



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

Julho/Agosto de 2021 nº99 Ano 17

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

### Editorial

A vida continua após a lápide! A vida verdadeiramente não cessa com a morte biológica. O que morre é apenas o corpo físico. A essência espiritual que somos, a alma, o Espírito, prossegue a sua trajetória rumo ao infinito. O que é matéria, fica com a matéria, renova-se. Somos Espíritos imortais, criados por Deus para evoluirmos, continuamente, até a perfeição relativa a que fomos destinados pelo Criador. Após o desencarne da pessoa, por meio da morte biológica, o Espírito “conserva a sua individualidade”<sup>1</sup>, “guarda a aparência de sua última encarnação”<sup>2</sup> e leva consigo apenas a “lembrança cheia de doçura ou de amargor, conforme o uso que ela fez da vida”<sup>3</sup>. Assim, corre por nossa conta essa passagem na veste física. Tudo que fazemos enquanto encarnados, gera consequências que podem ser *doces ou amargas*. É uma questão de escolha! A vida existencial é a grande oportunidade que Deus nos concede para progredirmos o ser espiritual que somos. Fazer uso desta oportunidade com responsabilidade e inteligência contará a nosso favor na caminhada evolutiva. Devemos aproveitar todos os momentos que a existência nos oferece para o nosso crescimento moral e espiritual. Amealhar o máximo das experiências adquiridas em construção de um ser melhor, mais virtuoso, menos egoísta, menos orgulhoso. Precisamos fazer uso do nosso precioso tempo existencial para construirmos um mundo melhor. Ao promovermos a transformação do nosso mundo interior, o reflexo de igual teor no mundo exterior será uma consequência maravilhosa. As vicissitudes que a vida existencial nos oferece servem para estimularmos o nosso crescimento; impulsionarmo-nos na escala evolutiva. Portanto, viva com sabedoria, aproveite todas as oportunidades. Não deixe que a ociosidade, o tédio, a amargura, a tristeza, o pessimismo, afetem a sua vontade de viver. Se tiver tendência para *fugir* de si mesmo, procure ajuda. A vida não cessa com o túmulo. É uma ilusão achar que ao cessar o atual sofrimento, aniquilando com a própria existência, ficará livre dele, ou que desaparecerá para sempre. Isso é uma ilusão! O suicídio é uma ilusão! Procure ajuda!

<sup>1</sup>KARDEC, A. **O livro dos espíritos**. Questão 150. FEB.

<sup>2</sup> Questão. 150a. FEB.

<sup>3</sup> Questão. 150b. FEB.

#### 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](http://www.radioimbiara.com.br)



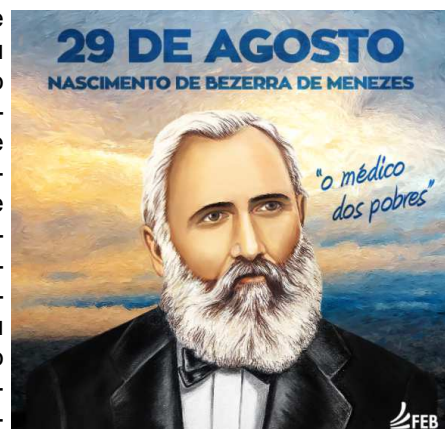
## “Francisco Caixeta” completa 70 anos de atividades 1951-2021

Sexta-feira, dia 9 de abril, de forma virtual, Daniel Nascimento (Ibiá-MG) proferiu palestra intitulada “A pandemia na visão espírita”. Dia 14 de maio, foi a vez da Dra. Antônia Marilene da Silva (Brasília-DF), com o tema “Ser espírita em tempo de pandemia”. No dia 11 de junho, Victor Hugo Guimarães (Menino), de Uberlândia/MG, proferiu a palestra “Caridade conforme Jesus a entedia”. Na sexta-feira, dia 9 de julho, Marcelino Pereira, de Araxá, fez palestra intitulada: *Perdão*.

Continuando as comemorações, em dose dupla, nas sextas-feiras, dias 13 e 27 de agosto, sempre às 19h30, pelo *Google Meet*, Célio Alan Kardec de Oliveira, natural de Araxá, mas residente em BH, falou sobre o tema “A dor é uma bênção que Deus envia aos seus eleitos”. Uma maravilha!



**Adolfo Bezerra de Menezes** nasceu em 29 de agosto de 1831, em Riacho do Sangue (CE) e desencarnou no dia 11 de abril de 1900. Trabalhou em benefício dos mais necessitados ficou conhecido como “o médico dos pobres”. Desenvolveu diversos trabalhos em prol da união e da liberdade dos estudiosos da Doutrina tendo sido por duas vezes presidente da Federação Espírita Brasileira.



Fonte: <https://www.febnet.org.br/>

### VEJA NESTA EDIÇÃO

O sentido da vida - p.2  
 As leis morais da vida - p.4

Respeitemos a vida - p.6  
 Desapego - p.7

# O sentido da vida

Uma das primeiras e mais imediatas consequências do conhecimento espírita é a valorização da vida.

Para os hedonistas, a vida inteligente é um hino de exaltação ao prazer e à beleza, exigindo do homem aproveitar-se de tudo, até o esgotamento das forças, é, então, quando viver perde o significado, o sentido real.

Para os estóicos, a vida é um contínuo lutar contra as dificuldades e dissabores, adquirindo, assim, energias para superar os problemas em interminável vigília, e alcançando, por meio dessa luta, a felicidade.

Para os pessimistas, não vale a pena viver, pois o mundo é mal e tudo está cada dia pior, sendo impossível modificar as coisas para melhorar o rumo dos acontecimentos.

Para os idealistas, a vida é um esforço que se empreende para alcançar os objetivos que os anima, como fator decisivo para sua plena realização.

Inumeráveis religiosos, pertencentes a múltiplas escolas de fé, no Cristianismo e em outras doutrinas, afirmam que é necessário negar o mundo até odiá-lo, fugindo, as vezes,

de sua maldade e tentações para conseguir a paz interior na Terra e a salvação depois da morte.

São posições filosóficas antagônicas e destituídas de uma finalidade edificante, porque estão fundamentadas em conceitos de eficácia não comprovada para a felicidade humana.

Materialistas e espiritualistas de ambas correntes chocam em suas opostas condutas doutrinárias; no entanto, têm uma forma igual de ver o mundo que, para eles, é caótico, o que não corresponde a realidade.

Entretanto, o mundo, não é bom, nem mau, mas sim, o resultado do que têm feito os homens.

Há beleza e maldade em toda a parte, de acordo com a capacidade e estado interior de quem observa as manifestações.

A escola, no geral, é neutra, em relação aos alunos, nela matriculados, porém, possui uma programação que deve ser atendida, por meio da qual se consegue alcançar a finalidade que cada um se propõe.

Assim é a Terra, nem melhor, nem pior, já que pode e deve ser comparada a uma escola, onde se desenvolve o progresso espiritual das criaturas.

Com o conhecimento do Espiritismo, que demonstra a procedência e o destino do ser, há toda uma ética moral envolvida no sentido da vida que deve ser considerada desde o ponto de vista mais elevado e, portanto, superior.

Dessa forma, o homem deixa de ser um marionete sem valor nas mãos do destino, para transformar-se em um ser atuante, com definidos compromissos que o alcançam até

chegar ao último ponto de seu processo evolutivo.

A dor já não é uma punição arbitrária e caprichosa da Divindade, como antes lhe foi dito, mas o resultado de sua própria escolha, da preferência que tem em ampliar suas conquistas intelectuais e morais; seja pelo esforço e obediência às leis que regem a vida, e que são imutáveis, ou por meio de quedas e reequilíbrios, porém com a carga de prejuízos que são efeito natural.

A vida, então, é uma oportunidade de valiosos aprendizados que o Espírito incorpora ao mecanismo evolutivo, compreendendo que o erro é um acidente no caminho de sua felicidade e que lhe ensina o que deve fazer, e como fazê-lo em seu benefício pessoal, valorizando cada passo que o aproxima à meta final.


Por sua vez, entende que não está isolado no mundo, devendo participar do progresso cultural e civilizador das demais criaturas humanas, ajudando-as e contribuindo, decididamente, para que alcancem melhores meios de crescimento íntimo, ampliando a capacidade de compreensão e realização pessoais.

Com essa visão da vida, sabe que sua limitação é também limite para os demais, assim como que as necessidades de seus companheiros de viagem, são também suas.

Isto o impulsiona a viver a verdadeira fraternidade, que é o sentimento de união e concórdia que deve prevalecer entre os indivíduos.

Pode-se medir o processo da evolução sócio-cultural e ética de um povo, por meio da fraternidade existente entre seus membros.

Ela permite a ajuda mútua



**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**

mediante a solidariedade, que impede a presença da miséria em seus múltiplos matizes, expulsando, assim, a ignorância e o crime de suas comunidades.

A vida, através da visão otimista do Espiritismo, adquire a dignidade que merece, inspirando amor por ela, seja por meio do mesmo amor a todas as coisas que a constituem e representam, seja porque somente dessa forma merece ser aproveitada em benefício de todos.

Tudo quanto se faz pela vida, esta o devolve, exatamente igual. Quer dizer, que sempre se colhe conforme se tem semeado, o que é muito digno, porque ninguém se

transforma em um ser parasita ou prejudicial sem que deixe de sofrer as consequências de seu comportamento.

A ascensão moral, cultural e espiritual é um desafio ao alcance de todos, especialmente daqueles que valorizam as oportunidades que se lhes apresentam no cotidiano, propiciando-lhes a libertação das penas que predominam nas etapas mais baixas do processo evolutivo do ser.

A consciência espírita brinda, ao homem, responsabilidades morais que lhe propiciam a elevação dos sentimentos, o culto dos deveres e a tranquilidade pessoal.

O sentido da vida é aproximar a criatura ao Criador, por meio do bem que se encontra presente em todos, como semente divina que aguarda o sol do amor para germinar e crescer, até alcançar a plenitude a que está destinada.

Ernilindo Bravo

Item 17 — *Rumo às estrelas*, IDE  
Psicografia de Divaldo Franco

## Oração nossa

Senhor, ensina-nos:

a orar sem esquecer o trabalho,  
a dar sem olhar a quem,  
a servir sem perguntar até quando,  
a sofrer sem magoar seja quem for,  
a progredir sem perder a simplicidade,  
a semear o bem sem pensar nos resultados,  
a desculpar sem condições,  
a marchar para frente sem contar os obstáculos,  
a ver sem malícia,  
a escutar sem corromper os assuntos,  
a falar sem ferir,  
a compreender o próximo sem exigir entendimento,  
a respeitar os semelhantes, sem reclamar consideração, a dar o melhor de nós, além da execução do próprio dever, sem cobrar taxas de reconhecimento.

Senhor, fortalece em nós a paciência para com as dificuldades dos outros, assim como precisamos da paciência dos outros para com as nossas dificuldades.

Ajuda-nos para que a ninguém façamos aquilo que não desejamos para nós.

Auxilia-nos, sobretudo, a reconhecer que a nossa felicidade mais alta será, invariavelmente, aquela de cumprir-Te os desígnios onde e como queiras, hoje, agora e sempre.

Emmanuel

*Passos da Vida* — Chico Xavier



**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 aberta ao público  
O Livro dos Espíritos/Passes

#### **Terça-feira às 19h15**

Reunião fechada ao público  
Reunião mediúnica

#### **Quarta-feira às 19h30**

Reunião aberta ao público  
O Evangelho Segundo o Espiritismo/  
Passes

Evangelização da infância e juventude

#### **Quinta-feira às 19h15**

Reunião fechada ao público  
Reunião mediúnica

#### **Sexta-feira às 19h30**

Reunião aberta ao público  
O Evangelho Segundo o Espiritismo/  
Passes

#### **Sábado às 18h**

Grupo de Estudo das Obras de Kardec

#### **Domingo às 18h**

Reunião aberta ao público

Grupos de Estudos da Doutrina  
Revista Espírita e Obras de André Luiz

• **Salve o trabalho, viva o amor!** •

Zequinha Ramos

“...Seria extremamente infantil a crença de que o simples ‘baixar do pano’ resolvesse transcendentes questões do Infinito.

Uma existência é um ato.

Um corpo — uma veste.

Um século — uma dia.

Um serviço — uma experiência.

Um triunfo — uma aquisição.

Uma morte — um sopro renovador.

Quantas existências, quantos corpos, quanto séculos, quantos serviços, quantos triunfos, quantas mortes necessitamos ainda? (...)”

André Luiz

Mensagem de André Luiz  
*Nosso Lar* — Chico Xavier

## Siga a Folha

<http://twitter.com/FolhaCaixeta>

twitter



## Banca do Livro Espírita

### “Chico Xavier”

Segunda à sexta - 9h às 18h

Sábados - 10h às 12h

Av. Antônio Carlos s/n.

Araxá/MG

# AS LEIS MORAIS DA VIDA

Por Lindberg Garcia

*“Todas as da Natureza são leis divinas, o sábio estuda as leis da matéria, o homem de bem estuda e pratica as da alma” (O Livro dos Espíritos – OLE – Q. 617).*

Há muitos anos, e que se coloque anos nestas minhas recordações, quando ainda era aluno do antigo Ginásio Jesus Cristo de Araxá, caiu-me em mãos, dois livros muito cultuados naqueles tempos, “O Homem Que Calculava” e, “Contos e Lendas Orientais”, de autoria de Malba Tahan, heterônimo de Júlio César de Melo e Souza (06/05/1895 a 18/06/1974). A leitura dos referidos livros, muito me impressionaram naqueles verdes anos de minha juventude.

O tempo passou, e encontro na revista Reformador (FEB – Nº 1948/julho de 1991), um artigo de autoria de Maria C. Campos, que se utilizando de uma narrativa do livro que citei anteriormente, “Contos e Lendas Orientais”, nos apresenta interessante análise sobre a Parte Terceira, de *O Livro dos Espíritos*. Seguindo-lhe o exemplo, utilizo do mesmo expediente para apresentar a minha diegese sobre a introdução ao estudo da Lei Divina ou Natural, trazendo ao leitor, a lenda a que me referi, intitulada, “O Livro do Destino e o Rancor”. Tomo assim, a liberdade de apresentar a sua transcrição.

Diz a referida lenda, que há muitos anos, quando um mercador voltava de Bagdad, onde fora vender uma partida de peles e tapetes, encontrou em um caravançarâ, perto de Damasco, um velho árabe de Hedjaz que lhe chamou a atenção. Falava agitado com os mercadores e peregrinos. Gesticulava e praguejava sem cessar e exclamava, apertando entre as mãos o turbante esfarrapado.

– Ó muçulmanos! Eu já fui poderoso! Eu já tive o Destino nesta mão!

Alguns afirmavam que ele era desequilibrado. O mercador, porém, sentiu irresistível atração pelo desconhecido de turbante esfarrapado. Aproximou-se dele discretamente. Falou-lhe várias vezes com brandura; ao fim de algum tempo, já lhe havia captado a confiança. Certa noite o pobre velho disse ao mercador que os caravaneiros o tomavam por doido. Eles não queriam acreditar que ele já tivera em mãos o Destino de toda a Humanidade. Para confirmar que havia sido senhor do Destino, narrou-lhe a seguinte história:

*“Segundo ensina o Corão – O Livro de Al-*

*lah – a vida de todos nós está escrita – maktub! – Cada homem tem lá sua página com tudo o que de bom ou de mau lhe vai acontecer. Todos os fatos que ocorrem na Terra, desde o cair de uma folha seca até a morte de um califa, estão fatalmente escritos no Livro do Destino!”*

Sem esperar que o interrogassem, continuou, meneando a cabeça dolorosamente:

*“Salvei das mãos do impiedoso xeque Abu Dolak um velho feiticeiro que ia ser enforcado. Esse feiticeiro, em sinal de gratidão, deu-me um talismã raríssimo que possuía uma pedra negra, pequenina, em forma de coração, encontrada, anos antes, no túmulo de um santo muçulmano. Essa pedra maravilhosa permitia a entrada livre na famosa Gruta da Fatalidade, onde se acha o Livro do Destino. Viajei longos anos até o alto das montanhas de Masirah, para além do deserto de Dahna, a fim de alcançar a gruta encantada. Um gênio bondoso, que estava de sentinela à porta, deixou-me entrar. Avisou-me, porém, de que só poderia permanecer na gruta por espaço de poucos minutos. Era minha intenção alterar o que estava escrito na página de minha vida e fazer de mim um homem rico e feliz. Bastava acrescentar com a pena que eu trouxera comigo: Será um homem feliz, estimado por todos. Terá muita saúde e muito dinheiro.”*

E, assim, continuava o velho de Hedjaz:

*“Lembrei-me, porém, dos meus inimigos. Poderia, naquele momento fazer grande mal a eles. Movido pelos mais torpes sentimentos de ódio e vingança, abri a página de Ali Ben-Homed, o mercador. Li o que iria suceder-lhe e acrescentei embaixo, sem hesitar, num ímpeto de rancor: Morrerá pobre, sofrendo os maiores tormentos. Na página do xeque El Abari: Perderá todos os seus haveres. Ficará cego e morrerá de fome e de sede no deserto. Assim, sem piedade, ia ferindo todos os meus desafetos.”*

Nesse ponto da narrativa, indaga o mercador ansioso:

– E na tua vida? Que fizestes, ó caravaneiro, na página que o Destino dedicara à tua própria existência?

Contorcendo as mãos, desesperado, atalhou o velho árabe: *“Ah, meu amigo, nada fiz em meu favor. Preocupado em fazer o mal aos outros, esqueci-me de fazer o bem a mim próprio. Semeiei largamente o infortúnio e a dor. Não colhi, entretanto, a menor parcela de felicidade. Quando lembrei-me de mim, quando pensei em tornar feliz minha vida, estava terminado o meu tempo.*

Continua...

*Sem que esperasse, surgiu-me pela frente um gênio feroz. Agarrou-me fortemente e, depois de arrancar-me das mãos o talismã, atirou-me fora da gruta. Cai entre as pedras e, com a violência do choque, perdi os sentidos. Quando recuperei a razão, achei-me ferido e faminto, muito longe da gruta, junto a um oásis do deserto de Omã. Sem o talismã precioso, nunca mais pude descobrir o caminho da gruta encantada das montanhas de Masirah! Perdi, assim a única oportunidade que tive de ser rico, estimado e feliz!”*

Malba Tahan, nesta emocionante lenda oriental, constrói uma realidade sensorial, transmitindo ao leitor forte mensagem de efeito moral. Os Espíritos instrutores de *O Livro dos Espíritos*, sabem que não existe uma gruta da Fatalidade, como também não há nenhum Livro do Destino e nem tão-pouco talismãs milagrosos. Eles nos esclarecem, que fomos criados simples e ignorantes, em uma trajetória infinita, rumo a perfeição, nas experiências das vidas sucessivas. Que o destino de cada ser, homem ou mulher, não está inapelavelmente escrito pelo Criador. As boas, ou más ações praticadas, é que leva o ser encarnado, a uma vida futura feliz ou infeliz.

A emocionante história do velho de Hedjaz, é apenas uma metáfora do autor, que a usa para expor, didaticamente, um preceito de fundo moral. A lenda árabe, nos leva a meditar; quantos ainda existem neste Mundo, que preocupados em levar o Mal aos seus semelhantes, se esquecem de fazer o Bem a si próprios. Quantos ainda carregam no seu psiquismo, a maldade, o egoísmo e todas as mazelas da imperfeição. Quantos ainda, que perdidos no mal, esquecem-se do mandamento do Cristo de Deus, *“Tratai todos os homens como quereíeis que eles vos tratassem”* (Lucas, Cap. 6, V. 31). Quando frisamos “ainda”, é que a misericórdia do Pai eterno, dá aos seus filhos, a oportunidade de regenerarem-se pela prática do Bem. O nosso querido e saudoso Chico Xavier, nos esclarece que, *“Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo. Aquilo que colocarmos nela, corre por nossa conta”*. Felicidade, ou infelicidade *“corre por nossa conta”*, esta é a grande responsabilidade do ser em construí-la.

A emocionante história narrada na lenda árabe, nos leva a meditar sobre o bem e o mal, e necessariamente, de como procedermos para extirpar a maldade que existe em nós. Mas, qual caminho seguir para a sua redenção? Co-

mo buscar a corrigenda necessária? Como atender ao chamamento de Jesus, *“Sedes, pois, vós outros, perfeitos, como perfeito é vosso Pai celestial”* (Mateus, 5: 48).

Em *O Livro dos Espíritos*, na Parte Terceira, Das Leis Morais, Capítulo I, Da Lei Divina ou Natural, os Espíritos instrutores nos oferecem o roteiro certo para o caminho do bem, pois que, *“A lei natural é a lei de Deus. É a única verdadeira para a felicidade do homem. Indica-lhe o que deve fazer ou deixar de fazer e ele só é infeliz quanto dela se afasta”* (Q. 614, OLE.). Assim, estamos submetidos à lei *“eterna e imutável como o próprio Deus”* (Q. 615, OLE.). Todos nós sabemos distinguir entre o bem e o mal, pois Deus deu ao ser a inteligência para distinguir um do outro, além do que, a lei de Deus *“está escrita na consciência”* do ser (Q. 621, OLE), seja ele homem ou mulher. Os Espíritos instrutores, bem definem, que *“O bem é tudo o que é conforme a lei de Deus; o mal, tudo o que lhe é contrário. Assim, fazer o bem é proceder de acordo com a lei de Deus. Fazer o mal é infringi-la”* (Q. 630, OLE). Todos nós, portanto, temos perfeita consciência que, se praticarmos o mal, sofreremos as consequências do ato praticado. Irremissivelmente, estamos submetidos à lei de causa e efeito, de ação e reação, tal qual aconteceu, na lenda árabe, ao velho de Hedjaz. Aqueles que se afastam da lei de Deus, ou a ignoram, serão responsabilizados por todo o mal proveniente de não terem praticado o bem. Caso perdesse alguma dúvida, devemos reportar-nos à regra áurea, ensinada por Jesus: *“não fazer aos outros o que não gostaríamos que nos fizessem”*. A lenda árabe, ilustra perfeitamente nossa responsabilidade individual diante da utilização da nossa vontade, do nosso livre arbítrio, perante as resoluções que tomamos diante da vida. Para tanto, nós vamos encontrar nas questões, 629 a 646 de *O Livro dos Espíritos*, orientações seguras para tal. Ademais, não é sem tempo, lembrarmos da inquirição de Kardec ao Espírito Verdade (Q. 625 de OLE), *“Qual o tipo mais perfeito que Deus tem oferecido ao homem, para lhe servir de guia e modelo?”* E a resposta, límpida, pura e serena, é dada ao Codificador, em apenas cinco letras magistrais, *“Jesus”*. Seguindo-lhe o exemplo, de amor, justiça e caridade, jamais lamentaremos a oportunidade, como na lenda, esperava o velho de Hedjaz, de ser estimado e feliz. Graças a Deus!

# RESPEITEMOS A VIDA! PREFIRO VIVER! SUICÍDIO, NÃO. Setembro Amarelo, o ano inteiro.

Por Fábio Augusto Martins

**A** Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM), desde 2014, promovem e organizam o *Setembro Amarelo*. Apesar da organização desse movimento em setembro, pois dia 10 do referido mês é o *Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio*, a campanha acontece o ano todo.

O autoextermínio é muito triste! A realidade apresenta um contingente de 12 mil suicídios por ano, no Brasil e mais de um milhão no mundo<sup>1</sup>. “As estatísticas oficiais indicam que o Brasil é o oitavo país com o maior número de suicídios no mundo”<sup>2</sup>, sendo que “as maiores taxas de ocorrência do suicídio se concentram em países da Ásia e da Europa”<sup>3</sup>. A efetivação do suicídio ou a sua tentativa não está restrita apenas a um perfil pessoal, faixa etária ou classe social, “mas consegue atingir adolescentes, adultos e idosos, homens ou mulheres e está relacionada a diversos fatores como depressão, solidão, situação financeira, desesperança e falta de sentido para a vida”<sup>4</sup>. “Do ponto de vista científico, mais especificamente da suicidologia, já se sabe que, na maioria absoluta dos casos (aproximadamente 90%), o autoextermínio está associado a patologias de ordem mental diagnosticáveis e tratáveis, razão pela qual não é mais possível dizer que alguém com o ímpeto suicida esteja irremediavelmente condenado a cometê-lo”<sup>5</sup>.

Muita gente defende a não divulgação e discussão do tema referente ao suicídio. Ainda é um tabu a ser quebrado. O assunto é temido por muitas pessoas. Mas, prevenir e identificar como evitá-lo é uma necessidade frente a esse autoextermínio silencioso. “Dentre as formas de prevenção, a religião pode ser vista como um fator protetor diante da mente suicida”<sup>6</sup>.

Do ponto de vista da Doutrina Espírita, o suicídio é uma triste ilusão tendo em vista que somos Espíritos imortais, criados simples e ignorantes em direção à perfeição relativa a que fomos destinados por Deus, “inteligência suprema, causa primária de todas as coisas”<sup>7</sup>. A vida continua após a morte biológica. “Você continuará a viver depois da morte. Suicídio é ilusão. Procure ajuda”<sup>8</sup>. Essa é a campanha permanente da Federação Espírita Brasileira (FEB).

O maior indicativo das mais variadas cau-

sas que conduzem o ser humano ao extermínio de si mesmo está no desconhecimento do funcionamento da Justiça e Misericórdia Divinas. Segundo Allan Kardec<sup>9</sup>, o insigne fundador do Espiritismo, “A incredulidade, a simples dúvida do futuro, as ideias materialistas, numa palavra, são os maiores incitantes ao suicídio: *produzem a covardia moral*.”

Kardec<sup>10</sup> ao indagar aos imortais “De onde vem o desgosto pela Vida que se apodera de certos indivíduos sem motivos que o justifiquem?” Os Espíritos foram enfáticos ao responderem: “Efeito da ociosidade, da falta de fé e, muitas vezes, da saciedade. Para aquele que exerce suas faculdades com fim útil e de acordo com as suas aptidões naturais, o trabalho nada tem de árido e a Vida se escoia com mais rapidez. Suporta as suas vicissitudes com tanto mais paciência e resignação, quanto mais age tendo em vista a felicidade mais sólida e mais durável que o espera.”

O ócio não descansa ninguém. O descanso é promovido pela alternância de atividade. É preciso estar ativo, sempre. Ser útil faz muito bem pra si. O trabalho é terapia de vida. “Por trabalho só se devem entender as ocupações materiais? ‘Não; o Espírito trabalha, assim como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho’.”<sup>11</sup> Assim, a ociosidade gera um desconforto, muitas vezes, inexplicável que acarreta em conseqüente angústia e possíveis desdobramentos delituosos, causando grande entrave evolutivo.

“Demonstrando a existência e a imortalidade da alma, o Espiritismo reaviva a fé no futuro, levanta os ânimos abatidos, faz suportar com resignação as vicissitudes da vida.”<sup>12</sup> Quando temos a certeza de que somos imortais e que a vida não cessa no túmulo, passamos a possuir um verdadeiro antídoto contra o desatino do suicídio. Quando essa certeza passa a ser inabalável, crescemos, evoluímos. “Fé inabalável só o é a que pode encarar de frente a razão, em todas as épocas da Humanidade”<sup>13</sup>.

Allan Kardec<sup>14</sup> ao questionar os Espíritos Superiores, se a Natureza traçou limites aos gozos, obteve a seguinte resposta: “Traçou, para vos indicar o limite do necessário. Mas, pelos vossos excessos, chegais à saciedade e vos punis a vós mesmos.” A responsabilidade é nossa, ao buscarmos a felicidade nos excessos e, conseqüentemente, ao chegarmos à saciedade, muitas vezes, a vida irá perder o sentido.

“O homem tem o direito de dispor da sua própria Vida? ‘Não, somente Deus tem esse direito. O suicídio voluntário

é uma transgressão da Lei Divina'.<sup>15</sup>

Não podemos fazer uso do livre-arbítrio para autoexterminarmos. O momento do nosso retorno ao Mundo Espiritual cabe a Deus e não ao nosso bel prazer e, muitas vezes, para exirmos de responsabilidades ou por fuga, falta de coragem para enfrentar as vicissitudes que a existência nos oferece como aprendizado.

Mas, “não é sempre voluntário o suicídio? ‘O louco que se mata não sabe o que faz’.”<sup>16</sup>

“Comete suicídio o homem que perece vítima do abuso de paixões que ele sabia que iriam apressar o seu fim, mas às quais não lhe foi possível resistir, porque o hábito as transformou em verdadeiras necessidades físicas? ‘É um suicídio moral. Não compreendeis que, nesse caso, o homem é duplamente culpado? Há nele falta de coragem, bestialidade e, além disso, esquecimento de Deus’.”<sup>17</sup>

Verifiquemos a assertiva de Emmanuel<sup>18</sup>: “(...) para que obtenhas saúde e paz, afeto e compreensão, liberdade e simpatia, cultura e trabalho, não prescindes de uma alavanca, da qual nem sempre te lembras nas petições à Providência Divina — a alavanca da coragem de servir e viver.”

Manoel Philomeno de Miranda<sup>19</sup> nos esclarece que “Conscientizar as criaturas a respeito das consequências do ato, no Além-Túmulo, das dores que maceram os familiares e do ultraje às Leis Divinas, é método salutar para diminuir a incidência dessa solução insolvável”. O referido autor espiritual, pela lúcida mediunidade do médium baiano Divaldo Franco, assevera ainda que “O suicídio é o mais grosseiro vestígio da fragilidade humana, que ata o homem ao primarismo de que se deve libertar”. Não temos o direito de interromper uma existência, na ilusão de que resolveremos os nossos problemas, que isentaremos das nossas responsabilidades, que evitaremos o sofrimento causado pela dor. Esse ato intencional de ruptura existencial, o suicídio direto, muitas vezes planejados com detalhes, não é a única classificação desse delituoso desatino. Há o suicídio indireto, resultante dos hábitos e comportamentos viciosos adquiridos e cultivados que lesam a saúde física e/ou mental.

Kardec<sup>20</sup> ao indagar os Espíritos Superiores sobre a situação, em geral, do estado do Espírito como consequência do suicídio, obteve a seguinte resposta: “Muitas diversas são as consequências do suicídio. Não há penas determinadas e em todos os casos, correspondem sempre às causas que o produziram. Há, po-

rém, uma consequência a que o suicida não pode escapar; é o *desapontamento*. Mas, a sorte não é a mesma para todos; depende das circunstâncias. Alguns expiam a falta imediatamente, outros em nova existência, que será pior do que aquela cujo curso interromperam”.

Na visão de Emmanuel<sup>21</sup>, benfeitor e orientador espiritual do médium mineiro Chico Xavier, “No suicídio intencional, sem as atenuantes da moléstia ou da ignorância, há que considerar não somente o problema da infração ante as Leis Divinas, mas também o ato de violência que a criatura comete contra si mesma, por meio da premeditação mais profunda, com remorso mais amplo”.

Portanto, é imperioso a prevenção ao suicídio. Fiquemos atentos aos que nos circundam e os observemos com profundidade. Podemos evitar esse ato delituoso se identificarmos essa tendência logo no início.

“Quando o desalento te ameaça o caminho, pensa nos outros, naqueles que não dispõem de tempo para qualquer entrevista com o tédio”.<sup>22</sup>

### ***A morte não existe! Só o corpo perece! O suicídio é uma ilusão. Procure ajuda!***

<sup>1</sup><https://www.setembroamarelo.com/>

<sup>2</sup>SILVA, Bráulio Figueiredo Alves da et al. O suicídio no Brasil contemporâneo. **Sociedade e Estado**, v. 33, p. 565-579, 2018.

<sup>3</sup>DANTAS, Eder Samuel Oliveira. Prevenção do suicídio no Brasil: como estamos?. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 3, 2019.

<sup>4</sup>RAMOS, Kelly Alves et al. Prevalência de suicídio e tentativa de suicídio no Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 32, p. e1244-e1244, 2019.

<sup>5</sup>TRIGUEIRO, André. **Viver é a melhor opção**. Correio Fraternal, 2018.

<sup>6</sup>SILVA, Joyce Aparecida; BARBOSA, Cássia Angélica Nogueira. O suicídio na visão da doutrina espírita e das ciências: revisão de literatura. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 5, n. 2, p. 96-111, 2019.

<sup>7</sup>KARDEC, ALLAN. **O livro dos espíritos**. Questão 1<sup>a</sup>. FEB.

<sup>8</sup>FEB. **Suicídio, Não!** Conselho Federativo Nacional da Federação Espírita Brasileira. Brasília, FEB. 2017.

<sup>9</sup>KARDEC, ALLAN. **O evangelho segundo o espiritismo**. Cap. V. item 16. FEB.

<sup>10</sup>\_\_\_\_\_ **O livro dos espíritos**. Questão 943. FEB.

<sup>11</sup>\_\_\_\_\_ Questão 675. FEB.

<sup>12</sup>\_\_\_\_\_ Conclusão, III. FEB.

<sup>13</sup>\_\_\_\_\_ **O evangelho segundo o espiritismo**. Cap. XIX, item 7. FEB.

<sup>14</sup>\_\_\_\_\_ **O livro dos espíritos**. Questão 713. FEB.

<sup>15</sup>\_\_\_\_\_ Questão 944. FEB.

<sup>16</sup>\_\_\_\_\_ Questão 944a. FEB.

<sup>17</sup>\_\_\_\_\_ Questão 952. FEB.

<sup>18</sup>XAVIER, Francisco Cândido. **Coragem**. Espíritos Diversos. Espírito Emmanuel. CEC, 2002.

<sup>19</sup>FRANCO, Divaldo Pereira. **Temas da vida e da morte**. Cap. 1. FEB, 2017.

<sup>20</sup>KARDEC, Allan. **O livro dos Espíritos**. Questão 957. FEB.

<sup>21</sup>XAVIER, Francisco Cândido. **Religião dos espíritos**. Cap. 48. FEB, 2017.

<sup>22</sup>XAVIER, Francisco Cândido. **Coragem**. Espíritos Diversos. Espírito Emmanuel. CEC, 2002

# DESAPEGO

Por Carlos Humberto Martins

**H**á uma necessidade de desapegar de várias situações como: dos costumes, da matéria, das pessoas, dos locais de trabalho, dos amigos, dos pais, da esposa e esposo, dos filhos, do Centro Espírita e de tantas outras situações que nos levam ao apego. Como enfrentar uma situação dessas, sabendo que somos Espíritos imortais? Na matéria somos passageiros, mas para a vida espiritual, estamos sempre vivos. A partir do instante que Deus nos criou, somos moradores da eternidade.

Busquemos subsídios na Doutrina Espírita, nas obras fundamentais de Allan Kardec, para iniciar um trabalho interno de desapego. O Espiritismo nos alimenta, nos dá dicas, com um material farto e seguro para enfrentar todos os desafios, e este chamado “apego”, que é um dos males ou vícios da Humanidade. “Dentre os vícios, qual o que se pode considerar como radical? ‘Nós o dissemos muitas vezes: é o egoísmo: dele deriva todo o mal. Estudai todos os vícios e vereis que o fundo de todos está o egoísmo’.”(...).<sup>1</sup>

Se o mal que está em nós deriva do egoísmo, devemos então começar a extirpa-lo. Para irmos libertando-nos das inferioridades que possuímos. O mal que está em mim, ainda não consigo retirar por completo, mas posso, aos poucos, ir combatendo-o, substituindo-o por virtudes. A virtude oposta ao egoísmo é o altruísmo. Vamos procurar trabalhar dentro de nós, mudando o nosso comportamento egoístico para um comportamento altruísta, fraterno, de empatia, colocando-nos no lugar do outro.

“Quando considero a brevidade da vida, dolorosamente me impressiona a incessante preocupação de que é para vós objeto o bem-estar material, ao passo que tão pouca importância dais ao vosso aperfeiçoamento moral, a que quase nenhum tempo consagrais e que no entanto, é o que importa para a eternidade.”<sup>2</sup> Esta passagem, ensina-nos a dar mais importância aquilo que de fato levaremos para além da existência corporal. No entanto, não buscamos refletir sobre a vida do Espírito, não temos tempo para essa reflexão. É necessário fazermos esse tempo acontecer. Sem despojarmos dos velhos vícios que fomos adquirindo, ao longo de nossas existências milenares, não conseguiremos atingir a perfeição tão cedo. Levaremos outros milênios para lá chegarmos.

Precisamos esforçar para manter o equilí-

brio, sabemos que estamos encarnados no mundo material, mas nem tudo que existe na matéria precisamos de ter. Exemplo disso é pela posição econômico-social que possuem a maioria da população, é que não necessita de possuir um avião para o traslado. Já um grande empresário, que possui várias empresas ou um governante, necessita possuir uma aeronave, pois as responsabilidades que eles tem e a agilidade de estarem em vários locais distantes, rapidamente, é necessário para facilitá-los na locomoção. Mas não é necessário aqueles que o possui apegarem, no caso, ao avião. “O amor aos bens terrenos constitui um dos mais fortes óbices ao vosso adiantamento moral e espiritual. Pelo apego à posse de tais bens, destruí as vossas faculdades de amar, como as aplicardes todas às coisas materiais.”<sup>3</sup>

Uma situação corriqueira que podemos mudar em nossos hábitos e costumes, nos levando ao desapego, é a maneira de expressar como dizer: *a minha casa*, substituindo por, *a casa em que moro ou resido*; *o meu carro*, por *o carro em que utilizo*; *o meu filho ou filha*, para *o filho ou filha que Deus me confiou*; *o meu trabalho*, para *o local em que trabalho*.

Assim, em todos as outras situações. Aparentemente, poderemos achar que não faz diferença, mas é o início da mudança de nossos comportamentos. Com a mudança na maneira de falar, vamos aos poucos exercitando o desapego. Pois, sabemos que iremos retornar ao mundo espiritual, e lá não podemos levar nada de material; levamos os nossos atos, as virtudes adquiridas e também os vícios, ou erros que ainda não conseguimos corrigi-los.

“Senhor Jesus! Auxilia-nos a compreender mais, a fim de que possamos servir melhor, já que somente assim as bênçãos que nos concedes podem fluir, através de nós, em nosso apoio e em favor de todos aqueles que nos compartilham a existência. (...) E ajuda-nos, oh! Divino Mestre, converter as oportunidades de tempo e trabalho com que nos honraste em serviço aos semelhantes, especialmente na doação de nós mesmos, naquilo que sejamos ou naquilo que possamos dispor, de maneira a sermos hoje melhores de que ontem, permanecendo em Ti, tanto quanto permaneces em nós, agora e sempre. Assim seja.”<sup>4</sup>

<sup>1</sup>KARDEC, A. **O livro dos espíritos** – Parte III - Cap. XII - Do Egoísmo. Questão 913. FEB.

<sup>2</sup> \_\_\_\_ **O evangelho segundo o espiritismo** – Cap. XVI – item 12. FEB.

<sup>3</sup> \_\_\_\_ Cap. XVI – item 14. FEB.

<sup>4</sup>XAVIER, F.C. Prece por entendimento. **Paciência**. Emmanuel.CEU