



“A alegria evita mil males e prolonga a vida.”

William Shakespeare

Editorial

O período estival é aquele em que mais expomos o nosso corpo e nem sempre da melhor maneira, só porque seguimos os ditames da moda ou ainda cedemos lugar ao culto da vaidade, não compreendendo quanto mal podemos gerar pelos nossos excessos.

Os locais de práticas físicas proliferaram e aqui a preocupação, na maioria das vezes, não é a manutenção da saúde orgânica, mas sim, conseguir as mais disformes musculaturas através da prática de gímnicas perigosas em sofisticadas maquinarias e até recorrendo aos terríveis esteroides anabolizantes, que tarde ou cedo, cobrarão o seu alto preço.

As consequências podem ser de natureza física, muscular e articular, mas também pode causar alterações no sistema nervoso autónomo e hormonal, bem como malefícios ao nível psicológico. Alguns fisiculturistas e atletas usam, essas drogas sintéticas, para construir músculos e melhorar o desempenho atlético. Usá-las dessa forma, sem receita médica de um profissional de saúde, não é legal nem seguro.

Treinar em excesso, fazendo uma exagerada atividade física sem o descanso adequado, enfraquece o sistema imunitário e

as constipações, tosses e inflamações tornam-se uma constante.

Como ficará isso impresso no nosso perispírito? Não sabemos que ele está ligado ao nosso corpo, molécula a molécula, átomo a átomo?

Não castigemos, o corpo, sob condição alguma, mantendo-o abrigado por bons costumes e vida exemplar, com hábitos comedidos, que facilitarão reparar erros e condutas incoerentes. Em qualquer situação, respeitemo-lo em público ou em privado, tendo em vista que é o nosso domicílio temporário, que devolveremos à Mãe Natureza de onde proveio e ali se transformará indefinidamente no mundo incessante das formas e da energia. Vivamos de tal forma que nunca nos arrependemos de o haver amado, honrado e adornado de luz, para que, no momento da ocorrência final, ele despindo-nos, revele um ser em luz que deveremos ser.

Urge, então, considerar a necessidade imediata da educação de base, para homens e mulheres, desde as horas do corpo infantil, no sentido de que aprendam a respeitar a existência, a amar-se, a fim de que logrem amar e respeitar os outros seres.

Tema do mês

Alegria Sempre!
de Redação AEFC

Encontramos muitas menções à alegria no Evangelho, entre elas, esta pelo apóstolo Paulo:

*Alegrem-se sempre.
Orem continuamente.
Dêem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.*

— *Tessalonicenses 5:16-18.*

Esta carta teria sido a primeira de Paulo (o Novo Testamento é composto ao todo por 14 cartas de Paulo) e foi dirigida aos cristãos da cidade de Tessalônica, na época pertencente a província da Macedônia no Império Romano. No livro *Paulo e Estevão* o benfeitor Emmanuel, por intermédio da psicografia de Francisco Candido Xavier, traz os bastidores da redação das cartas de Paulo e apresenta o apóstolo em momento crítico, sob

tormentas de preocupações. Ainda assim, inquirido pelos companheiros de Tessalônica que difundiam as ideias da Boa Nova de Jesus naquela cidade, Paulo encontra recurso em si mesmo para convidar a comunidade cristã nascente a enfrentar as dificuldades com alegria.

O apóstolo nos recomenda alegria sempre. Não às vezes, nem apenas quando estivermos satisfeitos com nossa condição material, ou quando estivermos com saúde perfeita, ou quando todos os familiares estiverem encaminhados moralmente... mas sempre.

A importância da alegria

O convite do apóstolo Paulo é explicado pelo próprio benfeitor Emmanuel nos livros *Fonte Viva* e *Palavras de Vida Eterna*.

No primeiro, a mensagem nos faz refletir sobre os perigos de focarmos em destruição quando o que ocorre diante de nós é transformação.

Alegria e esperança aparecem como caminhos à evolução. Emmanuel inicia trazendo um elemento chave para a interpretação do convite de Paulo:

O texto evangélico não nos exorta ao júbilo somente nos dias em que nos sintamos pessoalmente felizes.

Podemos pensar que para ter alegria precisamos de condições ideais de vida, ao menos a ausência de preocupações ou sentimentos contrários. Mas Emmanuel na abertura da mensagem já esclarece: a alegria não é um elemento externo a nós. Não é uma dádiva concedida a escolhidos, nem mesmo a quem tenha alcançado condições materiais ou espirituais para tal. A alegria é combustível íntimo de fonte auto-renovável que somos convidados a produzir independente de circunstâncias exteriores a nós.

Emmanuel segue:

Nada existe no mundo que não possa transformar-se em respeitável motivo de traba-

lho, alegria e santificação.

E a própria Natureza, cada dia, exhibe expressivos ensinamentos nesse particular.

Depois da tempestade que arranca raízes, mutila árvores, destrói ninhos e enlameia estradas, a sementeira reaparece, o tronco deita vergôntees novas, as aves refazem os lares suspensos e o caminho se coroa de sol.

Somente o homem, herói da inteligência, guarda consigo a carantonha do pessimismo, por tempo indeterminado, qual se fora gênio irado e desiludido, interessado em destruir o que lhe não pertence.

Ausência continuada de esperanças e de alegria na alma significa evolução deficitária.

— *Fonte Viva (mensagem 102, Regozijemo-nos sempre)*

A alegria, portanto, aparece como sentimento que pode partir de qualquer ocorrência, mediante a gratidão e a forma de encarar as experiências terrenas. Emmanuel cita exemplos da Natureza, que por sua vez demonstra a Lei

Divina, para nos lembrar da resiliência e capacidade de renovação que todos nós temos e devemos acessar nas horas de crise. Mas tal capacidade exige ação. Na Natureza, o reaparecimento da sementeira, o surgimento de novos ramos e o refazimento de ninhos após a tempestade exigem movimento por parte dos respectivos agentes, sejam vegetais ou animais. Emmanuel nos provoca a repensar nossas respostas às crises que passamos, e que muitas vezes são carregadas de pessimismo ou revolta.

Em outra mensagem sobre essa passagem do evangelho, Emmanuel volta a trazer os perigos do pessimismo e a necessidade de buscarmos uma resposta mais saudável aos altos e baixos que são comuns à experiência terrestre.

Ainda mesmo que o mal te golpeie transitoriamente o coração, recorda os bens que te compõem a riqueza da saúde e da esperança, do trabalho e do amor, e rejubila-te, buscando a frente. . . Tédio é deserção. Pessimismo é ve-

nenho. Encara os obstáculos de ânimo firme e estampa o otimismo em tua alma para que não fujas aos teus próprios compromissos perante a vida. Serenidade em nós é segurança nos outros. O sorriso de paz é arco-íris no céu de teu semblante. “Regozijai-vos sempre” – diz-nos o apóstolo Paulo. E acrescentamos : – Rejubilemos-nos em tudo com a Vontade de Deus, porque a Vontade de Deus significa Bondade Eterna.

– *Palavras de Vida Eterna (capítulo 50, Confiemos Alegrementemente).*

Em momentos de dor e incerteza, o sofrimento e a revolta não são as respostas mais adequadas. Reajamos com gratidão pela prova e alegria para seguir adiante, na construção do mundo que queremos habitar, interna e externamente.

Na pergunta 921 do Livro dos Espíritos, Kardec questiona a espiritualidade a esse respeito:

921. Concebe-se que o homem será feliz na Terra, quan-

do a Humanidade estiver transformada. Mas, enquanto isso se não verifica, poderá conseguir uma felicidade relativa?

“O homem é quase sempre o obreiro da sua própria infelicidade. Praticando a lei de Deus, a muitos males se forrará e proporcionará a si mesmo felicidade tão grande quanto o comporte a sua existência grosseira.”

— *O Livro dos Espíritos.*

Nesse contexto, vale a pena refletirmos:

- O que traz hoje, alegria para sua vida? Alegria da alma, alegria duradoura, alegria de construção imperecível?

A partir dessa lista, cerque-mo-nos das atividades que nela aparecem. Da convivência com pessoas a que esta lista nos remete. Principalmente se nela incluirmos trabalhos na seara do bem, na ação por um mundo melhor.

Caso a lista seja muito curtinha e escassa, vale atendermos o convite feito por Patricia Saraiva Carvalho Mendes na Revista Reformador de fe-

vereiro de 2021, para “trocar-mos a lente” através das quais vemos o mundo.

A lente míope do sofrimento e da amargura denota dificuldade em divisar dias melhores que certamente virão, exigindo do observador o esforço para ampliar sua visão e perceber que, nascendo e renascendo, por muitas vidas, em diferentes corpos, o ser espiritual, num continuum, semeia e ceifa, e, nesse natural processo, ladeando as tempestades que nos invadem a vida, a Misericórdia Divina permite também a bonança, que abre sempre a possibilidade de novas sementeiras. (...) Chorar mas nunca descreer: na crisálida sofrida evolue a suave borboleta, a qual, no compasso das horas, ganha a amplidão do céu, rica em beleza e harmonia. Que nos encoraje a todos saber que, a breve tempo, voltará a florir em nossos corações, a primavera, o prenúncio de Era Nova!

— *Revista Reformador, fevereiro de 2021. “Quando a primavera voltar a florir”.*

Estudando a Doutrina

Não vim destruir a lei
de Allan Kardec

10. Um dia, Deus, em sua inesgotável caridade, permitiu que o homem visse a verdade varar as trevas. Esse dia foi o do advento do Cristo.

Depois da luz viva, voltaram as trevas.

Após alternativas de verdade e obscuridade, o mundo novamente se perdia. Então, semelhantemente aos profetas do Antigo Testamento, os Espíritos se puseram a falar e a vos advertir. O mundo está abalado em seus fundamentos; reboará o trovão.

Sede firmes!

O Espiritismo é de ordem divina, pois que se assenta nas próprias Leis da Natureza, e estai certos de que tudo o que é de ordem divina tem grande e útil objetivo. O vosso mundo se perdia; a Ciência, desenvolvida à custa do

que é de ordem moral, mas conduzindo-vos ao bem-estar material, redundava em proveito do espírito das trevas.

Como sabeis, cristãos, o coração e o amor têm de caminhar unidos à Ciência.

O reino do Cristo, ah! passados que são dezoito séculos e apesar do sangue de tantos mártires, ainda não veio. Cristãos, voltai para o Mestre, que vos quer salvar.

Tudo é fácil àquele que crê e ama; o amor o enche de inefável alegria. Sim, meus filhos, o mundo está abalado; os bons Espíritos vo-lo dizem sobejamente; dobrai-vos à rajada que anuncia a tempestade, a fim de não serdes derribados, isto é, preparai-vos e não imiteis as virgens loucas, que foram apanhadas desprevenidas à chegada do esposo.

A revolução que se apresta é antes moral do que mate-

rial.

Os grandes Espíritos, mensageiros divinos, sopram a fé, para que todos vós, obreiros esclarecidos e ardorosos, façais ouvir a vossa voz humilde, porquanto sois o grão de areia; mas sem grãos de areia não existiriam as montanhas.

Assim, pois, que estas palavras — “Somos pequenos” — careçam para vós de significação.

A cada um a sua missão, a cada um o seu trabalho. Não constrói a formiga o edifício de sua república e imperceptíveis animálculos não elevam continentes?

Começou a nova cruzada. Apóstolos da paz universal, que não de uma guerra, modernos São Bernards, olhai e marchai para frente; a lei dos mundos é a do progresso.

- Fénelon. (Poitiers, 1861.)

11. Santo Agostinho é um

dos maiores vulgarizadores do Espiritismo.

Manifesta-se quase por toda parte.

A razão disso encontramos-na na vida desse grande filósofo cristão.

Pertence ele à vigorosa falange dos Pais da Igreja, aos quais deve a cristandade seus mais sólidos esteios.

Como vários outros, foi arrancado ao paganismo, ou melhor, à impiedade mais profunda, pelo fulgor da verdade.

Quando, entregue aos maiores excessos, sentiu em sua alma aquela singular vibração que o fez voltar a si e compreender que a felicidade estava alhures, que não nos prazeres enervantes e fugitivos; quando, afinal, no seu caminho de Damasco, também lhe foi dado ouvir a santa voz a clamar-lhe:

“Saulo, Saulo, por que me persegues?”, exclamou:

“Meu Deus! Meu Deus! perdoai-me, creio, sou cristão!”

E desde então tornou-se um dos mais fortes sustentáculos do Evangelho.

Podem ler-se, nas notáveis confissões que esse eminente Espírito deixou, as características e, ao mesmo tempo, proféticas palavras que proferiu, depois da morte de Santa Mônica:

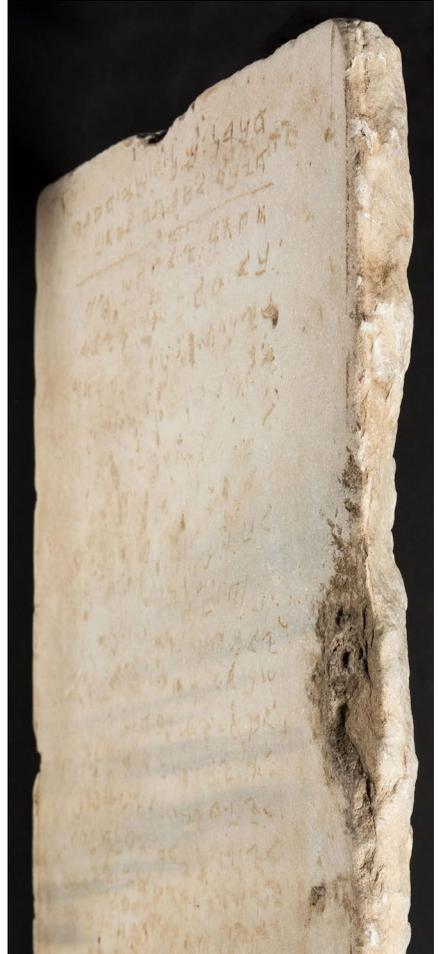
Estou convencido de que minha mãe me virá visitar e dar conselhos, revelando-me o que nos espera na vida futura.

Que ensinamento nessas palavras e que retumbante previsão da doutrina porvindoura!

Essa a razão por que hoje, vendo chegada a hora de divulgar-se a verdade que ele outrora presentira, se cons-

tituiu seu ardoroso disseminador e, por assim dizer, se multiplica para responder a todos os que o chamam. – Erasto, discípulo de Paulo.

(Paris, 1863.)



faça-se **SÓCIO** em **geeak.pt**

seja
SÓCIO
do
geeak

A 4 de julho de 1996 foi fundado em Coimbra o primeiro Grupo de Estudos Espiritas Allan Kardec, sito em Monte Formoso, num modesto espaço físico.

Sempre com o pensamento em Jesus e movidos pelo amor incondicional, esta casa rapidamente se tornou pequena para os tantos irmãos que encontraram na Doutrina a luz que conduz à Paz.

Desta forma, a necessidade aguçou o engenho, as mãos abraçaram a obra e a casa cresceu notavelmente!

Hoje em dia o GEEAK, além de Coimbra, tem também casa em Sandelgas, Pombal, Ovar, Caniço (na Madeira) e Anadia.

Todos estes feitos só se tornaram possíveis com o incansável esforço, trabalho, dedicação e fraternidade dos irmãos voluntários que frequentam o GEEAK e fazem destes espaços a sua casa.

E porque o GEEAK somos todos nós, cabe a cada um contribuir para o objectivo a que sempre nos propusemos: Trabalhar com Jesus em benefício do próximo.

Então convidamos a associarem-se à nossa causa, possibilitando assim o crescimento contínuo das Casas de Jesus.



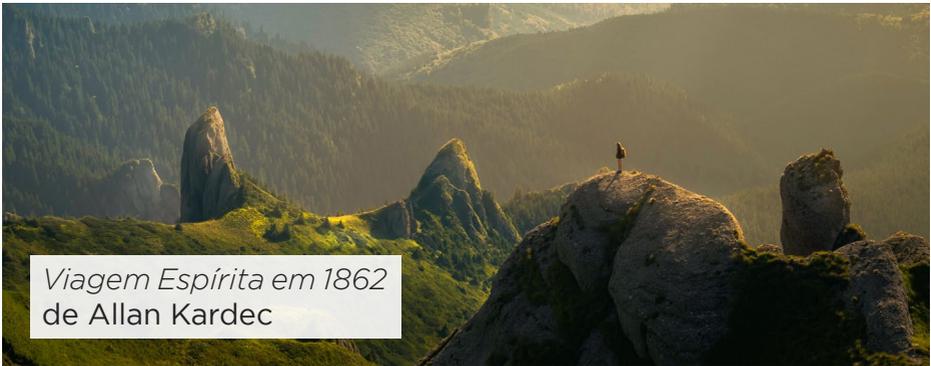
"Eu segurei muitas coisas nas minhas mãos e perdi tudo, mas tudo o que coloquei nas mãos de Deus, eu ainda possuo."

Martin Luther King

Condições de associado

- Qualquer Irmão poderá associar-se. Não implica obrigatoriedade na assiduidade ao GEEAK;
- O valor da quota fica ao critério do associado, de forma solidária mas responsável;
- Serão atribuídos descontos especiais aos sócios em eventos, discografia e livros, conforme tabela abaixo apresentada;
- Os voluntários, ao participar num evento, estando impossibilitados de assistir na íntegra ao mesmo, terão um desconto de 50% no seu registo em DVD.

Desconto de Sócio	Eventos	Discografia	Livros
	10%	10%	5%



Parte LII

E quanto aos outros, os que pretendem que não avanço bastante rapidamente, esses desejariam me empurrar – com boa intenção, quero crer, pois é sempre melhor pressupor o melhor que o pior – em um caminho onde não quero me arriscar. Sem, pois, me deixar influenciar, seja pelas idéias de uns, seja pelas de outros, sigo a rota que eu mesmo tracei: tenho um objetivo, vejo-o, sei como e quando o atingirei e não me inquietam os clamores dos que passam por mim.

Crede, senhores, as pedras não faltam em meu caminho! Passo por cima delas, mesmo das mais altas e pesadas. Se se conhecesse a verdadeira causa de certas antipatias e de certos afastamentos, muitas surpresas nos aguardariam!

É ainda preciso, entretanto, mencionar as pessoas que são postas, relativamente a mim, em posições falsas, ridículas e comprometedoras e que procuram se justificar, em última instância, recorrendo a pequenas calúnias: os que esperavam seduzir-me pelos elogios, crendo poder levar-me a servir aos seus desígnios e que reconheceram a inutilidade de suas manobras para atrair minha atenção; aqueles que não elogiei nem incensei e que isso esperavam de mim; aqueles, enfim, que não me perdoam por ter adivinhado suas intenções e que são como a serpente sobre a qual se pisa.

Continua no próximo Farol

Espiritismo de A a Z

Alegria
Pela FEB

[...] Alegria é saúde espiritual [...].

Não te mergulhes na ilusória taça. Em que o vinho da carne se avoluma. A alegria da Terra é cinza e bruma. Mentirosa visão que brilha e passa.

Não arruines o bom humor de quem segue ao teu lado, porque a alegria é sempre um medicamento de Deus.

[...] a alegria é o nosso dever primordial, no desempenho de todos os deveres que a vida nos assinala.

[...] a alegria e a esperança, expressando créditos infinitos de Deus, são os motivos básicos da vida a erguer-se, cada momento, por sinfonia maravilhosa.

Alegria serena, em marcha uniforme, é a norma ideal

para atingir-se a meta colimada.



Páginas soltas

O Culto Cristão no Lar

Por Neio Lúcio

Jesus no Lar

“Povoara-se o firmamento de estrelas, dentro da noite prateada de luar, quando o Senhor, instalado provisoriamente em casa de Pedro, tomou os Sagrados Escritos e, como se quisesse imprimir novo rumo à conversação que se fizera im- produtiva e menos edificante, falou com bondade:

- Simão, que faz o pescador quando se dirige para o mercado com os frutos de cada dia?

O apóstolo pensou alguns momentos e respondeu, hesitante:

- Mestre naturalmente, escolhemos os peixes melhores. Ninguém compra os resíduos da pesca.

Jesus sorriu e perguntou,

de novo:

- E o oleiro? Que faz para atender à tarefa a que se propõe?

- Certamente, Senhor - re-dargui o pescador, intrigado -, modela o barro,

imprimindo-lhe a forma que deseja.

O amigo Celeste, de olhar compassivo e fulgurante, insistiu:

- E como procede o carpinteiro para alcançar o trabalho que pretende?

O interlocutor, muito simples, informou sem vacilar:

- Lavrará a madeira, usará a enxó e o serrote, o martelo e o formão.

De outro modo, não aperfeiçoará a peça bruta.

Calou-se Jesus, por alguns instantes, e aduziu:

- Assim, também, é o lar diante do mundo. O berço doméstico é a primeira

escola e o primeiro templo da alma. A casa do homem é a legítima exportadora de caracteres para a vida comum. Se o negociante seleciona a mercadoria, se o marceneiro não consegue fazer um barco sem afeição, se o carpinteiro não consegue fazer um barco sem respeitar a madeira aos seus propósitos, como esperar uma comunidade segura e tranquila sem que o lar se aperfeiçoe? A paz do mundo começa sob as telhas que nos acolhem. Se não aprendemos a viver em paz, entre quatro paredes, como aguardar a harmonia das nações? se nós não habituamos a amar o irmão mais próximo, associado à nossa luta de cada dia, como respeitar o Eterno Pai que nos parece distante?

Jesus relanceou o olhar pela sala modesta, fez pequeno intervalo e continuou:

- Pedro, acendamos aqui, em torno de quantos nos procuram a assistência fra-

terna, uma claridade nova. A mesa de tua casa é o lar de teu pão. Nela, recebes do Senhor o alimento para cada dia. Por que não instalar, ao redor dela, a sementeira da felicidade e da paz na conversação e no pensamento? O Pai, que nos dá o trigo para o celeiro, através do solo, envia-nos a luz através do Céu. Se a claridade é a expansão dos raios que a constituem, a fartura começa no grão. Em razão disso, o Evangelho não foi iniciado sobre a multidão, mas, sim, no singelo domicílio dos pastores e dos animais.

Simão Pedro fitou no Mestre os olhos humildes e lúcidos e, como não encontrasse palavras adequadas para explicar-se, murmurou, tímido:

- Mestre, seja feito como desejas.

Então Jesus, convidando os familiares do apóstolo à palestra edificante e à meditação elevada, desenrolou os escritos da sabedoria e abriu, na Terra, o primeiro culto cristão do lar.”

Página de poesia

Alegria

de José Saramago

Já ouço gritos ao longe
Já diz a voz do amor
A alegria do corpo
O esquecimento da dor

Já os ventos recolheram
Já o verão se nos oferece
Quantos frutos quantas fontes
Mais o sol que nos aquece

Já colho jasmims e nardos
Já tenho colares de rosas
E danço no meio da estrada
As danças prodigiosas

Já os sorrisos se dão
Já se dão as voltas todas
Ó certeza das certezas
Ó alegria das bodas

Casas GEEAK

Coimbra

Rua Estrada de Eiras, 67

Segunda-feira - 15h00 às 22h00

Atendimento Fraterno - 15h00 às 22h00

Palestra Doutrinária (e passe coletivo) - 19h00 às 19h45 e 20h00 às 20h45

Curso Básico da Doutrina Espírita - 21h00 às 22h00

Terça-feira - 17h30 às 22h30

Estudo do Evangelho - 17h00 às 18h00

Fluidoterapia - 19h00 às 20h30

Grupo Mediúnico (trabalho privado) - 21h00 às 22h30

Quarta-feira - 15h00 às 22h30

Atendimento Fraterno - 15h00 às 19h00

Fluidoterapia - 19h30 às 20h30

Palestra Doutrinária (passe coletivo e magnetização das águas) - 21h00 às 22h30

Sandelgas

Rua do Chorão

Sexta-feira - 15h00 às 22h30

Atendimento Fraterno - 15h00 às 19h00

Fluidoterapia - 19h30 às 20h30

Estudo do *Livro dos Espíritos* - 20h00 às 21h00

Palestra Doutrinária (passe coletivo e magnetização das águas) - 21h00 às 22h30

Anadia

Alameda Mário Duarte, loja 8

Sábado - 15h00 às 18h30

Atendimento Fraterno - 15h00 às 17h30

Curso Básico da Doutrina Espírita - 16h00 às 17h00

Palestra Doutrinária (passe coletivo e magnetização das águas) - 17h30 às 18h30

Pombal

Rua da Fonte Nova, lote B1, loja C

Quinta-feira - 18h00 às 22h00

Atendimento Fraterno - 18h00 às 19h30

Prece e Irradiação - 19h30 às 20h30

Palestra Doutrinária (passe coletivo e magnetização das águas) - 21h00 às 22h00

Ovar

Rua Visconde de Ovar, 262

Domingo - 09h00 às 12h30

Atendimento Fraterno - 09h30 às 11h30

Curso Básico da Doutrina Espírita - 10h30 às 11h30

Palestra Doutrinária (fluidoterapia e passe coletivo) - 11h30 às 12h30

Toda a assistência é prestada gratuitamente



geeak.pt



geeak coimbra



geeak.tv