

## Meditação, a busca pelo equilíbrio das emoções e da mente

P. 2

Hilda Hilst e a imortalidade da alma

P. 4

O exemplo de Leopoldo Machado

P. 8

A importância da gratidão

P. 9

Uma geração conectada e despreparada

P. 11

Água é indício de vida em Marte?

P. 7

Morte de entes queridos

P. 15



**Leandro Romani de Oliveira**  
é médico, especialista em Medicina  
Comportamental pela Unifesp

# Se você deseja meditar, não medite!

Apesar de um pouco chocante, essa frase é um incentivo à meditação...

Ao observarmos a cultura ocidental e a oriental é possível identificarmos algumas diferenças bem marcantes, tanto em relação a valores priorizados quanto à forma de se ver e viver a vida.

Enquanto no Ocidente temos uma predominância da visão dualista, em que eu estou separado dos demais seres vivos e minha alma está separada do meu corpo, no Oriente é valorizada uma percepção mais integrativa, na qual todos os seres estão conectados, assim como alma e corpo.

Parece uma diferença simples, mas, ao longo de milhares de anos, essas formas distintas de se perceber o mundo são consolidadas na sociedade através de sua cultura e se expressam de forma natural no dia a dia.

Por isso, é comum caracterizar a facilidade ocidental de uma visão mais objetiva, distanciada dos fatos, sempre com uma meta na cabeça e a mente passeando pelo passado ou pelo futuro.

Assim como a facilidade oriental de lidar com as incertezas, uma visão integrativa que se apoia no passado, considerando o futuro, mas tudo isso está conectado no presente, além da profunda interconexão entre o corpo e a alma, o ser e seu Criador.

No capítulo 2 de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, Uma Rainha de França apresenta-nos um caminho para relembrarmos que essa conexão sempre esteve e permane-

cerá presente: "... a prece aproxima do Altíssimo o homem; é o traço de união entre o céu e a Terra: não o esqueçais."

## Estado de consciência pura

O filósofo indiano Bhagwan Shree Rajneesh apresentou a ideia de meditação como um estado de consciência pura, sem conteúdo. Como se nossa consciência estivesse repleta de lixo, assemelhando-se a um espelho coberto de poeira, impedindo que possamos olhar a nós mesmos.

Há um tráfego constante de desejos, memórias, ambições e sentimentos em nossa mente. O

fluxo de pensamentos é tão intenso e os nossos medos e preocupações são tantos que ela fica constantemente se preparando para o futuro, baseada em nossas experiências passadas. Esse é o estado não meditativo.

A meditação ocorre quando o tráfego de pensamentos cessa ou não nos envolvemos com eles. Como se estivéssemos em uma estação de trem, sentados em um banco, apenas como espectadores, observando os trens que chegam e saem; os passageiros que embarcam e desembarcam. Por mais que

os trens de pensamento passem por nossa mente, não entramos neles.

Quando o Espírito de Verdade, no capítulo 6 de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, recomenda: "Crede, amai, meditai sobre as coisas que vos são reveladas; não mistureis o joio com a boa semente, as utopias com as verdades", faz-se um profundo convite para nos despirmos de intenção a fim de podermos enxergar com clareza a realidade e escolher agir com a consciência, inscrita em nossos corações.

Segundo Rajneesh, não devemos confundir concentra-

ção com meditação. A primeira requer um observador e um objeto a ser observado. Existindo essa dualidade, a mente executa um processo racional e funciona a partir de uma resolução. Já a segunda não admite a separação entre sujeito e objeto, nem a execução de uma resolução; você não está fazendo nada, em particular, está apenas sendo, sem vincular os pensamentos ao passado ou ao futuro. Dessa forma, a meditação está no presente; você não pode meditar, mas estar em meditação. Agindo sem o intuito de agir.

## O caso das crianças tailandesas

No episódio das crianças tailandesas que permaneceram presas na caverna Tham Luang por mais de duas semanas, em junho, e que chamaram a atenção do mundo, o papel do técnico de futebol Ake foi fundamental.

Em entrevista ao canal CNN, sua tia informou que os pais de Ake morreram quando ele era pequeno e, seguindo uma tradição da região, buscou um monastério para se tornar monge.

Assim, o técnico do time Javalis Selvagens viveu grande parte da sua vida praticando a meditação e a filosofia budista, o que certamente contribuiu para manter o seu equilíbrio e também ajudar as crianças a permanecerem mais resilientes até que fossem socorridas.

A questão 663 de *O Livro dos Espíritos* apresenta-nos uma dica preciosa sobre o enfrentamento das adversidades: "A prece traz para junto de vós os

bons Espíritos e, dando-vos estes a força de suportá-las corajosamente, menos rudes elas vos parecem."

A história pessoal de Ake foi fundamental para que todos pudessem ter sido socorridos com vida. O fato de estarem meditando fez com que o metabolismo do corpo deles atuasse de forma menos acelerada, gastando menos energia.

Além disso, quando praticamos a meditação, fortalecemos a ação do sistema parassimpático, que auxilia a regular a resposta ao estresse, além de reduzir a nossa fixação por determinados pensamentos.

Lacordaire, no capítulo 5 de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, esclarece-nos: "A prece é um apoio para a alma; contudo, não basta: é preciso tenha por base uma fé viva na bondade de Deus. Ele já muitas vezes vos disse que não coloca fardos pesados em ombros fracos."



FOTO: INTERNET

## Respiração, elo entre o corpo e a mente

Para o monge vietnamita Thich Nhat Hanh, meditar é tomar consciência do que fazemos, no momento em que estamos executando essa atividade.

Para ele, nossa respiração é o elo entre nosso corpo e nossa mente. Às vezes, pode ocorrer que nossa mente esteja ocupada com uma coisa e nosso corpo com outra, com isso, a mente e o corpo ficam desunidos.

Quando nos concentramos

em nossa respiração, inspirando e expirando conscientemente, reunimos novamente a mente e o corpo, tornando-nos inteiros de novo.

Seu livro *Paz a cada Passo* mostra como pode ser simples meditar; desde lavar a louça, até mesmo andar, tudo pode ser meditação, desde que naquele momento estejamos com a mente alerta, vivenciando como protagonista a história da nossa vida. Então, como manter a mente alerta?

## Mantendo a mente alerta

Uma das técnicas ensinadas é a utilização de nossos sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) para redescobriremos a vida.

Se estivermos lavando a louça, naquele momento nós estamos... lavando a louça. Qual o cheiro do detergente usado, a temperatura da água está quente ou fria? O formato dos objetos é semelhante ou diferente? E, ao nos alimentarmos, será que percebemos o sabor de cada alimento, suas diversas cores, aromas e texturas?

No Ocidente, somos treinados para alcançar objetivos. Acreditamos que sabemos para onde queremos ir e direcionamos nossas forças para chegar lá.

“Parar é perder tempo”, “tempo é dinheiro”, “preciso pensar no meu futuro”. Todas essas frases estão bastante presentes no mundo atual, porém a base da felicidade é a plena consciência. A condição fundamental para ser feliz é ter a consciência de que se é feliz.

Quando estamos com dor de dente, nos damos conta de que não ter dor de dente é maravilhoso. Mas, mesmo assim, não nos sentimos felizes quando estamos sem dor de dente.

Somente com a mente alerta somos capazes de parar e valorizar o que temos. Deixamos de reagir instintivamente, com base em nossos moldes mentais, e agimos conscientemente, dando o peso certo para cada questão.

Por mais que os fatos “desagradáveis” existam, nossa maneira de enxergá-los pode ser diferente. Ao viver o momento atual de forma consciente estamos semeando um futuro consciente.

# Meditação e Espiritismo

Walther Graciano Jr.

A prática espírita tem tudo a ver com a prática meditativa e tem como objetivo o equilíbrio das emoções e da mente. Na obra mediúnica de Chico Xavier, o espírito André Luiz fala a respeito do tema no livro *Obreiros da Vida Eterna*: “O verbo cria imagens vivas, que se desenvolvem no terreno mental a que são projetadas, produzindo consequências boas ou más, segundo a sua origem.”

O espírito Neio Lúcio, em sua mensagem O Imperativo da Ação, também por Chico Xavier, remete-nos à meditação dos apóstolos:

“Explanavam os aprendizes, acaloradamente, sobre as necessidades de preparação para o Reino Divino.

Filipe, circunspecto, salientava o impositivo da meditação. Tiago, o mais velho, opinava pelo retiro espiritual; os discípulos do movimento renovador, a seu ver, deviam isolar-se em zona inacessível ao pecado. João optava pela adoração constante, chegando ao extremo de sugerir o abandono das atividades profissionais, por parte de cada um, a fim de poderem entoar hosanas contínuos ao Pai Amantíssimo. Bartolomeu destacava a necessidade do jejum incessante, com abstenção de todo contato com as pessoas impuras.

Chamado à manifestação direta pela palavra indagadora de Simão, Jesus perguntou, nominalmente:

– Pedro, qual é a água que desprende miasmas pestilenciais?

– Sem dúvida – respondeu o apóstolo, intrigado –, é a água estagnada, sem proveito.

Sorridente, dirigiu-se ao filho de Alfeu, indagando:

– Tiago, qual é o peixe que flutua inerte na onda?

– É o peixe morto, Senhor – redarguiu o discípulo, desapontado.

– Bartolomeu, qual é a terra que se enche de matagais daninhos à plantação útil?

O interpelado pensou, pensou e esclareceu:

– Indiscutivelmente, é a terra boa desprezada, porque o solo empedrado e áspero é quase sempre estéril.

O Mestre, evidenciando sincera satisfação, concentrou a atenção em Tadeu e inquiriu:

– Tadeu, qual é a túnica que se converte em ninho da traça destruidora?

– É a túnica não usada.

Endereçando expressivo gesto a Judas, interrogou:

– Que acontece ao talento sepultado?

– Perde-se por inútil, Senhor.

Logo após, assinalou com o olhar um dos filhos de Zebedeu e falou, mais incisivo:

– Tiago, onde se acoitam as serpentes e os lobos?

– Nos lugares em ruína ou votados ao abandono.

– André – disse o Cristo, fixando o irmão de Pedro –, qual é, em verdade, a função do fermento?

– Mestre, a missão do fermento é dar vida ao pão.

Em seguida, pousando nos companheiros o olhar penetrante e doce, acrescentou, bem-humorado:

– O templo está repleto de adoradores e a miséria rodeia Jerusalém. Se a luz não serve para expulsar as trevas, se o

pão deve fugir ao faminto e se o remédio precisa distanciar-se do enfermo, onde encontraremos proveito no trabalho a que nos propomos? O Reino Divino guarda o imperativo da ação por ordem fundamental. Sigamos para diante e propaguemos a verdade salvadora, através dos pensamentos, das palavras, das obras e de nossas próprias vidas. O Todo-Sábio criou a semente para produzir com o infinito. Desce do alto a claridade do Sol cada dia para extinguir as sombras da Terra. Não é outro o ministério da Boa Nova. Amar, servindo, é venerar o Pai, acima de todas as coisas; e servir, amando, é amparar o próximo como a nós mesmos. Pautar-se por estas normas, em nosso movimento de redenção, é praticar toda a Lei.”

Elzio Ferreira de Souza, saudoso médium psicógrafo nascido na Bahia, que foi diretor da Livraria Vinha de Luz, na Casa de Petitinga, e fundador de vários grupos espíritas, através dos livros *Pérolas no Fio*, *Divina Presença*, *Espaço*, *Tempo e Causalidade*, *Vozes de um Encontro* e *Ser e Existência*, todos ditados pelo espírito Yogashrinishnam, fez uma profunda ligação entre o oriente filosófico e o ocidente espírita. No Boletim Médico-Espírita nº 10 – Mediu-nidade e Autoconhecimento, da Associação Médico-Espírita de São Paulo – FE Editora, encontramos uma passagem do livro *Caminhar Vazio*, ditado pelo espírito Lin Ch'eng Yü, em que há a ligação do Taoísmo, doutrina mística e filosófica formulada no século VI a.C. por Lao Tse, com o Espiritismo.

“O ato mediúnico é, por an-

tecipação, um ato de comunhão com a Unidade, ‘o infinito existente em todas as coisas’, um ato de participação com e no Divino. A prece que o médium lança mão na chamada de forças superiores representa um sinal de abertura a um poder maior, que é em si mesmo Luz e Vida. Destarte, tem razão o padre Bondi ao afirmar que a prece é um ato mediúnico por colocar o ser em relação com Deus ou com seus intermediários e corresponder a um momento singular em que o indivíduo abre mão de si (‘renúnciação mediúnica’) para colocar-se à disposição de um ser de luz: ‘na verdadeira prece, não há ‘negociação’ com o invisível’. É exatamente pela intensificação dessa comunhão que o médium se torna interexistente; colacionando os dois lados do existir, ele os supera na interioridade do ser, autorrevelando-se em sua origem divina. Por isso, a meditação favorece o depuramento da sensibilidade mediúnica, porque é em si um aprofundamento da oração, uma centralização no Divino, e conduz o indivíduo ao serviço desinteressado em favor do semelhante por descobrir nele idêntica essência, numa autorrevelação da mesma idade.”

### FONTES:

<http://www.drharma.com/utility/showArticle/?objectID=249> – Por – Jolison José Gonçalves Mendes – doutrina espírita na net *Mediu-nidade e autoconhecimento*. In: MEDNESP 95 (Boletim médico-espírita nº 10) / Associação Médico-Espírita de São Paulo. São Paulo: Editora Jornalística FE, 1996, p. 221-2  
Sites Google Meditação no Espiritismo / Uma compilação de textos mediúnicos



## EDITORIAL

## Brasil homenageia Hilda Hilst e descobre a TCI

A 16ª edição da Festa Literária Internacional de Paraty, que aconteceu de 25 a 29 de julho, homenageou a escritora Hilda Hilst, que representa como poucas a literatura contemporânea ao explorar gêneros como poesia, ficção, teatro e crônica e versava sobre temas como o amor, a morte, Deus, a finitude das coisas e a transcendência da alma.

Ao mergulhar na obra da autora e sua biografia, a cena literária nacional deparou-se com um lado curioso de Hilst: sua inquietude com a finitude da vida, que era muito explícita em suas poesias, sua dedicação a conseguir se comunicar com os mortos. A escritora tinha convicção da vida após a morte e buscava uma conexão com a Ciência para ter essa certeza. Sua busca não era uma prática religiosa, mas um método científico.

Hernani Guimarães Andrade, o grande cientista espírita brasileiro, em seu livro A Transcomunicação Através dos Tempos, relatou-nos a experiência:

“Hilda Hilst começou a interessar-se pela TCI, após a leitura do livro de Friedrich Juergenson, Telefone Para o Além. Aproximadamente em 1972, decidiu-se a repetir as experiências de Juergenson. Inicialmente, Hilda usou um gravador pequeno e de qualidade inferior. Deixava-o ligado, ora sozinho, ora perto dela ou de outras pessoas. Durante muito tempo não logrou qualquer gravação de vozes do Além. A primeira vez que ela conseguiu uma captação foi enquanto conversava com uma amiga cética. Esta dizia que só acreditaria naquelas experiências diante de provas. Foi nessa ocasião que no gravador, que estava ligado, surgiram as palavras: ‘Ah, querido.’ Hilda entusiasmou-se e, dali em diante, nas suas

gravações, surgia, de vez em quando, a palavra ‘ankar’, nada mais. Numa ocasião em que conversava com um amigo que iria submeter-se a um transplante de rim, apareceu na fita do gravador, que se achava funcionando em meio à conversação, a expressão: ‘Que dia lindo!’ Hilda Hilst procurou aperfeiçoar a técnica das gravações. Passou a usar o rádio acoplado ao gravador. Com o tempo e a persistência, ela foi treinando também a sua capacidade auditiva e passou a obter maior número de vozes.”

Vale aqui observarmos a convicção e a coragem dessa autora, que não se omitiu em momento algum. Disse ela em uma entrevista a Elsie Dubugras e Luiz Pellegrini:

“Minha experiência nesse sentido tem sido quase sempre dolorosa. Principalmente no que toca aos chamados meios intelectuais.”

Hilda chegou a considerar aquela uma atividade ainda mais importante do que a sua própria escrita. Ela comparecera inclusive no V Colóquio Brasileiro de Parapsicologia e durante sua vida se correspondeu com universidades estrangeiras que estudavam o assunto.

Creemos que, ao trazer a lume a obra da escritora, toda a sociedade irá se defrontar com os esforços de uma mulher talentosa, que encontrara na imortalidade uma razão verdadeira para dedicar-se à busca de respostas que aproximasse os dois mundos. Que seus feitos possam continuar a inspirar muitos. E, quem sabe um dia, com a evolução terrena, a comunicabilidade entre os mundos através de aparelhos eletrônicos possa ser uma realidade, como aquela tão sonhada por Hilda Hilst.

## ATUALIDADE



**César Geremia**  
é endocrinologista pediátrico e membro da Associação Médico-Espírita do Rio Grande do Sul

## “Oração é quando você

Meditação é uma prática milenar tanto no Oriente como no Ocidente. É uma experiência central no Budismo, Hinduísmo, Sufismo, Islamismo e nas diversas linhas do Yoga. A própria história do Cristianismo está repleta de referências na vida de santos, devotos, pensadores e de pessoas comuns.

Meditar é exercitar a atenção de forma regular, disciplinada e gentil. Ao meditar, treinamos a mente para focar os chamados objetos de meditação. Podemos focar nossa atenção na respiração, numa palavra ou frase (“mantra”), numa passagem de um texto inspirador, na imagem amorosa de Jesus, na imagem dadivosa de uma flor, etc. Não importa o objeto de meditação. Ao colocarmos nossa atenção em

determinado objeto, naturalmente e automaticamente, deslocamos a atenção de outros eventos. Como nos esclarece Emmanuel, onde colocamos nossa atenção evocamos um sentimento, uma emoção, um estado de espírito que nos envolve e no qual mergulhamos e nos embebemos.

**“Definindo-a por espelho da vida (a mente), reconhecemos que o coração lhe é a face e que o cérebro é o centro de suas ondulações, gerando a força do pensamento que tudo move, criando e transformando, destruindo e refazendo para acrisolar e sublimar.”** (Pensamento e Vida, Emmanuel, cap. 1)

Meditar é educar a mente para ela estar no AQUI e no AGORA. É no presente que agimos, amamos, sorrimos, nos

## Vamos mudar padrões primitivos e destrutivos?

Proponho agora uma brincadeira. Vamos reconhecer o “macaco doido” que nos induz a agir de forma impulsiva, imatura, desproporcional e ineficiente. Vamos lá. Pare neste parágrafo, endireite sem tensão a coluna, respire lentamente duas ou três vezes, colocando a atenção suavemente no movimento de elevação e retraimento do abdome. Agora apenas observe os pensamentos por 1 minuto...

Pronto! Nesse longo minuto, muito provavelmente, você foi até o supermercado, pensou que já tentou meditar e não conseguiu, que não é pra você essa coisa, lembrou talvez que está atrasado para entregar um trabalho profissional ou acadê-

mico, veio à mente aquela piada que lhe contaram mais cedo, grudou na mágoa que aquela atitude agressiva lhe causou, lembrou que está com fome, ou que está atrasado para algo, ou que já deve ter mais mensagens no WhatsApp, etc., etc., etc. É assim a mente não treinada: desperdício de energia, confusão, ausência de paz. Somos puxados de um lado a outro, passam-se horas, dias, anos; passa uma encarnação... duas... algumas... e continuamos repetindo padrões primitivos, e muitas vezes destrutivos, de comportamento.

**Sim, meditação é para você, é para todos! É só encontrar/tes-tar a forma que melhor sintoniza com você e praticar... diariamente.**

# Folha Espírita

FUNDADORES: Freitas Nobre, Marlene Nobre e Paulo Rossi Severino (1974)  
DIRETOR RESPONSÁVEL: Fábio Gandolfo Severino | JORNALISTA RESPONSÁVEL: Cláudia Santos MTb - 21.177 | CRIAÇÃO - PROJETO GRÁFICO E SITE: MaçãV Comunicação www.macav.com.br | DIAGRAMAÇÃO: Sidney João de Oliveira | SITE - PROGRAMAÇÃO: www.aboutdesign.com.br | REVISÃO: Sidônio de Matos | ASSINATURAS: Ana Carolina G. Severino carol@folhaespirita.com.br | EXPEDIÇÃO: Arnaldo M. Orso 'em memória', Silvío do Espírito Santo e Silvana De Oliveira

Folha Espírita é uma publicação de FE - Editora Jornalística Ltda. - Av. Pedro Severino Jr., 325 - São Paulo - SP - CEP 04310-060 - Telefax: (11) 5585-1977 - CNPJ: 44.065.399/0001-64 - Insc. Mun. 8.113.8970 - Insc. Est. 109.282.551-110. Periodicidade: Mensal - www.folhaespirita.com.br - e-mail: folhaespirita@folhaespirita.com.br

# fala com Deus; meditação é quando você escuta Deus”

(Diana Robinson)

## Mitos e verdades sobre a prática

Há muitos mitos sobre a meditação. Um deles é a crença de que são necessários muitos anos de prática para se lograr benefício significativo. Certamente, mas já nos primeiros exercícios é possível notar o apaziguamento das emoções e dos pensamentos. Apenas para exemplificar o caráter de mudanças rápidas que a prática de meditação é capaz de provocar, vale a pena comentar o estudo de Tang e colaboradores, publicado em 2010 numa revista científica de prestígio. Os pesquisadores compararam a meditação a uma técnica de relaxamento, em dois grupos aleatoriamente constituídos, realizando 30 minutos diários de prática, por oito semanas.

O grupo que meditou apresentou ativação da região cerebral chamada giro cingulado anterior (GCA), em imagem funcional do cérebro realizada antes e depois da intervenção. O GCA está relacionado à resolução de conflitos, regulação das emoções e do comportamento, funções executivas, antecipação de recompensa, empatia, controle da pressão sanguínea e da frequência cardíaca. Segundo os autores, esses efeitos se deram por mudança na estrutura (mielinização ou reorganização espacial) das fibras de células nervosas dessa região. O grupo que realizou apenas relaxamento não teve esse achado.

• Em resumo, considerando as evidências científicas

atuais, a prática da meditação é capaz de:

- Modificar a secreção de hormônios e neurotransmissores, modular a função do sistema nervoso e do sistema imunológico e até mesmo modificar a estrutura e o funcionamento cerebral.
- Reduzir a atividade do sistema nervoso simpático e a produção de cortisol, aumentar a atividade do sistema parassimpático (reduz estresse).
- Melhorar a imunidade (aumentar a atividade das células NK e a produção de substâncias antivirais).
- Reduzir a produção de substâncias pró-inflamatórias e aumentar a secreção de melatonina.
- Melhorar a memória e a capacidade de resolução de conflitos.
- Favorecer o reconhecimento “desapegado” das emoções, diminuir a reatividade impulsiva.
- Aumentar a capacidade de redirecionar atenção.
- Reduzir a pressão arterial.
- Melhorar o sono.
- Diminuir a ansiedade, melhorar os estados depressivos, e é efetiva na prevenção de recaídas de depressão.
- Diminuir a compulsão.
- Diminuir a dor crônica.
- Possivelmente, é capaz de aumentar a longevidade, estimulando a reparação dos cromossomos.

*Curiosamente, meditar e orar mobilizam as mesmas*

*estruturas cerebrais e provocam efeitos semelhantes na fisiologia humana. Hoje em dia, com o avanço do conhecimento científico no campo da espiritualidade, compreende-se melhor por que o Cristo recomendava insistentemente o “Orai e Vigiai” e o “Conhece-te a ti mesmo”. Esse “Vigiai”, então e agora, refere-se a estarmos atentos às nascentes que vertem do coração. A Atenção Plena é para isso!*

**“Perseverai na oração, vigiando e com gratidão.” (Paulo, Colossenses, 4:2)**

**“Quando se vos disser o Reino de Deus permanece ali ou acolá não acrediteis, porque, em verdade, o Reino de Deus está dentro de vós.” (Lucas, 17:20-21)**

alegramos, compartilhamos, criamos o futuro ou reparamos o passado. Meditar é estar presente!

Todas as técnicas de meditação, a maioria delas muito simples, têm por objetivo o aquietamento da mente, a redução do fluxo contínuo de pensamentos, que no estado ordinário da vida de relação e de subsistência freneticamente se agita em nossa tela mental. Como é dito pelos meditadores, *nossa mente não treinada se assemelha a “um macaco doido pulando de galho em galho”*. E esse fluxo ensandecido de pensamentos e desejos consome nossa energia, nossa saúde e nossa paz.

Torres Pastorino declara no livro *Impermanência e Imortalidade*, psicografia de Divaldo Pereira Franco, à página 35, que “para manter a

mente alerta, faz-se indispensável o hábito da meditação, que não tem o caráter de negação, de anulação, mas de atenção em relação a tudo... sem culpa, sem punição, sem inquietação... sem racionalização...” e continua descrevendo mais detalhadamente a atitude meditativa correta e seus benefícios: “... torna-se significativa quando se pratica regularmente, gerando hábito saudável de observação de dentro para fora, sem julgamento, nem condenação...”

**“A meditação vai ajudá-lo a fazer escolhas conscientes, pois as escolhas que fazemos são baseadas em ações passadas que criaram memórias e desejos (condicionamentos) que nos levam a futuras ações repetitivas.” (Bernadete Nonnenmacher, *Meditação: A Ponte*, 2017)**

## Práticas meditativas estudadas com metodologia adequada

A meditação, até bem pouco tempo, era vista pela ciência como uma prática meramente ritualística e pueril, destituída de efeitos sobre a dinâmica saúde-doença. No ambiente acadêmico, pioneiros como Jon Kabat-Zinn, da Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts, adaptaram as técnicas de meditação budista e zen-budista para o campo da ciência, dando forma ao Programa de Redução de Estresse Baseado na Atenção Plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program*). Para utilizá-la não é necessário acolher os pressupostos,

dogmas e tradições do Budismo, pode ser utilizada por ateus, agnósticos e espiritualistas de qualquer tradição filosófico-religiosa. Hoje, *Mindfulness* é a abordagem terapêutica e investigativa mais difundida e utilizada em meditação no Ocidente.

A sua prática regular, como atestam meditadores e pesquisadores, leva o praticante a desenvolver, progressivamente, uma atitude mais altruísta, fraterna, amorosa e pacífica por si e pelo mundo. E não é esse o objetivo maior de toda filosofia religiosa honesta?: “Amai-vos”.

### Referências comentadas:

1. Young SN. Biologic effects of mindfulness meditation: growing insights into neurobiological aspects of the prevention of depression. *J Psychiatry Neurosci*. 2011 Mar; 36(2):75-7. doi: 10.1503/jpn.110010.
2. Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. Yi-Yuan Tang, Qilin Lu, Xiujuan Geng, Elliot A. Stein, Yihong Yang, and Michael I. Posner. *PNAS* August 31, 2010. 107 (35) 15649-15652;
3. Bernadete Nonnenmacher. *Meditação – A Ponte para Expandir sua Consciência*. 1.ed. Porto Alegre. Sociedade Beneficente Espírita Bezerra de Menezes. 2017. (*Tanto quanto é do nosso conhecimento, essa é a primeira produção literária não mediúnica que apresenta a prática meditativa de forma simples, cientificamente embasada e fundamentada no conhecimento espírita. Há exercícios bem selecionados para iniciar o treinamento*).
4. Carlos Torres Pastorino. *Impermanência e Imortalidade*. (Psicografia de Divaldo Pereira Franco). FEB, 2004. (*Todo o livro é um grande compêndio sobre a natureza da mente e a meditação*).
5. César Geremia. *Psiconeuroimunologia e Espiritualidade*. In: Carlos Eduardo Accioly Durgante e Paulo Rogério D. C. Aguiar (org). *Conectando Ciência, Saúde e Espiritualidade*. Vol 3. FERGS; 2015. P. 236-263.

## SAÚDE

Giovana Campos

# Envolver a família como participante ativa do cuidado é uma forma de humanização

A crescente busca pela porção espiritual nos cuidados em saúde traz dúvidas e necessita de respostas bem embasadas para a transmissão de confiabilidade e exatidão na aplicação por profissionais de Saúde. Com esse intuito, o enfermeiro e doutorando em Ciências pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EEUSP) Eduardo Tavares Gomes conta-nos sobre a elaboração do livro *Cuidado e Espiritualidade*, lançado há alguns meses pela editora CRV.

## Folha Espírita – O que o inspirou a escrever o livro *Cuidado e Espiritualidade*?

**Eduardo Tavares Gomes** – Foram quase dez anos estudando o tema, participando de eventos, grupos de estudo e pesquisando na área até aquiescer às sugestões de colegas e alunos para escrever o livro. Durante esse tempo, trabalhando em hospitais e fazendo uma formação acadêmica voltada para a pesquisa em Saúde e Espiritualidade, fui registrando vários casos que exemplificavam bem a importância da espiritualidade no cuidado e, sem notar, grande parte do livro já estava bem encaminhada! Em algumas oportunidades, contando e discutindo esses casos, as pessoas questionavam se havia algum registro e sugeriam que eu fizesse algo como um blog ou página na internet, mas eu relutava a essa forma de divulgação. Colegas na academia, em sala de aula na graduação e na pós-graduação



questionavam que não havia muitas referências sobre o tema na literatura nacional e, por fim, achei que escrever o livro poderia ser uma forma de contribuição para a divulgação do tema.

## FE – Por que é importante inserir o componente espiritual nos cuidados em saúde?

**Gomes** – No campo da saúde, os cuidados prestados na assistência ao paciente passaram por formas de cuidar bem delimitados como o cuidado centrado na técnica, em que as evidências e técnicas para os procedimentos prevalecem, cuidado centrado no profissional, em que a figura daquele que presta o cuidado é primordial, e o cuidado centrado no paciente, quando, na década de 1970, nos EUA, iniciou-se o movimento pela Segurança do Paciente. Um último movimento, de resgate a práticas e conceitos antigos em que se desenvolveram as profissões na área da saúde, vem buscando um cuidado centrado no ser no mundo, no paciente

como pessoa, inserido em um contexto de tempo e espaço, pautado no paradigma da integralidade. Ao se reconhecer o outro como um ser integral, nas dimensões de mente, corpo e espírito, as relações de cuidado se tornam mais reais e profundas, mais sinceras e significativas. O profissional é requisitado a desenvolver mais recursos na observação do outro, na comunicação, na empatia. Além disso, nesse paradigma holístico, são consideradas a espiritualidade e as crenças e práticas religiosas. Espiritualidade impacta na forma de ver o mundo, de enfrentar a doença como uma prova da vida, de compreender sua própria finitude.

## FE – Na sua experiência, qual a importância do suporte social e familiar ao cuidar do próximo?

**Gomes** – As primeiras pesquisas evidenciando essa relevância datam da década de 1950. Envolver a família como participante ativa do cuidado é uma forma de

humanização, mas também deve ser encarada como uma estratégia para promoção de saúde e bem-estar. Além dos benefícios diretos ao paciente, a atenção dada a familiares é uma forma de cuidado integral, pois já há evidências suficientes que entre os acompanhantes e cuidadores familiares há elevados índices de ansiedade, depressão, estresse. E muitas vezes, para nós profissionais, a família é uma via certa para se chegar ao paciente e favorecer sua adesão à proposta terapêutica.

## FE – Quais os principais pontos abordados no livro? Há um público-alvo?

**Gomes** – O livro reúne casos que são apresentados com um conteúdo teórico que dá embasamento à compreensão dos relatos. São trazidas reflexões desde a nossa formação à prática, com temas importantes como o enfrentamento religioso-espiritual da doença, a finitude, a abertura ao milagre e experiência de quase-morte. Tentamos fazer um livro que fosse útil aos profissionais de Saúde que desejem entender mais sobre as relações entre cuidado e espiritualidade, mas também o público em geral tem nos dado uma resposta positiva de aproveitamento das reflexões proporcionadas.

O livro pode ser adquirido em <https://www.editoracrv.com.br/produtos/detalhes/33011-cuidado-e-espiritualidade>

“Durante dez anos, trabalhando em hospitais e fazendo uma formação acadêmica voltada para a pesquisa em Saúde e Espiritualidade, fui registrando vários casos que exemplificavam bem a importância da espiritualidade no cuidado





## ATUALIDADE

Eleni Gritzapis e Conrado Santos

# Descoberta de água em Marte reabre discussão sobre existência de vida no Planeta Vermelho

A recente descoberta de um reservatório subterrâneo permanente de água líquida em Marte ocupou o noticiário mundial e ressuscitou a discussão sobre as chances de haver vida no Planeta Vermelho. A água líquida e perene foi encontrada a 1,5 km abaixo de uma camada de gelo, próxima ao polo sul de Marte.

No entanto, o que a Ciência começa a ver hoje já foi relatado por Maria João de Deus, mãe terrena de Chico Xavier, no livro por ele psicografado intitulado *Cartas de uma Morta* e lançado em 1935. No trecho abaixo, ela descreve a paisagem de Marte:

“Vi-me à frente de um lago maravilhoso, junto de uma cidade, formada de edificações profundamente análogas à da Terra. Apenas a vegetação era ligeiramente avermelhada, mas as flores e os frutos particularizavam-se pela variedade de cores e de perfumes. Percebi, perfeitamente, a existência de uma atmosfera parecida com a da Terra, mas o ar, na sua composição, afigurava-se muitíssimo mais leve... Vi homens mais ou menos semelhantes aos nossos irmãos terrícolas, mas os seus organismos possuíam diferenças apreciáveis... Vi oceanos, apesar de a água se me afigurar menos densa e esses mares muito pouco profundos. Há ali um sistema de canalizações, mas não por obras de engenharia dos seus habitantes, e sim por uma determinação natural da topografia do planeta que põe em comunicação contínua todos os mares. Não vi montanhas, sendo notáveis as planícies imensas... As águas



são muito mais raras. As chuvas quase que se não verificam, mostrando-se o céu geralmente sem nuvens. Afirmou-me o protetor que grande parte das águas desse planeta desapareceram nas infiltrações do solo, combinando-se com elementos químicos das rochas, excluindo-se da circulação ordinária do orbe.”

Em outro trecho do mesmo livro, Maria João de Deus explica que, apesar de guardar semelhanças com a Terra, Marte está em outro padrão vibratório: “Assegurou-me, ainda, o desvelado mentor espiritual, que a humanidade de Marte evoluiu mais rapidamente que a da Terra e que desde os pródromos da formação dos seus núcleos sociais, nunca precisou destruir para viver... Disse-me, ainda, o mestre desvelado, que os marcianos já descobriram grande parte dos segredos das forças ocultas da natureza. Conhecem os profundos enigmas da eletricidade, sabendo utilizá-la com maestria. Nas questões astronômicas, são eminentemente mais adiantados do que seus companheiros da Terra, compreendendo todos

os fenômenos e a maior parte dos mistérios da natureza do vosso planeta.”

## A vida a partir da água

Mas se há vida em Marte, por que ainda não conseguimos identificá-la? Na obra *Evolução*



Assegurou-me, ainda, o desvelado mentor espiritual, que a humanidade de Marte evoluiu mais rapidamente que a da Terra



em *Dois Mundos*, o espírito André Luiz, por meio da psicografia de Chico Xavier e Waldo Vieira, mostra que água pode ser, sim, um sinal da vida em Marte.

No capítulo 1, os Tutores Espirituais dão uma dica de como organizam os planetas e lá contam com vida, porém totalmente invisível ao Homem, com base na Luz e Calor. “Os mundos ou campos de desenvolvimento da alma, com as suas diversas faixas de matéria em variada expressão vibratória, ao influxo ainda dos Tutores Espirituais, são acalentados por irradiações luminosas e caloríficas, sem nos referirmos às forças de outra espécie que são arrojadas do Espaço Cósmico sobre a Terra e o homem, garantindo-lhes a estabilidade e a existência...”

Na mesma obra, outro trecho mostra que o processo de calor e águas mornas são bases profícuas para o desenvolvimento da vida celular: “A imensa fornalha atômica estava habilitada a receber as sementes da vida e, sob o impulso dos Gênios Construtores, que operavam no orbe nascituro, vemos o seio da Terra recoberto de mares mor-

nos, invadido por gigantesca massa viscosa a espriar-se no colo da paisagem primitiva. Dessa geleia cósmica, verte o princípio inteligente, em suas primeiras manifestações.”

Dessa vida celular nasce o reino vegetal, como comprova outro trecho de *Evolução em Dois Mundos*: “Aparecem os vírus e, com eles, surge o campo primacial da existência, formado por nucleoproteínas e globulinas, oferecendo clima adequado aos princípios inteligentes ou mônadas fundamentais... Evidenciam-se, desde então, as bactérias rudimentares, cujas espécies se perderam nos alicerces profundos da evolução.”

E a formação das algas é explicada na sequência sagrada da Criação Divina: “Sustentado pelos recursos da vida que na bactéria e na célula se constituem do líquido protoplásmico, o princípio inteligente nutre-se agora na clorofila, que revela um átomo de magnésio em cada molécula, precedendo a constituição do sangue de que se alimentará no reino animal. O tempo age sem pressa...”

Em suma, quando voltamos nossos conhecimentos ao livro *Evolução em Dois Mundos*, percebemos o modelo de formação da vida pautado nas questões de grandes choques telúricos e a existência da água como sinal da vida em Marte. Entretanto, não podemos deixar de avaliar as colocações de Maria João de Deus, que nos afirma que as paisagens de Marte, apesar de serem parecidas com as da Terra, pertencem a um planeta que serve de habitação para espíritos mais evoluídos.

## PÁTRIA DO EVANGELHO



Acildon de Mattos

é consultor em Tecnologia da Informação e Educação a Distância. Foi presidente da União Nacional dos Estudantes (UNE) em 1983 e 1984

# O exemplo de Leopoldo Machado

Leopoldo Machado de Souza Barbosa, mais conhecido como Leopoldo Machado, nasceu em Arraial de Cepa Forte, hoje Jandaíra (BA), em 30 de setembro de 1891 e desencarnou em Nova Iguaçu (RJ) em 22 de agosto de 1957.

Com uma convicção e uma energia admiráveis, dedicou toda a sua profícua vida à Doutrina Espírita. Seu incansável trabalho gerou muitos frutos e edificou grandes realizações. Jornalista, escritor, polemista, educador, poeta, compositor, orador, escreveu 27 livros, nos gêneros poesia, teatro, conto, estudos doutrinários, biografias, entre os quais somente seis não espíritas. Sua extensa e rica bibliografia valeu-lhe a cadeira número um da Academia Iguaçuana de Letras. *O Espiritismo é Obra de Educação; Para Frente e para o Alto; e Uma Grande Vida* (Biografia de Cairbar Schutel) são algumas de suas obras.

Leopoldo Machado iniciou-se no Espiritismo em 1915, tornando-se arauto da fé e do trabalho. Espírito de liderança, foi impulsionado às tarefas do bem e da verdade, vivendo a Doutrina Espírita em toda a sua pujança.

Sua preocupação foi sempre volta-da ao amparo e à educação dos jovens. Entre 1927 e 1929 fundou, na cidade de Nova Iguaçu (RJ), o Albergue Noturno Allan Kardec e, posteriormente, o Lar de Jesus, destinado a meninas órfãs e abandonadas, além da Escola de Alfabetização João Batista.

Em abril de 1930, com a ajuda da



irmã Leopoldina e também de sua esposa, Marília Ferraz de Almeida, fundou o Ginásio Leopoldo, tradicional estabelecimento de ensino, considerado uma das melhores organizações educacionais da baixada fluminense.

Leopoldo Machado incentivou as novas gerações ao trabalho fraterno, com a criação das Mocidades Espíritas e das Escolas Espíritas de Evangelização para Infância. Impulsionou as semanas espíritas, as tardes fraternas, os simpósios, as mesas-redondas e os congressos espíritas. Participou de

quase todos os movimentos espíritas, percorrendo todo o Brasil, exaltando o Evangelho de Jesus e a Doutrina dos Espíritos, como sendo a volta do Cristianismo Redivivo, no seu sentido mais puro. Dentre vários eventos, destaca-se a organização do 1º Congresso de Mocidades Espíritas do Brasil, realizado em julho de 1948. Foi das mais belas e proveitosas realizações espíritas de sua época, de onde, até hoje, colhem-se frutos.

Aos companheiros espíritas alertava sempre para a necessidade de estudo das obras básicas, afirmando: “O que deve preocupar o Movimento Espírita é a falta de base doutrinária de muitos confrades que, enleados com a grandiosidade do acervo e do encantamento de tantos e belos romances, contos, mensagens e novelas (que, no mercado livreiro de hoje, é chamado de ‘realismo fantástico’), agradam-se e concentram-se apenas nessa natureza de livros, deixando de estudar, concomitantemente ou previamente, as obras da Codificação.”

Leopoldo Machado foi um incansável batalhador pela causa espírita no Brasil e legou ao Movimento Espírita Brasileiro muita dedicação e fé, especialmente aos jovens e a todos os que militam na área de divulgação da Doutrina.

Franco, leal, sincero e batalhador audaz. Essa foi a figura personalíssima de Leopoldo Machado.



O que deve preocupar o Movimento Espírita é a falta de base doutrinária de muitos confrades que, enleados com a grandiosidade do acervo e do encantamento de tantos e belos romances, concentram-se apenas nessa natureza de livros, deixando de estudar as obras da Codificação



**Folha Espírita** ASSINE

IMPRESSA	MISTA	ON LINE
1 ANO – R\$ 55,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO – R\$ 72,00 <input type="checkbox"/>	1 ANO – 45,00 <input type="checkbox"/>
2 ANOS – R\$ 100,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS – R\$ 131,00 <input type="checkbox"/>	2 ANOS – 81,00 <input type="checkbox"/>

FORMA DE PAGAMENTO:  Dinheiro  Cheque  Cartão de crédito

CPF: \_\_\_\_\_ TELEFONE: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

[www.folhaespirita.com.br](http://www.folhaespirita.com.br)

*Nos Passos do Mestre*

*Nos Passos dos Apóstolos, de Maria de Francisco de Assis... a Kardec*

**RW**  **turismo**

RW - Viagens e Turismo e Eventos  
+55 11 3667-3506 | 3664-9600  
Site: [www.rwturismo.com.br](http://www.rwturismo.com.br)

*Estudo cristão sob o olhar espírita*



## EDUCA A TUA ALMA



**Sandra Marinho**  
é palestrante do Grupo Espírita Cairbar Schutel e  
apresentadora do programa Portal de Luz

# Gratidão, uma necessidade para a alma

Já repararam como as pessoas, de modo geral, estão de um jeito ou de outro sempre reclamando ou se queixando de alguma coisa?

Reclamamos do trânsito, do preço dos alimentos, dos políticos, dos serviços públicos, dos fornecedores, do transporte público, do calor, do frio, da chuva ou da falta dela, dos vizinhos, do chefe...

As mães reclamam dos filhos, os cônjuges reclamam um do outro, os filhos dos pais, os alunos dos professores e os professores encontram razões de sobra para reclamar dos alunos.

Se analisarmos melhor, passamos muito tempo da nossa vida nos indignando ou nos chateando, porque não concordamos com algo ou nos sentimos injustiçados ou incompreendidos ou porque somos constrangidos a conviver com situações das quais não compartilhamos dos princípios.

Tudo bem. Realmente não faltam no nosso cotidiano fatos que conspiram contra os nossos interesses, valores e princípios, nos quais, na grande maioria das vezes, a nossa interseção ou não é possível ou não nos compete diretamente.

Daí nosso permanente estado de irritação.

Esse estado da alma, sempre inflamado e desalentado, só nos traz mais aborrecimentos e vai minando a nossa alegria e a nossa energia.

Então, o que fazer? Na nossa experiência de vida, um dos antídotos para que não entremos nesse estado de perturbação da alma, sem dúvida, é parar de enumerar a série de



Quando passamos a focar as coisas que nos fazem bem, temos mais força e ânimo. Passamos a ter uma confiança real no amor, na amizade, no trabalho bem feito, nos nossos dons e habilidades, no conforto que sentimos por saber que Deus está na regência de tudo e que a Sua justiça é infalível



contrariedades que nos acometem no dia a dia e passamos a ser mais agradecidos.

Observem que quando focamos as situações que nos contrariam, aquilo que não compactuamos, não aceitamos, etc., ficamos de olhos vedados às demais situações relacionadas ao nosso bem-estar.

Passamos a não perceber o lado bom da vida e desprezamos potenciais valorosos como a saúde, o trabalho, a família, o nosso cônjuge, as pessoas que nos amam e que se preocupam conosco.

Perdemos o olhar para o Criador; não sentindo, não percebendo tudo o que a natureza nos oferece gratuitamente.

Alguns acham piegas falar sobre a importância da natureza para o nosso equilíbrio, para a nossa felicidade.

Eu sempre me lembro de um filme que assisti na televisão, na minha adolescência, que se passava durante uma

das guerras entre palestinos e israelenses.

Em uma cena, aparecia um oficial aliado estrangeiro chegando num jipe com outro oficial. O veículo parou e os dois saíram no meio das ruínas deixadas pelas bombas. Então, o estrangeiro virou-se para o colega, como a estranhar o terrível silêncio do lugar, que antes havia sido uma grande propriedade rural. E o oficial local disse com pesar: “Estranha o silêncio? Pois sim, uma das coisas terríveis que a guerra traz é a ausência total dos passarinhos e do sorriso das crianças.”

Aquilo me calou profundamente, e até hoje fico muito feliz e agradeço pelos passarinhos que cantam principalmente ao amanhecer e ao entardecer. Penso o quanto seria horrível não contar com eles no meu dia a dia.

Quando passamos a focar as coisas que nos fazem bem, temos mais força e ânimo.

Passamos a ter uma confiança real no amor, na amizade, no trabalho bem feito, nos nossos dons e habilidades, no conforto que sentimos por saber que Deus está na regência de tudo e que a Sua justiça é infalível. Daí a certeza de que nada nos faltará para que possamos cumprir a nossa missão aqui na Terra, e, assim, encontramos a serenidade e a paz que precisamos para mudar aquilo que podemos mudar e aceitar o que não podemos modificar.

Enfim, agradecer a Deus e a todos só nos faz bem. É fundamental que passemos esse conceito para as crianças e adolescentes, não somente com os conselhos, mas principalmente com a nossa atitude.

Desse modo, estaremos, com certeza, contribuindo para um futuro melhor, no qual as pessoas serão naturalmente agradecidas e formarão uma sociedade mais compreensiva, vivendo num clima de paz e progresso.

## CANTINHO DO EVANGELIZADOR

# Que corpo é esse?

Em uma pesquisa realizada em 2016, mais de 76 mil denúncias de violência contra crianças e adolescentes foram notificadas pelo Disque Direitos Humanos e disponibilizadas pela Secretaria Especial de Direitos Humanos. Desse total, 37,6% delas referem-se a casos de negligência e abandono, 23,4% de violência psicológica, 22,2% de agressão física e 10,9% de agressão sexual. No mesmo ano, o Sinan, o Sistema de Informações do Ministério da Saúde, registrou perto de 23 mil atendimentos a vítimas de estupro no Brasil. Em mais de 13 mil deles – 57% dos casos – as vítimas tinham entre 0 e 14 anos. Dessas, cerca de 6 mil tinham menos de 9 anos.

Dentro desse contexto, o Canal Futura estreia na TV e no seu canal no YouTube a série *Que corpo é esse?*, criada em parceria com Unicef Brasil e Childhood Brasil e com coprodução da Split Studio. *Que corpo é esse?* objetiva alertar educadores, crianças, adolescentes e famílias so-

bre o conhecimento do próprio corpo, a importância do autocuidado e do respeito ao direito à sexualidade. É destinada a três faixas etárias de público: 0 a 6 anos; 7 a 13 anos; e 14 a 18 anos. Para cada uma dessas faixas estão sendo produzidos quatro interprogramas, além de um episódio especial por faixa etária com a participação de consultores e recomendações de uso dos programas voltado para o educador.

Com linguagem e formato ágeis, a série de animação retrata uma família tipicamente brasileira, os Vila Cesar, que vivenciam situações e refletem sobre assuntos importantes para o desenvolvimento sexual dos seus cinco filhos e suas diferentes etapas de vida.

João Alegria, gerente geral do Canal Futura, explica: “A produção da série foi realizada em diálogo com diversos especialistas e profissionais da rede de proteção à criança e ao adolescente. Crianças e adolescentes negligenciados vivem situações de múltiplas



violências, privações, exposições e riscos. O abandono e a negligência são a ‘porta de entrada’ para essas agres-

sões, sejam sexuais, físicas ou psicológicas.”

Nesse âmbito, desde 2009, o Futura desenvolve o pro-

jeto Crescer Sem Violência, que dissemina informações de qualidade e metodologias de enfrentamento às diferentes formas de violência sexual contra crianças e adolescentes. A ação contempla produção de conteúdos inéditos sobre o assunto e ações presenciais de capacitação de educadores e profissionais da rede de proteção à criança e ao adolescente, e já foi premiada com o I Prêmio Neide Castanha de Direitos Humanos, em 2011, na categoria Boas Práticas, e o Prêmio TAL, na categoria Grande Destaque, em 2016. Mais de 5 mil profissionais, em mais de 400 municípios brasileiros, já foram formados pelas ações do projeto, que já tratou de temas como o abuso e a exploração sexual.

Nós, trabalhadores da Evangelização Infantojuvenil, não podemos deixar de lado temas tão importantes e recursos didáticos tão cuidadosamente trabalhados. Vamos conferir?

Fonte: futura.org.br

**Chico Xavier**  
do além para você

**Marcial Jardim**  
Espírito Francisco C. Xavier

Espiritismo | 13x18 cm | 320 páginas

“...iremos nos deparar com os pensamentos vividos deste tão querido e saudoso espírito que, mesmo estando no além, continua trabalhando, servindo, amorosamente, a Jesus”.

Tel.: 2105-2600  
www.editoraalianca.com.br  
distribuidora@editoraalianca.com.br

**Aliança**



## PAPO CABEÇA



Walther Graciano Júnior  
é pedagogo

# Geração smartphone, despreparada para a vida adulta

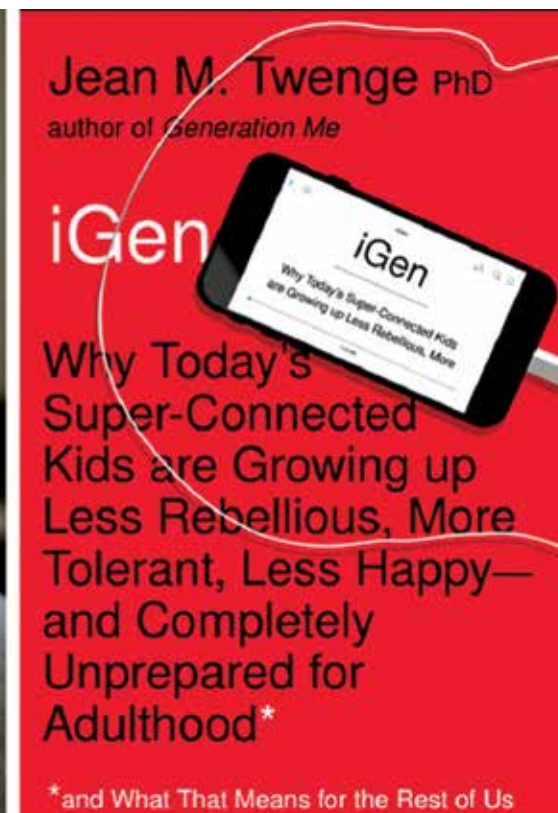
As telinhas dos smartphones, tablets, computadores e televisores entraram na nossa vida de uma forma tão agressiva que não nos damos conta da quantidade de horas que passamos em frente a elas. Um estudo recente da plataforma Dscout estimou que damos, em média, 2.617 toques por dia em nossos smartphones. Já um estudo britânico consta-

tuou que adultos passam cerca de 8 horas e 41 minutos por dia diante de algum tipo de tela.

Esse hábito criou uma geração chamada “geração smartphone”. São os jovens nascidos após 1995. A “geração smartphone” rendeu até um livro, o *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood* ou em tradução livre: *iGen, Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes – e completamente despreparadas para a vida adulta*.

A autora Jean Twenge, professora de Psicologia da Universidade Estadual de San Diego, nos Estados Unidos, ouviu 11 milhões de jovens americanos que cresceram junto aos smartphones e chegou à conclusão que essa geração está chegando à universidade e ao mercado de trabalho com menos experiência de vida, sendo mais dependente e com maior dificuldade para tomar decisões. A professora explica que “os jovens de 18 anos agem como se tivessem 15 em gerações anteriores e isso está relacionado à superconectividade dos tempos atuais, e os jovens desta geração passam, em média, seis horas por dia conectados à rede, seja enviando mensagens, conferindo redes sociais ou jogando on-line.”

Com tanto tempo dedicado ao mundo virtual, os jovens adultos passam menos tempo socializando-se na vida off-line e isso afeta o desenvolvi-



“Essa geração está chegando à universidade e ao mercado de trabalho com menos experiências de vida, sendo mais dependentes e com maior dificuldade para tomar decisões. Os jovens de 18 anos agem como se tivessem 15 em gerações anteriores e isso está relacionado à superconectividade dos tempos atuais”

mento de suas habilidades sociais. Além disso, segundo o estudo, quanto mais tempo o jovem passa em frente à telinha do computador ou do smartphone, maiores são seus níveis de infelicidade. A pesquisa mostrou ainda que a “geração smartphone” tem altos níveis de ansiedade, depressão e solidão, e a taxa de suicídios triplicou na última década entre meninas de 12 a 14 anos, nos EUA.

Profissionais da área de Psicologia e comportamento humano dão algumas dicas para a saúde mental de jovens que querem se manter conectados. É o detox digital, ou seja, a mudança de alguns hábitos para ajudar a ter uma relação mais libertadora, consciente e inteligente com dispositivos eletrônicos. Vamos lá!

Detox digital	
<b>Compre um despertador</b>	É isso mesmo. Comprar um despertador, daqueles bem “de vó”, é o primeiro passo para limitar o uso do smartphone em seu quarto. Dessa maneira, poderemos abandonar o telefone muito tempo antes de ir dormir, em vez de fazer dele o último – e o primeiro – objeto em que tocamos no dia
<b>Programe fins de semana desconectados</b>	Durante os dias da semana, desconectar-se pode ser complicado por razões de trabalho. Mas no fim de semana é possível dar um tempo no tablet e no celular. Você pode até mesmo desinstalar na noite de sexta-feira aplicativos de redes sociais e instalá-los novamente só na manhã de segunda.
<b>Volte a usar máquinas fotográficas</b>	Um dos motivos pelos quais não desgrudamos do celular é a câmera. Resgate a câmera que você tinha há cinco ou dez anos e coloque-a novamente em uso!
<b>Ponha esportes, caminhadas e livros em sua rotina</b>	Se o corpo e a mente estão ocupados com coisas simples e gostosas como essas, a tentação de conferir o celular é bem menor. Uma boa conversa com a família ou com os amigos também costuma ser bem mais atrativa que as notificações das redes sociais.
<b>Nada de smartphones na mesa!</b>	Na hora de almoçar ou jantar, mantenha o telefone no seu bolso ou em outro lugar, mas não sobre a mesa. Isso vale para quando você esteja com outras pessoas – e assim dê mais atenção àqueles que convivem com você – e também para quando está sozinho – e consiga aproveitar melhor a pausa para a refeição e relaxar a cabeça e o corpo.

Fontes: <https://canaltech.com.br> e <https://www.semprefamilia.com.br>



## ESPIRITISMO NA WEB

GUIA – HEU

[www.guia.heu.nom.br](http://www.guia.heu.nom.br)



Esse guia de referência, com grande banco de dados catalogado por assunto, construído com o intuito de solidariedade humana, indicando fontes de informações, objetiva estimular os estudos e pesquisas a respeito do **H**omem (Humano), **E**spírito e **U**niverso (**HEU**). Acesse!

## ATUALIDADE

# Ligações para o CVV agora são gratuitas em todo o Brasil

Desde 1º de julho, as ligações para o Centro de Valorização da Vida (CVV) por meio do número 188 são gratuitas a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. A iniciativa faz parte de uma coopera-

ção com o Ministério da Saúde e Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel).

O CVV presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que que-

rem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Além do número 188, os contatos com o CVV podem ser feitos pessoalmente (nos 89 postos de atendimento) ou pelo site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br), por chat ou e-mail.

# Filme *Kardec* será lançado em 2019

Baseado no best-seller *Kardec – A Biografia*, de Marcel Souto Maior, a cinebiografia de Allan Kardec começou a ser rodada em maio, em Paris, na França, pela Conspiração Filmes, com direção de Wagner de Assis (o mesmo de *Nosso Lar*). O ator Leonardo Medeiros

viverá o protagonista Hippolyte Léon Denizard Rivail e a atriz Sandra Corveloni interpretará Amélie Gabrielle Boudet, esposa de Allan Kardec.

Com lançamento previsto para 2019, a produção tem ainda no elenco Guilherme Piva (Didier), Genézio de Barros (Padre

Boutin), Charles Fricks (Charles Baudin) e Licurgo Espinola (Sr. Babinet). O roteiro acompanha a trajetória de Kardec desde o período em que atuava como educador, passando pela fase de descoberta da Doutrina Espírita, até a publicação e repercussão de *O Livro dos Espíritos*.

# CASA DE REPOUSO ALLAN KARDEC - ITAPIRA - SP



Uma vida boa para quem já viveu muitas vidas.

Uma casa de repouso voltada para oferecer uma vida boa, com conforto, atenção e carinho, em regime de longa permanência, a quem já viveu muitas vidas.

Saiba mais: visite [www.casadereposuallankardec.com.br](http://www.casadereposuallankardec.com.br)  
Itapira - SP - Fone: 19 3863.1577



divulga.com.br



## HOMENAGEM

# Dia dos Pais é o Dia de Deus

Chico Xavier - Emmanuel

Pensando em Deus, pensa igualmente nos homens, nossos irmãos.

Detém-te, de modo especial, na simpatia e no amparo possível, em favor daqueles que se fizerem pais ou tutores.

As mães são sempre revelações angélicas de ternura, junto aos sonhos de cada filho, mas é preciso não esquecer que os pais também amam...

Esse perdeu a juventude, carregando as responsabilidades do lar; aquele se entregou a pesados sacrifícios, apagando a si mesmo, para que os filhos se titulassem com brilho na cultura terrestre; outros se escravizaram a filhinhos doentes; muitos foram banidos do refúgio doméstico, às vezes, pelos próprios descendentes, exilados que se acham em recantos de imaginário repouso, por trazerem a cabeça branca por fora, e, em muitas ocasiões, alquebrada por dentro, sob a carga de lembranças difíceis que conservam em relação aos infortúnios que atravessaram para que a família sobrevivesse; e, ainda, outros renunciaram à felicidade própria, a fim de se converterem nos guardais da alegria e da segurança de filhos alheios!...

Compadece-te de nossos irmãos, os homens, que não vacilaram em abraçar amargos compromissos, a benefício daqueles que lhes receberam os dons da vida.

Ainda mesmo aqueles que se transviaram ou enlouqueceram, sob a delinquên-

cia, na maioria dos casos, nos merecem respeitosa apreço pelas nobres intenções que os fizeram cair.

A vida comunitária, na Terra de hoje, instituiu datas de homenagens às profissões e pessoas.

Lembrando isso, reconhecemos, por nós, que o Dia das Mães é o Dia do Amor, mas reconhecemos também que o Dia dos Pais é o Dia de Deus.

(Do livro "Seara de Fé", Emmanuel / Francisco Cândido Xavier)

## MÚSICA

**Papai** Letra e Música de: Anna G. Graciano

va mos to dos can tar e ao Pa pai ho me na  
 gear é o nosso querido a mi go Pa  
 pai Pa pai pa pai sempre sempre a tra ba  
 thar e te é o nosso he fot  
 Pa pai Pa pai Pa pai Pa pai un a bra ço  
 vou the dar.



**Rádio Boa Nova TV Mundo Maior**

"A maior caridade que podemos fazer pela Doutrina Espírita é a sua própria divulgação."  
Emmanuel

**feal**  
Fundação Espírita André Luiz

**RBN**  
Rede Boa Nova  
3.450 AM / 3.050 AM  
EMISSORAS DA FUNDAÇÃO ESPÍRITA ANDRÉ LUIZ

**TV MUNDO MAIOR**  
A maior rede de televisão espírita do Brasil  
24 horas de programação

[www.radioboanova.com.br](http://www.radioboanova.com.br)

[www.tvmundomaior.com.br](http://www.tvmundomaior.com.br)



**Sociedade Brasileira de  
Terapia de Vida Passada**

Curso de formação de terapeutas para médicos e psicólogos em São Paulo-SP, Belo Horizonte-MG, Rio de Janeiro-RJ, Santos-SP, Bauru-SP, Jundiaí-SP e Vale do Paraíba-SP.

Turmas em formação ao longo de todo ano com no mínimo de 5 alunos nas cidades sede.

Inscrições e informações: [sbtp@sbtvp.com.br](mailto:sbtp@sbtvp.com.br)

[www.sbtvp.com.br](http://www.sbtvp.com.br)



W.A. Cuin

é administrador de empresas, escritor e pres. da Associação Beneficente Irmão Mariano Dias, em Votuporanga (SP)

# Esforço e paciência

*“Se as provas te encarceram nas grades constringentes do dever a cumprir, tem paciência e satisfazes as obrigações a que te enlaçastes!”* (Emmanuel, no livro *Fonte Viva*, psicografia de Francisco C. Xavier, item 129)

Um dia, estando na espiritualidade, cansados de lutas improdutivas e exauridos de ações infelizes, decidimos, com a ajuda de benfeitores espirituais, pela nossa volta à Terra, em nova e promissora encarnação. E aqui estamos diante das múltiplas e valiosas oportunidades de trabalho que nos remeterão à redenção de erros e equívocos impetrados outrora.

Estamos instalados no centro de apropriados mecanismos, patrocinados pela justa e sábia Providência Divina, que nos possibilitarão agir, de forma segura, para obter os resultados que esperamos.

Observado o nosso passado, foi possível identificar os pontos de estrangulamento, nos quais residiam as áreas falíveis da nossa escalada evolutiva, e, a partir delas, elaborou-se o programa de ações para esta nossa existência física. Portanto, estamos enquadrados num contexto familiar e social dotado de todos os recursos necessários ao nosso roteiro de crescimento espiritual.

Naturalmente, as lutas do momento não têm sido fáceis para criatura alguma, pois que estamos numa jornada de trabalho, corrigenda e aprimoramento, e isso custa sacrifícios, dedicação, perseverança e muita deter-



minação, uma vez que não será com tranquilidade que “mataremos o homem velho que mora em nós para fazer nascer o homem novo, repleto de virtudes e despido de defeitos”, conforme nos sugeriu Paulo de Tarso.

Então, diante dessa assertiva, não vale agora o desejo de deitarmos nas redes macias da acomodação e vivermos dias de ociosidade e contemplação. Isso já fizemos em outros tempos e os resultados dessa escolha nenhum benefício nos apresentou.

As dificuldades que ora experimentamos são os caminhos e as diretrizes para a superação de velhos e deletérios hábitos, característicos da nossa posição infeliz ainda, que precisam ser ven-

cidos, claro, com muito empenho e coragem.

Em assim sendo, pela lógica e presteza das Leis Divinas, evitemos o desânimo e o abatimento, ante as refregas do mundo, pois tal postura apenas nos remeterá ao fracasso. Observemos as luzes do porvir e as possibilidades presentes ao nosso redor e busquemos pela força que temos guardada em nosso âmago, e, incontestavelmente, aos poucos, lograremos o êxito desejado.

As dores, decepções, sofrimentos, angústias, obstáculos são decorrentes de um passado espiritual em desequilíbrio, mas surgem evidenciando a nossa condição atual e aqui estão para ser vencidos, superados. Obviamente, foi por

isso que pedimos a atual encarnação, então nada de temor ou pessimismo, mas sim forças determinantes para a transposição de todos os empecilhos que nos afastam da paz e da felicidade que tanto queremos.

Certamente, são as provas pedidas, um dia na Pátria Espiritual, e que agora estão em curso, aqui na Terra. Então, confiança sempre, pois que Deus a ninguém desampara e, indiscutivelmente, cada um de nós está sob a guarda das forças celestiais, cabendo, portanto, a compreensão, a fé e a certeza de que nenhum recurso nos faltará, para que vençamos a nossa corrida rumo à perfeição a que estamos destinados.

Reflitamos.

“

As dificuldades que ora experimentamos são os caminhos e as diretrizes para a superação de velhos e deletérios hábitos, característicos da nossa posição infeliz ainda, que precisam ser vencidos, claro, com muito empenho e coragem

”



## ESTUDO DE CASO



**Richard Simonetti**  
é escritor e primeiro vice-presidente do Centro Espírita Amor e Caridade, em Bauru (SP)

# Morte de entes queridos

No atendimento fraterno, a jovem voluntária ouvia os reclamos de uma senhora em desespero. Seu filho de dois anos falecera, vitimado por uma meningite fulminante. Ela questionava, em lágrimas, o porquê dessa tragédia, sentindo-se tão desesperada que tinha o desejo de morrer.

A entrevistadora procurava consolá-la, com a argumentação espírita, reportando-se aos problemas cármicos de cada um, e de espíritos que passam pela Terra em jornada breve.

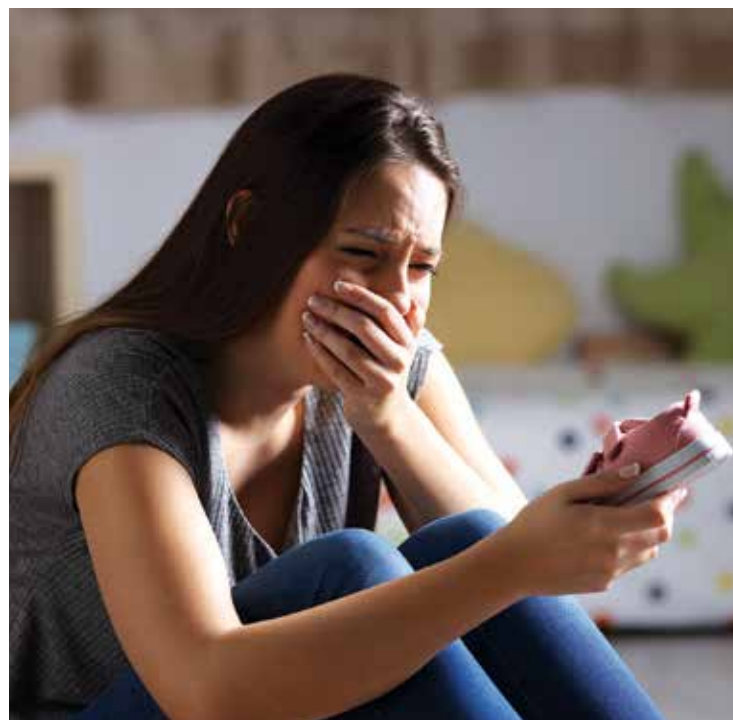
Durante perto de trinta minutos procurou enfatizar a necessidade de confiarmos em Deus, cujos desígnios são sábios e justos. Tarefa ingrata, porquanto a senhora recusava-se a aceitar que Deus houvesse levado seu único filho. Em dado momento, voltou-se contra a própria entrevistadora, a proclamar que ela mantinha aquela serenidade porque não sabia o que é perder um filho que mal chegara ao mundo.

Para sua surpresa, ouviu a voluntária dizer com serenidade:

– A senhora tem razão. Nossa crença é tranquila quando nos demoramos entre flores. Conservá-la em meio aos espinhos é um teste terrível. Sei bem o que isso significa, porquanto passei por experiência semelhante à sua. Meu esposo e dois filhos, toda minha família, joias de minha vida, faleceram há três anos num acidente aéreo.

Questões:

1 – Podemos dizer que a jovem atendente, resignada diante de uma tragédia bem



maior do que a enfrentada por sua interlocutora, tinha algo que a distinguiu?

Sem dúvida! Tinha o conhecimento espírita, que nos oferece uma visão objetiva sobre o assunto, deixando bem claro que a morte é apenas o retorno à pátria comum, o mundo espiritual, onde todos nos reencontraremos um dia. Temos na manifestação dos espíritos, em reuniões mediúnicas, a consoladora confirmação dessa realidade.

2 – Dizem que o Espiritismo mata a morte, mostrando que ela não existe. É suficiente para eliminar a dor da separação?

Se num acidente souro a amputação de um braço, posso amenizar a perda com a confiança em Deus, consciente de que nosso Pai Celestial sabe o que faz, porém, precisarei de um tempo para

adaptar-me à nova situação, ajustando-me à limitação. A morte de um ente querido é uma amputação psicológica. O Espiritismo é bênção de consolo na separação, mas pede o concurso do tempo para nos acostumarmos à ausência física do ser amado.

3 – Nas duas experiências relatadas ocorreram fatalidades, algo “escrito no destino”, o *maktub* oriental?

A única fatalidade da existência humana é a morte. Todos morreremos um dia. Se em tenra infância ou idade avançada, em acidente ou doença, a Deus pertence. O questionamento apenas exacerba a dor da separação, gerando, não raro, complexos de culpa e conflitos perturbadores.

4 – Qual a postura ideal numa situação dessa natureza?

Em primeiro lugar, eliminar o verbo “perder”. A expressão “perdi meu filho”, por exemplo, tem uma conotação negativa e perturbadora. Se admitimos a sobrevivência da alma, é mais coerente dizer: “meu filho partiu”. Elevou-se às “etéreas plagas”, como diria o poeta.

5 – Lembramos os que partem, sofreremos com a separação. Eles também sofrem?

Sem dúvida, e tanto mais sofrem quanto maior o desespero e a inconformação dos que ficam. Ela repercute dolorosamente nos que partem. Em centenas de mensagens recebidas por Chico Xavier há uma tônica: os espíritos imploram aos familiares que retornem à normalidade, que retomem suas vidas, para que eles se liber-

tem e sigam seu caminho.

6 – Não estaríamos assumindo com essa postura um comportamento frio e insensível?

Imperioso não confundir aceitação com insensibilidade. Também não podemos imaginar que gemidos e choro copioso revelem sentimento de perda. No passado essas reações eram tão valorizadas que havia mulheres contratadas para debulhar-se em lágrimas nos velórios. A certeza da imortalidade, ressaltada por Jesus e comprovada pelo Espiritismo, explica a serenidade do espírito quando a morte vem buscar um ente querido.

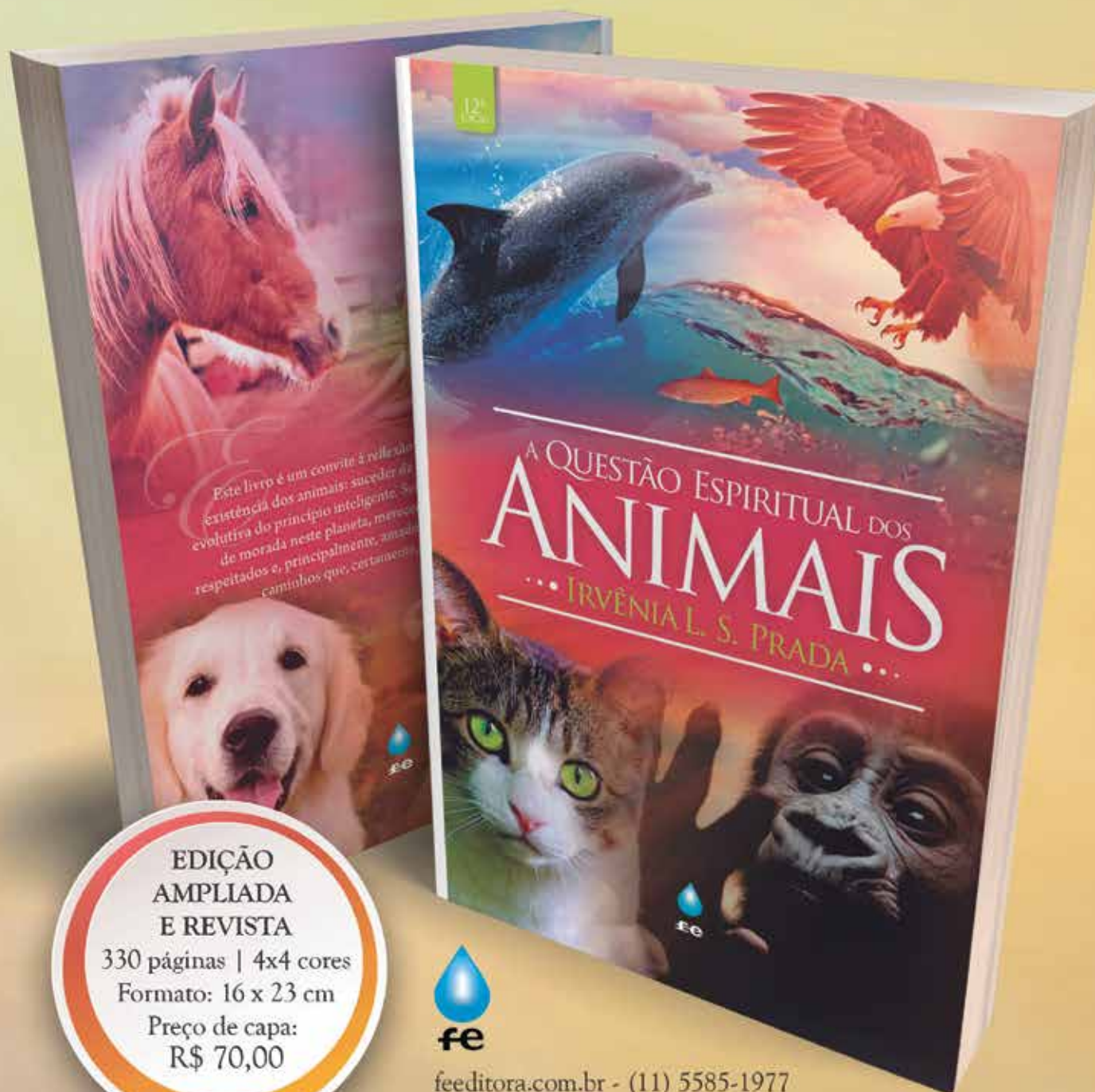
7 – Qual a situação de espíritos que retornam ao mundo espiritual em situações como as que envolveram as duas mulheres?

Espíritos que retornam ao mundo espiritual na infância e na pré-adolescência, ainda não comprometidos com o imediatismo terrestre, nem com vícios e paixões, já que estavam despertando para a vida física, são imediatamente acolhidos e amparados por familiares ou mentores espirituais. Adultos vitimados por situações de violência, acidentes, crimes, batallas, são socorridos também, em princípio, porém a sua posição futura dependerá não do tipo de morte que enfrentaram, mas do tipo de vida que cultivaram. Alguém pode morrer num acidente e estar muito bem depois, em colônias tipo Nosso Lar. Outros podem ter doença de longo curso e, não obstante, vir a estagiar em regiões umbrais.

“  
A expressão ‘perdi meu filho’, por exemplo, tem uma conotação negativa e perturbadora. Se admitimos a sobrevivência da alma, é mais coerente dizer: ‘meu filho partiu’

# Qual o significado da existência dos animais em nossas vidas?

A médica veterinária Irvênia L. S. Prada nos convida a refletirmos sobre a longa jornada evolutiva do princípio inteligente, e principalmente ao respeito e ao amor que devemos aos animais nossos companheiros.



**EDIÇÃO  
AMPLIADA  
E REVISTA**  
330 páginas | 4x4 cores  
Formato: 16 x 23 cm  
Preço de capa:  
R\$ 70,00



feeditora.com.br - (11) 5585-1977  
folhaespirita@folhaespirita.com.br