

# A MANJEDOURA

EMMANUEL

As comemorações do Natal conduzem-nos o entendimento à eterna lição de humildade de Jesus, no momento preciso em que a sua mensagem de amor felicitou o coração das criaturas, fazendo-nos sentir, ainda, o sabor de atualidade dos seus divinos ensinamentos.

A Manjedoura foi o Caminho.

A exemplificação era a Verdade.

O Calvário constituía a Vida.

Sem o Caminho, o homem terrestre não atingirá os tesouros da Verdade e da Vida.

É por isso que, emaranhados no cipoal da ambição menos digna, os povos modernos, perdendo o roteiro da simplicidade cristã, desgarram-se da estrada que os conduziria à evolução definitiva, com o Evangelho do Senhor. Sem ele, que constitui o assunto de todas as ciências espirituais, perderam-se as criaturas humanas, nos desfiladeiros escabrosos da impiedade.

Debalde, invoca-se o prestígio das religiões numerosas, que se afastaram da Religião Única, que é a Verdade ou a Exemplificação com o Cristo.

Com as doutrinas da Índia, mesmo no seio de suas filosofias mais avançadas, vemos os



párias miseráveis morrendo de fome, à porta suntuosa dos pagodes de ouro das castas privilegiadas.

Com o budismo e com o xintoísmo, temos o Japão e a China mergulhados num oceano de metralha e de sangue.

Com o Alcorão e com o juda-

ísmo, temos as nefandas disputas da Palestina.

Com o catolicismo, que mais de perto deveria representar o pensamento evangélico, na civilização ocidental, vemos basilicas suntuosas e frias, onde já se extinguíram quase todas as luzes da fé. Aí dentro, com

os requintes da ciência sem consciência e do raciocínio sem coração, assistimos as guerras absurdas da conquista pela força, identificamos o veneno das doutrinas extremistas e perversoras, verificamos a onda pesada de sangue fratricida, nas revoluções injustificáveis, e anotamos a revivescência das perseguições inquisitórias da Idade Média, com as mais sombrias perspectivas de destruição.

Um sopro de morte atira ao mundo atual supremo cartel de desafio.

Não obstante o progresso material sente a alma humana que sinistros vaticínios lhe pesam sobre a fronte. É que a tempestade de amargura na dolorosa transição do momento significa que o homem se mantém muito distante da Verdade e da Vida.

As lembranças do Natal, porém, na sua simplicidade, indicam à Terra o caminho da Manjedoura... Sem ele, os povos do mundo não alcançarão as fontes regeneradoras da fraternidade e da paz. Sem ele, tudo serão perturbação e sofrimento nas almas, presas no turbilhão das trevas angustiosas, porque essa estrada providencial para os corações humanos é ainda o Caminho esquecido da Humildade. ■

(Do livro ANTOLOGIA MEDIÚNICA DO NATAL, Francisco Cândido Xavier - Espíritos Diversos)

# Exercitar a tolerância e a gentileza são formas de praticar a solidariedade

Marina Oliveira e Rita Trevisan

“Quem faz o bem, ganha autoestima; passa a se sentir útil e importante para os outros”, diz o psicólogo Reginaldo do Carmo Aguiar

Além da inteligência e da capacidade de analisar criticamente as situações, os humanos são dotados de empatia, nome da habilidade de se colocar no lugar do outro, de identificar o sentimento da outra pessoa e compartilhá-lo. “Somos capazes de chorar pela dor de alguém sem nem sequer conhecê-lo”, diz o psicólogo especialista em terapia comportamental pela Universidade Federal de Uberlândia, Reginaldo do Carmo Aguiar.

A partir daí, a conclusão seguinte é a de que, por mais competitivo que seja o mundo atual, somos seres naturalmente predispostos a ajudar o próximo. “Fomos feitos para praticar a bondade. Fazer o bem é uma ação natural para o ser humano. Não é espontâneo, mas é algo que pode ser aprendido e amadurecido”, defende Jorge Claudio Ribeiro, filósofo e professor da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Para Ribeiro, ninguém nasce afetivo e solidário, mas é capaz de se transformar a partir da convivência com pessoas sensíveis. Com este referencial, cada um será capaz de colocar para fora o que há de melhor dentro de si e praticar a mais genuína bondade. “O interessante é que para ser solidário não é preciso abrir



mão de nada, mas desenvolver uma nova maneira de enxergar as pessoas e uma nova postura para se relacionar com elas”, garante o pesquisador do setor de Medicina Comportamental da Universidade Federal de São Paulo, Ricardo Monezi.

Sob essa ótica, fazer o bem torna-se um objetivo muito mais acessível, mesmo para quem não pode dispor de horas do final de semana para atuar junto a um projeto voluntário, ou mesmo reservar parte do salário para doar a uma entidade. “Ser solidário é um compromisso que aos poucos toma conta da vida da pessoa. Quem faz o bem no micro, acaba fazendo também no macro, de uma forma muito natural, sem precisar escolher”, afirma Ribeiro. Moral da história: é possível começar a agir de forma solidária hoje. Agora. Pra ontem.

A tolerância, por exemplo, é uma forte demonstração de amor, na opinião de Ribeiro. Deixar o outro ser quem ele é e aceitá-lo no estágio de crescimento em que se encontra é, sim, uma forma de ser afetivo e desejar o bem daquela pessoa. “A paciência é um exercício diário, desenvolvida por meio da compaixão, do saber que o outro é tão huma-

no quanto você, com qualidades e limitações”, reforça Monezi.

Outras pequenas ações, que não custam tempo ou dinheiro, também podem mudar o seu dia a dia e o de muitas outras pessoas. “Ser gentil com aqueles profissionais que às vezes passam despercebidos, como garçons, faxineiras e porteiros, é um cuidado simples e que muitos se esquecem de colocar em prática”, exemplifica Monica Portella, pós-doutora em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Inclua nessa lista do bem sorrir mais e fazer os outros rirem, exercer a cidadania e apoiar causas em que acredita. Além disso, enxergar o que há de melhor no outro e encorajá-lo com expressões do tipo ‘eu acredito em você’ e ‘eu tenho orgulho de estar ao seu lado’ serão diferenciais no seu comportamento.

## Tudo conspira a favor

E se você ainda precisa de motivos para tentar ser mais solidário, aí vai uma lista deles. Em primeiro lugar, a prática do bem é reconhecidamente um meio de ficar mais saudável, de fortalecer as suas defesas. “Há várias pesquisas científicas que compro-

vam que fazer o bem melhora o sistema imunológico, permitindo que as células de defesa respondam mais rápido ao ataque de invasores como vírus e bactérias. A redução da liberação de hormônios relacionados ao estresse, como o cortisol e a adrenalina, é outro benefício”, enumera Monezi.

Na dimensão psicológica, se importar e apoiar o próximo ajuda a reduzir os níveis de ansiedade e depressão, e pode até aliviar os sintomas psicológicos relacionados à menopausa e ao envelhecimento. “Quem faz o bem, ganha autoestima. A pessoa passa a se sentir útil e importante para os outros. Quem pratica a solidariedade acaba percebendo uma melhora significativa no humor com o passar do tempo e até uma facilidade maior para as relações interpessoais”, assegura Aguiar.

Mas para colher tantos benefícios, é preciso que a vontade de ajudar não implique em nenhum tipo de expectativa em relação à resposta do outro, ainda que seja um simples agradecimento. “A pessoa que faz o bem apenas para satisfazer uma necessidade de reconhecimento não está verdadeiramente preparada para ajudar. Precisa cuidar de si mesma antes de pensar em exercitar a solidariedade”, avisa Ribeiro. E finaliza: “Incorporar o hábito de fazer o bem não exige só dedicação e disciplina, é preciso desenvolver um interesse especial pelo resto do mundo, porque é isso o que nos impulsiona a ir além de nós mesmos”. ■

Texto retirado do UOL, São Paulo 21/01/201307h00 Stefan Pastorek/UOL

## Livraria

A livraria do IEOB está repleta de novidades. Destacamos um conjunto de “O LIVRO dos ESPÍRITOS PARA CRIANÇAS” - volumes I, II, III e IV de autores diversos. Uma forma simples e clara de estudar o

Livros dos Espíritos com os pequeninos.

Para os adultos temos um lançamento de autoria de José Carlos Lucca intitulado “SOCORRO E SOLUÇÃO” no qual “em linguagem clara e explicativa, o

autor nos leva a entender que os obstáculos, perdas e aflições em nossa vida são um convite ao nosso desenvolvimento pessoal, ensinando-nos a importância do perdão, da humildade, da prece, da tolerância e, principalmente,

do amor, como instrumentos de transformação, capazes de nos levar a encarar o processo evolutivo com força e determinação e a extrair dos erros as lições para a reeducação e o aprimoramento do nosso espírito”. ■

## Apelo ao desarmamento

Cláudio Bueno da Silva

A andar “desarmado” é excelente medida para evitar confrontos. É uma forma de se antecipar a conflitos comuns nas relações humanas, originados do egoísmo, não deixando que eles cresçam ou sequer apareçam. O indivíduo “desarmado” exercita a tolerância, a compreensão, o que facilita o convívio com as pessoas.

Desarmar-se significa estar pronto a ouvir o outro e saber “ler” uma situação quando

ocorrer. O desarmado confia em si, nas suas experiências de vida, no seu poder de refletir e compreender, e aceita que o outro seja como é, mas se for preciso confrontá-lo, não utiliza argumentos de ataque.

O desarmado controla a mente, as emoções, a palavra, e seus gestos nunca são agressivos, embora possam conter energia. Ele dispensa o desaforo, não destila ironia, não espalha o terror nem faz ameaças, recursos estes que machucam as pessoas. Não precisa gritar, mostrar os músculos ou usar a força.

Suas “armas” são outras, as do homem educado que respeita e faz-se respeitar, que trabalha pela fraternidade e sabe que viver é aprender a dominar-se. O domínio sobre si mesmo leva à superação dos vícios morais; o domínio sobre o outro gera o descontentamento, a infelicidade.

O quadro moral aflitivo da sociedade atual está pedindo que as pessoas desarmem-se nas suas relações sociais e familiares, se predispondo a atitudes pacíficas, com lealdade e sem hipocrisia. Somos todos interdependentes e, na essên-

cia, buscamos praticamente os mesmos objetivos. Por isso o respeito ao outro e a solidariedade se impõem como lei para a boa convivência. A agressão ao semelhante, sob quaisquer formas, desestabiliza o agressor e o afasta do direito que julga possuir com exclusividade.

Desarmar o espírito, despreocupar a mente, isolar-se das paixões desgastantes, é o que se espera do homem de hoje, como a prepará-lo para o mundo renovado que vem, onde seus habitantes se amarrão, serão livres e felizes. ■

## Reflexões Sobre a Vida a Dois

Marcus Vinícius Braga

A vida a dois merece muitas reflexões, nas horas de nosso precioso tempo olhando o azul do céu e filosofando na vida. Na verdade, merecia um curso. Fazemos cursos de tantas coisas, mas não realizamos cursos para refletir e analisar a importância e as questões envolvidas em se viver com outra pessoa e dali constituir uma família. Sobre esse tema nos debruçaremos nesse texto em algumas reflexões, de forma encadeada.

A primeira questão é a pessoa com quem dividiremos a nossa caminhada. Deve ser mais igual ou mais diferente do que nós? O diferente complementa e o igual une... Penso que os dois aspectos são importantes, mas que devemos buscar o que temos de mais igual. Não nos aspectos do gosto e das vontades, que são da superfície. Devemos buscar a afinidade em fatores mais profundos, como os princípios e valores. Esses precisam se encontrar várias vezes na caminhada da vida a dois.

Outro ponto interessante é o respeito à individualidade. Temos nosso espaço é necessário! Não podemos nos sentir sufocados... Mas essa visão de respeito à individualidade por vezes

se confunde com culto ao individualismo. Loteamos horários e espaços, achamos que respeitar o outro é ter o dia do futebol e o dia do chá com as amigas. É mais do que isso! É entender os projetos do outro, as visões, e fazer com que o espaço coletivo tenha espaço para cada um, inclusive os filhos.

Não podemos deixar de falar da rotina... A rotina é boa, pois as surpresas podem ser desagradáveis. A rotina nos encaminha à reclamação sistemática, às frustrações que são comuns à vida, oriundas da nossa vontade de controlar o mundo. É preciso lidar com as frustrações, convivendo com a alegria do possível e a luta pelo impossível.

Da reclamação deve surgir o diálogo resolutivo. As frustrações nos fazem lembrar que não se pode ter tudo na vida, independente se a vida é a dois ou não, e que existem conquistas individuais e coletivas. A rotina não pode ser culpada da nossa ausência de capacidade de enxergar que cada dia é um dia novo, com desafios e oportunidades.

Os desafios, essa é uma reflexão muito interessante. Não nos preparamos para a vida a dois. Pensamos apenas nos momentos idílicos ou nos assustamos de forma maniqueísta com a possibilidade do casamento. A vida tem desafios – a subsistência, a doença, a desencarnação, as ilusões – e os desafios demandam maturidade, coragem e solidariedade. Existirão dias de prosperidade, mas também dias de luta. Perceber isso é um grande sinal de maturidade.

Remete-nos essa questão que a vida a dois nos faz protagonistas, deixamos de ser adolescentes e somos agora adultos responsáveis – respondemos pela nossa vida. Precisamos romper os liames com os nossos pais, seguir adiante, mantendo a boa relação sem dependência. Está aí mais um segredo da vida a dois! Ter uma vida a dois é ter o desejo de construir uma relação. É mais do que consumir em outro nível. É dar de si, abrir mão em torno de um novo instituto que receberá em breve novos Espí-

ritos, dando prosseguimento ao ciclo da vida.

E às vezes é do ciclo da vida as relações terminarem. Esse processo nos demanda civilidade, respeito e, acima de tudo, uma postura cristã. Se separar é uma arte quase tão sublime quanto se unir. O respeito, o cuidado com as crianças, o atendimento aos compromissos materiais assumidos e o clima de paz devem ser situações observadas, onde a religião nos auxilia nesse processo.

Por fim, na nossa reflexão de ideias encadeadas, podemos asseverar que uma vida a dois saudável não prescinde de uma religião. A religião é que nos permite trabalhar a espiritualidade, nos relacionar com outros planos da vida sem esquecer a vida no Planeta Terra. A religião nos brinda com a profundidade dos valores e os alicerces da fé nos sustentam nos momentos difíceis, naturais da vida a dois.

Refletir sobre a vida a dois, o que ela significa, é caminho de amadurecimento. Mais do que festas, cerimônias, imóveis e móveis, a decisão de trilhar caminhos conjuntos traz consequências para a nossa encarnação atual e para as futuras. Consequências felizes, mas por vezes desastrosas. ■

Fonte: O Consolador

**Mais do que festas, cerimônias, imóveis e móveis, a decisão de trilhar caminhos conjuntos traz consequências para a nossa encarnação atual e para as futuras.**

## Valorização da Vida

# Quem poderá avaliar o valor de um minuto?

O desabrochar de uma flor, a vinda de uma criança ao mundo, a diferença entre o choro anunciando a entrada na vida terrena e o fechar dos olhos no sopro da morte física são todos eventos magníficos que acontecem nesse lapso de tempo aparentemente insignificante.

A busca pela felicidade é uma constante, é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente; é a consciência tranquila e serena pela prática do bem. Dessa forma, para conquistá-la se torna imprescindível aproveitarmos cada momento de nossa existência nos concentrando na realidade do espírito imortal que somos, originados no Pai e tendo como destinação voltar à Sua harmonia radiante.

A vida nos pede leveza, mesmo com as preocupações futuras. É como um menino e sua pipa: O menino sai radiante para atravessar o parque e visualizar sua pipa no céu. Percorre todos os caminhos sem olhar a beleza natural à sua volta e sem perceber os amigos saltitando no seu tempo. Existe algo apressado que não deixa a pipa fluir. Ele desenrola a linha, desabrocha a rabiola e a pipa não sobe ao céu. Ele percorre as varinhas e os meios colados entre a madeira e o papel recortado, sozinho, na pressa do tempo e a pipa não

flui. Ele tenta, ele pensa, ele se acalma, e com a serenidade do seu tempo, rememora todo seu aprendizado e gesticula os passos instruídos pelos seus mais próximos... A pipa sobe ao céu. Seus olhos correm na leveza que a pipa faz, contemplando os amigos que estão no momento, o encanto em seu torno, o florir da paisagem, a arte visual daquele momento. É a leveza da vida...

Mas como conseguir tão difícil tarefa se a cada dia o mundo nos desvia o olhar do nosso objetivo principal? Cotidianamente despontam aos nossos olhos mais e mais atrações tecnológicas que muitas vezes assumem o nosso tempo sem percebermos. É o vislumbre dos aparelhos eletrônicos que nos isolam do aperto de mão, do afago amigo, da afeição familiar, do olhar a paisagem natural criada para nós. Comprendemos que não devemos exigir de nós mesmos uma mudança brusca, porém, se torna mais necessário vigiar e orar nossa rotina acelerada para que não tropeçemos nos mesmos erros alienantes do passado. Para instrução, podemos

buscar importantes auxílios, como a prece inspirada, uma boa leitura partindo para reflexão, uma boa música que acalenta nossos sentidos e a preferência por ambientes e pensamentos mais harmoniosos.

É neste aspecto que o Centro Espírita exerce maior influência, sendo essencial para nos mantermos em comunhão de pensamentos com as ordens mais altas da vida. Não há instituição que possa exercer função mais

nobre que ser uma ponte entre o Bem Maior e nós, que nos sentimos, no mais das vezes, afastados do Mais Alto. Reunindo-nos em seu seio, esse templo a b e n ç o a d o

permite-nos o refazimento das forças morais, o reparo das faltas passadas e nos dá novas esperanças para o futuro. Cedendo seu espaço para que ajudemos o próximo, funciona como uma escola da caridade, ensinando-nos a seguir o Mestre na essência de suas ações.

Por isso, gostaríamos de fazer nossa singela homenagem à Casa que todos os dias nos acolhe com tanto zelo, nos fornecendo o ambiente ideal para o

estudo e a prática do bem. Seus trabalhadores sempre se esforçando na melhora íntima, pois é na tentativa que se reconhece o verdadeiro cristão, aprendem a cada dia junto aos seus frequentadores, à doutrina bendita, fazendo de cada ação uma prece e, de cada prece, uma ação, se aprofundando nos assuntos mais elevados, além de levar auxílio material e conforto espiritual a milhares de pessoas todos os anos.

No fim de mais um ciclo, completando 73 anos de trabalhos intensos para a melhoria de uma parcela da humanidade, o Instituto Espírita Obreiros do Bem não se cansa de nos dar suporte nos momentos difíceis; de nos levantar a cada tropeço; de nos manter na estrada do Bem sem questionar nossa posição atual ou erros do passado; sem cobrar recursos ou gratidão.

Desse modo, qualquer agradecimento seria pouco perto do bem que recebemos incessantemente e que dificilmente conseguimos retribuir.

Obrigado casa amiga, que Deus seja louvado por nos dar a oportunidade de aprender as Suas leis em um lugar tão abençoado; aprender a viver a Vida como ela merece e deve ser vivida: de forma plena e feliz! ■

Juventude Espírita Obreiros do Bem! Agosto de 2013

**Comprendemos que não devemos exigir de nós mesmos uma mudança brusca, porém, se torna mais necessário vigiar e orar nossa rotina acelerada para que não tropeçemos nos mesmos erros alienantes do passado**

## Atividades NO OBREIROS

### ATENDIMENTO FRATERO (Entrevista)

Quarta 14h. e 20h. (Aconselhável chegar com 2 horas de antecedência)

### BAZAR

Segunda e Quarta das 13h às 16h.

### ESTUDO DA DOCTRINA (\*)

Segunda 14h e 20h. Sábado 17h.

### INFÂNCIA ESPÍRITA

(\*) Sábado das 15h às 16h30.

### BIBLIOTECA CIRCULANTE

Segunda 13h30 às 13h50 e 19h30 às 20h. (\*)  
Quarta e Sexta 13h30m às 15h e 19h30 às 21h.

Sábado 16h30 às 16h50. (\*)

Domingo 8h30 às 10h.

(\*) Exceto nos meses de Janeiro, Julho e Dezembro.

### EXPOSIÇÃO DOCTRINÁRIA E PASSE

Segunda 14h. Quarta e Sexta 14h. e 20h.  
Domingo 9h

GEA - Grupo de Estudos Aplicados

(\*) Sábado das 15h às 16h30.

### LIVRARIA

Segunda 13h30 às 15h e 19h30 às 20h. (\*)  
Quarta e Sexta 13h30 às 15h e 19h:30 às 21h.

Sábado 16h30 às 17h (\*) Domingo 9h às 11h.

### MOCIDADE ESPÍRITA

Sábado 15 às 16h30 (\*)

### PLANTÃO DE ATENDIMENTO

(Palestra e passe)  
Terça e Quinta 14h e 20h.