



SEARA ESPÍRITA



Seara TV



Site GESM

## Viva Melhor Salvo-Conduto

Evite o gracejo descaridoso.  
 Valorize os intervalos de trabalho.  
 Observe o passado como arquivo de experiência.  
 Esqueça os sinais menos dignos das criaturas e dos fatos.  
 Sorria como resposta à dificuldade.  
 Dissipe as nuvens da incompreensão com a indulgência na palavra.  
 Respeite invariavelmente a fé alheia.  
 Sirva sem ostentar o serviço.  
 Melhore as opiniões no sentido edificante.  
 Fuja às pequenas manifestações de tirania disfarçada.  
 Coloque acima das próprias necessidades aquilo que se faça necessário ao bem dos outros.  
 Reivindique como privilégio a si mesmo a responsabilidade que lhe compete.  
 Ultime sem mais delonga a obrigação atrasada.  
 Sopese toda promessa antes de articulá-la na boca.  
 Corresponda, quanto possível, aos anseios dos que esperam por seu auxílio.

\*

Semelhantes ações funcionam quais preciosos salvo-condutos desentrançando os obstáculos em nossa caminhada para a Felicidade Maior.

André Luiz

XAVIER, Francisco C., VIEIRA, Waldo. **Estude e Viva.** Pelos Espíritos Emmanuel e André Luiz. 7ª ed. Rio de Janeiro: FEB. 1993.

## Esperar a crise passar?

Luis Roberto Scholl

Era o início da década de quarenta. Anos difíceis de final da Segunda Grande Guerra Mundial. O planeta ainda estava em recuperação daquele grave conflito que envolvera muitas nações. O Brasil também ressentia a crise que assolava o mundo pós-guerra. Mas a vida tinha que continuar: a economia, os trabalhos, os estudos, os relacionamentos... Neste cenário, a jovem havia se apaixonado por um rapaz que correspondera ao seu amor. Demonstrava ser um homem sério, esforçado, trabalhador. Após os momentos iniciais de namoro, com a anuência dos pais, estavam noivos já há algum tempo. Achavam que agora era a ocasião de assumirem o passo seguinte: o casamento. O noivo se preparou e foi falar com o futuro sogro. Após o pedido formal, em frente à noiva, o pai pensou, refletiu e disse: - *Meus filhos! Não acho que seja um bom momento para a união de vocês. Estamos no meio de uma grave crise. Vamos esperar passar a crise para fazer o casamento...*

Hoje, aquela jovem diz com toda a certeza: - *Ainda bem que não ouvimos meu pai. Porque depois daquela crise vieram muitas outras crises e, de crise em crise, nunca teríamos casado. Resolvemos "arriscar" e, graças a Deus, deu tudo certo!*

As pessoas estão muito preocupadas com as "crises" que estão acontecendo, talvez porque estejam olhando apenas um ângulo da situação ou porque se deixam influenciar em demasia pelos noticiários negativos. Sempre tivemos crises e sempre as teremos, porque são elas que nos fazem achar soluções para os problemas que vão surgindo. Ou seja, a vida apresenta a dificuldade para exercitarmos a inteligência e o raciocínio para encontrarmos as soluções. É nesse esforço da melhoria intelectual, aliado ao empenho do progresso moral, que o ser avança e evolui. Assim caminha a humanidade!

É importante lembrar que, mesmo nos tempos mais difíceis, há muita coisa boa acontecendo, que muitas vezes fica escondida, porque há uma tendência no ser humano em destacar o mal e os problemas. Sempre, em

todos os momentos, devemos olhar os aspectos positivos de qualquer situação e jamais devemos permitir que o desânimo tome conta de nós.

Sim, há conjunturas que surgem e que são inevitáveis, proporcionadas pela Vida para servirem de provas ou expiações, tanto para o indivíduo como para a coletividade. Mas depende do ser amenizar os seus males e ser tão feliz quanto é possível na Terra. Os benfeitores espirituais nos alertam que, se ainda não sentimos essa felicidade relativa possível é porque o próprio homem é quase sempre o artífice da sua própria infelicidade. É o afastamento das leis divinas que os coloca em situações perniciosas e proporcionam infortúnios. Afirma Allan Kardec<sup>1</sup>: *Se remontarmos pouco a pouco a origem do que chamamos nossas desgraças terrenas veremos que, na maioria dos casos, são a consequência de um primeiro afastamento do caminho reto. Em virtude desse desvio, enveredamos por outro, mau, e, de consequência em consequência, caímos na desgraça.*

Os Espíritos nos convidam a exercitar a resignação quando os males são independentes da nossa conduta, confiando sempre na justiça e sabedoria divina, tendo a certeza de que, quando bem enfrentada a crise, após a tempestade, o futuro certamente se apresentará melhor. Outro aviso que nos dão é de mantermos as nossas ambições, paixões e caprichos dominados pelo bom senso e pela razão, não criando necessidades artificiais, impedindo que o abuso cometido no presente possa se transformar na escassez no amanhã. Enfim que, quando aparece a situação problemática, saibamos, com paciência e atitudes pró-ativas, enfrentá-las e superá-las.

Esperar QUE crise passar para começar a agir? Sempre teremos desafios que, quando enfrentados com equilíbrio e sabedoria, serão verdadeiros trampolins para um salto evolutivo intelectual, moral e espiritual.

<sup>1</sup>KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos.** Edição especial. Rio de Janeiro: FEB, 2007. questão 921.



## Ajudar faz bem

Lúcia Noll

“Toda a moral de Jesus se resume na caridade e na humildade, ou seja, nas duas virtudes contrárias ao egoísmo e ao orgulho. Em todos os seus ensinamentos, mostra essas virtudes como sendo o caminho da felicidade eterna”.<sup>1</sup>

Carlos e Sílvia estavam sentados à mesa fazendo as contas das despesas do mês. Os dois filhos do casal se aproximaram e começaram a ler a lista: luz, água, mercado, cinema... De repente, João Pedro estranhou umas anotações e perguntou:

- Pai, o que é GESM, LM e APAE?

- São siglas de instituições que fazem o bem. Por exemplo, GESM é a sigla de Grupo Espírita Seara do Mestre. LM significa Lar da Menina - explicou Carlos.

- E por que nós damos dinheiro para eles? - quer saber o menino.

- Porque é importante doar um pouco do que temos para quem precisa. Existem instituições que cuidam de crianças e jovens. Outras cuidam de idosos, ou de pessoas que fugiram das guerras. Há ainda aquelas que divulgam os ensinamentos de Jesus - explica o pai, com paciência.

- Também é importante colaborarmos para a manutenção do Grupo Espírita onde estudamos a Doutrina Espírita, somos trabalhadores voluntários e vocês participam da evangelização. Lá também há contas de luz, água, aluguel para pagar todos os meses - completa a mãe.

- Mas pai, sempre sobra dinheiro para dar para os outros? - quer saber José Vicente, o filho mais velho.

- Nem sempre - responde o pai. Vocês lembram que todas as sextas-feiras íamos ao rodízio de pizza? Pois é, agora ficamos em casa na última sexta-feira do mês. O dinheiro que economizamos é doado a quem mais precisa.

- Eu adoro nossa sexta-feira em casa! Olhamos um filme e nos divertimos muito. Agora gosto mais ainda - diz José Vicente.

- Eu prefiro a parte em que a gente ajuda a fazer o cachorro-quente! - completa o filho mais novo.

- Eu acho bacana saber que o dinheirinho economizado ganha asas e voa, levando alegria e auxílio para quem precisa - fala Sílvia.

- Ajudar os outros é legal, né pai? - diz um dos meninos.

- Muito legal! É muito bom ajudar quem precisa, e ser uma pessoa de bem.

Naquela noite, os meninos aprenderam que há muitas formas de caridade: fazer visitas ao lar dos idosos, a instituições que abrigam crianças; visitar doentes em hospitais; fazer trabalho voluntário, doar roupas e alimentos, emprestar um ombro amigo a quem está triste, ajudar nas tarefas escolares quem tem dificuldades...

<sup>1</sup>KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Cap. XV. de. ed.....

## Educando os Sentimentos

Organizado por Cláudia Scholl

**Amigo leitor!**

**A cada mês, você é convidado a educar seus sentimentos através de ações práticas, que estimulam a vivenciar os ensinamentos morais do Cristo à luz do Consolador.**

**Experimente... veja sua vida mudar... para melhor!**

Amanhã eu faço!

Este é o seu lema de vida?

O que de importante você vem adiando fazer?

Procrastinação é o ato de protelar, ou como se diz comumente, de deixar para depois o que se pode fazer agora. Procrastinar, a curto prazo, produz alívio e sensação de bem estar. A médio prazo, no entanto, aumenta o mal-estar por não enfrentar os problemas e saber que estes continuam pendentes, criando um efeito de bola de neve que produz ansiedade, baixa autoestima, apatia e depressão.

Quando a procrastinação se transforma numa forma de ser, manifesta um transtorno do comportamento que afeta a qualidade de vida de muitas pessoas. Geralmente a procrastinação vem acompanhada de sofrimento, peso na consciência e sensação de incompetência, podendo levar a consequências sérias. Quando deixamos de cumprir as obrigações, também acabamos decepcionando pessoas e perdendo credibilidade e oportunidades, afetando assim os relacionamentos, ou seja, a vida conjugal, a saúde, a carreira profissional, as finanças e o convívio familiar.

No curso sobre Felicidade, um dos mais procurados na Universidade de Harvard, são ensinadas técnicas para viver bem e ser feliz, e dentre elas está o aprendizado de vencer a protelação, que tem efeito direto no aumento do índice de felicidade.

“Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje”, diz há muito tempo o senso comum. Estudos comprovaram que quanto mais se adia algo que deve ser feito, mais ansiedade e tensão são geradas.

Em O Livro dos Espíritos, na resposta à questão 911, vamos ler: “Há muitas pessoas que dizem: Quero, mas a vontade só lhes está nos lábios. Querem, porém muito satisfeitas ficam que assim não seja. Quando o homem crê que não pode vencer as suas paixões, é que seu Espírito se compraz nelas, em consequência da sua inferioridade. Compreende a sua natureza espiritual aquele que as procura reprimir. Vencê-las é, para ele, uma vitória do Espírito sobre a matéria.”

Para superar nossas imperfeições, é necessário, em primeiro lugar, ter a humildade de reconhecê-las; tomar a decisão de trabalhar para superá-las, ou seja, despertar o QUERER, a vontade; logo em seguida, traçar estratégias de ação, e colocá-las em prática, prosseguindo no esforço continuado e perseverante para vencê-las.

A procrastinação pode ser o grande vício moral que muitos de nós se comprometeu a trabalhar na presente reencarnação, que tanto tem retardado a nossa trajetória de Espírito imortal rumo à perfeição. Então, mãos à obra....

**Desafio para o mês:**

**Anote duas coisas que você está adiando fazer a nível de relacionamentos e que, se forem realizadas, aumentarão o seu bem-estar e felicidade.**

**Vá e faça!**

**Desfrute a alegria e satisfação de tê-las realizado.**

## Retornando ao Mundo Espiritual

Cleto Brutes

O que acontece com o Espírito quando, concluindo mais um ciclo em sua existência, retorna ao mundo espiritual? Quais as surpresas que o aguardam? São os próprios Espíritos que vêm nos dizer que as sensações que precedem e seguem à morte são infinitamente variadas e dependentes, sobretudo, do caráter, dos méritos e da elevação moral do Espírito que abandona a Terra.

**A perda da consciência.** Após a morte, há um instante em que o Espírito perde a consciência de si mesmo. Deus, que é bom para com todas as criaturas, poupa-nos das angústias desse momento; por isso, enquanto se cumpre o fenômeno da morte, tira-lhe toda lembrança e sensação. Isso se dá de forma análoga ao que se passa na reentrada do Espírito no mundo corpóreo, quando, ante a proximidade do nascimento, perde igualmente a consciência de si mesmo, voltando a perceber-se após o momento em que começa a respirar.

**A separação.** Extinguindo-se as forças vitais e cessada a vida orgânica, inicia-se a separação da alma, quase sempre de forma lenta e gradual. Começa, para alguns, muito tempo antes da morte e só se completa quando se rompem os últimos laços que unem o perispírito ao corpo.

**A perturbação.** O despertar no mundo dos espíritos normalmente se dá acompanhado de um estado de perturbação, mais ou menos longo e intenso conforme as circunstâncias do desencarne e, principalmente, em decorrência do grau de apego material nutrido no mundo físico. Lentamente, como uma neblina que se dissipa, vai recobrando a consciência, reconhecendo-se como um Espírito não mais preso aos laços carnis e, gradativamente, entra em contato com sua história que se perde no tempo e nas incontáveis vivências.

**A destinação dos Espíritos.** Jesus nos alertou que a cada um será dado segundo suas obras, e é após a morte biológica que o Espírito se depara com sua própria consciência, sem disfarces e subterfúgios. Despojado do envoltório físico, apresenta-se tal qual é, estampando um quadro vivo dos seus atos, de suas vontades e desejos. O perispírito, que o acompanha em ambos os planos da vida, reflete, como um grande livro, todos os erros, acertos, todas as conquistas, no campo do conhecimento e da

moralidade, que logrou ao longo da sua trajetória imortal. Os pensamentos, ações, aspirações e afinidades determinarão a sua destinação futura, conduzindo-o, como numa força irresistível, para o local de seu merecimento.

Assim, muitos assistem, confusos, ao seu enterro e, junto ao corpo físico permanecem, até que a natureza o dissolva. O sofrimento que disso advém é consequência da sua forma equivocada de viver, acreditando no nada após a morte. Somente o fim do corpo físico desperta-lo-á para a imortalidade da alma. Muitos vivenciam por um longo período o grande sono para o qual sempre se prepararam, enquanto aguardam o juízo final, que nunca chegará, pois esse julgamento já ocorreu muitas vezes, sem tribunais, sem céu ou inferno, apenas diante da própria consciência.

Outros que conquistaram algum merecimento, adormecidos ante o desencarne, são conduzidos por benfeitores espirituais a uma casa transitória ou uma colônia espiritual, onde serão assistidos e orientados no processo de recuperação. Não possuindo méritos poderão ser atraídos pela mesma faixa vibracional de Espíritos inferiores a regiões umbralinas; e muitos lá permanecem ignorando inclusive que já morreram.

Os Espíritos mais evoluídos, que já conquistaram o conhecimento da vida espiritual e as virtudes exemplificadas por Jesus, são mantidos despertados e assistidos pelos mentores, que os sustentam espiritualmente. Assistem ao velório, às despedidas e até acompanham o corpo ao cemitério, sendo levados, posteriormente, ao destino de que se tornaram merecedores junto de seus amados que os precederam.

Cada Espírito, enquanto encarnado, deve se preparar para essa experiência inevitável, consciente que todo o bem que fizer aqui servirá para suavizar essa passagem.

KARDEC, Allan. **Revista Espírita**. 2. ed. Araras, SP: IDE, 2002. p. 175. v. III.

DENIS, Léon. **Depois da Morte**. 20. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2000.

BARROS, Jaime Monteiro. **Esclarecendo dúvidas**. Revista Espírita Allan Kardec. Goiânia. n. 36



Veja como receber, todo mês, em seu Lar ou na Instituição Espírita. Recorte ou faça uma cópia, preencha e envie. ✂

Publicado pelo G. E. Seara do Mestre  
Rua Sete de Setembro, 547  
98801-723 - Santo Ângelo/RS  
Fone: (55) 3313-2553  
WhatsApp: 55 98439-5946

www.searadomestre.com.br  
E-mail: searaespirita@searadomestre.com.br  
Facebook: https://www.facebook.com/searadomestre.gesm  
Jornalista: Paulo Renato Ziembowicz - Reg. 15.567-MTE/RS

Impressão: Gráfica Venâncio Ayres  
Fone (55) 3312-3002

**Opções de assinatura:**

**Valores válidos para envio a um mesmo endereço.**

Nº EXEMPLARES / CUSTO

Ex.	01 ANO
01	20,00
04	40,00
08	55,00
12	70,00
16	80,00
20	90,00
30	105,00
40	120,00
50	140,00
60	160,00
80	180,00
100	200,00
160	300,00

**Para ASSINAR:** Preencher, de forma legível, a ficha cadastral abaixo e **enviá-la acompanhada de cópia do depósito Banco do Brasil - Ag. 0138-4 - conta 10485-X**, cheque nominal ao G. E. Seara do Mestre ou solicite **Boleto bancário. Banrisul - Ag. 0370 - conta 06.109258.0-8**

( ) NOVA ( ) RENOVAÇÃO ( ) PRESENTE ( ) CD-ROM contendo todas as edições do Nº 01 ao 230 - 25,00  
( ) Boleto bancário.

CPF/CNPJ ..... Ex./mês: ..... R\$: .....

Nome: .....

End.: .....

Fone: ..... C. Postal: ..... CEP: .....

Cidade: ..... Estado: .....

E-mail: .....

Responsável: ..... Fone: .....

**Ofereça uma Assinatura Presente! Preencha com os dados do presenteado.**

A primeira remessa deverá chegar em até 6 (seis) semanas; não recebendo após esse período, contate-nos.

## Para viver e conviver em paz

Joseida Luiza Vidor

Quem experimentou a virtude da paz busca reencontrá-la, e não tem dúvida do quanto é benéfico usufruir desse estado de consciência. São Francisco de Assis mostra uma direção por meio de uma oração que merece ser lembrada para que possamos vivenciá-la. Quando dizemos **onde houver ódio, que eu leve o amor, onde houver ofensa que eu leve o perdão** empunhamos uma “bandeira branca”, que vai ao encontro da paz, do nosso e do espírito do nosso irmão.

Importante ressaltar que, ao transformar o ódio em amor, a ofensa em perdão, seguimos num caminho de construção da paz. Porém, para desenvolvermos essas virtudes que a oração de São Francisco sugere é preciso que as construamos primeiramente em nossos corações, caso contrário não poderemos oferecê-las a ninguém, porque não podemos oferecer aquilo que não temos.

Tão necessária é a paz para o nosso espírito. A espiritualidade contribui para isso, porém, é importante que sejam constantes em nossa vida, pensamentos e ações que auxiliam nessa conquista. A Doutrina Espírita oferece reflexões, leituras, exposições, passe, atendimento fraterno, grupos de estudos, oportunidades de prática da caridade que nos colocam no caminho da paz.

Em o Céu e o Inferno<sup>1</sup>, Kardec afirma que **a felicidade perfeita está ligada a perfeição, a depuração completa do espírito. (...) toda a qualidade adquirida, é uma causa de prazer e de atenuação dos sofrimentos**. Podemos dizer que essa felicidade está ligada à paz. A cada virtude conquistada experimentamos um estado de contentamento e quando conseguimos vencer nossas más tendências a cada oportunidade, o estado de paz vai se ampliando e nos sentimos mais felizes.

A paz está intimamente ligada à vivência da caridade, da justiça e do amor. Em O Livro dos Espíritos<sup>2</sup>, Kardec elucida:

**O amor e a caridade são o complemento da lei da justiça, pois amar o próximo é fazer-lhe todo o bem que nos seja possível e que desejáramos nos fosse feito.** A ação na justiça nos traz uma sensação agradável, pela consciência tranquila proporcionada. O amor e a caridade complementam a lei da justiça.

Costumamos dizer que “depois de uma tempestade vem a bonança”, isso pode ser interpretado, também, de que após uma crise, uma dor moral, uma doença física, o desencarne de um ente querido ou um conflito existencial, passamos por um processo de crescimento, de melhoramento e, quando compreendido, também experimentamos a virtude da paz.

A paz está na oração **a paz esteja convosco, eu vos dou a minha paz**, e na canção **“é preciso paz prá poder pulsar”**. Nas palavras e nos ensinamentos do nosso mestre Jesus encontramos em plenitude a verdadeira paz que buscamos. Temos o livre arbítrio e podemos, com boa vontade, seguir os caminhos que Ele nos guia e que trazem paz.

Para poder pulsar a paz em nossas mentes, em nossos corações, em nossos lares, nos lugares em que estamos, recorremos à prece, à meditação, às ações no bem e para isso necessitamos do apoio dos amigos espirituais, encarnados ou não, da nossa dedicação e da confiança de que Deus permitiu o que nos acontece no momento, e que é o melhor para o nosso crescimento evolutivo. Além disso, analisar e meditar no progresso já alcançado nos aproxima da paz e favorece que o nosso propósito aconteça, tornando-nos mais assertivos, mais justos e mais amorosos.

<sup>1</sup>KARDEC, Allan. **O Céu e o Inferno**. Rio de Janeiro: FEB, 2005.

<sup>2</sup>KARDEC, Allan. **Livro dos Espíritos**, Brasília: FEB, 2013. questão 886.

### Eu não morri!

Ainda não sei bem como aconteceu e o processo que envolve, mas tive uma grande surpresa: - Eu não morri!

Eu sempre imaginava que o final da vida, quando o corpo debilitado sucumbisse a uma enfermidade interna ou ao ataque de um agente infeccioso, seria o fim de tudo. Pensava em alguma coisa no pulmão, não sei o porquê.

Para minha surpresa, no vigor da vida, com muitos planos e compromissos em andamento... Uma pequena vacilação e pronto, o acidente que escureceu a minha visão e o ruído da lataria sendo retorcida que foi muito intenso, mas passou. Não senti dor. Foi tudo tão rápido.

Não consigo perceber o tempo, mas acordei e me vi como antes, apenas uma sensação de mais leveza.

Aos poucos comecei a entender o que tinha acontecido comigo. Saíra do corpo, mas não tinha morrido. Essa é a realidade que venho descrever.

Não fui religioso, pois não tinha tempo para isso, embora respeitasse a fé de cada um.

Também não fui deliberadamente mau, percebo, apenas usei da agilidade mental e do raciocínio rápido para avaliar os negócios. Estava em expansão.

Agora não mais importa tudo isso.

Preciso, urgentemente, entender as “regras” dessa nova etapa.

Tudo seria mais fácil se soubesse um pouco mais sobre este lado.

Estou aqui para uma única dica: aproveitem a vida, sejam corretos e nada terão a temer, mas é de bom alvitre buscar informações para essa inevitável viagem, a da morte, que é uma transferência de dimensão e de realidades.

Espero vocês!

João Calixto

Psicografado em outubro de 2017, no GESM.