

φ



Filosofia O MAL EXISTE?

página 08

Ano II | Edição 3 - Bimestre JANEIRO/FEVEREIRO 2013



# A LANTERNA

INFORMATIVO - CENTRO ESPÍRITA NOSSA SENHORA DE NAZARÉ

HISTÓRIA: Márcia Valente

página 10

O JOVEM QUER SABER SOBRE...

NAMORO

página 12



# 7º aniversário CENSN

A diretoria do CENSN convida a todos para comemorar seu 7º aniversário e traz a notável médium psicopictográfica, VALDELICE SLUM para coroar esse evento.

página 06

## CLUBE DO LIVRO ESPÍRITA

Cadastre-se através do site [www.censn.org.br](http://www.censn.org.br)

O Clube de janeiro traz o livro de HERMÍNIO C. MIRANDA, que narra a incrível história de OMM SETY. Boa Leitura.



## LANÇAMENTO

Febrero /13



■ Mensagem mediúnica recebida em 13 de outubro de 2010, na Cafeteria Café&Té, na cidade de Madri/Espanha, em torno das 17h local, pela médium Marise Ceban, apenas estando presente Joel Fernandes, com quem o Espírito HUGO falou.

## REENCARNAÇÃO e TVP



Curando seus pacientes através da Terapia de Vidas Passadas, Brian Weiss possui uma lista de espera com mais de 5 mil pacientes.

página 03

“Mens sana in corpore sano”

página 09

## EDITORIAL

O CENSN deseja-lhes um Feliz 2013!

2013, mais um novo ano. Qual é a sua representatividade para nós, espíritas?

“Sem dúvida”, respondemos acertadamente, “trata-se de mais uma oportunidade divina para conquistarmos os valores éticos/morais”.

O vulgo sempre planeja, promete colocar em prática várias ações novas em seu cotidiano, como nos exemplos: “este ano vou emagrecer ; este ano vou comprar isto ou aquilo; este ano vou reformar minha casa; este ano vou viver uma paixão...”; e assim por diante; mas quando irá planejar: “este ano serei mais paciente; este ano serei mais tolerante; este ano irei me esforçar para aprender a amar”; enfim, quando vamos colocar Jesus, definitivamente, em nossas vidas? Como não compreender, irmãos, a oportunidade, ímpar, de mais uma vez efetivarmos os compromissos do espírito?

Indubitavelmente os enlaces profissionais, familiares, e sociais, são importantes, todavia não tanto quanto os compromissos espirituais. Não podemos confundir-los, invertendo a relação meios-fins.

Ambicionamos um mundo melhor para viver, está correto, porém esqueçemo-nos de que somos parte constitutivas dele e que a sua melhoria principia, necessariamente, em cada um de nós.

Feliz Ano Novo!

**MARISE CEBAN**  
Presidente do Centro Espírita Nossa Senhora de Nazaré

**Diretora**  
Marise Ceban  
**Revisão**  
Joel Fernandes

ALANTERNA é um periódico bimestral de distribuição interna, produzido pelo Centro Espírita Nossa Senhora de Nazaré - Sede: Rua Claudina Z. Betelli, 96, Portal Santa Fé - Itupeva | censn@terra.com.br | 11 4591.2285 - São Paulo - Brasil. As informações contidas neste periódico são de inteira responsabilidade de seus autores e não expressam, necessariamente, a opinião desta Casa.

## ATIVIDADES SEMANAIS

### Centro Espírita Nossa Senhora de Nazaré

#### I - Segunda-feira

- 1- 18:30/19:15: CURAS ESPIRITUAIS/TRATAMENTO [GA<sup>3</sup> (público)]
- 2- 19:30/21:00: GRUPOS BENTO (privativa); EURÍPEDES (privativa) e GEESE (pública)

#### II- Terça-feira

- 1- 09:00/11:00: CURAS ESPIRITUAIS/ENTREVISTAS [GA<sup>1</sup> (público)]
- 2- 14:00/17:00: BAZAR E AULAS DE ARTESANATO (público)

#### III- Quarta-feira

- 1- 06:30/07:00: CURAS ESPIRITUAIS/TRATAMENTO [GA<sup>3</sup> (público)]
- 2- 20:00/20:45: PALESTRA EVANGÉLICA [PASSE E ÁGUA FLUIDA (pública)]

#### IV- Quinta-feira

- 1- 09:00/10:15: CURAS ESPIRITUAIS/ENTREVISTAS [GA<sup>1</sup> (público)]
- 2- 19:30/21:00: CURSO [EVANGELIZAÇÃO - INFÂNCIA E JUVENTUDE (pública)]
- 3- 19:30/21:30: CURSO [ESDE-2º Ano (privativa)]
- 4- 19:30/20:30: PALESTRA [ESTUDO DE UM LIVRO DA “CODIFICAÇÃO” (pública)]

#### V- Sexta-feira

- 1- 18:00/18:45: ESTUDO D “O LIVRO DOS ESPÍRITOS” (pública)
- 2- 19:00/19:45: CURAS ESPIRITUAIS/ENTREVISTAS [GA<sup>1</sup> (pública)]

#### VI- Sábado

- 1- 13:30/14:45: CURSO [ESDE-3º Ano (privativa)]
- 2- 15:00/17:00: CURSO [ESDE-1º Ano [5ª Turma [(privativa)]]]
- 3- 17:30/18:15: CURAS ESPIRITUAIS/TRATAMENTO [GA<sup>3</sup> (privativa)]
- 4- 18:30/19:15: ATEDIMENTO AO DADQF (privativa)
- 5- 20:00/21:30: PALESTRA MENSAL [último sábado (pública)]

#### VII- Domingo

- 1- 15:30/17:30: CINEMA {Sessão “PIPOCA” [1º domingo (pública)]}
- 2- 18:50/19:35: GRUPO DE ESTUDO DA BÍBLIA [GEB (pública)]

## PALESTRAS MENCIAIS

Data	Expositor	Tema
26/01	Rodrigo Miranda	AS POTÊNCIAS DA ALMA
24/02 (DOMINGO AS 16h)	Valdelice Salum	7º ANIVERSÁRIO DO CENSN: EXPOSIÇÃO MEDIÚNICA DE PSICOPICTOGRAFIA
30/03	Nadir Gomes	Noite de autógrafos e lançamento do livro (CONTINUAÇÃO DO “ROMA”)
27/04	Cristian Fernandes	A REENCARNAÇÃO NA BÍBLIA: Tudo quanto você queria saber
25/05	Roberto Watanabe	MOISÉS, SÓCRATES-PLATÃO, JESUS, E KARDEC: Semelhanças e dessemelhanças concitais
29/06	Marise Ceban	Noite de autógrafos e lançamento do 6º livro de MARISE CEBAN (pelo espírito SOFIA)

## A LANTERNA

Ano II | Edição 3 - JANEIRO/FEVEREIRO 2013

Colaboraram conosco nesta edição:  
Ana Rachel | Joel Fernandes | Márcia  
Valente | Roberto Coagrande  
Roberto Watanabe

Projeto Gráfico e Diagramação CASA GALO | 11 4591.3373  
Impressão Metrópole Gráfica | 11 4496.4104

FALE CONOSCO ou encaminhe seus comentários e sugestões através do e-mail:

[censn@terra.com.br](mailto:censn@terra.com.br)

[www.censn.org.br](http://www.censn.org.br) | 11 4591-2285  
(\* O CENSN nunca fecha, nem mesmo nos feriados)



## Reencarnação e TVP - I

■ JOEL FERNANDES

É espírita, médium, Coronel-Aviador R2, Administrador de Empresas, Escritor, e Filósofo

Já ouvi tolices enormes em minha não tão breve existência e cito a mais recente: o padre KELLY, pároco da pequenina MALAHIDE/IRLANDA, no filme – real – “Minha vida noutra vida”, diz à personagem central, Sra. JENNY COCKWELL: “Sim, é verdade, a igreja não aceita a reencarnação, mas, para ela, isso pode ocorrer em circunstâncias raras. No caso em questão, creio que a falecida Sra. MARY SUTTON está falando através da sua boca, posto a Sra. afirmar ser a reencarnação dela”.

Eis a enormidade: como pode uma pessoa falecida estar falando pela boca duma outra, viva, se ambas são a mesma alma? Ora, JENNY se recordava perfeitamente de sua vida anterior como MARY! E tanto isso é verdade que narrou, com incríveis precisões, detalhes particulares dos filhos de MARY – a maioria ainda viva e contando mais de 60 anos quando os reencontrou –!

O clérigo também demonstrou sua pouca fé na instituição à qual pertence ao tentar remendá-la com a aceitação, ainda que enviesada, da crença na reencarnação: “..., mas, para ela, isso pode ocorrer em circunstâncias milagrosas”. Tivesse citado tais afirmações entre 1826 – ano do último Ato de Fé da nefanda Inquisição Católica Apostólica Romana – e 1964, certamente não seria mais queimado como herético por seus companheiros da Inquisição sanguinária, mas teria que se haver com a Congregação para a Doutrina da Fé, criada em 1965 para substituí-la, por ocasião do Concílio Vaticano II, no pontificado de PAULO VI. Afinal, para que a alma possa se comunicar com os vivos, a igreja teria, antes, que admitir que aquela não se encontra nem dormindo o sono eterno (Jr 51:39, 57) nem ressuscitada do sepul-

cro (Mt 27: 52-3), nem aguardando o juízo purificador do escatológico “Grande Dia do Senhor” por ocasião da ressurreição dos mortos (Dn 12:2), e nem eternamente estacionada nos Céu e Inferno dos quais não quereria sair do primeiro, por ser feliz, nem do segundo, por não poder. Assim sendo, por não se encontrar em condições de excluir nenhuma das hipóteses acima, então como explicará a presença, na superfície planetária, das lembranças inatas de JENNY a respeito de MARY?

Relembremos: “contra os fatos – as lembranças – não há argumentos”. Aliás, quem seria suficientemente louco para negar os fenômenos das lembranças de JENNY se estas foram totalmente confirmadas por seus filhos do passado? Suas recordações falam por si mesmas como provas, documentos vivos e, no caso dessa história geradora da película bela e emocionante, são demonstrações incontestáveis da reencarnação, pois os fatos são reais! Para nada servirão as negações de seus opositores falaciosos, embrulhados e quase engasgados por carências de alternativas. Com esse tipo de gente não há como dialogar; eles são, como disse JESUS, “cegos guiando cegos” (Lc 6:39). Duvidamos encontrem explicações convincentes-rationais, pois não basta negar, há que provar. Basta de sermos subornados com meras pregações inconfirmadas! Afirmo: mais tempo menos tempo e a força dos fatos reencarnacionistas fará com que os judaísmo, catolicismo, islamismo, protestantismo, e anglicanismo, não possam negá-los.

Do fato acima segue-se que o Espiritismo bem poderá ser a religião do futuro por suas consequências lógicas-epistemológicas, históricas-antropológicas,

e teológicas-religiosas. As fenomenologias anímica e mediúnica têm vertido incessantemente do além-túmulo em nossa direção, confirmando e reconfirmando as sobrevivências dos “mortos” bem como suas comunicabilidades e reencarnações. Eis aí, apenas para confirmações, as obras do ex-agnóstico, hoje autor, o médico-psiquiatra norte-americano BRIAN WEISS, Presidente Emérito do Departamento de Psiquiatria do Centro Médico Monte Sinai, em MIAMI/FLÓRIDA que, desde 1980, tornou-se ardente defensor da vertente reencarnacionista ao escrever seu clássico “best-seller”, “Muitas vidas, muitos mestres”, seguido de quase 10 obras referentes à temática que aplica clinicamente, curando seus pacientes através da Terapia de Vidas Passadas (TVP). A procura é tanta que não agenda mais consultas, pois sua lista de espera supera 5000 pacientes! Com suas certezas alinham-se os psicólogo norte-americano MORRIS NETHERTON, parapsicólogo hindu HAMENDRA NATH BANERJEE, psicólogo e filósofo analista holandês HANS TENDAM, pedagogo e psicólogo inglês ROGER WOOLGER, e psicóloga EDITH FIORE, dentre muitos outros pelo mundo inteiro.

As crenças nas sobrevivência e reencarnação da alma existem desde as religiões mais primitivas, tendo 1857 sido o ápice de seu testemunho com a publicação d’“O Livro dos Espíritos”, por ALLAN KARDEC, entretanto muitos outros memoráveis estudiosos preocuparam-se sobre o assunto e publicaram teses sobre o mesmo, como PLATÃO em sua “doutrina da reminiscência” na qual “a alma se recorda do vivido noutra corpo”. Aprenda mais no CENSN ([www.censn.org.br/4591-2285](http://www.censn.org.br/4591-2285)).

# A EVOLUÇÃO

■ ANA RACHEL  
Médica-Veterinária

A Evolução é um tema extremamente interessante, envolvente, e polêmico. Interessante, pois tudo quanto envolve a história do homem o interessa; envolvente, pois são muitas as variáveis e teorias a serem avaliadas; e polêmico, pois envolve as ciência e religião: a religião envolvendo DEUS em todo o processo – o DEUS-Criador – e a ciência excluindo-O.

A visão bíblica sobre o aparecimento dos animais, das plantas, e do homem, é criacionista, ou seja, a crença de que a vida, a humanidade, a Terra, e o Universo, são criações dum agente sobrenatural, DEUS. O Gênesis, primeiro livro do Antigo Testamento, descreve que a Criação ocorreu numa semana, logo, o Criacionismo não admite o Evolucionismo. Mas devemos compreender que a Bíblia, que começou a ser escrita há 1.500 anos a.C. e se encerrou em 250 d.C., possui uma linguagem mítica-religiosa e não tinha a função de ser científica! Contudo discorre corretamente sobre o aparecimento das espécies sobre a Terra: primeiro foram criados os céus e os mares, depois a vegetação, em seguida os seres do mar, depois os animais da terra e, logo mais, o Homem.

Para discorrermos sobre este assunto devemos voltar alguns bilhões de anos e acompanhar o nascimento de nosso planeta. A idade aproximada do Universo é de 16 bilhões de anos e a Terra originou-se há cerca de 4,5 bilhões de anos numa massa incandescente que impossibilitava a existência de qualquer ser vivo. Estima-se que com o 3,85 milhões de anos ocorreu o seu resfriamento e, com a combinação de componentes químicos dispersos na água, acrescida das radiações solares e das descargas ele-

tromagnéticas dos relâmpagos, foram se formando os primeiros seres vivos.

Cogita-se assim que as primeiras formas vitais surgiram na água sob os corpos de seres minúsculos extremamente simples que, ao longo de milhares de anos, foram se complexificando e dando origem aos organismos unicelulares, pluricelulares, depois às plantas e aos animais invertebrados que habitavam no mar. Mais tarde alguns daqueles animais aquáticos conquistaram a terra firme e, finalmente, a atmosfera.

Como afirmei, é muitíssimo interessante observar os desenvolvimentos das diferentes formas de vida sobre a Terra: microrganismos, plantas, peixes, répteis, aves, mamíferos, etc. Ao longo de bilhões de anos os seres sofreram transformações sucessivas e deram origem às várias espécies. Isto é Evolução.

EMMANUEL, em seu livro "A Caminho da Luz", refere que a Natureza se tornou uma grande oficina de ensaios monstruosos, como podemos notar pelos dinossauros. Os Trabalhadores do CRISTO analisaram a combinação prodigiosa dos complexos celulares, cuja formação eles próprios haviam delineado, e então aperfeiçoaram a máquina celular no limite possível, considerando as leis físicas do globo.

ALFRED RUSSEL WALLACE (1823-1913) e CHARLES DARWIN (1809-1882) elaboraram a Teoria da Evolução das Espécies em 1859, após longos estudos sobre os animais naturais, e ela afirmava que as espécies evoluíram lentamente, no entanto ambos apresentaram visões distintas sobre a evolução do homem:

DARWIN afirmava que a inteligência humana era produto da evolução e necessidade do meio ambiente, reduzindo-nos assim a um universo apenas material no qual todo o processo não se devia a DEUS; WALLACE, porém, afirmava que para dar conta da origem da natureza moral e das faculdades mentais humanas era necessário recorrer a "alguma outra influência, lei, ou agente", porquanto não podiam ser explicadas pela ação da seleção natural, ou através de modificações graduais e desenvolvimentos a partir dos animais inferiores.

STEPHEN JAY GOULD (1941-2002) e NILES ELDREDGE (1943 -), paleontólogos americanos, desenvolveram a Teoria do Equilíbrio Pontuado em 1972 e, nesta, a evolução poderia ocorrer também, em períodos de acelerações após grandes catástrofes, o que explicaria o motivo de não terem sido encontrados os "elos perdidos" entre uma espécie e outra.

"O Livro dos Espíritos", lançado em 18 de abril de 1857, corrobora com a teoria de DARWIN mas se deteve na evolução da forma física, pois KARDEC deu continuidade ao mestre inglês mostrando-nos que o corpo evolui conforme a evolução espiritual através da reencarnação, uma vez que o objetivo desta é a nossa evolução espiritual, sendo o corpo material utilizado apenas como instrumento para tal aprendizado. Isso posto podemos e devemos associar as duas teorias científicas com as informações trazidas pelos Espíritos, as quais ajudar-nos-ão a entender o que ocorre conosco e a perceber também a infinita e perfeita inteligência de nosso Criador.

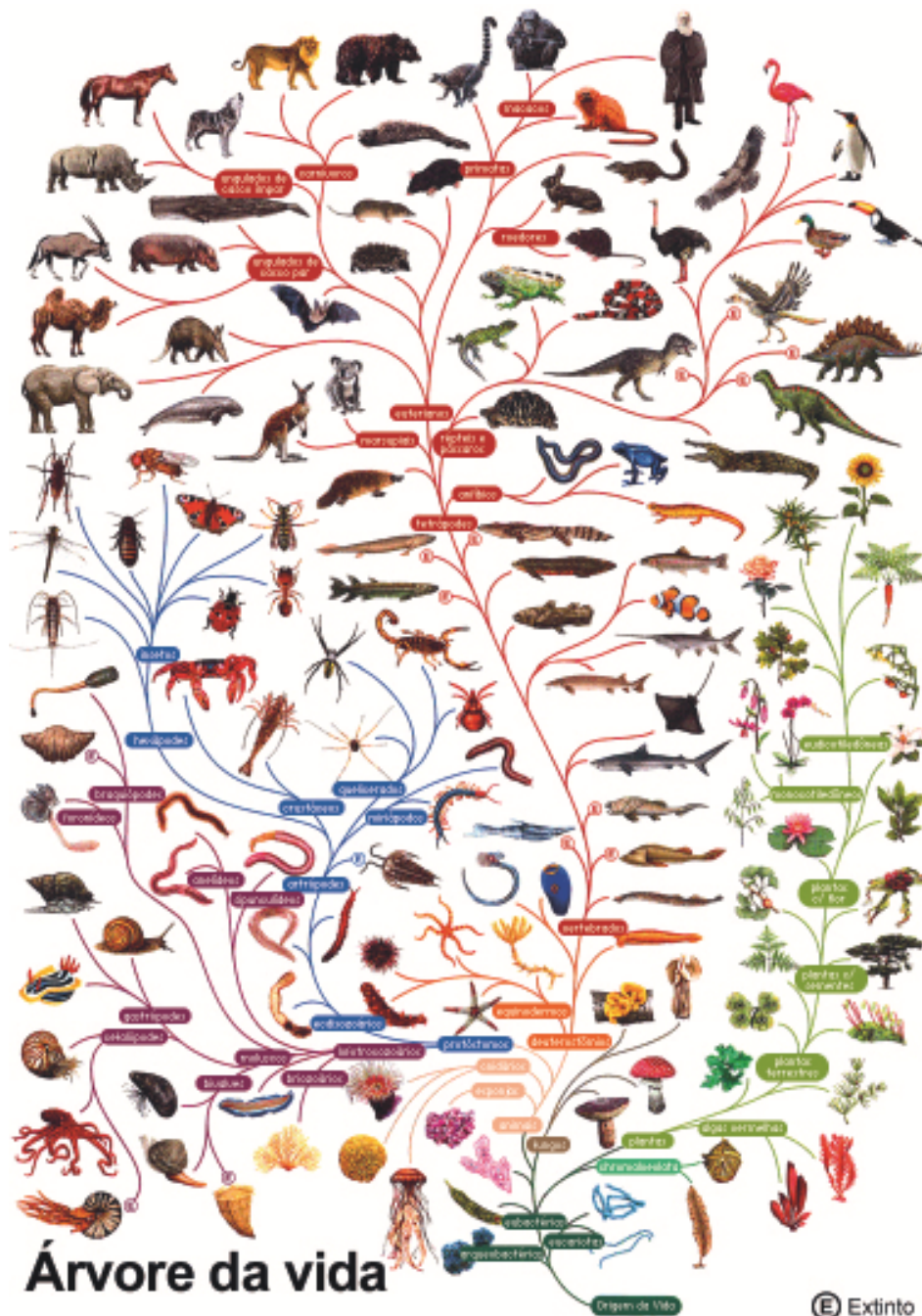
E, assim, tudo começou pelo átomo; deste passamos ao mineral; deste ao ve-

# BÍBLIA, DARWIN, WALLACE, GOULD-ELDREDGE, E O ESPIRITISMO.

**Bibliografia:**  
 "A Gênese" e "O Evangelho segundo o Espiritismo", ambos de KARDEC; "A Caminho da luz", de EMMANUEL; e "Espiritismo, uma nova era", de RICHARD SIMONETTI

getal; deste ao animal; deste aos seres humanos; e, enfim, de nós aos arcanjos. Foram milênios e milênios de evolução por experimentação a partir dos graus

inferiores até conquistarmos inteligência e moral elevadas. Entre o irracional e o homem há longos caminhos a percorrer, mas, para o Espírito, o que é o tempo?



## "Receitas de Paz"

(Divaldo Franco/Joanna de Ângelis)

Jesus é o vulto mais completo da Humanidade.

Em menos de quatrocentos meses construiu um Reino, cujas balizas foram implantadas em quase três anos nos corações, num tempo hostil e num lugar remoto, sendo esta a mais grandiosa obra de civilização de todos os séculos.

Este é um Reino diferente, superior.

Os sinais característicos do seu país permanecem no concerto de todas as nações.

Sua bandeira é branca, simbolizando a paz.

Seu hino nacional é o amor que todos podem cantar e viver.

Suas armas para a defesa são a misericórdia e o perdão, que se fazem de fácil manuseio.

O seu idioma é a bondade que todos compreendem sem qualquer esforço, sendo de simples e rápida assimilação.

Sem fronteiras limítrofes, estende-se por todos os demais reinos, independente e ideal, sustentando os sofredores de toda parte e dando-lhes a nacionalidade básica, permanente, expressa na legítima fraternidade que unirá todas as criaturas.

Sobrevivendo ao passado Ele resistirá ao futuro, unindo as criaturas diferentes num só rebanho, que conduzirá ao Pai, após a luta final contra as paixões, que cada súdito deve travar no íntimo de si mesmo para a perfeição anelada.

## COMEMORAÇÃO

70

ANIVERSÁRIO DO  
CENTRO ESPÍRITA  
NOSSA SENHORA  
DE NAZARÉ

MARISE CEBAN  
Presidente do Centro Espírita  
Nossa Senhora de Nazaré



Comemorando o seu 7º Aniversário o CENSN convida-os para festejar, juntos, essa data tão importante para nós.

Dia 24 de fevereiro de 2013, às 16:00 hs, em sua sede – Rua Claudina Z. Betelli, 96, Portal Santa Fé, ITUPEVA/SP -, contaremos com a notável médium psicopictográfica, VALDELICE SALUM, a qual brindar-nos-á com momentos inigualáveis da arte espírita.

Médium incansável, há mais de 30 anos faz de suas mãos instrumentos de trabalho para os pintores renomados do passado a fim de que hoje, desencarnados, possam nos trazer as belezas das cores das paisagens deslumbrantes, mestres que foram delas.

Só participando do evento para sentir o envolvimento desses amigos espirituais que através da arte espiritual desenvolvem-nos o amor ao próximo.

A atividade da psicopictografia se expressa no fenômeno mediúnico que permite a manifestação dos pintores desencarnados através, inclusive, dos pés de um médium; tema, aliás, tratado por ALLAN KARDEC n'“O Livro dos Médiuns”, item 190: “médiuns pintores, ou desenhistas”.

A arte espírita é uma atividade instrumental direcionada à sensibilização do ser espiritual, ela toca as fibras dos nossos sentimentos e da nossa moral, e nos eleva ao mundo celestial, despertando-nos o amor ao Criador, fazendo-nos per-

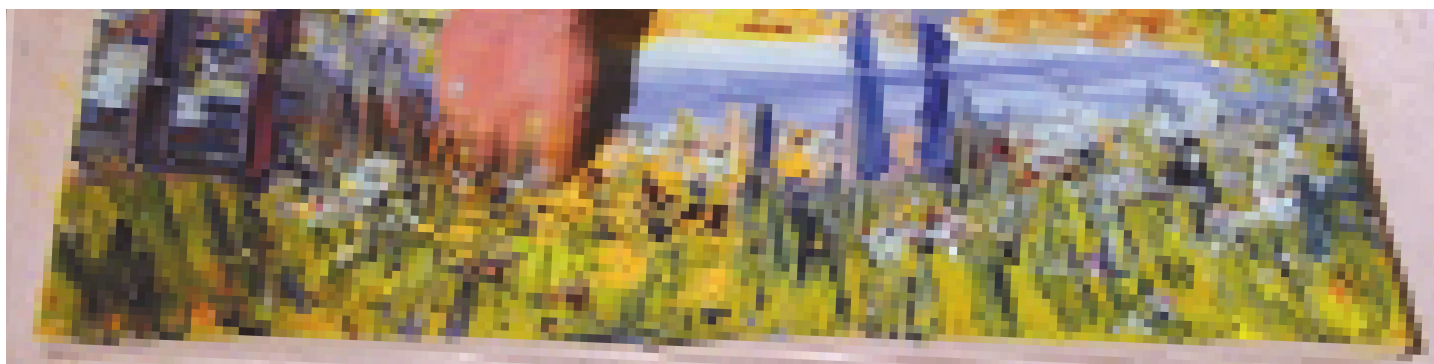
ceber melhor as belezas da natureza, e estreitando o contato com o outro; enfim, à perfeição divina.

Pessoa cativante, VALDELICE SALUM transpira harmonia e paz. Conhecê-la é sem dúvida estar bem mais próximo da beleza simples e singela com a qual nosso Criador nos dotou.

Há, ainda, muito a ser dito, todavia pretendemos deixá-los curiosos para que o impacto da apresentação da nossa médium-artista fale por nós.

Aguardamos você com um chá refrescante.

Aprecie suas obras no site:  
[www.pinturamediunica.com.br](http://www.pinturamediunica.com.br)





## 7º aniversário do CENSN em 7 imagens

As fotos ao lado representam sete momentos que marcaram esses sete anos do Centro Espírita Nossa Senhora de Nazaré.

1 - Pedra fundamental para iniciação da construção da sede | 2009; 2 - Sede CENSN | 2010; 3 - Inauguração da sede | 2010; 4 - Primeira Feira do Livro Espírita | 2011; 5 - Palestra de encerramento com Dra Incontri do primeiro Curso Capacitação em Pedagogia Espírita | 2009; 6 - Início dos trabalhos espirituais | 2006; 7 - Início da Editora CENSN com o livro Roma de Meus Amores e de Minhas Dores | 2012.



Prepare-se, pois vem aí o Sétimo Congresso Espírita Mundial, organizado pelo CEI (Conselho Espírita Internacional).

O evento se realizará em Cuba, na cidade de Havana, no mês de março de 2013, entre os dias 22 e 24.

O encontro trará como tema central "A Educação Espiritual e a Caridade na Construção de um Mundo de Paz".

A organização trará, além das palestras, três mesas redondas com temas importantes como Fraternidade e Caridade em Ação e Construindo um Mundo de Paz, entre outros.

Serão no total 34 expositores de expressão mundial como Divaldo Pereira Franco (BRA) e Charles Kempf (FRA), levantando temas como Técnicas para Crianças e Centro de Juventude Espírita, Evangelização, Espiritismo e Ciência, entre tantos outros assuntos.

Aqui no Brasil a RW TURISMO ajuda aos espíritas e simpatizantes a participarem do evento, oferecendo pacotes que proporcionam conforto e tranqüilidade, através de serviços como Assessoria ao embarque, desembarque e recepção, traslados diários para o evento, acomodação 5 estrelas, enfim, você não precisa se preocupar com nada, a não ser se manter centrado nesse Evento importante para todos espíritas. "Prepare tua agenda e venha desfrutar deste banquete espiritual".

■ Informações sobre o 7º Congresso Espírita Mundial [www.7cem.org](http://www.7cem.org)

■ RW - Viagens e Turismo e Eventos [www.rwturismo.com.br](http://www.rwturismo.com.br)  
[rwturismo@rwturismo.com.br](mailto:rwturismo@rwturismo.com.br)

Alameda Barros, 86 - Cj. 2B  
 CEP 01232-000 - Santa Cecília  
 São Paulo - SP - Brasil  
 +55 11 3667-3506 | 3664-9600



## FILOSOFIA

■ ROBERTO WATANABE  
É espírita, Administrador de Empresas, Articulista, e Filósofo



## O MAL EXISTE?

Esta é uma questão que facilmente se consideraria como despropositada, pois a resposta é óbvia: basta ver o noticiário do dia a dia e os relatos que nos mostram até onde pode chegar a insensatez humana.

Entretanto, será que não valeria a pena estender o olhar além do óbvio e dedicar a essa questão uma reflexão mais detida e ponderada? Pois, desde a antiguidade, a voz da sabedoria tem dito que “o mal não tem existência real” e que, assim como as trevas não são mais do que privação de luz, o mal seria uma privação do bem.

SÓCRATES, por exemplo, afirmava que “ninguém pratica o mal voluntariamente e que, se ele ocorre, isso se deve unicamente ao fato do homem ignorar o que é o bem”. E agora, como ficamos? Diremos que esses sábios eram ingênuos e pouco entendiam da natureza humana?

Deixemos a questão em suspenso e reflitamos um pouco. Se pensarmos bem, veremos que qualquer pessoa age com vistas ao bem: o egoísta almeja o seu próprio interesse, aquele que busca a vingança acredita que terá sua honra redimida, e assim por diante. Embora o mal possa ocorrer como consequência de determinados atos, há que se reconhecer que o móvel da ação é sempre um bem.

Mas, se é assim, a questão muda de figura e passa a ser a seguinte: Qual bem deve dirigir nossas ações? Ao que tudo indica há um bem ilusório e um bem verdadeiro: o primeiro parece ser um bem, mas não é, pois o mal dele resultante retorna, pela lei de causa e efeito, ao seu autor, anulando o bem desejado; somente o bem verdadeiro assegura a certeza de uma ação justa e consciente. Como distinguir um do outro? Através da aplicação da lei áurea do Mestre às nossas ações: “Vede o que quereis que vos fizessem ou não: tudo se resume nisso (LE/P.632)”, pois não há bem em qualquer ação que implique em sofrimento próprio ou alheio. Alguém poderia contestar, citando o ditado popular: “há males que vêm pro bem”, ao que se responderia que, neste caso, tais males constituem a reparação de uma falta passada ou visam evitar um mal maior.

E porque não conseguimos distinguir entre o bem verdadeiro e o bem ilusório?

Por causa das nossas paixões, entendidas aqui como o amplo espectro dos afetos humanos que inclui ambição, orgulho, inveja, ressentimento, etc. Delas surgem o preconceito, a intolerância, e a indiferença, que tanto afligem a Humanidade.

KARDEC (G/III; 18) explica, porém, que as paixões não são necessariamente ruins, são até mesmo imprescindíveis nos estágios iniciais da alma, pois constituem o estímulo às realizações humanas. Chega um ponto, porém, em que devem dar lugar à razão e ao senso moral: seriam como aquele andaime imprescindível à elevação de uma construção, mas desnecessário após a conclusão da obra, tornando-se mesmo um estorvo. No caso das paixões, reduzir o seu papel não significa eliminá-las, mas transfigurá-las em sentimentos nobres, dos quais o mais elevado é o amor, “requite do sentimento (ESE/XI; 8)”. Daí se explica o apelo reiterado aos perdão, paciência, tolerância, moderação, etc., pois somente naquele estado de espírito é possível agir em vista do bem verdadeiro.

Enquanto as mentes e os corações se mantiverem em estado de inquietude, veremos perdurar o atual estado de coisas. Por isso, já dizia o Mestre no ápice do calvário: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem (Lc, 23:34)”.

Enfim, a resposta à questão inicial é: sim, o mal existe para o ser corporal sujeito às vicissitudes da vida, mas para o Espírito imortal tais vicissitudes constituem apenas uma etapa, longa ou curta, segundo o arbítrio de cada um, de sua romagem rumo ao Bem eterno. Dito de outra forma, o mal existe, mas somente enquanto o homem permanecer afastado das leis divinas, pois “DEUS não quer senão o bem (G/III; 8)”.

Assim, quando deixarmos para trás o estágio da ignorância do bem, então esse prevalecerá no mundo. Apesar das aparentes evidências em contrário, é nessa direção que estamos caminhando atualmente, ou seja, para um estágio em que pelo menos cessará a predominância do mal na Terra.

## Nos Instantes Difíceis

■ ANDRÉ LUIZ  
Mensagem psicografada por Chico Xavier

Nas dificuldades do dia a dia, esqueça os contratempos e siga em frente, recordando que Deus esculpiu em cada um de nós a faculdade de resolver os nossos próprios problemas.

— o —

A vida é aquilo que você deseja diariamente.

— o —

A renovação autêntica tem de começar em nós mesmos.

— o —

Você prepara o caminho de quaisquer ocorrências pensando em torno delas.

— o —

A palavra é porta de entrada para as suas realizações.

— o —

Carregar ressentimentos será bloquear os seus próprios recursos. Encolerizar-se é dinamitar o seu próprio trabalho.

— o —

Não sofra hoje pela neurose que talvez lhe venha comprovar a compreensão e a resistência, em futuro remoto.

— o —

Os problemas existirão sempre ao redor de nós e apesar de nós.

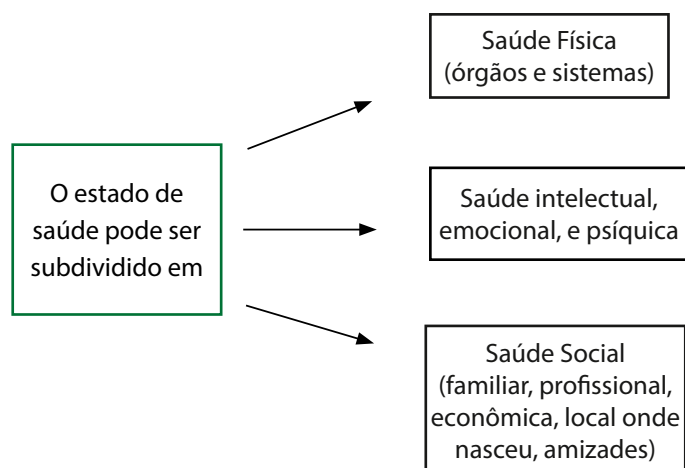
— o —

Olvide ofensas e desgostos, tribulações e sombras, e continue trabalhando quanto puder no bem de todos, recordando que o tópico mais importante de seu caminho será sempre servir.



# “MENS SANA IN CORPORE SANO”

ROBERTO COLAGRANDE  
Professor de Educação Física



Qualquer ser humano tem necessidade de ser reconhecido como importante para o grupo social onde vive. Isso, claro, depende de suas crenças, valores morais, e história de vida. O ser humano só consegue “humanizar-se” com outras pessoas; ninguém se humaniza sozinho e, portanto, a grande conquista está em aprendermos a nos relacionar com as pessoas de modo alegre, sincero, honesto e, principalmente, conosco mesmos.

A partir deste mês iniciaremos uma série de artigos semestrais em nosso jornal com o tema “mente sã em um corpo são”, frase do famoso poeta satírico romano DECIMUS IUNIUS IUVENALIS (55/130 d.C.). Mas, apesar da sátira envolver certo sarcasmo, “mens sana in corpore sano” é uma frase muito séria, pois, sua conotação, no sentido de que seria bom ter também uma mente sã num corpo são, é, ainda agora, a interpretação mais recente do que JUVENAL pretendeu exprimir, porquanto a intenção original do autor foi a de lembrar àqueles, dentre os cidadãos romanos que faziam orações tolas, que tudo quanto deveriam pedir nelas eram as saúdes física e espiritual, simultaneamente.

Com o decorrer dos milênios aquela máxima passou a ter uma gama ampla de sentidos e pôde ser entendida como uma afirmação de que somente um corpo são pode produzir ou sustentar uma mente sã, contudo o seu uso mais generalizado expressa o conceito dum equilíbrio saudável no modo de vida duma pessoa.

Na verdade a mente, sem um corpo que a suporte, nada é, da mesma forma que um corpo sem mente não tem qualquer utilidade. Isso significa dizer que tudo quanto acontece com o corpo nada mais é do que o reflexo da mente que produziu energias-pensamentos boas ou más e projetou-as no corpo, causando-lhe sensações de libertação ou de escravização, assim como de progresso intelectual-mental-espiritual ou de má qualidade.

As coisas boas aparecem-nos como sensações de bem-estar, tais como a vontade de viver a vida, de amar, de gozar o prazer de existir, e de sempre, em primeiro lugar, sentir-se útil a si mesmo, extensivo, após, à Humanidade, a fim desta vir a conhecer o caminho da verdade e da vida saudável. Por outro lado as vibrações-pensamentos maus, como os de culpa, raiva, inveja, vingança, calúnia, e hipocrisia, baixam-nos as defesas imunológicas e geram-nos mal-estares, notórios por todo o corpo, seguidos de enfermidades que muitas vezes matam – dificuldades cardiorrespiratórias e depressões –, doenças do século a refletirem a inferioridade humana.

“Saúde” é uma palavra oriunda do Latim “salute”, que significa “salvação”, e é atualmente definida como sendo “um estado completo de bem estar”. A Organização Mundial de Saúde (OMS), da ONU, define-a como “bem estar físico, social, e mental”, de modo que a pessoa que não tem doença não significa necessariamente que ela tenha saúde. Saúde pode ser entendida como aquilo que é o sadio, ou seja, aquilo que tem todas suas funções orgânicas funcionando regularmente, isto é, na medida certa.

Saúde é um estado perfeito de harmonia – equilíbrio entre as partes – onde uma parte não excede nem carece mais do que a outra. As qualidades até podem ser diferentes, mas as intensidades se equivalem. Esse conceito de saúde social é muito novo no interior da OMS, porquanto constatou-se, clinicamente, que o indivíduo pode ter boas saúdes física e mental, no entanto encontrar-se doente por não ter amigos, por viver isolado, por não ter com quem se comunicar, levando-o assim a entrar em depressão. Raras são as exceções nas quais a pessoa, sozinha, goza de boa saúde.

# Márcia Valente

■ MÁRCIA VALENTE  
Bióloga



Embora tivéssemos sido criadas em família de costumes católicos, meus pais sempre acreditaram na existência de algo mais, além desta vida terrena.

Frequentávamos a igreja não com aquela constância imposta por ela, porém, sempre que podíamos, lá estávamos nas manhãs dominicais. Por outro lado também vivi em um lar onde, vez por outra, pessoas se reuniam às sextas-feiras, à noite, para estudar o “O Evangelho Segundo o Espiritismo”.

Sem saber bem o que ocorria, pois não entendia tantas manifestações que aconteciam, gostava e achava interessante o que via e ouvia; e sempre que surgia oportunidade lá estava eu novamente, participando de outro encontro religioso. Líamos o texto, comentávamo-lo e, depois de algumas mensagens, ajudávamos, com vibrações, àqueles que necessitavam de preces.

Entusiasmada e sem compreender muito do fenômeno em si, sentia-me útil de alguma forma e, assim, minha vida dentro da doutrina começou.

Coisas “estranhas” aconteceram comigo desde muito cedo... Em certas ocasiões sentia-me amedrontada com tudo aquilo, ainda era criança e tinha medo; durante a noite cobria-me toda para me esconder, como se isso adiantasse.

Foi com o correr do tempo que passei a me dedicar mais àqueles assuntos espirituais. Comecei a ler livros e romances espíritas, a frequentar escolas para desenvolver os dons mediúnicos que diziam ser eu possuidora, e passei a me dedicar mais aos estudos e a me preocupar mais com o outro também. Queria ter a possibilidade de ajudar as pessoas duma outra maneira... Iniciei desse modo na doutrina de KARDEC. Hoje sei que “todos nós somos médiuns”, mas, naquela época, nem sabia o que era isso, a tal da mediunidade...

Organizei meus horários e comecei auxiliando na parte assistencial, distribuindo o tempo entre o lar e o “meu povo”. Era assim que me referia aos assistidos carentes de cestas básicas. Estavam carentes de alimentos, mas muitos deles eram riquíssimos em espírito... Aprendi muito.

O grupo ao qual me reportava promovia eventos e, assim, conseguíamos fundos para auxiliar 150 famílias carentes... Até então o meu trabalho era mais de voluntariado e de ajuda material, pensava eu...

Foi então que, casada e grávida de minha segunda filha, vivenciei uma experiência na qual comprovaria não poder mais duvidar da existência de outro plano, de maneira alguma... E senti que não poderia mais perder tempo para aprender mais e mais...

A partir daí, sem dúvida alguma, passei a dar mais crédito e valores diferentes àquilo que antes não considerava tão importante e passei a ver a vida de um modo bem diferente do que até então imaginara.

Minha filha nasceu de uma cesariana e, durante a cirurgia, cheguei a assustar os médicos que me operavam. Embora ainda anestesiada lembrava-me bem de tudo quanto os médicos conversaram na sala cirúrgica. Em certo momento um deles gritou: “Estamos perdendo essa menina; por favor, ajudem-me!”; E chamava pelo meu nome como se fosse para eu acordar: “não fuja, viu?”.

Senti e sinto até hoje, após 25 anos, uma sensação que não sai da minha cabeça: era como se algo muito fino e pontiagudo (semelhante a um beliscão) perfurasse minha mão esquerda. Poderia ser, talvez, uma injeção que estivessem me aplicando naquele momento, quem sabe, mas será que eu guardaria isso após tantos anos?

Demorei a voltar da anestesia, permaneci na UTI por mais tempo do que deveria e, horas mais tarde, levaram-me para o quarto.

Não sei ao certo quanto tempo se passou entre a cirurgia e o que vou narrar, mas foi uma experiência incrível: de repente vi-me fora de meu corpo e ao lado de minha mãe que chorava, nervosa e muito triste; vi o meu corpo deitado ainda sobre a cama, sem entender bem como isso podia estar acontecendo. Ela andava desesperada pelo quarto e apertava os botões da campainha para chamar as enfermeiras, e eu sempre próxima a ela.

- “Meu DEUS, ela está tão sem cor, tão branca! Está alva como as paredes do hospital!”. Eu me aproximava dela e tentava abraçá-la (não sei como fiz isso!):

- “Mãe, eu estou bem! Escute-me, por favor! O problema é o soro, é ele que me faz mal! Peça para desligarem-no!”. Mas não adiantava, minha mãe não me ouvia. Por quê?

Ela então se pôs a correr desesperadamente pelos corredores do hospital – e eu atrás dela, cada vez menos entendendo o que me ocorria .

- “Por que ela não me escuta?”.

Ouvi então chamarem o médico. Não sei quanto tempo se passara. Enfim ele chegou, era a mesma pessoa que tinha me operado.

Aproximei-me dele e repeti:

- “Doutor, é o soro que me faz mal, o soro não está me fazendo bem, mande desligá-lo, por favor!”. Imediatamente ele deu a ordem de comando:

- “Suspendam o soro, já!”. E eu, repentinamente, como se uma força grande demais me puxasse para dentro de mim mesma, regressei ao corpo que continuava imóvel sobre a cama. Para muitos, talvez, esse ocorrido possa ser um simples fato e até um corriqueiro desdobra-



mento, mas, para mim, naquele momento, foi de um valor imenso e de uma profundidade maior ainda. Eu, só de pensar e sentir a probabilidade de que poderia ter desencarnado naquele momento, arrepio-me até hoje.

Fico imaginando e me perguntando: “E se o médico não me tivesse escutado?”. Com tudo isso passei a ver o mundo de forma diferente e a amar o dom divino que DEUS me deu, o qual se chama “Vida”. Aprendi muito com toda essa experiência.

DEUS existe? Sem dúvida que sim. “Ele” é misericordioso? Sem dúvida que sim. Sinto, hoje, como se uma nova oportunidade me tivesse sido dada para a vida: renasci, com certeza, DEUS assim quis.

Através do estudo doutrinário que continuo fazendo, entendo agora a importância de sermos e estarmos sempre em boa sintonia. Parece até meio piegas falar desse modo, mas só quem viveu o que eu vivi percebeu quão importante é estarmos bem, calmos e tranquilos.

Após ter passado por tudo isso passei a amar mais a vida, esse dom divino, que é viver; passei a crer mais na doutrina espírita, única que me ajudou a entender um pouco esses fenômenos; passei a compreender que nada somos e a dar um valor diferente às coisas e a todos meus irmãos em CRISTO; passei a agradecer tudo o que DEUS me dá, agradecer a oportunidade que recebemos d’“Ele” para podermos melhorar pela “reforma íntima” através da reencarnação; passei a ajudar mais; compreendi que estamos aprendendo e caminhando sempre, e que esse processo de evolução é infinito; percebi que não existe tempo do “outro lado”, ou no outro plano, disse eu tenho a certeza; percebi também que se eu quiser trabalhar para JESUS precisarei ser um canal limpo, um canal puro e

sem resíduos negativos, puro e limpo no sentido de bons pensamentos de elevação espiritual para poder assimilar qualquer possibilidade de auxílio que possa vir “do outro lado”.

Não podemos de modo algum estar em desequilíbrio emocional, pois vivenciei isso com minha mãe: sua aflição não me permitiu comunicar com ela, não permitiu também que eu pudesse me manifestar através dela para poder sair daquela situação.

Creio, hoje, que só com a calma necessária poderá haver uma comunicação mais autêntica, principalmente em trabalhos espirituais nos quais haja comunicações dos Espíritos, como psicografias, psicofonias, etc. Hoje tento aproveitar todas as chances que DEUS me oferece e que me são ofertadas pela própria vida.

Aprendi que é preciso ser e estar serena, que devo também estar ligada e atenta – “orar e vigiar” –; é necessário estar em conexão com o positivo, com as pessoas que me cercam, amando-as e compreendendo-as, trocando, dessa maneira, energias e aprendizados, caso contrário, com certeza, nenhum auxílio do Plano Maior receberei, pois ainda poderei estar sujeita a brincadeiras daqueles menos evoluídos, algo que obviamente não desejo.

Embora esteja em fase de aprendizado, pois sou humana, possuo defeitos e tenho minhas falhas; procuro melhorar a cada dia, vou caminhando, e peço sempre o auxílio de JESUS para que me ampare nessa vigilância. Este é o momento, o tempo é agora, é já! “Esta é a minha oportunidade de crescer, evoluir, auxiliar, e aprender”, como diz BATUÍRA em um de seus livros psicografados por CHICO XAVIER. Trabalhar servindo e servir trabalhando é o que mais desejo, e espero de coração que você sinta o mesmo.

## TRIBUTO AO TEMPO

**D**izem que a vida é curta, mas não é verdade; a vida é longa para quem consegue viver pequenas felicidades. E essa tal felicidade anda por aí, disfarçada, como uma criança tranquila brincando de esconde-esconde.

Infelizmente, às vezes, não percebemos isso e passamos nossa existência colecionando “nãos”: a viagem que não fizemos, o presente que não demos, a festa que não fomos, o amor que não vivemos, o perfume que não sentimos.

A vida é mais emocionante quando se é ator e não espectador, quando se é piloto e não passageiro, pássaro e não paisagem, cavaleiro e não montaria. E como ela é feita de instantes não pode nem deve ser medida em anos ou meses, mas em minutos e segundos.

Esta mensagem é um tributo ao tempo, tanto aquele tempo que você soube aproveitar no passado, quanto aquele tempo que você não vai desperdiçar no futuro.

Porque a vida é agora.

Não tenha medo do futuro, apenas lute e se esforce ao máximo para que ele seja do jeito que você sempre desejou. A morte não é a maior perda da vida, a maior perda da vida é a que morre dentro de nós enquanto vivemos.

■ TENZIN GYATSO, 14º DALAI LAMA (1935 - ).  
Monge e lama, líder religioso do budismo tibetano, e líder político.



## O JOVEM QUER SABER SOBRE ... NAMORO

■ JOEL FERNANDES

É espírita, médium, Coronel-Aviador R2, Administrador de Empresas, Escritor, e Filósofo

■ (Trecho extraído e adaptado do livro "O Jovem Espírita Quer Saber"; autores diversos; Ed. 2011)

1- O que é o namoro? Sob a ótica espírita, essa etapa da vida ganha maior importância?

O namoro é uma fase de encantamento no qual descobrimos, em nós mesmos e no outro, motivos para uma entrega afetiva que vai além da amizade. Pesquisando no site do CVDEE (Centro Virtual de Divulgação e Estudo do Espiritismo) encontramos a citação de três componentes fundamentais do namoro: paixão (gostar de verdade), intimidade (conhecer profundamente), e compromisso (comprometimento).

O Espírito Joanna de Ângelis nos mostra a importância do namoro ao dizer que ele "é uma necessidade psicológica, parte importante do desenvolvimento da personalidade e da aprendizagem afetiva dos jovens";

além disso é a fase preparatória para futuramente se assumir compromissos mais sérios (noivado e casamento). Daí a relevância de se aproveitar este período para se conhecer melhor e para conhecer melhor o outro com vistas à formação de uma família, essa ideia genial de Deus.

2- Na geração de hoje (2011) vemos os adolescentes começarem a namorar cada vez mais novos; qual a explicação para esse aceleração?

Embora não se possa estabelecer uma idade apropriada para começar a namorar, pois isso depende da maturidade de cada um, realmente o namoro precoce é um fato comprovado, inclusive, por meio de pesquisas. No que se refere às possíveis causas

para esse fenômeno podemos destacar a influência da mídia, principalmente da televisão que trabalha com imagem e som, levando em conta que "uma imagem vale mais do que mil palavras". A esse respeito o Espírito Joanna de Ângelis aborda que "a sua influência na formação e na estruturação da personalidade e da identidade do jovem é relevante nestes dias de comunicação rápida". Assim o adolescente é estimulado a iniciar um namoro sem a devida preparação psicológica, emocional, física, e espiritual, apenas por observar esse tipo de situação nas novelas, nos filmes, etc., onde tudo costuma parecer sempre bom, prazeroso, e terminando bem; noutros casos ele é levado a banalizar e desvalorizar o namoro, achando que é coisa do passado, arriscando então em se aventurar em relacionamentos superficiais, levianos, e inconsequentes, com o (a) "ficante", "peguete", "namorix", entre outros termos.

A companheira Alcione Koritzky aponta ainda a falta de orientação familiar como fator, até mesmo, da iniciação precoce da vida sexual. A falta de diálogo entre pais e filhos abafa dúvidas e nutre medos, mesclados à intensa vontade de descobrir porque, na mídia, divulga-se que beijar na boca, namorar, e ter relação sexual, "são bons". Então muitos adolescentes fazem tudo às escondidas, o que acarreta más consequências, tanto físicas quanto morais.

## O Evangelho no Lar e no Coração



### ROTEIRO PARA A REUNIÃO

- Início**  
Prece simples e espontânea.
- Leitura de O Evangelho Segundo o Espiritismo**  
Começar desde o prefácio, lendo um item ou dois sempre em seqüência.
- Comentários sobre o texto lido**  
Devem ser breves e contando com a participação dos presentes, evidenciando o ensino moral aplicado às situações do dia a dia.
- Vibrações**  
Pela fraternidade, paz e equilíbrio de toda a Humanidade, por todos os governantes, e por aqueles que têm, sob a sua responsabilidade, crianças, jovens, adultos, e idosos; pela implantação e vivência do Evangelho em todos os lares; pelo próprio lar dos participantes, mentalizando paz, harmonia, e saúde, para o corpo e para o espírito.
- Pedidos**  
Pode-se pedir pelos parentes, amigos, por pessoas que não participem do círculo de amizades, e por toda Humanidade.
- Prece de encerramento**  
Simple, sincera e espontânea, agradecendo a Deus, a Jesus, e aos Bons Espíritos.

## UM CONVITE DIFERENTE

**CONVITE À FILOSOFIA ESPÍRITA,**  
a ocorrer em 27 Jan, Domingo,  
das 08:00 às 11:00H,  
a ser proferida pelo filósofo  
**JOEL FERNANDES**

Eis a oportunidade para podermos saber do que se trata, visto a Filosofia ser, lamentavelmente, o único tema jamais discursado, até hoje, em quaisquer encontros doutrinários nacionais e internacionais. Agende-se!



## O que tá pegando Garoto?

**SUA VIDA SEM DRÓGAS.  
NÓS PODEMOS AJUDAR.**

ATENDIMENTO AOS  
ADICTOS/USUÁRIOS E FAMILIARES

Agenda: 11 4591.2285 / [censn@terra.com.br](mailto:censn@terra.com.br)