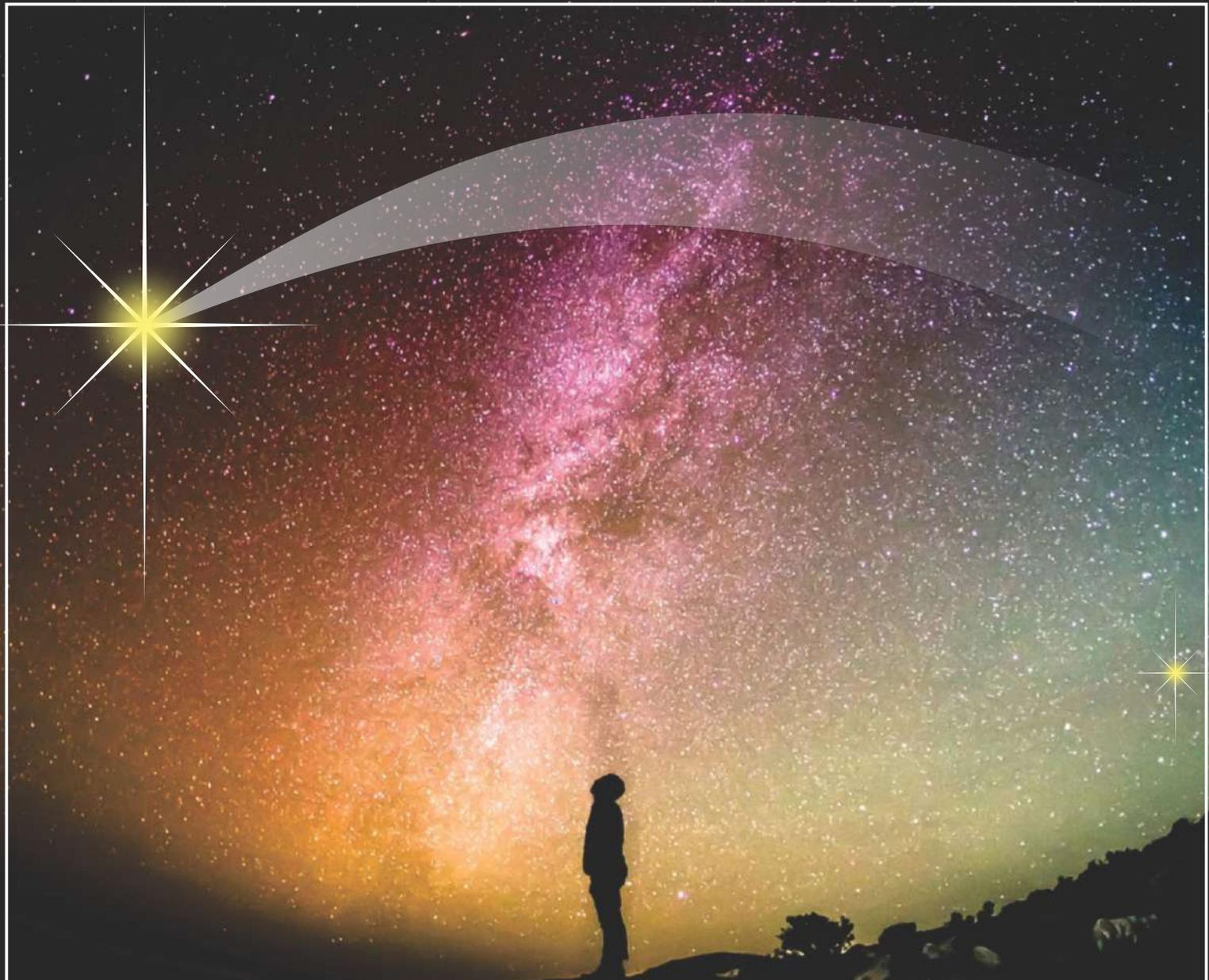




# Clube Amigos da Rádio Evoluir

Impresso | Ano VII - Número 41 - Novembro / Dezembro 2019 - Jornal Bimestral da Rádio Evoluir - FEAQ - Juiz de Fora



## *Cativar é amar sempre...*

2 EDITORIAL

3 SEMINÁRIO

4 A dor

5 Doutores

6 O Livro dos Espíritos

7 Bom senso

8/9 **Mente obesa ou mente fitness?**

10 Irmãos gêmeos

11 **Trabalhar, trabalhar, trabalhar...**

12/13 **Pedro: de discípulo a Apóstolo**

14 Da teoria à prática!

15 Brindes do bimestre

16 RÁDIO EVOLUIR

## NESTA EDIÇÃO

**Rádio Web Evoluir: Seis anos de atividades incentivando ouvir e navegar no melhor de dois mundos**

## EDITORIAL

# Natal: época de dulcificação

A Bíblia relata a anunciação à Maria sobre o nascimento de Jesus. Na véspera do nascimento, Maria e José viajaram de Nazaré para Belém. Como não encontraram um local para dormir, pernoitaram em um estábulo juntamente com alguns animais. É nesse cenário que Jesus, um Espírito da primeira ordem da escala dos espíritos, responsável por coordenar todo o nosso sistema solar, apaga seu brilho para nos ensinar a fazermos brilhar a nossa própria luz.

Narra-se que, naquela noite, três reis magos, Belchior, Gaspar e Baltazar, seguindo uma estrela guia, chegaram ao local e ofereceram presentes ao menino: ouro, incenso e mirra.

Estamos preparando o nosso coração para vivenciarmos, uma vez mais, o Natal. Poeticamente, nos remetemos àquela época, sendo guiados pelas estrelas guias, que são os Benfeitores Amigos, para vivenciarmos as figuras dos três reis magos. Mais do que o ouro, o incenso e a mirra, precisamos oferecer as nossas obras. O Cristo, renascendo em nossos corações, espera de nós, verdadeiramente, uma fé viva, baseada em obras, uma oração pura, sintonizada com as Esferas Superiores, e uma vida baseada no reto proceder.

Nessas bases, poderemos tornar o Natal, realmente, uma época de dulcificação, permitindo que a solidariedade tome conta de cada um de nós e nossos corações entoem a mais preciosa música, aquela que

nasce do nosso íntimo quando estendemos as mãos àqueles que menos oportunidades tiveram que nós, quando buscamos compreender aqueles que não pensam da mesma forma que nós, quando nos presenteados com a bênção do perdão e dissipamos as nuvens da mágoa.

É justamente nessa busca de sermos pessoas melhores, no esforço contínuo de domarmos as nossas más inclinações que alcançamos o que julgávamos inalcançável, que alteramos o que julgávamos inalterável para que possamos vencer o bom combate.

Vale lembrar que não há trégua nesse bom combate, havendo a necessidade de sempre aplicarmos a disciplina, o discernimento, de fazermos o bom aproveitamento do tempo com equilíbrio, persistência, paciência e vigilância.

Assim agindo, um dia, uma sensação de plenitude tomará conta de todos nós, transfigurada na consciência em paz através da aplicação da sabedoria e da exteriorização do amor.

Esse será o verdadeiro Natal dentro de cada de nós.

Encerrando nosso Editorial, nos valem das palavras finais de Emmanuel, na mensagem 180, do livro Fonte Viva: "Irmão, que ouves no Natal os ecos suaves do cântico milagroso dos anjos, recorda que o Mestre veio até nós para que nos amemos uns aos outros. Natal! Boa Nova! Boa-Vontade!... Estendamos a simpatia para com todos e comecemos a viver realmente com Jesus, sob os esplendores de um novo dia."

## 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  
14h - 16h

### Grupos de Estudos

Segunda-feira 14h - 19h  
Terça-feira 09h - 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 09h - 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  
Ângela Maria Camargo  
Ely Edison da Silva Matos  
Fernando Emílio Ferraz Santos  
Guaraci de Lima Silveira  
Letícia Stambassi Souza  
Luiz Eduardo Prado de Oliveira  
Rafael dos Andes Baptista  
Verônica Azevedo de Souza

**EDIÇÃO:**  
Ana Lúcia Campos

**DIAGRAMAÇÃO E DESIGN:**  
Rogério Moraes - Publimix

**TIRAGEM:**  
20.000 exemplares

**IMPRESSÃO:**  
Central Indústria Gráfica

# TRANSIÇÃO PLANETÁRIA

SEMINÁRIO DE JANEIRO DE 2020 NA FEAQ

Quartas-feiras - dias: 8, 15, 22 e 29 - das 20h às 21h30

FACILITADOR:

*Armando Falconi*

O que é a transição planetária?

Qual é o futuro da Terra?

A Terra seria uma espécie de escola?

A Terra já foi um mundo transitório?

Quando surgimos?

O que acontece nas transições planetárias?

A Terra já recebeu Espíritos de outros planetas?

Em 2050, inicia-se o mundo de regeneração?

Chegarão seres de outros planetas?

O estudo e o mapeamento da revelação de Chico Xavier,  
das profecias de Daniel e o Apocalipse de João Evangelista.  
Vamos entender a transição planetária na visão da Doutrina Espírita.

## Quer saber mais?

Participe e traga um amigo!



*Ninguém sofre, de um modo ou de outro, tão somente para resgatar o preço de alguma coisa.  
Sofre-se também angariando os recursos precisos para obtê-la.  
Compreendamos, desse modo, que o sofrimento é ingrediente inalienável no prato do progresso.  
[Emmanuel, no livro Aulas da Vida]*

A partir do momento em que a vida começa na Terra (estamos falando do planeta que começamos a conhecer), inicia-se uma saga em que a evolução é a Lei. Desde os primitivos coacervados (aglomerado de moléculas proteicas envolvidas por água em sua forma mais simples) até o homem de hoje, muita coisa aconteceu.

Os seres microscópicos existem até hoje, coexistindo com formas mais evoluídas. E essa evolução só pode acontecer porque “algo” estimula esses fenômenos. Uma força vital que impulsiona o constante aprimoramento das formas e das funções. À medida que esses seres vão se aperfeiçoando, procuram um dos mais altos objetivos que é o desenvolvimento da sensibilidade.

O princípio espiritual (ou anímico) usa da sensibilidade para se conectar com o Universo. Ao estagiar no mineral essa sensibilidade é muito pequena, visto que o aprendizado é das forças de coesão e compressão da matéria. Depois, estagiando no vegetal, a percepção das reações externas se torna a tônica, aprendendo a lidar com as forças da natureza. Germinação, crescimento, floração e frutificação... Já é um enorme salto no processo evolutivo do princípio espiritual, já “transformado” ou aprimorado em princípio inteligente no reino animal.

Pulando dos seres menores para os mais complexos, percebemos que os sistemas biológicos se tornam mais elaborados, o sistema nervoso vai ficando cada vez mais organizado e preparado, mais apto a perceber sensações. Quanto mais eles se elaboram, mais a dor física é percebida.

E à medida que a sensação e a emoção dos animais superiores ocorrem, esse quadro aumenta e uma “dor moral” incipiente acontece, indício que o sentimento e a inteligência estão prestes a eclodir. Mais “um pouco” e estarão na fase hominal primitiva.

Mas a evolução nos cobra sacrifícios e, com isso, o sofrimento. É a Lei. E quanto mais progride o homem, mais ele “chora”. Aprende a amar e quanto mais ama, mais sofre. Isso porque sua sensibilidade está cada vez mais profunda e sente, assim, cada vez mais suas próprias feridas e a daqueles a quem ama.

Porém, cada vez que o homem cresce, cada vez que usa sua inteligência para aumentar sua moral, a Vida saneia as dores a pouco e pouco. Por isso, bendita a dor, que nos faz crescer e progredir.

O sofrimento, por mais amar, é o preço da perfeição relativa, o meio de chegar a Deus.

O sofrimento é uma necessidade, no estágio evolutivo que nos encontramos, ainda que temporária. E quanto mais nos espiritualizamos, trazemos conosco o próprio planeta, que se torna mais harmonioso, mais equilibrado e mais luminoso vibracionalmente.

**Fernando Emílio Ferraz Santos**

**Geni Moreira**

Médica Especialista em  
Gastroenterologia  
pela FBG  
CRM MG 54351



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

**Óticas Kika**  
Óculos e lentes  
perfeitas  
para você

Apresente este cupom e ganhe 10% de desconto a vista



**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

# Doutores

*“Naquele tempo, respondendo Jesus, disse: Graças te dou, ó Pai, Senhor do céu e da terra, que ocultaste estas coisas aos sábios e entendidos, e as revelaste aos pequeninos”. (Mateus 11:25)*

Essa passagem, inserida num contexto em que Jesus falava às multidões, não deixa de ser curiosa. Se o evangelho – a boa nova – deveria alcançar todos os Espíritos, porque ela seria oculta a alguns? Por que os sábios e os entendidos (ou “doutores”, ou “inteligentes”, ou “instruídos”, dependendo da tradução) estariam excluídos?

Allan Kardec, tratando do tema, explica que os “pequeninos” representam a humildade, enquanto os “sábios” representam o orgulho. Os humildes aceitariam mais facilmente as diretrizes propostas pela mensagem de Jesus. Os orgulhosos, por outro lado, tendem a rejeitá-la. Sem dúvida, essa é a interpretação mais direta e mais facilmente compreensível, mas é preciso explorar um pouco mais a questão.

A associação de virtudes morais com situações exteriores tem seus perigos. Nesse caso específico, a maioria das pessoas tende a associar a humildade com a condição social do indivíduo, e associar o orgulho com a condição intelectual ou cultural. Porém, o Espiritismo nos mostra que a condição social ou a formação intelectual podem variar de uma encarnação para outra do mesmo Espírito, mas os valores morais são intrínsecos a cada ser.

Não é difícil reconhecer que a formação acadêmica é um empecilho para muitos. O ambiente da Academia é geralmente avesso a temas que lidem com a religião, o sagrado, o transcendente, excetuando-se os cursos em que esses temas são objeto de estudo. É notória a evasão nas mocidades espíritas, quando o jovem começa a frequentar a Universidade, como é notório o orgulho demonstrado por vários doutores universitários. Por outro lado, as estatísticas também mostram que o número de profíctos das religiões cristãs é muito maior entre os grupos mais desfavorecidos socialmente.

Entretanto, existem exceções em ambos os lados, que precisam ser compreendidas. Há muita gente com títulos acadêmicos que têm se dedicado ao estudo e à prática do evangelho, de maneira tranquila e sem ostentação. Como há também muita gente “humilde” sustentando um título religioso de aparência, pois sua vivência cotidiana passa longe das propostas de Jesus.

Assim, é preciso evitar as generalizações. O orgulho, que cega e oculta a verdade, e a humildade, que propõe uma mente aberta e receptiva, estão no íntimo de cada um.

**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

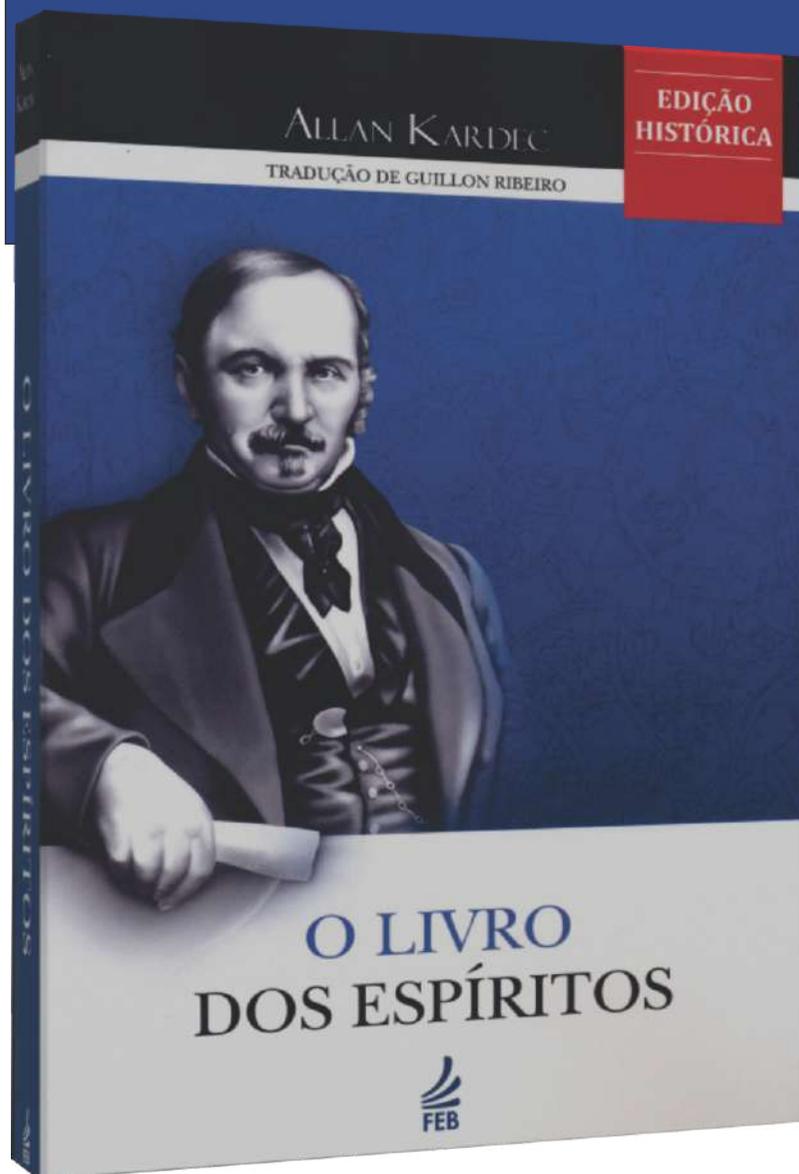


Alessandra de Castro  
FISIOTERAPIA E ACUPUNTURA  
CREITO: 4-76569F

ATENDIMENTO CLÍNICO E DOMICILIAR.  
(032)98876-1610

**Pastel da Hora**

AV. GETÚLIO VARGAS, 758  
3215-8462



## O LIVRO DOS ESPÍRITOS

### Das leis morais

Cap. XII - Da perfeição moral

### CARACTERES DO HOMEM DE BEM – PARTE 1

cometeu nenhum mal, se fez todo o bem que podia, se ninguém teve do que se queixar dele. Enfim, se fez para os outros tudo o que queria que lhe fizessem.

O homem possuído pelo sentimento de caridade e de amor ao próximo faz o bem pelo bem, sem esperança de recompensa e sacrifica o seu interesse pela justiça. Ele é bom, humano e benevolente para com todos, porque vê irmãos em todos os homens, sem exceção.

Como ensinou Jesus (Mt 7:16) é pelos frutos que conhecemos se a árvore é boa ou espinhosa. O mesmo acontece conosco. Pelos nossos atos seremos julgados como homens de bem ou não.

Em seus comentários, Allan Kardec disserta sobre as qualidades desse homem especial. Ele pratica a lei de justiça, amor e caridade. Isso quer dizer que a justiça vai envolta pelo amor e caridade. Ainda focamos nos defeitos dos outros, cobrando as injustiças, porém precisamos olhar para aquele que erra, sabendo que também há nessa pessoa pontos de luz e sermos caridosos, aprendendo a amá-la.

Antes de atirmos a primeira pedra, observemos se estamos sendo humanitários e benevolentes para com todos, aceitando-os como são, sem querer padronizá-los pela cor, pela raça ou religião. Busquemos a gentileza ao invés da agressividade, sejamos pacientes com o desequilibrado e o ansioso. Saibamos ouvir mais e reclamar menos. Espalhem sorrisos, cortesias e abraços. Quantos estão necessitados desses afagos!

Sejamos aqueles que consolam, que falam da esperança, que dão notícias boas, que estimulam o jovem e acolhem amorosamente o idoso, que ensinam pelo exemplo, que têm Jesus como seu modelo e guia.

Façamos uma autoavaliação a cada fim do dia, analisando o quanto de amor espalhamos entre os semelhantes, se soubemos perdoar as ofensas, se trabalhamos para diminuir as desigualdades, se cuidamos do nosso planeta não desperdiçando e educando aqueles que vivem conosco a fazerem o mesmo.

Está em nossas mãos escolhermos sermos homens e mulheres de bem!

**Angela M. Camargo**

**918. Por que sinais se pode reconhecer no homem o progresso real que deve elevar o seu Espírito na hierarquia espírita?**

“O Espírito prova a sua elevação, quando todos os atos da sua vida corpórea constituem a prática da lei de Deus e quando compreende por antecipação a vida espiritual”.

O verdadeiro homem de bem é aquele que pratica a lei de justiça, de amor e de caridade na sua mais completa pureza. Se interrogar sua consciência sobre os atos praticados, perguntará se não violou essa lei, se não

**EMPÓRIO NATURAL**

Temos uma variedade de Grãos, Farináceos, Cereais e Ervas Medicinais

32 3237-9124  
Av. Gov. Valadares, 412  
Manuel Honório

32 3225-4614  
Rua Martins Barbosa, 114  
Benfica

(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

**Estruturas Metálicas**

**Lúcia Boiadeiro**

COBERTURA RESIDENCIAL E GALPÃO

(32) 3222-6170 / 98821-6017 / 3222-6497  
98836-8298 / 98430-7992

luciahelenal1@gmail.com

Av. Luiza Vitória Fernandes, 51  
Bairro Jardim dos Alfaiates - Juiz de Fora - MG

O cuidado que devemos ter conosco mesmos caracteriza-se por sabedoria vinda do divino que existe em cada um. É bom observar antes de escolher e sempre medir bem as consequências que virão.

Quantos se lançam afoitamente em busca dos seus desejos. No antigo Egito o desejo era contado como um veneno que se toma. Léon Denis nos fala em “O Problema do Ser, do Destino e da Dor” que a vontade é a maior potência da alma. Outros autores definem o desejo como sendo o filho rebelde da vontade. Desejar é querer agora. Ter vontade é planejar com sabedoria. O desejo é, quase sempre, cego, caprichoso e inescrupuloso. Não mede consequências. É próprio da infância em ajustes.

# BOM SENSO

Allan Kardec recebeu de Camille Flammarion o título de bom senso encarnado, quando este discursava momentos antes do sepultamento do corpo do Mestre Lionês. As lições do bom senso sempre são oportunas a nós. Estamos no preparo para as grandes revelações e apropriações dos bens universais que aguardam a cada um, após as vitórias sobre a matéria. Neste quesito, a vontade é o projeto disciplinador e condutor para alcançarmos a plenitude espiritual e, com ela, a paz e a felicidade tão almejadas por nós.

A Doutrina Espírita nos chega para dinamizar nossas vontades na prática do bem e vencermos as más inclinações que ainda nos perturbam. Somos egressos de muitas encarnações e ainda trazemos marcas profundas das más escolhas. O dual do Universo existe para que, em vendo o lado bom e o lado mau, possamos aprimorar escolhas e saltar para Deus. É necessário fazermos hoje as escolhas que mais expandam a Mônada Divina que somos.

O persistir no erro demonstra imaturidade espiritual. O pregar o erro constitui ignorância e distanciamento das propostas cristãs. O que nos ouve pode aceitar nossas más sugestões e assim nos responsabilizaremos pelo erro que ele cometer. Tudo é justo na balança divina. O que cremos ser verdade pode não passar de uma nesga de treva em nós. Daí a necessidade de estudar o Evangelho à luz da Doutrina Espírita para nos instruímos e aprimorarmos.

Entre o desejo e a vontade, o melhor mesmo é cultivar os caminhos da vontade. Eles nos propõem analisar melhor para escolher com acerto. A encarnação é rápida uma vez que somos imortais e é para essa imortalidade que devemos lançar nossos olhares. É hora de crescer e de nos soltarmos das antigas amarras e angústias.

É hora de usar o bom senso e irmos em paz, sabedoria e amor para o pleno futuro que nos aguarda.

**Guaraci de Lima Silveira**



**4º Congresso Espírita  
Online da FEAK e  
Rádio Evoluir**

**REAPRESENTAÇÃO**  
15 de outubro a  
25 de novembro de 2019  
[www.congresso.feak.org](http://www.congresso.feak.org)

A man with a beard is eating a large burger. In the background, a scale is visible with the number '5 kg' and a measuring tape is shown in the foreground, partially overlapping the man's hands. The title 'Mente obesa ou' is written in large, bold, red letters with a white outline.

# Mente obesa ou

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura no corpo gerado, quase sempre, por uma ingestão de calorias na alimentação superior ao consumo energético do organismo para sua manutenção e a realização das atividades do dia a dia. Calorias ingeridas e não consumidas, inevitavelmente, acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura.

A ciência tem demonstrado que a obesidade pode levar à prevalência de diversas doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal, além de artrite, diabetes tipo 2, dentre outras.

Apesar de haver uma diversidade de causas da obesidade, vamos nos ater em duas principais:

- Hábitos alimentares desregrados e não saudáveis: quando não há controle do que ingerimos, seja em qualidade e quantidade, o ganho de peso é inevitável. Ingerir alimentos não quer dizer que estamos nos nutrindo. É necessário que saibamos escolher os melhores alimentos que contenham os nutrientes necessários para que o equilíbrio possa se fazer em nosso organismo. O Guia Alimentar para a População Brasileira, criado pelo Ministério da Saúde, em atendimento a uma orientação da Organização Mundial de Saúde, preconiza que devemos evitar alimentos ultraprocessados, que são alimentos industrializados que envolvem diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Segundo o referido manual, os alimentos ultraprocessados “enganam” os dispositivos de que nosso organismo dispõe para regular o balanço de calorias. Em essência, esses dispositivos (situados no sistema digestivo e no cérebro) são responsáveis por fazer com que as calorias ingeridas por meio dos alimentos igualem as calorias gastas com o funcionamento do organismo e com a atividade física. Dito de modo bastante simplificado, esses dispositivos tendem a subestimar as calorias que provêm de alimentos ultraprocessados e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão



# mente fitness?

desses produtos não ocorre ou ocorre tardiamente.

- A inatividade que traduz em um baixo consumo de calorias. Se mantivermos um estilo de vida sedentário, facilmente desequilibramos a relação ingestão de calorias e consumo, gerando o excedente.

Da mesma forma como percebemos a obesidade do corpo, podemos também desenvolver a obesidade mental?

A resposta é um sonoro SIM. Precisamos observar como vai a nossa ingestão mental para que não vire uma congestão mental ou até mesmo uma obesidade mental.

Para tanto, vamos nos ater nas duas principais causas da obesidade mental:

- Hábitos alimentares MENTAIS desregrados e não saudáveis. Aqui é necessário pensarmos na qualidade do nosso alimento mental. O alimento mental é tudo o que é percebido por nossos órgãos sensoriais físicos (visão, audição, tato, olfato, paladar) e extrafísicos, que traduzem nossas experiências com o mundo espiritual e nossas conexões mentais.

O que temos assistido e lido ultimamente? Conteúdos vindos das redes sociais, sem qualquer compromisso com a verdade ou o equilíbrio? Conteúdos ultraprocessados contendo os ingredientes da raiva, da discórdia, da pornografia, do consumismo e de tantos outros condimentos danosos à nossa vida mental. As eleições presidenciais foram marcadas por incontáveis rompimentos de relações de amizade devido às diferenças ideológico-partidárias após trocas de farpas pelas redes sociais. Precisamos ter em mente que relação alguma de amizade deveria ser rompida devido a defesa de pessoas, partidos, times que nem sequer sabem que existimos.

- A inatividade MENTAL com os conhecimentos adquiridos. Percebemos que muitas pessoas se tornam excelentes teóricos em infundáveis assuntos, mas não colocam coisa alguma em prática. Precisamos gerar espaços mentais para reflexão e definição do que será praticado, exercitado. Sem o exercício do conhecimento adquirido, não geramos uma mente fitness. Mente fitness é mente exercitada no que é saudável. Como diz o dirigente espiritual de nossa FEAK, Matheus Fernandes Fraga, “conhecimento sem

transformação, gera estagnação”, ou seja, quem não coloca o conhecimento em prática, gera inércia mental que, em bom português, quer dizer gera gorduras mentais que se transformam em obesidade mental.

É por isso que o Espírito de Verdade, no capítulo V de O Evangelho Segundo o Espiritismo, nos orienta: “Espíritas! amai-vos, este o primeiro ensinamento; instruí-vos, este o segundo”. Vale notar que o amor, o sentimento, antecedem o estudo, ou seja, a transformação do sentimento para melhor, em termos espirituais, é mais valiosa que os títulos que possamos granjear em decorrência dos estudos.

Assim, para que possamos manter uma mente fitness, precisamos saber escolher o que pensamos, lemos, assistimos, compartilhamos, além de colocarmos todo o conhecimento em prática, exercitá-lo. Mente exercitada nos caminhos do bem, gera sentimentos nobres que nos permitem não somente caminhar ou correr, mas voar (ou voitar) para planos ainda mais elevados.

O Espírito Meimei, pelas mãos abençoadas do nosso querido Francisco Cândido Xavier, no livro Pai Nosso, nos deixou esta extraordinária orientação: “Meus filhos, se não podemos dispensar o alimento puro a benefício do corpo, precisamos também de alimento sadio para a nossa alma. O pão garante a nossa energia física, mas a leitura é a fonte de nossa vida espiritual. Os maus livros, as reportagens infelizes, as difamações e as aventuras criminosas representam substâncias apodrecidas que nós absorvemos, envenenando a vida mental e prejudicando-nos a conduta. Se gostamos das refeições saborosas que auxiliam a conservação de nossa saúde, procuremos também as páginas que cooperam na defesa de nossa harmonia interior, a fim de nunca fugirmos ao correto procedimento.”

Preparemo-nos, meus amigos, pois, mais cedo ou mais tarde, necessitaremos subir na balança de nossa própria consciência para verificarmos como vai o nosso “peso espiritual”.

Que Jesus abençoe a todos!



# Irmãos Gêmeos

O Espiritismo esclarece que os grupamentos familiares possuem um enlaçamento de vidas passadas em comum e, na condição de irmãos gêmeos, este quadro é muito nítido, pois são Espíritos ligados por imensa atração ou aversão.

Constatamos esta afirmativa através do registro dos Amigos Espirituais que ensinam que a gravidez de gêmeos oferece a oportunidade de Espíritos simpáticos reencarnarem juntos por analogia de sentimentos, como também destaca servir essa chance para a reconciliação de seres adversos. (O Livro dos Espíritos, q. 211 e 213).

Vínculos espirituais entre irmãos existem certamente, pois há uma força de atração. No entanto, há também uma programação para unir aqueles que trazem há muito uma animosidade. Nesse último caso, a vida proporciona importante oportunidade de reconciliação com os adversários do passado através dos laços consanguíneos. Os gêmeos, portanto, podem ser Espíritos afins que tiveram anteriores relacionamentos e se afeiçoaram ou não.

A educação que eles venham receber será fator primordial para estreitar os laços de afinidade ou reajustar as relações estremecidas.

E como orientar essa educação? Segundo Maria Clara Corsino ([www.cpt.com.br](http://www.cpt.com.br)): "É importante respeitar a individualidade das crianças desde muito pequenas. Os

pais não devem educá-los como se fossem uma só pessoa, erro que costumam acometer até pais de filhos de idades diferentes.

Os cuidados com os filhos gêmeos devem levar em consideração as necessidades e a personalidade de cada um. Por exemplo, não se deve penalizar ambos os filhos pelas travessuras de cada um. Do mesmo modo, também não é recomendado vesti-los de forma igual, pois isso não é saudável para a formação da personalidade deles, que ocorre nos primeiros anos da infância.

Cada criança precisa ter uma vida própria. Quando criados do mesmo modo, os gêmeos podem criar uma situação de dependência um do outro, que pode gerar a impressão de personalidades idênticas. O melhor é tentar estimular um desenvolvimento individual, sem cobranças de igualdade de desempenho ou conduta".

Cada ser é único, embora possa ter características comuns como no caso de gêmeos que trazem semelhanças nos traços físicos, mas diferenças de temperamento e caráter.

O importante é que os pais conduzam a convivência entre todos os membros da família de forma harmônica visando um reajustamento equilibrado entre todos. Assim, a criação de filhos, sendo eles gêmeos ou não, deve ter sempre como base o amor exemplificado pelo Carpinteiro de Nazaré.

**Verônica Azevedo**

**Rua Vitorino Braga, 767**  
**Vitorino Braga - Juiz de Fora**  
**32 2102-0182 - fax 32 2102-0183**

Jane Ferreira e Castro  
CONTADORA

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

REVENDEDOR AUTORIZADO

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

## TRABALHAR... TRABALHAR... TRABALHAR...

Segundo nos informa Ruth Rocha em seu Minidicionário, trabalhar significa ocupar-se em algum serviço. Neste sentido, entendemos que a maioria das pessoas sempre esteve envolvida com o trabalho.

Vejam os inícios da humanidade: os povos primitivos se viram envolvidos em atividades que lhes garantissem a sobrevivência. Primeiro a coleta, depois a caça e a pesca e, posteriormente, as práticas agrícolas e a domesticação dos animais. Na prática dessas atividades, o homem foi desenvolvendo cada vez mais suas habilidades e sua criatividade, de tal forma que chegamos, hoje em dia, a maneiras mais sofisticadas de produzir.

No entanto, percebemos que a par dessa evolução nas formas de produzir, houve uma divisão do trabalho e da produção, da forma de aquisição das coisas que resultou numa diferenciação social. Assim, poucos se apropriaram de muito e muitos se apropriaram de pouco, ou de quase nada, como é o caso dos escravos. Situação que persiste ainda hoje. Tudo isso diz respeito à evolução da humanidade nos níveis material e espiritual.

Em O Livro dos Espíritos, questão 675, Allan Kardec pergunta aos Espíritos: “Por trabalho só se devem entender as ocupações materiais? Eis a resposta: “Não. O Espírito trabalha, assim como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho”. Esse conceito nos alerta para a necessidade de trabalharmos também as coisas do Espírito. O corpo precisa de alimento e a humanidade, desde sempre, tem trabalhado em função dessa necessidade. Mas como estamos em termos de nossa evolução espiritual? De que estamos nos alimentando espiritualmente? Quanto temos trabalhado em função do nosso melhoramento pessoal? Aqui não se trata de maquiarmos nossas ações de forma que socialmente sejamos aprovados por todos que nos rodeiam. Trata-se da busca do nosso eu verdadeiro, da construção de valores espirituais, que nos iluminem de tal forma que caminhemos, cada vez mais, para a frente e para o alto.

Olhemos ao nosso redor: tudo é movimento. O Universo também se movimenta e bem sabemos que é um movimento inteligente guiado por Deus, Pai e Criador de tudo e de todos. Como filhos de Deus trazemos em nós o toque divino e só nos resta crescer e evoluir. Todos estamos fadados ao bem, dada a nossa filiação divina. O mal é acidente provocado por nossas imperfeições.

Com certeza, em algum momento de nossas vidas de espíritos imortais, chegaremos lá. Para tanto, ouçamos as preciosas palavras de Jesus: “Meu Pai trabalha. E eu trabalho também” (Jo, 5:17).

Ana Lúcia Silva Araújo



**Padrão CEMIG**  
VISA MasterCard CAIXA

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

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



**TIVOLI**  
Joias by **ERMES**

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



**GW**  
BOLSAS

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



# PEDRO:

Ele era das terras perfumadas de rosas chamada Betsaida, situada na Galileia.

Era filho de Jonas e irmão de André. Pescador por profissão, chegou a possuir um barco, tendo homens sob o seu comando.

Acostumado a lidar com o mar, aprendeu a observar a oscilação das ondas, a direção dos ventos, as nuvens, as mudanças das estações... Era uma profissão que exigia qualidades como observação, coragem e persistência, bastante diferente dos camponeses ou pastores muito comuns naquela região.

Pedro passou a morar em Cafarnaum onde residiu com a esposa e filhos. Foi em Cafarnaum que teve o encontro transformador com o Mestre Jesus. Na língua sírio-caldeia, seu nome era Cefas; em grego, tornou-se Petrus, que significa Pedra. Em aramaico, era conhecido por Pedro Bar Jonas - Pedro, filho de Jonas.

Em algumas ocasiões, Jesus fez alusão ao nome de Pedro, deixando pistas de que ele poderia evoluir de uma pequena pedra para uma rocha firme, tornando-se uma fortaleza e exemplo de fé, uma pedra viva no novo edifício que o Cristo começou a erguer neste mundo.

Como uma pequena pedra, Pedro bem sabia que poderia servir de tropeço para alguém, ou simplesmente ficar esquecido em algum ponto do caminho... ou, quem sabe, tornar-se uma rocha para que incontáveis discípulos, de todas as eras, pudessem se inspirar pelo seu exemplo, até o mais alto conhecimento acerca de Jesus.

Seu comportamento era simples, rude, audacioso, persistente, forte, profundo. Trabalhar emoções tão fortes e transformá-las em sentimentos

mais nobres – eis o caminho do discípulo com vistas ao apostolado.

O Espírito Amélia Rodrigues, através da psicografia de Divaldo Pereira Franco, descortina aspectos reveladores da vida do venerável discípulo, cujos livros recomendamos a leitura, em especial, *Primícias do Reino*.

Três fases distintas marcam sua vida, com muitas lições para todos nós: antes de conhecer Jesus, os três anos ao lado do Mestre e o período após a partida do Cristo.

## **EM TRÊS TEMPOS, UMA MUDANÇA INSPIRADORA**

Antes de conhecer Jesus, sua vida era como a de muitos de nós: um certo vazio a ser preenchido; a expectativa de que estamos aqui por algo maior; os desgastes com a sobrevivência; as surpresas e as decepções com as sombras da personalidade individual.

Os três anos que conviveu com o Cristo foram registrados nos quatro Evangelhos. Muito podemos aprender com esse Pedro que se tornou uma espécie de arquétipo da nossa jornada evolutiva: da densa ignorância para a luz dos ensinamentos renovadores.

No aprendizado com Jesus, Pedro confrontou-se a si mesmo - enraiveceu, hesitou, demonstrou fé, negou, chorou, acreditou, viu o que muitos ainda não conseguiam ver, persistiu. Sofreu fraquezas como quando se afogou ao caminhar sobre as águas ao comando do Mestre; quando negou três vezes conhecer Jesus diante dos soldados. E quando confessou amar ao Cristo



# DE DISCÍPULO A APÓSTOLO

também por três vezes, com todo o seu coração, quando reencontra o Messias redivivo, às margens do mar da Galileia.

Após a partida de Jesus, Pedro, agora com a personalidade burilada, assume a iniciativa do movimento de expansão da Boa Nova em Jerusalém, ao lado de Tiago e João, enfrentando corajosamente soldados, o fanatismo do Sinédrio, ameaças, perseguições, açoites e prisões.

Prega e vive o amor que presenciou pessoalmente no Mestre. Funda com os demais apóstolos a Casa do Caminho, em alusão ao lindo ensinamento: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida”, ensinado por Jesus, como lemos *no livro Paulo e Estêvão*, ditado pelo Espírito Emmanuel.

## O MINISTÉRIO DA MISERICÓRDIA E DO AMOR

Pedro lidera um trabalho de assistência aos desvalidos e necessitados que foi pioneiro em Israel e se tornaria em modelo para os tempos vindouros. É nesse período que ele resgata Jeziel, que se tornaria Estêvão, um dos primeiros diáconos (líderes servidores) do Cristianismo nascente e futuro guia espiritual do apóstolo Paulo.

Com a destruição de Jerusalém no ano 70, todos os apóstolos se dispersaram pelas nações, inclusive Pedro. Era o momento de espalhar o Evangelho e os princípios cristãos por onde passassem. Há muitas histórias associadas a Pedro nesse período que não comportariam nesse breve espaço.

Nos anos finais de sua vida, Pedro redige duas epístolas para toda a cristandade, contidas em

O *Novo Testamento*. A sua primeira carta é riquíssima em ensinamentos - eu a admiro muito - pequena para um livro, mas profunda para nos guiar por milênios, em nossas reencarnações. Quem se dispuser a ler o primeiro capítulo da epístola de Pedro, não conseguirá parar. Sua coragem e desprendimento cresceram com os anos, surpreendendo tanto aos amigos como aos seus opositores.

Assim definiu-se o apóstolo, em psicografia ditada pelo Espírito Humberto de Campos, no *livro Crônicas de Além Túmulo*: “Ignoro a razão por que revestiram a minha figura, na Terra, de semelhantes honrarias. Como homem, não fui mais que um obscuro pescador da Galileia e, como discípulo do Divino Mestre, não tive a fé necessária nos momentos oportunos. O Senhor não poderia, portanto, conferir-me privilégios, quando amava todos os seus apóstolos com igual amor.” A pedra Pedro Bar Jonas havia se tornado uma rocha, o temor cedeu lugar à bravura pacífica.

Por fim, em Pedro temos um exemplo inspirador de liderança, simplicidade, humildade, persistência, transformação interior e, sobretudo, como transformar a nossa fé vacilante em uma fé fortalecida.

A pergunta: Quem foi Pedro? – nos leva a uma profunda reflexão: Quem somos nós? Em que parte do *discipulado* nos encontramos? Não importa quão pequenas pedras sejamos – estamos destinados a nos tornarmos, todos, em pedras vivas no edifício da esperança erguido pelo Cristo e restaurado por **Allan Kardec**, juntamente com os missionários do Espiritismo.

**Rafael Andes**

# Da teoria à prática!

Oi, meu nome é Letícia Stambassi Souza e tenho 17 anos. Conheci a Doutrina Espírita desde o nascimento, uma vez que meus pais a conheceram ainda jovens.

Fui levada à Evangelização desde bem pequena. Sempre gostei muito de ir ao centro espírita, pois lá fui aprendendo muitas coisas com aulas legais próprias para minha idade.

Os temas que a gente estudava me enchiam os olhos e os colegas são uma parte especial disso. Lembro-me da Elize Botelho, uma amiga excepcional que conservo até os dias de hoje. Compartilhamos muitas experiências e aprendemos muito juntas. Uma aula, em especial, me marcou: aprendíamos sobre Moisés. O evangelizador levou uma história em quadrinhos. Nela, o formato da cabeça de Moisés era semelhante ao de uma pera. Então, o apelidamos de "cara de pera". É lógico que era uma brincadeira infantil, mas ajudou muito no entendimento daquela linda história. Até hoje eu e a Elize lembramos do "cara de pera".

Outra aula que não me esqueço foi quando estudamos a oração do Pai Nosso. Foram usadas bexigas que continham os versos da oração ensinada por Jesus. Tínhamos que estourar as bolas, sem as mãos, o que era extremamente difícil para nós, e depois juntamos os versos para formar a oração. A atividade se tornou inesquecível pela alegria desses momentos lúdicos e, o mais importante, nos proporcionou grande entusiasmo ao conhecer a maravilhosa prece.

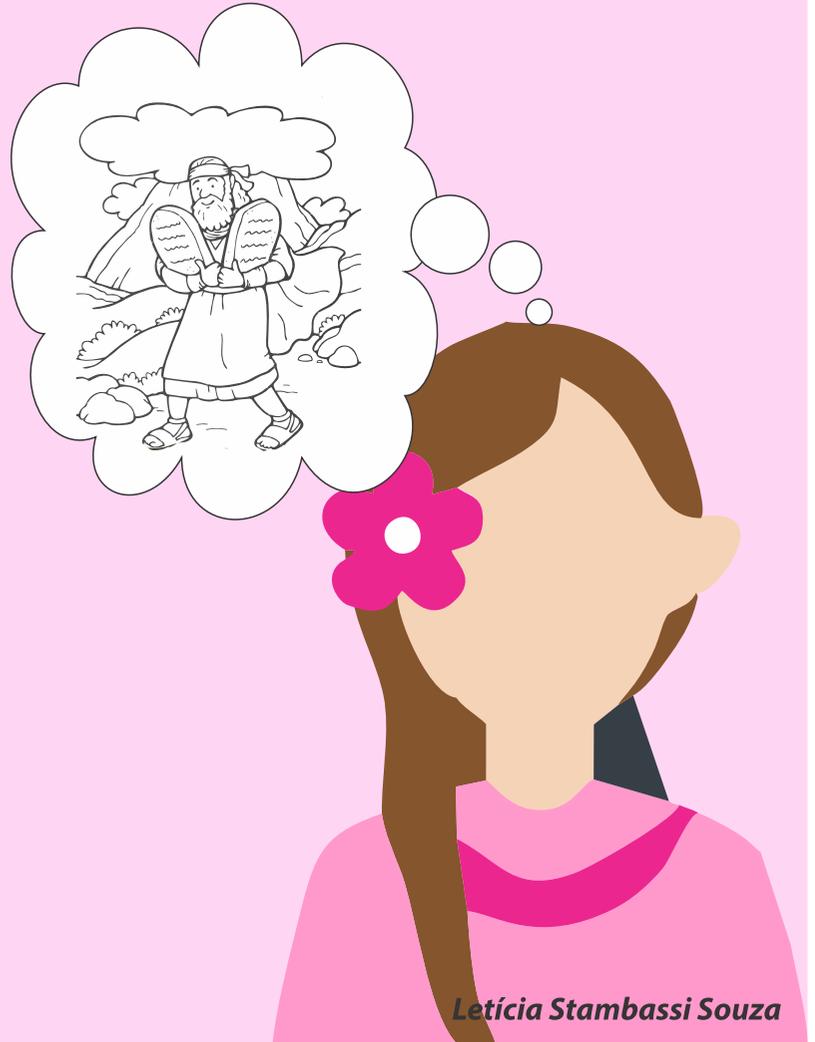
É gratificante lembrar momentos tão marcantes de rico aprendizado.

Aos 12 anos, já frequentando a Fundação Espírita Allan Kardec, minha mãe me apresentou a Raquel Cotta que era responsável pela Evangelização. Comecei a ajudá-la na arrumação das salas. Sempre gostei desta organização. À medida em que o tempo ia passando, ela foi me ensinando muitas coisas e fui envolvida pelo trabalho. Aos 14 anos, me tornei oficialmente trabalhadora da FEAK. Nossa, quanta emoção! Evangelizadora!! Que doideira! E foi na semana do meu aniversário!!

Hoje, posso oferecer às crianças aqueles

momentos tão gratificantes que tive o privilégio de viver. Junto delas, brinco e me divirto. E o mais importante: aprendo a cada dia.

Sinto-me feliz em dizer que sou Evangelizadora da Escola de Evangelização Espírita Allan Kardec, da FEAK. Agradeço a muitos que contribuíram para que eu pudesse fazer parte desse grande projeto de Educação Espírita e por ter a oportunidade de aprender, a cada semana, sobre Jesus, sobre Allan Kardec, sobre a Doutrina Espírita e, principalmente, pela oportunidade de me surpreender, a cada semana, com o que as crianças falam, fazem e me ensinam.



Letícia Stambassi Souza



**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**

**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**

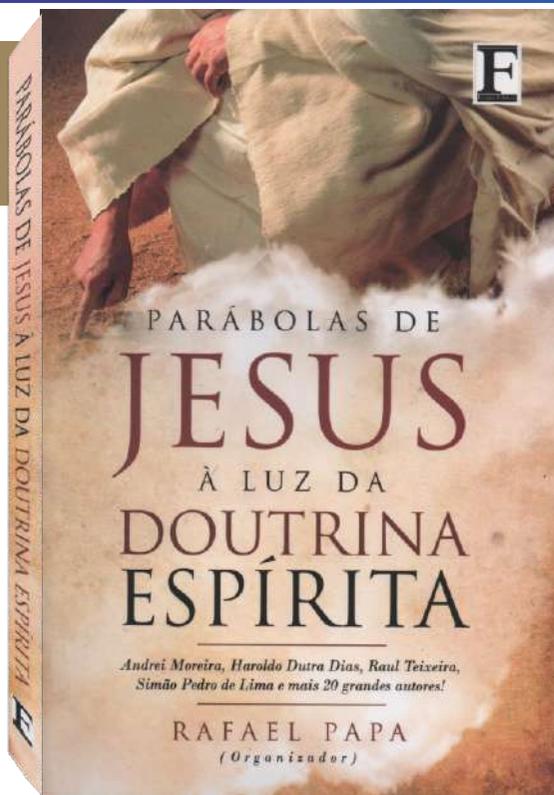
## BRINDES DO BIMESTRE

### BRINDE DO MÊS: NOVEMBRO

Livro:

**Parábolas de Jesus à luz da Doutrina Espírita**

Organizador: **Rafael Papa**



Atendendo ao saudável anseio de saber mais sobre as parábolas de Jesus e as valiosas lições contidas nelas, esta obra oferece oportuno velejo pelo mar da Galileia para saborear os ensinamentos que marcaram profundamente tantos corações, ao longo do tempo.

Oferece ricas interpretações sobre as parábolas de Jesus por meio da diversidade de textos de 24 destacados autores espíritas, como Raul Teixeira, Haroldo Dutra Dias, Andrei Moreira e Simão Pedro de Lima.

Embarque em uma viagem inesquecível, revivendo e aprofundando o Evangelho em seus templos internos.

**BOA LEITURA**

### BRINDE DO MÊS: DEZEMBRO

Livro:

**Seja Feita a Sua Vontade**

Autor: **José Lázaro Boberg**

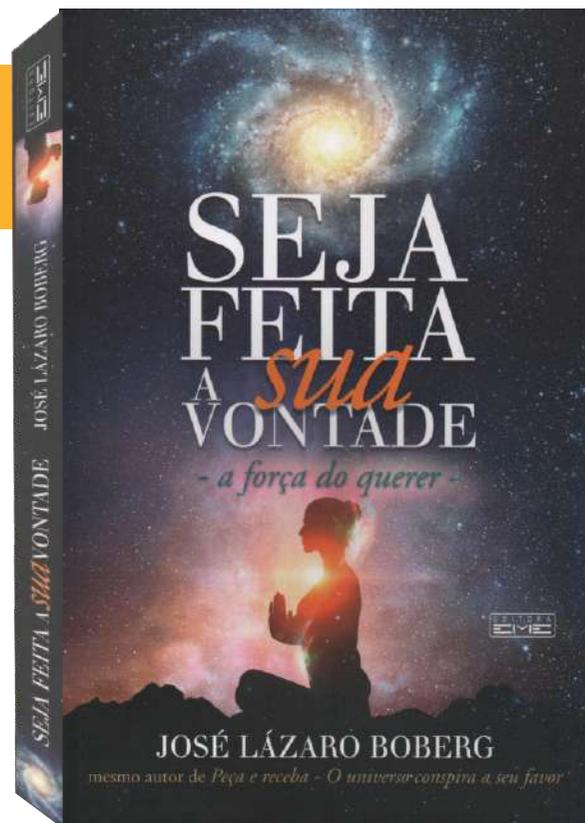
Escritor arrojado traz uma interpretação inovadora a respeito do aforismo "seja feita a sua vontade", contido na oração do Pai Nosso. Ele deseja mostrar ao leitor que a força e determinação em todas as circunstâncias da vida dependem exclusivamente do agente do desejo.

Que não é preciso buscar fora de si os elementos necessários à concretização de um sonho ou a solução de um problema de difícil desfecho.

O Deus interno que habita em cada um é o responsável pelo sucesso de todas as ações realizadas pelo ser humano, encarnado ou desencarnado.

Com exemplos do cotidiano, o autor desvenda uma possibilidade instigante - a capacidade de sempre poder ser o autor da própria vida - fazendo dela uma trajetória de sucesso ou uma parada em sua escalada evolutiva, se não se propuser a assumir o controle e a direção da sua caminhada atual.

É um livro para se refletir e seu conteúdo proporcionará grandes e profundas reflexões no leitor atento e ávido de novos conhecimentos e estimulantes desafios.



**Panorama**  
Revista Panorama  
Vencedora do Prêmio Excelência e Qualidade Brasil  
2013 - 2014  
2016 - 2018

TRÊS PRESIDENTES  
UMA MISSÃO DE VIDA

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

NOSSO FOCO É PARA QUE SUA EMPRESA GANHE TEMPO, QUALIDADE DE SERVIÇOS E VARIEDADE DE OPÇÕES NA ESCOLHA DOS TRABALHOS.

COM UM CUSTO DE INVESTIMENTO TÃO PEQUENO E SURPREENDENTE, QUE CABERÁ NO SEU ORÇAMENTO

**publimix**  
WWW.PUBLIMIX.NET.BR  
3212-7110

BRANDING FOTOGRAFIA IMPRESSO DIGITAL

## Seja um Mantenedor

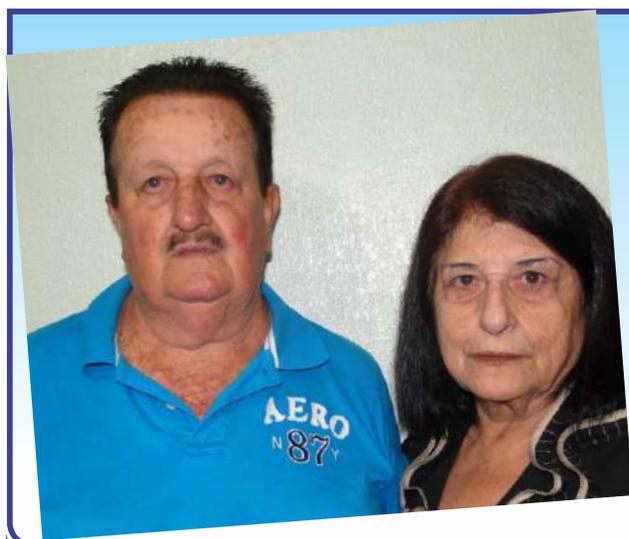
Para que possamos continuar levando a mensagem espírita a todos os cantos da Terra, precisamos da sua ajuda em uma das seguintes formas:

- Assinatura do CARE: Anual (R\$220,00)
- Doação esporádica: mais informações no site [www.radioevoluir.com](http://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*



Somos João Almir Leite de Oliveira e Maria Helena de Oliveira Leite. Somos casados e para nós é um motivo de grande satisfação termos chegado nesta Casa na sua fundação e assim crescermos junto com ela. Já participamos em vários setores, porém o que mais nos enche os olhos são os grupos de estudos que nos proporcionam colocar em prática o ensinamento do Espírito de Verdade, que nos orienta a instrução. E a nossa FEAK nos presenteia não só com os grupos de estudos e palestras, mas também através da Rádio Evoluir que está 24 horas no ar trazendo informação de qualidade. Fica assim nossa gratidão a esta Casa abençoada!

**Radio Evoluir - A Emissora da Regeneração na Internet**

**Ouçã a 1ª Web Rádio Espírita de Juiz de Fora - Fale conosco: [radioevoluir@feak.org](mailto:radioevoluir@feak.org)**

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

[www.radioevoluir.com](http://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](http://www.radioevoluir.com)  
Informações ou dúvidas: [radioevoluir@feak.org](mailto:radioevoluir@feak.org)

**CAMPANHA DO QUILO 2019**  
INFORMAÇÕES  
Glauco: 98874-3260  
Eliane: 98818-3237

DATA	HORA	BAIRRO	PONTO DE ENCONTRO
07/jul	09:30	MONTE CASTELO	Parque Halfeld
14/jul	09:30	DEMOCRATA	Parque Halfeld
04/ago	09:30	GRAJAÚ	Parque Halfeld
18/ago	09:30	SANTA CÂNDIDA	Parque Halfeld
01/set	09:30	BONFIM	Parque Halfeld
22/set	09:30	SANTA LUZIA	Parque Halfeld
06/out	09:30	JARDIM DO SOL / PINHEIROS	Parque Halfeld
20/out	09:30	BARBOSA LAGE	Parque Halfeld
03/nov	09:30	GRANBERY	Parque Halfeld
10/nov	09:30	CASCATINHA	Parque Halfeld