instrumentos sublimes do seu verbo de luz.

Podia articular defesa irresistível a fim de dominar a governança política; no entanto, preferiu render-se à autoridade, presente em sua época, ensinando que o homem deve entregar ao mundo o que ao mundo pertence, e a Deus o que é de Deus.

Podia banir de pronto do colégio apostólico o amigo invigilante, mas preferiu que Judas conseguisse os seus fins, lamentáveis e excusos, descerrando-lhe aos pés o caminho melhor.

Podia erguer-se ao Sol da plena vida eterna, sem voltar-se jamais ao convívio humilhante daqueles que o feriram nos tormentos da cruz; no entanto, preferiu regressar para o mundo, estendendo de novo as mãos alvas e puras aos ingratos da véspera.

Podia constranger o espírito de Saulo a receber-lhe as ordens, mas preferiu surgir-lhe qual companheiro anônimo, rogando-lhe acordar, meditar e servir, em favor de si mesmo.

Em Cristo, fulge sempre a humildade celeste, pela qual aprendemos que, quanto mais poder, mais amplo o trilho augusto aberto às nossas almas para que nos façamos, não apenas humildes pelos padrões da Terra, mas humildes enfim pelos padrões de Deus.

Emmanuel

Do livro *Antologia mediúnica do Natal*, item 13
Psicografia de Francisco Cândido Xavier

PROGRAMA ESPÍRITA ENTRE A TERRA E O CÉU

Aos domingos, às 8h, pelas ondas da
Rádio Imbiara de Araxá, 91,5 FM
e pela internet
www.radioimbiara.com.br



VEJA NESTA EDIÇÃO

Caridade — p. 2
Festa de Natal — p.3

A paz interior — p. 4
Uma telha — p. 8

CARIDADE

Por Carlos Humberto Martins

“Qual é o verdadeiro sentido da palavra caridade, como a entendia Jesus? 'Benevolência para com todos, indulgência para com as imperfeições alheias, perdão das ofensas'.”¹

Esta resposta efetuada pelos Espíritos superiores, nos leva a algumas reflexões de suma importância para o nosso processo evolutivo, pois sabemos que fomos criados por Deus, Espíritos simples e ignorantes e, portanto, condenados a galgar a evolução espiritual até atingirmos a perfeição relativa, permitida por Deus.

Sabemos também, que Deus nos deu o livre arbítrio e a inteligência para desenvolver e utiliza-la a nosso favor.

No percurso dos milênios de nossas existências, nas inumeráveis encarnações, nossas escolhas foram e são fundamentais, de consequências desastrosas, ou benéficas, para o processo evolutivo.

Raros são os Espíritos que utilizam do livre arbítrio e da inteligência, para progredir rapidamente e sem muitas lutas e sofrimentos, fazendo o bem e ajudando o próximo,

com predominância do Espírito sobre a matéria.

Basta ver que ainda estamos, de acordo com a escala espírita, que consta em *O Livro dos Espíritos*, entre as questões de número 100 até a 113, na Terceira Ordem, ou seja, Espíritos Imperfeitos. Nessa imperfeição que nos encontramos, “sabemos que a predominância é da matéria. Temos a propensão ao mal, somos ignorantes, orgulhosos, egoístas e todas as más paixões”.²

“De tal modo compreendeu São Paulo essa grande verdade, que disse: Quando mesmo eu tivesse a linguagem dos anjos; quando tivesse o dom de profecia, que penetrasse todos os mistério; quando tivesse toda a fé possível, até ao ponto de transportar montanhas, se não tiver caridade, nada sou. Dentre estas três virtudes; a fé, a esperança e a caridade, a mais excelente é a caridade....

“Faz mais: define a verdadeira caridade, mostra-a não só na beneficência, como também no conjunto de todas as qualidades do coração, na bondade e na benevolência para com o próximo.”³

São Paulo, então nos deixa a senha para que possamos evoluir, senha esta que é a CARIDADE. Não por acaso Kardec cunhou a bandeira “Fora da Caridade não há salvação”⁴.

Sem caridade como Jesus a entendia, não iremos conseguir evoluir, pois caridade não consiste em apenas doar bens matérias, mas vai além da esmola, do pão, do agasalho e muitas outras coisas materiais que são necessários ao bem estar do corpo físico.

Faz parte da caridade a Indulgência para com os erros e defeitos do próximo. Precisamos, sim, sermos severos co-

nosco mesmo.

O perdão também faz parte da caridade, devemos perdoar não só os erros de nossos familiares e amigos como também de nossos inimigos.

Faz parte da caridade, o respeito ao próximo, saber o limite de nossas atitudes para não ferir o nosso próximo.

Então, a caridade é muito mais necessária ao nosso adiantamento espiritual que pensamos. Conforme o apóstolo Paulo, sem caridade nada somos. Através dessa virtude chamada caridade, podemos e devemos utiliza-la em nossas preces. Uma prece que proferimos do fundo de nosso coração em favor de uma pessoa que se encontra hospitalizada é uma caridade.

Caridade também é quando inserimos em nossas preces o bem coletivo, como irradiar boas vibrações para nossa cidade, estado, país e o planeta todo. Sabemos que estamos atravessando momentos delicadíssimos no planeta; guerras, clima descontrolado, terremotos, vulcões e tantas tragédias que só rogando a Deus auxílio do mundo espiritual.


Que possamos desenvolver em nós as virtudes ensinadas pelo Mestre Jesus. Virtudes estas tão esquecidas dentro de nós. Que possamos desenvolver e irradiar: Amor, Fraternidade, Esperança, Solidariedade, Compaixão, Misericórdia, Altruísmo, Bondade, Calma, Serenidade e tantas outras virtudes. Que Jesus possa através dos benfeitores espirituais iluminar nossos passos e pensamentos, hoje, agora e sempre.

Assim seja!

¹ KARDEC, A. *O livro dos espíritos* – Q. 886.

² – Q.101

^{3,4} _____ *O evangelho Segundo o Espiritismo*. – Cap. XV - itens 7 e 10.



Folha Espírita
Francisco Caixeta

Editado pela
Associação Espírita
Obras Assistenciais “Francisco Caixeta”

Grupo Editorial
Carlos Humberto Martins
Fábio Augusto Martins
Lívia Cristina Martins

Todos colaboram gratuitamente.

Rua Cônego Cassiano, 802
38183-122 Centro Araxá-MG

Impressão:
Grupo editorial
Tiragem: Digital

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

FESTA DE NATAL

(Sociedade Espírita de Tours, 24 de dezembro de 1862/Médium: Sr. N...)

Esta é a noite em que, no mundo cristão, se festeja a Natividade do Menino Jesus. Mas vós, meus irmãos, deveis também vos alegrar e festejar o nascimento da nova Doutrina Espírita. Vê-la-eis crescer como esta criança; como ele, ela virá esclarecer os homens e mostrar-lhes o caminho que devem percorrer. Logo vereis os reis, como os magos, virem também a esta doutrina pedir o socorro que já não encontram nas idéias antigas. Não mais vos trarão incenso e mirra, mas se prosternarão de coração ante as idéi-



**É necessário:
Ler Kardec!
Estudar Kardec!
Sentir Kardec!
Viver Kardec!**

ATIVIDADES DO CENTRO ESPÍRITA

“FRANCISCO CAIXETA”

Rua Cônego Cassiano, 802
38183-122 Centro Araxá/MG

Segunda-feira às 19h30

Reunião *online*

O Livro dos Espíritos

Terça-feira às 19h30

Reunião presencial, aberta ao público

O Livro dos Espíritos e O Evangelho

Segundo o Espiritismo / Passe

Quarta-feira às 19h30

Reunião *online*

O Evangelho Segundo o Espiritismo

Quinta-feira às 19h15

Reunião presencial fechada ao público

Reunião mediúnica

Sexta-feira às 19h30

Reunião presencial, aberta ao público

O Evangelho Segundo o Espiritismo/

Passe - Evangelização da criança

Domingo às 18h

Reunião aberta ao público

Grupos de Estudos da Doutrina

Obras de André Luiz

*O link das reuniões *online* é postado às 19h25, no grupo do Caixeta.

•Salve o trabalho, viva o amor!•

Zequinha Ramos

as novas do Espiritismo. Já não vedes brilhar a estrela que os deve guiar? Coragem, pois, meus irmãos, coragem; em breve podereis, com o mundo inteiro, celebrar a grande festa da regeneração da Humanidade.

Meus irmãos, durante muito tempo encerrastes no coração o germe desta doutrina; mas eis que hoje ele se manifesta em plena luz com o apoio de um tutor solidamente plantado e não deixará que se verguem seus frágeis ramos. Com esse suporte providencial, crescerá dia a dia e tornar-se-á a árvore da criação divina. Dessa árvore colhereis frutos, não só para vós, mas para os vossos irmãos que tiverem fome e sede da fé sagrada. Oh! então apresentai-lhes esse fruto e gritai-lhes do fundo do coração: “Vinde, vinde partilhar conosco o que alimenta o nosso Espírito e alivia as nossas dores físicas e morais.”

Mas não esqueçais, meus irmãos, que Deus vos fez levar o primeiro germe; que esse germe cresceu e que já se tornou uma árvore capaz de dar frutos. Resta-vos algo a utilizar: são os galhos que podeis transplantar; antes, porém, vede se o terreno no qual confiais esse germe não oculta sob sua camada aparente algum verme roedor, que poderia devorar aquilo que o Mestre vos confiou.

Assinado: São Luís

Revista Espírita, abril/1863

Allan Kardec

Banca do Livro Espírita “Chico Xavier”

Segunda à sexta - 9h às 18h

Sábados - 10h às 12h

Av. Antônio Carlos s/n.

Araxá/MG

Agradecemos a Deus

Necessário conservar o coração agradecido a Deus para que as aflições não nos deteriorem os sentimentos.

Para isso, é forçoso procurar o *lado melhor* das coisas e ocorrências, a outra face das pessoas e circunstâncias.

Em muitos episódios da nossa caminhada na Terra, porque a provação nos visite, afundamo-nos em desânimo, todavia, em nos apercebendo com segurança quando à significação disso, compreendemos para logo que a provação é alavanca psicológica, sem a qual não solucionaríamos as dificuldades alheias.

Certas afeições, no mundo, nos abandonam em caminho, amarfanhando-nos o Espírito, no entanto, que seria de nós se determinados laços possessivos nos detivessem o coração, indefinidamente?

Empeços materiais persistem conosco, por tempo enorme, contudo, acabamos notando que sem eles, quase sempre, ser-nos-ia impraticável a consolidação do equilíbrio espiritual.

A decepção trazida por um amigo é razão para grande sofrimento, entretanto, a pouco e pouco, reconhecemos que a decepção, no fundo, não existe, de vez que a ruptura de certas relações se traduz por transitório desnível, através do qual se rompem hoje tarefas abraçadas em comum para se refazerem, de futuro, em novas condições de harmonia e de rendimento no bem de todos.

O bisturi do cirurgião é suscetível de inquietar-nos a vida, mas retira de nós aquilo que pode induzir-nos à morte prematura.

Saibamos agradecer ao Senhor os dons de que fomos aquinhoados. Dor é aviso, obstáculo é medida de resistência, desilusão é reajuste, contratempo é lição. Se sabemos aceitá-los, transformam-se-nos sempre em dispositivos para a obtenção da felicidade maior. Isso ocorre, porque, na maioria das ocasiões, os desapontamentos nada mais são que oportunidades a fim de que as nossas emoções se façam respostas na órbita de nossos deveres ou para que os nossos raciocínios se recolquem na direção de Deus.

Emmanuel

Do livro *Meditações diárias*

Psicografia de Chico Xavier

A PAZ INTERIOR

Por Lindberg Garcia

“Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Nem se perturbem os seus corações, nem tenham medo” (Jesus – João, 14: 27)

“Tenho dito essas coisas, para que em mim tenhais paz” (Jesus – João, 16: 33)

Ao aproximar-se a data de 25 de dezembro, todos os povos cristãos comemoram a vinda de Jesus ao orbe terrestre. As cidades se engalam, luzes de variadas cores se contrastam nas ruas, nas praças, nas avenidas e nos jardins das casas suntuosas. No interior dos lares abastados, árvores natalinas são montadas, tendo em volta presentes a serem distribuídos aos familiares e amigos. Votos de um feliz natal e um próspero ano novo, são compartilhados entre familiares e demais pessoas de seu relacionamento. Uma aura de paz e fraternidade, parece envolver toda esta morada da casa do Pai. Sorrisos, aperto de mãos, abraços e demais demonstração de afetos passam a ser comuns nas festas de fim de ano. Que bom seria, se a alegria, os sorrisos, os abraços e as demonstrações de afeto e carinho perdurassem por todo o ano e se repetisse no próximo, no próximo, no próximo ... e no sempre de todos os tempos. Se assim fosse, estaríamos desfrutando da verdadeira paz, a paz do Cristo de Deus. Mas, passada a euforia dos folguedos de Natal e das festas do ano novo, infelizmente, muitos se esquecem de que houve um natal, não muito distante, em que reinou a concórdia entre os filhos do Pai. Muitos deslembram de que foram gentis, cordiais e afetivos com aqueles que cruzaram o seu caminho a tão pouco tempo.

A desculpa, é sempre a mesma, o retorno ao cotidiano tumultuado, a correria do dia a dia, o trabalho, a luta pela sobrevivência, a falta de tempo para tudo. As preocupações com os negócios, com a bolsa de valores, com a cotação do dólar, enfim, busca-se a paz do mundo e esquece-se da paz do coração. Ressalte-se que não estamos aqui defendendo o ócio de cada qual, para que, só assim, possam demonstrar as virtudes dos dias finais de dezembro. Não, por mais que a pessoa tenha responsabilidades profissionais, a ninguém é dado o direito de embrutecer-se em nome desta ou aquela obrigação. A gentileza, é virtude permanente e que deve ser praticada independentemente do momento em que se inter-relacione como seu se-

melhante. A prática de assim procedermos, é que nos leva conquistar a paz interior nascida no íntimo do coração contaminando positivamente aqueles que estão ao nosso redor.

O legado de Jesus para a humanidade, é para que sejamos parte integrante da orquestra que executa a melodia do amor universal. Cada ser, seja ele homem ou mulher, é um integrante da orquestra conduzida pelo Maestro da vida, inteligência suprema, causa primária de todas as coisas. Para que a melodia divina seja executada, com toda a beleza e pureza das notas escritas na pauta melódica, é preciso que cada figurante da orquestra, cumpra o seu papel na sinfonia dos mundos. Cada integrante em si, como os demais participantes, precisam seguir a escrituração melódica da pauta e obedecer a regência do Maestro da eternidade. Mas, como ser esse exímio músico concertista? Vamos encontrar a resposta, na Parte Terceira – Das Leis Morais, em *O Livro dos Espíritos*, que é a pauta da melodia imortal ditada pelos abnegados Espíritos instrutores à humanidade desta morada do Pai. Esta é, pois, a pauta da melodia imortal.

Há em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, que tomo a liberdade de transcrever parte do item “O homem de bem”, que assevera: “O verdadeiro homem de bem é o que cumpre a lei de justiça, de amor e de caridade, na sua maior pureza. Se ele interroga a consciência sobre seus próprios atos, a si mesmo perguntará se violou essa lei, se não praticou o mal, se fez todo o bem que podia, se desprezou voluntariamente alguma ocasião de ser útil, se ninguém tem qualquer queixa dele; enfim, se fez a outrem tudo o que desejaria lhe fizessem. Deposita sua fé em Deus, Sua bondade, Sua Justiça, e na Sua sabedoria. Sabe que sem Sua permissão nada acontece e lhe submete à vontade em todas as coisas. (...) O Homem de bem é bom, humano e benevolente para com todos, *sem distinção de raças, nem crenças*, porque em todos os homens vê irmão seus. Respeita nos outros todas as convicções sinceras e não lança anátema aos que com ele não pensam. (...) Não alimenta ódio, nem rancor, nem desejo de vingança; a exemplo de Jesus, perdoa e esquece as ofensas e só dos benefícios se lembra, por saber que perdoado lhe será conforme houver perdoado. (...) Finalmente, o homem de bem respeita todos os direitos que aos seus semelhantes dão as leis da Natureza, como quer que sejam respeitados os seus.”

Será, que procedemos assim? Estamos seguindo, todos os ditames do homem de bem? Estamos cumprindo fielmente, a lei de justiça, de amor e de caridade, na sua maior pureza? Será que esquecemo-nos do ensinamento Crístico (1), “Bem-aventurados os que são misericordiosos, porque obterão misericórdia”.

Em nossa sociedade, cada vez mais apressada, está se tornando comum esquecermo-nos das atitudes de gentileza e amabilidade nas relações que vivenciamos na agitada sociedade hodierna. Nunca se tornou tão urgente observar o preceito fundamental das boas práticas obsequiosas, expressas no ensinamento, de Jesus (2): “Tratai todos os homens como quereríeis que eles vos tratassem”. Agindo assim, vivenciaremos a fraternidade com nossos semelhantes, realizando a parte que nos cabe, de forma positiva com os valores do Espírito, na intenção maior de ver a Humanidade transformada moralmente, menos egoísta e mais gentilmente humanitária. Este é “o jugo suave e o fardo leve (3)” do Cristo de Deus.

O grande problema humano, reside na prática de não fazermos aos outros o que não gostaríamos que nos fizessem. A inobservância desse princípio fundamental da vida em sociedade, é que leva o Espírito encarnado aos caminhos da infelicidade, da dor, do sofrimento, em resgates dolorosos na escola da vida. Cuidar da alma neste mundo, onde o egocentrismo ainda predomina sobre o coletivo não é tarefa fácil. Entretanto, a Doutrina Espírita, ditada pelos Espíritos Instrutores, vem nos indicar que o caminho da redenção do indivíduo é o Evangelho de Jesus. O Evangelho, é, pois, o código de relações humanas mais simples, mais geral, mais profundo, embora difícil de ser praticado. Difícil, porque o indivíduo ainda dominado por interesses personalísticos, rompe com as normas da convivência estabelecidas pelo grupo social ao qual pertence. Vemos que, “O homem em sua origem, só tem instintos; quando mais avançado e corrompido, só tem sensações; quando instruído e depurado, tem sentimentos (4)”. Daí a necessidade individual em ceder lugar ao coletivo. Em *O Livro dos Espíritos*, vemos que “O homem procede bem quando tudo faz pelo bem de todos (5)”. Isto significa que todos devemos nos reeducarmos na aquisição de novos valores intelectuais e emocionais, que permitam ao espírito sair do estado de inércia em que se encontra. Necessário se torna que o Espírito trilhe os caminhos do progresso moral

conforme as leis naturais ou divinas (5).

Mágoas, rancores, desavenças, vinganças devem ser perdoadas. Nos ensina Jesus, o ensinamento esquecido por muitos: “Senhor, quantas vezes perdorei meu irmão, quando houver pecado contra mim? Até sete vezes? Respondeu-lhe Jesus. Não vos digo que perdoeis até sete vezes, mas até setenta vezes sete vezes (6)”. Não só o preceito ensinado por Jesus, nos apascenta o coração como também a própria ciência médica, reconhece os benefícios do perdão.

Reportagem jornalística recente (7) (que a seguir reproduzo na íntegra), nos informa que de acordo com o *Journal of Health Psychology*, o **perdão** é associado a vários resultados positivos na **saúde mental**, incluindo uma diminuição da ansiedade e depressão, além de uma melhora da saúde física em geral, com menores taxas de doenças cardiovasculares, redução da pressão sanguínea e avanço do sistema imunológico. O estresse, o rancor e a angústia afetam negativamente a saúde, liberando cortisol, o que causa um aumento em processos inflamatórios do corpo. “**Perdoar** é uma decisão que você toma todos os dias, por muito tempo, até que isso se desprenda a um processo em que você perdoe, de fato”, define a psiquiatra Malu de Falco. Muito mais do que aceitar um pedido de desculpas, perdoar alguém está associado a um movimento de autoconhecimento, onde é preciso refletir sobre o acontecimento, transformar a mágoa em compreensão e, muitas vezes, perdoar a si mesmo para poder seguir em frente, complementa a reportagem.

A psiquiatra explica que o estresse, o rancor e a angústia afetam negativamente nosso corpo, fazendo com que haja uma liberação de cortisol – e quando esse hormônio aumenta, o corpo entende que está prestes a sentir raiva. Isso faz com que aconteça um aumento dos hormônios do estresse, como a adrenalina e a noradrenalina, e, conseqüentemente, uma inflamação do corpo. “De repente vem a pressão arterial, a pessoa começa a sentir dores, a ter problemas de saúde”, explica Malu de Falco. Ou seja, “Guardar raiva é como segurar um carvão em brasa com a intenção de atirá-lo em alguém; é você que se queima” é o admirável ensino budista. O perdão envolve reparação, por isso não é sinônimo de esquecer. Ele pode ser comparado a um ato de amor, pois diz muito mais a respeito de você do que do outro e exige uma transformação interna

(a reforma íntima de que tanto nos aconselha os Espíritos instrutores).

Na verdade, é exatamente assim que o **budismo** vê essa questão. Explica a Monja Coen, que para chegar a esse nível de compreensão é preciso conhecer profundamente a si mesmo. “Na hora em que você entra no processo de autoconhecimento, você pode fazer escolhas desse ser que não só você conhece, mas em que você está se transformando. O autoconhecimento não é dizer ‘eu sou assim’. Mas perceber que tem aspectos em mim que podem ser mudados, e eu vou trabalhar para mudar”. E se o autoconhecimento pede por uma intensa observação interna de ações – incluindo o arrependimento e a transformação – e dos sentimentos sentidos, somente podemos falar do autoperdão. Algo que, para os especialistas, é o primeiro passo do longo e complexo processo de perdoar. “Quando você decide perdoar o outro, algumas características sobre você vêm à tona. Uma questão de autoconhecimento, sobre até onde eu consigo ir pelo outro e de ter conhecimento dos próprios limites”, diz Malu de Falco. Isso exige de quem está perdoadando um alto grau de empatia, porque é preciso se acolher e entender que se trata de um processo dolorido, que envolve raiva, dor e questionamentos. “É preciso também um entendimento de quais são as suas necessidades físicas e emocionais durante o processo”, explica a psiquiatra. Quando quem está perdoadando entende seus processos internos, fica mais fácil analisar a situação. O passo seguinte é refletir: será que um especialista vai ajudar a lidar com outros ressentimentos? “Parece muito simples sentir, mas, na verdade, é bem complexo. Saber que você está com raiva, entender porque algo a machucou, é essencial para permitir que esse processo aconteça. E quem consegue atingir esse nível de autoperdão tem mais facilidade de oferecer o perdão ao outro”, diz a psicóloga Camila Puertas. “É fácil? Não, mas é um processo. Um processo possível. E é o autoconhecimento que nos liberta”, garante Monja Coen (que concordamos plenamente). Portanto, pensamentos de ódio, de ira, de vingança, devem ser evitados a todo custo, pois o ódio adoce o corpo e a alma do encarnado. O perdão, é, assim, uma excelente terapia de autoajuda à depressão e aos desequilíbrios psíquicos. Devemos a todo custo, por mais difícil que nos possa parecer, perdoar, perdoar, perdoar, perdoar ... infinitas vezes. O pensamento, como receptor e emissor de energias, tanto as positivas, calca-

das no bem, como as negativas, quando impregnadas de ódio, de orgulho, de egoísmo, trazem como resultado toda sorte de morbidades psicossomáticas. Estudos científicos comprovam que várias doenças físicas, bem como os distúrbios psíquicos, estão intimamente relacionadas aos sentimentos humanos. *Mens sana in corpore sano* (mente sã, corpo sadio) já recitava o poeta romano Juvenal (8). A mente não deve absolutamente ocupar-se de processos que possam induzir o indivíduo à práticas transgressoras das leis divinas. André Luiz, na série de livros *Nosso Lar*, nos adverte que, “é preciso evitar que o mal chegue ao coração sob a forma de sentimento. Se tal não for possível, cuidemos de impedi-lo de subir ao cérebro como pensamento.” *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, Paulo, o apóstolo, em mensagem de 1861, dada em Lion, nos fala das diversas formas de perdão para os Espíritos ainda presos ao culto do personalismo distorcido dos ensinamentos do amor cristão. Observa Paulo (9): “Mas há duas maneiras bem diferentes de perdoar: há o perdão dos lábios e o perdão do coração. Muitas pessoas dizem, com referência ao seu adversário: Eu lhe perdoo, mas, interiormente, alegrem-se com o mal que lhe advém, comentando que ele merece. Quantos não dizem: Perdoo e acrescentam: mas, não reconciliarei nunca; não quero tornar a vê-lo em toda minha vida. Será esse o perdão segundo o Evangelho? Não o perdão verdadeiro, o perdão cristão é aquele que lança um véu sobre o passado; esse o único que vos será levado em conta, visto que Deus não se satisfaz com as aparências. Ele sonda o recesso do coração e os mais secretos pensamentos. Ninguém se lhe impõe por meio de palavras e simulacros. O esquecimento completo e absoluto das ofensas é peculiar às grandes almas; o rancor é sempre sinal de baixeza e inferioridade. Não olvides que o verdadeiro perdão se reconhece muito pelos atos do que pelas palavras”.

Irmãos, sigamos a oração do Pai Nosso que Jesus nos ensinou a mais de dois séculos, “Perdoa as nossas ofensas, como perdoamos aos que nos ofenderam.” Na oportunidade dos dias que antecedem a comemoração da vinda do Cristo Consolador, desejo a todo o corpo Diretivo da *Folha Espírita Francisco Caixeta*, seus familiares, bem como aos nossos irmãos de jornada, um Feliz Natal na paz de Jesus, e que o ano novo que se prenuncia, traga para toda a Humanidade as bênçãos do Pai que está nos céus. Graças a Deus!

Referências:

- 1 – Jesus, em Mateus, Cap. 5: v. 7;
- 2 – Jesus, em Lucas, Cap. 6, v. 31;
- 3 – Jesus, em *Mateus, Cap. 11, v. 30*;
- 4 – *E. S. E.* Capítulo XI, item 8;
- 5 – O Livro dos Espíritos, Q. 629;
- 6 – Jesus, em Mateus, 18: 21 e 22;
- 7 – O Estadão de 24/08/2022;
- 8 – Décimo Júnio Juvenal, poeta satírico, de Roma, no século II/ O Livro dos Espíritos, Q. 919;
- 9 – *E. S. E.* Cap. X, último parágrafo do item 15.

AVAREZA

A avareza é o fruto es-púrio do egoísmo que conduz à alucinação, à desdita.

O avaro é alma em tormento que dilapida os dons da vida, tornando-se fardo pesado e pernicioso na economia da sociedade.

*

A loucura de armazenar conduz à demência, desequilibrando a balança de valores do mundo e desarticulando a harmonia que deve vigor nos quadros emocionais da comunidade humana.

Enquanto o egoísmo trabalha para a própria manutenção, esquecendo-se da solidariedade, que é filha da lei de amor, o homem se amesquina diante de si mesmo e do seu próximo.

Inseguro e instável, estabelece parâmetros de confiança nos valores que passam de mãos, deixando de investir nos tesouros eternos que permanecem após a consumação física.

Como consequência, o avaro é triste e desafortunado.

O que possui domina-o, e o que tem, escraviza-o.

*

Graças à avareza de alguns homens a escassez domina o lar de milhões de vidas que fenecem à de pão e de esperança.

*

Resguarda-te da avareza, aprendendo a repartir.

**PROGRAMA ESPÍRITA
ENTRE A TERRA E O CÉU**
Aos domingos, às 8h, pelas ondas da
Rádio Imbiara de Araxá, 91,5 FM
e pela internet
www.radioimbiara.com.br



Presença de Luz

Se puseres amor no tempo que Deus te reserva, nunca te sentirás sob o domínio do tédio ou do desânimo, porque as tuas horas se converterão em prazer de servir.

Se colocares amor nas afeições que o Senhor te permite cultivar, nunca sofrerás ingratidão ou desengano, porque transformarás o próprio espírito em vaso de abnegação e entendimento, colhendo de ti mesmo a felicidade de fazer a felicidade dos entes queridos.

Se cultivares amor na execução do dever que da Divina Providência te atribui, nunca experimentarás cansaço ou desencanto, porque o trabalho se te fará fonte de alegria, na alegria de ser útil.

Se aplicares amor nos recursos verbais que a Eterna Sabedoria te confere, nunca te complicarás em manifestações infelizes, porque a tua palavra se transubstanciará em clarão a bênção, naquilo em que te expresses.

Se espalhares amor no lugar em que as Leis da Vida te situam, nunca te observarás na condição de vítima do desequilíbrio, porque a tua influência se tornará serenidade e esperança, garantindo a harmonia e a tranquilidade onde estejas.

Se conservares o amor no coração, - obra divina do Universo, - nunca te perderás na sobra, porque terás convertido a própria alma em presença de luz.

Emmanuel

Do livro *Coragem*, item 5
Psicografia de
Francisco Cândido Xavier



UMA TELHA

(Sociedade Espírita de Paris –
Médium: Sra. C.)

Passando pela rua e lhe caindo aos pés uma telha, diz um homem: “Que sorte! Um passo a mais e eu estaria morto.” Em geral é o único agradecimento que dirige a Deus. Entretanto esse mesmo homem, pouco tempo depois, adoece e morre na cama. Por que, então, foi preservado da telha, para, como todo o mundo, morrer alguns dias depois? Foi o acaso – dirá o incrédulo – como ele próprio disse: Que sorte! De que lhe adiantou escapar da morte no primeiro acidente, se sucumbiu ao segundo? Em todo o caso, se a sorte o favoreceu, o favor não durou muito.

A essa pergunta o espírita responde: A cada instante escapais de acidentes que, como se costuma dizer, vos deixam a um passo da morte. Não vedes nisso um aviso do céu para vos provar que vossa vida está por um fio, que jamais tendes certeza de viver amanhã e que, assim, deveis sempre estar preparados para partir? Mas, que fazéis, quando deveis empreender uma longa viagem? Fazei os vossos preparativos, arranjai os negócios, muni-vos de provisões e de coisas necessárias para o caminho; desembaraçai-vos de tudo quanto pudesse dificultar e retardar a marcha. Se conheceis o país para onde vos dirigis, se lá tendes amigos e conhecidos, partis sem receio, certos de serdes bem recebidos. Caso contrário, estudaís o mapa da região e arranjai cartas de recomendação. Suponde que sejais obrigados a empreender essa viagem de um momento para outro, que não tendes tempo de fazer preparativos, ao passo que se estivésseis prevenidos com bastante antecedência, teríeis disposto todas as coisas para vosso con-

forto e vosso lazer.

Pois bem! todos os dias estais expostos a empreender a maior, a mais importante das viagens, aquela que deveis fazer inevitavelmente; e, no entanto, não pensais nisto mais do que se tivésseis de viver para sempre na Terra! Em sua bondade, Deus cuida de vós, advertindo-vos por numerosos acidentes, aos quais escapais, e não tendes para Ele senão esta expressão: Que sorte!

Espíritas! Sabeis que preparativos deveis fazer para essa grande viagem, que tem para vós conseqüências muito mais importantes do que todas as que empreendeis na Terra? Porque da maneira por que ela se realizar depende a vossa felicidade futura. O mapa que vos dará a conhecer o país onde ides entrar é a iniciação nos mistérios da vida futura. Por ela o país não será novidade para vós. Vossas provisões são as boas ações que tiverdes realizado e que vos servirão de passaporte e de cartas de recomendação. Quanto aos amigos que lá encontrareis, vós os conheceis. É dos maus sentimentos que vos deveis desembaraçar, pois infeliz é aquele a quem a morte surpreende com ódio no coração, como se fora alguém que caísse na água com uma pedra atada ao pescoço, sendo arrastado para as profundezas. Os negócios que deveis pôr em ordem são o perdão aos que vos ofenderam; os erros cometidos para com o próximo, que deveis ter pressa em reparar, a fim de conquistardes o perdão, porquanto os erros são dívidas, de que o perdão é a quitação. Apressai-vos, pois, que a hora da partida pode soar de um momento para outro e não vos dar tempo para a reflexão.

Em verdade vos digo: a telha que cai aos vossos pés é

o sinal que vos adverte para estardes sempre prontos a partir ao primeiro chamamento, a fim de não serdes tomados de surpresa.

O Espírito de Verdade
Revista Espírita - Julho de 1862
Allan Kardec

Conquista da Paz

Em muitas ocasiões, especialmente quando se te agravam as situações difíceis, perguntas a esmo como conquistar serenidade, de maneira a varar os percalços do dia-a-dia.

Imagina-te no lugar daqueles que se te fazem motivos de irritação e examina-te um tanto mais.

Se, em teu grupo de trabalho, desempenhasses a função do chefe, atormentado de problemas e conflitos, estarias talvez em mais duras condições de intemperança mental, quando isso acaso acontecesse.

Caso te visses na posição do subalterno, faceando, às vezes, amargos dramas domésticos, é provável evidenciasses mais lentidão no serviço a fazer, quando isso viesse a suceder.

Considerando a possibilidade de seres o doente que te incomoda, quando isso se verifique, decerto não te reconhecerias com menos intolerância diante do sofrimento.

Na hipótese de haveres sofrido as longas tentações da criatura julgada em erro, é possível houvesse descido a mais baixo nível.

Se te notasses na posição enfermeira da pessoa que te ofendeu, ignorarias se não terias ferido alguém com mais ímpeto.

Analisemo-nos, através das lentes da introspecção e reconhecer-nos-emos imensamente distantes da condição dos anjos.

Isso nos ensinará que os companheiros com os quais convivemos nem sempre conseguirão apresentar, por enquanto, qualidades que ainda não possuímos, e raciocínios mais profundos nos farão sentir a necessidade de calma e tolerância, de uns para com os outros, em todos os momentos inquietantes da vida.

Emmanuel
Do Livro *Calma*
Psicografia de Chico Xavier

Siga a Folha

<http://twitter.com/FolhaCaixeta>

