

revista

semas

MEDIUNIDADE NA ADOLESCÊNCIA E CONFLITOS EMOCIONAIS



fees

SAÚDE

GLÂNDULA PINEAL,
MEDIUNIDADE E MEDITAÇÃO

**SUGESTÃO
DE LEITURA**

SEAR A DA ESPERANÇA

Formação de Lideranças Espíritas
Do elaboração de projetos à participação do espírito na sociedade



Bernice Santos (FERGS)



Lea Dos Duarte (FERGS)

DIA 24/09/2022
14h30 às 17h



CAPACITAÇÕES 2022

ÁREA DA Mediunidade
DIA 22/10/2022

Tema Central: A mediunidade e o campo mental

- 13h30** **Prece Inicial** – Palavras de boas-vindas
- 13h40** **André Sobreira** – Mediunidade ou transtorno mental?
Mediador: Elomar Barga
- 14h50** **Marta Milani** – A ciência espírita e a tarefa médica
Mediadora: Dalva Silva Souza
- 16h05** **Adelino Salles** – Mediunidade na adolescência e conflitos emocionais
Mediador: Alexandra Corvelho
- 17h10** **Martina Medici** – A meditação espírita
Mediador: Wanderlei Aguiar
- 18h10** **Agradecimentos** - Encerramento



André Sobreira (ES)



Marta Milani (ES)



Martina Medici (ES)



Adelino Salles (ES)



O QUE VEM POR AI:

SETEMBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

01 e 04 - 1ª Semana Estadual da Arte Espírita - Noite
07 e 10 - XIV Jornada da AMEEES - Manhã e tarde
08 - VI Seminário de Prevenção do Suicídio
AMEEES - FEEES - Manhã e tarde
24 - Formação de Lideranças
Maturidade na Gestão Doutrinária - Tarde

OUTUBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

06 - CFE - Noite
16 - 5º Fórum de Ciência Espírita - Manhã
22 - Capacitação Área da Mediunidade - Tarde

Acompanhe-nos nas redes sociais

 Federação Espírita do Estado do ES  fees_oficial

EXPEDIENTE

Presidente
Fabiano Santos

Vice-Presidente de Administração
Adelson Nascimento

Vice-Presidente de Unificação
Celmo de Freitas

Vice-Presidente de Educação Espírita
Jacqueline Damasceno

Vice-Presidente de Doutrina
Lúcia Catabriga

Editora Responsável

Michele Carasso

Conselho Editorial

Fabiano Santos, Michele Carasso, José Ricardo do Canto Lirio, Dalva Silva Souza e Michelle Sales e Silva

Jornalista Responsável

Michelle Sales e Silva - 2893-ES

Revisão Ortográfica

Dalva Silva Souza

Diagramação, layout e arte final

SOMA Soluções em Marketing

Distribuição digital

www.fees.org.br/informativos/senda

Revista A Senda

Veículo de comunicação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES)

Área Estratégica de Comunicação Social Espírita

Michelle Sales e Silva

www.fees.org.br

Os artigos publicados são de
responsabilidade de seus autores.

Rua Álvaro Sarlo, 35 - Ilha de Santa Maria - Vitória - ES | 29051-100
Tel.: 27 3222-7551

Quer colaborar? Entre em contato conosco: decom@fees.org.br

EDITORIAL

Esta é a penúltima edição de 2022! Entregamos aqui mais uma revista A Senda, recheada de matérias superinteressantes, que valem a leitura. Setembro é mês de troca de estação. Vem aí a primavera com suas flores e perfumes, natureza perfeita! E outubro é mês de comemorar Allan Kardec, nascido a 03 de outubro de 1804, em Lyon, na França. Foi ele que, com a codificação do espiritismo, doutrina que acolhe e orienta, propiciou-nos a luz que precisamos para seguir em frente, além de consolar os corações aflitos.

Nesta edição de A Senda, convidamos Adeilson Salles para escrever a matéria de capa com o tema “Mediunidade na adolescência e conflitos emocionais”.

Como não podia faltar, a mensagem mediúnica vem LEMBRANDO KARDEC!

Nada mais atual do que falar que o bem sempre vence o mal e, por isso, convidamos nosso companheiro de jornada Lucio Maranhão, de Recife, para escrever a matéria “Pagar o mal com o bem” que está na coluna Atualidades.

Dando continuidade à matéria sobre meditação, Marina Médici nos presenteou com o texto “Glândula Pineal, Mediunidade e Meditação”. Super indico!

E na ENTREVISTA, Dalva conversa com Ana Catarina Loureiro sobre a Jornada da AMEEES, que acontecerá agora em setembro e cujo tema será “A Vitória do Amor” para preencher nossos corações.

Como amor e esperança não podem faltar, em SUGESTÃO DE LEITURA, José Ricardo faz um belo resumo do livro Seara da Esperança. Você vai gostar!

Saiba mais sobre o projeto Trilha do Conhecimento da FEEES, na coluna EDUCAÇÃO e, na coluna GESTÃO, confira a matéria valiosa que Marco Milani escreveu sobre pastores e ovelhas. Fique ligado, porque a reflexão é necessária!

Inspire-se com a leitura de A Senda e compartilhe com seus familiares e amigos! Até a próxima edição!

Abraço fraterno,

Michele Carasso
Editora Responsável

05

UNIFICAÇÃO

Leitura Inclusiva

07

ATUALIDADES

Pagar o mal com o bem

09

SUGESTÃO DE LEITURA

Seara da Esperança

10

GESTÃO

Sobre pastores e ovelhas

12

CAPA

Mediunidade na Adolescência e Conflitos Emocionais

15

ENTREVISTA

Ana Catarina Loureiro

16

ACONTECEU

18

SAÚDE

Glândula Pineal, Mediunidade e Meditação

20

EDUCAÇÃO

A Trilha do Conhecimento

23

MENSAGEM

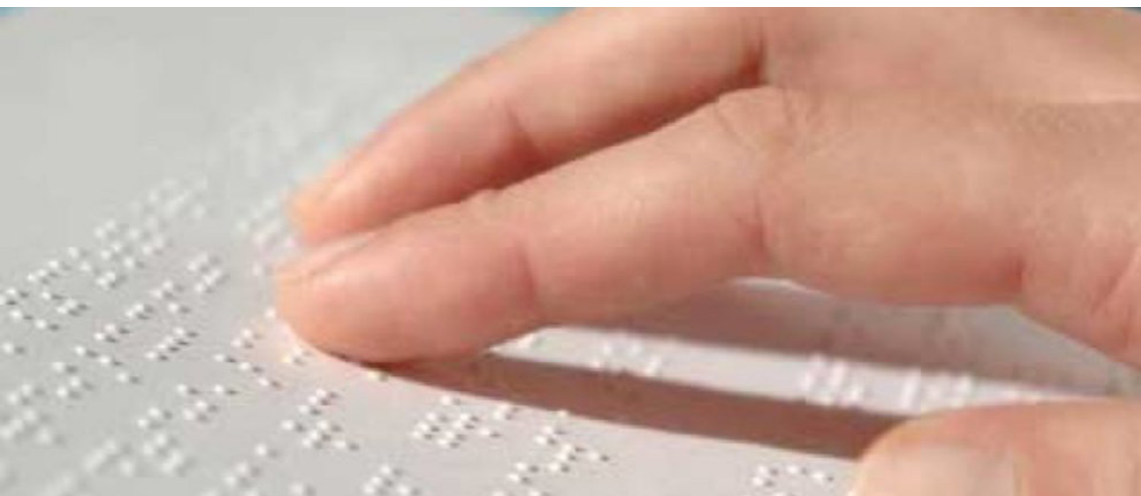
24

NOTÍCIAS





Sonia Hoffmann



LEITURA INCLUSIVA

Os discursos de Allan Kardec aos Espíritas de Lyon e de Bordeaux apresentam relação bastante inclusiva em diversas passagens. O duplo objetivo de autoinstrução e de as oferecer onde fossem necessárias (p. 15) demonstra seu perfil inclusivo ao coincidir com medidas includentes: disponibilização para a observação, identificação, avaliação das condições e procedimentos factíveis de serem adotados. O desejo de aproximação, convívio e reconhecimento da possibilidade de construção alternativa e ponderada revela outra disposição necessária a quem almeja romper as barreiras da indiferença, desconhecimento, preconceito e do monólogo.

Sensibilizar-se, ser empático e amável para com os companheiros ditam a postura para aquele que se coloca na posição de acolhedor e incentivador, tal como fez Kardec ao indicar que prosseguisse a grande obra de regeneração: “fazei que, em se vos vendo, se possa dizer que seria desejável que todos fossem espíritas. Sinto-me feliz, meus amigos, por ver

tantos grupos unidos no mesmo sentimento, marchando de comum acordo para o nobre objetivo a que nos propomos. Sendo tal objetivo exatamente o mesmo para todos, não poderia haver divisões; uma mesma bandeira deve guiar-vos e nela está escrito: Fora da caridade não há salvação” (p. 5).

Como estimulador do progresso, ele sugere atitudes fundadas em bases sólidas da compreensão e do entendimento, do mesmo modo que alguém, para ser um agente inclusor, deve desenvolver e propagar tal processo: “fazei melhor ainda: gravai-a em vossos corações e, desde já, fruireis a calma e a serenidade que aí encontrarão as gerações futuras, quando ela for a base das relações sociais. Sois a vanguarda; deveis dar exemplo, a fim de encorajar os outros a vos seguirem” (p. 5).

Na referência de que o nosso amor-próprio estará muitas vezes sendo testado - razão preponderante para maior circunspeção por cada um (p. 9) - ele faz alerta importante. Inclusão

também demanda equidade, construção dinâmica e vigilância quanto às próprias concepções e anseios.

O respeito às peculiaridades e possibilidades presente em sua fala vem ao encontro do que está proposto no processo de inclusão, envolvendo igualmente a contextualização: “essa marcha ascendente está longe de ser uniforme. Se há regiões onde as ideias espíritas parecem germinar à medida que são semeadas, outras há onde penetram mais dificilmente, em virtude de causas locais, ligadas ao caráter de seus habitantes e, sobretudo, à natureza de suas ocupações” (p. 9). Diferenças culturais em função de características regionais precisam ser consideradas na constituição do ato inclusivo.

A difusão do Espiritismo na imensa diversidade social e o amplo modo de expressão mediúnic, referida por Kardec (p. 10), remetem-nos à amplitude de abordagens abarcada pelo processo de inclusão e das estratégias de acessibilidades para sua conquista. Espiritismo e

inclusão se entrelaçam, pois, quando é dito por ele que todos os entraves serão removidos pelos Espíritos, porque os obstáculos humanos perdem sua representação ante à magnitude da Vontade Divina, ainda mais quando a caminhada é feita com racionalidade e prudência, por ensinamentos progressivos e proporcionados de acordo com os tempos, lugares e costumes dos homens, trazendo ideias insuspeitadas anteriormente, é possível entender os motivos pelos quais a mensagem inclusiva vem cada vez mais se fortalecendo atualmente no Movimento Espírita, para que todos, estando ou sentindo-se excluídos, sejam visibilizados e valorizados em suas diferenças, potencialidades e habilidades.

Contudo, assim como existem pessoas “para quem o Espiritismo não passa de um fato, de uma bela teoria, uma letra morta que não conduz a nenhuma mudança nem no seu caráter, nem em seus hábitos” (p. 12), há quem persista na exclusão do próximo devido alguma deficiência ou disparidade de sexo, gênero, social, idade, raça e alguma outra forma de intolerância, desacreditando e negando a necessidade de ações includentes, a partir de mudanças de qualificação atitudinal para a agilização e consolidação de uma sociedade mais fraterna, justa e solidária com a alegação de ser inclusão um modismo ou algo supérfluo.

Os apontamentos relativos a todas as fisionomias refletirem franqueza e cordialidade, o sentimento de pertencimento e estar à vontade em ambientes simpáticos, “verdadeiros templos da fraternidade” (p. 12) traduzem a extrema importância de a Instituição Espírita preparar-se e promover condições interativas para a participação efetiva de todos, abolindo um local de mal-estar, turbulência, constrangimento e desconfiança. O espiritismo e a

inclusão, à medida que o verdadeiro objetivo de ambos for mais bem compreendido, não somente preparam a reforma moral da Humanidade, demonstrada pelo exemplo, como oferecem condições saudáveis para a transição planetária a um novo estágio evolutivo decorrente da educação de vulnerabilidades, pela superação de inclinações equivocadas e desaparecimento de estigmas.



Quanto à posição social e financeira, a leitura inclusiva importante da menção de Kardec, em seus princípios de justiça e solidariedade, está explícita no fato de não conceder “a certas pessoas a importância que elas se atribuem. Para mim, um homem é um homem e nada mais; meço seu valor por seus atos, por seus sentimentos, e não pela posição que ocupa. Ainda que esteja altamente colocado, se agir mal, se for egoísta e presunçoso de sua dignidade, é a meus olhos inferior a um simples operário que age bem.” E prossegue: “jamais um proletário tenha ficado na antecâmara. Muitas vezes, em meu salão, o príncipe fica lado a lado com o artesão; se se sentir humilhado, dir-lhe-ei que não é digno de ser espírita” (p. 20). No processo inclusivo há de haver valorização do ser como indivíduo e não da sua posição social ou

econômica.

A reciprocidade na relação é aludida, quando é dito nada ser imposto pelo Espiritismo e que Kardec procura não perturbar ou injuriar alguém, mas sim é preciso haver respeito mútuo (p. 22). Esta conduta se assemelha à inclusão.

A aceitação das diferenças sexuais e etárias igualmente é preocupação de Kardec, tanto quanto do encontro includente. Temos (p. 42) que excluir a mulher seria insultar sua capacidade de julgamento, e não há motivo para privá-la das influências moralizadoras do Espiritismo. A presença feminina, ao contrário, exige melhor observação das leis de urbanidade e obsta o desleixo das reuniões compostas exclusivamente por homens. A igualdade e a emancipação legal dos direitos da mulher devem ser reconhecidas entre os espíritas. A admissão dos jovens também não deve ser receada, pois o caráter deles será fortalecido e beneficiado pela Doutrina.

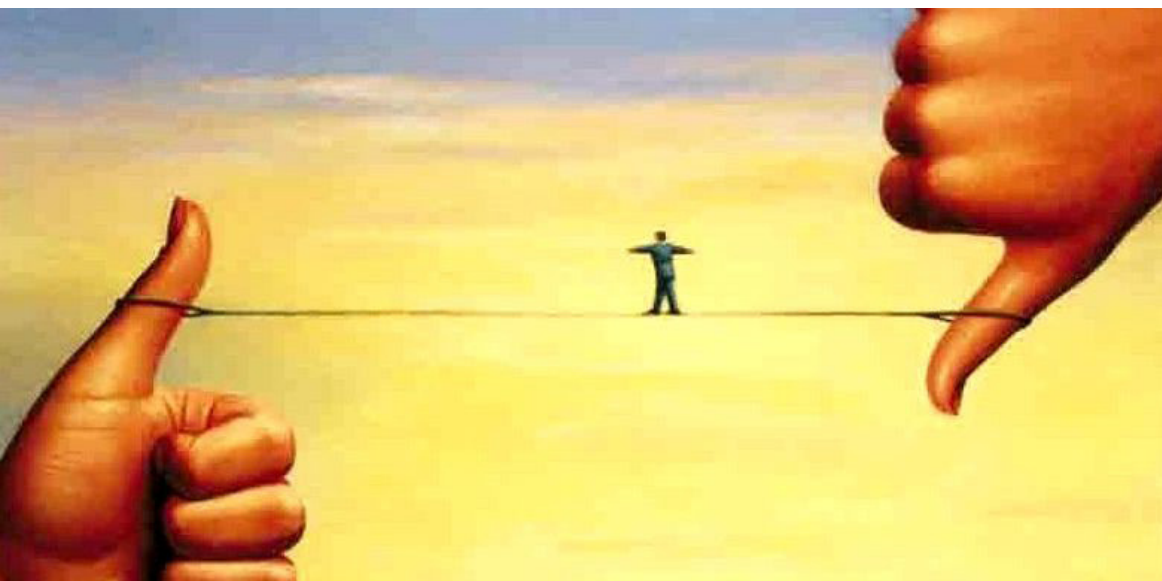
Os atributos de alguém espírita (p. 28) são os mesmos para quem deseja ser inclusivo: exercer abnegação, devotamento, desinteresse, indulgência para com os outros, abstenção de toda palavra ou ato prejudicial ao próximo. A pura aceitação de caridade deve ser sempre a regra de sua conduta.

KARDEC, Allan. Viagem espírita em 1862. Trad. e pref. de Wallace Leal V. Rodrigues. 2. ed. Matão, SP:

O Clarim, [s.d.].



Lucio Maranhão



PAGAR O MAL COM O BEM

Será essa uma tarefa fácil? Que armadilhas estão intrínsecas, caso não sigamos essa recomendação? Nossa tendência, claro, é seguir os impulsos de revidar a ofensa o mais rápido possível, para, talvez, mostrar ao outro o quanto somos “fortes” ou orgulhosos.

Meus caros leitores, tentarei não trazer um texto com regras, “óbvio” ou chato, mas sim um texto sem “verticalização” ou regras de como fazer o BEM e esquecer simplesmente o MAL. Meu objetivo é trazer um texto reflexivo, horizontal, sobre o que o EVANGELHO nos ensina. Expôr escolhas que poderão levar a situações diferentes na vida. Tudo à frente será consequência de nossas decisões de hoje.

O MAL e o BEM estão em todos nós: SOMBRA e LUZ, YANG e YING, JOIO e TRIGO. Como lidar com isso? O MAL é o que mais nos incomoda, esteja ele partindo de nós ou sendo recebido dos outros. O MAL que sai de mim, com esse, sim, devo me preocupar, pois é minha ESCOLHA, decido fazê-lo e, pronto, feito! Já o MAL que recebo, pode me ofender ou não. Ofenderá,

se o ACEITAR!

Aprendi na vida a prestar muita atenção, quando alguém me ofende ou persegue, pois posso aprender muito com isso. Quando alguém me dirige palavras duras de ouvir, pode muito bem estar falando a verdade. Ótimo se for assim! Poderei corrigir o meu defeito. Mas pode, também, esta pessoa, estar dizendo algo que não condiz com a verdade. Se assim ocorrer, não tenho com o que me preocupar, pois sei que não sou como fala. Então, na primeira situação, o MAL que eu faço, isso, sim, é uma ESCOLHA; já o MAL que recebo é uma ACEITAÇÃO.

Pagar o MAL com o BEM significa dizer que esse MAL só irar se extinguir com um BEM e nunca com outro MAL. Parece óbvio e fácil isso, mas não é tão fácil assim de compreender e fazer, como a gente imagina. Um revide, um duelo, uma vingança só irar gerar mais situações dolorosas.

Quando optamos por parar de fazer o MAL ou parar de ter MAUS sentimentos ou ideias em nós, decidimos acalmar o nosso SER. Posso até ter razão numa

situação, mas perco essa razão, se opto pelo MAL e, assim, logo fico MAL! Isso ocorre, porque nos colocamos longe das Leis Divinas, inscritas na nossa consciência.

Agora, escolhamos perdoar, reconciliar-nos, e o primeiro a ser beneficiado somos nós mesmos, parece que saímos da situação mais leves, sorridentes, felizes. Isso ocorre, porque esses sentimentos bons nos aproximam das Leis Divinas em nós. Lembrem-se de que essas Leis incluem o PRÓXIMO e até mesmo o seu inimigo.

Então, devo ser o melhor amigo do meu inimigo? Isso é impossível, pois não há afinidade. Como ensina O EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO, Cap XII (ESE): **“Amar o inimigo é não guardar rancor, ódio, nem vingança...”**. Aqui, não se falou em amizade, mas, só em não guardar sentimentos deletérios, já estou retribuindo o MAL com o BEM. O rancor e o ódio são verdadeiras âncoras que prendem o SER ao fato e ao passado. Cada vez que alimento esses sentimentos, mais me acorrento a eles e a essa situação dolorosa. Escolher diminuir

a raiva é permitir que o coração comece a trabalhar no BEM. Não é algo rápido, mas é processo de sua própria cura, não do outro.

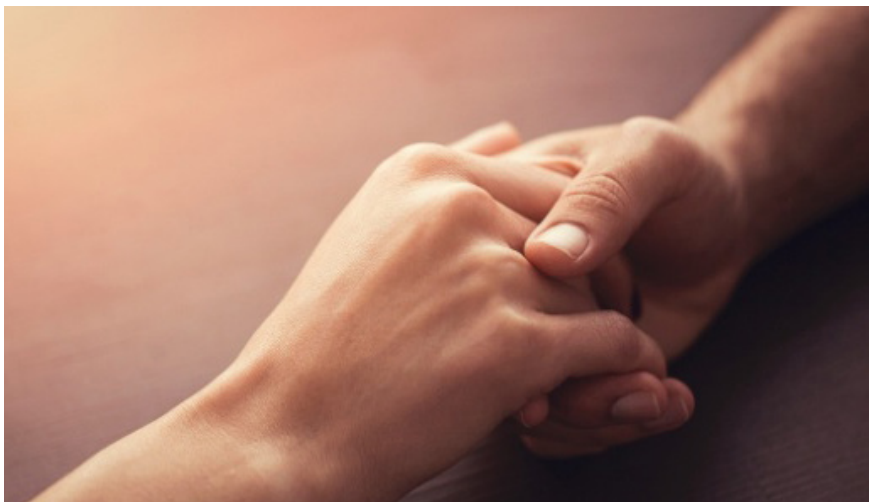
“Faça o BEM aos que te odeiam...” (Mt 5:43-47). Para mim, essa é uma das frases mais fortes, pois significa NUNCA DESISTA DO BEM! Por mais dolorosa ou difícil

sentimento de solidão ou fraqueza já tem dia e hora para terminar! Podemos adiantar logo esse dia, se nos propusermos a fazer o BEM.

Gostaria de finalizar com uma reflexão simples: o que é o BEM para você? Já parou para pensar? Será que é tudo o que é bom ou prazeroso? Kardec

LEI DIVINA, agindo em mim, logo é o BEM em ação! Já o contrário também é verdadeiro. A mesma questão ensina que **“O MAL é tudo que se afasta das LEIS DIVINAS...”** Logo, posso estar fazendo algo que até ache BOM, mas se estiver me afastando de Deus, na verdade, é um MAL!

Por isso, procuremos escolher a nossa MELHOR parte. Sempre temos a parte boa em nós, que, às vezes, pode estar escondida embaixo das mais pesadas camadas de orgulho, egoísmo ou mágoa.



Pagar o MAL com o BEM significa dizer que esse MAL só irar se extinguir com um BEM e nunca com outro MAL. Parece óbvio e fácil isso, mas não é tão fácil assim de compreender e fazer, como a gente imagina. Um revide, um duelo, uma vingança só irar gerar mais situações dolorosas.

seja a situação, nunca desista dos propósitos divinos. Sempre haverá algo que tentará nos tirar do bom caminho, seja por desânimo, mágoa, ou desespero, mas não nos esqueçamos de que há um PAI que vela por nós e de que Jesus revelou que nenhuma ovelha de seu rebanho se perderá (João 10: 28 e 29). Ora se é vontade do PAI revelar que não nos perderemos, isso significa dizer que qualquer

fez esse questionamento em O LIVRO DOS ESPÍRITOS, questão 630, e os Espíritos superiores responderam: **“O BEM é tudo o que está de acordo com a Lei de Deus...”** Não o que está de acordo com minhas LEIS ou vontades, isto é, se algo de ruim ou algum MAL me está acometendo, mas ESTE MAL está me fazendo orar, buscar ou me conectar mais com o PAI, então isso não é o MAL, mas é a

Aprendemos aqui que o MAL não se paga com o MAL, pois haverá sempre consequências, por isso, escolhamos a nossa MELHOR PARTE para oferecer aos outros. A humanidade agradece.

XIV Jornada da AMEEES
A vitória do amor
8 a 11 set 2022
30 anos AMEEES
Associação Médica Espírita do Estado do Espírito Santo
Faça sua inscrição:
www.ameees.org.br

SUGESTÃO DE LEITURA

SEARA DA ESPERANÇA



José Ricardo Lirio

Espiritismo - Cristo redivivo,
Espiritismo - vera Caridade,
Espiritismo - imortalidade,
Espiritismo - divinal motivo.
Espiritismo - fulcro da Verdade,
Espiritismo - pensamento ativo,
Espiritismo - estudo imperativo,
Espiritismo - contestar, quem há-de?
Espiritismo - nobre alento à Vida,
Espiritismo - crença que elucida,
Espiritismo - apelo fraternal...
Espiritismo - pórtico do Além,
Espiritismo - direção do Bem,
Espiritismo - Ação Universal!

Esta, a primeira das cinquenta e sete mensagens-lição com que nos brindam os autores espirituais na obra **SEARA DE ESPERANÇA**, através da mediunidade abençoada dos sempre lembrados Júlio Cezar Grandi Ribeiro, o Julinho, e Maria de Lourdes Cordeiro da Silva, a Tia Lulu, como era carinhosamente chamada. Aqui, o Espírito Luiz de Oliveira deixa a marca das suas convicções espíritas, convidando-nos à demorada reflexão a respeito da excelência que emoldura o Pensamento Espírita - acolhimento e conforto, esclarecimento e orientação.

Na obra, vinte e seis Espíritos, alguns dos quais conhecidos e reconhecidos pioneiros do Espiritismo na terra capixaba, desfilam sentimentos e emoções aliando, com inusitado equilíbrio, ensinamentos que alertam e

iluminam com palavras que confortam e pacificam.

O livro, em recente reedição, realça, por mérito justo, a dedicação ininterrupta por décadas dos médiuns Júlio Cezar Grandi Ribeiro e Maria de Lourdes Cordeiro Silva na seara espírita espiritossantense e que tiveram na Casa Espírita Cristã - ainda hoje em plena atividade no Ibes, Vila Velha - o ambiente amoroso de quantos lhes compartilharam as experiências mediúnicas de serviço no bem, não somente no campo do acolhimento e socorro das aflições que lhes batiam à porta, mas também em ocasiões de encantamento e atestado vivo de que a vida continua.

Por exemplo, sob o título Seara de Esperança, o Espírito Estêvão faz amoroso alerta e estímulo, isso no distante dezembro de 1985: (...) Não há dúvida, vivenciamos período de transição para a Humanidade em provas. Insatisfação e angústia, medo e soledade, enfermidade e sombra, deserção e temor, abandono e descrença, eis alguns pontos destacáveis nas crises que se estadeiam no mundo. Contudo, se o mal alardeia tentáculos destruidores, a presença do Bem assinala reforços de luz, convocando as criaturas à renovação interior

pela fé, e à pacificação dos ânimos pela confiança na promessa de Jesus. (...) Atualíssima reflexão que nos pede apreço.

Doutra feita, encontramos nas páginas 60, 128, 140, 168 e 198 desenhos e modelagens mediúnicas, estas em parafina, que demonstram a inquestionável realidade da vida post-mortem, sob cuidados especiais da equipe de encarnados e, por óbvio, a direta supervisão dos Benfeitores Espirituais.

A obra, toda ela é repositório de primorosas mensagens de esperança, consolo e paz, ao tempo em que nos convida - ou nos convoca? - ao zelo pessoal com vistas ao futuro redentor.

Partilhemos, aqui, citação da sentida prece que nos oferta o Espírito Claudionor Ribeiro, através da psicografia de Julinho, quando recita:

Senhor Jesus!

Na romagem das horas, reconhecemo-nos em marcha, sob o Teu beneplácito, concedendo-nos oportunidades renovadas na obra de nossa redenção espiritual.(...)



Marco Milani



SOBRE PASTORES E OVELHAS

O comportamento do indivíduo reflete muitos condicionamentos desenvolvidos em sua própria história. Sob a perspectiva espírita, sabemos que somos seres imortais, vivenciando oportunidades evolutivas, para realizarmos a perfeição relativa de que somos suscetíveis. Nesse sentido, estamos experimentando situações que nos farão exercitar a inteligência e desenvolver aspectos morais, permitindo-nos conhecer a nós mesmos e compreender a realidade em que vivemos, estejamos nós encarnados ou desencarnados. Também sabemos que, naturalmente, somos atraídos e atraímos essas situações em que nos compete agir conforme a responsabilidade e conhecimento de cada um.

A Doutrina Espírita nos favorece a compreensão desse processo evolutivo e representa um avanço para a humanidade em relação à superação de condicionamentos místicos

e irracionais que distorcem a percepção da realidade. As relações entre os mundos físico e espiritual são apresentadas com lucidez e clareza que chegam a surpreender aqueles que ainda apreciam segredos e mistérios típicos das tradições de culturas do passado. O Espiritismo revoluciona com sua racionalidade e liberta consciências do pensamento mágico e ilusório. Tal superação, entretanto, exige esforço individual e não se deve esperar que todos avancem igualmente. O atavismo manifesto em alguns adeptos que ainda lutam para se desvencilhar de práticas e posturas que são reconhecidas como ineficazes e sem qualquer validade nas relações entre encarnados e desencarnados ou mesmo para com Deus é um fato.

A marcha do progresso fará com que todos avancem, mas cada um a seu tempo. Não é por isso, contudo, que o comportamento atávico deva ser incentivado. Ao

contrário, respeitosamente, deve-se esclarecer e incentivar essa superação, e foi justamente nessa direção que agiram Kardec e os Espíritos que estruturaram o corpo teórico espírita.

Se, por um lado, a proposta religiosa destacou a necessidade de relevantes padrões éticos, por outro, os condicionamentos resultantes de séculos de adestramento, misticismo e opressão religiosa ainda se fazem sentidos em boa parte da humanidade. Uma característica marcante desse comportamento é temor, submissão e noção de troca com o sagrado. Certamente, aqueles que se declaravam representantes de Deus, de Jesus ou de forças ocultas na Terra contribuíram para o apassivamento de comunidades inteiras e a criação de uma relação de dependência de intermediários aparentemente iluminados para interceder em nome dos seguidores. Essa dependência por intermediários ou por práticas

supostamente relacionadas ao Divino e misterioso ainda faz com que muitos tendam a procurar alguém ou uma instituição para depositar suas esperanças, em busca de salvação ou de suprimento de seus anseios. Adotam o comportamento de ovelhas em busca de um pastor para as guiar e prover.

O comportamento do indivíduo reflete muitos condicionamentos desenvolvidos em sua própria história. Sob a perspectiva espírita, sabemos que somos seres imortais, vivenciando oportunidades evolutivas, para realizarmos a perfeição relativa de que somos suscetíveis.

Paralelamente, aqueles que carregam o desejo de direcionar e formatar o comportamento do próximo se acham presentes e se sentem muito à vontade em estruturas hierarquizadas.

Especificamente no Brasil, um país de tradição católica e influência sincrética de diferentes denominações religiosas, é compreensível que muitos cheguem ao centro espírita, expressando o desejo salvacionista e com forte dependência de intermediários com o invisível. Quando passam a conhecer e estudar o Espiritismo, deparam-se com uma lógica inovadora para a maioria, na qual cada um é responsável por sua própria salvação, sem depender da intervenção de qualquer pessoa ou ter que seguir ritos, interpretar símbolos, contribuir com o dízimo ou adotar práticas exteriores.

A síndrome de ovelha ainda pode se manifestar em muitos adeptos espíritas, mas, à medida que vão se conscientizando de que nasceram para ser pastores de si mesmos, passam a reduzir o grau de dependência de

supostos condutores de alma, aumentam a confiança em si mesmos e buscam a própria realização espiritual.

Diante da proposta emancipadora do Espiritismo, torna-se descabida a adoção de práticas e posturas que desrespeitem a liberdade de consciência, como a tentativa de imposição de normas de conduta e escolhas que competem, exclusivamente, ao indivíduo. Exemplos nesse sentido variam desde a determinação do que o adepto pode ou não se alimentar até em quem ele deve ou não votar nas eleições.

Aqueles que desejam pastorear a conduta alheia servem-se de artifícios geralmente calcados no medo, na insegurança ou no desconhecimento do adepto com relação à própria autonomia. Isso não impede o adepto de buscar conselhos e orientações daqueles com quem mantém uma relação de confiança, porém sem se deixar levar pela confiança cega.

A regeneração, para Kardec, não ocorrerá de maneira impositiva e totalitária, mas decorrente da melhoria do indivíduo, respeitando-se a liberdade de consciência de cada um.

“Procurai no Espiritismo aquilo que vos pode melhorar: eis o essencial. Quando os homens forem melhores, as reformas sociais realmente úteis serão uma consequência natural; trabalhando pelo progresso moral, lançareis os verdadeiros e mais sólidos fundamentos de todas as melhoras, e deixareis a Deus o cuidado de fazer com que cheguem no devido tempo. No próprio interesse do Espiritismo, que é ainda jovem, mas que amadurece depressa, opõe uma firmeza inquebrantável aos que quiserem vos arrastar por uma via perigosa.”
(Allan Kardec - Revista Espírita - fev/1862)





Adeilson Salles



MEDIUNIDADE NA ADOLESCÊNCIA E CONFLITOS EMOCIONAIS

159. *Todo aquele que sente, num grau qualquer, a influência dos Espíritos é, por esse fato, médium. Essa faculdade é inerente ao homem; não constitui, portanto, um privilégio exclusivo. Por isso mesmo, raras são as pessoas que dela não possuam alguns rudimentos. Pode, pois, dizer-se que todos são, mais ou menos, médiuns. Todavia, usualmente, assim só se qualificam aqueles em quem a faculdade mediúnica se mostra bem caracterizada e se traduz por efeitos patentes, de certa intensidade, o que então depende de uma organização mais ou menos sensitiva. (...)*

Esse é o texto introdutório do capítulo XIV de O Livro dos Médiuns, item 159, que nos remete a profundas reflexões quanto ao alcance desse ensinamento e à abrangência da mediunidade na vida humana. O Codificador não especificou nenhuma idade para que a condição mediúnica pudesse ser manifestada, por exemplo, ele não orienta que a mediunidade irá

se evidenciar a partir dos 21 anos. Cabe-nos, portanto, refletir mais profundamente sobre a capacidade sensorial – mediunidade – dos adolescentes e o quanto o canal mediúnico pode contribuir para a instauração de distonias emocionais e processos de ideação suicida.

Recorremos mais uma vez às obras da codificação espírita para fundamentar nossos argumentos, especificamente O Livro dos Espíritos, na questão 459, que manifesta: *Influem os Espíritos em nossos pensamentos e em nossos atos? “Mais do que imaginais, pois com bastante frequência são eles que vos dirigem”.*

Seguindo a mesma linha de raciocínio do parágrafo acima sobre a mediunidade, observamos que a influência dos espíritos não se dá a partir dessa ou daquela idade, portanto os adolescentes também sofrem a injunção psíquica dos seres desencarnados e com frequência são dirigidos por eles.

Essas duas citações de duas das obras basilares da Doutrina dos

Espíritos nos remetem a refletir no quanto a mediunidade, somada aos problemas contemporâneos da família moderna, pode abrir canais de influência e relativo domínio obsessivo sobre a vida dos nossos garotos e garotas.

Apresentamos alguns aspectos que contribuem para o nosso entendimento e a conclusão de que o Espiritismo cumpre um papel educativo para a sociedade atual:

- Ecloração dos hormônios da puberdade (alterações físicas) para a adolescência - transformações e turbulências emocionais.

- A sociedade atual vivencia a expansão contundente do erotismo nos mais diversos setores da vida humana, notadamente nas mídias sociais.

- Qualquer adolescente de posse de um smartphone tem acesso a conteúdo pornográfico e a sites e páginas que incentivam a busca do prazer sexual cada vez mais cedo.

Dentro dessa realidade, é importante oferecer a



mensagem espírita de maneira pedagogicamente correta, para educar, orientar e esclarecer os nossos jovens sobre os riscos de uma vida sexual prematura e desregrada.

O sexo é fator de perturbação e desequilíbrio para adolescentes que descobrem a realidade sexual pelo Google e não contam com educadores capacitados a falar sobre esse tema. Esse universo é porta aberta para distonias emocionais e processos obsessivos, que colocam em risco a saúde mental de todos os adolescentes, e aqueles que são portadores de mediunidade ostensiva tornam-se alvos fáceis para falanges de espíritos desajustados.

A mediunidade deseducada na adolescência é verdadeira arma das trevas para a fragmentação das famílias que são enredadas nas tramas obscuras de entidades perversas. Um outro fator não menos relevante são as reminiscências de vidas passadas que vão aflorando no psiquismo dos adolescentes, fazendo com que eles assumam sutilmente a verdadeira personalidade, constituída pelas vivências de vidas passadas.

Recorremos mais uma vez a O Livro dos Espíritos, na questão 383, que diz:

Qual, para este, a utilidade de passar pelo estado de infância? “Encarnando com o objetivo de se aperfeiçoar, o Espírito, durante esse período, é mais acessível às impressões que recebe, capazes de lhe auxiliarem o adiantamento, para o que devem contribuir os incumbidos de educá-lo”.

Se uma criança não recebe valores educativos desde a infância, não terá vetores psicológicos para comparar o que aprendeu das propostas ilusórias que o mundo vende, com isso, ela atenderá prioritariamente suas tendências, manifestadas pelas reminiscências do pretérito que assomam a sua mente. Se não existem exemplos dados pela família, introjetados na mente infanto-juvenil em desenvolvimento, a tendência é que os apelos para o gozo determinem as escolhas. Essa realidade contribui para a potencialização das emoções e conseqüente instauração de conflitos emocionais e relacionais.

Um outro fator a ser considerado é a individualização emocional do adolescente que se percebe um indivíduo dissociado dos seus pais e educadores e, conseqüentemente, começa a exercer juízo de valor sobre a vida e sobre os próprios pais. Nesse momento, muitos conflitos são

desencadeados, pois o educando tende a desconstruir a idealização do pai-herói e da família perfeita.

Os pais também são aprendizes, e é comum, por conta dessa condição, que o discurso deles não se alinhe perfeitamente às suas ações, nascendo dessa dicotomia situações de atrito e desafios a serem vencidos por ambas as partes na relação.

Unindo esses quatro fatores: mediunidade, eclosão dos hormônios, individualização do ser e reminiscências de vidas passadas, iremos compreender que esses “gatilhos” podem contribuir para o desenvolvimento de muitos conflitos emocionais que irão envolver todo o grupo familiar.

Não podemos deixar de transcrever na íntegra a questão 385 de O Livro dos Espíritos que fala sobre as mudanças da puberdade e a ebulição psíquica da adolescência. Reflitamos com Kardec:

Qual o motivo da mudança que se opera no seu caráter a uma certa idade, e particularmente ao sair da adolescência? É o Espírito que se modifica?

— *É o Espírito que retoma a sua natureza e se mostra tal qual era.*

Não conheceis o mistério que as crianças ocultam em sua inocência; não sabeis o que elas são, nem o que foram, nem o que serão; e, no entanto, as amais e acariciais como se fossem uma parte de vós mesmos, de tal maneira que o amor de uma mãe por seus filhos é reputado como o maior amor que um ser possa ter por outros seres. De onde vêm essa doce afeição, essa terna complacência que até mesmo os estranhos experimentam por uma criança? Vós sabeis? Não; e é isso que vou explicar.

As crianças são os seres que Deus envia a novas existências, e para que não possam acusá-lo de demasiada severidade, dá-lhes todas as aparências de inocência.

Mesmo numa criança de natureza má, suas faltas são cobertas pela não-consciência dos atos. Esta inocência não é uma superioridade real, em relação ao que elas eram antes; não, é apenas a imagem do que elas deveriam ser, e se não o são, é sobre elas somente que recai a culpa.

Mas não é somente por elas que Deus lhes dá esse aspecto, é também e sobretudo por seus pais, cujo amor é necessário à fragilidade infantil. E esse amor seria extraordinariamente enfraquecido pela presença de um caráter impertinente e acerbo, enquanto, supondo os filhos bons e ternos, dão-lhes toda a afeição e os envolvem nos mais delicados cuidados. Mas, quando as crianças não mais necessitam dessa proteção, dessa assistência que lhes foi dispensada durante quinze a vinte anos, seu caráter real e individual reaparece em toda a sua nudez: permanecem boas, se eram fundamentalmente boas, mas se irizam sempre de matizes que estavam ocultos na primeira infância.

Vedes que os caminhos de Deus são sempre os melhores, e que, quando se tem o coração puro, é fácil conceber-se a explicação a respeito.

Com efeito, ponderai que o Espírito da criança que nasce entre vós pode vir de um mundo

em que tenha adquirido hábitos inteiramente diferentes; como quereríeis que permanecesse no vosso meio esse novo ser, que traz paixões tão diversas das que possui, inclinações e gostos inteiramente opostos aos vossos; como quereríeis que se incorporasse no vosso ambiente, senão como Deus quis, ou seja, depois de haver passado pela preparação da infância? Nesta vêm confundir-se todos os pensamentos, todos os caracteres, todas as variedades de seres engendrados por essa multidão de mundos em que se desenvolvem as criaturas. E vós mesmos, ao morrer, estareis numa espécie de infância, no meio de novos irmãos, e na vossa nova existência não terrena ignorareis os hábitos, os costumes, as formas de relação desse mundo, novo para vós, manejareis com dificuldade uma língua que não estais habituados a falar, língua mais vivaz do que o é atualmente o vosso pensamento. (Ver o item 319)

O Espiritismo nos convida a refletir muito profundamente sobre o papel que cada um de nós, na condição de filhos e educadores, podemos desempenhar para o entendimento de que a família de fato é uma escola, em que todos estamos matriculados para o aprendizado sob a Pedagogia do Evangelho. Os pais são os condutores e responsáveis pelo grupo, mas é preciso refletir, nestes tempos

desafiadores, sobre a possibilidade real e a urgente necessidade de desenvolver práticas pedagógicas que nos permitam sondar de forma assertiva o coração e o psiquismo dos espíritos que aportam aos nossos lares como nossos filhos. (...)

Os conflitos emocionais da adolescência, em grande parte, têm a sua gênese na fragmentação familiar deste tempo de urgências materiais e pouco atendimento das demandas espirituais. Recorremos mais uma vez a O Livro dos Espíritos para o desenvolvimento do nosso raciocínio, valendo-nos da questão 775, que esclarece: *Qual seria para a sociedade o resultado do relaxamento dos laços de família? — Uma recrudescência do egoísmo.* O egoísmo está presente nas relações familiares hodiernas, em que os membros do agrupamento familiar se distanciam da vida real e mergulham no atalho da vida virtual.

A Doutrina Espírita tem muito a contribuir como ferramenta pedagógica para esclarecer, consolar e educar a família quanto à importância dessa instituição para a reforma do mundo. Temos na literatura espírita material substancial para pais e filhos refletirem sobre a benção da reencarnação e a logística divina que nos une em família por amor.



ENTREVISTA

Ana Catarina Loureiro

ANA CATARINA LOUREIRO TAVARES é vice-presidente da Associação Médico Espírita do Estado do Espírito Santo e faz parte da Comissão Organizadora da XIV Jornada Espírita que acontecerá de 08 a 11 de setembro em Vitória.



Por Dalva Silva Souza

Como foi seu primeiro contato com a Associação Médico-Espírita do Espírito Santo?

Em 1993, três anos após vir morar no Espírito Santo, recebi o convite de um colega que trabalhava comigo, o pneumologista Dr. Ronald Figueira. Ao descobrir que eu era espírita, ele me falou da instituição. Na ocasião, dava plantão nos dias da reunião e não consegui frequentar, embora tenha ficado bastante curiosa e interessada. Alguns meses após, a minha escala de plantão mudou, e foi possível começar a assistir às reuniões.

Em quais projetos da AMEES tem concentrado seus esforços atualmente?

Além da nossa tradicional reunião de estudos, que inicialmente era às segundas-feiras e hoje acontecem às quartas-feiras, às 20h, temos o Grupo da Capelania Hospitalar cujo foco de trabalho é a assistência espiritual às pessoas internadas em hospitais. O estudo de temas relacionados à assistência hospitalar espírita também oferece cursos preparatórios para formação de novas equipes para visitação hospitalar. O Grupo de Estudos do Ectoplasma que examina a interação do ectoplasma e suas aplicações no bem-estar físico e mental do ser integral por meio de atividades mediúnicas, estuda e analisa os fenômenos físicos por meio de pesquisas. O Grupo Yvonne Pereira que se dedica à prevenção

do suicídio por meio do acolhimento às pessoas que pensam em suicídio e também aos familiares e amigos enlutados por tentativas ou suicídio de pessoas queridas, assim como desenvolvemos também atividades de prevenção através de seminários, palestras e treinamentos para tarefeiros do atendimento fraterno. O Grupo Apoio Fraterno que tem como foco o auxílio a dependentes químicos e aos codependentes, ou seja, famílias e pessoas fortemente ligadas emocionalmente a alguém com séria dependência química; formação de novos grupos de acolhimento e prevenção da dependência química por meio de palestras e seminários. O Grupo Sim à Vida, cujo objetivo é a prevenção ao aborto e acolhimento a pessoas com intenção de abortar; capacitação de voluntários e atividades vivenciais sobre valorização da vida.

Este ano, a Jornada Médico-Espírita completa significativo tempo de realizações no contexto espírita capixaba. Conte-nos um pouco dessa história, inclusive, sobre o que motivou o tema deste ano.

As jornadas sugeriram do desejo de refletir e compartilhar conhecimentos e experiências que integram saúde e espiritualidade à luz da Doutrina Espírita, estimulando um debate saudável e fraterno. Buscamos trazer palestrantes que tem expertise nos temas de que falam, pesquisadores e pessoas que militam em áreas afins à nossa temática ou que buscam compreender as questões

contemporâneas sob a ótica espírita.

O tema deste ano faz uma alusão à nossa querida capital, Vitória, e ao amor que é a Lei Suprema que nos sustenta.

Quais as expectativas da Comissão Organizadora da Jornada para o evento deste ano, após o tempo de distanciamento imposto pela pandemia da COVID 19?

Desejamos que seja um momento de muita troca de experiências e de reencontro, após o longo e necessário período de distanciamento físico. Que esta Jornada nos proporcione momentos de aprendizagem, reflexão e sobretudo confraternização e que, pela troca de energias amorosas, possamos irradiar muita paz e saúde para nosso amado planeta Terra. Desejamos encontrar todos lá!



ACONTECE



Palestra realizada dia 10.07.2022 por Lucia Catabriga, na Fraternidade Espírita Jerônimo Ribeiro, em Vila Velha, sobre o livro *Juventude Interrompida*.



Apresentação de Lucia Catabriga e Camilla na FEJAC, sobre o livro *Juventude Interrompida*.



Registro do café da manhã seguido da reunião realizada dia 06/08/2022, na sede da FEEES, entre os dirigentes das Áreas Estratégicas e da Diretoria Executiva.



Evento de lançamento do *Juventude Interrompida* na Comunidade Espírita Esperança, dia 31-07-2022, com a exposição da Luciana Moura, seguida de noite de autógrafos.



TECEU

II Jornada Espírita do Sul do Espírito Santo

1ª noite - 29/07/2022



2ª Jornada Espírita do Sul do Espírito Santo, primeira noite, dia 29 de julho de 2022, realização do 4º e 5º CRE.

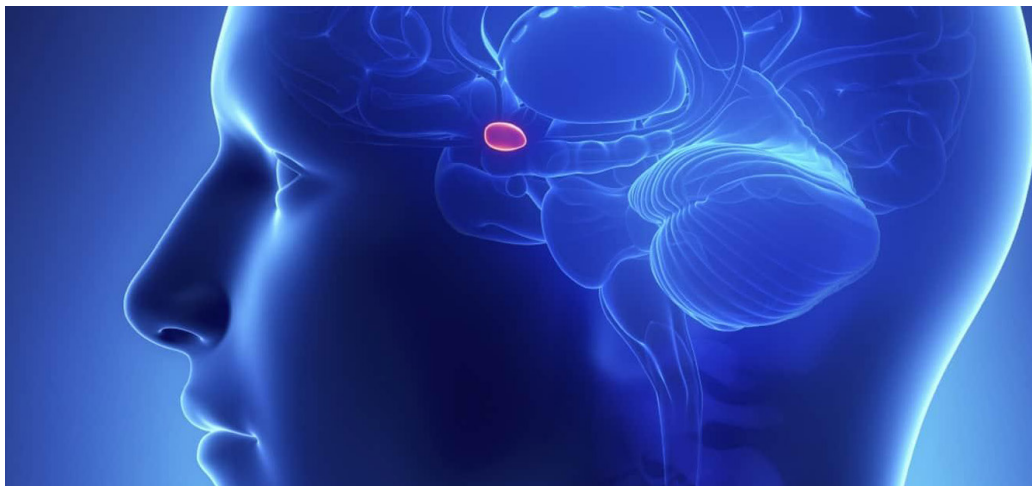
Alguns registros da XVIII Semana Espírita do 6º CRE.



Registros do Dia Estadual da Confraternização Espírita, na Praiana.



Marina Médici



GLÂNDULA PINEAL, MEDIUNIDADE E MEDITAÇÃO

Estamos habituados, seja como espíritos, curiosos ou pesquisadores da pineal, da meditação ou da mediunidade, a tratar esses temas em nossas reflexões de forma isolada. Nosso maior desafio é encontrar os pontos de conexão entre eles, para que possam ser úteis em nossos fazeres diários, incluindo, em destaque, a mediunidade. Dessa forma, amigos, convido-os a traçarmos juntos um fio condutor plenamente possível entre essas três importantes temáticas.

Claudius Galenus (130-210 d.C) escreveu que a glândula pineal é um órgão sensorial que capta as informações por ondas eletromagnéticas devido às propriedades dos cristais de apatita, e, em seguida, as converte em estímulos neuroquímicos, de forma análoga à antena do aparelho celular para sinais eletrônicos. Para Markus e Cecon (2013), a ativação da pineal é feita pelo escuro e produz um hormônio chamado MELATONINA, conforme descoberta de Aaron Lerner e equipe da Universidade de Yale em 1958. Esse hormônio poderoso tem o papel de regular diversas funções neurovegetativas, incluindo sono,

vigília, respiração, sexualidade, ciclo circadiano e, como sugerem as últimas pesquisas, questões associadas ao comportamento e à cognição.

Agora, entendendo em parte a pineal e as funções orgânicas que ela desempenha, construiremos nossa aproximação desse entendimento com a mediunidade. No campo da neurociência, destacam-se alguns pesquisadores recentes que estudam/estudaram a mediunidade sob a ótica espiritual e científica. Vale citar Alexander Moreira de Almeida, Sérgio Felipe de Oliveira, Nubor Orlando Facure, Guilherme Ricoppo Rodrigues, Julio Peres, entre outros...

Ainda assim, antes da contribuição valiosa desses pesquisadores, recordaremos a pergunta 226.1 de O Livro dos Médiuns, em que Kardec indaga aos espíritos:

O desenvolvimento da mediunidade se processa na razão do desenvolvimento moral do médium?

— Não. A faculdade propriamente dita é orgânica, e, portanto, independente da moral. Mas já não acontece o mesmo com o seu uso, que pode ser bom

ou mau, segundo as qualidades do médium.

Embora os livros da codificação não tenham citado a pineal e sua relação com a mediunidade, temos, como instrução primária, que essa faculdade se desenvolve através da matéria e pela matéria, ou seja, existem estruturas e condições orgânicas/teciduais que possibilitam a manifestação de ordem espiritual. Descartes já nos adiantou, em 1641, que a glândula pineal é, na verdade, o ponto de união entre o corpo e a alma, atribuindo a esse órgão funções transcendentais.

Carlos Torres Pastorino (1969), em seu livro Técnica da Mediunidade, no Capítulo Biologia, subcapítulo Sistema Glandular, descreve que seria necessária uma válvula que detecta e retifica ondas e esse dispositivo seria a pineal. Comparativamente a uma termiônica, a pineal funcionaria recebendo corrente alternada e deixando sair corrente direta: seria, pois, uma “transformadora de corrente”, ao mesmo tempo agindo tal qual um transformador de frequência, recebendo “ondas pensamento” que sairiam

modificadas em “ondas-palavra”.

Ele sugere ainda que o contato da entidade espiritual com a pineal do médium possibilitaria a liberação de melatonina, predispondo o restante do cérebro ao “domínio” temporário do espírito comunicante. Essa participação química no fenômeno mediúnico poderia explicar as flutuações da intensidade e da frequência com que se observa a mediunidade.

Em 1945, o médium Francisco Cândido Xavier recebeu de André Luiz (Espírito) 21 informações sobre a glândula pineal e suas funções na obra *Missionários da Luz*, em um capítulo intitulado *A epífise*. O mentor Alexandre disse: “ela é a Glândula da Vida Mental! Ela preside aos fenômenos nervosos da emotividade, como órgão de elevada expressão do corpo etéreo. Desata, de certo modo, os laços divinos da Natureza, os quais ligam as existências umas às outras, na sequência de lutas, pelo aprimoramento da ALMA, e deixa entrever a grandeza das faculdades criadoras de que a criatura se acha investida. A glândula pineal, segrega “hormônios psíquicos” ou “unidades-força” que vão atuar nas energias geradoras. Segregando “unidades-força”, pode ser comparada a poderosa usina, que deve ser aproveitada e controlada, no serviço de iluminação, refinamento e benefício da personalidade, e não relaxada em gasto excessivo do suprimento psíquico, nas emoções de baixa classe”.

Em *Evolução em Dois Mundos* (1958), essa relação é descrita com função de “tradução e seleção dos estados mentais diversos, nos mecanismos da reflexão e do pensamento, da meditação e do discernimento”. Em *No Mundo Maior* (1948), André Luiz ressalta que a consciência é a manifestação da interação entre Espírito e cérebro, interação que se faz mediada pelo perispírito. A Glândula Pineal interage como estrutura de destaque no fluxo

dos pensamentos e na expressão da consciência, podendo ser considerada órgão de transdução da interface representada pelo perispírito no aprendizado, ordenação temporal dos eventos e rememoração de comportamentos, hábitos e habilidades aprendidas em existências anteriores (Saúde e Espiritismo, 2015).

Sendo a glândula pineal inervada por raízes nervosas do hipotálamo, verificou-se em estudos um aumento da atividade serotoninérgica, intimamente relacionada ao aumento da sensação de bem-estar, plenitude e relaxamento (Ueno e Custódio, 2012). Retomando André Luiz, quando considera que o estado meditativo amplia a ação da pineal no que tange ao relaxamento, bem-estar e conexão espiritual, trazemos, nesta fase do texto, então, a importância e a justificativa primária da necessidade de vivenciarmos o estado de meditação em nossas vidas. O maior e melhor gatilho para a ativação da Pineal é, pois, o estado de presença e a prática do amor!

Entendendo a meditação como um caminho de facilitação para o autoconhecimento, a reforma íntima e a ampliação da nossa ligação com o divino, nada mais oportuno que ampliar o entendimento da sua poderosa ação sobre a glândula pineal. Uma pineal adequadamente ativada nos levará a estados mais profundos de consciência e presença.

A espiritualidade nos convida a agir na mediunidade em presença e no agora. Mediar ideias, seja entre encarnados ou dos desencarnados para nós, exige essa ligação cada vez mais aprimorada. A antena precisa estar bem sintonizada com os propósitos do Alto. Em *O Homem Integral*, a Veneranda Joanna de Ângelis nos lembra que “o autoconhecimento é o clímax de experiências do conhecimento e da emoção, através de uma equilibrada vivência. A repetição da meditação todos os dias, cria uma

harmonia paz interior capaz de resistir às investidas externas sem perturbar-se, por mais fortes que se apresentem.”

Amigos, se nos foi emprestada a valorosa experiência na matéria, é porque nela precisamos desenvolver a habilidade do sentir e ser. Apenas no sentir consciente por meio do corpo físico é que aquietamos as nossas mentes e nos conectamos a Deus! Já temos a glândula pineal como potente usina geradora de conexão e bem-estar. Seria possível aprimorar a sua ação?

Existem formas de melhorar essa sintonização com a pineal:

- Medite;
 - Estude;
 - Faça preces conscientes;
 - Tenha uma alimentação adequada;
 - Trabalhe no bem;
 - Viva com alegria;
 - Acolha as suas sombras e as suas vulnerabilidades;
 - Seja sua maior fonte de amor;
- E ame o próximo!

“O Homem que pratica verdadeiramente o bem vive no seio de vibrações construtivas e santificantes da gratidão, da felicidade, da alegria. Não é fazer teoria de esperança. É princípio científico... O uso respeitável dos patrimônios da vida, a união enobrecedora, a aproximação digna, constituem o programa de elevação”. (Missionários da Luz)

MARKUS, R.P., CECON, E. O tempo biológico e a defesa do organismo: Uma conversa bidirecional entre a glândula pineal e o sistema imunológico. *Artigos de periódico nacional*. 2013.

OLIVEIRA, S.F. Estudo da estrutura da glândula pineal humana empregando métodos de microscopia de luz, microscopia eletrônica de varredura, microscopia de varredura por espectrometria de raio-x e difração de raio-x. *Dissertação de mestrado da USP*. São Paulo, 1998.

PERES, J., NEWBERG, A. Neuroimagem e mediunidade: uma promissora linha de pesquisa. *Artigo da série Mind-Brain*. 2013.

UENO, G. S.; CUSTÓDIO, C. R. da S. N. Processos neurofisiológicos da prática meditativa. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 71, 2012. DOI: 10.5712/rbmf7(1)622.



Rejane Teixeira e Adelson Nascimento

A TRILHA DO CONHECIMENTO



A Diretriz 7 do Plano de Trabalho para o Movimento Espírita Brasileiro tem como base a formação continuada do trabalhador e das lideranças espíritas e objetiva:

- Assegurar a formação continuada dos trabalhadores e lideranças espíritas em todas as atividades doutrinárias, assistenciais, administrativas, de gestão e de unificação;
- Elaborar plano de formação continuada do trabalhador espírita em todas as atividades desenvolvidas nos órgãos de unificação e nos Centros Espíritas e
- Estimular o autoconhecimento e o relacionamento interpessoal dos trabalhadores espíritas, buscando a

união e a confiança pela convivência fraterna, indispensáveis à realização das tarefas.

A referida diretriz é uma preocupação constante da Gestão da FEEES, pois é muito importante ter os Centros Espíritas cada vez mais capacitados para o público que os frequenta. Desse público, destaca-se aquele que busca a Doutrina Espírita em decorrência das dores que sofre, que pode encontrar um trabalhador espírita com boa vontade, mas infelizmente ainda não preparado para a tarefa de acolhimento fraterno.

A FEEES realizou um mapeamento dos Centros Espíritas em 2018 no projeto Convite ao

Futuro e observou que havia necessidade constante de formação de trabalhadores em todas as áreas, com destaque aos trabalhadores que exercem atividades relativas à área estratégica de atendimento fraterno (AAE). Dessa forma, estabeleceu em seu plano de trabalho 2019-2022 a meta de elaborar e fornecer diversas capacitações ao Movimento Espírita no âmbito da AAE.

O cumprimento dessa meta teve início com a estruturação e implementação do CICLO DE CAPACITAÇÃO de Trabalhadores Espíritas a partir de 2020, em que a AAE ofertou várias capacitações, destacando-se as seguintes:

Ano	Capacitações
2020	<ul style="list-style-type: none"> ✓ O Documento Orientador da Área de Atendimento Espiritual ✓ Atendimento Espiritual à Criança e Adolescentes ✓ Atendimento Espiritual ao Trabalhador Espírita ✓ Recepção e Explicação do Evangelho na Casa Espírita ✓ O Passe e a Água Fluidificada ✓ Implantando o Evangelho no Lar ✓ Irradiação Mental / Apoio Vibracional ✓ Atendimento Fraterno pelo Diálogo
2021	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fatores de excelência para o Atendimento Fraterno ✓ Conflitos de Relacionamento ✓ Atendimento Fraterno unificado em ambiente virtual ✓ O evangelho no Lar virtual
2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Como vivenciar o luto ✓ Compreendendo o processo de luto – reflexões para o Atendente Fraterno ✓ Atendimento Fraterno e o Envelhecer

Todas as capacitações ofertadas foram gravadas, e seu material padronizado em módulos, para garantir uniformidade visual de linguagem, para a posterior oferta no ambiente em que os trabalhadores pudessem acessar de modo centralizado.

Capacitar um trabalhador espírita não se trata apenas de treiná-lo, cada um possui um nível de conhecimento, uma disponibilidade e um grau de necessidade de interação e atenção. Dessa forma, a FEEES estabeleceu uma sistemática que possibilitasse uma jornada contínua, buscando sempre se adaptar às necessidades do Trabalhador e do Centro Espírita.

A forma como cada indivíduo assimila a informação pode variar bastante. Algumas pessoas são mais visuais, outras preferem músicas ou mesmo informações escritas. Quanto mais desses métodos forem utilizados, maior tende a ser a retenção da informação, por isso nossa trilha AAE faz uso de um ou mais desses métodos, em diversas formas de aprendizado, de modo que não haja motivos para se restringir apenas a um deles.

A Trilha do Conhecimento, também conhecida por trilha de aprendizagem, é exatamente o

que o nome sugere: uma trilha, ou um caminho de conhecimento e estudos que visam desenvolver um trabalhador. Assim, a trilha do conhecimento é uma sequência de diversas etapas, como vídeos, fóruns de interação, atividades e tarefas, necessárias para o desenvolvimento do participante. Essas etapas são coerentes entre si e em relação ao objetivo final: capacitar o trabalhador da AAE por meio de técnicas inovadoras e tecnológicas, para melhorar a absorção do conteúdo, englobando diferentes métodos, plataformas e materiais. A Trilha do Conhecimento da AAE foi realizada tanto de maneira Síncrona (com encontros que aconteceram em tempo real com o facilitador e participante interagindo ao mesmo tempo, em um espaço virtual, em algumas datas previamente definidas), quanto de forma assíncrona (aqueles encontros que acontecem sem a necessidade de uma interação em tempo real, permitindo que as aulas sejam acompanhadas independentemente do horário ou local).

Podemos apontar os seguintes benefícios da Trilha do Conhecimento:

1) Flexibilidade - As pessoas

têm diferentes aspirações, competências e objetivos. Cada pessoa aprende de maneira distinta, sendo que um método que é eficiente para uns pode não ser para outros. Nesse aspecto, a trilha do conhecimento respeita as características particulares de cada participante, de acordo com suas metas e competências individuais.

2) Autonomia do trabalhador espírita: a autonomia permite que cada um direcione seu processo de aprendizagem, tornando-se mais do que um elemento passivo, mas alguém que tem controle e poder de decisão sobre seu desenvolvimento no dia e horário de sua disponibilidade.

3) Processo de aprendizado mais eficiente: a possibilidade de rever o conteúdo, de realizar encontros síncronos permite a interação e a retirada de dúvidas.

Ao longo de seis meses (entre fevereiro e agosto de 2022), a Trilha do Conhecimento da AAE FEEES esteve à disposição dos participantes em nossa plataforma EAD (ead.fees.org.br) e foi estruturada da seguinte forma:

Módulo	Temas gravados (Assíncronos)	Temas ao Vivo (Síncronos)	Objetivos	Duração aproximada (Vídeos)
1	<ul style="list-style-type: none"> • Orientação para o Atendimento Espiritual • Contribuições da FEEES para o documento orientador • Atendimento Espiritual aos Trabalhadores Espíritas • Atendimento Espiritual com Inclusão e Acessibilidades 	05/02/22 - Seminário de abertura com Dr. Roberto Lúcio - Depressão: Aspectos gerais, princípios básicos e o papel do atendente fraterno	Estruturar a implantação e a manutenção da área de Atendimento Espiritual nas Casas Espíritas	6h
2	<ul style="list-style-type: none"> • A importância da Recepção na Casa espírita • A Explicação do Evangelho no Atendimento fraterno 	06/02/22 - Apresentação da Estrutura da Plataforma EAD	Conhecer e implantar a recepção e a Explicação do Evangelho na Casa Espírita	5h
3	<ul style="list-style-type: none"> • A importância do Evangelho no Lar e da caravana fraterna • Como implantar o Evangelho no Lar • O Evangelho no Lar Virtual 	07/05/22 – Cuidando de nós, trabalhadores espíritas	Implantar o Evangelho no Lar, seja de forma presencial ou virtual	5h


4	<ul style="list-style-type: none"> • Atendimento Fraternal pelo diálogo • Plantão do Atendimento Fraternal unificado pelo 3300-5000 Atendimento Espiritual à Criança • Fatores de excelência para o Atendimento Fraternal • Prevenção ao Suicídio; • Ética e Técnica ao acolher fraternalmente • Atendimento Espiritual ao adolescente e ao jovem • LGPD e atendimento espiritual 	07/05/22 - Atendimento Espiritual: do virtual ao presencial	Estruturar e implantar o Atendimento Fraternal (seja presencial ou de modo virtual) na Casa espírita com temas mais demandados pelo público atendido, e atendendo às principais dificuldades do trabalhador	10h
5	<ul style="list-style-type: none"> • Irradiação Mental • Exercícios para Irradiação mental 	25/06/22 - A terapêutica Invisível - Irradiação, Passe e Água Fluidificada	Capacitar o trabalhador para a irradiação mental.	3h
6	<ul style="list-style-type: none"> • O passe: conceituação e finalidade • Autoavaliação: Você sabe aplicar o passe? 	06/08/22 – O Atendimento Espiritual Integral	Conhecer as formas corretas para aplicação e os benefícios do passe e da água fluidificada como terapêutica auxiliar e verificar a completude da AAE	4h

Nossos encontros terminaram em agosto/22, mas a trilha do conhecimento não tem fim, pois abriu-se a possibilidade de disponibilizar a plataforma a grupos de estudos nas Casas Espíritas do ES e até mesmo em outras federativas, uma vez que a proposta inovadora teve, nessa edição piloto, a participação de diversos trabalhadores de outros estados, permitindo-nos concluir que a educação também é uma ferramenta para a unificação do movimento espírita.

Trilha do conhecimento
Área de Atendimento Espiritual

feees

Lembrando Allan Kardec



*Esplendia-se em luz, a velha Galileia,
À presença solar de Jesus Cristo,
Num momento de amor que, jamais visto,
Faria florescer a nova ideia.*

*O monte, o mar, a relva e, não só isto,
Cada canto de chão e cada aldeia,
As marcas dos seus pés, por sobre a areia
Marcaram um futuro, já previsto.*

*E, ao século dezenove, caberia
Mostrar o bem e a luz da profecia,
Que trouxe ao mundo o seu Consolador.*

*E Allan Kardec, a voz de nova aurora,
Cumpriu sua missão e, mesmo agora,
Vivemos seu trabalho e seu amor.*

Amaral Ornellas
(Soneto psicografado por Wallace F. Neves em 31 de março de 2021)

18 DE ABRIL - DIA NACIONAL DO ESPIRITISMO

Instituída pela Lei 14.354, de 30.05.2022, a data empresta reconhecimento para a sociedade brasileira, especialmente, os espíritas. A proposta exitosa do senador cearense Eduardo Girão reforça o valor do Pensamento Espírita que dignifica a quantos dele se aproximam, seja no trato pessoal e coletivo, público ou privado, contribuindo para a legítima cidadania, com vistas ao bem comum. Que a iniciativa, além da natural visibilidade, nos sustente no esforço inadiável de Acolher e Consolar, Esclarecer e Orientar.



HIPPOLYTE LEON DENIZARD RIVAIL & ALLAN KARDEC

Em 03 de outubro de 1804 nasce, em Lyon, França, aquele que seria o Codificador do Espiritismo - Allan Kardec. De índole dócil, mas decidida e instigante, desde cedo notabilizou-se pela inteligência perspicaz e agudo senso de observação, com franca inclinação para as ciências e assuntos filosóficos. Aos 51 anos de idade, no primeiro contato com as chamadas mesas girantes, “eu entrevia (...) no passatempo que faziam daqueles fenômenos, qualquer coisa de sério, como que a revelação de uma nova lei, que tomei a mim estudar a fundo” - anotou mais tarde. Aos 18 de abril de 1857 apresenta ao mundo O Livro dos Espíritos, nascendo aí o Espiritismo. Nos anos seguintes, edita O Livro dos Médiuns, O Evangelho segundo o Espiritismo, O Céu e o Inferno e A Gênese, que constituem a Codificação Espírita, fundamentada na tríade Ciência, Filosofia e Religião. Nossa eterna gratidão a Allan Kardec, o missionário que materializou no mundo o Consolador Prometido por Jesus, inaugurando a Era do Espírito para a Humanidade.



JOSÉ HERCULANO PIRES, o metro que melhor mediu Kardec

Nascido na cidade de Avaré (SP), em 25 de setembro de 1914, desde cedo revelou sensibilidade para as letras. Repórter, redator, cronista parlamentar e crítico literário dos Diários Associados, foi autor de 81 livros de Filosofia, Ensaios, Histórias, Psicologia, Pedagogia, Parapsicologia, Romances e Espiritismo, deixando sua marca inconfundível de intransigente e competente defensor no trato com o estudo, a divulgação e a prática espíritas. Indispensável valorizarmos sua rica contribuição ao Movimento Espírita.



3 DE AGOSTO - DIA MUNICIPAL DA CONFRATERNIZAÇÃO ESPÍRITA DE IBATIBA

Em 12 de agosto, a Câmara Municipal de Ibatiba, sob a direção do seu presidente, Vereador Fernando Vieira, acolheu a família espírita ibatibense para a comemoração da importante data. As Sras. Valéria, presidente do Centro Espírita de Ibatiba, Margareth e outros companheiros, o vereador Silvio Rodrigues de Oliveira, proponente da sessão solene, demais autoridades, a fala do Presidente da FEEES, Fabiano Santos e do palestrante Hélio Tinoco deixaram mensagens de companheirismo e esperanças em nome do Amor.



XVIII SEMANA ESPÍRITA DO 6º CONSELHO REGIONAL ESPÍRITA (CRE)

De 7 a 13 de agosto último, realizou-se o tradicional encontro dos espíritas da região - Vila Velha, Cariacica, Marechal Floriano e Viana. Valorizando o evento, presencial, vários expositores da terra deixaram mensagens de esperança e renovação com oportunas reflexões sobre o tema NASCER, RENASCER, PROGREDIR SEMPRE, um dos pilares do Ideário Espírita. As atividades contemplaram 7 Centros Espíritas que, em suas comunidades, foram porta-vozes do Pensamento iluminativo e consolador da Doutrina Espírita.



NÃO ISOLE SEU
conhecimento
NEM SUA
solidariedade!

Compre um livro ou uma camiseta pelo site

lojadesdobra.fees.org.br

e parte do valor será revertido para a
casa espírita que indicar.