

Na Hora do Sono

O repouso mediante o sono é indispensável ao equilíbrio psicofísico dos seres, especialmente do homem.

O sono representa um grande contributo à saúde, à harmonia emocional, à lucidez mental, à ação nos diversos cometimentos da existência humana.

Enquanto se processo, o entorpecer de determinadas células corticais, responsáveis pelo sono, liberam-se os clichês do inconsciente, que se transforma em catarse valiosa para a manutenção da paisagem mental equilibrada.

Sobrecarregado pelas emoções refeedas, pelas reminiscências dolorosas, pelas frustrações, depressões, ansiedades, que se transformam em conflitos e complexos variados, o inconsciente se desvela nos estados oníricos, que dão origem aos sonhos, de valor inegável aos psicanalistas para o estudo do comportamento e da personalidade.

O sono natural é de relevante significação para a vida e sua preservação durante a existência corporal, na qual o Espírito processa a sua evolução.

Com alguma justeza, alguns estudiosos do psiquismo afirmam que “dormir é uma forma de morrer”.

Parecem-se, sem dúvida, os dois fenômenos biológicos, porquanto, no sono, o Espírito se desprende parcialmente do corpo, enquanto que, na ocorrência da morte, dá-se o desligamento total dos liames espirituais.

Assim, conforme se durma, ou se morra, isto é, de acordo com as ideias acalentadas e aceitas, manifestam-se as consequências idênticas.



No caso do sono, o Espírito ressume as emoções que lhe são agradáveis, acontecidas ou não, o mesmo sucedendo na morte, o que, por sintonia, propicia vinculação com outras mentes, com outros espíritos semelhantes.

Sonhos ou pesadelos, desdobramentos de pequeno, médio ou longo porte, são resultados do estado emocional do indivíduo.

Quando busca o repouso, cuida do panorama emocional através da meditação e renova a mente recorrendo à oração.

Repassa as atividades do dia e propõe-te à reabilitação nos incidentes que consideres infelizes, nos quais constates os teus erros.

Não conduza ao leito de dormir pensamentos depressivos, angustiantes, coléricos, perturbadores...

Os momentos que precedem o sono devem ser de higiene mental, de preparação para atividades outras, que ocorrerão durante o processo de repouso físico e mental.

Outrossim, liberta-te das ideias perniciosas que são cultivadas com intensidade. O hábito de as

fixares cria condicionamentos viciosos que atraem Entidades semelhantes, que se te acercam e exploram-te as energias, exaurindo-te e dando início a lamentáveis processos de sutis obsessões, que se alongam, normalmente, durante o novo dia, repetindo-se, exaustivamente, até além da morte.

Planeja o bem, vitaliza-o com a mente, vive-o desde antes de dormires, e, tão pronto se dê o fenômeno biológico, amigos devotados do mundo espiritual te conduzirão às Regiões Felizes, a fim de mais te equipares para os tentames, onde ouvirás preciosos ensinamentos, vivendo momentos de arte, beleza e encorajamento, que se poderão refletir nos teus painéis mentais, como sonhos agradáveis, revigoradores, que te deixarão sensações de inefável bem-estar.

Da mesma forma, quando arrastado aos recintos licenciosos que o pensamento acalenta, o contato com os seres infelizes se transformará em pesadelos inqualificáveis, desgaste e exaustão, que se manifestarão como irritabilidade, indisposição e enfermidades outras.

Os momentos precedentes ao sono são de vital importância para o período de repouso.

Assim, não te descures da educação da mente, da manutenção dos hábitos saudáveis e dos programas edificantes, a fim de que todas as tuas horas sejam proveitosas para teu crescimento interior e uma existência de paz.

JOANNA DE ÂNGELIS
LIVRO: Momentos de Harmonia
MÉDIUM: DIVALDO PEREIRA FRANCO

**As Exposições Doutrinárias são transmitidas na
Página da SEAF, no Facebook e em nosso canal no Youtube**

Domingos: 19h30 Segundas: 16h Quartas: 19h30

Após as palestras, ATENDIMENTO FRATERO ONLINE

Domingos e Quartas: das 20h15 às 21h15 / Segundas: das 16h45 às 17h45

Entre em contato via WhatsApp pelos seguintes números:



55 99132.1334

55 99132.1379

Editorial

Suicídio: dilema que tem assombrado a humanidade em todos os tempos.

A Doutrina Espírita aprofunda exame sobre as consequências da escolha infeliz. Havendo uma comum a todos: decepção. Vendo que a vida continua desespera-se por retornar; e não é possível! Outra encarnação virá, mas os gravames serão visíveis na nova organização física. A Lei da vida registra como autocídio o ato planejado. E os hábitos nocivos ao corpo físico, como suicídio indireto. Esta forma de matar a si mesmo não é contabilizada oficialmente e nem entra nas estatísticas de autodestruição, fosse, tornaria exponencialmente mais aterrador o problema. Vivemos horas graves. Toda humanidade está chamada a refletir sobre a vida, pois a terrível ameaça, não isenta ninguém. A invasão microbiana não tem arrefecido.

Qual nossa contribuição nisto? Sendo nossas imperfeições morais a causa da ocorrência, esta só cessará quando aprendermos a lição! Quando, conhecendo os riscos, nos expomos voluntariamente a um perigo, sem o fim de proteger a vida de outrem, e não tomamos todos os cuidados, os males que advirem estarão nos débitos com a Lei. E pedirão resgate justo no tempo certo. Se a indiferença com a vida nos levar de retorno ao mundo espiritual, será na condição de suicidas. Cuidemo-nos nesta hora grave. Pois cuidar de nós é amar a Deus e ao próximo.



O EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO

É permitido abreviar a vida de um doente que sofre sem esperança de cura?

São Luiz - Paris, 1860

Um homem está agonizando, vítima de cruéis sofrimentos. Sabe-se que para o seu estado não há esperanças. É permitido poupar-lhe alguns instantes de sofrimento abreviando-lhe o fim?

Quem vos dará o direito de prejudicar os desígnios de Deus? Não pode Ele conduzir um homem à beira da sepultura, para dela retirá-lo em seguida, a fim de fazê-lo examinar a si mesmo e modificar-lhe os pensamentos? Independente da situação extrema em que esteja um moribundo, ninguém pode dizer com certeza que sua hora tenha soado.

A ciência sempre esteve correta em suas previsões?

Bem sei que há casos que se podem considerar, certamente, como desesperadores, mas se não há nenhuma esperança possível de um retorno definitivo à vida e à saúde, não há inumeráveis exemplos de que, no

momento de exalar o último suspiro, o doente se reanima e recobra as suas faculdades por alguns instantes? Pois bem, esta hora de graça que lhe é concedida pode ser para ele de grande importância, pois ignorais as reflexões que o seu Espírito poderia ter feito nas convulsões da agonia, e que tormentos podem ser poupados num súbito clarão de arrependimento.

O materialista, que somente vê o corpo, não levando em conta a existência da alma, não pode compreender essas coisas. Mas o espírita, que sabe o que se passa além-túmulo, conhece o valor do último pensamento. Aliviai os últimos sofrimentos o quanto puderdes, mas guardai-vos de abreviar a vida, mesmo que em um minuto apenas, pois este minuto pode poupar muitas lágrimas no futuro.

Fonte: Evangelho Segundo o Espiritismo Cap. V, ítem 28.

A arte de envelhecer, de ceder passo, de amparar as gerações novas, é a valiosa conquista da maturidade psicológica e saúde mental, que caracterizam aqueles que se fazem amar e permanecem na memória de todos após o seu momento.

Fonte: O Despertar do Espírito
Divaldo Franco/Joanna de Ángelis



O desafio da autorrealização radica-se no esforço que todos devem empreender mediante o desenvolvimento da vontade, que exerce preponderância em qualquer atividade humana.

Fonte: O Despertar do Espírito
Divaldo Franco/Joanna de Ángelis



EXPEDIENTE:

Verdade & Luz

Publicado pela
Área de Divulgação e
Comunicação Espírita da
SOCIEDADE ESPÍRITA DE
AUXÍLIO FRATERNIDADE
Jornalista Responsável:
MÁRCIA SARMENTO FERREIRA
DTR/RS 12.759
Rua Henrique Kopf, 808
Bairro Tiarajó - IJUÍ - RS
CNPJ 93.243.970/0001-07

LEIA E ESTUDE AS OBRAS BÁSICAS



Familiars Problema

Desposaste alguém que não mais te parece a criatura ideal que conheceste. A convivência te arrancou aos olhos as cores diferentes com que o noivado te resguardava o futuro que hoje se fez presente.

Em torno, provações, encargos renascentes, familiares que te pedem apoio, obstáculos por vencer. E sofres.

Entretanto, recorda que antes da união falavas de amor e te mostravas na firme disposição em que assumiste os deveres que te assinalam agora os dias, e não recues da frente de trabalho a que o mundo te conduziu.

Se a criatura que te compartilha transitoriamente o destino não é aquela que imaginaste e sim alguém que te impõe difícil tarefa a realizar, observa que a união de ambos não se efetuará sem fins justos e dá de ti quanto possível para que essa mesma criatura venha a ser como desejas.

Diante de filhos ou parentes outros que se valem de títulos domésticos para menosprezar-te ou ferir-te, nem por isso deixes de amá-los. São eles, presentemente na Terra, quais os fizemos em outras épocas, e os defeitos que mostrem não passam de resultados das lesões espirituais causadas por nós mesmos, em tempos outros, quando lhes orientávamos a existência nas trilhas da evolução.

É provável tenhamos dado um passo à frente. Talvez o contato deles agora nos desagrade pela tina de sombra que já deixamos de ter ou de ser. Isso, porém, é motivação para auxílio, não para fuga.

Atentos ao princípio de livre arbítrio que nos rege a vida espiritual, é claro que ninguém te impede de cortar laços, sustar realizações, agravar dívidas ou delongar compromissos.

Divórcio é medida perfeitamente compreensível e humana, toda vez que os cônjuges se confessam à beira da delinquência, conquanto se erija em moratória de débito para resgate em novo nível. E o afastamento de certas ligações é recurso necessário em determinadas circunstâncias, a fim de que possamos voltar a elas, algum dia, com o proveito preciso.

Reflete, porém, que a existência na Terra é um estágio educativo ou reeducativo e tão só pelo amor com que amamos, mas não pelo amor com que esperamos ser amados, ser-nos-á possível trabalhar para redimir e, por vezes, saber perder para realmente vencer.

Pelo Espírito Emmanuel

XAVIER, Francisco Cândido; PIRES, José Herculano. Na Era do Espírito. Espíritos Diversos. GEEM. Capítulo 2.

Aspectos da Dor

Os soluços de dor são compreensíveis até o ponto em que não atingem a fermentação da revolta, porque, depois disso, se convertem todos eles em censura infeliz aos planos do Céu.

A enfermidade jamais erra o endereço para suas visitas.

As lágrimas, em verdade, são iguais às palavras. Nenhuma existe destituída de significação.

Somente chega a entender a vida quem compreende a dor.

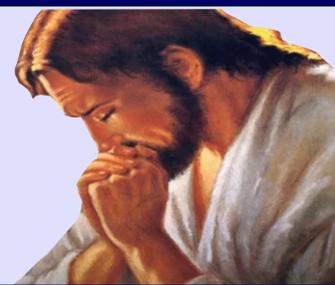
A evolução regula também o sofrimento das criaturas e nelas se evidencia mais superficial ou mais profunda, conforme o aprimoramento de cada uma.

Se você pretende vencer, não menospreza a possibilidade de amargar, algumas vezes, a aflição da derrota como lição no caminho para o triunfo.

Aprende melhor quem aceita a escola da provação, porquanto, sem ela, os valores da experiência permaneceriam ignorados.

A dor não provém de Deus, de vez que, segundo a Lei, ela é uma criação de quem a sofre.

Por: André Luiz, Do livro: Estude e Viva, Médiuns: Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira



Prece de Cáritas

Deus, nosso Pai, que tendes Poder e Bondade, dai a força aquele que passa pela provação, dai a luz aquele que procura a verdade, ponde no coração do homem a compaixão e a caridade.

DEUS! Dai ao viajor a estrela guia, ao aflito a consolação, ao doente o repouso.

Pai! Dai ao culpado o arrependimento, ao Espírito a verdade, à criança o guia, ao órfão o pai.

Senhor! Que Vossa bondade se estenda sobre tudo que criastes.

Piedade, Senhor, para aqueles que Vos não conhecem, esperança para aqueles que sofrem.

Que a Vossa bondade permita aos Espíritos consoladores, derramarem por toda parte a paz, a esperança e a fé.

DEUS! Um raio, uma faísca do Vosso amor, pode abraçar a Terra; deixai-nos beber na fonte dessa bondade fecunda e infinita, e todas as lágrimas secarão, todas as dores acalmarão.

Um só coração, um só pensamento subirá até Vós, como um grito de reconhecimento e de amor.

Como Moisés sobre a montanha, nós Vos esperamos com os braços abertos, oh! Bondade, oh! Beleza, oh! Perfeição, e queremos de algum modo alcançar a Vossa misericórdia.

DEUS! Dai-nos a força de ajudar o progresso, a fim de subirmos até Vós, dai-nos a caridade pura, dai-nos a fé e a razão; dai-nos a simplicidade que fará de nossas almas o espelho onde se refletirá a Vossa Santíssima Imagem.

Um Quarto de Hora

Quando tiveres um quarto de hora à disposição, reflete nos benefícios que podes espalhar.

Recorda o diálogo afetivo com que refaças o bom-ânimo de algum familiar, dentro da própria casa; das palavras de paz e amor que o amigo enfermo espera de tua presença; de auxiliar em alguma tarefa que te aguarde o esforço para a limpeza ou o reconforto do próprio lar; da conversação edificante com uma criança desprotegida que te conduzirá para a frente as sugestões de boa vontade; de estender algum adubo à essa ou aquela planta que se te faz útil; e do encontro amistoso, em que a tua

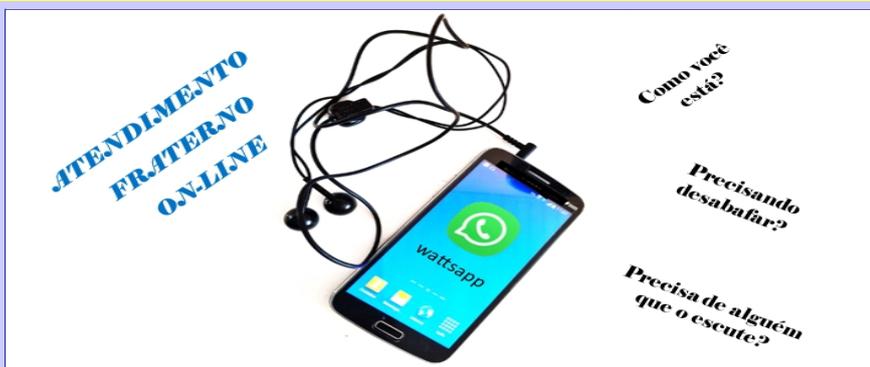
opinião generosa consiga favorecer a solução do problema de alguém.

Quinze minutos sem compromisso são quinze opções na construção do bem.

Não nos esqueçamos de que a floresta se levantou de sementes quase invisíveis, de que o rio se forma das fontes pequeninas e de que a luz do Céu, em nós mesmos, começa de pequeninos raios de amor a se nos irradiarem do coração.

Pelo Espírito Meimei XAVIER, Francisco Cândido. Caridade. Espíritos Diversos. IDE.

A Sociedade Espírita de Auxílio Fraternidade oferece Atendimento Fraterno on-line.



O que é:

É uma conversa fraterna, dando a oportunidade, a quem o desejar, de expor, livremente, em caráter privativo e sigiloso, suas dificuldades e necessidades. Objetiva esclarecer e consolar, de forma fraterna, informal e solidária, dentro dos princípios do Evangelho de Jesus à luz da Doutrina Espírita.

"Vinde a mim, vós que estais aflitos e sobrecarregados e eu vos aliviarei." (Mt 11,28)..

Como funciona:

Os atendimentos são realizados via WhatsApp, através de mensagem, ligação ou chamada de vídeo.

Quando:

Após as nossas palestras públicas, também virtuais, que ocorrem aos domingos, segundas-feiras e quartas-feiras.

Horários:

Domingos: 20h15 às 21h15

Segundas-feiras: 16h45 às 17h45

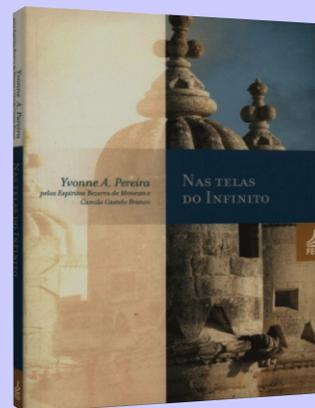
Quartas-feiras: 20h15 às 21h15

Através dos seguintes números:

55 99132.1334 / 55 99132.1379

SUGESTÃO DE LEITURA

Nas Telas do Infinito



Dividido em duas partes, Uma história triste e Tesouro do castelo, Nas telas do infinito apresenta uma narrativa comovente, sobretudo com foco na lei de causa e efeito, tendo como objetivo o consolo e o alerta aos que sofrem duras provações. Na primeira parte, ambientada em comunidade pobre do Rio de Janeiro do século XIX, o Espírito Bezerra de Menezes nos apresenta a personagem Palmira, um espírito que busca a reparação de erros do passado e dignifica-se com testemunhos comoventes de renúncia e paciência. Na segunda, o Espírito Camilo Castelo Branco relata uma história passada em Portugal, no ano de 1640.

Em ambas as histórias, ressalta-se que o amor e a bondade são qualidades indispensáveis aos viajantes em busca de paz para o processo de reforma moral. Causa e Efeito; Reparação; Renúncia; Reforma; Bondade

(À venda em nosso Posto de Livros)

Queridos irmãos!
Enquanto perdurar a Pandemia, nosso Posto de Livros estará aberto todos os sábados **das 14 às 17h.**

Para retirar os livros do Clube, pagar mensalidades ou levar doações de alimentos ou vestuário. Doações em dinheiro também podem ser feitas em nossa conta no Barrisul:

Sociedade Espírita de Auxílio Fraternidade
CNPJ 93.243.970/0001-07 - IJUÍ - RS
Banco Barrisul - Ag 0220 - Cta. 06.037887.0-8

PIX: 93.243.970/0001-07