

Felizes, sem saber que somos

Por Cláudio Bueno da Silva

O conceito de felicidade não é igual para todos. Varia de indivíduo para indivíduo, segundo a maneira com que cada um encara a vida e de acordo com os seus interesses como pessoa. O que torna feliz a um pode não significar nada para o outro. A felicidade está intimamente ligada à satisfação pessoal, tanto do ponto de vista material quanto do espiritual. Aquele que consegue a posse de um objeto muito almejado sente-se feliz como aquele que atende generosamente a um irmão. Porém, há uma distância entre essas duas formas de sentir.

Segundo o Espiritismo, a felicidade real está associada aos valores do Espírito imortal, representados pela conquista da paz interior, das emoções controladas, do pensamento equilibrado e dirigido para o bem; pela naturalidade com que se ama a Deus e ao próximo.

Já se vê que essas conquistas ainda não são comuns entre nós. Elas dependem do progresso moral, das experiências, às vezes enérgicas, por que temos que passar em muitas vidas, não em uma só. Esse acúmulo de experimentações através do tempo vai formando o nosso caráter de homens de bem. A grande maioria de nós está apenas no começo desse processo. Basta ler a resposta dos espíritos à pergunta 918 de O Livro dos Espíritos e o texto “O homem de bem”, em O Evangelho segundo o Espiritismo, capítulo XVII, e veremos a que distância estamos do “progresso real que deve elevar o Espírito na hierarquia espírita”.

Felicidade hoje, na Terra, se encontra a varejo nos supermercados, nas concessionárias de veículos, nas logomarcas, nas ofertas



sedutoras das megarredes, nos cartões de crédito, na satisfação de uma infinidade de desejos que nunca são saciados. A ilusão dos degraus sociais e o atropelo na corrida pelo sucesso têm desgastado o homem. O caminho arriscado da fama e do poder e o acúmulo impensado de patrimônio têm consumido suas melhores energias. Essa perseguição quase neurótica da felicidade não garante que ele vá encontrá-la, porque o objeto das buscas é transitório, fugaz, se deteriora, não perdura, não resiste, é ilusório. Esses prazeres a que estamos acostumados e que chamamos felicidade não retêm nada que dure, que permaneça no Espírito.

Que felicidade é essa que procuramos, sorvida em transações ilícitas, em concessões perigosas, auferida à custa do suor alheio, ansiada de geração a geração, trazendo prejuízos morais e sofrimento, cedo ou tarde?

Infelizmente ainda é assim. O objeto da nossa felicidade, hoje, é compatível com a nossa evolução. O que nos consola é saber que ao nos cansarmos de buscá-la onde ela não está a procuraremos em outro lugar. E essa procura nos colocará, inevitavelmente, defronte da realidade: ela está dentro de nós e não é de se pegar, mas de sentir-se. É fluida, é sentimento e razão. O seu descobrimento se dá lentamente, na medida em que vamos compreendendo e sentindo Deus e

Suas Leis na consciência. “A felicidade não é deste mundo”, e é relativa porque ainda não se fez no homem. O objeto da felicidade está nele próprio, não nas coisas fora dele.

Esse sentimento é uma conquista gradual do Espírito, trabalho dos séculos e das reencarnações. O homem tem evoluído, mas não compreende ainda a felicidade como subjetiva, como um estado sereno do espírito pacificado e atuante.

O homem tem procurado ser feliz e o tem sido, como a criança na posse do brinquedo. Ao crescer ela percebe que o brinquedo a tornou feliz por um período – o da infância – onde o conhecimento e as emoções eram compatíveis com a brincadeira.

Acontecerá o mesmo com todos nós: vamos crescer. Com o tempo, livres das ilusões perceberemos que a felicidade, apesar de nascer dentro de nós, não se realiza sem o outro, que é o nosso próximo a que se referiu Jesus de Nazaré. Ela vem de mansinho, junto das pessoas com quem convivemos no transcurso inexorável do tempo. Ela está no prazer de trabalhar e construir, na bênção de conhecer e aprender, no lento apuro dos sentidos, na franca expansão dos sentimentos, na alegria das revelações, na transformação do egoísmo em solidariedade.

A felicidade se constrói, leva tempo, mas ela vem. A ponto de, um dia, sermos verdadeiramente felizes sem saber que somos.

Uma atitude desculpista

(...) Ouvimos pessoas dizerem: “- Bem, eu estou no Espiritismo faz dez anos, mas ainda não sou espírita. Eu sou neófito.” É uma atitude desculpista porque, para ser espírita, basta adotar os postulados da Doutrina Espírita: a crença em Deus, na imortalidade da alma, na comunicabilidade do Espírito, na reencarnação, na pluralidade dos mundos habitados, aceitar o Evangelho de Jesus – eis aí o código que define a criatura espírita. Poder-se-á dizer que não é um espírita perfeito, mas, sim, espírita, por estar esforçando-se para aplicar-se às suas lições. Outros se utilizam de ardis para escamotear o desinteresse pela transformação moral e pela realização de um mundo mais justo, dizendo sempre que são espiritualistas. Pode estar vinculado a qualquer corrente religiosa que aceite a imortalidade da alma, mas se moureja numa Casa Espírita e adota-lhe o conteúdo, torna-se-lhe exigível a definição, porquanto, uma atitude de comodidade das mais reprocháveis é a indefinição, que permite ao indivíduo enganar-se, na suposição de que está enganando aos outros.

O Apóstolo Paulo, com veemência, dizia: Gelado ou ardente, não morno. Hoje se diz na linguagem política: De um lado ou do outro, não em cima do muro. Aquele que fica no meio é pusilânime, que sempre adere ao vencedor. É um indivíduo neutro, negativo. Não corre riscos, mas também não progride. Não desenvolve a escala de valores éticos. Por isso, o Espiritismo nos impõe compromissos. Esses compromissos são as responsabilidades perante a consciência. É a conscientização da responsabilidade pelo comportamento adotado. (...) Para que nos tornemos espiritistas, deveremos adotar a qualidade de uma pessoa de consciência. Cabe-nos pensar em parar, ler, e acabar com os mecanismos desculpistas, como: “- Os obsessores não me deixam ler; toda vez que pego num livro, me dá sono.” Faça-o de pé, leia de joelhos... Devemos buscar a qualificação espírita, e tentar saber, realmente, o que é Espiritismo. (...) Deveremos qualificar-nos, esforçar-nos para poder adquirir a consciência espírita, e, claro, procurar melhorar as qualidades morais, sociais, familiares, as funcionais e as de trabalhador da Casa Espírita. ■

Fonte:

Novos Rumos Para o Centro Espírita de Divaldo Pereira Franco
<https://saberemudar.com.br/index.php?id=1644>

Coordenação: Marly Burity
Colaboração: Fábio Moreno e Waldir Zilio
Diagramação: Jovenal Pereira

Sentimentos ruins provocam doenças?

Por João Batista Kosmiskas

Todos nós já presenciamos queixas de pessoas quanto a problemas físicos resultantes de seus próprios desequilíbrios emocionais. São exemplos corriqueiros as alterações da pressão arterial de ‘fundo’ nervoso, as irregularidades do batimento cardíaco diante das boas ou más notícias, os desarranjos intestinais diante do medo ou na antecipação de provas, viagens e muito mais.

Menos corriqueiros, infelizmente não raras, são consequências desastrosas dos destrambelamentos nervosos, onde vemos os quadros agudos dos ataques cardíacos, dos derrames cerebrais e muito mais.

A medicina procura explicar esses fatos através dos mecanismos fisiológicos da tempestade dos neurotransmissores cerebrais e do sistema nervoso autônomo que, num momento de descontrole emocional do ‘morador’ do corpo físico, pode determinar lesões funcionais ou até a morte.

Mais ainda, a medicina hoje tem a certeza de que determinadas patologias têm como origem os desequilíbrios comportamentais, denominados doenças psicossomáticas. Longa fila de sofrimentos está incluída nesse grupo: gastrites, colites, alergias, arritmias, lúpus, tireoidites, alergias... Observam que pessoas dadas à tristeza, à depressão, à irritabilidade, à agressividade, à cólera, à menos-valia de si mesmos, os críticos, os desesperançados... são dados a determinados quadros de adoecimentos mais comuns que aqueles que, contrariamente, são alegres, compreensivos, resignados, equilibrados.

Apesar das pesquisas, tímidas, ainda limitadas aos fatores orgânicos, não

explicam como isso ocorre.

Então a ciência espírita, com fundamentos filosóficos e com consequências morais, a qual estuda a relação entre os espíritos, incluindo os encarnados, também estuda as relações dos nossos comportamentos, positivos e negativos, sobre nosso corpo físico, na chamada fisiologia transdimensional. Os livros da coleção Nosso Lar trazem abundante material de estudo àqueles que se interessarem.

O benfeitor esclarece que:

- 1) “toda perturbação mental é fonte de graves processos patológicos e afligir a mente é alterar as funções do corpo. Por isso, qualquer inquietação íntima se chama desarmonia e as perturbações orgânicas chamam-se enfermidades”
- 2) “Todo estado de cólera, ressentimento, desânimo ou irritação ocasiona desarranjo, desequilíbrio e doença na comunidade celular. Pois, a vida orgânica é baseada na célula e cada célula é um centro de energia.”
- 3) Salienta que produzimos pensamentos terríveis e destruidores, que segregam matéria venenosa, que impregna o corpo perispiritual, intermediário entre a mente e o corpo físico, que é imediatamente atraída para o nosso ponto orgânico mais frágil, o chamado pela medicina oficial de ‘órgão de choque’, determinando doenças funcionais ou lesionais.
- 4) Também sugiro a leitura da mensagem de Joaquim Murinho, no livro Falando à Terra, intitulada “Saúde”, também de psicografia de Chico Xavier ■

Fontes:

- 1- Nosso lar, André Luiz, psicografia de Chico Xavier, FEB.
- 2- Missionários da luz, cap. 19, psicografia de Chico Xavier, FEB.
- 3- Livro da esperança, lição 54, Emmanuel, psicografia Chico Xavier, CEC.
- 4- Falando à Terra Espíritos diversos, FEB.

É preciso falar sobre bullying, depressão e suicídio, alertam especialistas

Depressão é uma doença que faz a gente parar de enxergar a realidade que está a nossa volta. Por mais que alguém diga que você é bonita, bem-sucedida, nada disso adianta quando a gente está com esse defeito na cabeça, que diz exatamente o contrário. No mês em que a Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta para o aumento de casos de depressão, especialistas e pessoas em tratamento destacam a necessidade de debater o assunto e de lidar com a influência do bullying sobre a depressão e da depressão sobre o suicídio. O número de pessoas que vivem com depressão, segundo a OMS, cresceu 18% entre 2005 e 2015. A estimativa é de que, atualmente, mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades sofrem com a doença no mundo. “No pior dos casos, a depressão pode levar ao suicídio, segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos”, destaca a OMS. “O problema da depressão é que, mesmo que ela não seja crônica, ela é um fantasma que fica ali na moita, à espreita, pronta para atacar novamente”. A coordenadora da Comissão de Estudo e Prevenção ao Suicídio da Associação Brasileira de Psiquiatria, Alexandrina Meleiro, destaca que a falta de conhecimento faz com que o assunto se torne tabu, por isso, é tão importante discutir o tema. “Só sabe o que é depressão quem já passou ou está passando [por isso]. Quem está de fora claro que tem preconceito: é por que não tem o que fazer, é por que é preguiçoso. Então, [o doente] tem mil rótulos.” O quadro de diminuição de autoestima, tristeza, desânimo e perda cognitiva é resultado de alterações nos neurotransmissores. “Então, a pessoa fica mais lenta nas reações emocionais, no sono, no peso que pode alterar para mais ou para menos. Uma infinidade de sintomas vai expor o quadro depressivo”, conta Alexandrina.

Bullying

Dezenas de crianças e adolescentes são alvo de piadas e boatos maldosos, além de serem excluídos pelos colegas. Um em cada dez estudantes no Brasil é vítima frequente de bullying de acordo com o Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa).

Dados do relatório mostram que 17,5% dos alunos brasileiros, na faixa dos 15 anos, sofreram algum tipo de bullying “pelo menos algumas vezes no mês”. Segundo a psiquiatra, estudos mostram que casos de ansiedade e depressão podem estar relacionados ao bullying. “Ele vai massacrando a autoestima e isso favorece desenvolver alguns quadros, entre eles, de ansiedade e principalmente de depressão. Há estudos nacionais e internacionais mostrando que pessoas vítimas de bullying são mais suscetíveis a desenvolver quadros depressivos.”

A série 13 Reasons Why, disponível no catálogo de filmes do Netflix, aborda casos de bullying entre adolescentes. A série fez com que aumentasse a procura pelo serviço do Centro de Valorização da Vida (CVV). Para uma voluntária do CVV, além de tratar como política pública, é preciso incentivar formas de ajuda em casos de depressão. “A gente não pode ficar de braços cruzados vendo isso. É uma questão de política pública. Quando a gente está com uma dor no pé, a gente vai ao ortopedista, se o problema é o coração, com taquicardia, a gente vai ao cardiologista. Então, quando a gente está com uma dor emocional uma dor que não é física, a gente tem que tratar também buscar auxílio para essas emoções.”

Suicídio

De acordo com a OMS, o suicídio é atualmente um problema de saúde pública, sendo uma das três principais causas de morte, entre pessoas de 15 a 44 anos, e a segunda entre as de 10 a 24 anos. A cada ano, aproximadamente 1 milhão de pessoas tira a própria vida, o que representa uma morte a cada 40 segundos. O Brasil tem cerca de 10 mil registros anuais. Estudos revelam que a maioria dos suicídios está ligada a transtornos psiquiátricos como explica a psiquiatra Alexandrina Meleiro. Em meio a informações sobre desafios virtuais e suicídios supostamente associados a jogos o médico Daniel Martins de Barros, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, defende que o tema seja conversado entre pais e filhos. “Os pais têm o papel de ajudar os filhos a lidar com as informações que eles recebem

do mundo. Não adianta você falar eu não vou conversar com o meu filho sobre isso, porque seu filho vai conversar sobre isso com outras pessoas. Então, é melhor você passar sua versão”, destacou o psiquiatra. “Às vezes, a criança e o adolescente não conseguem elaborar muito essa sensação de tristeza, mas ficam mais irritados, às vezes mais agressivos, mais inquietos. Começam a influenciar nos relacionamentos, no rendimento escolar. São mudanças que você só percebe estando atento, estando envolvido com seus filhos.”

O que diz a Doutrina Espírita

A Doutrina Espírita pode colaborar, efetivamente, na convocação social para o trabalho de prevenção dessa epidemia que invade o mundo, de forma silenciosa e fulminante. Através da explicação objetiva a respeito da imortalidade da alma e a necessidade dos renascimentos como caminho evolutivo, ela expõe para aquele que está pensando nesse tipo de morte, a inutilidade do ato. Interromper a própria vida, de forma consciente ou não, a fim de acabar com as preocupações e sofrimentos é, sem dúvida, um grande equívoco. Como a morte não existe, quem comete um ato desses, agrava suas dificuldades, pressionado pelo arrependimento e pelo remorso. Além das dores morais intensas, sente ainda a angústia dos seres queridos com os quais convivia. Evidentemente, existem atenuantes e agravantes para quem comete esse ato extremo, mas seu autor sempre colherá consequências dolorosas que vão requerer longo tempo de recuperação. Em O Livro dos Espíritos, nos itens 943 a 957, Allan Kardec relata as instruções dos Espíritos Superiores, sobre o tema. Afirmam eles que o desgosto pela vida, uma das grandes causas do suicídio, é efeito da ociosidade e falta de fé. Lembre-se de que, por trás dos erros do Espírito em evolução, pelo uso indevido do seu livre-arbítrio, paira sempre o amor Divino a aquecer os corações enfraquecidos. ■

Fontes:

Ana Lúcia Caldas - <http://agenciabrasil.etc.com.br/geral/noticia/2017-04/e-preciso-falar-sobre-bullying-depressao-e-suicidio-alertam-especialistas>
Edson Gomes Tristão - <http://www.mundoespirita.com.br/?materia=suicidio-uma-epidemia-a-ser-enfrentada>

Aconteceu no IEOB

I Seminário de Dirigentes de Reunião Mediúnica, Auxiliares e Dialogadores



Entre os dias 06 de Maio de 2017 e 05 de Agosto de 2017 foi realizado no Obreiros do Bem o I Seminário de Dirigentes de Reunião Mediúnica, Auxiliares e Dialogadores.

O projeto, sob a coordenação da Sra. Lúcia Nicoletti, foi um trabalho conjunto do Departamento de Orientação Doutrinária e da Área de Ensino do IEOB. As palestras foram realizadas quinzenalmente e objetivaram principalmente a capacitação para a direção de grupos mediúnicos e a formação e re-

ciclagem de dialogadores espíritas. O dialogador espírita tem como tarefa manter o diálogo e a orientação aos Espíritos que estabelecem a comunicação através dos médiuns nas reuniões mediúnicas.

Temas como a formação e habilidades necessárias ao dirigente, ao dialogador e aos componentes do grupo mediúnico, os fenômenos perispirituais e as intervenções durante as reuniões mediúnicas, foram conduzidos pelos palestrantes: Pedro Diniz, Laura Nunes Correia, Sandro Giroldo, Lúcia Nicoletti, Marly Burity e Sheila Seiler Vaz.

No último encontro, que ocorreu no dia 05 de Agosto, pudemos contar com o intercâmbio com os dirigentes espíritas de nossa Casa que responderam a questionamentos formulados por alguns dos participantes do seminário. ■

Projeto “Cartinha Amiga”



Esse projeto foi idealizado pelo Departamento de Infância, atualmente dirigido pela Sra. Lilian Friso, com a proposta de mostrar para as crianças que frequentam a evangelização infantil de que o Obreiros do Bem só é o que é hoje, porque sempre pode contar com o empenho e dedicação de muitos trabalhadores ao longo dos seus 77 anos de existência.

Esperamos com isso despertar no coração infantil, o sentimento de reconhecimento e gratidão àqueles que nos antecederam e estimulá-los a darem continuidade a esse belo trabalho que vem sendo realizado ao longo de todos esses anos.

Por meio deste contato, o Obreiros pretende também, estabelecer um canal de comunicação com os trabalhadores que se encontram afastados, para agradecer-lhes por sua valorosa contribuição de trabalho no bem.

As cartinhas e desenhos são feitos por nossas crianças, com muito carinho, admiração, respeito e gratidão pelos longos anos dedicados ao Instituto Espírita Obreiros do Bem.

Com pequenos gestos, podemos fazer a diferença. ■

Parabéns Instituto Espírita Obreiros do Bem!



No sábado, dia 26 de Agosto os colaboradores e frequentadores da nossa Casa se reuniram para comemorar os 77 anos do “Obreiros do Bem”. A festa começou com sorteios, homenagens a alguns trabalhadores e aos ex-presidentes que ainda atuam na casa: Paulo de Jesus,

Maria José Messias, Claiton Ramos, Lúcia Nicoletti e Sheila Seiler Vaz.

As apresentações artísticas e musicais contaram com a presença dos integrantes da Infância, Juventude, Teatro e como sempre, o tradicional parabéns foi liderado pelo Coral Amornizando. ■

Atividades NO OBREIROS

ATENDIMENTO FRATERNAL (Entrevista)

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

BAZAR

Segunda e Quarta das 13h30 às 16h30.

ESTUDO DA DOCTRINA (*)

Segunda 14h e 20h. Sábado 17h.

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

INFÂNCIA ESPÍRITA

(*) Sábado das 15h às 16h30

JUVENTUDE ESPÍRITA

Sábado 15 às 16h30 (*)

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 19h30 às 21h.

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

PLANTÃO DE ATENDIMENTO

(Palestra e passe)

Terça e Quinta 14h e 20h.

DAPSE

Depto. Assist. Promoção Social Espírita:

Quarta-feira 18h

ARTESANATO

Segunda-feira das 11h às 16h e sexta-feira

14h30 às 16h30.