



Rita Foelker

*Força  
Interior*

# FORÇA interior

*A maior necessidade da criatura humana ainda é o conhecimento de si mesma. ” Emmanuel*

Em dez anos de convivência, pudemos acompanhar e confirmar o crescimento dessa jovem escritora, Rita Foelker, na literatura espírita. Em 1992, no nascimento da Editora EME, lançávamos o seu primeiro livro; hoje, já se somam dezesseis títulos em nossa editora e trinta e cinco, contando-se os lançados por outras editoras.

Dizem que há males que vêm para bem. Isso o confirma o poeta Toninho Bittencourt: “Felicidade real / Que não sofre contradita; / Aquela que vive oculta / Nos males que a gente evita”.

Rita Foelker

A vida deixou Rita órfã de pai e mãe, levando-a a interromper o curso na Faculdade de Direito. Mas, abriu para ela um novo canal de manifestação, transformando-a numa importante escritora além de talentosa ilustradora. Em suma: uma artista da pena e do pincel.

A existência terrena é comparável a uma universidade onde, a cada dia, recebemos lições e provas abençoadas que nos fazem ser melhores, desde que aproveitemos essas lições e procuremos sempre servir no bem.

Dentre essas lições, devemos sempre aplicar as que nos ensinam a respeitar opiniões, por mais diversas que sejam das nossas, fortalecendo as amizades. Como adversários nunca faltam – nem Cristo esteve isento deles – devemos, também, estar atentos aos ensinamentos do Mestre, e através do exercício do amor, transformar inimigos em amigos. Um respeitável psicólogo americano, falando sobre conquistas na vida, ensinou: “Você pode comprar o tempo de um homem; você pode comprar a presença física de um homem em determinado lugar; você pode igualmente comprar certa atividade muscular, pagando-a por hora ou por dia; mas você não pode comprar o entusiasmo; você não pode comprar iniciativas; você não pode comprar lealdade; você não pode comprar devoção de corações, de espírito, de almas; essas virtudes você deve conquistá-las.”

Sabemos que aqueles que aceitam o convite do Sublime Nazareno, procurando conhecer e aplicar os seus ensinamentos, num sincero desejo de renovação íntima, conseguem a chave do próprio conhecimento que é, sem dúvida, o primeiro passo para se adquirir a força interior, elemento indispensável na luta contra as vicissitudes que a vida nos apresenta e, sobretudo, contra as nossas próprias imperfeições.

Agradecemos ao Senhor a maravilhosa dádiva da reencarnação, que nos dá a oportunidade de evoluir – passo a passo – até que um dia possamos fazer brilhar a nossa luz!

## Definições de Amor

Definir o amor é uma tarefa que assusta muita gente. Quem já participou de muitos grupos de estudos e assistiu a muitas palestras já viu pessoas desviarem desta definição, patinarem nela ou evitarem malabaristicamente entrar no seu terreno.

Falar de amor não me assusta, especialmente porque nunca me senti na obrigação de saber o que ele é. Ninguém deveria sentir-se premido pela necessidade de definir o amor, porque o avanço na compreensão deste sentimento acontece junto com a evolução, e como ainda falta muito para evoluirmos, falta muito para chegar à profundidade do significado do amor em nossas vidas.

*Deus é Amor* — dizem, parafraseando João Evangelista. (Uma citação costuma ser uma forma cômoda de falar de coisas cujo grau de conhecimento ainda não nos proporciona segurança).

Dizer que Deus é Amor não é definir um ou outro, pois na realidade ninguém sabe que é Deus e, como ninguém sabe verdadeiramente o que é o amor, esta definição não nos conduz a entendimento algum.

No entanto, não posso dizer que esta busca não ocupe meus pensamentos.

Até porque é preciso que haja, em torno do amor, algum entendimento que me permita praticá-lo aqui e agora. E para mim, existem palavras que ajudam a compreender o que o amor deve ser, para ser amor. E eu escolhi três que, certamente, não definem o amor, mas que me ajudam a trazê-lo até um nível onde consigo colocá-lo em prática.

Estas palavras são: *respeito, consideração e valorização*.

**Respeito.** Quem ama respeita sentimentos, direitos, opiniões, preferências, opções. Em seu relacionamento, sabe ouvir com atenção e falar com bondade, agir sem desprezar sentimentos próprios e alheios. Consegue ser fiel à verdade, em cada situação.

**Consideração.** Considerar é importar-se. Quem ama se importa com o bem estar do outro, importa-se com suas necessidades e, se vem encontrando dificuldade de algum tipo, tenta cooperar. Quando amo, eu me importo se alguém que deveria estar aqui hoje não está, ou se minha atitude o prejudica ou lhe é incômoda. Penso que este é um dos componentes do amor, principalmente quando vejo a ação tremendamente nociva, para a Humanidade, de seres humanos que não se importam com mais ninguém a não ser com eles mesmos.

**Valorização.** Amar é reconhecer o valor do ser amado. O seu valor como irmão, como companheiro de jornada evolutiva, como criatura de Deus. Amar é valorizar as suas qualidades tão próprias, tão suas. E valorizar os seus esforços, e exprimir esta valorização em forma de estímulo e encorajamento.

Vejam só, quando leio isto, consigo dizer: "Isto é possível! Posso fazê-lo ou, pelo menos, treinar estas atitudes." Elas fazem parte da minha vida como um todo: diante de mim no espelho, na escola, no trabalho, na casa espírita, respeito, consideração e valorização são ações que estão ao meu alcance, e ao alcance de qualquer pessoa.

Gosto de pensar que as estou exercitando, em lugar de buscar conceitos, explicações ou sonoras definições filosóficas de amor, que nem sempre consigo traduzir em condutas diárias.

## Não Custa Nada

A dádiva da compreensão, a dádiva da paciência, a dádiva da atenção, a dádiva de um sorriso e de um cumprimento sincero permanecem sempre disponíveis em nossos corações. De fato, se sairmos pela manhã dispostos a dar o melhor de nós, sempre encontraremos oportunidade de fazê-lo.

Estes bens da alma, valiosos tesouros do sentimento, Deus nos concede para que a necessidade nunca nos surpreenda de mãos vazias, para que jamais exista uma ocasião em que nada de bom possamos efetivamente realizar, e para que a fome e a dor inerente à evolução dos seres possam receber alívio em qualquer porta em que venham a bater.

Riquezas de valor incalculável presentes em todos os seres de bons sentimentos e, no entanto, nem sempre temos acesso a elas. Oferecemos o descaso, o desprezo, a indiferença com maior presteza que uma simples palavra de conforto.

E é interessante como a gratuidade destes bens nos conduz a desvalorizá-los, a ponto de ignorá-los completamente! Quem se lembra de doar uma vibração de carinho, se não encontra no fundo do bolso uma moeda? Ocorre-nos desejar a cura àquele que nos apresenta uma ferida exposta, ou apenas efetuamos um julgamento, condenando este irmão por aproveitar-se de uma situação para sensibilizar os tolos?

Os Espíritos bondosos nada possuem de material, não dispõem de alimento ou dinheiro para entregar à pobreza, e todos sabemos os grandes benefícios que proporcionam, ofertando amor e inspiração, ânimo e fé, curando, ensinando, mobilizando os recursos de que dispõem para o alívio daqueles que necessitam.

E nós, encarnados, tão freqüentemente, colocamo-nos na confortável posição de quem nada pode fazer para resolver os problemas do mundo e, então, cada qual que cuide de seus problemas, que já tenho muitos!

Sim, bem disse o Cristo, da dureza de nossos corações...

No entanto a sabedoria da Lei Divina tem meios de nos despertar para estes tesouros imateriais, e para sua importância em nossas vidas, no preciso momento em que nós é que carecemos deles, em que nós é que precisamos de um sorriso, de uma palavra, de uma atenção, da compreensão ou do respeito, e tudo isto escasseia em torno de nós.

Diante de uma necessidade que se nos apresenta, de alguém que nos procura em busca de auxílio ou esclarecimento, é compreensível que, eventualmente, não possamos colaborar conforme nos é pedido.

Contudo uma palavra nada custa. Compreender, ouvir, dispor de alguns minutos de nosso tempo para atender, oferecer uma prece, são atitudes possíveis a todos nós, dependendo unicamente de nossa vontade sincera de servir. Como? A boa inspiração e as circunstâncias do momento nos dirão.

## Soluções Efetivas

Nós vivemos num país com certas crenças generalizadas. Estas crenças nem sempre nos ajudam a progredir como sociedade, mas estão aí, e são muito fortes.

Um exemplo: no Brasil, a maioria das pessoas acredita que os grandes problemas sociais serão resolvidos com leis e com dinheiro.

Se uma categoria profissional sente-se prejudicada em seus direitos, faz um movimento que reivindica leis que os formulem ou aumentos de salário.

A impressão que se tem é de que as leis farão o país funcionar melhor mas, curiosamente, boa parte delas acaba nunca saindo do papel.

Se a saúde pública está em precárias condições, cria-se um imposto para gerar recursos para a saúde. Os cidadãos pagam este imposto, e o problema persiste.

Você vê um indivíduo dormindo debaixo de um viaduto e acredita que, dando-lhe uma casa para morar, seu problema está resolvido. Contudo, se não houver orientação, conscientização desta pessoa, se não houver uma mudança interior, uma melhora efetiva neste Espírito, em pouco tempo, ele estará novamente sob o viaduto.

O que faz a diferença, portanto, o que realmente gera uma melhoria de vida para o indivíduo e, conseqüentemente, um progresso social, é a melhoria interior, é o desenvolvimento das capacidades da alma, da auto-estima às mais diversas habilidades de lidar com situações emocionais e materiais.

E o caminho para este desenvolvimento é o caminho da Educação, tomada aqui em sentido amplo, não só como o percurso das etapas curriculares e a formação profissional, mas significando todo movimento pessoal no sentido de tomar-se um Espírito melhor a cada momento, independente de idade, de escolaridade e de possibilidades econômicas.

Se posso assistir a uma palestra sobre um tema que me ajuda a melhor me conduzir no meu dia-a-dia, se posso retirar da biblioteca um livro que abre horizontes, se posso ouvir um bom programa de rádio ou boa música, se tenho chance de ver exposições de arte e bons espetáculos gratuitos ou a preços populares, se fico sabendo de um grupo sério que estuda as leis espirituais do universo e decido participar dele, estou tomando atitudes aparentemente insignificantes, mas que representam mudanças profundas em minha vida, porque me

transformam por dentro.

Assim procedendo, estou me aparelhando para lidar com as situações cotidianas com mais conhecimento e equilíbrio e, portanto, com menos sofrimento.

Este é o resultado do crescimento espiritual. Porque quando não há crescimento espiritual, o dinheiro pode tornar-se motivo de dissabores e conflitos, as leis podem apenas servir a interesses pequenos e casuísticos, sem cumprirem de fato sua maior função na sociedade, que é tornar nossas vidas melhores, tanto no âmbito individual quanto no coletivo.

## Medo de Ver Espíritos

Pessoas que às vezes vêem Espíritos são muito comuns. E tão ou mais comuns, são pessoas que se apavoram diante da simples possibilidade de ver um Espírito.

Isto ocorre, primeiro, porque quase sempre se imagina um Espírito mau ou uma intenção má, por trás destes fenômenos, o que não corresponde à realidade. Há grandes possibilidades de se tratar de um parente desencarnado, de alguém infeliz ou sofredor, de alguém que queira apenas falar conosco, ou de alguém querendo nos dar provas da realidade espiritual e da continuidade da vida após a morte do corpo físico.

Em segundo lugar, o medo nasce do fato de atribuirmos a estes seres um poder que eles, de fato, não têm. Sem dúvida, é nossa ignorância—e o temor, conseqüentemente — que nos colocam à mercê deles. Afinal, autoridade real sobre nós, só Deus e os Espíritos superiores a nós podem ter, e os Espíritos Superiores jamais desejarão nosso mal.

Além disso, mesmo que os Espíritos sejam inferiores e tenham o desejo de nos prejudicar, não irão fazê-lo, a não ser que sintonizemos com seus propósitos inferiores, acolhendo seus pensamentos e assimilando seus fluidos. Quando nos resguardamos no ambiente da prece, dos bons pensamentos e da prática do bem, nós nos subtraímos à sua influência e saímos de sua esfera de atuação.

Agora: o medo excessivo é uma janela aberta a alguns Espíritos brincalhões, que se divertem assustando pessoas. Se isto vem ocorrendo com você, experimente ignorar suas tentativas, confiando sempre na Providência de Deus e em seu anjo guardião, e verá que eles terminarão por desistir.

E se você tem visto ou ouvido Espíritos com freqüência, e não sabe como lidar com isto, o melhor a fazer é procurar um bom curso ou grupo de estudos, numa casa espírita séria. Descobrir que você não está só, pôr pra fora seus receios e suas dúvidas, pode ser muito reconfortante. Consulte os responsáveis a respeito da conveniência, ou não, de participar de reuniões de experimentação mediúnica.

# Ações e Consequências

Há muitos séculos que os seres humanos encarnados na Terra pensam sobre a questão da responsabilidade, encontrando diversas explicações sobre como suas ações geram consequências boas ou ruins para si mesmos.

As consequências de nossos atos têm sido interpretadas e ensinadas por religiões e filosofias, de muitas formas. E como estudantes das leis da vida espiritual, a compreensão do que fazemos e do que acontece depois tornou-se um dos principais elementos presentes nas nossas escolhas.

No entanto, até que ponto compreendemos bem esta lei? Até que ponto temos sabido escolher, com base no conhecimento que já temos?

Muito tempo atrás, sacerdotes e pastores desenharam em nossa imaginação céus e infernos, de maneira a incentivar comportamentos que tivessem resultados melhores, do ponto de vista da vida futura. É claro que muitos se aproveitaram de nossa ingenuidade, tirando partido de nossos temores. Porém, ficou muito marcada para nós a ideia de que vamos receber nosso prêmio ou castigo depois, no Além, quando se encerrar esta existência.

O remédio para os problemas da vida atual ficou sendo suportar, tolerar com o mínimo de reclamação, para não arriscar a “boa vida” após a morte.

E é comum pensarmos (inclusive os espíritas) unicamente em termos de futuro, como se o período da encarnação fosse um tempo só de plantar, e aguardássemos depois da morte, a colheita dos frutos.

Contudo, se hoje sabemos que algumas das nossas condições atuais de vida foram resultado de escolhas feitas no mundo espiritual, o fato é que a maioria delas nasceu de deliberações mais recentes. E são estas, muitas vezes, que nos causam prazer ou sofrimento.

Kardec chama a isto de causas atuais das aflições. E se estamos causando aflições para a nossa vida, significa que podemos aprender atitudes que nos causem bem-estar presentemente, pelo contrário em definitivo com as ideias arraigadas em outras crenças, pelas quais já passamos, de que o céu e o inferno estão além desta vida, num outro tempo e num outro lugar.

Não existe lá ou aqui para a Lei de Causa e Efeito. Podemos agora estar convivendo com o resultado de coisas que fizemos em outras vidas, no mundo espiritual, ou podemos estar gerando, agora, uma situação para daqui a cinco minutos. Podemos tomar atitudes que começam a ter resultados no mesmo instante em que as tomamos e que perdurem enquanto nos mantemos nelas, deixando de existir quando mudamos interiormente.

Causas e efeitos de nossos atos estão aqui e em toda parte, porque elas não dependem de se estar encarnado ou desencarnado. Porque responsabilidade é um natural responder por tudo o que for manifestação da vontade de um Espírito, seja sob a forma de pensamentos, atos ou sentimentos, mesmo que não vejamos que é assim que ocorre.

Como encarnados, não apenas continuamos livres para escolher novos rumos como, também, as nossas decisões começam a fazer efeito imediatamente, pelo menos, no campo emocional e mental, embora materialmente possam se concretizar mais tarde.

Porém, como emoções e pensamentos definem o modo como vivemos, bem ou mal, na Terra, estamos criando diariamente e a cada minuto nosso céu ou nosso inferno pessoais, nossa recompensa ou nosso castigo, de acordo com a qualidade de pensamentos e emoções em que nos mantemos.

## Entendendo o Clarividência

As pessoas lhe deram muitos nomes: sexto sentido, PES, clarividência...

E há grande bibliografia sobre o assunto, o que pode deixar alguém realmente confuso sobre as nossas possíveis percepções espirituais e suas interpretações.

Chamando este sentido da alma de *vista espiritual ou psíquica*, Allan Kardec esclarece que ela é possível graças às propriedades do perispírito, nosso corpo fluídico. Além de ser o órgão sensitivo do Espírito — o intermediário através do qual ele recebe todas as sensações — o perispírito não está preso aos limites do corpo físico: ele é expandido ou retraído pelo Espírito que, com isso, pode ampliar suas percepções dentro de suas possibilidades atuais e de acordo com a maior ou menor evolução moral que tenha. Por isso, a sensibilidade de cada um não é idêntica, nem em extensão, nem em penetração, sendo mais obscurecida quanto mais grosseira a constituição do perispírito.

Esta faculdade, comum a todos os Espíritos mas nem sempre desenvolvida o bastante para aparecer, possibilita, entre outras coisas:

- perceber que tipo de fluidos envolvem um encarnado;
- registrar ou enxergar o meio fluídico;
- perceber fatos reais do mundo dos espíritos;
- antecipar alguns acontecimentos futuros;
- conhecer doenças, causas e tratamentos;
- observar fatos materiais ocorridos em lugares distantes.

Porém, como os fluidos são modificados pelos pensamentos, é comum estarmos vendo nossas próprias criações mentais, frutos da imaginação. Esta é a razão porque certas pessoas com fortes crenças religiosas ou filosóficas acabam encontrando, nestas visões, a confirmação daquilo em que acreditam.

Outra situação comum é interpretarmos nossas percepções conforme nossas crenças ou nossa fé religiosa. Assim, um católico pode ver um Espírito superior de aparência feminina e "interpretar" que se trate de "Nossa Senhora."

Por isso, não obstante bons autores tratem do assunto, muitos oferecem suas próprias interpretações e opiniões, válidas sem dúvida, mas calcadas em experiências estritamente



peçoais.

Se desejamos saber mais sobre isto, podemos observar, em nossa vivência diária, tudo que pareça significativo no campo das percepções da alma, e fazer anotações. É importante resistir ao impulso de fazer interpretações imediatas, sobretudo se baseadas em dados de observações alheias. Isto certamente ajudará a aprimorar nossa sensibilidade e diminuirá as chances de nos enganarmos com o significado daquilo que vemos ou sentimos.

Não se trata propriamente de um tipo de mediunidade, já que a mediunidade pressupõe a atuação de um outro Espírito, o que aqui não ocorre. Nada impede, contudo, que um Espírito que deseje comunicar-se com os encarnados se aproveite desta predisposição natural para fazê-lo.

## Por que Não Precisamos de Sacerdotes?

O Espiritismo não possui sacerdotes, e a função dos médiuns e dos dirigentes de reuniões em nada se confunde com as de um sacerdote.

A função dos sacerdotes nas instituições religiosas é servir de intermediários entre os homens e Deus.

O Espiritismo ensina que a relação homem/ Deus é direta e se estabelece através da prece (elevação do pensamento). Não é preciso que alguém fale por nós ao Criador de todas as coisas, e nem que fale em Seu nome conosco, porque Deus está em toda a parte, as leis da Natureza manifestam sua sabedoria e seu amor, e Ele ouve todos os corações sinceros que O procuram para o bem.

Na História, as organizações sacerdotais sempre conheceram problemas ligados à política, à disputa de poder, ao jogo de interesses, provando que não basta acumular conhecimentos e cumprir as formalidades da investidura para alcançar o direito de estar mais perto de Deus.

*Mas... os representantes de Deus na Terra não são escolhidos por Ele?*

Deus não escolhe pessoas. As pessoas é que escolhem atos e pensamentos que as aproximam ou afastam de Deus.

As pessoas é que escolhem fazer uso de seus melhores sentimentos, e quando o fazem, revelam Deus aos seus semelhantes pela via de seu próprio exemplo.

*Então, quem dirige as reuniões espíritas?*

Nos centros espíritas de boa orientação doutrinária, os dirigentes de reuniões, bem como os diretores do próprio centro, são pessoas comuns, com uma vida familiar e profissional, geralmente dotadas de boa vontade para atuarem como servidoras da causa do bem e do esclarecimento espiritual da comunidade a que pertencem.

É desejável que sejam estudiosas das verdades espíritas, e os conhecimentos a este respeito são geralmente adquiridos em livros e grupos de estudo, além dos cursos realizados

nas próprias instituições.

Quanto mais um dirigente consegue unir as qualidades morais a uma sólida base de conhecimentos, melhor desempenha sua tarefa, razão pela qual é importante esforçar-se para progredir espiritualmente.

## Por que Não Precisamos de Conventos?

Assim como não tem sacerdotes, nem a preocupação de formá-los, o Espiritismo não tem mosteiros nem conventos.

Todos os espíritas são livres para examinar os postulados doutrinários e interpretá-los, para formarem grupos de estudos e pesquisas, para organizarem-se visando objetivos culturais ou beneficentes sem ingerência de nenhum órgão superior que lhes diga como pensar ou agir.

A prática espírita genuína brotará, sempre, da fonte pura dos ensinamentos de Jesus e das bases teóricas estabelecidas por Allan Kardec e a Espiritualidade Superior, nos livros da Codificação Espírita.

Por isso, pessoas que transformam a prática espírita em um conjunto de regras nascidas de suas idéias pessoais não são espíritas e nem estão fazendo Espiritismo, mesmo que assim acreditem.

Outro motivo porque não existem mosteiros espíritas é porque não se considera necessário um afastamento da vida familiar ou social para melhor nos ligarmos com Deus. Entende-se que a melhor forma de nos aproximarmos de Deus é amar suas criaturas, e que amar significa servir, amparar, dialogar, auxiliar, estar presente. Por isso o espírita, sem se esquecer da prece e do recolhimento, busca atuar onde se faz necessário consolar, lenir chagas da miséria e da ignorância, esclarecer para emancipar cada Espírito em dor a uma maior consciência de si mesmo.

Por outro lado, o Espiritismo não condena esta opção, porque prevalece acima de todos os argumentos, o livre-arbítrio dos seres, ditando suas atitudes e escolhas. Sabemos que muitas das pessoas, dentro de vários credos religiosos, optam pela reclusão da vida religiosa e também desenvolvem ali valores importantes no aprimoramento espiritual, como a disciplina, o hábito da prece e os princípios da vida em comunidade. Mas a vida contemplativa, em si, pouco crescimento real possibilita, se não abrir o coração para as necessidades e carências maiores da Humanidade como um todo.

Temos os grandes exemplos de Francisco de Assis, de Vicente de Paula, de Gertrudes, a Grande, e outros que, se devem seus conceitos de vida a um desenvolvimento anterior na esteira das encarnações, também demonstraram que é possível doar-se ao próximo sendo um monge ou uma freira, tanto quanto podem fazê-lo os leigos, seguindo seus sentimentos, porque não é a batina que faz de alguém um bom cristão: é a presença de Jesus norteando

seus passos pela vida a fora, seja qual for a vida que tenha escolhido.

## Sintonia e Aceitação

Todos nós temos a capacidade natural de entrar em sintonia com Espíritos encarnados e desencarnados de uma determinada faixa vibratória. Dependendo de nosso grau de evolução, mas também de nossa condição emocional momentânea, nós nos colocamos "ao alcance" de Espíritos semelhantes a nós—ou um pouco mais adiantados, ou um pouco mais atrasados — que podem nos causar sensações e impressões vagas, devidas ao contato com seus fluidos, ou mesmo sugerir pensamentos percebidos nitidamente.

E assim que nos ligamos e nos comunicamos.

O que determina a ocorrência desta sintonia é a lei de afinidade, a qual aproxima Espíritos com sentimentos e pensamentos parecidos. Por ser uma lei, isto acontece com ou sem conhecimento de nossa parte. Todos nós já fomos inspirados ou intuídos a dizer ou fazer coisas, no dia-a-dia de nossas vidas. No mínimo, já registramos sensações vagas, agradáveis ou incômodas, sem explicações aparentes, que podem ser resultado da aproximação com pessoas ou Espíritos, do contato com seus fluidos.

Contudo, se na sintonia existe a ação de uma lei que age com ou sem consentimento, somos livres para aceitá-la ou não, manter ou cortar este vínculo, por ato da vontade. Aceitar significa, neste caso, permitir, trazer para si, acolher aquela sensação ou aquele pensamento.

Cada um é dono de sua casa mental e, portanto, responsável por tudo que ali permanece. — Sempre que abrimos nossas portas para pensamentos de tristeza, revolta, derrotismo ou malícia, deixando que eles participem de nosso mundo íntimo, certamente conviveremos com seus efeitos desagradáveis.

E importante sabermos em qual ambiente 'espiritual desejamos viver. Se desejamos paz, harmonia e saúde, não podemos acolher pensamentos de tumulto, desordem e doença. Isto parece lógico, não?...

Eis porque sintonia e aceitação são duas palavras que resumem o mecanismo das influências espirituais em nossas vidas.

## Pensamento e Saúde

Hoje em dia, aceita-se com naturalidade o fato de que todas as doenças nascem na mente, o que era mais difícil de se compreender no tempo de Kardec, quando ele escreveu a respeito em A GÊNESE.

Os pensamentos desencadeiam um tipo de energia extremamente sutil e poderosa.

E. a realidade é que nossos^ pensamentos habituais criam satkieou doença,

dependendo-de seu teor.

Um pensamento doentio não precisa ser declarado. Ninguém admite que criou por ato de sua vontade um AVC, um tumor, uma arteriosclerose, mas certamente alimentou pensamentos autodestrutivos como: "Viver não vale a pena!"; "Eu sou culpado.": "Estou cansado de viver.": "Não tenho valor" etc..

(Quantas pessoas, no fundo, desejam e apreciam seus problemas crônicos de saúde, só para atraírem atenções e poderem sentir pena de si mesmas!)

Alguém dirá que há males causados pela má alimentação, o fumo, o estresse e outros fatores externos. Contudo, somos nós que escolhemos alimentos inadequados, que utilizamos o fumo e que nos preocupamos em excesso com as coisas. Só precisaríamos descobrir que temos uma grande força interior, maior que a compulsão pelo fumo \_ ou por determinados alimentos, e que esta força nos leva a superar todas as causas de contrariedades e conduz à solução de nossos problemas: assim, viveríamos muito melhor.

Outro perguntaria: Ora, e as doenças contagiosas?

As condições para que elas se instalem também começam na mente, minando a resistência física, afetando o sistema imunológico, ou mesmo tomando-se, o indivíduo, imprudente e negligente para com o próprio organismo.

Tudo isto acontece porque vivemos sem consciência da força que estamos gerando contra nós, e de como poderíamos aproveitá-la a nosso favor, para o equilíbrio e a cura.

E as enfermidades que atingem bebês e crianças em tenra idade?

Bebês são Espíritos que escolheram as condições de vida em que nasceram, dentro de suas necessidades evolutivas, e sabendo o que faziam, antes que suas lembranças se apagassem ao assumir um novo corpo. Vemos, novamente aí, o pensamento a comandar a própria vida.

Afinal, os pensamentos presentes ou passados são causa de nossas experiências, e atraem efeitos para nós. Este mecanismo foi criado para o bem, para que pudéssemos realizar nossos melhores anseios de paz, harmonia e felicidade.

A ignorância de que ele existe nos torna bastante inconseqüentes no campo de nossa vida mental no dia-a-dia, sem percebermos que geramos a desarmonia interior, a nível psíquico e físico, a partir dos pensamentos negativos em que nos demoramos.

A disciplina interna, a ligação com Deus 'através da prece e a manutenção de pensamentos voltados ao próprio bem e ao bem de todos, unidos a uma atividade estimulante e produtiva, resultam numa vida mais saudável e plena de satisfação ..interior.

# Refletindo sobre a Pureza

Ao falar sobre a pureza<sup>1</sup>, comentando a passagem do Sermão da Montanha em que Jesus diz: *Bem aventurados os puros, porque verão a Deus*, Emmanuel nos oferece uma grande oportunidade de entender melhor esse sentimento. É comum associar-se a pureza, materialmente, à limpeza, e moralmente, à inocência.

Do ponto de vista da matéria, pensamos em ouro puro, ou em água pura, como substâncias que não estão misturadas com outras, que não apresentam contaminações por elementos que não façam parte de sua composição química original.

Do ponto de vista moral, temos como inocência a condição de não haver conhecido ou praticado nenhum mal, associada geralmente à infância do homem e, em certas sociedades, à virgindade.

Em meio a tantas conotações, a que se referia Jesus?

Conhecendo a natureza humana e a lei da reencarnação, sabemos que ninguém encarnado presentemente na Terra, e mesmo ao tempo de Jesus, pode ou podia ser considerado isento de experiências menos felizes, no campo moral. O próprio Mestre também passou pelas etapas evolutivas que passamos, e sabia que este tipo de pureza ligada à inocência não é possível, na prática.

Pureza, no sentido que Jesus lhe deu, relacionava-se à capacidade de ver a Deus. E sendo ele, segundo o próprio Emmanuel, a alma mais pura que este mundo já conheceu, era capaz de ver a Deus como ninguém mais via.

O que Jesus via? Jesus via, em tudo, o funcionamento das leis de Deus; em todas as situações, propósitos divinos a se realizarem.

Via em Pedro, que aos olhos de todos não passava de um pescador rude e semi-analfabeto, a força, a determinação e a vontade de tornar-se alguém melhor, que fez dele um exemplo de fraternidade e fé para toda a Humanidade.

Via em Paulo, o implacável defensor da lei judaica e perseguidor do Cristianismo, a inteligência e a iniciativa que o tornaram mensageiro do próprio Cristo junto aos gentios.

Via em Maria Madalena, que todos consideravam mulher de vida fácil, o coração em sofrimento e necessitado do verdadeiro amor.

E nesta viagem ao passado, junto com Emmanuel, começamos a entender o modo como Jesus desejava que experimentássemos a pureza. Não, não significava fechar os olhos para não ver o mal, mas conquistar a capacidade de enxergar além daquilo que consideramos ser o mal. Enxergar a justiça e a bondade divinas em cada circunstância, em cada acontecimento, em cada pessoa, enxergar isto em nossas próprias vidas.

Mas, para conseguir este intento, não podem nossos corações deixar-se contaminar pelo

<sup>1</sup> No Livro "Religião dos Espíritos", Ed. FEB, p. 35

preconceito, pela má vontade, pela inveja, pelo pessimismo, pela condenação, pela malícia, pela maledicência. Ao usarmos nossos preconceitos para analisar situações, perdemos momentaneamente a capacidade de enxergar pessoas e acontecimentos como realmente são.

## Responsabilidade com Alegria

Alegria e responsabilidade são duas palavras que dificilmente são vistas juntas.

Acostumamo-nos a encará-las como conceitos opostos, mesmo não sendo antónimas.

Afinal, à primeira vista, responsabilidade é algo muito sério, e nós a associamos a pessoas sérias. Ao encontrarmos alguém que ri e brinca muito, dificilmente o consideramos responsável. E mais fácil achar que é uma pessoa sem muita responsabilidade.

No entanto, nunca foi estabelecido que alegria e responsabilidade deveriam andar separadas.

Quem disse que a alegria é irresponsável? Mesmo porque, como pode haver alegria verdadeira em meio à irresponsabilidade?

Afinal, todos nós encarnamos para assumir responsabilidades, e isto é muito bom. Ou teríamos encarnado para ficar à toa? Será que assim estaríamos contentes? Passando a vida no tédio de nada-a-fazed

Só tendo responsabilidade podemos sentir a alegria de nos descobrirmos à altura de nossas tarefas, a alegria da realização pessoal, a alegria de contribuir com a coletividade, entre outras...

Nós é que transformamos a responsabilidade num pesado fardo, por causa do medo, da falta de confiança em nós mesmos e da preocupação. Ela é, de fato, um prêmio pelo progresso que, aos poucos, vamos conquistando.

## Auta~Ajuda Leva à Erradicação da Egoísta

Egoísta é aquele ser que tudo quer para si. Ao contrário do pensamento comum, o egoísta não é a pessoa que só gosta de si. Tanto não gosta de si, que não se acredita capaz de prover as próprias necessidades, que para obter coisas na vida precisa usar de artifícios.

Uma pessoa que se põe no centro do mundo, que vive esperando e cobrando dos outros coisas e comportamentos que a beneficiem, que não se abatece, que teme dispor do que tem a não ser em favor de si mesma, mas vive de chopinhar colegas ou familiares com ameaças ou truques no relacionamento, é uma pessoa egoísta.

Existe uma idéia correndo por aí, de que as pessoas egoístas deviam cuidar menos de si mesmas e aderir a grupos com objetivos sociais relevantes.

Contudo, o egoísta é alguém que precisa aprender a suprir-se, antes de aprender a fazer pelos outros.

Afinal, uma pessoa que não se abastece emocional e financeiramente é um peso para qualquer grupo. Um egoísta, como indivíduo que não se sustenta, é um indivíduo bastante prejudicial em qualquer coletividade, pois só quando cuido de minhas necessidades, tenho condições de contribuir com o coletivo. Ao contrário, quando alguém não se abastece emocional e financeiramente, o comum é se unir ao grupo para que o grupo o complete, e não para realmente se dar a um objetivo maior. O mais indicado, nestas situações, seria buscar grupos terapêuticos, onde o objetivo é sentir-se melhor consigo e descobrir os próprios recursos. Resolver-se, antes de querer resolver os problemas do mundo.

Um dado interessante sobre o egoísmo é que chamar alguém de egoísta é confessar-se egoísta. As vezes, parece um pouco forçado dizer que se vejo egoísmo no outro, é porque ele está em mim. Mas um dia, pensando a respeito, eu percebi que em todas as situações em que estive diretamente envolvida e que eu considere alguém egoísta, no fundo, eu estava brava porque era eu que queria estar sendo beneficiada, mas quem estava se beneficiando era o outro.

Todos nós temos germes de egoísmo, que encontram condições propícias para se desenvolver num meio educacional inadequado. Nós estamos criando condições para o crescimento do egoísmo quando, em crianças, impedimos que aprendam o prazer de ser responsáveis por si mesmas e de fazer as coisas por si mesmas. Nossas atitudes mais comuns:

— não permitir que a criança faça algo como arrumar sua cama ou amarrar seus sapatos (porque estamos com pressa, ou porque não vai ficar do jeito que consideramos satisfatório);

— fazer por ela, "mimar";

— criticar tudo o que ela faz.

Com adultos, funciona do mesmo jeito. E assim que estragamos maridos, esposas, amigos...

Eliminamos o egoísmo assumindo o comando de nossas vidas, encontrando forças dentro de nós para superar dificuldades, parando de aguardar que os outros façam por nós. E essa é a base da auto-ajuda.

## A Experiência da Fé

Em nossos estudos e leituras, freqüentemente nos deparamos com palavras ou mesmo expressões que, em princípio, parecem ter um significado muito claro, mas que quando vamos pensar sobre elas, vamos descobrindo que não sabemos tão bem assim o que querem

dizer.

A fé é uma delas. Certo dia, começamos a falar sobre fé, em nosso grupo de estudos, e verificamos que a idéia da maioria a esse respeito era muito incompleta, e diferente de indivíduo para indivíduo.

Algumas das vantagens de se integrar grupos seriamente interessados em aprender são estas: nos fazer pensar sobre nossos conceitos, reavaliar o que temos como verdade, aprofundar reflexões que já fizemos.

Pensando sobre a fé, nesse dia, tirei para mim algumas conclusões interessantes, que quero dividir com você.

Todos nós concordamos que a verdadeira fé não é apenas crer em algo, mas saber, ter certeza.

Porém, de onde vem essa certeza?

Quando podemos realmente dizer que estamos certos de um fato, ou de um conceito?

Somente quando ele é baseado e comprovado pela nossa própria razão e experiência.

Sem ser baseada na experiência, a fé não se sustenta. E só uma definição apreendida intelectualmente que, como tantas outras, pode parecer falsa ou verdadeira, dependendo de quais elementos eu desejo levar em conta. Quando testada e comprovada na prática, é que a verdade surge e se impõe.

Mas não basta que um fato, num certo dia, me dê tal certeza e segurança. E preciso que em outras ocasiões, outros acontecimentos comprovem e reforcem aquela certeza. Só assim, a fé se mantém. Pois se num certo momento, uma combinação de circunstâncias me levou a ter fé num certo conceito, mas as experiências posteriores negam este conceito, ela deixa de existir com relação àquele conceito.

Quando tomamos o conceito de Allan Kardec a respeito da fé raciocinada, que é baseada no conhecimento daquilo em que se acredita, entendemos que se trata de conhecimento, não só teórico, mas também prático, e que é desejável verificar se tudo aquilo em que acreditamos é referendado pela vivência, se aquilo em que acreditamos de fato funciona em nossas vidas, ou se não passa de teoria sem possibilidade de verificação.

## O Espiritismo e o Prece

A compreensão espírita do que seja a prece repousa necessariamente sobre a concepção espírita de Deus.

Sendo a prece um estado em que os Espíritos buscam comunicar-se com Deus, o modo como o espírita ora depende de como ele crê em Deus, e uma noção equivocada de Deus logicamente distorce os objetivos da prece.

A prece, constituindo-se em ligação com o Criador ou com Espíritos Superiores, seus mensageiros, sempre se constitui em alimento para almas famintas, alívio para os



enfermos, serenidade para os aflitos, desde que imbuída de sentimentos verdadeiros. Aliás, a pureza de sentimentos é o elemento mais importante de uma prece, sendo secundárias as palavras e fórmulas escolhidas.

Sabendo que Deus é todo-poderoso, imutável, eterno, soberanamente justo e bom, criador de leis que governam sabiamente a vida em todos os níveis, jamais poderão nossas preces pretender resultados que neguem seus atributos, sob pena de simplesmente não serem atendidas.

Eis porque as coisas que pedimos em função do egoísmo, do orgulho e da manutenção de nossas vaidades, não nos são concedidas. Mas podemos contar com tudo que necessitamos para nosso progresso espiritual: boas inspirações, lucidez, aprendizado, serenidade, oportunidades.

A prece além do fortalecimento íntimo que proporciona, é uma expressão de nosso livre-arbítrio, solicitando a Deus que aja em nossas vidas para favorecer nossos processos internos de reflexão e amadurecimento, quando por eles nos decidimos. E pressupõe uma elevação de nossos padrões vibratórios, que nos torna acessíveis às intuições dos bons Espíritos.

Contudo, isto não pode acontecer quando nossas preces são a simples recitação de textos prontos, repetições que não exprimem sentimentos, ou reprodução de frases decoradas, anos a fio, por mera formalidade ou desencargo de consciência.

A prece é eficaz, quando a cada palavra corresponde um sentimento ou desejo que emerge do mais fundo de nossas almas. Só assim ela pode criar a ligação fluídica necessária para atingir seus resultados em nossas vidas ou nas vidas daqueles por quem pedimos. Feita deste modo, ela cabe em todo lugar, a qualquer momento, perante qualquer situação, seja íntima ou compartilhada com outras pessoas.

## Um Mundo de Coisas Novas

Todos nós temos hábitos a serem transformados. Por isso estamos no Espiritismo.

Os hábitos que necessitamos transformar são aqueles que nos causam sofrimento e prejuízos, e são principalmente hábitos mentais. São padrões de pensamentos e comportamentos que se tornaram automáticos em nós, que são acionados nas diversas situações relacionadas a eles, e que adotamos sem pensar, sem perceber, exatamente porque são automáticos.

E claro que, em nossa evolução presente, muitos hábitos positivos e saudáveis foram incorporados à nossa maneira de ser. Porém ainda conservamos idéias antiquadas, conceitos que não combinam com a condição de sermos presentemente espíritas.

O Espiritismo é um mundo de coisas novas. Mas o Espiritismo, ele mesmo, é muito recente na História da Humanidade, como corpo doutrinário. Há uma grande chance de que esta seja a nossa primeira encarnação como espíritas, depois de séculos de exposição à

concepção católica da vida.

E o que acontece conosco? Lemos o Espiritismo com olhos de católicos, e misturamos padrões católicos de entendimento da vida com a Doutrina que queremos abraçar.

Ao fazer isso, encontramos no Espiritismo o mesmo velho conceito do Deus disciplinador juiz, distribuidor de castigos e recompensas.

Um Deus que pontua nossas vidas de obstáculos, para provar nossas virtudes.

E, no entanto, Deus é o próprio amor incondicional, que acolhe a todos, tanto os bons quanto os considerados maus. E aquele que Jesus chama de Paizinho ("Abba"). E a própria Inteligência que, como tal, certamente previu nossa capacidade de nos enganarmos em nossa ignorância e que, por isso mesmo, converte o engano em experiência e lição.

Acreditando no Deus-juiz do Catolicismo, muitos espíritas transformaram a reencarnação em pena, numa imagem perversa e vingativa da Lei da Natureza, quando a encarnação constitui apenas o nosso campo de experiências evolutivas, de situações de aprendizagem do exercício da liberdade.

Mas a idéia de que estamos no mundo pagando pelo que fizemos nos cerceia o próprio poder de escolha, porque parece-nos que quanto mais nos submetemos às adversidades como elas são, mais nos redimimos de nossas faltas. Chega-se ao ponto de sentir culpa por buscar alternativas. E assim nos tornamos carrascos de nós mesmos, adotando crenças que trazem dor e perpetuam o sofrimento.

Deus não pune nossas escolhas, jamais, porque nos deu o direito de escolha, o livre-arbítrio. E de nossas escolhas, conforme a visão espírita, não resulta punição mas, sim, conhecimento.

Esta é uma pequena amostra de quantos hábitos mentais precisamos rever e transformar, para nos tomarmos espíritas coerentes com a nossa Doutrina.

## /A Dor é Inevitável?

Vivemos num meio que, muitas vezes, por não entender a razão da dor estar presente em nossas vidas, considera-a indispensável ao processo evolutivo.

Esta é uma idéia falsa. Nenhum de nós foi criado para evoluir através da dor.

A dor é, para nós, uma possibilidade: podem nossas escolhas, vez por outra, doer. E possível, mas não inevitável.

Até porque, o importante não é a dor em si, exceto como um sinal, um alerta. Parar na dor e ficar com ela, submeter-se a ela, como se isto garantisse algum mérito em futuro próximo ou distante, é o mesmo que acordar pela manhã com o despertador tocando e conformar-se em ouvir seu barulho irritante pelo resto do dia, sem desligá-lo, crendo que isto demonstre resignação, quando é apenas falta de inteligência.

A presença da dor representa a ponta de um iceberg (na expressão bem escolhida por

minha amiga Sandra) de um padrão de comportamento. Quer dizer que há tempos vimos assumindo idéias e atitudes negativas sem perceber, pensamentos contra nós mesmos, ilusões de todo tipo. Para nos tirar da ilusão em que vivemos, trazer-nos de volta à realidade, a dor é um meio eficaz.

A dor tem o condão de nos fazer olhar para nós mesmos. E o melhor que se pode fazer, em relação à dor, é descobrir e sanar sua causa, que está sempre em nós. Porém, isto não é tão simples. O mais comum é responsabilizarmos os outros, ou as coisas, pelo incômodo que estamos sentindo. E isto leva a três atitudes bastante prejudiciais:

— passividade, submissão: colocar-se sob o domínio, à mercê da dor e de seus efeitos desagradáveis;

— revolta, raiva: incompreensão e ignorância das causas levam ao sentimento de vítima, de haver sido injustiçado;

— fuga: tentativas de driblar a dor, de esquivar-se através de vícios e manipulações.

Quando ficamos passivos, nos revoltamos ou fugimos (tudo para evitar sentir), estes atos só revelam o quanto sentimo-nos impotentes para lidar com nossa dor, o quanto acreditamos que ela é maior e independente do que quer que possamos fazer a seu respeito.

A mudança de ponto de vista, entendendo a causa como resultado do livre-arbítrio ou da ignorância, coloca-nos em posição de vantagem e de domínio em relação à dor. Coloca-nos na posição de agentes de nossa própria cura, quando aprendemos a escolher com sabedoria e vamos em busca do conhecimento de que ainda carecemos.

Não resta dúvida de que a dor ainda tem em nossas vidas um papel fundamental: o de puxar para o progresso. Mas progresso também significa desenvolvimento da inteligência e, com inteligência, podemos evitar que a dor exista.

De fato, almejamos o dia em que ela se tornará desnecessária, e em seu lugar teremos o amor, a sensibilidade, a inteligência da razão e dos sentimentos, desenvolvidos. Aí, poderemos aprender de nossa própria curiosidade, de nosso próprio trabalho e discernimento. Com certeza, a evolução nos fará caminhar cada vez para mais longe dos processos dolorosos e, nem por isso, seremos menos sensíveis ou humanos. Seremos apenas mais felizes.

## Vida Dupla

*Quando considero a brevidade da vida, causa-me dolorosa impressão o fato de terdes como objetivo incessante a conquista do bem-estar material, ao passo que dedicais tão pouca importância, e consagrais pouco ou nenhum tempo ao vosso aperfeiçoamento moral, que vos será levado em conta por toda eternidade.*

*Um Esp Frito Protetor - Cracóma, 1861*

Hoje em dia, muitas pessoas levam uma espécie de vida dupla. E os espíritas não são exceções.

Trabalhamos muitas horas de cada dia para o nosso corpo, um corpo que necessita de alimento, sono e abrigo.

Porém é comum esquecermo-nos, nesses momentos da faina diária, de que somos mais: somos Espíritos. Espíritos em evolução, com um propósito, para estar aqui na Terra.

Vivemos, então, como se fôssemos dois: atendendo às necessidades do corpo num período do dia, e às necessidades do Espírito, quando delas nos damos conta, noutra hora.

Mas chega um tempo em que percebemos que nos tomamos seres contraditórios, e pelo bem da paz íntima, vemos que é preciso integrar nossas duas vidas, a profissional e a espiritual, pois sem a consciência desta última, a outra parece esvaziada de significado e falta-nos serenidade nos desafios que o trabalho nos impõe.

Justamente quando pensava em escrever este texto, caiu em minhas mãos uma mensagem de André Luiz, chamada "Em tomo da profissão".

André faz observações muito interessantes, inclusive sobre como favorecer a chegada de clientes e como tratá-los, para que se tornem fiéis.

Uma das frases mais contundentes diz: *Em tudo aquilo que faça, na atividade que o Senhor lhe haja concedido, você está colocando seu retrato espiritual. O que nos faz pensar na profissão como uma das formas do Ser expressar aquilo que é, suas conquistas espirituais e as virtudes já trabalhadas, bem como todos os aspectos de sua personalidade que ainda carecem de burilamento.*

Mas, como podemos criar em nós esta integração, em que os conhecimentos da vida espiritual não estejam distantes da nossa prática profissional?

Conseguimos pensar em algumas maneiras, e esperamos que você também encontre as suas:

— Transformando o trabalho em algo espiritualmente significativo, ao servir à comunidade humana em que estou inserido e também ao próprio aprendizado, desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida.

— Cultivando, junto aos colegas, um ambiente de aproximação afetiva, valorização e confiança mútua.

— Mantendo a disposição de passar o dia a fazer o bem onde se encontre oportunidade, e ajudando outras pessoas a fazer o mesmo.

— Contando sempre com o auxílio e a orientação dos Bons Espíritos que podem, através de nós, também auxiliar, orientar e atuar mais efetivamente nos locais onde nossos deveres nos conduzirem.

— Desenvolvendo competências e habilidades que nos permitam ser cada vez melhores na tarefa que nos cabe, e exemplificar.

— Observando as chances de travar conhecimentos e bons relacionamentos que colaboram no processo de autoconhecimento, ao invés de só produzir, comprar e vender objetos. O retorno financeiro é consequência de nossas atitudes e desempenhos, e não de

nossa fixação por obtê-lo.

— Há maior proveito espiritual em fazer nosso trabalho com alegria e leveza.

## O Mito da Reforma Íntima

Uma das idéias mais difundidas no nosso meio espírita é a da necessidade da reforma íntima. Estas palavras soltas — "reforma íntima" — são repetidas insistentemente como um slogan publicitário. Expressem elas, com exatidão, o que Kardec chamou *de esforços em dominar as más inclinações?*

Reformar é reorganizar, emendar, corrigir, consertar, reparar. Íntimo é o âmago, o interior. Para nós, é o Espírito imortal, o ser inteligente que preexiste e sobrevive ao corpo. A reforma íntima, portanto, seria reforma de caráter, isto é, de características do Espírito.

Vejamos, então: será o Espírito passível de ser consertado, reorganizado ou emendado? Ora, o Espírito é um indivíduo, quer dizer, uno e indivisível. Não pode ser consertado ou emendado, porque isso implicaria em retirar, substituir ou acrescentar pedaços — o que é ontologicamente impossível.

Tudo o que fizemos e aprendemos faz parte de nós para sempre. Podemos, sim, rever nossos conceitos, repensar nossas metas (e o Espiritismo nos ajuda nesse ponto, mostrando a realidade do Espírito e suas conseqüências). Porém, jamais apagaremos, de um momento para outro, características que foram nossas durante séculos. Não podemos duvidar disso: a transformação interior jamais será repentina, pois não se desfaz em alguns pares de anos uma atitude milenar (de egoísmo ou orgulho) ou um forte condicionamento que perdure por existências seguidas. Por outro lado, as mudanças repentinas serão sempre superficiais.

Aquilo que se costuma chamar de *reforma íntima* tem um caráter imediatista, como a receita fácil e eficiente da perfeição moral. Fácil é, por ser exterior: é mudança de conduta, sem interiorização de conceitos. Seria eficiente?

Kardec foi realista ao observar, por exemplo, que não se pode amar igualmente amigos e inimigos; isso demonstra seu conhecimento da natureza humana. Por quê? Porque as mudanças interiores são demoradas, envolvem o ser espiritual na sua integridade (não apenas em algumas de suas facetas) e decorrem de experiências multimilenárias, que se refletem em nível consciencial e provocam alterações profundas na visão sobre si mesmo e sobre a realidade que o cerca.

Não há reforma: a transformação (modificação, desenvolvimento) é crescimento e é maturação. Esse crescimento e essa maturação não impõem a adoção de regras rígidas de correção do comportamento, num processo exógeno de descaracterização, de enxertia da personalidade. Ao contrário, é endógeno, ou seja, brota da própria compreensão do ser sobre si e sobre o mundo. O comportamento é simples reflexo.

A falsa expectativa quanto à reforma íntima tem produzido uma nova categoria de

*espíritas exaltados* (como Kardec qualifica aqueles que se impressionam facilmente com tudo, aceitam sem muito exame os mais completos absurdos e são iludidos na sua boa-fé). Entusiastas, quase salvacionistas, entendem o Espiritismo num esquema de repetição sem aprofundamento e, por conseguinte, acreditam na modificação interna por passe de mágica. Muitos têm sido sinceros neste intento, outros adotam condutas artificiais justificando-se numa moral farisaica que a Doutrina Espírita, a exemplo de Jesus, jamais avalizou. Não entendem que não se pode forçar o progresso por mudanças externas, se interiormente condnuam apegados aos modelos tradicionais; não entendem que o Espiritismo não é uma seita religiosa de cunho egoístico, onde cada um busca a salvação de si mesmo; enfim, não entendem que a reforma da conduta é uma medida inócua, pois não há transformação íntima sem evolução moral.

A evolução é um processo cumulativo: é desenvolvimento de capacidades, superação de etapas, aquisição de conhecimentos e auto-conhecimento. Para evoluirmos, Deus nos enviou pelos caminhos das existências sucessivas. O Criador não entregou um manualzinho para cada um, para reformarmo-nos a nós mesmos...

O Espiritismo tem suas fontes legítimas — as Obras Básicas — informa sem coagir ou amedrontar, de maneira a provocar reflexão sobre si mesmo, com bom senso e sem misticismo. Sua posição perante as falhas humanas é de compreensão, pois jamais condena ou se mostra puritano.

A Doutrina Espírita não é escola de santidade.

Afirma que a lei do progresso é inexorável, e que progredimos mais rápida ou mais lentamente, conforme nossos esforços. Com o conhecimento que nos proporciona, auxilia na caminhada. Saibamos aproveitar essas lições, empenhar nosso potencial criativo, mas ir adiante com firmeza e tranqüilidade de podermos ser, simplesmente, nós mesmos. A Doutrina não pede aos espíritas que se tomem anjos, não nos pede satisfação de nossos atos, pois conhecer-nos é trabalho pessoal. E conhecermo-nos implica em aceitarmos a verdade sobre nós mesmos para — e somente então — buscar conscientemente a transformação interior — profunda, lenta, gradativa.

## Emoções e Caráter

Nossa opinião a respeito da necessidade da reforma íntima já foi deixada bem clara.

E tentativas de reformar-se, tornar-se rapidamente alguém que nunca se foi, levam a alguns equívocos interpretativos que atrapalham nosso autoconhecimento (este sim, sugerido e estimulado pelo Espiritismo).

Com respeito às emoções, esse fato é gritante.

Não existem efetivamente emoções que sejam boas ou ruins, certas ou erradas. Todas as emoções são informações que nos dão acesso ao mundo exterior e ao mundo íntimo.

Se algo acontece que me assusta... bem, talvez seja hora de me proteger. Minha integridade física pode depender de uma resposta emocional. Também, se algo provoca em mim alegria, sei que posso buscá-lo quando precisar sentir-me melhor, quando estiver triste ou deprimido. Tudo isto é possível porque as emoções me contam coisas do meio em que vivo.

Mas elas também me falam de mim mesmo. Por que me sinto desta forma com relação ao que alguém fez ou disse? Por que será que determinado filme ou livro mexeram tanto comigo?

Por que não consigo perdoar Fulano, se deixei passar coisas muito mais graves que outras pessoas fizeram?

As emoções ensinam-nos sobre quem somos, sobre onde já nos fortalecemos e onde ainda permanecemos frágeis.

Elas sempre nos perguntam: *Como você se sente? O que vai fazer sobre isto?*

Alegria ou raiva medem nosso nível de satisfação ou insatisfação conosco mesmos e com a vida. O medo e a afeição traduzem nossa falta de confiança em Deus e em nós mesmos, ou nossa capacidade de entrega incondicional. A tristeza representa o quanto nos sentimos impotentes diante de situações adversas. Todas as emoções têm sua raiz em nosso modo de ser, e como aquilo que somos não pode ser improvisado, nossas emoções também não o podem.

Contudo, em nome de uma modificação de caráter, assumimos que nossas emoções são permitidas ou proibidas, o que, em geral, determina apenas se podemos demonstrá-las ou se vamos escondê-las, já que é inevitável experimentá-las. Por causa daquelas que consideramos proibidas, alimentamos um ciclo de culpa e autocondenação, onde o que sentimos é negado ou reprimido, para dar lugar a uma personalidade aparente, numa mudança superficial tão bem engendrada, que pode convencer até a nós mesmos!

A que distância do autoconhecimento estas atitudes nos lançam? Depende do quanto recusamos aceitar o que somos.

Porém, não somos nem precisamos ser mais do que nos é possível, com a evolução que atingimos. Não estamos numa competição de caráter. Nada precisamos provar a quem quer que seja, sobre nossas conquistas íntimas.

E se cremos que precisamos oferecer provas do que somos, é porque escolhemos ser alguém perante o mundo, em detrimento do que somos para nós mesmos, que é o que realmente importa: se o amor em nossa alma, de fato, vem aumentando e nos ajudando a viver.

A vida nos coloca diante destas duas escolhas: ser alguém para o mundo ou ser alguém para nós mesmos. Parecer melhor para os outros não significa transformação real. Mascarar desejos, intenções, não os elimina de nosso mundo íntimo, apenas nos mantém presos a um falso conceito de nós mesmos e das falsas expectativas que ele ocasiona.

A maioria de nós está acostumada a um discurso espírita em torno da *Moral* que está repleto de imposição de modelos: *médium tem que ser assim; mãe que é mãe faz assim; caridade é fazer tal coisa*. E temos a pretensão de nos aproximar desses modelos, negando aquilo que somos, o que acaba por aproximar-nos, isto sim, mais dos fariseus que do Cristo.

A maioria aprendeu a ocultar emoções e sentimentos tidos como inadequados, na família ou na escola, adotando um comportamento adequado para os outros. Fomos educados para fazer o que os outros queriam, ainda que precisássemos romper conosco. Fomos educados para ganhar admiração dos outros, por mais que a dependência desta admiração nos fizesse tremendamente frágeis.

O modelo educacional predominante ainda despreza ou sufoca a vontade e os sentimentos, em favor de padrões socialmente aceitos, enquanto que uma educação verdadeiramente moral é aquela que preconiza a independência, favorece o discernimento e fortalece a vontade.

A verdade é que os fatos externos têm uma certa importância. O que os outros pensam, como reagem ao que fazemos, podem ser informações úteis para nos conduzirmos na vida. Mas não é o nosso maior referencial, não é o fator principal de nossas decisões.

A aprovação alheia do que sentimos ou de como reagimos é o que menos conta, na somatória de nossos bens espirituais efetivamente adquiridos, que definem nossa situação espiritual nesta vida e na outra. E a coragem de demonstrar o que sentimos é a conseqüência natural de nos aceitarmos como somos, além de ser honesto, uma característica das pessoas de caráter.

## Meditação, poro quê?

As pessoas têm muitas idéias sobre o que é meditar. A mais comum está relacionada à imagem de uma pessoa sentada, de pernas cruzadas e olhos fechados, com ou sem música de fundo, tentando alcançar algum nível superior de consciência.

E claro que é possível meditar assim, mas, o que é que se está fazendo, afinal?

Nada. Ao menos, segundo os ensinamentos zen, isto é meditar: estar aqui-agora, ter consciência mais completa possível deste momento, sem lembranças, sem preocupações, sem diálogos mentais, apenas mantendo-se num estado de atenção.

De acordo com minha experiência, pode-se fazer isto sentado ou em qualquer posição, pode-se mesmo ter as mãos ocupadas com alguma atividade em que nos colocamos totalmente, como lavar louça ou desenhar, desde que continuemos alerta.

Quando os pensamentos vierem, é só não se abalar com eles, deixar que passem. E importante não brigar com eles, não querer expulsá-los, ou saímos do estado meditativo. Ficar ansioso, ficar pensando se haverá resultados da prática ou não, também nos distrai de nossa meditação, que é apenas um estado de observação serena de nós mesmos e do que nos



cerca.

*Assistirás nuvens <\ue passam, (pensamentosque vão e vem), logo nos conduz a observar uma outra realidade: de que existe ao fundo um céu tranqüilo e permanente, um silêncio interior, dentro de nós mesmos.*

*E o silêncio das emoções, dos pensamentos, das inquietações, dos temores, que nos surpreendem e abalam o equilíbrio e a paz íntima. Medo e ansiedade, por exemplo, originam-se dos tipos de pensamentos em que nos mantemos. Meditar ajuda a diminuir o medo, tirando a atenção dos pensamentos que nos confundem e iludem, e a enxergar as coisas como realmente são.*

*Na minha experiência, a meditação possibilita clareza, retorno aos objetivos primordiais da existência, diminuição da ansiedade e maior consciência de si mesmo.*

*Por isso, embora não seja uma prática ensinada nos meios espíritas, nem reconhecida como espírita, ela pode ser muito útil a todos os seres humanos encarnados na Terra nestes tempos de crises e profundas transformações.*

## Desenvolvendo o Boa Vontade

*Lázaro, o Espírito autor da comunicação intitulada A afabilidade e a doçura incluída por Kardec em O Evangelho Segundo o Espiritismo, começa dizendo que a benevolência para com os semelhantes é fruto do amor ao próximo, e que se manifesta na afabilidade e na doçura, desde que sejam sinceras, nascidas no coração, e não pinceladas como uma camada superficial de verniz.*

*Gostar das pessoas, aceitá-las e compreendê-las como são deve ser um dos desafios mais difíceis neste nosso momento evolutivo. Provavelmente por isso, pelo fato das pessoas serem como são e, não, como desejaríamos, é que nos tornamos tão irritadiços, rudes, mal humorados em certos momentos, vivendo o sentimento oposto àquele ao qual Lázaro nos convida.*

*Uma das causas freqüentes de nossa falta de boa vontade com algumas pessoas, inclusive muito próximas de nós, é o apego a idéias de como as coisas e as pessoas deveriam ser. Temos um sonho a respeito de nossos pais, cônjuge ou filhos ideais, sobre como nossos colegas deviam nos tratar, sobre o carro que queríamos dirigir e a casa em que sonhamos morar. De modo que, quando o panorama geral de nossas vidas contém muito pouco ou nada do que planejamos, sentimo-nos praticamente no direito de sermos ruins, amargurados, deprimidos.*

*Não é raro que a vida esteja muito diferente do que programamos, mas não quer dizer que a vida que temos não seja boa. Ninguém tem uma vida totalmente ruim, mesmo sendo difícil. E mais facilmente identificaríamos as bênçãos se parássemos de sofrer com nossos devaneios para encontrar a alegria da vida real.*

No que se refere às pessoas, não existe um ser humano que não tenha uma qualidade. Pode ser uma que não vemos, porque estamos procurando aquela que melhor nos serviria, que mais se encaixaria no nosso sonho. Há pessoas que carregam pesados fardos de revolta toda uma existência, porque seus pais não foram o seu ideal de pais. E, ainda por cima, culpam esses pais por não terem sido como desejavam, o que é uma atitude comum.

Culpar o outro por não ser do jeito que eu quero é um absurdo, que nos faz descarregar nossas frustrações sobre ele e transformar a vida dele (que nada tem a ver com nossos delírios) numa vida horrorosa.

Seria muito mais fácil desenvolver boa-vontade nos relacionamentos, se não tivéssemos tantas projeções de paraísos ocupando nossa mente. Parar de criar fantasias, viver a realidade das pessoas e situações como elas são, gera uma atitude íntima de aceitação e benevolência, sem cobranças nem frustrações, que nos faria um grande bem.

Raciocine comigo: que vida é a vida boa com que sonhamos? Um dia ouvi o Gasparetto dizer que ela é apenas um delírio, feito de fragmentos de vidas de pessoas que imagino que vivam bem, pessoas que parecem felizes e completas nos momentos em que as observávamos. Mas o que sabemos de fato sobre o todo, sobre o que acontece com elas nas vinte e quatro horas do dia? Sobre seus pensamentos, vontades, desafios, família, saúde, afetos?

O mais provável é que a vida com que sonhamos nem exista. Em vista disto, resta-nos a realidade. E quanto mais apagamos de nossas mentes a fantasia, maiores as chances de descobrir elementos de prazer e alegria espalhados na vida real. E haverá mais afabilidade e doçura em nossas palavras e gestos, tomando a vida muitíssimo mais agradável.

## Amor o Si é Correto

A nossa sociedade, por razões culturais e religiosas, criou grande confusão em tomo da idéia de amar a si mesmo.

No entanto, as palavras de Jesus nos trazem a pureza cristalina de sua mensagem, e afirmam que assim como amo a mim, amo as outras pessoas.

Amar o próximo como a si mesmo. Como interpretar estas palavras sem retirar-lhes seu sentido original?...

Existe um fato incontestável: todo ser humano necessita de afeto e reconhecimento.

E algo que faz parte de nossa natureza. Apreciamos nos sentir valorizados, gostamos que as pessoas notem nossa presença e se lembrem de nós, que respeitem nossas opiniões e sentimentos.

Quando esta natureza é desrespeitada, surgem dificuldades que desaguam nos consultórios de psicologia, nos centros espíritas, nos hospitais. Ou seja, as pessoas adoecem por falta de amor, porque pensamentos negativos e falta de bons sentimentos em relação a si mesmas

enfraquecem a organização perispiritual, podendo trazer danos graves à saúde, dependendo da intensidade e do quanto perduram.

Também é um fato que pessoas que se sentem desamadas não se amam. Não se dão valor, mas esperam que alguém as valorize. Não se ouvem nem se entendem. As vezes, nem se perdoam. Mas esperam tais atitudes das outras pessoas.

Elas não têm consciência do que fazem. Aprenderam que amar era se esquecer, se abandonar, renunciar a si para viver em função do outro, todo este discurso pseudo-religioso! E quando incorporam este discurso, experimentam um sentimento que deveria trazer alegria e contentamento – este sentimento que chamam de “amor ao próximo” – mas tornam-se pessoas amargas, descrentes do ser humano e da chance de bons relacionamentos, frustradas por não receberem consideração, afeto, valorização, respeito.

Experimentam a raiva e o ressentimento, a solidão e a inveja, sentimentos considerados tão pouco cristãos que ainda as fazem sentir-se horrivelmente culpadas. Porém é importante frisar que esta raiva é natural. Não é uma emoção desprezível, mas somente uma reação primária de um ser em grande carência emocional, a dor íntima de não se sentir merecedor do afeto e da consideração dos outros.

Mas o fato é que, apesar de se sentirem ou agirem como vítimas, tornaram-se pessoas que precisam usar os outros para se sentirem bem consigo mesmas, de gente que as agradeça pelo que fazem, que as elogie quando realizam um bom trabalho, ou então sentem-se um lixo.

Contudo, por que alguém deveria me levar em consideração, se eu não me considero? Por que alguém deveria me agradecer, se não me agradeço? Perceber meu valor e importância, se não percebo?

Pois é, enquanto eu não gosto de mim, tudo o que faço é exigir das pessoas ou, então, oferecer-lhes algo para receber compensações. E Jesus sabia que funcionava deste jeito, por isso ele fala da condição de amar a si próprio para amar o próximo incondicionalmente...

Assimilar esta idéia conduz à reformulação de uma série de conceitos.

***O conceito de como viver os ensinamentos do Cristo.*** Se antes achava que podia ser cristã me sentindo um ninguém, hoje entendo que não posso sê-lo sem sentir-me um alguém único e muito importante.

***O conceito de caridade.*** Se antes achava que podia apenas doar aos outros, hoje descubro que preciso dar a mim segundo as minhas necessidades, para não ficar exigindo dos outros.

***O conceito de renúncia.*** Não posso renunciar ao que sou, e o que sinto e penso não podem ser postos de lado sem sofrimento.

Para muitas pessoas, estes conceitos são tão novos que pode ser difícil colocá-los em

prática. Uma sugestão é para que comecemos a fazer por nós mesmos tudo aquilo que os que amam costumam fazer pelo ser amado:

- Dizer palavras afetuosas;
- Levar para passear;
- Enxergar as qualidades;
- Não ficar condenando, nem criticando;
- Cuidar da saúde;
- Oferecer presentes e pequenos agrados;
- Dar carinho;
- Não se destruir através de práticas não saudáveis;
- Não negligenciar suas necessidades emocionais, de desenvolvimento intelectual, de realização profissional, de repouso, de paz íntima etc.

## Desfazendo Equívocas Sobre a Prosperidade

O que significa ser próspero, para você?

As respostas mais comuns a esta pergunta são: que ser rico é ter muito dinheiro e muitos bens, ou que ser rico é poder comprar tudo o que se deseja.

A idéia de riqueza como concentração de bens nas mãos de uma pessoa está cada vez mais ultrapassada. As pessoas mais ricas do mundo, falando do ponto de vista material, não têm apenas coisas palpáveis. Elas adquirem bens, mas sua riqueza advém de seus direitos. Elas têm *royalties*, têm crédito, têm participações em empresas. Têm uma marca, ou um rosto que todos desejam em suas propagandas, ou músicas de sucesso. Mas não é isto que faz delas pessoas ricas, pois muitas pessoas cheias de dinheiro são miseravelmente infelizes.

As pessoas são ricas, materialmente, quando agregaram valores à sua existência, quando fazem com que o valor de sua contribuição para a coletividade se reverta em benefícios de si mesmas.

O sonho do consumismo é outra ilusão de felicidade. As pessoas que se entregam exageradamente às compras, não o fazem só porque podem, mas porque se sentem profundamente insatisfeitas com a vida. E até de fazer compras a gente se cansa, mais cedo ou mais tarde. Ou será que ter quinhentos pares de sapatos muda o fato de nos sentirmos bem ou não como ser humano que somos?

Alguém que não tem carro pode viver melhor a partir do momento em que conseguir adquirir um. Mas de quantos carros mais podemos precisar, se só dirigimos um de cada vez?

O consumo de bens não traz prazer interior duradouro. É muito mais um escape de frustrações e questões íntimas difíceis de enfrentar, do que um sinal de prosperidade.

O equívoco das duas respostas mais comuns sobre a prosperidade está em querer defini-la a partir de condições materiais, apenas, quando ela é uma condição interior, um estado de espírito.

A riqueza material pode ser o resultado visível da prosperidade, mas não é a própria prosperidade.

Calunga, em “Mestre de Mim Mesmo”, tem um ótimo conceito de prosperidade. Segundo ele, prosperidade é não passar necessidade. Simples, não?...

Sim, sem dúvida, mas esta definição nos remete a outro nível de entendimento, porque não se trata apenas de não passar fome, frio ou qualquer tipo físico de privação, mas de sentir-se pleno e satisfeito com sua própria vida. Trata-se de viver de tal maneira que o fluxo das riquezas espirituais e materiais do Universo, passando por nós, torna-nos criaturas ricas. Bem, de que estou falando, agora?

Vejamos: a Natureza é rica, em sua diversidade e beleza. Porque certas aves ostentam cores tão fabulosas? Porque tantas variedades vegetais, porque tantas espécies de flores? Para que tantas estrelas? Pertencendo a Deus, que deveria ser comedido e austero segundo a visão religiosa mais comum, o mundo poderia ser um convento franciscano, sem conforto, sem adornos — afinal cultivar as qualidades da alma é o que importa para Ele. Para que cachoeiras tão altas, paisagens tão exuberantes, porque tanto luxo, se se trata apenas de burilar o Espírito? Não seria mais fácil fazê-lo num ambiente sem distrações?

Não, porque não é assim. Este pensamento provém de um preconceito em relação à matéria, entendendo que ela é um empecilho, um estorvo ao desabrochar da alma, quando é óbvio que a riqueza material é apenas uma decorrência da riqueza espiritual.

A separação entre espírito e matéria e a idéia de prevalência do espírito sobre a matéria — é ilusão! Qualquer matéria é tão somente instrumento do Espírito, ela não decide, não pondera, ela não cria nem age por si. Ela não é inferior ao espírito, como categoria, porque é ela que torna possível aos Espíritos se manifestarem, viver experiências, criar obras de arte e até compartilhar emoções e pensamentos com outras criaturas.

Dentro das leis divinas, perfeitamente equilibradas, não existe falta. Quer dizer que o Universo provê as necessidades de todas as criaturas E se estamos com falta, não é por insuficiência de recursos existentes, mas pela nossa atitude em relação a eles.

Tudo depende de adotarmos pensamentos e atitudes prósperas, pensamentos e atitudes que nos insiram no fluxo da abundância do Universo, em vez de nos afastarem dele. Abundância que, mais que matéria, se reverte em riqueza de sentimentos, de amigos, de beleza, de experiências, de aprendizados.

A verdadeira riqueza não se resume em um punhado de coisas, ou pessoas. A verdadeira riqueza é a que garante você, mesmo quando as coisas e as pessoas se vão. E você percebe que é riqueza, porque lhe dá conforto. (Calunga, em Auto Ajuda.)

# “Crianças-problema”

*O mundo está cheio de coisas que vocês não percebem, e não percebem porque não se encaixa em nenhum dos rótulos que vocês têm na cabeça.*

*Calunga?*

*As crianças, isso. Os meninos, aquilo. É muito comum tratarmos nossos filhos como um grupo genérico, como se não tivesse, cada um, sua individualidade e sua personalidade própria. Dizemos:*

— *As crianças não gostam de tal prato - por exemplo.*

*E só notamos que fazemos estas generalizações quando um deles resolve protestar:*

— *Ei! Meu irmão é que não gosta. Eu gosto! Pode parecer que não fazemos isto. E realmente, em algum lugar de nossas almas, \*Em Mestre de Mim Mesmo, Ed. Gil. percebemos que eles são diferentes. Mas também caímos na armadilha da padronização.*

*Classificar é uma habilidade mental, relacionada à nossa inteligência lógico-matemática, que nos ajuda a processar as informações da realidade.*

*Colocando tudo o que observamos em categorias, fica mais fácil escolher atitudes e reações. Classificamos “sujeira” na categoria “ruim” e saímos fazendo limpeza. Até aí, também concordo. Mas depois, classificamos “terra” como “sujeira” e não deixamos nossas crianças se divertirem na pracinha, porque terra é sujeira e elas não podem se sujar. Aí, colocamos a categoria “limpeza”, acima de “diversão”, e reclamamos quando nossos filhos resolvem explorar nosso jardim, muito embora pudesse ser uma diversão interessante e educativa.*

*Rótulos e categorias podem nos ajudar no dia-a-dia, a lidar com coisas e situações. Mas não funcionam tão bem, quando se trata de pessoas. Porque rotulamos pessoas e, conseqüentemente, assumimos determinados comportamentos para com elas, baseados neste rótulo, seja o do bonzinho, do estudioso, do tímido, do preguiçoso, do hiperativo, do disléxico, do bobo, do fracote, do filho, do marido etc.*

*E o modo como tratamos o estudioso é diferente do modo como tratamos o preguiçoso. A maneira como nos habituamos a pensar neles, também.*

*Temos uma série de frases preparadas para responder a cada um. E isto economiza o trabalho de olhar mais profundamente e conhecer a verdade daquele Espírito.*

*Por causa de nossos comportamentos assumidos, alguns rótulos se tornam muito difíceis de carregar, como o de filho-problema ou de aluno-problema.*

*Os rótulos, no dizer de Calunga, representam a camada mais superficial de qualquer realidade. Você não conhece nada, de verdade, apenas pelo rótulo. Mas quando você trata uma pessoa de acordo com o rótulo, ela passa a interiorizá-lo, vivendo cada vez mais o papel que os outros lhe impõem, porque se vê cercada de atitudes às quais ela, freqüentemente, só consegue reagir sendo daquele jeito.*

A grande desvantagem dos rótulos é que eles fixam posições, tanto para quem os atribui quanto para quem os recebe. Contudo, se olhar uma criança atentamente, qualquer um perceberá que ela muda o tempo todo, do dia para a noite, de semana para semana... muito mais que um adulto. Pela sua própria imaturidade, muitos aspectos da personalidade ainda não estão estabilizados, ocasionando mudanças profundas e significativas. E quase impossível mantê-las classificadas!

Porém o principal que temos a destacar é que nenhuma criança é um problema e não pode sofrer o peso de ser vista desta forma. O problema está nos adultos, na nossa rigidez, na nossa dificuldade de aceitar as pessoas quando são diferentes do que esperávamos e na nossa inabilidade em nos comunicarmos.

Todas as crianças são prêmios de Deus, pela confiança que deposita em nós, oferecendo suas amadas criaturas aos nossos cuidados. Um Espírito, com questões íntimas complicadas, renasce como filho ou filha, ou adentra nossa classe como aluno e Deus, o Educador Perfeito, está nos oferecendo a oportunidade de nos tornarmos seres humanos ainda melhores, de ampliar nossa capacidade de amar e auxiliar em sua caminhada. Não seremos desamparados nessa tarefa, se mantivermos a fé, a ligação com os Amigos Espirituais e com pessoas competentes para nos orientar.

## A Lente e o Espelhe do Espiritismo

Nossa vida é resultado dos nossos pensamentos. Para comprovar isto, basta que observemos nossos pensamentos habituais e quanto eles se relacionam ao modo como trabalhamos, como estudamos, como resolvemos nossos problemas, como tratamos as pessoas e, conseqüentemente, ao modo como somos tratados.

Mas há dois pensamentos que realmente moldam a nossa vida: nosso conceito de Deus e nosso conceito de nós mesmos.

Em todas as sociedades é assim. Por exemplo: a maneira como os muçulmanos concebem Alá define seu viver e não lhes permite imaginar um outro tipo devida, sem deixarem de ser o que são. E é importante observar como acontece numa cultura diferente da nossa, porque a nossa idéia sobre Deus está tão entranhada em nossas vidas, que perceber isto fica difícil.

Muitas de nossas decisões são tomadas a partir do que imaginamos que agrada ou desagrada Deus, por mais que pareçam nascer exclusivamente de nosso livre-arbítrio.

Somos muito mais condicionados pelos nossos pensamentos do que gostaríamos de admitir.

E o que pensamos do Criador se transmite ao que pensamos de suas criaturas, que somos nós. O sistema que criamos internamente (para entender a razão de havermos sido criados por um Deus com as características que lhe atribuímos) confere-nos um papel, uma função na vida e no Universo, a qual tratamos de cumprir tanto melhor, quanto maior seja a nossa

fê.

O poder transformador da Doutrina Espírita está em nos fazer olhar novamente para estes dois conceitos, o conceito de Deus e o conceito de nós mesmos, com olhos amadurecidos e preparados pelos ensinamentos de Kardec e dos Espíritos Superiores.

O Espiritismo é uma lente para se ver o mundo, os fatos e a vida com mais nitidez e profundidade. Não há nenhum tema para o qual ele não ofereça uma perspectiva e uma compreensão racional quando, ao invés de nos determos na leitura superficial dos livros, estudamos e seguimos seus princípios norteadores.

O Espiritismo é um espelho a revelar quem somos, quem são as pessoas em torno de nós, sustentando nossas ações morais em sólidas bases filosóficas.

E não é possível olhar através dessa lente e desse espelho, sem que mudanças fundamentais aconteçam dentro de nós.

Há sempre um momento em nossas vidas, quando percebemos que a força necessária a todas as criaturas não é mais a expansão violenta dos impulsos, mas aquela força que a árvore colhe do solo e transforma em folhas e em frutos; aquela força que, presente na correnteza conduz adiante; que, junto às sementes, multiplica a vida; que, dentro das flores, faz florescer.

## A lição de Bartimeu

*Ele não podia ver, no entanto sabia. Jesus passava e ele sabia. Não via, mas podia falar, e com o que possuía, a voz, ele clamou: - Senhor!!*

*A voz vinha do sentimento, da fé e do desejo de enxergar; a voz era um clamor do fundo mais fundo da alma.*

*Se nós não pudermos ver, ainda assim, sentiremos Jesus, clamaremos como o cego Bartimeu... e Jesus se voltará e se aproximará de nós, trazendo a cura de que mais precisamos. Pedi e obtereis. (Marcel/psic. Rita Foelker, em reunião de 04/04/02 do Grupo de Estudos Experimentais da Mediunidade)*

Este singelo testemunho mediúnico foi produzido numa reunião de estudos da mediunidade. Ele não teria a finalidade de ser publicado, por razões que a seguir esclarecemos: A coordenação espiritual dos trabalhos, através de Gilberto (Espírito), nos explicou que há três campos de estudo da mediunidade, para nós: Um deles é do conteúdo das comunicações

*propriamente dito, as mensagens. O outro é o das sensações dos presentes, sejam eles médiuns ostensivos ou não. (...) E o terceiro é o das impressões dos presentes [ou seja] o processamento dessas sensações, pela mente, pelo raciocínio ou pelo sentimento.*

Gilberto explica que os campos das sensações e das impressões são os mais importantes para efeito deste estudo. Isto fica óbvio quando entendemos que cada um, numa reunião de experimentação, está tentando se conhecer melhor como médium e entender como acontecem as comunicações. Quer dizer que os médiuns iniciantes estão treinando e o que



produzem são exercícios, e não necessariamente textos de profunda qualidade doutrinária, científica, histórica ou literária, a ponto de serem divulgados. E, de acordo com nossa própria vivência, mesmo médiuns experientes podem descobrir muito sobre si, quando se dispõem a prosseguir experimentando: aprimoram a sintonia com os Espíritos, recebem comunicações diferentes daquelas com que está habituado, exercitam outras modalidades mediúnicas para verificar suas aptidões.

No entanto, Gilberto diz que poderemos aproveitar (a nível pessoal e do grupo, presumo) todas as contribuições intelectuais ou de fundo moral, científico ou filosófico que os companheiros espirituais nos proporcionarem.

Isto ocorreu comigo e com esta referência à passagem evangélica de Marcos, 46:52. O Espírito, Marcei, perceptivelmente empolgado, se expressa um pouco como um pastor. Ele parece emocionalmente envolvido com o episódio narrado, como se em algum momento de alguma de suas vidas, algo assim houvesse ocorrido — tanto que, em detrimento da fidelidade ao Evangelho original, ele diz que Bartimeu chama: *Senhor!*, enquanto que, segundo o evangelista, ele teria dito: *Jesus, filho de Davi, tem piedade de mim!*

Contudo, sem me deter no sentido estrito, fiquei pensando nas oportunidades em que precisamos de fé e de muita força interior para clamar pelo que não vemos e confiar. Confiar nos amigos espirituais, nas leis universais, em Deus, no amparo que recebemos de almas anônimas, ao menos, para nós, mas que são criaturas amigas e simpáticas.

Também nossa cegueira, às vezes, não é física. É a cegueira da ignorância ou da fascinação, a cegueira da rigidez, da incapacidade de enxergar além de nossos pontos-de-vista.

Pode ser a cegueira que nos impede de ver as pessoas como são e aceitá-las sem julgamentos.

Ou pode ser a das limitações sensoriais impostas pela encarnação, restringindo nossas sensações, nublando a clareza no entendimento das situações com que nos deparamos.

Mas seja qual for a sua origem e natureza, se tivermos fé e chamarmos Jesus, encontraremos a “cura” de que mais precisamos,, que pode não ser a que imaginamos, nem aquela que pedimos, mas a que mais servirá aos nossos propósitos evolutivos.

## E preciso sober ajudar

Ver crianças passando por necessidades, seja em fotos do Afeganistão ou sob a marquise de um prédio a três quarteirões de casa, é sempre triste. E é quando nos perguntamos: o que se pode realmente fazer, enquanto cidadão e enquanto espírita?

São muitas as ações espíritas voltadas à infância e à juventude sem recursos, moradora das sub-habitações urbanas, subnutrida, sem escola e sem família estruturada, grande parte já trilhando os caminhos tortuosos da delinquência.

Mas um fato observável, sobretudo nos grandes centros, é que o tipo de trabalho social comumente desenvolvido pelas entidades supre apenas necessidades imediatas e cria uma dependência viciosa das famílias com respeito às doações. Centros espíritas se estabeleceram, há vinte ou trinta anos, próximos à favela, e a favela só faz crescer!! Doa-se roupa, comida e material de construção, mas a pobreza nunca deixa de existir.

E as crianças que nascem e crescem nesse ambiente também vão à casa espírita para receber. Mesmo as que nunca comparecem à “Evangelização” surgem do nada, quando é Páscoa ou Dia da Criança, esperando ganhar... “O que é que a gente vai ganhar?” — perguntam. Isto significa que nosso modelo vem fazendo mais estragos do que se supunha, já está passando de pai para filho.

E este seria o momento de nós nos perguntarmos como espíritas: o que é que estamos fazendo? Para que estamos trabalhando? Como estamos educando?

Não basta ajudar. E preciso saber ajudar.

Primeiro, conscientizar-se de que não há vítimas ou coitadinhos neste mundo. Todos vivemos um processo evolutivo e buscamos condições de aprimoramento espiritual. Socialmente, a vida nos coloca em várias posições, dependendo da lição que devemos aprender, mas todos estamos aqui para aprendê-la.

Os pobres não são vítimas da injustiça social, porque não existe injustiça social, mas necessidade e merecimento individuais. Será que recebemos estas criaturas na casa como Espíritos em processos difíceis de aprendizagem? Ou como criaturas “carentes”, incapazes de melhorar de vida e saírem da miséria, a quem oferecemos doações por tempo indeterminado? Até que ponto se trabalha para que eles, muito embora necessitem de donativos em situações emergenciais, passem a prover seu próprio sustento, assim que estejam devidamente capacitados ou empregados?

A esmola que muitas vezes se dá e que se chama de caridade, ou humilha, ou cria “sem-vergonhas”. E as crianças, mesmo as menores, já estão vivendo essa realidade, enquanto a casa espírita trabalha em prol de gerações de dependentes, e o mundo não se toma nem um pouco melhor com isso.

E claro que os pequenos trazem carências mais sutis, ligadas à ausência de estímulos, de vínculos afetivos firmes e de atenção emocional, que não podem ser desprezadas nem resolvidas com café com leite e que pedem ações imediatas...

Não, não tenho soluções. Quanto aos adultos, entendo que a casa espírita deveria ocupar-se daqueles que realmente desejam progredir, que se integram a algum tipo de treinamento profissional, que querem melhorar de vida, ou que buscam um conforto espiritual e o conhecimento das leis da vida, para se reerguerem.

Para todos os outros, as portas da instituição permanecem abertas, assim que decidirem investir no próprio aprimoramento.

As crianças, que se ofereçam oportunidades e afeto verdadeiro, atenção individualizada

na medida do possível, mas deixando claro que, por mais que as amemos, não cuidaremos delas pelo resto de suas vidas, assim como não fazemos com os nossos próprios filhos. Cuidado com promessas que não poderão ser cumpridas. Precisaremos oferecer-lhes condições de desenvolver a auto-estima e a auto-responsabilidade, sem responsabilizar pais ou sociedade pelo que quer que lhes venha a acontecer de desagradável, no futuro, mas a si mesmas, já que contam com seu livre-arbítrio. Poderemos ajudá-las a desenvolver o amor ao trabalho, o desejo de aprender, ensiná-las a estabelecer objetivos de vida e a buscá-los.

Muitas pessoas, que implantam obras sociais ou que se inscrevem como voluntárias da assistência, fazem o melhor que sabem e acreditam fazer o bem. Mas é preciso verificar se este é um bem real ou ilusório, se está melhorando de fato a vida das pessoas assistidas e ajudando-as a progredir ou a permanecerem estacionadas no comodismo.

## Em busca de conforto e esclarecimento espírito

Como você se sentiu na primeira vez em que pisou na casa espírita: acolhido, deslocado, retraído, confiante, confuso, esclarecido...?

A Doutrina Espírita, através dos livros, da Internet, da TV, dos médiuns afamados e de outros meios, vem sendo cada vez mais popularizada. Os temas da mediunidade, da reencarnação e da vida espiritual ocasionam um interesse crescente nas mais diferentes faixas da população. Como os centros espíritas estão se adaptando a essa nova realidade, considerando que eles são a grande porta de entrada para a aprendizagem e vivência espíritas?

Fico pensando no público que procura uma casa pela primeira vez: que tipo de informação recebe? Qual orientação lhe é dada? Os cursos e atividades para as quais é convidado preenchem sua verdadeira necessidade?

É fato notório que as casas espíritas nem sempre são a imagem fiel da visão espírita da vida. Muitas estão ultrapassadas, tanto nos recursos pedagógicos quanto nas relações humanas.

Pararam no tempo. Qualquer pessoa pode adentrar uma casa dessas e sair com uma impressão completamente errada do Espiritismo.

Há muitos centros que parecem existir exclusivamente para si mesmos. Se não mudam, seria preferível que se denominassem “grupos espíritas” fechados, e não, entidades de portas abertas. Há escassez de informações; nenhuma reunião específica para quem está iniciando, exceto um “evangelho e passe” anacrônico e distante da realidade; pessoas sem treino para o atendimento fraterno que vai introduzir a criatura na rotina da casa, identificando as atividades cuja participação mais lhe convenha.

Há também um certo discurso que prega a “simplicidade” mas que, de fato, despreza todos os confortos e melhoramentos proporcionados pelo progresso (uma das leis divinas que a própria doutrina ensina!). Que não significam luxo, mas facilidade e eficiência, desde recursos audiovisuais, salas apropriadas e um bom equipamento de som, até a metodologia de estudo atualizada, facilidade de comunicação, diminuição da burocracia em benefício do dinamismo, treinamento para as relações humanas, um setor ativo de venda e empréstimo de livros, vídeos etc.

Falando de maneira bastante genérica (pois há exceções incrivelmente boas), a falta de entendimento da própria função da Doutrina em nossas vidas, decorrente, em parte, da falta de aprofundamento nos estudos e de uma abordagem mais prática dos temas, faz com que nos tomemos espíritas e continuemos agindo como pessoas crédulas, sem reflexão e sem transformação íntima significativa.

Por quê? Porque inexiste mudança de mentalidade.

Ir ao centro, receber o passe, fazer sopa para os pobres e ler obras de André Luiz não fazem de nós, espíritas.

O que diferencia o espírita é a mudança consciente de atitude, é a renovação interior. E se não nos renovamos e não nos sentimos renovados, se não estamos vendo a vida e os acontecimentos de forma diferente, é porque não assumimos as conseqüências da visão filosófica do Espiritismo em nosso dia-a-dia. E porque ainda pensamos como o “homem velho”.

Entendo que a formação de uma consciência espírita é responsabilidade de todos que a compreendem e estão prontos para viver o tipo de vida a que ela nos convida, também, no que diz respeito à maneira de administrar a casa espírita. A maior divulgação do Espiritismo é a dos exemplos de vida. E se vivermos aquilo que ensinamos, estaremos levando a pensar, estaremos favorecendo a conscientização de qualquer pessoa de nossas relações.

Se você participa de uma casa espírita e tem idéias para melhorar o trabalho ali realizado, não se omita. Ofereça sugestões, compartilhe o que sabe.

O centro espírita não é uma estrutura rígida, onde nos conformamos às regras ou saímos. Ao menos em tese, ele deveria ser um lugar onde as pessoas se querem bem, se respeitam, colaboram e aprendem sobre si mesmas e sobre as leis da vida.

## Agosto, Mês dos Pais

Certas convenções parecem estar tão enraizadas em nosso modo de ver a vida e de viver, que ficam inquestionáveis. Com a comemoração do Dia dos Pais (e Dia das Mães) não é diferente.

Em todos os lugares onde presto algum tipo de colaboração, e também nas escolas,

tornou-se uma espécie de obrigação criar algo especial para ser apresentado aos pais. E as crianças devem forçosamente confeccionar alguma lembrança para lhes dar de presente. Sinceramente, isto tudo me parece muito mais uma satisfação das educadoras para a casa espírita, para a coordenação das escolas e para as famílias das crianças, que uma atividade que reflete a realidade dos sentimentos de todos os envolvidos.

Não estamos aqui defendendo nenhuma idéia do tipo “deviam parar com isto”, “é só uma data comercial”. Afinal de contas, existem muitos e muitos pais que realmente merecem e ficam sensibilizados pelas lembranças e homenagens que recebem.

Mas descobri que não concordo com o modo como lidamos com estas datas. E fico pensando nas crianças: será que elas concordam? Será que realmente estão contentes com os pais que têm? Será que elas realmente diriam as palavras que são colocadas em sua boca para recitarem, se tivessem escolha?

Não vejo sentido em trabalhar datas comemorativas como esta, em sala, se não conhecemos a realidade dos alunos, se eles não têm a chance de refletir e de perceber como realmente se sentem enquanto filhos. Onde está seu pai? Ele mora com você? Quando foi que o viu pela última vez? Do que vocês falam? Onde vão juntos? Costumam brincar? De quê?...

Uma amiga minha contava, na segunda-feira após a comemoração que os seus dois filhos mais novos passaram o domingo em prantos, porque tiveram a tradicional festinha e presentes da escola para os pais, as tais mensagens e poesias de comportamento paterno idealizado, mas o pai deles, além de não morar com elas, nunca as visita e, quando telefona, nem pergunta como estão passando. Para muitos adultos, também não deixa de ser um dia difícil. E minha pergunta é: será nosso papel de educador acrescentar para esses alunos mais uma frustração, mais uma dor íntima, mais sentimento de rejeição do que elas já possuem?

Ou será que somos tão superficiais em relação a este assunto porque temos medo de ver a realidade como é e de não sabermos o que fazer com ela?

Por que não aproveitamos que todos estão falando disso para procurar entender a relação com esta criatura que chamamos de pai? Por que não aproveitamos para enxergar o ser humano que ele é, em vez de recitar poesias sobre o que ele nunca foi e, talvez, nunca venha a ser? Por que não verificamos as nossas expectativas em relação ao nosso pai, para ver se elas são reais ou fantasiosas, se elas nos fazem bem ou nos fazem sofrer, se elas nos fazem caminhar ou parar num ciclo de autopiedade, em que culpamos os outros pelo modo como nos sentimos desprestigiados, negligenciados e rejeitados?

Como espíritas, precisamos compreender a paternidade além das convenções. Quem sabe, depois de algum tempo, realmente tenhamos, como produto da verdadeira reflexão de cada um e do aumento da percepção de si mesmo, poesias e mensagens que expressam, de verdade, nossos melhores sentimentos por nossos pais. Quem sabe possamos aprender a aceitar nossos pais como são, descobrindo as suas virtudes, estabelecendo um

relacionamento pai/filho onde a sinceridade seja a base do afeto e do respeito, no lugar de cada qual viver tentando resolver suas projeções e frustrações através do outro...

## Em Busca de Nas Mesmas

Quando se fala em busca de um caminho espiritual, no que você pensa?... Eu, por exemplo, fico pensando que se trata da procura de um contato maior com nossa essência, com aquilo que somos, com o Espírito. Afinal, é onde está tudo o que realmente se tem ou se pode ter na vida.

Só que muitas pessoas que conheço acabam fazendo, dessa busca do Espírito, uma procura de Deus, de um sentido para a existência, de serenidade perante os percalços da vida e de libertação. A tendência mais comum, então, é procurarem Deus na religião, o sentido da vida num fazer qualquer, a serenidade na ausência de perturbação ambiente e a libertação de conceitos ou situações opressivas hum partido ou movimento. Ou seja, elas literalmente saem em busca, vão para fora, quando sua meta está no interior de si mesmas.

O algo pode ser uma prática, uma religião, um ritual, um símbolo, uma cura, um livro, um curso, um milagre, uma luta. O alguém pode ser um guia, um mestre, um terapeuta, um escritor, um conselheiro, um Espírito desencarnado, em cujas idéias se fixam. E não quero dizer que não existam ótimos livros e cursos, excelentes terapias e trabalhos sérios de orientação espiritual.

Mas, enquanto corremos atrás de uma ou outra coisa, é possível que fiquemos mais distantes de nós mesmos. E é aí que as pessoas se tomam deslumbradas com novos conhecimentos, com nomes sugestivos e personalidades. Tornam-se dependentes, passam a acreditar mais em cristais e em astros que em si mesmas; mais em pêndulos e cartas do que em sua própria sensibilidade, transformando, sem perceber, a busca em fuga.

É realmente confortador esperar que um anjo ou fada mexam alguns pauzinhos para as coisas se resolverem para nós. Mas não funciona assim...

O fato é que não existe paz e felicidade que não sejam resultado de uma consciência em paz, da aceitação da realidade e do prazer de ser nós mesmos.

Se não sinto Deus em mim, não posso encontrá-Lo em parte alguma. Mas desde que O percebo, Ele está em toda parte e em todas as pessoas, na sua Criação.

Encontro o sentido da vida naquilo que satisfaz minha alma, em amar e evoluir.

Encontro serenidade na certeza de fazer o melhor que posso, segundo minha consciência, e de somente a ela dar conta de meus atos.

Encontro libertação na minha própria capacidade de fazer escolhas e de sustentar-me nelas.

Aí, não importa que livros leia, nem onde quer que vá, porque o principal, minha essência espiritual, eu já encontrei, e o restante são apenas meios, estímulos para prosseguir

na jornada construída, minuto a minuto, por mim e por todas as criaturas de Deus.

## Luzes do Natal

(Texto Mediúnico)

Nem todos gostam do tempo de Natal. Por mais que pareçam cordiais e animados, são muitos os que têm histórias ou lembranças que preferiam ignorar, de Natais passados, encontros e desencontros.

Mas existem muito mais motivos para nos sentirmos contentes.

O tempo do Natal é um tempo de festa. As ruas, as casas, as pessoas se aprontam para a festa. O vivo colorido das decorações e milhares... milhões de lâmpadas, mais que um plano dos lojistas para aumentar as vendas, falam de nossas almas. Porque não há quem não se emocione um pouquinho com estas visões de alegria, de comunhão da família, até do bom velhinho! Quem enfeita sua casa, enche de luzinhas os seus pinheiros, coqueiros ou samambaias, está expondo

Força Interior

119

um recôndito desejo. Um desejo de iluminar a Terra com o amor entre os homens, pontilhar a cidade com inumeráveis atos de bondade e demonstrações de afeição.

E eis o porquê:

Todas as luzes são representações da bondade e da elevação. No fundo, sabemos disso, não porque conheçamos profundamente a natureza da luz, mas porque todos temos na memória passagens de escuridão. Por isso, a luz representa o que esperamos e almejamos.

Por isso, também, é que dizem que uma estrela anunciou o primeiro Natal, uma luz descendo do espaço à Terra: é Jesus, a própria luz em forma humana para não cegar com sua intensidade.

E desde que a Luz do Mundo veio para todos, no Natal, como em nenhuma outra festa, pode cada ser humano considerar-se um convidado ou fazer-se anfitrião. Ninguém será considerado louco neste dia por comemorar, seja entre amigos e pessoas queridas, seja só, na rua ou dentro de casa, em torno de uma fogueira num beco pobre ou no mais suntuoso dos palácios, porque todos sempre terão motivos para festejar.

No Oriente ou no Ocidente, é justo comemorar o Natal, pela alegria de conhecer ou ter ouvido falar de um certo Jesus de Nazaré, menino da aldeia, jovem peregrino, Mestre Incomparável para todas as criaturas.

O que precisamos é descobrir um bom modo de fazer nossa festa, mesmo que seja muito pessoal e particular, mesmo que os outros não entendam, desde que o espírito dessa data esteja presente e seja homenageado. Para uns, festa é cantar ou tocar um instrumento; outros irão visitar amigos; doarão alimentos; escreverão mensagens; dirão suas preces; irão cozinhar um prato saboroso ou escolher um afetuoso presente para alguém especial.

Você pode concordar comigo ou não. Não importa. O importante é saber com toda a certeza de que Jesus realmente veio, está entre nós e, de tanto nos amar, quer ficar conosco para sempre.

Alegremo-nos !

# A autora



*Nasceu em Jundiaí-SP, no ano de 1965.*

*Casada e mãe de dois filhos, é escritora e ilustradora de livros infantis, tendo também trabalhos no âmbito da literatura para adultos, seja como capista e ilustradora, seja escrevendo ou psicografando obras mediúnicas.*

*Graphic designer e web designer.*

*Tem concentrado seu trabalho em obras de cunho educacional e dirigidas ao público infantil.*

## *LIVROS PUBLICADOS:*

*Editora EME: Uma prova de coragem; A lenda das três árvores; ME e o pequeno planeta; Vermelhinho (O peixinho); O caminho da vida; Rei e mendigo; Um pouco por dia; A Menina das luzes; A única dádiva; Mãe é mãe; Dona árvore; Palavras simples, verdades profundas; Continente imaginário; O anjo silencioso; O enigma das mesas que falam; Força interior.*

*Editora GIL: Pensamentos que resolvem - c/ Calunga; Mestre de mim mesmo - c/ Calunga; Auto ajuda - c/ Calunga; Liberdade &: Outros temas (c/ Arquimedes); Diversão com Vermelhinho; Meditações para o novo milênio; Idéias fortalecedoras - c/ Calunga; Brincando com Vermelhinho; 30 Atividades para a educação emocional e intuitiva; ME e o poder de um sorriso; Coisas da vida; Vamos ficar bem - c/ Calunga; 30 Atividades para a educação emocional e intuitiva - Vol. 2.*



*Editora PETIT: Toco de lápis, pena de ganso; O espírito natalino.*

*Editora CORREIO FRATERNAL: Lar – Lugar de morar.... Editora GSL: Estômago de avestruz.*

*Editora CALLIS: Era uma vez Galileu Galilei.*

*Editora MUNDO MAIOR Borboletas – Obra premiada no Concurso de Literatura Infantil, promovido pela Fundação Espírita André Luiz, no 2º semestre de 2001.*

### **TRABALHOS EM EDUCAÇÃO:**

1) *Formare – Programa de Formação e Reciclagem do Educador da Infância e Juventude Espíritas.*

2) *Encontros de Atualização e Reciclagem para Educadores da Infância e Juventude.*

3) *Oficinas.*

*- Artes; Criação Literária; Origami Pedagógico.*

4) *Espaço do Educador- Página do jornal “Alavanca”, editado pela USE – Regional de Campinas-SP.*

5) *Página da Criança, na Internet.*

*([www.edicoesgil.com.br/crianca/](http://www.edicoesgil.com.br/crianca/) crianca.html).*

6) *Espaço do Educador, na Internet. ([www.edicoesgil.com.br/educador/boasvindas.html](http://www.edicoesgil.com.br/educador/boasvindas.html))*

7) *Projeto Filosofia Espírita para Crianças*

*([www.edicoesgil.com.br/educador/filosofia/filosofia\\_principal.html](http://www.edicoesgil.com.br/educador/filosofia/filosofia_principal.html)).*

### **COLUNAS E ARTIGOS NA INTERNET:**

Rita Foelker é colaboradora permanente dos seguintes sites espíritas:

- FEAL – Site da Fundação Espírita “André Luiz” ([www.feal.com.br](http://www.feal.com.br)).

-AJornada ([www.ajomada.hpg.com.br](http://www.ajomada.hpg.com.br)).

-Jornal do CEM ([www.jomalcem.hpg.com.br](http://www.jomalcem.hpg.com.br)).