



CENTRO ESPÍRITA ANTÔNIO DE AQUINO
RIO DAS OSTRAS

32º ENCONTRO ESPÍRITA SOBRE *Jesus*



TEMA:

**Bem-aventurados os que
são mansos e pacíficos**

28 de setembro de 2025
09:00 às 13:00



Patrono do Encontro:
Antônio de Aquino

www.ceaa-ro.org.br

INFORMAÇÕES GERAIS

*Material elaborado e cedido pelo Centro Espírita Léon Denis do Rio de Janeiro/RJ
e adaptado pelo Centro Espírita Antônio de Aquino de Rio das Ostras/RJ.*



- **CELD RJ:**

Coordenação Geral:

Fátima Ventura

Organização do Conteúdo:

Equipe de Estudo do Encontro

Finalização:

Colegiado da Coordenação

09:00 às 09:20

ABERTURA

09:20 às 10:45

ESTUDO

10:45 às 11:15

INTERVALO

11:15 às 12:40

ESTUDO

12:40 às 13:00

ENCERRAMENTO

- **CEAA RO:**

Coordenação Geral dos Encontros:

Eduardo Terra, Alba Terra, Ericka Koebecke e Teresa dos Anjos

Coordenação do Encontro:

Eduardo Terra, Márcia Regina e Maristela Nick

Capa:

Multimídia do CEAA-RO



Jesus segundo o Espiritismo...



Qual é o tipo mais perfeito que Deus tenha oferecido ao homem, para lhe servir de guia e de modelo?

R: “Vede Jesus.”

Jesus é para o homem o tipo da perfeição moral a que a Humanidade pode aspirar na Terra. Deus no-lo oferece como o mais perfeito modelo e a doutrina que ensinou é a mais pura expressão de sua lei, porque ele era animado pelo espírito divino e o ser mais puro de todos os que apareceram na Terra.[1]

Em verdade, há dois mil anos, o povo acreditava que Jesus seria um comandante revolucionário, como tantos outros, a desvelar-se por reivindicações políticas, à custa da morte, do suor e das lágrimas de muita gente. (...)

Entretanto, do Evangelho não transparece qualquer programa nesse sentido. [2]

Ora, Jesus foi, em realidade, principalmente, uma criatura que se importou com o ser da Terra; e não poderia agir de outra maneira, sendo ele, como é, o grande condutor da humanidade terrena.

Um dos hábitos de Jesus: a paciência, ao conversar infinitamente com as pessoas, explicando-lhes exatamente qual deve ser o comportamento do homem. Outra característica de Jesus: a não violência; em qualquer momento, em todos os momentos, sempre a opção pelo amor. Outro sinal de elevação do Mestre: o caminhar com pessoas, lado a lado, para que elas pudessem sentir a extensão de seu amor. Ele não procurava afastar-se de ninguém porque as pessoas pudessem incomodá-lo, não; ele continuava lado a lado com as pessoas, ensinando, mostrando, encaminhando. Mais um sinal da posição de Jesus: o sentir-se sempre ligado a Deus, embora todas as dificuldades do ambiente terrestre. [3]

Nunca será demais enfatizar a figura de Jesus em nossa casa, em nosso ambiente, na vida de relação. Jesus, o Mestre, continua presente de forma objetiva em nosso sentimento, no meio em que vivemos, mostrando-nos, verdadeiramente, como agir diante das necessidades modernas, aliás, de todos os tempos.

Como em sua época, hoje, Jesus fala aos nossos corações combatendo a indiferença moral, o desajuste interior, a falta de equilíbrio, a ausência de amor, o egoísmo, o orgulho.

Observando a figura de Jesus, muitos hão de dizer: qual é a sua força? Entre os homens vale mais ter um excelente salário no mês, um poder aquisitivo crescente, força física ou beleza para ganhar-se mais, sempre no sentido das necessidades físicas, das necessidades do corpo. Pouca atenção se vem dando às necessidades morais. Por isso, Jesus é o Mestre do sentimento, não é o mestre que atende às forças externas. [4]

A Terra, que tem este Mestre como condutor, recebeu-lhe a visita e como tal absorveu a sua mensagem de paz, de serenidade, de energia e compaixão. Por ter absorvido e recebido tais valores, a Humanidade começou a se transformar a partir daí.

As guerras passaram a ser sinais declaradamente de seres inferiores. O amor passou a ser considerado como alguma coisa que podia ou que pode ser alcançada. A capacidade de julgar com justeza deixou de ser objeto de demonstração de magnanimidade, para ser, a partir daí, demonstração de compreensão do próximo. E os homens que eram criados para a guerra passaram a entender que se pode alcançar a solução dos problemas através da compreensão das necessidades do próximo.

(...) Sua presença, portanto, junto a nós foi tão característica, que todos os homens terrenos que lhe ouviam a palavra, diretamente ou através de seus seguidores, passaram a vislumbrar um novo mundo, um mundo de luz, um mundo de paz. Por isso mesmo, os homens espíritas devem entender que a figura de Jesus não é apenas para ser venerada e benquista; é muito mais do que isso: é uma figura que representa a transformação.



Os que somos cristãos, passemos a compreender a figura deste Condutor da Humanidade como sendo a de um ser superior, já o dissemos, que servirá de modelo para todos os que estamos lutando pelo planeta terreno.

Jesus, para nós, representa, portanto, a imagem do que vivenciaremos, e por que não dizer, seremos, no futuro, homens de luz, homens de paz.

Que ele nos ajude neste projeto de crescimento, nos abençoe e nos conduza, agora e sempre!

Graças a Deus! [5]

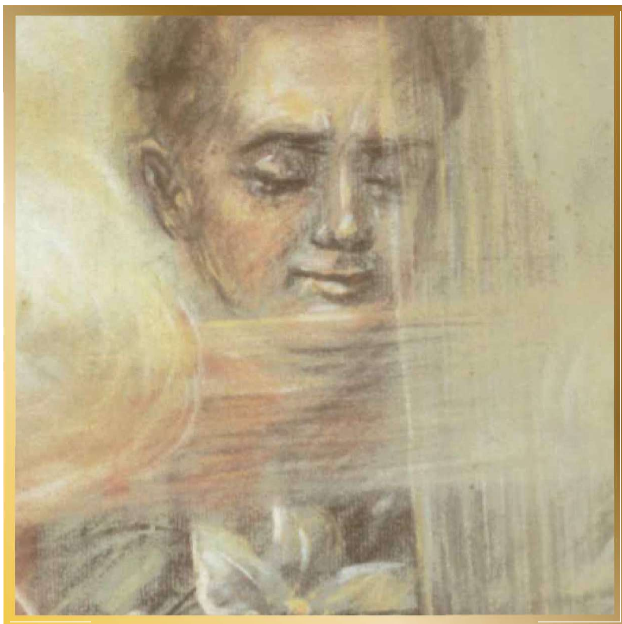
[1] KARDEC, Allan. Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: CELD, 2014. Questão 625.

[2] XAVIER, Francisco Cândido. Vinha de Luz. Rio de Janeiro: FEB, 2014. Cap. 174.

[3] AQUINO, Antônio de (Espírito). Inspirações do Amor Único de Deus. Psicofonia por Altivo Carissimi Pamphiro. Rio de Janeiro: CELD: 2021. Vol. Único. Cap. 30.

[4] AQUINO, Antônio de (Espírito). Inspirações do Amor Único de Deus. Psicofonia por Altivo Carissimi Pamphiro. Rio de Janeiro: CELD: 2021. Vol. Único. Cap. 31.

[5] AQUINO, Antônio de (Espírito). Inspirações do Amor Único de Deus. Psicofonia por Altivo Carissimi Pamphiro. Rio de Janeiro: CELD: 2021. Vol. Único. Cap. 45.



Itália – Século XVII

Cidade de Pisa. Este foi o berço de nosso querido Antonio de Aquino.

Bem pouco, infelizmente, se sabe sua vida. Filho de abastada família, muito cedo tornou-se órfão de pai e mãe. Sozinho, já mais adulto, entrou para a vida religiosa, filiando-se a um convento, onde no seu próprio dizer, fora recebido por esmola.

Tornou-se um conhecido pregador de sua época, mas sua pregação não foi em um lugar determinado, fixo. Quando sentiu que esse seu momento havia chegado, saiu a pregar por toda a Europa.

Como sua pregação era reconhecida pelo seu amor e sinceridade, passou a ser pregador dos grandes senhores. Assim, ele pregava nos castelos dos ricos.

Acontece que em suas andanças, começou a observar que havia muita dificuldade e pobreza no mundo. Concluiu, então que o verdadeiro Evangelho não poderia se limitar a pregação, era necessária a dinâmica da modificação interior, que levaria à divisão das posses ou pelo menos à distribuição de riqueza de modo a diminuir o flagelo de alguns.

Assim, conseguiu montar, em um castelo em ruínas que lhe foi cedido, um pequeno núcleo onde atendia aos necessitados da região. Era um núcleo de assistência social, tal como vemos modernamente.

Além de minimizar as dificuldades e as dores daqueles pobres, Antonio de Aquino lhes pregava o Evangelho do Senhor, o verdadeiro Evangelho, aquele que os leva a mudanças interiores.

ANTONIO DE AQUINO

PATRONO

Diz-nos ele, até hoje: “É nosso trabalho igual àquele que realizaram os seguidores do Cristo”. É assim que ele vem buscando abrir os olhos dos mais sensíveis.

Em sua escolha de ser divulgador do verdadeiro Cristianismo não agradou à igreja da época, que pregava o antievangelho, atendendo mais aos interesses dos ricos do que aos do Cristo.

Antonio de Aquino, o pregador, sacrificara-se pela verdade. Seu mérito perante o Pai lhe fechara a porta perante os homens. Por isso, tornou-se alvo de acusações falsas. Foi chamado herege, sofreu apodo e foi cruelmente desprezado, vindo a desencarnar, cego com esse estigma de herege.

Na desencarnação, encontrou ele a liberdade de cultuar a verdade cristã que foi sua meta, durante toda a vida. É desse modo que o vemos até hoje trabalhando por essa verdade.

Certamente, por sua experiência em trabalhos junto à pobreza e a sociedade e por seu imenso amor, é ele o espírito responsável pela Evolução Social no Brasil, estando ligado a movimentos sociais.

Assim, quando o Centro Espírita Léon Denis começou seu processo na definição de trabalhos assistenciais, foi escolhido o Espírito Antonio de Aquino para patrono desse serviço, exatamente por ser sua característica de trabalho a atuação nesse setor e pelo seu interesse pela evolução da sociedade no Brasil.

Antonio de Aquino é um espírito extremamente preocupado com a pobreza e com a dor, ou melhor, com o alívio dessa dor.

Que esse espírito possa ser nosso exemplo, no trabalho assistencial, de amor ao próximo, de humildade, de bondade e de verdadeiro trabalho no bem com Jesus!

(Texto retirado da Apostila do 15o Encontro Espírita da Obra Social Antonio de Aquino, de 22/07/2012.)

“Que o amor único de Deus inspire todas as almas para o bem.”



SUMÁRIO

08 **OBJETIVOS**

09 **INTRODUÇÃO**



10 **TEMA 1 - Conhecendo as palavras**

13 **TEMA 2 - Injúrias e Violências**

20 **TEMA 3 - A Mansuetude**



3.1. A Afabilidade e a Doçura

3.2. A Paciência

3.3. Obediência e Resignação



30 **CONCLUSÃO: A Ciência da Paz**

31 **ANEXO**





OBJETIVO GERAL

Compreender que Jesus nos propõe uma nova maneira de vivermos no mundo físico, priorizando o autoburilamento, a vida futura e nos esforçando para sermos mansos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Entender que a atitude de Jesus na purificação do Templo de Jerusalém foi pacífica;
- Estabelecer a diferença entre pacíficos e pacificadores;
- Compreender que só a mansuetude perante as injúrias e violências nos levará a sermos bem-aventurados;
- Analisar as consequências da cólera em nossas vidas;
- Perceber a importância do autoconhecimento para que a construção da afabilidade e da doçura seja um processo autêntico;
- Definir obediência e resignação e reconhecê-las como virtudes ativas;
- Compreender que a paciência nos oferece compensações e consolações na vida de relação;
- Reconhecer que Jesus é o exemplo maior de Espírito pacificado e pacificador que já encarnou na Terra.

CONCLUSÃO

Concluir que ao nos tornarmos mansos e pacíficos também nos tornamos pacificadores, ou seja, agentes da implantação do Reino de Deus na Terra.



INTRODUÇÃO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Entender que a atitude de Jesus na purificação do Templo de Jerusalém foi pacífica;
- Reconhecer que Jesus é o exemplo maior de Espírito pacificado e pacificador que já encarnou na Terra.



“Entrou no Templo, em Jerusalém e, tendo observado tudo, como fosse já tarde, saiu para Betânia com os Doze (...).”

“Os vendedores expulsos do Templo — Chegaram a Jerusalém. E entraram no Templo, Ele começou a expulsar os vendedores e os compradores que lá estavam: virou as mesas dos cambistas e as cadeiras dos que vendiam pombas, e não permitia que ninguém carregasse objetos através do Templo. E ensinava-lhes, dizendo: “Não está escrito: Minha casa será chamada casa de oração para todos os povos?” Vós, porém, fizestes dela um covil de ladrões!” Os chefes dos sacerdotes e os escribas ouviram isso e procuravam como O matariam; eles O temiam, pois toda a multidão estava maravilhada com o seu ensinamento. Ao entardecer, Ele se dirigiu para fora da cidade.”

Marcos, 11:11 e 15 a 19. A Bíblia de Jerusalém.
Editora Paulus.

Vamos refletir?

1) Sendo o Cristo o iniciador da moral mais pura, como explicar a cena que vimos?

2) Se Jesus não agiu com violência nesse episódio, o que de fato aconteceu?

Carlos Torres Pastorino (Sabedoria do Evangelho, vol. 7), estudando a parábola da figueira seca, cita as "parábolas de ação" - profecias com mímicas, teatralizadas, bastante comuns entre os antigos profetas.

Exemplo: Subida a Jerusalém

Enquanto passávamos aí vários dias, desceu da Judéia um profeta, chamado Ágabo. Vindo ter conosco, ele tomou o cinto de Paulo e, amarrando-se de pés e mãos, declarou: "Isto diz o Espírito Santo: O homem a quem pertence este cinto, assim o prenderão em Jerusalém os judeus, e o entregarão às mãos dos gentios."

Atos, 21: 10 a 11

Obs.: O Templo de Jerusalém possuía um grande pátio onde eram comerciados animais para os sacrifícios e também ficavam cambistas. Junto a um de seus muros, ficava a Torre Antônia, com um destacamento de soldados romanos, o que impossibilitava qualquer ato de violência no local.

Outros estudiosos concluem que a autoridade moral e a própria vibração de Jesus teriam provocado a expulsão dos cambistas e mercadores.

Simão Pedro, na sua live "A Purificação do Templo e a Figueira", demonstra que Jesus agia de forma planejada, educando e cumprindo antigas profecias.

O que não se pode aceitar é que Jesus tenha se desequilibrado, ficado irado e agido com violência com quem quer que fosse.

Que exemplos e ensinamentos podemos citar em que fica claro o papel de Jesus como Mestre pacífico e pacificador?

Para saber mais:

 Sabedoria do Evangelho, lição "A Figueira Seca", vol 7, Carlos Torres Pastorino.

 A Purificação do Templo - Haroldo Dutra;

 A Purificação do Templo - Artur Valadares;

 A Purificação do Templo e a Figueira - Simão Pedro.



TEMA 1

Conhecendo as palavras

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conhecer o significado das palavras de duas das bem-aventuranças;
- Estabelecer a diferença entre pacíficos e pacificadores.



“Bem-aventurados os que são mansos (e pacíficos), porque possuirão a Terra.”

(Mateus, V: 5.)

“Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus.”

(Mateus, V: 9.)

Quando Jesus cita bem-aventurados os mansos, ele se refere ao Salmo 37 do Antigo Testamento.

“Mas os mansos herdarão a terra, e se deleitarão na abundância de paz.”

Bem-aventurados (Ashréi)...

(...) Ashréi repete-se 43 vezes na Bíblia hebraica. Esta exclamação (no plural), tem como radical ashar, que não evoca uma vaga felicidade de essência hedonista, mas implica uma retidão (yashar) do homem marchando na estrada sem obstáculos que leva a YHWH e, aqui, em direção ao reino de YHWH.

Chouraqui, André. Cap. 5, págs. 83 e 84;
A Bíblia Matyah; Editora Imago.

Em marcha:

“(…) em linguagem moderna poderíamos traduzir “bem-aventurados” por “em marcha”, isto é, em movimento de transformação. (...)”

Alírio de Cerqueira Filho, Parábolas Terapêuticas –
Capítulo 11, pág. 276. Ed. Ebm.

Bem-aventurados os Mansos e Pacíficos:

“Diríamos que a mansuetude é a virtude que permite à pessoa ter calma suficiente para administrar sua própria vida. Obviamente que não é possível ser manso o tempo todo. Assim como em todas as virtudes, adquire-se paz interior numa sucessiva interação com a vida e seus acontecimentos.”

Sergio Luis da Silva Lopes, O Código do Monte. As
Virtudes do Sermão da Montanha –
Lição: Bem-aventurados os Mansos. FEB.

“(…) O Mestre desejava destacar as almas equilibradas, os homens compreensivos e as criaturas de boa vontade que, alcançando o valor do tempo, sabem plantar o bem e esperar-lhe a colheita, sem desespero e sem violência.”

Emmanuel (Espírito). Francisco Cândido Xavier.
Escrínio de luz, lição 6, 3§. Ed. O Clarim.



“Diríamos que a mansuetude é a virtude que permite à pessoa ter calma suficiente para administrar sua própria vida”.

Sergio Luís da Silva Lopes, O Código do Monte. As Virtudes do Sermão da Montanha – Lição: Bem-aventurados os Mansos. FEB.

Pacificadores:

“A virtude do pacificador é o altruísmo. O pacificador é aquele que promove a paz, e que age sem violência.”

“Nesse estágio a pessoa é geradora da paz em torno, partindo para a ação e agindo no ambiente.”

Sergio Luis da Silva Lopes, O Código do Monte. As Virtudes do Sermão da Montanha – Lição: Os pacificadores. FEB.

Qual é a diferença entre pacíficos e pacificadores?

“(…) o pacificador é o instrumento de Deus para espargir paz. O pacificador é um passo à frente do pacífico, pois além de ter conquistado a paz, ele vive em meio aos conflitos, em meio aos violentos. Sua missão é pacificar, levar os indivíduos ao acordo, à solução humana ou humanitária e pacífica. (...)”

Haroldo Dutra Dias, O Sermão do Monte de Jesus para você. Ed. Inteliterra.



Herdarão a Terra (1):

“Por essas palavras, ele [Jesus] quis dizer que, até agora, os bens da Terra são monopolizados pelos violentos, em prejuízo dos que são mansos e pacíficos, aos quais, muitas vezes, falta o que lhes é necessário para viver, enquanto os outros possuem até o supérfluo.”

“Quando a lei do amor e da caridade for a lei da humanidade não haverá mais egoísmo; o fraco e o pacífico não serão mais explorados nem humilhados pelo forte e pelo violento. Esse será o estado da Terra quando, segundo a lei do progresso e a promessa de Jesus, ela houver se transformado em um mundo feliz pela expulsão dos maus”.

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo. Cap. IX – Item 5. CELD.

Herdarão a Terra (2):

“Por certo herdar a Terra também pode ser entendido por herdar a si mesmo, possuir a si mesmo. A realidade, no entanto, é que, via de regra, não possuímos a nós mesmos, somos possuídos pelas circunstâncias de nossas vidas. Não possuímos nossas preocupações, somos possuídos por elas. Não possuímos nosso trabalho, nosso dinheiro, nossas horas, somos possuídos por eles.”

Sergio Luís da Silva Lopes, O Código do Monte. As Virtudes do Sermão da Montanha – Lição: Bem-aventurados os Mansos. FEB.



Uma reflexão sobre a mansuetude...

Quais companhias espirituais tenho atraído com o meu comportamento?

- Como tem sido o relacionamento com o dinheiro?
- Qual tem sido o posicionamento diante das questões da sensualidade e afeto?
- Como andam as relações com os vizinhos que partilham ritmos de vida diversos?
- Que contributos se tem oferecido ao progresso do ambiente profissional de sua atuação?
- Que cuidados são oferecidos ao corpo físico relativamente à sua beleza e saúde?
- Que ambientes e hábitos são escolhidos para diversão?

Ermance Dufaux. Mereça ser feliz: Superando as ilusões do orgulho.

Filhos de Deus:

Evidentemente todos somos filhos de Deus, mas:

“A expressão hebraica “filho de ...” exprime o possuidor da qualidade da palavra que se lhe segue: “Filho da Paz” é o pacífico”.

Carlos Torres Pastorino, Sabedoria do Evangelho, volume I, Lição Volta à Galileia.

Então, a expressão “Filho de Deus”, significa aquele que “se divinizou”, que alcançou grande elevação espiritual.

Por que Kardec e os Espíritos agruparam essas duas bem-aventuranças num mesmo capítulo?

Porque essas duas bem-aventuranças são profundamente interligadas.

Não é possível ser pacificador sem estar pacificado e, mesmo estando no estágio de pacificadores, ainda continuaremos desenvolvendo mansidão.

Atualmente, a tradução aceita para essas duas bem-aventuranças é:

“Bem-aventurados os mansos, (ou pacíficos) porque herdarão a Terra.” (Mateus, 5:4).

“Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus.” (Mateus, 5:9)

Para saber mais:

 O Sermão do Monte, Sérgio Luis da Silva Lopes.
Lições: “Bem-aventurados os mansos” e “Bem-aventurados os pacificadores”. FERGS.

 Sabedoria do Evangelho, lição “A Figueira Seca”, vol 7, Carlos Torres Pastorino.

 Sabedoria do Evangelho, lição “Esquema Eterno da Missão de Jesus”, vol 1, Carlos Torres Pastorino.



TEMA 2

Injúrias e Violência

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Compreender que só a mansuetude perante as injúrias e violências nos levará a sermos bem-aventurados;**
- **Analisar as consequências da cólera em nossas vidas.**

Definição:

“Normalmente associamos agressividade a algo negativo, pois sua apresentação mais comum remete-nos à questão da violência.”

“Todo ser humano, para estar saudável, carrega em si mesmo boa dose de agressividade. Falamos dessa força que nos movimenta para frente e para a vida.”

Por exemplo: “(...) a energia agressiva de uma pessoa que esfaqueia alguém é a mesma do cirurgião que abre a pele de um paciente numa cirurgia. A diferença está na canalização do impulso agressivo.”

Sergio Luís da Silva Lopes O Código do Monte - Capítulo: Bem-aventurados os mansos;
Item: A Agressividade. FEB.

“No processo da evolução (...), o princípio espiritual adquire experiências emocionais e conhecimentos.”

Joanna de Angelis (Espírito). Divaldo P. Franco. Conflitos Existências — Cap. Violência. Editora LEAL.

Para entender um pouco melhor, vamos acompanhar as informações trazidas por Joanna de Ângelis:

LINHA DO TEMPO



“(…) Dormindo no mineral, lentamente exteriorizam-se-lhe as energias de aglutinação molecular, (...)”



“(…) no despertar do vegetal, quando cresce em recursos de sensibilidade, (...)”



“(…) a fim de liberar os instintos no trânsito animal, (...)”



“(…) desabrochando as faculdades da inteligência, da razão, da consciência na fase humana, (...)’ Experimentando, muitas vezes, a raiva e a violência.”



alcançando o período angélico.

Joanna de Angelis (Espírito). Conflitos Existências, Cap. Violência. Editora LEAL.



Pensando nesse processo evolutivo, precisamos considerar que a “(...) experiência humana não é uma estação de prazer. O homem permanece em função de aprendizado e, nessa tarefa, é razoável que saiba valorizar a oportunidade de aprender, facilitando o mesmo ensino aos semelhantes. (...)”

Emmanuel (Espírito), Francisco Cândido Xavier,
Caminho Verdade e Vida, lição 3, Editora FEB.

DISSE JESUS...

“Aprendestes o que foi dito aos antigos: ‘Não matarás, e quem matar merecerá ser condenado pelo julgamento’. Mas eu vos digo que, aquele que se encolerizar contra seu irmão, merecerá ser condenado pelo julgamento; que aquele que disser: ‘raca’ a seu irmão merecerá ser condenado pelo conselho; e que aquele que lhe disser: ‘és louco,’ merecerá ser condenado ao fogo do inferno.” (Mateus, 5:21 e 22.)

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo.
Cap. IX – Item 3. CELD.

“Por essas máximas, Jesus faz uma lei da doçura, da moderação, da mansuetude, da afabilidade e da paciência; conseqüentemente, condena a violência, a cólera e mesmo qualquer expressão descortês que alguém possa usar com respeito a seus semelhantes”.

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo.
Cap. IX – Item 4. CELD.

(...) “Raca, entre os hebreus, era um termo de desprezo que significava “homem sem nenhum valor” e se pronunciava cuspidando e virando a cabeça para o lado”. (...)

Kardec, Allan, O Evangelho Segundo o Espiritismo,
Cap. IX: 4, Ed. CELD.

Louco: Que perdeu a razão; alienado, doido, maluco.

(Aurélio - Dicionário On-line de Português.)

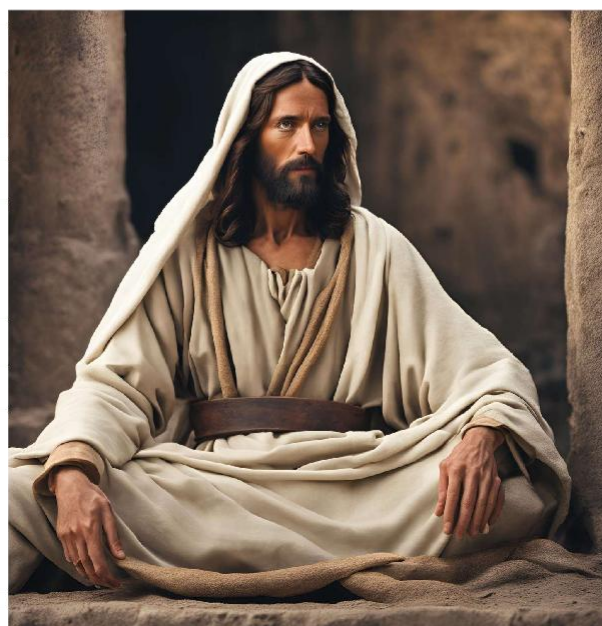
Ao tempo de Jesus já se conhecia a questão da influência espiritual, como se observa no texto abaixo:

“A sua fama espalhou-se por toda a Síria, de modo que lhe traziam todos os que eram acometidos por doenças diversas e atormentados por enfermidades, bem como endemoninhados, lunáticos e paralíticos. E ele os curava”. (grifo nosso)

(Mateus, 4:24)

Evidentemente, na atualidade não usamos a palavra raca, nem viramos o rosto cuspidando para o lado.

**Mas, será que fazemos algo semelhante?
É possível atualizar “raca” e “és louco”?**



[Há pessoas que são benignas] “fora de casa, mas tiranos domésticos, que fazem sua família e seus subordinados sofrerem o peso do seu orgulho e do seu despotismo; essas pessoas parecem querer se desforrar do constrangimento a que se submetem fora de casa. Não se atrevendo a usar de autoridade com os estranhos, que os colocariam em seu verdadeiro lugar, querem, pelo menos, se fazer temidos por aqueles que não podem resistir a eles. Sua vaidade aumenta ao poder dizer: “Aqui eu mando e sou obedecido”, sem pensar que poderiam acrescentar, com muito mais razão: “E sou detestado.”

Allan Kardec, O Evangelho Segundo Espiritismo,
cap. IX, item 6. CELD.

“Agora, vamos conhecer alguns comportamentos violentos e opressivos os quais temos dificuldade de reconhecer como tais, e que surgem quando há uma necessidade afetiva não atendida da qual não temos consciência”.

Ana Tereza Camasmie, Caminha que a vida te encontra,
Cap. 6, As faces invisíveis da violência. Ed. Inter vidas.



PROPOSTA...

Qual o meio prático mais eficaz para se melhorar nesta vida e resistir ao arrastamento do mal?

“Um sábio da Antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.”

Allan Kardec, O Livro dos Espíritos,
Q. 919. Ed. CELD.

AS FACES INVISÍVEIS DA VIOLÊNCIA



1 - AFIRMAÇÕES IRÔNICAS

“Alguém tem que trabalhar nessa casa”

“Quer que eu desenhe para você entender?”

2 - SILÊNCIO PUNITIVO

“Quando não faz o que quer, fica sem falar, ignora a presença do outro e o trata como estranho em eventos públicos; se alguém lhe pergunta o que há de errado, responde que “não é nada”.

3 - CHANTAGEM EMOCIONAL

“Um dia, quando você acordar, eu não vou mais estar aqui!”

4 - CONTROLE FINANCEIRO AUTORITÁRIO

“Sou eu que pago a comida que você come!”

5 - CERCEAMENTO DE LIBERDADE

“Você saiu do trabalho na hora x, por que demorou para chegar? Só pode estar com outro(a)”

6 - INVASÃO DE PRIVACIDADE

“Se você não me deixa ver seu celular é porque tem algo a esconder”.

“Com quem você tanto conversa no celular?”

7 - DISTORÇÃO DA REALIDADE

“Convence o outro de que o que vê não é real. A finalidade é criar instabilidade e dúvida quanto à própria percepção. Ao sentir-se culpado, inverte a posição, tornando-se vítima da situação.”

8 - DESQUALIFICAÇÃO DOS SENTIMENTOS

“Quando percebe que feriu, diz que “foi uma brincadeira”, que o outro é dramático(a), que não sabe porque o outro ficou tão alterado(a), que não é para tanto.”

9 - INTIMIDAÇÃO PSICOLÓGICA

“Faz comparações frequentes, sempre se referindo a outras pessoas ‘melhores’.”

10 - CRÍTICAS DESTRUTIVAS

“É exigente com o outro, não releva nenhum comportamento.”

Ana Tereza Camasmie, Caminha que a vida te encontra,
Cap. 6, As faces invisíveis da violência. Ed. Inter vidas.

Por que nos comportamos desta forma?

“Somos todos necessitados de muitas coisas para nos sentirmos harmônicos no viver. A questão desafiante para todos nós é reconhecer essas necessidades e saber cuidar delas, e atendê-las sempre que possível. Ao nos mantermos carenciados, ignorantes das nossas necessidades, abrimos campo para que a agressividade tome a frente para defender nosso lugar diante dos outros, (...)”

Ana Tereza Casmamie, Caminha que a vida te encontra, Cap. 6, As faces invisíveis da violência.
Ed. Inter vidas.

E que necessidades são essas?

De alimento, abrigo, afeto, respeito, valorização etc.

Ex.: “(...) nos sentimos frustrados porque somos muito dedicados aos relacionamentos familiares e não recebemos de volta o afeto e o reconhecimento que gostaríamos. Então, começamos a dizer: ‘Agora vou cuidar só de mim, não vou me preocupar com mais ninguém’, e, superficialmente, fazemos mudanças corporais, ou em nossas atividades, enfim, mudanças que não causam impacto na família e nem nos deixam felizes. Isso (...) é compensar, e não cuidar de si.”

Ana Tereza Casmamie, Caminha que a vida te encontra, Cap. 4, As faces invisíveis da violência.
Ed. Inter vidas.



“(...) É evidente que (...) a falta é agravada ou atenuada pela intenção; mas em que uma simples palavra pode ter tanta gravidade para merecer uma reprovação tão severa?

- É que toda palavra ofensiva é a expressão de um sentimento contrário à lei de amor e de caridade, lei esta que deve reger as relações entre os homens e manter entre eles a concórdia e a união;
- É que ela é um insulto à benevolência recíproca e à fraternidade, alimentando o ódio e o rancor.
- Enfim, porque, depois da humildade perante Deus, a caridade para com o próximo é a primeira lei de todo o cristão.”

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XI, item 4, Ed. CELD.

Temos em Mateus, 12: 34 que “a boca fala do que está cheio o coração”.

E do que está cheio o nosso coração? De orgulho e egoísmo?

Sim, mas também carregamos conosco esforços de obediência à Lei de Deus, de resignação, de caridade, de gentileza.



A esse respeito nos diz Antônio de Aquino, no livro Inspirações do Amor Único de Deus, Volume Único, lição 14:

- “(...) Ah! meus irmãos, Jesus, o Mestre da paciência, esperou-nos o amadurecimento para que, de posse dele, pudéssemos, então, dizer que cremos, que desejamos que os sentimentos bondosos felicitem a nossa alma. Estamos, pouco a pouco, implantando esse reinado de calma, de equilíbrio, de felicidade dentro de nós mesmos. (...)”
- “(...) Criando primeiramente em nós o sentimento do amor, já estendemos esse sentimento para os nossos familiares; aos poucos estamos sendo mais humanos; e também aos poucos, estamos criando em volta de nós um clima de efetiva alegria espiritual. **Em que pesem os nossos fracassos, em que pesem as nossas dificuldades, em que pesem os nossos problemas interiores, caminhamos! Lentamente, mas caminhamos!” (grifo nosso)**

Antônio de Aquino, Inspirações do Amor Único de Deus, Volume Único, lição 14: Jesus, O Mestre da Paciência. Ed. CELD.

Incentivados por Antônio de Aquino, vamos olhar um pouco mais para nós próprios, seguindo o roteiro de O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX, item 9 e pensar nos nossos acessos de cólera.

Qual é a origem desses acessos em mim?

1. Costumo me comparar às outras pessoas?
2. Me sinto mal quando a comparação me faz parecer inferior em algum aspecto?
3. Costumo buscar argumentos que me façam parecer superior ao outro, nem que seja tentando diminuí-lo?
4. Rejeito, sem sequer avaliar, observações sobre fatos, pessoas ou sobre mim mesmo?
5. Tenho dificuldades para pedir e aceitar conselhos?
6. As pequenas contrariedades me irritam? Por quê?
7. Por que penso que sou muito importante para dedicar meu tempo a isso?
8. Penso que tudo e todos devem ser da maneira que julgo ser a mais apropriada?

“(...) Procurai a origem desses **acessos de demência passageira**, que vos fazem perder o sangue frio e a razão e vos assemelham ao bruto; procurai, e quase sempre achareis o **orgulho ferido** como base de tudo. (...)” **(grifo nosso)**

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX item 9, 2§, Ed. CELD.

“O orgulho faz com que a criatura se julgue superior ao que é realmente, e não suporta passar por uma comparação que possa rebaixá-la; faz também com que se considere de tal forma acima dos seus semelhantes, seja em aptidões, seja em posição social, seja em vantagens pessoais que o menor paralelo a irrita e a fere; e então o que acontece? Ela se entrega à cólera...” **(grifo nosso)**

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX item 9, 1§, Ed. CELD.

“Se pensasse que a cólera não serve para nada, que altera a saúde, compromete até a sua vida, ele perceberia que é a sua primeira vítima; mas existe ainda uma consideração que deveria detê-lo: o pensamento de que torna infelizes todos aqueles que o cercam”.

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX item 9, 4§, Ed. CELD.

A cólera altera a saúde e compromete a vida do ser colérico.

Segundo o autor Álvaro Avezum, no artigo “Raiva: uma bomba jogada no outro que explode dentro de nós,” muitos estudos relacionam sentimentos como raiva, intolerância, ingratidão e ressentimento com adoecimento. (...) Fisiologicamente, ocorre aumento na quantidade de adrenalina na circulação sanguínea, ocasionando aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial, com consequências deletérias para a saúde, tais como diabetes, insuficiência respiratória, AVC e hemorragia intracerebral.

(Kucharska-Newton AM, et al, 2014)

(...) Paciência e resiliência são urgentemente fundamentais em nossa sociedade. Como disse Mahatma Gandhi: “Olho por olho, e o mundo acabará cego! Vamos contar até 100, sempre!

(Kucharska-Newton AM, et al, 2014)

Disponível em: <https://oglobo.globo.com/blogs/receita-de-medico/post/2022/07/raiva-uma-bomba-jogada-no-outro-que-explode-dentro-de-nos.ghtml>.

O ESPIRITISMO E A CÓLERA

“O colérico abrevia a existência, em razão das altas cargas tóxicas que absorve e das descargas emocionais que lhe desarticulam o sistema nervoso central, com as consequências compreensíveis em todo o organismo.”
“Em razão dos contínuos destrambelhos que se permite, atrai Espíritos equivalentes, que o utilizam em nefando comércio de exploração psíquica, obsediando-o e obscurecendo-lhe o discernimento, de forma que, mesmo quando passa a onda devastadora, permanece em conúbio mental com esses algozes que lhe mantêm as ideias em descontrole, impedindo-o de reequilibrar-se.”

Joanna de Angelis (Espírito). Divaldo P. Franco. O Amor como Solução, 4a Edição, Editora Leal.



Joanna de Ângelis (Espírito). Divaldo Franco. Autodescobrimento, Editora Leal.



Em suma, a cólera não exclui certas qualidades do coração, mas impede que se pratique muito mais o bem, permitindo que se possa fazer muito mais o mal. Isso deve ser suficiente para induzir o homem a empreender esforços para dominá-la. O espírito, aliás, é induzido a isso por outro motivo, o de que a cólera é contrária à caridade e à humildade cristãs”. (grifo nosso)

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX item 9, 5§, Ed. CELD.

JESUS ACALMA A TEMPESTADE

Depois disso, entrou no barco e os seus discípulos o seguiram. E, nisso, houve no mar uma grande agitação, de modo que o barco era varrido pelas ondas. Ele, entretanto, dormia. Os discípulos então chegaram-se a ele e o despertaram, dizendo: “Senhor, salva-nos, estamos perecendo!” Disse-lhes ele: “Por que tendes medo, homens fracos na fé?” Depois, pondo-se de pé, conjurou severamente os ventos e o mar. E houve uma grande bonança. Os homens ficaram espantados e diziam: “Quem é este a quem até os ventos e o mar obedecem?”

(Mateus, 8:23-27)

Muitas vezes nossa vida, nossa mente e nosso coração parecem estar exatamente em meio a uma grande tempestade. Pensamentos e sentimentos nos invadem e nos sentimos impotentes, sem controle sobre nós próprios.

Mas Jesus é capaz de acalmar todas as nossas tempestades e nos conduzir a um porto seguro, com águas mansas, pacíficas.

Precisamos acordar Jesus dentro de nós e seguir com ele.



Para saber mais:



Caminha que a Vida te Encontra, capítulo 6, Ana Tereza Camasmie, Ed. Inter vidas.



Agressividade - O que você faz com ela? - Alberto Almeida.



TEMA 3

A Mansuetude

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Perceber a importância do autoconhecimento para que a construção da afabilidade e da doçura seja um processo autêntico;**
- **Definir obediência e resignação e reconhecê-las como virtudes ativas;**
- **Compreender que a paciência nos oferece compensações e consolações na vida de relação.**



SENSIBILIZAÇÃO:

A senhora na Estação Ferroviária Central do Brasil.

Será que nós já agimos assim como essa senhora? E se não fazemos ainda, o que nos falta?

Pedi e vos será dado; buscai e achareis; batei e vos será aberto; pois todo o que pede recebe; o que busca acha e ao que bate se lhe abrirá. Quem dentre vós dará uma pedra a seu filho, se este lhe pedir pão? Ou lhe dará uma cobra, se este lhe pedir peixe? Ora, se vós que sois maus sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais o vosso Pai que está nos céus dará coisas boas aos que lhe pedem! **(grifo nosso)**

Mateus, 7: 7 a 11.

Então, se estamos aqui, buscando caminhos de autoconhecimento e de elevação espiritual, buscando uma vivência mais harmônica, precisamos também desenvolver a consciência de que Deus, Jesus e a espiritualidade estão e estarão nos sustentando nesse projeto.

E no Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX, item 9, encontramos a afirmação de que nossos acessos de cólera (violência) têm sua origem no orgulho.

Ou seja, todos temos necessidades não atendidas, todos temos manifestações de orgulho, todos precisamos cuidar de nós, para alcançarmos uma situação de equilíbrio interior, de pacificação.

Mas, como cuidar de nós mesmos diante de tantas lutas?

“As dificuldades terrestres efetivamente são enormes e os seus obstáculos reclamam grande esforço das almas nobres em trânsito no planeta, mas é imprescindível não perder cada discípulo o cuidado consigo próprio. É indispensável vigiar o campo interno, valorizar as disciplinas e aceitá-las, bem como examinar as necessidades do coração.”

(...) Ter cuidado consigo mesmo é trabalhar na salvação própria e na redenção alheia. Esse o caminho lógico para a aquisição de valores eternos. (...) **(grifo nosso)**

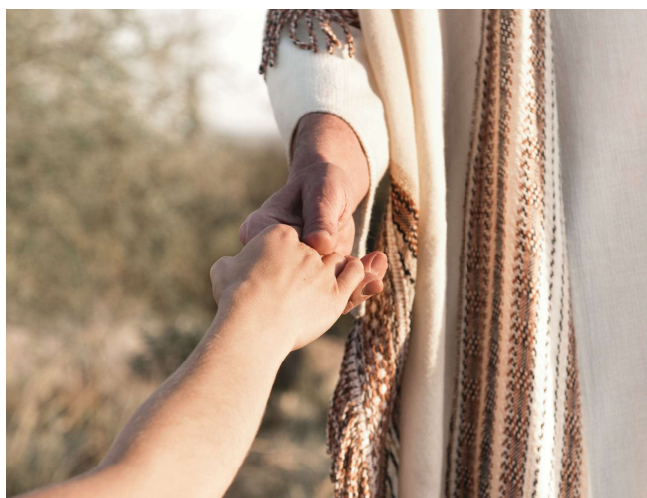
Emmanuel (Espírito). Francisco Cândido Xavier,
Caminho, Verdade e Vida, lição 148, FEB.

Em O Evangelho Segundo o Espiritismo, a espiritualidade nos orienta nesse sentido, falando sobre a afabilidade e a doçura, a paciência, a obediência e a resignação, que nos auxiliarão a atender as nossas necessidades na atual encarnação e também enquanto Espíritos imortais.

3.1 - A Afabilidade e a Doçura

“A benevolência para com os semelhantes, fruto do amor ao próximo, produz a afabilidade e a doçura, que são as formas da sua manifestação. Entretanto, nem sempre se deve confiar nas aparências; pois a educação e a vivência no mundo podem proporcionar o verniz dessas qualidades ao homem. (...)”

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX item 6, 1§, Ed. CELD.



MANSIDÃO E IRRITABILIDADE

“(…) Pela mansidão o homem conquista amizade na Terra e bem-aventurança no Céu.

“(…) Da mansidão vem a indulgência, a simpatia, a bondade e o cumprimento do amor ao próximo.

O homem prudente é sempre manso de coração: persuade seus semelhantes sem se excitar, previne os males sem se apaixonar, extingue as lutas com doçura e grava nas almas progressistas as verdades que soube estudar e compreender.”

Cairbar Schutel. Parábolas e Ensinos de Jesus, Mansidão e Irritabilidade, Casa Editora O Clarim.



AMENIDADE

“(…) mesmo que a indignação se te afigure justificada, reflete para falar.

Dominemo-nos, para que possamos controlar circunstâncias, chefiemos as nossas emoções, alinhando-as na estrada do equilíbrio e do discernimento, para que a nossa fala não resvale na intemperança.

Guardar o silêncio, quando preciso, mas falar sempre que necessário, a desfazer enganos e a limpar raciocínios, entendendo, porém que Jesus não nos confiou a verdade para transformá-la numa pedra sobre o crânio alheio, e sim num clarão que orienta os outros e ilumina a nós.”

Emmanuel (Espírito). Francisco Cândido Xavier. Livro da Esperança, Ed. FEB.

“Faz muita falta a afabilidade”, afirma Veneranda.

A afabilidade nasce na manifestação inicial do amor e cresce na sua experiencição ao largo da existência.

Quanto mais se exercita, tanto mais se enriquece, nunca diminuindo, quanto mais se oferece.

Não reajas ante a arbitrariedade, contaminando-te com a ira e rebelando-te, assim tornando-te igualmente violento.

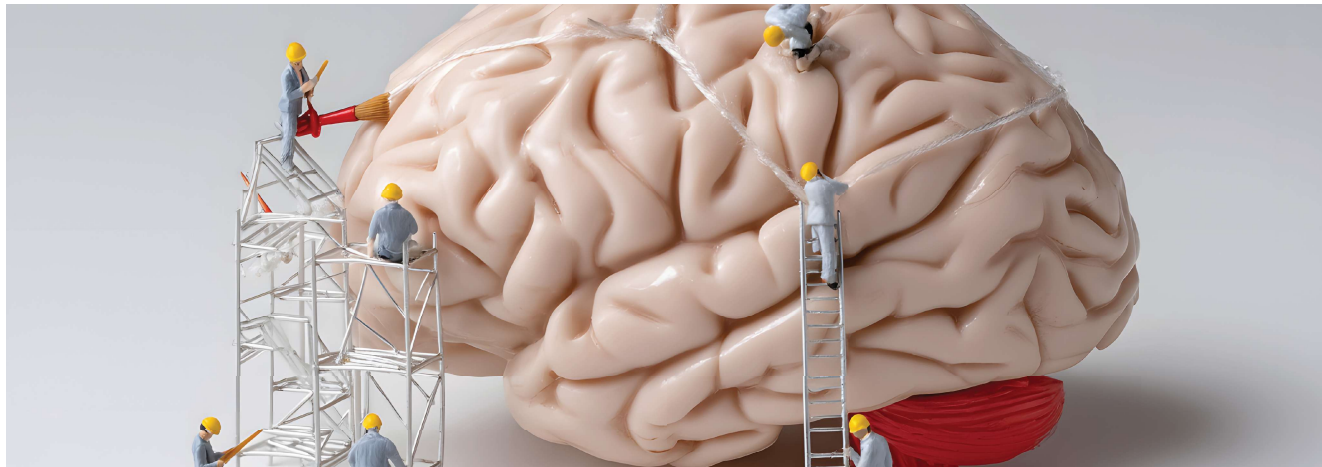
Jesus, em todas as circunstâncias manteve-se benevolente, mesmo quando agredido, perseguido e traído.

A afabilidade real sempre termina por predominar. Não o duvides. (grifo nosso)

Joanna de Angelis (Espírito). Divaldo P. Franco. No Rumo da Felicidade. Editora LEAL.

Não basta que os lábios digam palavras doces; se o coração nada tem a ver com elas, isso é hipocrisia. Aquele cuja afabilidade e doçura não são fingidos não se desmente jamais, ele é o mesmo, tanto diante do mundo como na intimidade, aliás, ele sabe que se pode enganar os homens pelas aparências, mas não se pode enganar a Deus. (Lázaro. Paris, 1861.)

Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. IX item 6, 3§, Ed. CELD.



VOCÊ SABIA?

NEUROPLASTICIDADE

SAIBA COMO O SEU CÉREBRO FUNCIONA, ELIMINE HÁBITOS INDESEJADOS E CONSOLIDE AS MUDANÇAS QUE DESEJA NO SEU COMPORTAMENTO.

Quanto mais você executa uma ação ou se comporta de determinada maneira, mais isso fica fisicamente conectado ao seu cérebro.

Neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de mudar sua estrutura física e função com base nas experiências e emoções, desde a sua formação intra-uterina, e comportamentos e pensamentos vivenciados pelo indivíduo.

Essa capacidade de metamorfose torna seu cérebro extremamente resiliente, mas também o torna muito vulnerável à influências externas e internas, geralmente inconscientes.

Criar ou eliminar um hábito envolve uma mudança neuroplástica no cérebro. Uma pessoa deseja algo porque seu cérebro plástico se tornou sensível à substância ou experiência e anseia por isso. (recompensa imediata)

A Neurociência comportamental estuda como o cérebro influencia o comportamento humano, incluindo as ações voluntárias e involuntárias.

As pesquisas nessa área podem ajudar a entender como mudar hábitos e comportamentos.

PARA MUDAR HÁBITOS, É IMPORTANTE:

- Treinar o cérebro diariamente.
- Criar uma rotina.
- Investir no autoconhecimento.
- Identificar as emoções ligadas aos hábitos que se quer mudar.
- Associar o novo hábito a algo positivo.
- Evitar gatilhos que levam a comportamentos indesejados.
- Encontrar maneiras alternativas de desabafar, como exercícios, meditação, atenção plena, gratidão, sono e interação social.

A NEUROCIÊNCIA POR TRÁS DA TOMADA DE DECISÃO

- A tomada de decisão ocorre primariamente a partir de processos inconscientes.
- Diversos processos cerebrais que fazem parte da nossa rotina (tanto profissional quanto pessoal), a tomada de decisão é um dos recursos mais utilizados ao longo do nosso dia.
- Por muitos anos consideramos que o lado racional do ser humano era capaz de assegurar que tudo o que fazíamos era baseado em processos conscientes.
- A tomada de decisão não ocorre de forma puramente racional. Diversos estudos em Neurociência mostram que as emoções desempenham um papel fundamental na tomada de decisão, sendo responsáveis por coordenar o nosso comportamento a maior parte do tempo.
- Em resumo, estes achados sugerem que a tomada de decisão ocorre primariamente a partir de processos inconscientes, e são estes processos que ao se tornarem mais robustos atingem a consciência e dão origem à decisão propriamente dita.
- Mais interessante é ver que apesar de todo o conhecimento disponível, ainda hoje seguimos com a expectativa de que o ser humano é um animal majoritariamente racional, e que seríamos de alguma forma capazes de tomar decisões “neutras”, isentas das respostas emocionais e inconscientes.

Fonte: GAMEIRO, Tais. A Neurociência por trás da Tomada de Decisão. Nemesis Neuro, 2023. Disponível em: <https://www.nemesisneuro.com> Acesso em: 31 Jan. 2025)

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

A Comunicação Não-Violenta é uma prática que tem como objetivo gerar mais compreensão e colaboração nas relações pessoais, profissionais e até com nós mesmos.

Ela propõe uma nova forma de se relacionar e que apresenta ferramentas úteis para superar os desafios que aparecem nas nossas relações que são causados pela forma que nos comunicamos.

fonte: www.institutocnvn.com.br



“A essência da Comunicação Não Violenta está na consciência dos quatro componentes, não nas palavras que são trocadas.”

Marshall B. Rosenberg, Comunicação Não Violenta, Cap. 1 a 8. Ed. Ágora.



EXERCÍCIO 1

Observação ou avaliação? Quais das frases abaixo são puramente uma observação, sem estar acompanhadas de uma avaliação?

- 1- Ontem João estava com raiva de mim sem nenhum motivo.
- 2- Ontem à noite Lúcia roeu as unhas enquanto assistia à TV.
- 3- Meu pai é um homem bom.
- 4- Lucas me disse que eu não fico bem de amarelo.

Marshall B. Rosenberg, Comunicação Não Violenta, Cap.1 a 8. Ed. Ágora.

EXERCÍCIO 2

Expressão de sentimentos - Quais das frases abaixo expressam sentimentos?

- 1-Acho que você não me ama.
- 2-Estou triste porque você está indo embora.
- 3-Fico assustada quando você diz isso.
- 4-Estou feliz por ver você.
- 5-Sinto vontade de bater em você.

Marshall B. Rosenberg, Comunicação Não Violenta Cap. 1 a 8. Ed. Ágora.

EXERCÍCIO 3

Reconhecimento das necessidades - Em quais das frases abaixo a pessoa assume responsabilidade por seus sentimentos?

- 1- Você me irrita quando deixa documentos no chão da sala de reunião.
- 2- Sinto raiva quando você diz isso porque quero respeito e seu modo de falar me soa como um insulto.
- 3- Eu me sinto desiludida quando você chega atrasado.
- 4- Estou triste que você não venha jantar porque eu estava esperando que pudéssemos passar a noite juntos.
- 5- Estou desmotivado porque gostaria de já ter progredido mais no meu trabalho.

Marshall B. Rosenberg, Comunicação Não Violenta, Cap1 a 8. Ed. Ágora.

EXERCÍCIO 4

Expressão clara de pedidos – Quais das frases abaixo expressa um pedido claro?

- 1- Quero que você me compreenda.
- 2- Eu gostaria que você fosse sincero comigo a respeito da reunião de ontem.
- 3- Eu gostaria que você respeitasse o limite de velocidade.
- 4- Eu gostaria de conhecer você melhor.
- 5- Eu gostaria que você respeitasse minha privacidade.
- 6- Eu gostaria que você preparasse o jantar mais vezes.

Marshall B. Rosenberg, Comunicação Não Violenta, Cap. 1 a 8. Ed. Ágora.

PARA REFLETIR...

O Homem de Bem:

“Estuda suas próprias imperfeições, e trabalha incessantemente para combatê-las. Todos os esforços são empregados para que amanhã possa dizer que existe nele algo melhor do que na véspera.”

Allan Kardec, Evangelho Segundo Espiritismo, Cap. XVII,
Item 3. Ed. CELD.

3.2 - A Paciência

O que é a paciência?

“Virtude que consiste em saber esperar e suportar com tranquilidade, perseverança, resignação, sem queixas ou reclamações o desfecho de uma situação, os resultados de uma ação, um incômodo, um infortúnio, dores e sofrimentos.

L. Palhano Jr. Dicionário de Filosofia Espírita. Ed. CELD.

"Paciência, no fundo, é resignação quando as injúrias sejam desferidas contra nós em particular...

Emmanuel (Espírito). Francisco Cândido Xavier.
Livro da Esperança, 23. FEB.

PACIÊNCIA NÃO É INATIVIDADE

Será um estado de compreensão, já que não dispomos de palavras para defini-la. Compreensão com espírito de serviço, capaz de aceitar as dificuldades da existência, com o dever de cooperar para que desapareçam.

Emmanuel (Espírito). Francisco Cândido Xavier. Livro Paz.
Lição 7. 1§, Ed. FEB.



É fácil conquistar ou manter a paciência?

“A paciência exige treinamento, constância e fé na capacidade de realizar o trabalho, como requisitos indispensáveis para ser alcançada.”

Joanna de Ângelis (Espírito). Divaldo P. Franco, Vida:
Desafios e Soluções. Cap. 8:3. Ed. LEAL.

“A paciência, conquista individual através do esforço pelo autoiluminação, pelo autoconhecimento e descoberta dos objetivos da existência, transforma-se em caridade de essencial significado quando direcionada aos que sofrem, ajudando-os com benignidade, trabalhando a resignação que dela também se deriva.”

“(…) A paciência encoraja um ser porque o ajuda a enfrentar quaisquer situações, tomado pela ciência da paz.”

Joanna de Ângelis. (Espírito) Divaldo P. Franco, Jesus e o Evangelho à Luz da Psicologia Profunda, Ed. LEAL.

Você reconhece a dor como um instrumento para a aquisição da paciência?

- “A dor é uma bênção que Deus envia a seus eleitos, (...)

Um espírito amigo. O Evangelho Segundo o Espiritismo,
Cap. IX – 7(1o, 4o e 5o §) CELD.

No fundo, a dor é apenas uma lei de equilíbrio e educação.

Léon Denis. O Problema do Ser e do Destino.
Cap. 26. A Dor. CELD.



Por quê?

“(…) [porque] tendes que expiar o vosso passado e vos fortificar para o futuro. Portanto, sede pacientes, sede cristãos; essa palavra resume tudo.”

Um espírito amigo, O Evangelho Segundo o Espiritismo,
Cap. IX – 7(1, 4 e 5§) CELD.

Você entende a paciência como caridade para consigo mesmo e com o próximo?

“Sede pacientes; a paciência também é uma caridade e deveis praticar a lei da caridade ensinada pelo Cristo, enviado por Deus.”

Allan Kardec, O Evangelho Segundo Espiritismo,
cap. IX, item 7 2§.

Qual o verdadeiro sentido da palavra caridade, assim como a entendia Jesus?

“Benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições dos outros, perdão das ofensas.”

Allan Kardec, O Livro dos Espíritos,
questão 886. Ed. CELD.

“A caridade que consiste na esmola dada aos pobres é a mais fácil de todas; existe, porém, uma muito mais penosa e bem mais meritória: é a de perdoar aqueles que Deus colocou no nosso caminho, para serem os instrumentos de nosso sofrimento e submeterem à prova a nossa paciência.”

Allan Kardec, O Evangelho Segundo Espiritismo,
cap. IX item 7, 2§.

PERDÃO, REMÉDIO SANTO

- “Toda vez que a moléstia te ameaça, recorres necessariamente aos remédios que te liberem da apreensão.”
- “O perdão é, pois, remédio santo para a euforia da mente na luta cotidiana.”
- “Recorda que todas as criaturas trazem consigo as imperfeições e fraquezas que lhes são peculiares, tanto quanto, ainda desajustados, trazemos também as nossas.
- É por isso que Jesus, o Emissário Divino, crucificado pela perseguição gratuita, rogou a Deus, ante os próprios algozes:
— “Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem...”
- E, deixando os ofensores nas inibições próprias a cada um, sustentou em si a luz do amor que dissolve toda sombra, induzindo-nos à conquista da luz eterna.”

Emmanuel (Espírito). Francisco Candido Xavier.
Palavras de Vida Eterna, lição 61 Ed. FEB.

“A vida é difícil, eu sei; ela se compõe de mil insignificâncias que são como picadas de alfinetes que acabam nos ferindo.”

Allan Kardec, O Evangelho
Segundo Espiritismo, cap. IX, item, 7, 3§.





“Tenhamos paciência”: Duas palavras que não nos indicam a indiferença e sim nos procuram o ânimo para colaborar sem alarde na extinção dos tropeços com que sejamos defrontados.

Se te encontras à frente de provações inevitáveis, aceita-as por amor a ti mesmo, a fim de que não se ampliem a detrimento de tua própria paz.

Quanto se te faça possível, não te revoltes, nem te encolerizes, ante os entraves do caminho

O parente difícil, a doença em família ou no próprio corpo, o prejuízo inesperado, a pessoa querida que se afasta de nós, a incompreensão alheia ou o trabalho dobrado, são testes para a superação dos limites espirituais em que estejamos vivendo.

Segue na estrada que a vida te traçou, sem marginalizar-te em desânimo ou rebeldia.

A paciência não é almofada para que nos entreguemos ao sono da inércia, e sim, uma escora segura para que aprendamos a caminhar. (grifos nossos)

Emmanuel (Espírito). Francisco Candido Xavier. Livro Paz. Lição 7. 5 ao 10§ Ed. FEB.

“É preciso, no entanto, olhar os **deveres** que nos são impostos e, por outro lado, as **compensações e consolações** que recebemos, então constataremos que as bênçãos são muito mais numerosas do que as dores.” (grifo nosso)

Allan Kardec. O Evangelho Segundo Espiritismo, IX item 7, 3§.

“O dever é o conjunto das prescrições da lei moral, a regra de conduta do homem nas suas relações com seus semelhantes e com o Universo inteiro. Figura nobre e santa, o dever plana acima da Humanidade, inspira os grandes sacrifícios, os puros devotamentos, os belos entusiasmos.”

“Por mais obscura que seja a condição do homem, por mais humilde que seja sua sorte, o dever domina e enobrece sua vida. Somente ele nos dá essa serenidade de espírito, essa calma interior, mais preciosa do que todos os bens da Terra e que todos nós podemos experimentar, até no meio das provações e dos reveses. Não somos senhores para mudar os acontecimentos e nosso destino deve seguir sua linha rigorosa; mas podemos sempre, mesmo em meio às tormentas, assegurarmos a paz de consciência, o contentamento de nós mesmos, que proporciona o cumprimento do dever.”

Léon Denis, Depois da Morte, Cap. XLIII, Ed. CELD.

3.3 - Obediência e Resignação

- **“A doutrina de Jesus ensina, por toda a parte, a obediência e a resignação, duas virtudes que acompanham a doçura, e que são muito ativas,** embora os homens as confundam, erradamente, com a negação do sentimento e da vontade” (grifo nosso)
- A obediência é o consentimento da razão.
- A resignação é o consentimento do coração.
- “(...) As duas são forças ativas, pois levam o fardo das provas que a revolta insensata deixa cair.”

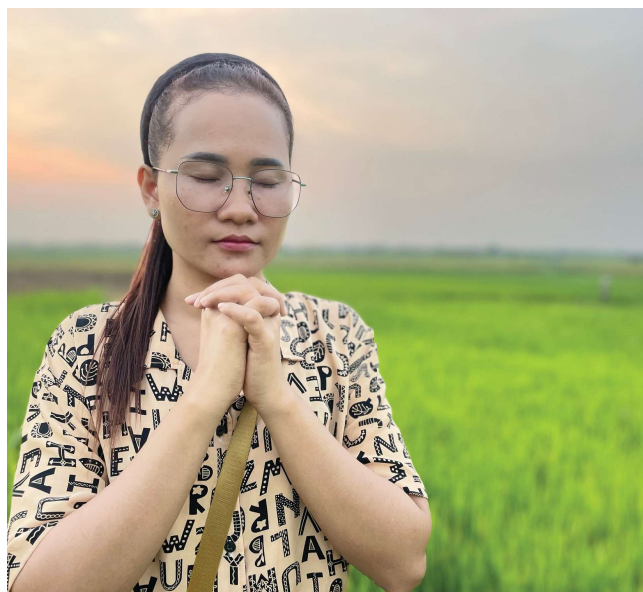
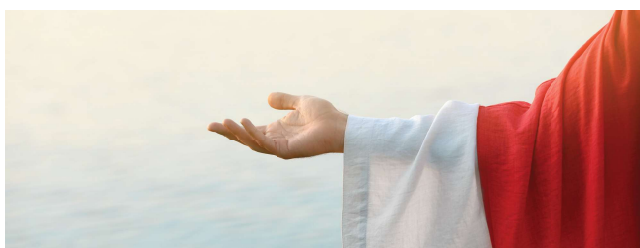
Allan Kardec. O Evangelho Segundo Espiritismo, cap. IX, item. 8. Ed. CELD.

VAMOS REFLETIR SOBRE A OBEDIÊNCIA...

“Toda criatura obedece a alguém ou a alguma coisa.”

- “O homem obedece a toda hora. Entretanto, se ainda não pôde definir a própria submissão por virtude construtiva, é que, não raro, atende, antes de tudo, aos impulsos baixos da natureza, resistindo ao serviço de auto elevação.
- Quase sempre transforma a obediência que o salva em escravidão que o condena.”
- A quem obedeces? Acaso, atendes, em primeiro lugar, às vaidades humanas ou às opiniões alheias antes de observares o conselho do Mestre Divino?
- É justo refletir sempre, quanto a isso, porque somente quando atendemos, em tudo, aos ensinamentos vivos de Jesus, é que podemos quebrar a escravidão do mundo em favor da libertação eterna.

Emmanuel (Espírito). Francisco Candido Xavier. Livro Pão Nosso, lição 16. Ed. FEB.



E sobre resignação, vamos acompanhar o raciocínio de Joanna de Ângelis:

- “Quase desconhecida, a resignação é a natural aceitação das ocorrências perturbadoras, no dia a dia de todas as criaturas.”
- “Conscientizando a respeito do insucesso não esperado num empreendimento, facilita o reexame tranquilo do acontecimento negativo, abrindo possibilidade de reiniciá-lo em nova óptica com o mesmo entusiasmo da vez anterior.”
- “Resignar-se é o estado de consciência do dever cumprido e da incapacidade de executá-lo de forma a resultar da maneira feliz esperada. Quando se aguardam resultados sempre favoráveis, vive-se numa redoma de presunção que resulta do egoísmo exacerbado.”
- “O aparente erro constitui ocasião para aprimoramento da habilidade de bem desempenhar as tarefas que promovem o progresso.”
- “Desse modo, aprende que luta é caminho de ascensão, mas que vitória é algo que somente se pode anelar após as experiências repetidas nas etapas iniciais.”

Joanna de Ângelis (Espírito). Divaldo P. Franco. Na sessão mediúnica de 06.12.2021, no Centro Espírita Caminho da Redenção, em Salvador, Bahia.
Em 06.01.2023.



“**A resignação dinâmica**, isto é, a aceitação do problema com uma atitude corajosa de o enfrentar e remover-lhe a causa, representa avançado passo para a sua solução.”

“As reações de ira, violência e rebeldia ao sofrimento mais o ampliam, pelo desencadear de novas desarmonias em áreas antes não afetadas.” **(grifo nosso)**

Joana de Angelis (Espírito). Divaldo Franco, Plenitude, Cap.1 - “O sofrimento”. Ed. LEAL.

- Cada época é marcada pela virtude ou pelo vício que deverão salvá-la ou perdê-la. A virtude da vossa geração é a atividade intelectual; seu vício é a indiferença moral.
- Submetei-vos ao impulso que viemos dar aos vossos espíritos; obedecei à grande lei do progresso, que é a palavra da vossa geração.

Allan Kardec, O Evangelho Segundo Espiritismo, cap. IX, item. 8. Ed. CELD.

Com tudo isso fortalecemos a ideia de Deus, a certeza da presença de Jesus e da Espiritualidade junto a nós, o conceito da imortalidade da alma e da reencarnação.

E todos esses fatores contribuem para a construção da Paz e de outras virtudes em nós, nos conduzindo ao Reino de Deus.

Depois de toda essa reflexão que fizemos juntos, precisamos reconhecer que nossas necessidades ainda são muito grandes. E como atender às necessidades do Espírito que sou?

É preciso buscar ajuda profissional sempre que necessário, mas vamos citar aqui alguns recursos que a Casa Espírita oferece:

- Reuniões Públicas;
- Os Passes;
- Assistência Fraterna;
- Os Cursos;
- Encontros, Fóruns, Seminários e Congressos;
- O Culto do Evangelho no Lar;
- O hábito da Prece.

Com tudo isso fortalecemos a ideia de Deus, a certeza da presença de Jesus e da Espiritualidade junto a nós, o conceito da imortalidade da alma e da reencarnação.

E todos esses fatores contribuem para a construção da Paz e de outras virtudes em nós, nos conduzindo ao Reino de Deus.

Para saber mais:

-  Caminha que a Vida te Encontra, capítulo 4, Ana Tereza Camasmie, Ed. Inter Vidas
-  Plenitude, capítulo 1, Joanna de Ângelis, LEAL
-  Comunicação Não Violenta, Marshall B Rosenberg, Ed. Ágora.
-  Paz(ciência) - Artur Valadares
-  O Poder da Aceitação- Artur Valadares
-  Caminha que a Vida te Encontra - Reflexões Aluízio, live #00



CONCLUSÃO

- **Concluir que através do esforço e da vontade, nos tornaremos mansos e pacíficos, e assim seremos pacificadores, ou seja, agentes da implantação do Reino de Deus na Terra.**

“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou.”

Jo, 14:27.

A CIÊNCIA DA PAZ

Dr. Hermann, em mensagem para esse encontro, nos diz que os mansos conseguem “apagar incêndios” com a luz da razão. Os pacíficos, por sua vez, entendem a si próprios, se pacificam e assim conseguem entender o outro, esperar o amadurecimento do outro.

As duas vertentes juntas formam “aqueles que colocam a mão na charrua”, que vão trabalhar pela paz.

“O pacificador não é unicamente o missionário em tarefa especial no planeta.”

“É a pessoa de boa vontade que promove o bem-estar nos ambientes por onde circula.”

(...)

“É um verdadeiro trabalho de educação de sentimentos.”

“O pacificador é o descobridor ‘de uma nova ciência, a ciência da paz’.”

Sérgio Luís Lopes. O Código do Monte, cap. Bem-aventurados os Pacificadores. Editora FERGS.





ANEXO

Salmo 36

1. Não te indignes por causa dos malfeitores, nem tenhas inveja dos que obram a iniquidade. 2. Porque cedo serão ceifados como a erva, e murcharão como a verdura. 3. Confia no Senhor e faze o bem; habitarás na terra, e verdadeiramente serás alimentado. 4. Deleita-te também no Senhor, e ele te concederá o que deseja o teu coração. 5. Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele tudo fará. 6. E ele fará sobressair a tua justiça como a luz, e o teu juízo como o meio-dia. 7. Descansa no Senhor, e espera nele, não te indignes por causa daquele que prospera em seu caminho, por causa do homem que executa astutos intentos. 8. Deixa a ira, e abandona o furor; não te indignes para fazer o mal. 9. Porque os malfeitores serão desarraigados; mas aqueles que esperam no Senhor herdarão a terra. 10. Pois ainda um pouco, e o ímpio não existirá; olharás para o seu lugar, e não aparecerá. 11. Mas os mansos herdarão a terra, e se deleitarão na abundância de paz. 12. O ímpio maquina contra o justo, e contra ele range os dentes. 13. O Senhor se rirá dele, pois vê que vem chegando o seu dia. 14. Os ímpios puxaram da espada e entesaram o arco, para derribarem o pobre e necessitado, e para matarem os de reto caminho. 15. Mas a sua espada lhes entrará no coração, e os seus arcos se quebrarão. 16. Vale mais o pouco que tem o justo, do que as riquezas de muitos ímpios. 17. Pois os braços dos ímpios se quebrarão, mas o Senhor sustém os justos. 18. O Senhor conhece os dias dos retos, e a sua herança permanecerá para sempre. 19. Não serão envergonhados nos dias maus, e nos dias de fome se fartarão. 20. Mas os ímpios perecerão, e os inimigos do Senhor serão como a gordura dos cordeiros: desaparecerão e em fumo se desfarão. 21. O ímpio toma emprestado, e não paga; mas o justo compadece-se e dá. 22. Porque aqueles que ele abençoa herdarão a terra, e aqueles que forem por ele amaldiçoados serão desarraigados. 23. Os passos de um homem bom são confirmados pelo Senhor, e ele deleita-se no seu caminho. 24. Ainda que caia, não ficará prostrado pois o Senhor o sustém com a sua mão. 25. Fui moço, e agora sou velho; mas nunca vi desamparado o justo, nem a sua descendência a mendigar o pão. 26. Compadece-se sempre, e empresta, e a sua descendência é abençoada. 27. Aparta-te do mal e faze o bem; e terás morada para sempre. 28. Porque o Senhor ama o juízo e não desampara os seus santos; eles são preservados para sempre; mas a descendência dos ímpios será desarraigada. 29. Os justos herdarão a terra e habitarão nela para sempre. 30. A boca do justo fala da sabedoria; a sua língua fala do que é reto. 31. A lei do seu Deus está em seu coração; os seus passos não resvalarão. 32. O ímpio espreita o justo, e procura matá-lo. 33. O Senhor não o deixará em suas mãos, nem o condenará quando for julgado. 34. Espera no Senhor, e guarda o seu caminho, e te exaltará para herdares a terra; tu o verás quando os ímpios forem desarraigados. 35. Vi o ímpio com grande poder espalhar-se como a árvore verde na terra natal. 36. Mas passou e já não é: procurei-o, mas não se pôde encontrar. 37. Nota o homem sincero, e considera o que é reto, porque o futuro desse homem será de paz. 38. Quanto aos transgressores, serão à uma destruídos, e as relíquias dos ímpios todas perecerão. 39. Mas a salvação dos justos vem do Senhor; ele é a sua fortaleza no tempo da angústia. 40. E o Senhor os ajudará e os livrará; ele os livrará dos ímpios e os salvará, porquanto confiam nele.



Encontro Espírita sobre Jesus

Tema: "Bem-aventurados os que são mansos e pacíficos"

Filhos,

Jesus coloca os mansos e os pacíficos como bem-aventurados e, analisando aqueles que são mansos e pacíficos, compreenderemos que os mansos são aqueles que trazem o equilíbrio das emoções e, com a luz da razão, conseguem “apagar incêndios”, conseguem abafar conflitos; conseguem ensinar, com as próprias atitudes, as escolhas mais acertadas, as atitudes que devemos ter nos relacionamentos humanos e diante das lutas da própria vida.

Os pacíficos são aqueles que já entenderam a si próprios e, entendendo-se, conseguem ir se pacificando. Em se pacificando e conhecendo a sua própria natureza, conseguem entender a fraqueza dos outros, a tibieza do caminhar daqueles outros, no autoaprimoramento. Conseguem ter a paciência de esperar os frutos daquilo que ensinam amadurecer no coração e no raciocínio alheio.

As duas virtudes juntas, a mansuetude e a pacificação, são próprias, então, daqueles que “colocam a mão na charrua”, no dizer de Jesus, e vão arar a terra, pois o agricultor já sabe o que vai plantar e como cuidar para que a colheita seja farta.

Jesus, quando cita as bem-aventuranças, não declara um poema brilhante apenas, mostra-nos virtudes capazes de serem alcançadas por todos nós, como foram alcançadas por muitos dos que ouviram a sua palavra há quase 2000 anos.

Seus guias espirituais, aqueles que trabalham com vocês, já aprenderam que o caminho do auxílio era essa conquista, e seguem eles, mansos e pacíficos, a lhes estimular a serem mansos e pacíficos também.

Esperamos que não percam tempo na aquisição destas e de outras virtudes; que aproveitem a reencarnação, enxergando nela oportunidade bendita.

Não coloquem as bem-aventuranças distantes de vocês, nem as possibilidades da caridade longe de seus atos diários.

Jesus continua com seus ensinamentos tão atuais quanto antes e somos tão necessitados d’Ele como antes.

Jesus nos espera com a paciência própria dos Espíritos que venceram a si mesmos, mas agirá com justiça sobre aqueles que enterrarem o talento, tal qual o servo infiel que assim o fez.

Aproveitem o talento que recebem com a Doutrina Espírita, multiplicando-o na própria vida, no próprio coração e na vida do próximo.

Que esse mesmo Jesus a todos abençoe.

Paz.

Hermann

(Mensagem psicografada, recebida pelo médium Mário Coelho, no dia 13/08/2025, No CELD/RJ.