

Saúde Integral

“A saúde integral envolve um equilíbrio fundamental entre o bem-estar físico, mental e espiritual. No contexto espírita, entendemos que, embora a saúde espiritual seja primordial, devemos também cuidar do corpo, pois ele é o instrumento através do qual o espírito se manifesta no plano físico.” *Página 4*



Crédito: Unsplash de Antonio Janeski (@janeski)

Crônica Espírita

“Ao longo dos anos, temos visto uma crescente pluralidade no mundo dos cuidados. Antes, quase todos os médicos do plano terrestre entendiam por perfeita saúde...” *Página 6*

Matéria Doutrinária

“A percepção do bem e do mal, do certo e do errado, bem como o desenvolvimento de valores éticos e morais, acontecem gradualmente e representam um desafio...” *Página 7*

Associe-se ao IEE

“Para enfrentar esse desafio, a diretoria lançou a campanha “AS-SOCIE-SE AO IEE”, convidando frequentadores a se tornarem associados participativos e apoiarem o trabalho desenvolvido pelo instituto.” *Página 7*

LEIA TAMBÉM

Conhecendo

“No coração do Instituto Espírita de Educação, um serviço filantrópico floresce a cada bimestre...” *Página 3*

Evangelização Infantil

“Vamos abordar aqui dois aspectos importantes para nossa reflexão: o trabalho do evangelizador espírita e a saúde integral da criança.” *Página 3*

O Livro dos Médiuns

“No plano espiritual não há duplo etéreo ou duplicata de objetos materiais, sim a ação da vontade através do pensamento...” *Página 5*

Juventude

“À luz do espiritismo, a importância da saúde mental nos jovens ganha uma dimensão espiritual e integral...” *Página 5*

Assunto em Família

“O contato visual direto, o “olho no olho”, é uma forma poderosa de estabelecer e fortalecer esses laços.” *Página 6*

Matéria Especial

“O 16º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, intitulado “Paz, Justiça e Instituições Eficazes”, representa um pilar fundamental para a construção de uma sociedade justa e equitativa” *Página 8*

O Equilíbrio da Saúde Integral

A edição atual aborda o tema da Saúde Integral, um assunto sempre relevante nos dias de hoje. Como seres humanos, começamos como princípios inteligentes e, ao longo dos séculos, adquirimos maiores conhecimentos, passando por diversos estágios de evolução. Hoje, nos encontramos em nossa melhor versão, mas ainda temos muito a desenvolver.

Deixamos de ser guiados apenas pelo instinto de sobrevivência e estamos caminhando em direção à razão, aos sentimentos e à intelectualidade. O equilíbrio dos sentimentos se torna uma luta constante, pois eles formam o nosso EU, ainda mascarado por muitas fragilidades.

Ainda somos impulsionados pelos instintos primários da evolução, que muitas vezes entram em conflito com a razão, a consciência da solidariedade, da fraternidade, da tolerância e do amor. A luta interna do ser deve passar pela consciência de si mesmo, das suas dificuldades e pela busca constante de libertação de situações ainda ignoradas. Com um encontro mais consciente de sua sombra, o indivíduo se conhece melhor, aceita a necessidade de melhorias e fantasia menos.

Buscando a luz e entendendo sua sombra, diluindo-a sempre que possível, encontramos meios dentro de nós mesmos de forma saudável, sem ignorar nossas limitações. Ser gentil consigo mesmo é terapêutico e promove a tolerância. Isso também favorece a harmonia interior, gerando energias positivas para agir na existência.

Nosso espírito amadurece, trabalhando naturalmente para o seu melhoramento, refletindo na saúde física, intelectual e mental. Somos um complexo onde mente e corpo se integram; quanto mais equilibrada a mente, mais harmônico será o corpo, trazendo a saúde ideal.

Boa leitura!

Andrea Rejane dos Santos
Presidente Executiva

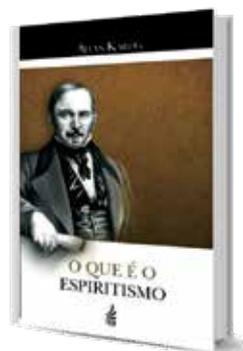
EXPEDIENTE

DIRETORIA EXECUTIVA Presidência: Andréa Rejane dos Santos; Vice-presidência: Marcela Dolce Ribeiro; Secretária I: Jussara de Souza; Vice-Secretária I: Ana Alice de Camargo; Diretoria Financeira, Clayton Harada; Diretoria Doutrinária: Mirella Sato; Diretoria de Educação: Adriana Aprigliano; Diretoria de Filantropia: Gláucia Bitencourt; Diretoria de Patrimônio: Rogério Fabiano de Souza.

Uma publicação bimestral: IEE - Instituto Espírita de Educação Tiragem: 500 exemplares - Endereço: Rua Prof. Atilio Innocenti, 669 - Itaim Bibi - São Paulo - SP - Tel: 11 3167 6333 - Site: www.ieesp.org.br - Equipe editorial: Diretoria executiva do IEE - Diagramação: José Luiz Mendieta e Sandra Alves

Marcela Dolce Ribeiro

O que é o Espiritismo?



"O que é o Espiritismo" de Allan Kardec é uma obra fundamental para a compreensão do Espiritismo. Publicada inicialmente entre julho e agosto de 1859, ela se destina tanto a iniciantes quanto a adeptos da doutrina. O livro é estruturado em forma de diálogo, o que facilita a compreensão dos conceitos básicos do Espiritismo. Kardec responde às perguntas mais comuns e às principais objeções, proporcionando uma visão clara e concisa da doutrina.

A sexta edição, lançada em 1865, é considerada a versão definitiva, revisada e ampliada por Kardec. Esta edição inclui textos que são amplamente utilizados pelo movimento espírita. A obra aborda a natureza dos Espíritos, suas relações com o mundo corpóreo e as implicações morais dessas interações, definindo o Espiritismo como uma ciência de observação e uma filosofia.

Além de esclarecer as bases do Espiritismo, o livro também serve como uma ferramenta prática para os espíritas responderem a questões e dúvidas comuns, reunindo em um único volume os princípios essenciais da doutrina. Assim, "O que é o Espiritismo" não só introduz novos interessados à doutrina, mas também fortalece o conhecimento dos praticantes.

REDES SOCIAIS DO IEE

Conheça nossas redes sociais!

Nosso objetivo é manter nossa comunidade sempre informada e conectada, e por isso, nossas redes sociais são atualizadas diariamente.

No **Instagram** e no **Facebook**, você pode conferir a programação das palestras semanais, além de se informar sobre nossas campanhas sociais, eventos especiais e todos os cursos oferecidos pelo instituto em diversas áreas.

Além disso, todas as nossas palestras são transmitidas ao vivo pelo nosso canal no **YouTube** e **Facebook**. Essas plataformas permitem que você acompanhe as palestras em tempo real de qualquer lugar e as assista quando quiser, pois, ficam gravadas. Inscreva-se no nosso canal para não perder nenhuma transmissão e reveja palestras anteriores a qualquer momento.

Siga-nos nas redes sociais: **@ieesp (Instagram) - Instituto Espírita de Educação (Facebook e YouTube)** e participe ativamente das atividades do IEE. Juntos, podemos expandir nosso conhecimento e fortalecer nossa espiritualidade.



APOIO



Torne-se coparticipante do Instituto Espírita de Educação e ajude na formação de muitas pessoas e manutenção da casa.



palestras



filantropia



doutrina



educação

Seja um associado você também.



○ Curso de Gestantes do IEE

Gláucia Bitencourt

No coração do Instituto Espírita de Educação, um serviço filantrópico floresce a cada bimestre, dedicado a nutrir não apenas os corpos, mas também as mentes e os corações das futuras mães. O Curso de Gestantes do IEE é mais do que apenas uma série de aulas semanais; é um santuário de aprendizado, apoio e comunidade para mulheres grávidas que estão prestes a embarcar na maravilhosa jornada da maternidade.

Concebido para abordar uma variedade de temas essenciais, o curso reúne profissionais especializados de diversas áreas para orientar as gestantes em sua jornada. A cada semana, especialistas em pré-natal, planejamento familiar, preparo para o parto, alimentação e nutrição materna e infantil, saúde bucal, entre outros, compartilham seu conhecimento valioso, garantindo que as gestantes estejam



Foto arquivos projeto das gestantes

bem-informadas e preparadas para os desafios que virão.

Uma característica singular deste curso é a sua abordagem holística. Reconhecendo que a maternidade é uma experiência multifacetada, os organizadores do curso se esforçam para oferecer um ambiente inclusivo e abrangente. Assim, profissionais de diversas áreas, como

medicina, nutrição, odontologia, advocacia e enfermagem, se unem para proporcionar às gestantes uma educação abrangente e personalizada.

No entanto, o Curso de Gestantes do IEE vai além do aspecto educacional. Reconhecendo a importância do apoio emocional durante a gravidez, o curso oferece um espaço seguro para as gestantes compartilharem suas preocupações, medos e alegrias. Através do companheirismo e da solidariedade, essas mulheres encontram força umas nas outras, construindo laços que durarão muito além do curso.

Além das aulas informativas, as gestantes são agraciadas com um gesto de carinho após cada encontro: um lanche nutritivo, preparado com amor pelos voluntários do IEE. Esse pequeno gesto não só alimenta os corpos, mas também alimenta a alma, criando

uma atmosfera de calor e cuidado.

Mas o Curso de Gestantes do IEE não termina com o último slide da apresentação. Reconhecendo a importância do empoderamento econômico das mulheres, o curso oferece aulas práticas de artesanato após cada sessão. Essas aulas não só ensinam habilidades valiosas, mas também proporcionam uma oportunidade de profissionalização e geração de renda, capacitando as gestantes a construir um futuro melhor para si e para suas famílias.

Em suma, o Curso de Gestantes do IEE é muito mais do que uma série de aulas; é um farol de esperança, conhecimento e apoio para as futuras mães da nossa comunidade. Por meio da educação, do apoio emocional e do empoderamento econômico, estamos moldando um futuro mais brilhante e promissor para todas as famílias que tocamos.

EVANGELIZAÇÃO INFANTIL

“Deixai vir a mim as criancinhas, porque delas é o reino dos céus”

Katia Lopes

Vamos abordar aqui dois aspectos importantes para nossa reflexão: o trabalho do evangelizador espírita e a saúde integral da criança.

O papel fundamental de um evangelizador é conduzir a criança a Jesus, atuando como mediador entre a doutrina espírita e o evangelizando em todas as atividades propostas, potencializando os diálogos e os debates, dependendo da faixa etária da criança. Nesse sentido, a compreensão e o comprometimento do evangelizador com a tarefa são fundamentais para o alcance dos objetivos e aprimoramento de todos os envolvidos, visto que planejar uma atividade de evangelização exige muita dedicação e esforço.

Essas atividades e ações proporcionam bem-estar, equilíbrio orgânico, emocional, psíquico e espiritual, que podem ser compreendidos como



Foto dos arquivos da evangelização infanto juvenil

saúde integral. O espiritismo desempenha um papel significativo nesse sentido, contribuindo nas relações

harmoniosas entre os seres humanos como fonte de equilíbrio e paz.

Além disso, como o espiritismo prega a prática do bem, nos lembra que a busca pela saúde integral pode ser entendida como uma jornada que envolve a harmonização de nossas relações com o próximo, sendo o verdadeiro caminho para a felicidade duradoura.

A saúde integral, à luz do espiritismo, não se limita a cuidar do corpo e da mente, mas estende-se a um profundo senso de solidariedade e fraternidade com todos os seres da natureza, estabelecendo harmonia e paz em todo o universo.

É importante destacar que a infância é de extrema importância, pois nessa fase, a criança recebe as impressões benéficas à sua transformação moral, oportunidade para adquirir novos hábitos e experiências, por estar em

contato com novas realidades e possibilidades, determinantes em sua encarnação atual e futuras.

“Todo o empenho e todo o sacrifício na educação espírita das multidões de entidades que ora se reencarnam no planeta terrestre deve ser oferecido como recurso de construção definitiva em favor do mundo novo, preparando, desde hoje, os alicerces de amor e de sabedoria para que seja instalado rapidamente o reino de Deus nos corações humanos. Surjam ou não impedimentos, enfrentem-se ou não batalhas contínuas, a glória de quem serve é prosseguir sempre, e a daquele que educa é dignificar.” (Vianna de Carvalho, 2007. In: Dusi, 2018).

Temos a certeza de que o amparo dos amigos espirituais não nos faltará. Acreditemos, confiemos e trabalhem para um futuro melhor.

Saúde Integral: A Importância dos Cuidados com o Corpo e Espírito

Rafael Latorraca

No "Livro dos Espíritos (questão 718) - A lei de conservação obriga o homem a prover às necessidades do corpo? Resposta: Sim, porque, sem força e saúde, impossível é o trabalho."

A saúde integral envolve um equilíbrio fundamental entre o bem-estar físico, mental e espiritual. No contexto espírita, entendemos que, embora a saúde espiritual seja primordial, devemos também cuidar do corpo, pois ele é o instrumento através do qual o espírito se manifesta no plano físico.

No "Evangelho Segundo o Espiritismo", capítulo XVII - Sede perfeitos, encontramos uma reflexão essencial a este respeito: "(...) começarei por demonstrar a necessidade de cuidar-se do corpo que, segundo as alternativas de saúde e de enfermidade, influi de maneira muito importante sobre a alma, que cumpre se considere cativa da carne. Para que essa prisioneira viva, se expanda e chegue mesmo a conceber as ilusões da liberdade, tem o corpo de estar são, disposto, forte (...) sereis, porventura, mais perfeitos se, martirizando o corpo, não vos tornardes menos egoístas, nem menos orgulhosos e mais caritativos para com o vosso próximo? Não, a perfeição não está nisso: está toda nas reformas por que fizerdes passar o vosso Espírito. Dobrai-o, submetei-o, humilhai-o, mortificai-o: esse o meio de o tornardes dócil à vontade de Deus e o único de alcançardes a perfeição. Georges, Espírito protetor. (Paris, 1863.)"

Essa passagem nos lembra que a saúde física impacta diretamente a saúde espiritual. Um corpo são permite ao espírito expandir-se e trabalhar com mais afinco pela caridade. Doenças e fraquezas físicas, por outro lado, podem limitar o desenvolvimento espiritual. Neste ponto



de vista, nossa responsabilidade é grande por tudo o que a ciência já nos traz referentes a comportamentos e hábitos geradores de saúde e de doenças.

Até 80% das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) podem ser atribuídas a fatores de risco modificáveis relacionados ao estilo de vida. Estas doenças incluem condições como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, cânceres, doenças respiratórias crônicas e muitas outras.

Para manter essa saúde integral, algumas práticas são fundamentais. Segundo a Medicina Baseada em Evidências e a Medicina do Estilo de Vida existem 6 pilares muito bem estabelecidos por inúmeros estudos científicos que são capazes de gerar saúde por quem os pratica:

- 1) **Moderação e eliminação de substâncias tóxicas:** Como tabaco, álcool e outras drogas.
- 2) **Saúde do sono:** Garantir um sono reparador é crucial para o equilíbrio físico e mental.
- 3) **Saúde nos relacionamentos:** Manter relações saudáveis de modo con-

sistente no nosso dia a dia.

- 4) **Manejo do estresse:** Inclui o aprendizado de técnicas de meditação e práticas espirituais para reestabelecermos nosso equilíbrio nos momentos difíceis, assim como buscar sabedoria na escolha das batalhas que valem a pena lutarmos.
- 5) **Exercício físico:** Pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica e 90min de atividade de resistência (ex. musculação) por semana.
- 6) **Alimentação saudável:** Aumentar cada vez mais a proporção de plantas em nossas refeições e diminuir ao máximo o consumo de alimentos ultra processados (quando fica difícil imaginar como o alimento veio da natureza). Através do conhecimento da Doutrina Espírita, poderíamos acrescentar outros 2 pilares fundamentais para a Saúde Integral:

7) **Autoconhecimento:** A Filosofia representa uma parte de extrema importância dentro da Doutrina Espírita. Neste contexto, conhecemos a máxima inscrita na entrada do Oráculo de Delfos na Grécia de Sócrates "Homem: conhece-te a si mesmo". A psicoterapia também entra aqui como ferramenta catalizadora neste processo de autoconhecimento.

8) **Espiritualidade:** Vivência diária dos valores da fé e a prática da caridade. O trabalho voluntário é um fator de proteção para a saúde muito bem estabelecido cientificamente.

Uma outra reflexão, agora do "Livro dos Espíritos" reforça a legitimidade da busca pelo bem-estar:

"(Questão 719) Merece censura o homem por procurar o bem-estar? Resposta: É natural o desejo do bem-estar. Deus só proíbe o abuso, por ser con-

trário à conservação. Ele não condena a procura do bem-estar, desde que não seja conseguido à custa de outrem e não venha a diminuir-vos nem as forças físicas, nem as forças morais."

Sobre a **influência da espiritualidade** na saúde, sabe-se que ela é um componente essencial da saúde integral. Durante a pandemia, muitos redescobriram a importância de uma vida espiritual ativa para lidar com os desafios e as adversidades. A espiritualidade oferece um sentido de propósito e conexão com algo maior, o que é um poderoso aliado na manutenção da saúde mental e emocional, conforme demonstrado por milhares de trabalhos científicos já publicados.

Concluindo, a **saúde integral** é alcançada pelo equilíbrio entre o cuidado com o corpo para fins de melhor servir ao espírito. Como nos ensina o "Livro dos Espíritos", devemos prover às necessidades do corpo para que possamos trabalhar, servir e evoluir. Georges, Espírito protetor, também nos lembra que: "Sereis, porventura, mais perfeitos se, martirizando o corpo, não vos tornardes menos egoístas, nem menos orgulhosos e mais caritativos para com o vosso próximo? Não, a perfeição não está nisso: está toda nas reformas por que fizerdes passar o vosso Espírito."

O cuidado com o corpo não deve ser visto como um fim em si mesmo, mas como um meio para proporcionar um ambiente propício ao crescimento espiritual. Praticar hábitos saudáveis, cultivar relacionamentos positivos, gerenciar o estresse e desenvolver uma espiritualidade ativa são pilares essenciais para uma vida equilibrada e plena. Assim, podemos não apenas alcançar uma mente sã em um corpo são, mas também melhor servir e evoluir.

MENSAGENS DE AMIGOS

Mensagem recebida no grupo Mediúnico Allan Kardec em 19/04/2024

Irmãos,

No atual estágio em que nos encontramos, ainda não nos é possível compreender o verdadeiro sentido do amor cristão e, por essa mesma razão, não nos é possível divisar o que seja a verdadeira caridade.

Por ora, o que compreendemos como caridade é uma tímida fagulha do que ela realmente representa, mas é por nós, ainda iniciantes na jornada do verdadeiro amor, o que podemos oferecer.

Deus, nosso Pai, que nos criou e nos compõe em espírito, compreende todos os nossos limites e por essa razão

não nos censura, na medida em que nos esforçamos no bem. Companheiros de caminhada, estamos todos indo em direção ao Pai de mãos juntas, unidos pelo belo ideal do Cristo.

O importante é que não desanimemos e permaneçamos juntos.

Um dia, e esse dia chegará, tenham certeza, a luz que emanará de nós alcançará todos os que nos rodeiam e então seremos uma só força no bem. Nesse dia a caridade se fará presente, radiante, porque será o amor do Cristo presente em nós e em todos.

Amamos vocês.

Do laboratório do Mundo Invisível - Segunda parte, Capítulo VIII

Adalberto Garcez

Ao longo da história, testemunhamos os avanços que somente o Criador dispõe sobre as transformações paulatinas da humanidade terrestre. Podemos destacar, entre estes, o progresso de alguns mundos que foram criados pelo homem para nortear a humanidade rumo ao desenvolvimento e autoconhecimento:

Mundo Macro: Galileu Galilei, em 1616, através de um telescópio rudimentar, verificou que há um mundo sideral, demonstrando que a Terra não era o centro do Universo.

Mundo Micro: Robert Hooke, em 1663, descobriu as células, os micróbios e as bactérias através do microscópio.

Mundo Imediato: Isaac Newton, em 1687, revolucionou a ciência com a Lei da Gravitação através da Física Mecânica Clássica.

Mundo Espiritual: Allan Kardec, em 1857, formulou sistematicamente um mundo diferente, através da mediunidade e de uma metodologia científica rigorosa, destacando a importância do pensamento metodológico. Incitou-nos, por meio de inúmeros artigos, comentários e depoimentos da espiritualidade, distribuídos nos 12 volumes da Revista Espírita e nos

livros que compõem a Codificação, a um estudo atento e acompanhamento das comprovações que a ciência irá oferecer sobre diversos aspectos da existência desse novo mundo. Observem a falta de instrumentação adequada e a necessidade de boa vontade para a ciência se manifestar, começando pela existência de vida fora do planeta, que abrange apenas a matéria visível. Imagine o que ocorrerá quando os cientistas avançarem nas pesquisas sobre o mundo invisível.

A base lançada por Kardec vem sendo confirmada, paulatinamente, por inúmeras pesquisas e livros publicados. Destacam-se literaturas, vídeos e conferências de inúmeros médicos e cientistas, confirmando cientificamente o que o Espírito de São Luís afirma no item 128:

“Os Espíritos dispõem, sobre os elementos materiais disseminados por todos os pontos do espaço, na vossa atmosfera, de um poder que estais longe de suspeitar. Podem, pois, concentrar à vontade esses elementos e dar-lhes a forma aparente que corresponda à dos objetos materiais. A vontade é atributo essencial do Espírito, isto é, do ser pensante. Com o auxílio dessa alavanca, ele atua sobre a matéria elementar e, por uma ação consecutiva, reage sobre os seus com-

ponentes, possibilitando assim a transformação de suas propriedades íntimas.”

Essa afirmação se aplica integralmente à espécie humana, que, encarnada temporariamente, está sujeita às mesmas leis, depreendendo-se que a vontade exerce papel fundamental na produção de todos os fenômenos mediúnicos e anímicos. A ação do pensamento, atributo da vontade, sobre o fluido cósmico universal, é a energia que produz todos os fenômenos do magnetismo, sendo a mesma para encarnados e desencarnados, que combinados formam o perispírito, vestes e objetos pessoais instintivamente ou intencionalmente. Através da vontade, condensam fluidos e produzem os fenômenos da mediunidade; das curas espirituais através de métodos de altíssima complexidade que ainda escapam ao nosso entendimento e percepção; das materializações de espíritos e objetos; da escrita direta ou pneumatografia; da voz direta em que o espírito materializa somente a laringe e fala diretamente aos presentes; da parapirogenia, fenômeno de combustão em que os espíritos utilizam a energia ectoplasmática proveniente de médiuns de efeitos físicos, através da manipulação de recursos minerais do mundo físico, propícios à produção de fogo; da

subjugação mental através das obsessões, e inclusive na transmissão de fluidos magnéticos espirituais pelo passe.

No plano espiritual, não há duplicata de objetos materiais, mas sim a ação da vontade através do pensamento sobre o fluido cósmico, que permite aos espíritos agir sobre todos os elementos disseminados pelo universo, os quais seguem obrigatoriamente leis físicas, químicas e biológicas, estudadas em conjunto pela ciência, que ainda não as conhece por completo. Porém, com o avanço das pesquisas, haverá subsídios para comprovar os fenômenos psíquicos, pela compreensão e entendimento, de tudo o que ainda não foi confirmado cientificamente, incluindo os fenômenos mediúnicos, materializações de seres espirituais e de objetos.

A desmaterialização do espírito é diretamente proporcional à evolução espiritual, repercutindo no perispírito e na sua capacidade de percepção. Faz-se necessário lembrar do potencial individual que possuímos. Basta verificar onde nos encaixamos na Escala Espírita, definida por Kardec no Livro dos Espíritos, e, assim, pela nossa vontade, vivenciar o potencial divino latente em nossos espíritos.

JUVENTUDE

Equilíbrio Interior

Marcela Dolce Ribeiro

A juventude é uma fase de profundas transformações e desafios, onde a busca pelo equilíbrio interior torna-se essencial para o desenvolvimento saudável. À luz do espiritismo, a importância da saúde mental nos jovens ganha uma dimensão espiritual e integral, considerando o ser em sua totalidade: corpo, mente e espírito.

Segundo a doutrina espírita, somos espíritos imortais em constante evolução, e nossas experiências na juventude são fundamentais para o crescimento espiritual. Allan Kardec, em "O Livro dos Espíritos", destaca que as dificuldades e desafios enfrentados pelos jovens não são meras fatalidades, mas oportunidades de aprendizado e aprimoramento moral.



Foto dos arquivos da evangelização infanto-juvenil

A saúde mental é crucial nesse processo. Os jovens, muitas vezes, enfrentam pressões acadêmicas, sociais e familiares que podem gerar ansiedade, depressão e outros distúrbios emocionais. A influência das redes sociais é um fator

adicional, exacerbando sentimentos de inadequação e comparação, contribuindo para o aumento de casos de depressão entre os jovens.

O Espiritismo nos ensina que a busca pelo equilíbrio interior passa pelo autoconhecimento e pela prática de virtudes como a paciência, a resiliência e o amor ao próximo. Além disso, a mediunidade, frequentemente presente na juventude, pode ser uma fonte adicional de desafios emocionais. O jovem médium precisa de orientação adequada para entender e lidar com suas capacidades de forma equilibrada, evitando o medo e a desinformação. A educação mediúnica, conforme orientada por obras como "O Livro dos Médiuns", é

essencial para proporcionar um ambiente seguro e esclarecedor.

A prece e o evangelho no lar são práticas recomendadas pelo Espiritismo para fortalecer a saúde mental e espiritual dos jovens. Essas atividades promovem a conexão com os benfeitores espirituais, proporcionando paz, clareza mental e fortalecimento moral.

Em suma, à luz do espiritismo, a saúde mental dos jovens é um aspecto vital para seu desenvolvimento integral. O equilíbrio interior, alcançado através do autoconhecimento, da prática do bem e da orientação espiritual, é a chave para enfrentar os desafios da juventude com serenidade e confiança, contribuindo para a evolução do espírito imortal.

Tecendo Conexões

Veridiana Mantovani

Pensando atualmente e no nosso presente, onde vivemos quase que mergulhados no mundo virtual, é importante pararmos para refletir sobre a importância de olharmos "olho no olho" nas nossas conversas, em especial, conversas entre pais e filhos. Há nessa comunicação uma maneira singular e formadora de afeto que respalda essa fase tão intrincada e cheia de desafios que é a adolescência. Essa maneira de olhar com contato visual vai além da simples comunicação verbal e entra no domínio da conexão espiritual, fundamental para o desenvolvimento e a harmonia familiar.

Segundo o Espiritismo, somos todos espíritos em evolução, temporariamente em corpos físicos, e nossas relações familiares são oportunidades de aprendizado e aprimoramento moral. Os laços familiares muitas vezes refletem vínculos espirituais preexistentes, onde desafios e afinidades são trabalhados para o crescimento mútuo.

O contato visual direto, o "olho no olho", é uma forma poderosa de estabelecer e fortalecer esses laços. Ele possibilita



yourimagespositive.blogspot.com

uma conexão mais profunda, transcendendo as palavras e tocando assim o Espírito. Quando pais e filhos se olham nos olhos durante uma conversa, há um intercâmbio de energias e sentimentos que promove a compreensão mútua, a empatia e o amor incondicional.

Na visão espírita, o olhar é uma janela para a alma. Ele revela intenções, emoções e a verdadeira essência do ser. Por

meio do olhar, pais podem transmitir segurança, confiança e carinho, essenciais para o desenvolvimento emocional e espiritual de seus filhos. Ao olhar nos olhos de seus filhos, os pais demonstram atenção plena e respeito, validando as emoções e pensamentos das crianças e adolescentes, o que fortalece sua autoestima e seu senso de valor.

Para os filhos, olhar nos olhos dos pais é uma forma de expressar seus sentimentos de maneira sincera e aberta. Este ato encoraja a honestidade e a transparência, fundamentais para uma relação de confiança e respeito mútuo. Além disso, o contato visual frequente ajuda os filhos a desenvolver habilidades sociais e emocionais, como a empatia e a comunicação assertiva, essenciais para sua evolução espiritual. Quando estiver com seus filhos, ou quando estiver com seus pais, deixe o celular de lado e procure essa forma de comunicação, podemos estar bastante adiantados em termos tecnológicos, mas nada ainda substitui o olho no olho, o olhar afetuoso.

Poder trocar olhar visual é uma forma bastante próxima de se comunicar, os olhos dizem muito, a troca de olhar facilita a intuição e a percepção das necessidades espirituais uns dos outros. Você já percebeu que em alguns casos, escrever no WhatsApp para desabafar, por exemplo, é muito mais fácil do que marcar um encontro e olhar para seu filho, filha ou pais e dizer o que realmente se quer dizer? O olhar amansa o coração e nos torna mais empáticos. Essa percepção sutil é importante para que os pais possam orientar e apoiar seus filhos nas dificuldades e nos desafios espirituais e materiais que enfrentam.

Portanto, a troca de olhar, o "olho no olho" nas conversas entre pais e filhos é um ato de amor e de compromisso espiritual. Ele não só fortalece os laços familiares, mas também contribui significativamente para o desenvolvimento espiritual de todos os envolvidos, criando um ambiente de harmonia, compreensão e crescimento mútuo. Temos então uma ferramenta valiosa para a construção de uma família espiritualmente integrada e evoluída.

CRÔNICA ESPÍRITA

Harmonia Integral

Morena Carvalho

Ao longo dos anos, temos visto uma crescente pluralidade no mundo dos cuidados. Antes, quase todos os médicos do plano terrestre entendiam por perfeita saúde aquela que caracterizava o corpo físico e seus órgãos em pleno funcionamento, com equilíbrio e em sintonia. E só. Mas será que apenas termos nossos órgãos trabalhando bem significa que estamos com a saúde em harmonia? Se você se pergunta, por vezes, o motivo de não conseguir dormir bem, mesmo tendo se alimentado, feito sua higiene e estando em local confortável, é porque deve desconfiar que há algo a mais a ser considerado.

Pois bem, é isso mesmo. E sim, claro que os espíritos já nos contaram antes. Na literatura espírita, baseada



www.eusemfronteiras.com.br

nas mensagens evangélicas, podemos ver a clara mensagem na epístola de Paulo aos Coríntios: "Ou não sabeis que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em

vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? (...)." Quando recebemos a mensagem de que nosso corpo é o templo do nosso Espírito – assim deve ser entendido – fica esclarecido que nosso corpo físico é um empréstimo de Deus, nosso criador, para que possamos utilizá-lo em nossa missão e plano encarnatório, e assim combater nossos vícios, defeitos e atrasos morais, que só seriam possíveis de serem enfrentados no plano terrestre.

Então, segundo a ciência espírita, esclarecida na pergunta 79 de "O Livro dos Espíritos", nos é dito o seguinte: "Os Espíritos são a individualização do princípio inteligente, como os corpos são a individualização do princípio material. A época e o modo pelos quais essa forma-

ção se operou são desconhecidos." O corpo traz a ação pelo impulso e pelo instinto individual de preservação, muitas vezes. Já o princípio inteligente nos dá a oportunidade de pensar e agir conforme a nossa consciência, procurando seguir o caminho do bem.

Cada vez mais, é possível ver e entender que, ao buscar cuidados para nossa saúde, ela deve incluir tanto nosso corpo quanto nossa mente, para que haja uma convivência harmônica entre aquilo que precisamos conservar para nos mantermos na missão encarnatória – nosso corpo – e o que devemos aquietar e organizar, as vibrações de luz que nos inspiram a vencer as barreiras instintivas e perseverar no caminho dos ensinamentos de Cristo: luz, amor e caridade.

Transcendendo o Ódio

Regina Mercadante

Na Doutrina Espírita, aprendemos que Deus criou todos os Espíritos simples e ignorantes. Cada Espírito, de acordo com seu nível evolutivo, tem o livre-arbítrio para escolher seu destino. Essa liberdade, inerente às leis divinas, permite que cada ser inteligente assuma a responsabilidade por suas escolhas, agindo e pensando conforme seu discernimento.

A percepção do bem e do mal, do certo e do errado, bem como o desenvolvimento de valores éticos e morais, acontecem gradualmente e representam um desafio significativo no processo evolutivo humano. Esse amadurecimento requer tempo, esforço e dedicação, e a profundidade desses valores depende do empenho, interesse e realizações.

No Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo III – “Há Muitas Moradas na Casa de Meu Pai”, é explicado que a Casa do Pai simboliza o Universo, enquanto a Terra é nossa morada atual. Descrita como um planeta de provas e expiações, a Terra ainda é um lugar onde o mal prevalece sobre o bem. Assim, seus habitantes, apesar de progredirem, ainda carregam muitos vícios e imperfeições morais.

Persistem em enfrentar fraquezas, injustiças e corrupções, sofrendo as repercussões de suas ações impruden-

tes. Muitas vezes, não percebem que essas dificuldades são reflexos de sua própria conduta, negligenciando as leis morais ensinadas por Cristo ao longo de múltiplas reencarnações.

Daí surgem fenômenos perturbadores, como agressividade, desvio de conduta e ações indevidas, que geram reações infelizes e o desejo de vingança, alimentando o ódio, a mais grave enfermidade da alma.

Joanna de Ângelis explica em "O Homem Integral" que o ódio é um vestígio da selvageria que ainda subsiste na natureza humana. Mesmo após a derrota de um oponente, real ou imaginário, essa irracionalidade persiste, buscando implacavelmente a destruição.

Quando não consegue canalizar suas energias em descontrolo contra o oponente, ele se volta para si mesmo, criando mecanismos de autodestruição como forma de vingança contra a sociedade que o envolve.

Assim, para evitar comportamentos prejudiciais e destrutivos em relação a qualquer pessoa ou situação, é fundamental cultivar o perdão, que, em sintonia com os ensinamentos de Cristo, transcende nossas percepções, ressentimentos, rivalidades, ideias e crenças. É uma expressão de amor autêntico, não sujeita a condições, mas livre e libertadora, ultrapassando todas as barreiras e limitações.

No evangelho de Mateus (5:44), encontramos uma preciosa lição ensinada por Jesus: “Amai a vossos inimigos, bendizeis os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem; para que sejais filhos do vosso Pai que está nos céus”.

Jesus não estava exigindo que tratássemos nossos inimigos com o mesmo carinho que reservamos para amigos ou familiares. No entanto, agir com prudência não implica em desejar o mal. Devemos desejar-lhes todas as coisas boas e cultivar pensamentos de fraternidade, mesmo diante das adversidades, mantendo uma postura de amor e compaixão.

Ninguém pode encontrar a verdadeira felicidade enquanto carrega ressentimentos na alma, mantendo o coração obstruído por mágoas. Afinal, é impossível cultivar a plenitude interior quando a intimidade é perturbada pela carga de detritos emocionais em nosso ser, pesando sobre o coração e obscurecendo a luz do amor.

Portanto, amar o próximo é uma decisão pessoal e profunda. O Espiritismo nos encoraja a fazer essa escolha desde agora, começando a pavimentar o caminho da construção do amor sublime e divino em nossas almas, o qual todos nós estamos destinados a alcançar.

AGENDA



CURSOS DOCTRINÁRIOS



CURSOS EDUCACIONAIS



ASSOCIE-SE AO IEE

Diretoria Executiva

Ao longo de décadas, o Instituto Espírita de Educação (IEE) tem se dedicado a projetos doutrinários, educacionais e filantrópicos, promovendo a formação intelectual, moral e doutrinária por meio de palestras, cursos e grupos de estudo. Essas ações são destinadas tanto ao público espírita quanto a outras pessoas e entidades que recebem conhecimento e ajuda material.

Grande parte das ações é realizada por voluntários, mas para fazer frente a todas as despesas do IEE, entre elas, a manutenção do prédio, despesas com funcionários e encargos, contas de consumo, comunicação, materiais de expediente etc., o instituto conta com

as seguintes receitas: terceirização do estacionamento; vendas da livraria, da lanchonete, do brechó e do bazar de artesanatos; além da contribuição dos associados e eventuais doações.

Estatutariamente são previstos dois tipos de associados, os contribuintes e os efetivos. Os primeiros são compostos por pessoas solidárias com os altos fins sociais da entidade e se dispõem a ajudá-la no cumprimento de suas finalidades, contudo sem possuir direito a voto nas assembleias. Os associados efetivos, com direito a voto nas assembleias e possibilidade de participação em cargos eletivos no Conselho Deliberativo e na Diretoria Executiva,

são os associados contribuintes que se encontram nessa situação há pelo menos um ano, e participam - como voluntários - no desenvolvimento das atividades do IEE.

Ser associado é integrar-se de forma mais efetiva à nossa casa, conhecer e apoiar seus propósitos e objetivos, garantindo a contínua renovação da instituição e contribuindo para a cobertura de seus gastos, assegurando assim a operação do instituto.

Para enfrentar este desafio, a Diretoria Executiva do instituto está lançando a campanha ASSOCIE-SE AO IEE, com o objetivo de aumentar o quadro de

associados. Se você se solidariza com nossa causa, está convidado a participar ativamente. Venha conhecer mais a fundo todo o trabalho desenvolvido e fazer parte do nosso quadro associativo

**Seja um associado
você também.**



Paz, Justiça e Instituições eficazes - O 16º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável sob o Olhar do Espiritismo.

Amilton de Souza Maciel

O 16º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, intitulado "Paz, Justiça e Instituições Eficazes", representa um pilar fundamental para a construção de uma sociedade justa e equitativa. Sob a perspectiva espírita, esse objetivo se torna ainda mais relevante, pois conecta-se diretamente aos princípios de fraternidade, caridade e progresso moral e espiritual. A doutrina espírita oferece uma visão de mundo onde a justiça social e a melhoria das instituições são imprescindíveis para o progresso da humanidade.

A Paz

No espiritismo, a paz não é apenas a ausência de conflitos, mas um estado de harmonia interna e externa. Segundo a doutrina, a verdadeira paz advém da compreensão das leis divinas e da prática do amor e da caridade. A mensagem de Jesus enfatiza a importância de amar ao próximo como a si mesmo. Esse amor se traduz em ações concretas de solidariedade, respeito e compreensão mútua.

A promoção da paz, sob a ótica espírita, envolve a educação dos espíritos encarnados e desencarnados. Através do estudo e da prática dos princípios espíritas, os indivíduos são incentivados a superar as paixões inferiores, como o ódio, o egoísmo e a intolerância. Assim, a paz é cultivada primeiramente no coração de cada ser, refletindo-se nas relações interpessoais e nas estruturas sociais.

Promover a educação como meio de cultivar virtudes, desenvolver o raciocínio e fomentar a compreensão entre as pessoas, ajuda os indivíduos a re-



Crédito: Site da ONU/Brasil, brasil.un.org/pt/sdgs/16

conhecer sua natureza espiritual e seu papel na construção de uma sociedade mais justa e pacífica.

Justiça social.

Este é um valor intrínseco ao espiritismo. Afinal todos somos espíritos imortais em jornada de aprendizado e evolução. As desigualdades sociais e econômicas são provas e aprendizado que cada espírito enfrenta de acordo com seu grau de evolução e suas próprias escolhas. No entanto, isso não significa que as injustiças devam ser aceitas passivamente. Pelo contrário, os espíritas são chamados a trabalhar ativamente para a promoção de uma sociedade mais justa e equitativa, em que todos os indivíduos sejam tratados com igualdade e que tenham oportunidades iguais, sendo tratados com respeito e dignidade.

A prática da caridade é um dos meios mais eficazes para alcançar a justiça social, e vai muito além da mera doação material; engloba empatia, respeito e apoio moral aos necessitados.

Instituições eficazes e diversidade

Para que a paz e a justiça social se-

jam plenamente realizadas, é essencial que as instituições sejam além de eficazes, inclusivas e transparentes. As instituições devem ser guiadas por princípios éticos e morais elevados, sempre buscando o bem-estar coletivo e o respeito à diversidade.

A inclusão e a diversidade são aspectos fundamentais para instituições eficazes. É preciso reconhecer a diversidade dos indivíduos como uma oportunidade de aprendizado e crescimento mútuo. Instituições que acolhem e valorizam a diversidade promovem um ambiente de respeito e cooperação, essencial para a construção de uma sociedade harmoniosa.

Promoção do bem-estar

O bem-estar, tanto material quanto espiritual, é uma meta essencial para o desenvolvimento humano. Como nos ensina a doutrina espírita, o bem-estar espiritual é alcançado através da vivência dos valores morais e da conexão com o plano espiritual. No entanto, o bem-estar material também é importante, pois proporciona as condições necessárias para que os indivíduos pos-

sam desenvolver-se plenamente.

As instituições devem trabalhar para garantir que todos tenham acesso aos recursos e oportunidades necessários para uma vida digna. Isso inclui a promoção da saúde, educação, segurança e direitos humanos. Políticas públicas que visam a erradicação da pobreza, a redução das desigualdades e a proteção dos mais vulneráveis são essenciais para o bem-estar coletivo.

O Papel dos espíritas na transformação social

Temos um papel fundamental nesta transformação. Através do estudo, da prática da caridade e do engajamento social, podemos contribuir significativamente para a transformação da sociedade. A ação espírita deve ser guiada pela fé raciocinada, pela compreensão dos princípios espirituais e sua aplicação prática no cotidiano.

Como espíritas, somos chamados a participar ativamente da vida social, sempre buscando promover os valores de justiça, ética e fraternidade. A transformação das instituições passa pela atuação de indivíduos comprometidos com o bem comum, que lutam por um mundo mais justo e equitativo.

O 16º ODS, quando analisado sob a perspectiva espírita, revela-se um chamado para a prática da verdadeira fraternidade e justiça. A promoção da paz e justiça social são objetivos alinhados com os preceitos espíritas e, ao trabalhar pela justiça social e melhorar as instituições, contribuimos de maneira significativa para a construção de um mundo melhor, onde a diversidade é respeitada e o bem-estar de todos é promovido.

APOIO

**Anuncie sua empresa
no jornal do IEE**

Entre em contato com
a secretaria: (11) 3167-6333



**Anuncie sua empresa
no jornal do IEE**

Entre em contato com
a secretaria: (11) 3167-6333



**Anuncie sua empresa
no jornal do IEE**

Entre em contato com
a secretaria: (11) 3167-6333



**Anuncie sua empresa
no jornal do IEE**

Entre em contato com
a secretaria: (11) 3167-6333

