

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

Setembro/Outubro de 2025 nº124 Ano 21

CENTRO ESPÍRITA FRANCISCO CAIXETA
BIBLIOTECA IRMÃ INEZ
BANCA DO LIVRO ESPÍRITA CHICO XAVIER**EMMANUEL, MENTOR ESPIRITUAL
DE CHICO XAVIER,
GANHA CINEBIOGRAFIA**

Elenco e o diretor Wagner de Assis se reuniram para um *workshop* sobre espiritualidade e História no Rio de Janeiro.

A história do Espírito Emmanuel, conhecido como o mentor do médium mineiro Chico Xavier, vai para os cinemas. O cineasta Wagner de Assis, responsável pela bem-sucedida franquia *Nosso Lar*, reuniu o elenco de “*Emmanuel*” nesta segunda-feira, dia 13 (outubro), para um *workshop* a respeito do longa-metragem que começará a ser filmado no final de outubro. Logo depois das apresentações, o elenco realizou a primeira leitura coletiva do roteiro.

“Sempre começamos os filmes que falam de assuntos espirituais desta forma, com um encontro”, explica Wagner.

“Independentemente do gênero do filme, achamos que é a melhor forma de mergulharmos no universo espiritual e, no caso deste filme, do ambiente histórico da época também”.

A produção do longa é da Cinética Filmes, em coprodução e distribuição com a Imagem Filmes e Universal Pictures, apoio da FEB Cinema (o selo audiovisual da Federação Espírita Brasileira), e Patrícia Chamon e Patricia Kamitsuji como produtoras associadas.

O longa é baseado nos *bestsellers* “Há 2.000 anos”, “Cinquenta anos depois” e “Ave, Cristo!”, que já somam mais de 8 milhões de exemplares vendidos desde que foram lançados a partir da década de 1930. Todos foram psicografados por Chico Xavier, e trazem relatos das histórias que envolvem o personagem principal. O filme vai narrar as vidas de Emmanuel através de várias reencarnações. “Para que possamos mostrar todas as encarnações, optamos por trazer diferentes atores para interpretar o personagem ao longo dos séculos. Assim, manteremos os relatos fiéis à ideia das múltiplas existências, mesmo sendo sempre um único Espírito que vive todas essas experiências tão marcantes”, explica Wagner.

Emmanuel será interpretado por um elenco estelar: Mouhamed Harfouch, Edson Celulari, Marcelo Serrado, Leonardo Medeiros, Rafael Infiante e Guilherme Magon.

A história também é um romance de “almas gêmeas”, que será apresentado na época em que Emmanuel é um Senador romano, e vive o amor por sua esposa, Lúvia, uma das primeiras mártires cristãs, cujo personagem será vivido por Juliana Paiva.

Caco Ciocler, Emílio Orciollo Netto, Eucir de Souza, Maria Eduarda de Carvalho, Natália Rodrigues, Letícia Braga, Rafa Sieg, Karin Roepke, Ronaldo Reis, Bruno Padilha, Talita Maia, Daniel Villas, Camila Lucciola, Vandrê Silveira, Felipe Vidal, Maya Aniceto, Letícia Moraes, Felipe Gotelip, Mário Cardona Jr, Beatriz Alcantara, Ricardo Rodriguez, Pedro Zurawski, Ágatha Félix, Gabriella Busich, Luã Costa, Rafael Zolly, Rodrigo Lourival, Marcéu Pierrotti, Italo Figueiredo, Israel Eyer, Diego Casanova, Vinícius Gressler, André Lima, Flávio Scala, Ely Jaffar, Marcio Elizzio, Alle Franco, Diogo Mazzoli, Miguel Ferrari, Fábio Bastos, Aldebaran Oliveira, Larissa Landim e a menina Sophia Fuggacy estão no elenco interpretando mais de 70 personagens que compõem as diversas fases do filme.

A história do longa atravessa os tempos, desde a Roma Antiga - da República e do Império -, passando pela Galileia da época de Jesus, a Itália de Francisco de Assis, e o Brasil do século XVI. Até chegar a Uberaba, na época atual.

“É uma produção muito ousada porque precisamos reconstituir pedaços de épocas em que este Espírito viveu, e que têm enorme importância para sua trajetória única” conta Wagner.

“Acompanhamos sua jornada desde que era um homem irascível e orgulhoso, até se tornar o ser espiritual e iluminado que serve como mentor para todos nós, diante da inestimável contribuição na divulgação das realidades espirituais que conhecemos através da mediunidade de Chico Xavier”.

As filmagens estão previstas para Rio de Janeiro e Roma, além de locações em Petrópolis e outras cidades do estado.

Publicado dia 15 de outubro de 2025, às 12h41<https://www.facebook.com/search/top?q=wagner%20de%20assis>**VEJA NESTA EDIÇÃO**Allan Kardec — p.2
Um olhar espírita sobre
a depressão — p.4Conheça-te a ti mesmo e o
ideal do homem de bem —
p.7

ALLAN KARDEC

Por Carlos Humberto Martins

No dia 03 de Outubro de 1.804, nasceu em Lyon, na França Hippolyte Léon Denizard Rivail, mais tarde se tornando Allan Kardec.

Como Allan Kardec, é que vamos discorrer esta reflexão.

Allan Kardec, na espiritualidade, foi convidado pessoalmente pelo Governador da Terra, o Espírito Jesus, para vir encarnar entre nós e trazer o Consolador, outrora prometido por Jesus, para toda a Humanidade. Fundando o Espiritismo por meio do lançamento de *O Livro dos Espíritos* em 1.857.

Mais tarde, publicou *O Livro dos Médiuns* em 1.861, em 1.863 *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, em 1.865 *O Céu e o Inferno* e em 1.868 *A Gênese*. Também publicou durante doze anos a Revista Espírita e vários outros livros que tratam da Doutrina Espírita, como *O que é o espiritismo*.

Mas em se tratando de livro *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, esta bela obra, que trás consolo para todos aqueles que a lê e a estuda, é que vamos destacar alguns primorosos apontamento de Kardec.

Allan Kardec utilizou para compor *O Evangelho Segundo o Espiritismo* a pedagogia de temas afins e com uma lógica convincente. Verificamos que ele começa o livro com uma introdução consistente falando do objetivo da obra, da autoridade da Doutrina Espírita, etc.

Trabalha os temas sobre as leis divinas, trazidas por Moises, fala sobre o Reino Deus que não é deste mundo, que há muitas moradas na casa de meu Pai, que Ninguém poderá ver o Reio de Deus se não nascer de novo.

Kardec explora no Cap. V, Bem-aventurados os aflitos, as aflições que passamos, nós os Espíritos imperfeitos que somos. Portanto é o maior capítulo do livro. Em seus comentários, inicia com a Justiça das aflições dizendo que: “Somente na vida futura podem efetivar-se as compensações que Jesus promete aos aflitos da Terra. Sem a certeza do futuro, estas máximas seriam um contrassenso; mais ainda: seriam um engodo...”

Depois do cap. V, vem o menor, que é o Cap. VI, O Cristo Consolador. Após as aflições, Kardec traz o consolo com Jesus Cristo, dizendo: “Todos os sofrimentos: misérias, decepções, dores físicas, perda de seres amados, encontram consolação na fé no futuro, na confiança na Justiça de Deus, que o Cristo veio ensinar aos homens...” Encerra-se esse capítulo com uma bela mensagem do Espírito de Verdade, que é o próprio Jesus, o Cristo de Deus, dizendo: “Venho, como outrora aos transviados filhos de Israel, trazer-vos a verdade e dissipar as trevas. Escutai-me. O Espiritis-

mo, como o fez antigamente a minha palavra, tem de lembrar aos incrédulos que acima deles reina a imutável verdade: o Deus bom, o Deus grande, que faz germinem as plantas e se levantem as ondas. Revelei a doutrina divinal. Como um ceifeiro, reuni em feixes o bem esparso no seio da Humanidade e disse: ‘Vinde a mim, todos vós que sofreis’.”

Adentramos mais em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, no Cap. XV – Fora da Caridade não há Salvação – o item 5, que se trata do tema *O mandamento maior*, Kardec discorre sobre este tema com uma maestria fantástica. Logo no início do parágrafo é colocado que “Caridade e humildade, tal a senda única da salvação. Egoísmo e orgulho, tal a da perdição. Este princípio se acha formulado nos seguintes preciosos termos: ‘Amarás a Deus de toda a tua alma e a seu próximo como a ti mesmo; toda a lei e os profetas se acham contidos nesses dois mandamentos’.”

Kardec assimila os ensinamentos de Jesus como ninguém; até aquele momento havia assimilado, refletido e colocado no papel, ou seja escrito livros com tanta profundidade e muita simplicidade, que tanto os doutores como os não letrados conseguem entender os temas propostos. E sabemos que muitos leitores e estudiosos não só assimilaram como

Continua...

Siga a Folha

<https://x.com/home>

@FolhaCaixeta



2



Folha Espírita Francisco Caixeta

Editado pela

Associação Espírita

Obras Assistenciais “Francisco Caixeta”

Grupo Editorial

Carlos Humberto Martins

Fábio Augusto Martins

Livia Cristina Martins

Todos colaboram gratuitamente.

Rua Cônego Cassiano, 802

38183-122 Centro Araxá-MG

Impressão:

Grupo editorial

Tiragem: Digital

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

colocaram em prática os conceitos propostos: “Caridade e humildade, tal a senda única da salvação.” Já nos indica que sem sermos humildes de coração e verdadeiros caridosos nunca conseguiremos nos salvar, ou seja, tornarmos Espíritos superiores até chegarmos a sermos puros como Jesus o é.

Esta caridade proposta no texto de Kardec é aquela ensinada por Jesus, que é o conjunto de: Benevolência, Indulgência e Perdão das Ofensas. A Humildade podemos pegar como um simbolismo, o ato em que Jesus lava os pés de seus apóstolos.

Como sabemos Allan Kardec é um Espírito que veio



**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 presencial, aberta ao público
O Livro dos Espíritos / Passe

Terça-feira, às 19h30

Reunião presencial, aberta ao público
O Livro dos Espíritos e O Evangelho Segundo o Espiritismo / Passe
Evangelização da criança

Quinta-feira, às 19h30

Reunião presencial fechada ao público
Reunião mediúnica

Sexta-feira, às 19h30

Reunião presencial, aberta ao público
O Evangelho Segundo o Espiritismo/Passe

Domingo, às 18h

Reunião aberta ao público
Grupos de Estudos da Doutrina
Obras de André Luiz

Biblioteca Irmã Inez

Terça-feira e Sexta-feira, às 19h30

Sala de Costura Arisa Rodrigues de Oliveira
Segunda-feira, às 13h30

Casa da Sopa Vovó Brígida
Quarta-feira, às 11h

R. Augusto Flávio da Silva, 87 - Vila Estância

•Salve o trabalho, viva o amor!•
Zequinha Ramos

das esferas superiores trazendo toda sua envergadura moral, já adquirida em outras existências. Por esta envergadura Ele cunhou a famosa frase que se tornou a bandeira do Espiritismo: “Fora da caridade não há salvação”.

Caminhando mais alguns capítulos do livro, vamos depa-
rar com o capítulo XIX, que vem nos mostrar como a Fé transporta montanhas. Kardec comenta assim: “No sentido próprio, é certo que a confiança nas suas próprias forças torna o homem capaz de executar coisas materiais, que não consegue fazer quem duvida de si. Aqui, porém, unicamente no sentido moral se devem entender essas palavras. As montanhas que a fé desloca são as

dificuldades, as resistências, a má vontade, em suma com que se depara da parte dos homens, ainda quando se trate das melhores coisas. Os preconceitos da rotina, o interesse material, o egoísmo, a cegueira do fanatismo e as paixões orgulhosas são outras tantas montanhas que barram o caminho a quem trabalha pelo progresso da Humanidade...”

Allan Kardec, ainda nos ensina as maneiras de realizar as nossas buscas e preces a Deus, de forma correta e ao mesmo tempo sucintas.

Salve, Salve, Allan Kardec!

Muito obrigado Kardec!

Que Jesus abençoe sempre sua jornada evolutiva!!!

O MESTRE E O APÓSTOLO

Luminosa, a coerência entre o Cristo e o Apóstolo que lhe restaurou a palavra.
Jesus, o Mestre.
Kardec, o Professor.

Jesus refere-se a Deus, junto da fé sem obras.

Kardec fala de Deus, rente às obras sem fé.

Jesus é combatido, desde a primeira obra do Evangelho, pelos que se acomodam na sombra.

Kardec é impugnado desde o primeiro dia do Espiritismo, pelos que fogem da luz.

Jesus caminha sem convenções.

Kardec age sem preconceitos.

Jesus exige coragem de atitudes.

Kardec reclama independência mental.

Jesus convida ao amor.

Kardec impele à caridade.

Jesus consola a multidão.

Kardec esclarece o povo.

Jesus acorda o sentimento

Kardec desperta a razão.

Jesus constrói.

Kardec consolida.

Jesus revela.

Kardec descortina.

Jesus propõe.

Kardec expõe.

Jesus lança as bases do Cristianismo, entre fenômenos mediúnicos.

Kardec recebe os princípios da Doutrina Espírita, através da mediunidade.

Jesus afirma que é preciso nascer de novo.

Kardec explica a reencarnação.

Jesus reporta-se a outras moradas.

Kardec menciona outros mundos.

Jesus espera que a verdade emancipe os homens; ensina que a justiça atribui a cada um pelas próprias obras e anuncia que o Criador será adorado, na Terra, em espírito.

Kardec esculpe na consciência as leis do Universo.

Em suma, diante do acesso aos mais altos valores da vida, Jesus e Kardec estão perfeitamente conjugados pela Sabedoria Divina.

Jesus, a porta.

Kardec, a chave.

Emmanuel

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



Livro *Opinião Espírita*, Edição CEC.
Psicografia de Chico Xavier.

UM OLHAR ESPÍRITA SOBRE A DEPRESSÃO

Por Lindberg R. Garcia

"Se o medo e a tristeza perderam por muito tempo, tal estado é melancolia" (Hipócrates, no século V a.C. o primeiro físico a descrever clinicamente a melancolia ou depressão).

"Sabeis por que, às vezes, uma vaga tristeza se apodera de vossos corações e vos leva a considerar amarga a vida?" (O Evangelho Segundo O Espiritismo - Capítulo V, item 25).

"Ajude conversando. Uma palavra auxilia sempre" (André Luiz).

Encontro em Redação do "Momento Espírita", um fato relatado por Divaldo Pereira Franco em uma de suas conferências (24/10/2022), intitulada "Transtornos da Afetividade - Depressão", que bem ilustra nosso estudo sobre o chamado mal do século. E aqui cabe uma observação, afinal não se sabe em que século esse mal foi anotado como doença, ou em qual século foi diagnosticada como tal.

Narra o ilustre tribuno – que infelizmente já não se encontra entre nós – um interessante caso de depressão intitulado "A Dama Das Violetas", que ora transcrevo.

"Milton Erickson, notável psiquiatra americano, atendeu, de certa feita, uma dama de família muito rica, que vivia uma depressão gravíssima. Ela o recebeu no quarto, com todas aquelas características da depressão: desânimo, desencanto, ambiente mal iluminado e silencioso. Ele lhe afirmou, de imediato, que tinha condições de fazê-la melhorar. De início, pediu lhe fosse permitido visitar a casa, para que pudesse avaliar como era a vida que ela levava.

"Acompanhado de um dos servidores da senhora, o psiquiatra andou pelos muitos cômodos da residência e percebeu que tudo era cinza. Pintada com cores muito tristes, denotava,

exatamente, o estado emocional da paciente. Quando passou pela sala de refeições notou que sobre a mesa estavam muitos telegramas e cartas sem abrir. Ficou intrigado. Foi-lhe dito que eram convites que ela recebia e nem os abria. Era convidada para muitos eventos. Sem ânimo, não se interessava.

"Depois da cozinha, ele viu um pequeno jardim de inverno. Ali estavam muitos vasos com violetas dos Alpes. Ela as colecionava.

"– É a única coisa que ela cuida. Ela somente se levanta, vez ou outra, para aguar ou para fazer uma muda ou transplantar uma violeta daqui para ali. Disse o servidor.

"O médico voltou ao quarto da paciente, despediu-se sem dar explicações. Ela ficou sem entender e continuou mergulhada em sua depressão. Dias depois, ele retornou à casa e perguntou:

"– Como a senhora está?

"– Estou na mesma.

"Foi a resposta desanimadora dada pela paciente.

"– Pois eu vou lhe dar um conselho. A senhora é uma pessoa de importância em nossa sociedade. Recebe muitos convites. Sinto lhe dizer que é uma indelicadeza não abri-los. A senhora não pode retribuir a gentileza das pessoas sendo descortês. É uma dama. Tem compromissos sociais. Quando receber um convite, importante que o abra. E tenha a gentileza de mandar um vaso de violetas. A senhora os tem em abundância. É um presente delicado. As pessoas vão ficar gratificadas e não lhe custa nada tal delicadeza.

"Ela pensou um pouco e concordou que era algo que poderia fazer. Ao despedir-se, o médico se dirigiu aos familiares e pediu:

"– Entreguem para ela todos os convites que chegarem. Peçam a amigos, a vizinhos, que mandem convites de aniversários, de bodas, convites simples para uma tarde de chá.

"Ela passou a abrir os convites e foi mandando os vasos de violeta. À medida que sucediam os dias, o jardim quase desapareceu. Ela precisou renovar o cultivo, precisou sair de casa para comprar vasos, adubos, pois a produção de violetas precisava aumentar. Dessa forma, se levantava para fazer novas mudas e suas atividades em casa aumentaram. E, nesse bendito afã, se libertou da depressão. "Quando ela morreu, cerca de dez anos depois, o jornal local publicou: A dama das violetas deixa um grande legado para todos nós. É possível que na maioria das casas de nossa cidade ela esteja presente através de um dos seus lindos vasos de violetas".

O caso narrado por Divaldo, nos mostra como o desesperamento de uma nova postura de vida pôde alterar substancialmente a apatia daquela senhora, pois, "O Espírito trabalha, assim como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho", nos ensina os Espíritos instrutores na Q. 675, em *O Livros dos Espíritos*. Segundo o conceito médico, depressão é um estado de tristeza e apatia duradoura – como no caso da Dama das Violetas – onde o indivíduo não encontra prazer em viver situações que antes se lhes apresentavam venturosas. Seus principais sintomas são a apatia sem causa aparente, a irritabilidade constante, a alteração de humor, do apetite, do sono e da libido. Cabe salientar, que além do presente caso, a depressão pode assumir outras características que vem afetando tantos irmãos mundo afora.

A “*depressão*” está entre as três doenças que mais agravam a qualidade de vida das pessoas, sendo a segunda doença responsável pela incapacitação profissional, conforme Relatório Informativo da Organização Mundial da Saúde.

Mas façamos uma pequena abordagem histórica para que possamos ampliar o nosso conhecimento sobre o chamado “mal do século” (que não concordo com essa expressão), pois, a comorbidade designada como “*depressão*”, se caracteriza como um distúrbio afetivo que tem acompanhado a humanidade ao longo de sua história.

No sentido patológico, depressão é a presença da tristeza, do pessimismo, da baixa autoestima, da apatia que aparecem com frequência e que podem, inclusive, associar-se entre si, nos casos mais graves. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico, quanto para o tratamento adequado. O conceito moderno de depressão surgiu, de formulações de diagnósticos anteriores de melancolia, entre os anos da década de 1780 e 1880.

Nos escritos bíblicos e do Antigo Egito, os estados emocionais relacionados à depressão, eram primariamente atribuídos a *maus espíritos* ou tidos como *punição por desagradar entidades divinas*. Hipócrates – 377 a.C. já ensinava que “*existem doentes e não doenças*”, o que nos leva a aduzir que o Espírito é quem adocece, o corpo tão apenas reflete seu desequilíbrio. Diríamos que o corpo físico atua como se fosse um filtro do psiquismo do “eu” eterno, em que a ausência do amor, a falta do perdão, o sentimento de ódio, as perdas, as revoltas pelos “*nãos*” da vida, a culpa e o remorso estão entre os maiores fatores da depres-

são. É atribuída a Hipócrates, considerado o pai da medicina, a primeira descrição inequívoca de melancolia, como sendo uma doença mental resultante de disfunção no cérebro. Seus escritos afirmavam que “[...] medo ou tristeza que duram um longo tempo significam melancolia”. Além de medo e tristeza, os escritos de Hipócrates mencionavam como sintomas da melancolia “[...] aversão a alimentos, insônia, irritabilidade, inquietação e desânimo”, chama atenção o quanto essa descrição se aproxima da etiologia do transtorno depressivo maior – TDM publicado nos anais clínicos hodiernos. Na Idade Média, outras opiniões começaram a influenciar de forma marcante os conceitos de depressão, não abdicando, porém, da abordagem contextual que exigia a caracterização de que “*algo de errado*” se passava com a resiliência do indivíduo. Já nas primeiras décadas do século XX, a depressão foi incisivamente dividida em depressão neurótica (que constituía uma das psiconeuroses) e condições melancólicas, marcadas por sintomatologia grave relacionadas às psicoses. Enquanto a depressão melancólica era atribuída a uma disfunção cerebral, os quadros não melancólicos eram vistos como produto de diferentes adversidades psicossociais, relacionadas de modo particular à perdas (notadamente de entes queridos).

Atualmente o conceito de depressão engloba um grupo extremamente heterogêneo de pacientes, tanto do ponto de vista psicopatológico quanto do ponto de vista biológico. A sua ocorrência é encontrada em todas as idades, inclusive na infância, na adolescência e na terceira idade. Mas o que diz a Doutrina Espírita sobre esse chamado “*mal do século*”?

Como a depressão é analisada do ponto de vista médico, humanístico e espiritual?

Estudiosos da Doutrina Espírita, a depressão possui tanto aspectos físicos, como espirituais. Conforme o psiquiatra goiano Dr. Umberto Ferreira, um estudioso da Doutrina Espírita, em conferência em Blumenau - SC, define que a depressão decorre tanto de aspectos físicos, como espirituais. Acentua o referido conferencista, que do ponto de vista espiritual a depressão ocorre em quatro categorias diferentes: *a primeira*, é a depressão reativa que não tem propriamente características espirituais, mas que deriva de grandes perdas; *a segunda*, que aparece como característica expiatória ou provocacional, caso em que o Espírito reencarna numa família com propensão à depressão como forma de resgatar dívidas do passado; *a terceira*, são as depressões desencadeadas por influências espirituais, por obsessões, em função da ação obsessiva a pessoa entra em depressão; e *finalmente*, o caso de Espíritos que recusam a vida na Terra como se preferissem viver no mundo espiritual ou se recusam a viver em países do terceiro mundo, pois gostariam de estar vivendo no primeiro mundo, e aí ficam num estado melancólico por não aceitar aquela situação. Portanto, a questão é bastante diversificada, senão complexa, diria eu.

A melancolia de hoje pode ter suas raízes em vivências passadas. O Espírito André Luiz, com psicografia do nosso saudoso Chico Xavier, em “*No Mundo Maior*”, oferece-nos subsídios para compreendermos o cérebro intoxicado. É caso do sujeito que assassinou o padrasto, roubou-lhe certa quantia de dinheiro, mas não deixou pista alguma à justiça.

Conseguiu ludibriar os homens, mas não pôde iludir a si mesmo, pois, a própria consciência é o seu juiz mais severo (vide Q. 621 - *O Livro dos Espíritos*). O padraço, já no mundo espiritual, concentrando a mente na ideia de vingança, passou a segui-lo ininterruptamente. Daí em diante não teve mais sossego, por mais que trabalhasse e cuidasse dos seus familiares.

Em “*O Evangelho Segundo O Espiritismo*”, nós vamos encontrar as instruções dos Benfeitores espirituais que nos convidam à reflexão nos ensinando que: “*Crede-me, resisti com energia a essas impressões que vos enfraquecem a vontade. São inatas no espírito de todos os homens as aspirações por uma vida melhor; mas não busqueis neste mundo e, agora, quando Deus vos envia os Espíritos que lhe pertencem, para vos instruírem acerca da felicidade que ele vos reserva; aguardai pacientemente o anjo da libertação, para vos ajudar a romper os liames que vos mantêm cativo o Espírito.*” Reafirmamos, falta do perdão, a mágoa, o ódio, as perdas, a revolta aos “nãos” da vida e a culpa estão entre as maiores causas da depressão.

Mas nem sempre conseguimos enxergar as causas da depressão, sendo necessária uma profunda análise íntima para iniciar o processo de cura. Na questão 919 de *O Livro dos Espíritos*, Kardec pergunta aos Benfeitores: “*Qual o meio prático mais eficaz para se melhorar nesta vida e resistir ao arrastamento do mal?*” A resposta dada é: “*Um sábio da Antiguidade vos disse: Conhece-te a ti mesmo.*”

Somente conseguimos mudar as situações negativas de nossas vidas, modificando nossas ações e pensamentos para melhor. A assistência espí-

ritual através das palestras, a leitura edificante, como a do Evangelho para buscar o equilíbrio no ambiente espiritual, os passes, e a fluidoterapia muito auxilia na cura da depressão, todavia, não podemos prescindir do tratamento médico, uma vez que nosso corpo está debilitado. O Espírito Emmanuel, no livro *Justiça Divina* afirma: “É necessário reconhecer que todos nós, Espíritos encarnados e desencarnados em serviço na Terra, ante o volume dos débitos que contraímos nas existências passadas, somos doentes em laboriosas restaurações. Todos somos enfermos pedindo alta.” Allan Kardec em *A Gênese*, nos esclarece; “No intervalo das existências humanas o Espírito torna a entrar no mundo espiritual, onde é feliz ou desventurado segundo o bem ou mal que fez” (é a lei do retorno, ou de causa e efeito, em plena atuação), tal como vimos no caso narrado por André Luiz, mencionado anteriormente.

A Doutrina Espírita é uma das mais importantes profilaxia de ajuda para quem se encontra perdido em meio aos tormentos da depressão, todavia, não dispensa o amor, os cuidados da família e das pessoas que estão em seu entorno, sem contudo se descurar do tratamento médico.

Os Benfeitores espirituais, nos alertam, constantemente, que a culpa, o remorso, a mágoa e o ressentimento levam a pessoa a estados depressivos, podendo causar o desenvolvimento de doenças psicossomáticas. Anota Emmanuel, nesse sentido, que “a depressão interfere na mitose (divisão) celular, contribuindo para o aparecimento do câncer e de outras doenças imunológicas, sobretudo a deficiência imunitária facilitando às

infecções”.

Do ponto de vista espiritual, o amor, o perdão, a gratidão, o trabalho no bem e a perseverança na caridade, são sentimentos de grande valia para a saída das terríveis escarpas do processo depressivo. Somos responsáveis por nós mesmo, não nos entreguemos ao desânimo, à apatia, ao imobilismo que fatalmente nos conduzirá a um processo agudo de depressão. Busquemos novamente a alegria de viver, sejamos gratos por tudo o que recebemos do Pai que está nos Céus. Diga não à tristeza e busque a alegria de viver, pois, reconheça que muitos de nossos irmãos lutam com maiores limitações que a nossa, sem jamais escutarmos uma só reclamação que seja. No livro dos *Provérbios*, cap. 17, v. 22, está escrito: “*O coração alegre é como o bom remédio, mas o espírito abatido seca até os ossos.*”

Anota Marlon Reikdal (professor de pós-graduação nas áreas de Saúde Mental, Prevenção do Suicídio e Autodescobrimento) que; “A vida sem gratidão é estéril e vazia de significados”, pois, as bênçãos são muito mais numerosas do que as dores. “Guarda a convicção de que todos estamos caminhando para adiante, através de problemas e lutas, na aquisição de experiência, e de que a vida concorda com as pausas de refazimento de nossas forças, mas não se acomoda com a inércia em momento algum” (André Luiz - *Busca e Acharás*).

Finalmente, não nos esqueçamos do aconselhamento do Mestre Jesus: “*Buscai primeiramente o Reino dos Céus e sua justiça, que todas as outras coisas vos serão dadas de acréscimo*” (*O Evangelho Segundo O Espiritismo*).

“CONHEÇA-TE A TI MESMO” E O IDEAL DO HOMEM DE BEM

Por Fábio Augusto Martins

A célebre máxima “*Conheça-te a ti mesmo*”, inscrita no frontispício do Templo de Delfos, atravessa os séculos como um convite profundo à introspecção e à evolução moral. Na Doutrina Espírita, essa orientação ganha contornos ainda mais claros e práticos, pois está diretamente relacionada ao progresso espiritual e à transformação moral de cada ser.

Allan Kardec, o insigne fundador do Espiritismo, em *O Livro dos Espíritos* (questão 919), pergunta aos Espíritos superiores: “Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e resistir à atração do mal?” A resposta, dada pelo Espírito Santo Agostinho, é direta: “Um sábio da Antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.” A partir daí, Santo Agostinho explica que, ao fim de cada dia, costumava interrogar sua própria consciência, analisando suas ações, palavras e pensamentos, buscando compreender onde havia acertado e onde poderia melhorar. Essa prática de autoanálise não é um exercício de culpa, mas um caminho de lucidez e transformação. Kardec, ao comentar a resposta de Santo Agostinho, nos chama a profunda reflexão, pois “muitas faltas que cometemos nos passam despercebidas. Se (...) interrogássemos mais a nossa consciência, veríamos quantas vezes falimos sem que o suspeitemos, unicamente por não perscrutarmos a natureza e o móvel dos nossos atos...”

O autoconhecimento, segundo a Doutrina Espírita, não é apenas identificar características de personalidade ou reco-

nhecer virtudes e defeitos superficiais. Trata-se de um olhar honesto e profundo para dentro de si mesmo, com humildade e desejo sincero de progresso. Essa reflexão permite ao Espírito compreender suas tendências, suas imperfeições e suas potencialidades, assumindo responsabilidade pelo próprio crescimento moral e espiritual.

Quando o indivíduo se conhece, aprende a *disciplinar pensamentos e emoções*, compreende melhor suas reações diante das situações da vida e desenvolve a capacidade de perdoar e amar. Além disso, evita projetar suas dificuldades nos outros, passando a enxergar no próximo um irmão de jornada e não um adversário.

No campo espiritual, esse exercício é fundamental, pois o Espiritismo ensina-nos que a verdadeira transformação começa dentro de nós mesmos. Nenhum avanço duradouro pode ocorrer se não houver uma legítima transformação interior, alimentada pelo autoconhecimento e pela prática constante do bem. Não é por acaso que Allan Kardec, no Capítulo XVII — Sede perfeitos — de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, assevera que “*Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más.*”

A figura do *homem de bem*, apresentada por Kardec — no mesmo capítulo —, representa o modelo de conduta para todo aquele que deseja caminhar rumo à perfeição moral. “O verdadeiro homem de bem é aquele que *pratica a lei de justiça, de amor e de caridade na sua maior pureza*”. Respeita os direitos de todos, faz o bem pelo simples prazer de fa-

zê-lo e não busca recompensas ou reconhecimento.

Esse ideal não é algo distante ou inatingível: ele é o *fruto natural do autoconhecimento verdadeiro*. Ao conhecer-se, o indivíduo identifica as imperfeições que o afastam dessa postura elevada — orgulho, egoísmo, vaidade, impaciência, intolerância — e trabalha, passo a passo, para superá-las. Ao mesmo tempo, desenvolve virtudes que aproximam sua conduta da do verdadeiro homem de bem, como humildade, benevolência, indulgência, perdão, honestidade e amor ao próximo, indistintamente.

Dessa forma, a máxima “*Conheça-te a ti mesmo*” é o ponto de partida para a construção do homem de bem dentro de cada um de nós. Não se trata de uma mudança repentina, mas de um *processo contínuo e consciente*, que se manifesta nas pequenas atitudes do cotidiano — na forma de falar, ouvir, compreender e servir.

A vida material é, assim, uma oportunidade valiosa para o Espírito aperfeiçoar-se, corrigindo desvios e fortalecendo virtudes. O “*Conheça-te a ti mesmo*”, portanto é muito mais que um lema filosófico: é um imperativo espiritual. Ao silenciar o mundo exterior por alguns instantes e ouvir a voz da consciência, cada ser encontra o roteiro mais seguro para sua elevação. A luz que buscamos fora, muitas vezes, já brilha dentro de nós — basta reconhecê-la e permitir que ela ilumine o caminho da evolução.

Autoconhecimento e prática do bem são caminhos indissociáveis segundo os princípios da Doutrina Espírita.

Continua...



Conhecer-se é identificar a própria sombra e a própria luz; é reconhecer que todos estamos em processo evolutivo. E é por meio desse urgente e verdadeiro trabalho íntimo, paciente e perseverante, que o ser humano se aproxima do ideal do homem de bem, tornando-se instrumento do amor divino no mundo. Isso porque, ao purificar seu coração e orientar sua vida pelas leis morais de Deus, ele passa a refletir esse amor em suas atitudes, tornando-se canal ativo da bondade divina no mundo. Vejamos o seguinte raciocínio.

Primeiro. Deus age através de suas criaturas. O Espiritismo nos ensina que Deus é soberanamente justo e bom, e que Suas leis regem todo o Universo com sabedoria e amor. No entanto, *Deus não intervém diretamente nos acontecimentos humanos*: Ele se manifesta por meio de instrumentos, que são as próprias criaturas em processo de evolução. Os Espíritos superiores — e também os homens de bem encarnados — são colaboradores conscientes dessa obra divina, levando consolo, esperança, paz e justiça onde passam.

Assim, quando alguém age movido pelo amor, pela caridade e pela justiça, está, na verdade, expressando a vontade divina no plano terreno.

Segundo. O *homem de bem* se afina com as leis de Deus. Esse homem de bem é aquele que vive segundo a lei de amor, compreendida como a base de todas as leis morais ensinadas por Jesus e confirmadas pela Doutrina Espírita. Ele não apenas crê, mas vive a fé através de suas ações: perdoa, compreende, auxilia, consola, respeita e serve. Ao fazer isso, ele se harmoniza com as vibrações superiores do bem

— e essa sintonia o torna naturalmente um canal de transmissão das forças espirituais elevadas.

Essa sintonia é semelhante à de um instrumento musical afinado: quanto mais pura sua vibração interior, mais fielmente ele transmite a música divina.

Terceiro. O exemplo transforma o ambiente. O homem de bem não precisa impor suas ideias: sua vida é a mensagem. Sua presença inspira confiança, sua palavra consola, seu gesto ajuda, sua postura edifica. Assim, ele irradia amor, mesmo sem perceber, e contribui para a elevação moral e espiritual dos que estão ao seu redor.

Nesse sentido, torna-se um foco de luz onde estiver, ajudando a transformar o ambiente — e, pouco a pouco, a própria sociedade.

Quarto. Ele coopera na obra de regeneração da humanidade. O Espiritismo ensina que a Terra está em transição de um mundo de provas e expiações para um mundo de regeneração. Nesse processo, o bem precisa se expandir para substituir o egoísmo, o orgulho e a violência. Os homens de bem — encarnados ou desencarnados — são os agentes ativos dessa transformação, pois espalham exemplos de fraternidade, promovem a paz e estimulam outros corações a fazerem o mesmo.

Eles não são “eleitos” por privilégio, mas se tornam instrumentos de Deus pelo esforço íntimo, pela transformação interior e pela fidelidade aos princípios do amai-vos uns aos outros como Jesus nos amou e continua a nos amar.

Quinto. Amar é servir — e servir é manifestar Deus. Por fim, o homem de bem compre-

ende que amar é servir ao próximo sem esperar retorno. Cada ato de bondade, por menor que pareça, é uma centelha do amor divino manifestando-se no mundo. E quanto mais ele ama e serve, mais intensamente se conecta à Fonte desse amor — Deus, “inteligência suprema, causa primária de todas as coisas” (Q. 1 de *O Livro dos Espíritos*).

O homem de bem é instrumento do amor divino no mundo porque, ao viver em harmonia com as leis morais de Deus, passa a irradiar esse amor em pensamentos, palavras e ações. Ele se torna colaborador consciente da Providência Divina, contribuindo para o consolo, a paz e a regeneração espiritual da humanidade.

Assim, é imperioso mover todos os esforços possíveis para a tão almejada transformação moral. Já sabemos que o meio para atingirmos tal façanha passa pelo “Conheça-te a ti mesmo”.

Portanto, “Conheça-te a ti mesmo” não é apenas um convite ao autoconhecimento, mas o primeiro passo para que nos tornemos homens e mulheres de bem, colaboradores da Providência Divina na construção de um mundo melhor. Que possamos, a cada dia, ser um pouco mais luz, um pouco mais amor, um pouco mais instrumento de Deus.

Que Deus nos abençoe os propósitos!

Que Jesus nos ilumine, sempre.

Banca do Livro Espírita “Chico Xavier”

Segunda à sexta - 10h às 14h

Sábados - 10h às 12h

Av. Antônio Carlos s/n.

Araxá/MG