



O semeador saiu a semear... Jesus

Que sementes
iremos semear
em 2019?

NESTA EDIÇÃO

2 EDITORIAL

3 O Óbulo da Viúva

4 A que viemos?

5 Obsessões

6 O Evangelho Segundo
O Espiritismo

7 Quando agimos no Bem

8/9 Os 5 passos para
exercitar o autoperdão

10 Orientação
religiosa no lar

11 O Jugo Leve

12/13 Lucas e o Evangelho
da Cura Interior

14 A Filosofia Espírita

15 BRINDES DO MÊS

16 RÁDIO EVOLUIR

Rádio Web Evoluir: Cinco anos de atividades incentivando ouvir e navegar no melhor de dois mundos**EDITORIAL****A IMPRENSA ESPÍRITA E SUA MISSÃO DOUTRINÁRIA**

Apenas oito meses após o lançamento de O Livro dos Espíritos, surgiu a Revista Espírita, em 1858, dirigida por Allan Kardec. Filosofia, ciência e religião sob as luzes do Espiritismo ganharam amplo espaço em suas páginas. A célebre publicação, dirigida por Allan Kardec por mais de onze anos, é uma das mais prodigiosas fontes de informações acerca do Espiritismo. O Codificador a recomenda em O Livro dos Médiuns como obra indispensável para o estudo da doutrina.

O plano espiritual, de forma sábia e previdente, introduziu a palavra escrita como forma de disseminação das novas ideias, seja em forma de comunicações dos Espíritos através de inúmeros médiuns, seja por meio da literatura e da imprensa estabelecidas para esse fim.

No Brasil, a imprensa espírita floresceu produzindo milhares de páginas mensais, distribuídas gratuitamente ou a preços modestos. Tal iniciativa tinha em seu âmago a inspiração advinda dos planos maiores, coordenada por Espíritos com ampla experiência no ministério da escrita, desde tempos remotos.

Nos primeiros séculos do Cristianismo, os evangelhos e as cartas redigidas por apóstolos e evangelistas, transmitiam e espalhavam as luzes do Evangelho de Jesus, fortalecendo e edificando as comunidades. Com narrativas valiosas, eternizando os ensinamentos do Cristo, o Novo Testamento foi organizado contendo um total de 27 livros inspiradores. É certo que havia ainda outros escritos naquele tempo, atribuídos a

diversos autores como Tomé, Felipe, dentre outros, cujas cópias vieram a lume com a descoberta dos manuscritos do Mar Morto, em 1947. Porém, sem sombra de dúvida, o correr dos séculos provou que os livros que formam o Novo Testamento têm indescritível poder transformador e constituem um legado inestimável acerca da moral do Cristo.

É notório que a força da imprensa espírita tem origem nos planos mais elevados. Certa vez, Chico Xavier revelou a Herculano Pires, em entrevista concedida em 1971, um importante esclarecimento acerca das reencarnações seletivas com destino ao Brasil, atendendo a missão de disseminar a doutrina espírita na Pátria do Evangelho. O médium de Pedro Leopoldo havia perguntado a Emmanuel onde estariam aqueles companheiros de Allan Kardec que vibravam com a doutrina espírita na França. Foi quando o benfeitor Emmanuel revelou que, do último quartel do século dezanove para cá, cerca de quinze a vinte milhões de espíritos da cultura francesa e simpatizantes da obra de Allan Kardec, inclusive de outras partes da Europa, reencarnariam no Brasil para dar corpo às ideias da doutrina espírita e aqui fixarem novos valores.

Eis aí o valor da formação doutrinária, sem a qual não haverá um movimento espírita coeso. Aí está a importância da imprensa espírita e, ao mesmo tempo, sua imensa responsabilidade: esclarecer consciências e promover a reforma íntima, aspectos essenciais para a regeneração da humanidade.

Atividades da FEA**Palestras Públicas
Doutrinárias
Biblioteca/Livraria**

Segunda-feira: 20h
Quinta-feira: 14:30h
Sábado: 19h

**Reunião de
Entes Queridos**

1ª Terça-feira de cada mês - 18:30h
Para pessoas que passaram
pelo desencarne de
parentes e amigos

**Atendimento
Fraterno**

Segunda e Terça-feira
14 às 16h
Quarta e Sexta-feira
19:30 às 21h
Sábado
17 às 19h

**Assistência Maternal
Anita Borela**

Promoção e Assistência Social
a Gestantes e Crianças
Quarta-feira: 13:30h
Sábado: 08:15

**Grupo de Valorização
da Vida**

2ª e 4ª Terças-feiras de cada mês : 18:30h
Para pessoas que querem
aprender a valorizar a vida ou
tenham pensamentos
de autodestruição.

SOS Precos

Diariamente de 8 as 24h
32 3236-1122

Grupos de Estudos

Segunda-feira 14h - 19h
Terça-feira 14h
Quarta-feira 16:15h - 18:30h - 20h - 20:15h
Quinta-feira 09h
Sexta-feira 18:30h - 20:00h
Sábado 09h - 17:15h - 18h
Domingo 17:30h

**Escola de Educação
Espírita
Infante-Juvenil**

Segunda-feira: 20h
Sábado: 10:45 e 18:30h
Mocidade
Sexta-feira: 20h

**Reunião de Saúde
e Autoconhecimento**

3ª Terça-feira de cada mês: 18:30h
Para pessoas que querem
ampliar seus conhecimentos
sobre saúde: física, emocional,
intelecto/mental e espiritual

EXPEDIENTE

CARE - Clube Amigos da Rádio Evoluir
FEAK - Fundação Espírita Allan Kardec
CNPJ - 21.178.298.0001-02
Reconhecida de Utilidade Pública
Municipal, Estadual e Federal.
Registro no Conselho Nacional
de Assistência Social - CNAS
Rua Itamar Soares de Oliveira, 200
Cascatinha - Juiz de Fora - MG
32 3236-1192

COORDENAÇÃO:
Armando Falconi Filho
Paulo Henrique de Assis

REDAÇÃO:
Ana Lúcia Silva Araújo
Ely Edison Matos
Fernando Emílio Ferraz Santos
José Passini Rafael dos Andes
Pedrom Paulo Lélis Verônica Azevedo

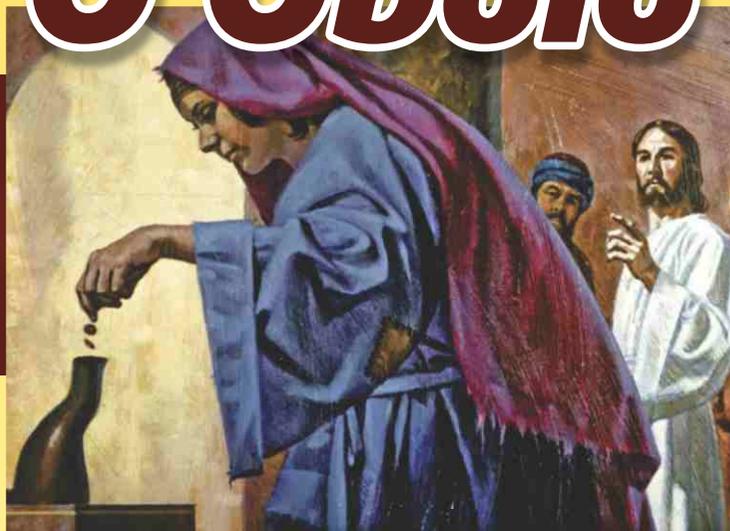
EDIÇÃO:
Ana Lúcia Campos

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN:
Rogério Moraes - Publimix

TIRAGEM:
20.000 exemplares

IMPRESSÃO:
Central Indústria Gráfica

O Óbolo da Viúva



O óbolo era uma pequena moeda usada na antiguidade que possuía valor quase insignificante, correspondendo a um sexto de dracma. Em sentido figurado, podemos considerá-lo como um donativo de pouco valor dado aos pobres.

Apesar de não termos notícias de quem seja esta mulher na História, seu anonimato serve para que valorizemos mais ainda seu gesto. Poderia ter passado ao largo, ignorando o gazofilácio* ali perto. Mas preferiu depositar as duas moedas que possuía no receptáculo.

Por este motivo, essa atitude não escapou a Jesus. Valorizando o ato mais do que os costumes, o Mestre comenta com seus discípulos: "Em verdade vos digo que esta pobre viúva deu mais que todos os ofertantes; pois estes deram do que lhes sobrava; ela, porém, da sua pobreza deu tudo o que possuía, tudo de que dispunha para o seu sustento".

Jesus mostrou que os homens ricos colocavam grandes quantias no gazofilácio, talvez garantindo com isso uma posição junto a Deus. E a oferta paupérrima da viúva tinha enorme valor, não pela quantidade de moedas, mas pela intenção e desprendimento. O Mestre não se baseou nas aparências, mas nas razões que moveram a pobre viúva a doar suas únicas moedas ao Templo. Esta atitude foi de pureza por motivo da renúncia

"Sentando-se Jesus em frente ao gazofilácio, observava como o povo punha ali as suas dádivas. Muitos ricos deitavam grandes quantias; chegando, porém, uma pobre viúva, lançou duas pequenas moedas, que valem um quadrante. Chamando, então, Jesus os seus discípulos, disse-lhes: Em verdade vos digo que esta pobre viúva deu mais que todos os ofertantes; pois estes deram do que lhes sobrava; ela, porém, da sua pobreza deu tudo o que possuía, tudo de que dispunha para o seu sustento". Marcos, 12:41-44*

envolvida.

O médium Porto Carreiro Neto, na FEB, em 21 de maio de 1947, recebeu uma mensagem de Abel Gomes, referente a este assunto, e a transcrevemos abaixo. Que nós possamos nos espelhar nessa viúva para que o desprendimento e a fé sejam nossos talentos para o progresso pessoal. Muita paz a todos.

Miserável quadrante nos ensina,
Eloquente, o valor dos mais pequenos;
Que o maior, mesmo falso, o olhar inclina
Só a quem dá valor aos bens terrenos.

O que julgam migalha as mãos inquina
Dos que têm n'alma vícios e venenos;
Desprezível – para a alma pequenina,
Que, ao juízo de Deus, é muito menos...

Quantos deram de resto, por vaidade!
Mas a pobre viúva, na verdade,
O que era seu sustento lá deixou!

E o Pai, que tudo vê, do Lar Celeste,
Diz: "Obrigado, filha, o que Me deste
Mil por um vou pagar-te": e abençoou!

** Cofre de joias. Tesouro. [Grécia Antiga]
Lugar do templo em que se guardavam os vasos e se recolhiam as oferendas.*

Fernando Emilio Ferraz Santos

Óticas Kika
Óculos e lentes
perfeitas
para você

Apresente este cupom e ganhe 10% de desconto a vista

Geni Moreira
Médica Especialista em
Gastroenterologia
pela FBG
CRM MG 54351



CONVÊNIO COM UNIMED E OUTROS

Av. Barão do Rio Branco, 2288 / 1802 - Centro
Edifício Solar do Progresso - 32 3217-6944
geni.moreira@hotmail.com



Dr. Edimar Pedrosa Gomes
Médico Pneumologista
CRM 34161

Av. Barão do Rio Branco - 2679 | 910
Juiz de Fora | Minas Gerais
Tel.: 3217.2414 | 8819.4886



Quando agimos no bem

Contos e parábolas são narrativas envolventes e abertas às mais ricas interpretações. São ensinamentos colhidos da vida cotidiana. Cada pessoa ouve a história e a aplica em sua própria realidade. As histórias sempre trazem uma lição moral prática. No tempo de Jesus, era comum o ensinamento em parábolas. No Talmude, que é um compêndio de ensinamentos judaicos, lê-se um destes interessantes contos:

“Uma vez um judeu rico e religioso, mas avarento, foi visitado por um rabi. O visitante, com todas as atenções, levou-o à janela. “Olhe lá para fora”, disse ele. O rico olhou para a rua. “Que vê?”, perguntou o rabi. “Vejo homens, mulheres e crianças”, respondeu o rico. De novo e muito atenciosamente, o rabi levou-o até junto dum espelho. “Amigo, o que vê agora?” “Agora vejo-me a mim mesmo”, respondeu o rico. “Tome nota”, disse o rabi, “na janela há vidro e, no espelho, vidro há também, mas o vidro do espelho é prateado”. Uma lição se aprende: logo que o homem junta prata, ele deixa de ver os outros para só ver a si mesmo.”

É uma história judaica antiga, porém traduz a realidade das pessoas que se fecham diante das necessidades de seus semelhantes. Jesus nos ensina que quando fazemos o bem ao próximo, o fazemos diretamente a Ele (Mateus 25:40). Uma camada de prata pode nos levar ao fechamento, tornando-nos individualistas, distantes das pessoas e de nós mesmos. O conto judaico é antigo, mas

muito atual.

O Espiritismo resgata a moral evangélica do Cristo em sua essência. Na Doutrina Espírita, é nítida a importância do trabalho no bem e sua repercussão no plano físico e nos círculos espirituais.

A obra mediúnica Vozes do Grande Além é uma coletânea de mensagens transmitidas por diversos Espíritos a Chico Xavier entre 1955 e 1956. Na lição intitulada Ato de Caridade, um Espírito relata-nos a sua experiência. Havia sido um corretor de imóveis, espírita na aparência e que atuou muito pouco no trabalho do bem. Em seus 55 anos de vida corpórea, destacou-se um único ato de caridade sincera, quando deu uma carona aos companheiros do centro espírita em visita a uma favela. Lá, uma senhora moribunda estava prestes a desencarnar. Ele fez uma prece por ela, meio a contragosto. Quando o corretor deixou o corpo, vagou desorientado por um bom tempo entre os encarnados. Por fim, compareceu a uma reunião espiritual e ali foi reconhecido e socorrido por um Espírito iluminado. Ao indagar como aquele Espírito o conhecia, ouviu a resposta: “O senhor orou por mim, em minha pobre casa, pouco antes de eu morrer. E agora, estou aqui para auxiliá-lo, meu irmão.”

Amigo leitor, que a verdadeira caridade nos visite o coração e que possamos honrar a oportunidade da presente encarnação.

Equipe FEAk

**FEAK
INFORMA**

ATENDIMENTO FRATERNAL

**Segunda e
Terça-feira
14 às 16h**

**Quarta e
Sexta-feira
19:30 às 21h**

**Sábado
17 às 19h**

Obsessões

“Então diz: Voltarei para a minha casa, de onde saí. E, voltando, acha-a desocupada, varrida e adornada.” Mateus 12:44

A ideia que espíritos desencarnados podem exercer uma influência negativa sobre os encarnados existe em todos os tempos e em todas as culturas. Chamados de demônios, espíritos malignos, espíritos impuros, espíritos das trevas ou obsessores – entre muitos outros nomes, estes seres são acusados de serem responsáveis por boa parte do mal na Terra.

No Espiritismo esta influência negativa é chamada de obsessão. Naturalmente o Espiritismo não descobriu ou inventou a obsessão. O que Allan Kardec realizou foi um trabalho meticuloso de estudo, análise e descrição dos processos obsessivos. Inicialmente discutida no âmbito da mediunidade (1), posteriormente os Espíritos mostraram que a obsessão é um processo generalizado que atinge todas as pessoas, sejam médiuns ostensivos ou não (2).

A passagem referente ao versículo citado acima é uma das poucas em que Jesus aborda diretamente o tema. O espírito impuro, tendo se afastado do homem, não encontra paz. Resolve então retornar para “sua casa” e a encontra “desocupada, varrida, adornada”. Mesmo com a linguagem figurada do evangelho, não é difícil entender a mensagem: casa mental vazia, oficina de obsessão.

Mas o que é uma “casa mental vazia”? Muita gente diz: “Minha cabeça está cheia! Tenho muitas preocupações! Tenho contas para pagar, filhos para criar, trabalho para sustentar, rede social para atualizar!”. Como diz um amigo: “Não tenho tempo

para ser obsidiado”. A questão é que preocupações com a vida material são, na maioria das vezes, os adornos da casa vazia. Adornos são importantes, mas não são o motivo da casa existir.

Nossa casa mental precisa ser ocupada com nossa presença espiritual. Devemos tomar posse de nossa mente, com questões que sejam importantes para o Espírito. Pensamento claro, sentimento calmo, emoções vigiadas, palavra equilibrada, atitudes corretas. Estar consciente de si mesmo, conhecer-se e reconhecer-se, estar atento às vibrações e intenções das pessoas ao redor. Tudo isso faz parte de “ocupar a casa”.

A Doutrina Espírita explica que o mecanismo básico da obsessão é a sintonia mental. Constantemente irradiamos pensamentos e sentimentos, convidando outros espíritos a se juntarem a nós. Assim, mente ocupada no bem é o método preventivo mais eficaz para evitar as obsessões simples e cotidianas a que todos estamos sujeitos. Estejamos certos que, se não tomarmos conta de nossa própria casa, alguém vai fazê-lo por nós.

(1) *O Livro dos Médiuns, cap. 23 – Allan Kardec*

(2) *Nos bastidores da obsessão*

Manoel Philomeno de Miranda/Divaldo Franco

Ely Edison Matos



O melhor buffet de
grelhados, saladas,
tortas doces e
salgadas, com o
tradicional
lanche da tarde.

Rua Braz Bernardino, 98 - Centro
Independência Shopping 2º piso
Juiz de Fora - MG



Alessandra de Castro

FISIOTERAPIA E ACUPUNTURA
CREFITO: 4-76560F

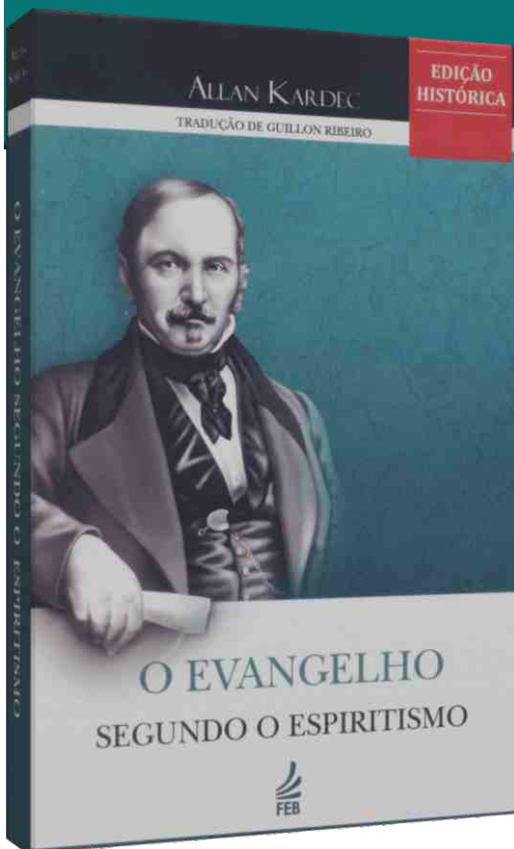
ATENDIMENTO CLÍNICO E DOMICILIAR

(032)98876-1610

**Pastel
da Hora**

AV. GETÚLIO VARGAS, 758
3215-8462

O Evangelho Segundo o Espiritismo



CAPÍTULO XXVII PEDI E OBTEREIS

Ação da Prece – Transmissão do Pensamento

O ato de invocar é de pedir auxílio, socorro. De elevarmos nossos pensamentos em oração buscando atingir aquele ser a quem direcionamos nosso petítório e entrarmos em relação com ele.

Sabemos que através desse diálogo mental podemos louvar, pedir e agradecer.

A prece é sempre um momento de refrigério, de entrarmos em comunicação com as esferas mais elevadas e nos entregarmos nas mãos dos benfeitores com humildade e unção, na certeza de que se for justo, nosso pedido será recebido e a resposta chegará.

A oração pode ser feita por qualquer ser vivo, no corpo ou fora dele. Quando oramos para outras pessoas fazemos uma intercessão. Solicitamos ao Pai que olhe por aquele filho, que o fortaleça para conseguir alcançar seus objetivos ou o que for melhor que aconteça.

Toda prece que se eleva será recebida por seletores de preces. No livro Nas Fronteiras da Loucura, do Espírito Manoel Philomeno de Miranda, psicografia de Divaldo Franco, nos é apresentada a prece de uma mãe que pede por sua filha que

está em um hospício. A prece de D. Angélica foi direcionada ao Dr. Bezerra de Menezes.

Era uma solicitação de urgência e, pelo tom vibratório com que era emitida, fez com que ela chegasse às mãos do benfeitor rapidamente. A partir daí, começa o trabalho de auxílio à Julinda.

A jovem estava hospitalizada, passando por um processo obsessivo por ter cometido um aborto. O socorro foi prestado e somente o amor e o perdão das ofensas foram capazes de unir desafetos do passado.

É bom termos o hábito de conversar com Deus, com Jesus, com nossos mentores; de falarmos de nossas dores e das nossas realizações; de pedirmos inspiração, forças para superarmos nossos desafios. Quanto mais oramos, mais nos fortalecemos interiormente.

Nunca estamos sozinhos. O amor de Deus é infinito. Ninguém está desamparado. A equipe de intercessores que age em nome do Pai sempre está a postos para socorrer aqueles que pedem, que oram com sinceridade por si ou por seus entes queridos.

Angela M. Camargo

9 – “A prece é uma invocação: por ela nos pomos em relação mental com o ser a que nos dirigimos. Ela pode ter por objeto um pedido, um agradecimento ou um louvor. Podemos orar por nós mesmos ou pelos outros, pelos vivos ou pelos mortos. As preces dirigidas a Deus são ouvidas pelos Espíritos encarregados da execução dos seus desígnios; as que são dirigidas aos Bons Espíritos vão também para Deus. Quando oramos para outros seres, e não para Deus, aqueles nos servem apenas de intermediários, de intercessores, porque nada pode ser feito sem a vontade de Deus”.

PROFSSIONALISMO **INNOVAÇÃO** **SEGURANÇA** **TRANSPARÊNCIA**

(32) 3303-1793
98872-5878
99958-2490
99135-4958

Suporte de Condomínios
Administração, Conservação,
Consultoria e Treinamentos

NOVO ENDEREÇO

Av. Pres. Itamar Franco, 837
loja 01/2º andar - Centro - Juiz de Fora
suportedecondominios@gmail.com
suportedecondominios.com.br

3ESTRELAS
AUTOMÓVEIS

32 99166-7787
32 3212-3538

centercarjf.com.br
3estrelasjf@gmail.com

Vestra
ODONTOLOGIA

Gláucio Schetini de Castro
Periodontia | Implantodontia | Cirurgia Oral

Daniela Figuelredo Fonseca Schetini
Odontologia Estética | Prótese Dentária

32 3083 4545
Whatsapp: 32 9 8845 4546

vestraodontologia.com.br

R. Batista de Oliveira, 1.164 | Sl. 1.008 e 1.009
Granbery | Juiz de Fora, MG | CEP 36010.532

A que viemos?

- Breves reflexões de ano novo -

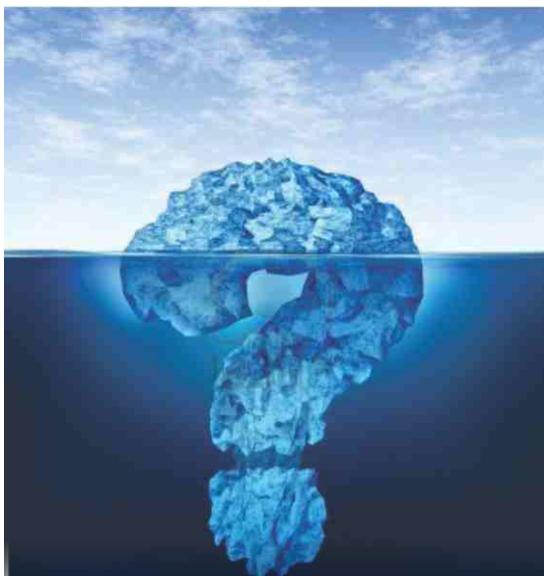
Qual a sua missão? Você, leitor, já se perguntou a respeito?

Mais um ano que encerra, e outro que inicia, e quanto mais a vida "passa", o entendimento da essência dos compromissos existenciais se torna mais complexo.

A prática da autoanálise deveria ser diária, mas devido fragilidades muito significantes, que criam obstáculos ao "autoenfrentamento", continuamos ignorantes de nós mesmos, e inscientes dos propósitos de nossas vidas.

Emmanuel prefacia a obra Paulo e Estevão dizendo que *"Muita gente dirá que desconhece a própria tarefa, que é insciente a tal respeito, mas nós poderemos responder que, além da ignorância, há desatenção e muito capricho pernicioso..."*.

Essa desatenção, assim como nossos caprichos perniciosos, somente se resolvem com sérias e profundas reflexões pessoais, para nos lapidarmos. Agostinho de Hipona ressaltou, na questão 919 d'O Livro dos Espíritos, que o exame de consciência deveria ser diário, para todos os dias limarmos imperfeições e rumarmos mais acertadamente na direção de nossas missões pessoais. Mas,



como o marco temporal do dia a dia é muito "rápido", pois, voa e nem vemos passar, o decurso de um ano soa mais impactante e significativo. Com isso, a virada do ano traz-nos energias renovadas para olharmos o passado e projetarmos o futuro, pois, como não suportamos, ainda, a grandiosidade da compreensão do tempo absoluto, o fragmentamos em "marcos" mensuráveis e quantificáveis, para melhor nos localizarmos em nossas reflexões pessoais.

Assim, o iniciar de um novo ano é como o iniciar de vida nova.

Aproveitemos a oportunidade do ano que se inicia, então, para reflexões sobre os

nossos propósitos existenciais. Como diz Emmanuel, muito mais do que ignorância, há desatenção e capricho próprio, e essa desatenção só se resolve quando superadas nossas distrações - nossos caprichos pessoais; estes, no entanto, só superamos, conforme Emmanuel menciona no texto citado, quando negamos a nós mesmos, arrependemos e tomamos a nossa "cruz" para servir ao Cristo na completez de nossas forças.

Emmanuel diz, ainda, que *"...O convite ao ministério chega, às vezes, de maneira sutil, inesperadamente; a maioria, porém, resiste..."*. E enquanto resistirmos, nos afligiremos. Sensação de perda do tempo e de oportunidades, fazendo com que a cada novo ano se repitam propósitos infundados de transformação.

Devemos ser mais do que especuladores. É preciso sermos realizadores e trabalharmos diretamente para o Cristo, a fim de que, na tarefa do bem, nos desvencilhemos de nossos caprichos distrativos, e consigamos dar a devida atenção a nós mesmos, para enfim encontrarmos, em nós, os desígnios de nossos propósitos pessoais.

Pedro Paulo Lelis



Susane Ferreira
Psicóloga e Coach
CRP 04/40747
Crianças e Adolescentes
☎ 32 98813-1930



Rodricar
Lanternagem e Pintura
Rua Vitorino Braga, 767
Vitorino Braga - Juiz de Fora
32 2102-0182 - fax 32 2102-0183



LAVANDERIA Higilav
Higienização
ROUPAS EM GERAL
QUALQUER TIPO DE TAPETE
COBERTORES, EDREDONS
Lavamos estofados no local
Buscamos Entregamos **3234-1522**

5

Muito embora a Terra esteja passando por um período de transição para se tornar um mundo de regeneração, se estamos nela reencarnados, é porque ainda temos muito a evoluir. Muitos dos traços de mundo de provas e expiações ainda estão bastante arraigados em nós.

Por isso, errar é algo que faz parte de nossa vida. Tanto que a Benfeitora Joanna de Ângelis nos diz que o método de tentativa, erro e acerto é o mais comum no nosso aprendizado.

Assim, quando olhamos para trás, identificamos decisões e ações que precisam ser ajustadas, situações infelizes, erros de julgamento geradores de danos para os outros ou para nós mesmos, oportunidades perdidas e tantas outras situações que gostaríamos de apagá-las.

À medida que buscamos na memória tais eventos, podemos senti-los e uma sensação de culpa, um sentimento de que somos pessoas ruins podem começar a nos rondar.

Durante esses momentos, é extremamente importante sermos compassivos conosco mesmos, aceitarmos que somos pessoas falíveis, sabedores que, agora que estamos mais conscientes, temos a chance de evitar a repetição dos erros do passado e fazermos uma diferença positiva conosco mesmos e com os outros.

Para que possamos conseguir seguir em frente, sem que a culpa aumente ainda mais os danos de nossas ações pretéritas, podemos fazer o seguinte exercício:

1. Busquemos na memória o evento passado lamentável pelo qual ainda nos culpamos.
2. Façamos uma reflexão de autoaceitação de que somos pessoas passíveis de errar. Importante, entretanto, não confundirmos aceitação com acomodação. Aceitarmos nossos erros não significa estagnarmos em determinado

passos para exercitar o autoperdão

ponto, mas, sim, buscarmos a autocompreensão.

3. Em um papel, escrevamos conclusões para as sentenças que se aplicarem à nossa situação:

"Eu fiz o melhor que pude quando eu..."

"Não foi fácil para mim quando eu..."

"Eu ainda tinha muito a aprender quando eu..."

"Eu aprendi algumas lições muito importantes para minha vida quando eu..."

"Eu sinto muito quando..."

"Eu não sabia nada melhor quando eu..."

4. Afirmemos para nós mesmos: "Eu cometi um erro, mas isso não faz de mim uma pessoa ruim. Eu me perdôo pelo fato de ter cometido esse erro e retiro dele o ensinamento (diga o ensinamento retirado)".

Lembremo-nos do que nos orienta Joanna de Ângelis, em seu livro *Autodescobrimento*: "Qualquer indivíduo que se envolveu, no passado próximo, em problemas e erros, certamente gerou também simpatias e agiu corretamente. Agrediu e infelicitou pessoas, no entanto, simultaneamente, entendeu e amou outras, produzindo vínculos de afeição e cordialidade. Ninguém há, destituído de valores positivos e conexões emocionais generosas."

É preciso que reconheçamos nossos arrependimentos passados e, se necessário, que até mesmo nos permitamos um tempo (que não deve ser longo) para sofrer.

Como, segundo o Código Penal da Vida Futura, constante no livro *O Céu e o Inferno*, "arrependimento, expiação e reparação constituem as três condições necessárias para apagar os traços de uma falta e suas consequências. O arrependimento suaviza os

travos da expiação, abrindo pela esperança o caminho da reabilitação; só a reparação, contudo, pode anular o efeito destruindo-lhe a causa".

Dessa forma, precisamos buscar corrigir aqueles que sejam possíveis, o que nos induz a criar um quinto passo:

5. Questionemos a nós mesmos: o que eu posso fazer para mudar, melhorar, reparar?

Após essa análise, precisamos entrar em ação. Busquemos as pessoas que prejudicamos ou, se não mais temos acesso a elas seja pelo fato de não mais podermos contatá-las ou mesmo que já se encontrem no Mundo Espiritual, que dediquemos a elas as tarefas no Bem que realizarmos: "peço aos Benfeitores Amigos que direcionem os créditos dessa tarefa para Fulano como meu sincero pedido de desculpas pelo fato X".

O médico e expositor espírita Dr. Alberto Almeida afirmou certa vez: "O caminho libertador é admitir a verdade sobre o seu equívoco (arrependimento) e, mesmo sentindo dor (expiação), avançar para nos libertarmos pelo amor-perdão (auto-perdão)." Dando prosseguimento ao tema, afirmou: "Depois da caminhada amorosa e restabelecedora da paz interior, por meio das ações restauradoras aos prejuízos causados aos outros como a nós mesmos, concluímos que o (auto)perdão transformou vicissitudes em aprendizado, erro em experiência, negatividade em lição, dor em dom, sombra em luz, tudo a se expressar por meio de uma nova ética comportamental".

Aprendamos sempre com os nossos erros e sigamos em frente. Estagnar em lamentações, não nos leva a nada positivo. Pense nisso!

Paulo Henrique de Assis



Orientação religiosa no lar

Os pais espíritas, assim como todos os outros pais seguidores das diversas religiões existentes, devem orientar os filhos dentro dos princípios religiosos que praticam na atual etapa reencarnatória, pois é através desta educação familiar que nasce a formação do caráter dos filhos e esta deve estar repleta de valores que são aceitos e vivenciados pela família.

“O indivíduo que tem formação religiosa, possui muito mais resistência em relação aos enfrentamentos morais, orgânicos, emocionais do que aquele que não a tem”, nos diz a Veneranda Joanna de Ângelis, no livro Constelação Familiar, psicografado por Divaldo Pereira Franco, ratificando a importância da fé religiosa na condução do equilíbrio do ser humano.

Alguns pais argumentam que devem deixar que a própria criança (quando atingir determinada idade) escolha qual segmento religioso lhe pareça mais apropriado. Interessante que essa conduta não é seguida com relação a educação escolar, a higiene, a saúde, a alimentação... Seria a formação de conceitos éticos, morais, de respeito a si mesmo e ao próximo menos relevantes do que as demais? Pais conscientes das suas responsabilidades em relação aos filhos, os orientam em todas as áreas com o mesmo empenho e responsabilidade.

O pai espírita que é alheio à condução dos filhos

dentro dos ensinamentos do Espiritismo, não está sendo coeso com os seus princípios, demonstrando, com essa atitude, um descaso com relação à formação essencial de seus rebentos. Se ele não ensina dentro dos princípios que acredita, há algo desarticulado nesta atitude. E a omissão dessa tarefa tem levado muitas famílias ao sofrimento, quando as escolhas dos filhos não são acertadas, devido à falta de uma base bem sedimentada de valores.

Quando os pais se omitem com relação à orientação religiosa dos filhos, terceiros ocupam este lugar gerando dor e infelicidade. É, portanto, um dever intransferível transmitir as luzes do conhecimento espírita à família, educando-a de acordo com a clareza e o raciocínio lógico revelado pelo Espiritismo.

Os Espíritos que reencarnam em lares espíritas necessitam desta orientação, senão não teriam ali renascidos. Os pais precisam se conscientizar dessa missão e utilizar os recursos que a Doutrina Espírita oferece para que os passos a serem dados sejam firmes e seguros.

As lições do Cristo Jesus são revividas pelo Espiritismo. Eduquemos as nossas crianças com empenho, pois esta é a melhor herança que deve ser deixada para a construção de um mundo regenerado e feliz.

Verônica Azevedo



Jane Ferreira e Castro
CONTADORA

Rua Halfeld, 828/1002 - Centro - Juiz de Fora - MG
Tel.: (32) 3215-0698 // E-mail: jane@janeferreira.com.br

**ANUNCIE
AQUI**

Espaço
Design **Rudnick**
MÓVEIS

REVENDEDOR AUTORIZADO

Rua Bráz Bernardino, 149 - Centro
(32) 3231-0581
Juiz de Fora - MG

O JUGO LEVE

Dentre os contos da literatura infantil espírita, destacamos um que nos encantou pelos ensinamentos que nos oferece. Conta-se que, certa manhã, um pai de família se levantou mal humorado e apressado. Ao sentar-se à mesa, para tomar a primeira refeição do dia, a esposa deixou cair café em sua camisa branquinha.

Este incidente deu margem para que ele, com azedume, chamasse a atenção da esposa. Esta, aborrecida, descontou na empregada doméstica, que não tendo a quem recriminar, deu um chute dolorido no cachorro da casa. Este, por sua vez, correu para a rua ganindo e mordeu uma senhora que por ali passava. A senhora, ferida, foi se socorrer numa farmácia perto dali.

A senhora, por sua vez, com muito mal humor destratou o funcionário que lhe tratava a ferida. O funcionário, muito aborrecido, algumas horas depois, voltou para o lar. Chegando em casa, descarregou em sua mãe toda a raiva pelo que lhe acontecera no trabalho.

Sua mãe, compreensiva, estava na sintonia do bem e da oração, disse-lhe que compreendia, perfeitamente, aquele seu estado emocional. Disse-lhe que ele trabalhava muito para sustentar a casa, uma vez que ela, idosa, pouco podia fazer. Beijou e abençoou o filho, quebrando assim aquela corrente de

sentimentos negativos que perpassou por várias pessoas durante todo aquele dia.

Esta história ilustra o que uma boa palavra, uma oração podem fazer por todos nós, desde as circunstâncias mais corriqueiras do viver diário, aos momentos que consideramos mais importantes. A mãe não se aborreceu com o azedume do filho, mas foi capaz de ultrapassar aquela onda de emoções negativas.

Pode acontecer assim com todos nós. Um sorriso, uma palavra amiga ou um olhar de bondade podem, muitas vezes, desfazer uma nuvem carregada de mau humor que possa, momentaneamente, pairar sobre nossas cabeças. Ou num momento crítico como o descrito acima, podemos usar da água da paz, aquela que colocamos na boca e não engolimos até que a raiva passe.

Lembremos sempre de Jesus como nosso referencial para a vida diária.

Nos momentos de crise, ouçamos sua voz amiga que ecoa há dois mil anos a nos dizer: "Vinde a mim todos vós que estais aflitos e sobrecarregados que Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei comigo que sou brando e humilde de coração e achareis repouso para vossas almas, pois é suave o meu jugo e leve o meu fardo." (Mateus, 11:28 - 30)

Ana Lúcia Silva Araújo



TELE-ENTREGA
(32)-3215 6896 / 3217-6710

Av. Rio Branco, 460
Manoel Honório - Juiz de Fora - MG



Gal. Bruno Barbosa, 32
Gal. Epaminondas Braga, 2



Rua Halfeld, 688 - Ij6 - 3215-0167
Rua Halfeld, 763 - Ij109 - 3211-8198
Wapp - 99148-5758

LUCAS E O EVANGELHO DA CURA INTERIOR



O evangelho de Lucas chegou a ser considerado o livro mais encantador do mundo, segundo o escritor escocês William Barclay, professor na Universidade de Glasgow. Este é o evangelho da oração, pois mostra Jesus em oração em todos os grandes momentos da sua vida. É também considerado o evangelho das mulheres, tendo em vista a proeminência do papel feminino durante a sua narrativa. É ainda o evangelho dos pobres, dos excluídos, dos desgarrados, os quais ganham destaque em diversas passagens. Mas, acima de tudo, é o evangelho da cura interior, da cura da alma e é sobre esse ponto que este artigo pretende tratar.

Quem foi Lucas?

Ele não era judeu. Não conheceu pessoalmente Jesus. Filho de um erudito escravo grego, chamado Eneias, que servia em casa de um tribuno romano, depois nomeado governador de Antioquia, na Síria, de nome Diodoro Cirino. Sua mãe chamava-se Íris e dizia-se ser muito bela. Lucano (Lucas em português) nasceu em Antioquia e estudou Medicina na Escola de Alexandria. Conheceu o Apóstolo Paulo nessa mesma cidade e se tornou seu amigo fiel, médico dedicado e companheiro em muitas viagens, conforme relato em Atos dos Apóstolos e na obra Paulo e Estêvão, ditada pelo Espírito Emmanuel ao médium Francisco Cândido Xavier.

Quando e onde foi escrito?

Não se sabe exatamente quando Lucas escreveu seu evangelho. As pesquisas apontam para a segunda metade do primeiro século da era cristã. As fontes de Lucas eram pessoas que “presenciaram tudo desde o princípio” (Lucas 1:2), sendo testemunhas do ministério de Jesus e de sua ressurreição. Foi redigido entre as regiões da Grécia ou da Síria, segundo estudiosos

Para quem e por que esse livro foi escrito?

Lucas pretendia que seu evangelho fosse lido especialmente por um público gentio, ou seja, não judeu, dedicando sua obra especificamente a “Teófilo” que, em

grego, significa “amigo de Deus” ou “amado por Deus”. Isso aponta para a probabilidade de que Teófilo se refira não apenas a uma pessoa e, sim, a todos os cristãos e seguidores de Jesus de todos os tempos.

Características marcantes da narrativa

Lucas é o mais longo dos quatro evangelhos e o maior livro do Novo Testamento. Algumas das histórias mais bem conhecidas do Cristianismo são exclusivas deste evangelho: as circunstâncias do nascimento de João Batista, a narrativa tradicional do Natal, a narrativa de Jesus quando era um menino de 12 anos no templo; as parábolas do bom samaritano (Lucas 10:30-37), do filho pródigo (Lucas 15:11-32) e do rico e Lázaro (Lucas 16:19-31); a história dos leprosos (Lucas 17:11-19); e o encontro dos discípulos com Jesus ressuscitado no caminho de Emaús (Lucas 24:11-32)

O enfoque de Lucas em seu evangelho

Lucas, como médico de homens, percebe no Cristo o grande médico das almas e as passagens em seu evangelho realçam a atenção do Mestre para com as necessidades e fragilidades humanas.

Lucas projeta em Jesus o médico eficaz e plenamente habilitado para tratar as disfuncionalidades do ser em todas as suas dimensões, em seus dramas existenciais, os estados da alma que acabam por se refletirem na vida corpórea. Portanto, doenças, pobreza, miséria, inferioridade não são apenas condições físicas, mas, sobretudo estados psíquicos do Espírito que acaba por criar e viver em sua própria teia de limitações. Isso se evidencia em diversas parábolas narradas exclusivamente no evangelho de Lucas como o Rico e Lázaro, o Bom Samaritano, o Filho Pródigo.

Allan Kardec nos informa que o Espiritismo é a chave para a compreensão dos textos sagrados (O Evangelho segundo o Espiritismo, Introdução). Sob a ótica das verdades espíritas, a Boa Nova de Jesus se alarga e descortina horizontes imensos para a humanidade em evolução.



A seguir, algumas passagens da obra de Lucas e que apontam para importantes dramas existenciais e a respectiva chave para o seu devido equilíbrio.

A parábola do filho pródigo

Dentre as ricas lições desta narrativa, uma nos chama a atenção: a solidão vivida pelo filho que, após deixar a casa do pai e gastar tudo o que tinha, vê-se abandonado e sozinho. Um retrato fiel de todos aqueles que se embriagam com as ilusões materiais e mundanas, descobrindo, ao final, que continuam vazios e que pouco ou nada valeu a energia desperdiçada em prazeres.

Então, “caindo em si”, decidem voltar à casa do pai. Cair em si é uma chave: é possível começar a se reerguer somente quando nos conscientizamos de nosso estado atual e almejamos a companhia do pai, ou seja, a busca pelos valores, pelo caminho do bem, o retorno à senda espiritual.

A parábola do bom samaritano

Este é outro ensinamento universal de Jesus. Não são apenas um escriba ou um sacerdote que, passando pelo caminho, ignoram o homem caído à beira da estrada. Na verdade, são todos aqueles que, enclausurados em seus egos, dogmas ou doutrinas, esquecem-se de amar ao próximo, menosprezam o servir, fazendo-se surdos aos gemidos de aflições que nos chegam de toda parte.

O samaritano agiu da forma correta, socorrendo o próximo. Cristo nos mostra que a nossa ação fala mais alto do que os rótulos que trazemos: cristãos, espíritas, judeus, samaritanos... O que realmente importa é o que fazemos; pelos frutos conhecemos a árvore. A doença da alma aqui é o menosprezo pelo sofrimento alheio. E a cura é a ação concreta no bem, no serviço.

A cura dos dez leprosos

Lucas registra que dez leprosos vieram até Jesus, quando esse passava por uma aldeia situada entre Samaria e Galileia. Jesus cura a todos do grupo, mas

somente um deles retorna, agradecido. Mais uma vez, vamos nos valer dos recursos da abençoada Doutrina Espírita. Quando Jesus diz ao ex-leproso que, agora, ele está salvo, é possível indagar: mas já não estavam todos curados? Do que exatamente o Cristo ainda está curando este homem? Aqui torna-se nítida a ênfase do evangelho de Lucas, que é a cura da alma.

A lepra, as chagas interiores, emocionais, psíquicas que nos devoram por dentro. E qual foi a chave para a cura? Neste caso, a gratidão. Aquele homem foi o único que voltou, agradecendo. E ao agradecer, foi além da cura física; agora ele chegou à cura da sua alma. A ingratidão gera muitos males. Agradecer é reconhecer a ação de Deus em favor de todos e a sua bondade em cada momento de nossa vida. E isso é vida em abundância. Gratidão gera cura, fortalecimento.

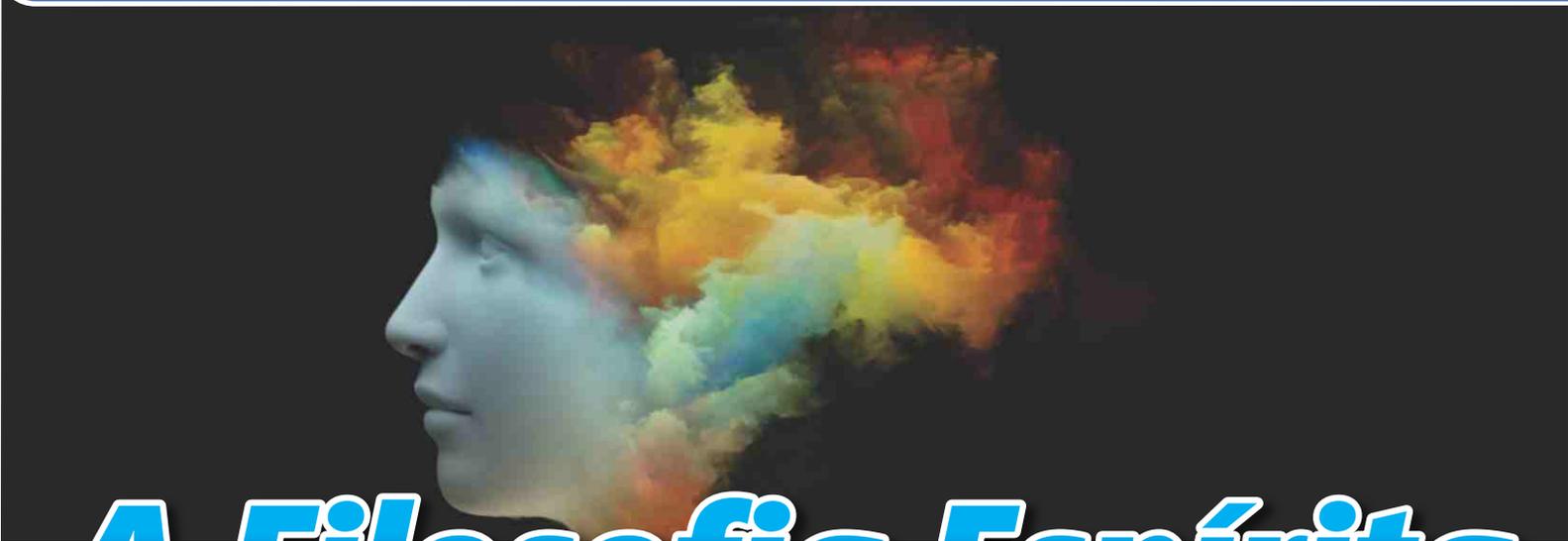
Portanto, em Lucas, os dramas existenciais são tratados de forma especial, tanto na forma de parábolas como em episódios vividos pelos personagens da narrativa. E agora, sob as luzes da Doutrina Espírita, várias nuances e detalhes saltam à nossa compreensão, destacando sempre a moral do Cristo como solução para os nossos problemas.

E o trabalho continua

No plano espiritual, Lucas continua vigorosamente atuante. Tornou-se o guia e patrono espiritual de áreas médicas e científicas, além de oferecer valiosa contribuição no campo da medicina espiritual a qual vem sendo praticada nos círculos invisíveis, amenizando sofrimentos, reequilibrando disfunções nos corpos perispirituais, além de supervisionar equipes imensas de socorro que atuam em favor dos espíritos que tanto necessitam de cura para a sua alma. A obra de André Luiz nos mostra quantos recursos espirituais são mobilizados nos planos espirituais, convidando-nos a refletir nos amplos benefícios da medicina vibracional.

Portanto, o evangelho de Lucas é um convite para o autodescobrimento, para a cura interna, além de conter passagens inesquecíveis com diálogos e ensinamentos do Mestre do amor legados para sempre à posteridade.

Rafael dos Andes



A Filosofia Espírita

Na folha de rosto de “O Livro dos Espíritos”, Allan Kardec define a obra: Filosofia Espiritualista, desapontando talvez aqueles que esperariam uma discussão sobre um espiritualismo teórico, distanciado da realidade material em que o Espírito imortal se acha imerso na vida terrena.

Ao longo da obra, Allan Kardec revela-se um filósofo que vê o Espírito humano, não como uma criatura que tem alma, mas como um Espírito imortal que dispõe de um corpo físico durante um período de tempo, na Terra, tempo que deve ser aproveitado para o seu aprimoramento.

O Espiritismo tem posicionamentos filosóficos diferentes daqueles de outros setores religiosos, ensinando que a criação é una, portanto, todos os Espíritos partem de um mesmo ponto, destinados à perfeição, a ser conquistada por esforço próprio, em sucessivas encarnações. A luz imanente no santo e no criminoso é absolutamente igual. A diferença que se observa entre esses dois Espíritos reside apenas no tempo e no esforço despendido para exteriorizá-la. Daí o incentivo de Jesus: “Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens (...)”. (Mt 5:16)

A filosofia espírita resgata integralmente a figura do Deus misericordioso, apresentado por Jesus, ao não aceitar a tese das penas eternas. A reencarnação, na filosofia espírita é vista não para o cumprimento de

penas em função de males anteriormente praticados, conforme outras doutrinas reencarnacionistas, mas como oportunidade de o Espírito evoluir, elevar-se, ao tempo em que repara o mal anteriormente praticado e coloca sua consciência em paz, dignificando-se.

Mostrando o corpo como instrumento de sua manifestação na Terra, fortalece a tese da imortalidade da alma, demonstrando que ela não é apenas um ser cuja existência teria começado no ventre materno, fadada a sobreviver à morte, pois que a alma já existia antes da formação do corpo, fato já conhecido antes da vinda de Jesus, registrado no Velho Testamento: “Antes que te formasse no ventre te conheci (...)”. (Jr 1:5)

Essa filosofia objetiva, não mística, é que levou Allan Kardec a elaborar “O Livro dos Espíritos”, obra religiosa, em que aborda os assuntos não sob uma perspectiva teológica, mas humana, social, inserindo a moral cristã em todos os ramos de atividades sociais discutidas na obra.

A filosofia espírita desautoriza completamente a separação entre lugares sagrados e profanos, pois que para Jesus não havia essa distinção. Entendia o Mestre que seus seguidores não se deveriam apartar da vida em sociedade, conforme registrou: “Ide, eis que vos mando como cordeiros ao meio de lobos. (Lc 10:3) Recomendação igual é registrada por Mateus 10:16.

José Passini



Marianne Angélica Reimer

Psicologia Clínica

(32) 98836-4890



Saudável Sabor Fit

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Sem Açúcar - Sem Glúten - Low Carb
(Salgados e Doces)

f /saudavelsaborfit @saudavelsaborfit (32)98841-2778

HD TV **P2**

ONLINE



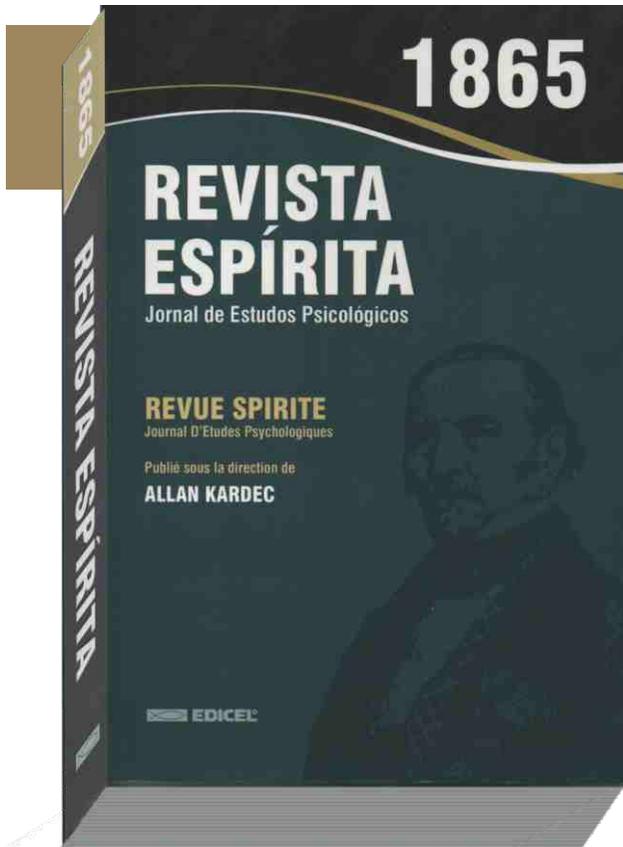
Transmita ao vivo seus eventos, reuniões, cursos, congressos, utilizando o estúdio móvel da Lupavideo, ligue para nós. Transmissões via internet ou satélite em fullHD.

(32) **3234-6116**

WWW.LUPAVIDEO.COM.BR

PIONEIRA EM HDTV EM JUIZ DE FORA

BRINDES DO BIMESTRE



BRINDE DO MÊS: JANEIRO

Livro: Revista Espírita - 1865 - Ano VIII
Autor: Allan Kardec

Publicada sob a responsabilidade de Allan Kardec, a Revista Espírita transformou-se numa espécie de tribuna livre na qual sondava a reação dos homens e a impressão dos Espíritos acerca de determinados assuntos, ainda hipotéticos ou mal compreendidos, enquanto lhes aguardava a confirmação.

Trata de assuntos os mais diversos, desde a fenomenologia mediúmica nos seus variados matizes até as dissertações da mais pura moral evangélica, a vida no mundo espiritual, a justiça da reencarnação, enfim, os princípios fundamentais em que se assenta o espiritismo. Esta coleção se compõe de doze volumes, referentes aos anos de 1858 a 1869.

**BOA
LEITURA**

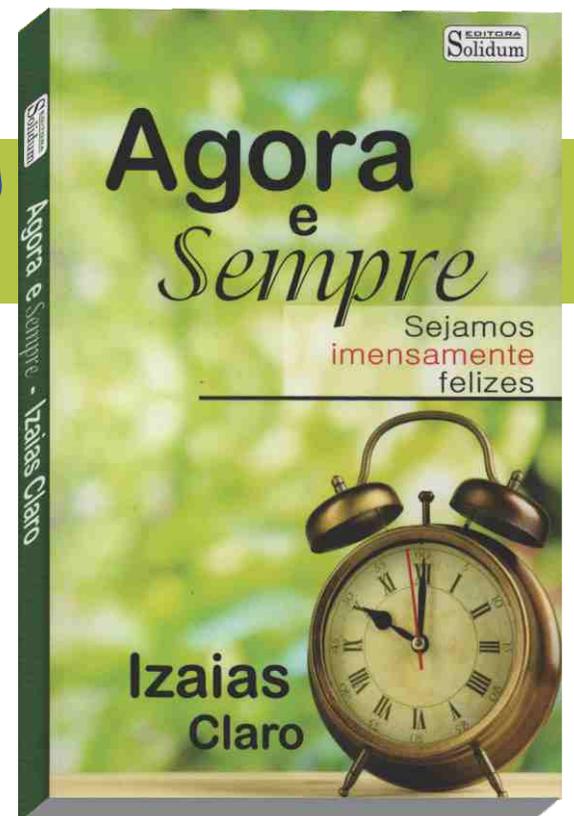
BRINDE DO MÊS: FEVEREIRO

Livro: AGORA E SEMPRE

Autor: Isaias Claro

Baseando-se no estudo das dores da alma, este trabalho resgata o Sermão do Monte, no qual Jesus Cristo profere lições de conduta e moral, ditando os princípios que orientam a verdadeira postura cristã e esclarece quais são e como lidar com os obstáculos que nos distanciam da felicidade.

De forma reflexiva, estimula o autoconhecimento e oferece orientações sobre o caminho que leva ao progresso moral e espiritual, propondo roteiro seguro para uma vida mais feliz, equilibrada e saudável.



PANORAMASUL

A REVISTA DE NEGÓCIOS
MAIS LIDA E PREMIADA
EM JUIZ DE FORA

Comercial: (32) 3025-0010, 3025-2020

**ANUNCIE
AQUI**

**Criatividade,
Rapidez
E Experiência**

www.publi
MIX.NET.BR

32 3212-7110

Seja um Mantenedor

Para que possamos continuar levando a mensagem espírita a todos os cantos da Terra, precisamos da sua ajuda em uma das seguintes formas:

- Assinatura do CARE: Anual (R\$220,00)
- Doação esporádica: mais informações no site www.radioevoluir.com (clique em Seja Mantenedor)

Motivos para fazer parte do CARE

- Contribuir na manutenção de um projeto de divulgação permanente da Doutrina Espírita. Você receberá bimestralmente, via Correios ou na FEAK, exemplares do Jornal da Rádio Evoluir (CARE), além de 2 brindes: CD, DVD ou livro, sem custos extras com frete.

"(...) recordemos que o Espiritismo nos solicita uma espécie permanente de caridade - a caridade de sua própria divulgação." Emmanuel



Meu nome é Ana Lúcia da Silva Araújo, nasci em Belo Horizonte, Minas Gerais e moro em Juiz de Fora há quarenta e oito anos. Sou professora de História aposentada e participo das atividades da FEAK há dezenove anos. Faço parte da equipe da Rádio Evoluir com o programa Jesus no Lar. Considero esta Rádio um dos instrumentos mais eficazes para levar as páginas de O Evangelho Segundo o Espiritismo a todos aqueles que buscam mensagens de fraternidade, de amor e de paz. Sou grata por isso.

Radio Evoluir - A Emissora da Regeneração na Internet

Ouçã a 1ª Web Rádio Espírita de Juiz de Fora - Fale conosco: radioevoluir@feak.org

Mais informações sobre inscrições e doações esporádicas acesse em nosso site o link "Seja Mantenedor".

www.radioevoluir.com

Acompanhe e Divulgue a Rádio e o CARE nas Redes Sociais!



Adesão ao CARE

Clube Amigos da Rádio **evoluir**

Nome:

End.:

Bairro: Cidade: Estado: CEP:

E-mail: Tel: Cel:

Anual R\$220,00

Entregue este formulário na FEAK, ou faça sua adesão através do site www.radioevoluir.com
Informações ou dúvidas: radioevoluir@feak.org



Presenteie ou leve para sua casa:
produtos feitos com AMOR por voluntários da FEAK.
Você presenteia e ainda colabora com os trabalhos assistenciais!
ARTESANATOS, PANOS DE PRATO E MAIS BISCOITOS, PÃES E OUTRAS DELÍCIAS

FEAK-FUNDAÇÃO ESPÍRITA ALLAN KARDEC
RUA ITAMAR SOARES DE OLIVEIRA, 200
CASCATINHA - (32) 3236-1192 - JUIZ DE FORA - MG

Segundas-feiras, a partir das 21 horas,
no corredor do 1º Andar