



SEARA ESPÍRITA



Seara TV



Site GESM

O chá da felicidade

Luis Roberto Scholl

Frequentemente vemos nos jornais, na televisão e na mídia eletrônica receitas mágicas para os problemas da nossa vida. Recentemente assistimos em um programa de televisão uma senhora indicar chás para as mais diversas dificuldades: chá para depressão: misturar esta erva com aquela; chá para ansiedade: acrescente esta outra; chá para emagrecer: outras infusões eram recomendadas...

Sabemos que os fitoterápicos e o tratamento por chás auxiliam muito em nossa vida, mas não devemos colocar a solução de todos nossos problemas íntimos em condições exteriores.

Pensando neste tema, descobri que o Espiritismo também indica um chá: o CHÁ DA FELICIDADE. Se utilizado todo o dia, quente ou frio, da manhã até a noite, ele provoca o desejável efeito de tornar o seu apreciador feliz.

O chá da felicidade é uma brincadeira, um acróstico, que fazemos com as três letras da palavra CHÁ: C da caridade, H da humildade e A do amor.

CARIDADE no entendimento mais profundo do termo: benevolência com todos, indulgência com as imperfeições dos outros e perdão das ofensas¹. Caridade verdadeira é a ação baseada no nobre sentimento de auxiliar, colaborar, construir, sem esperar recompensas. Não é somente dar algo material, mas também ouvir alguém, encorajar os desanimados, fortalecer a fé dos vacilantes, consolar os aflitos; a felicidade decorre da condição de ser útil a alguém.

HUMILDADE não tem nada a ver com condição material ou exterior. É um estado íntimo da alma. O humilde conhece suas potencialidades e suas fraquezas; sabe que é

alguém muito especial, assim como reconhece no outro um ser também tão especial; não se sente nem superior, nem inferior a ninguém; é feliz porque compreende que a todo o momento pode estar aprendendo algo útil com alguém.

AMOR como o sentimento mais profundo da alma. É o convite ao aprendizado do amor incondicional, ou seja, sem condições pré-estabelecidas. O único ser que vivenciou esse amor pleno na Terra foi Jesus, o modelo e guia para a humanidade². Ele amou, inclusive a seus verdugos, pois compreendia a fragilidade moral de cada um deles. Ainda não temos condições de atingir esses níveis de amorosidade, mas o simples esforço de aprender, já torna o indivíduo feliz.

A felicidade possível não está baseada na conquista completa destas virtudes ou na perfeição adquirida, mas no simples empenho de adquiri-las e no comprometimento que assumimos em vencer as nossas más inclinações³. Portanto, é no dia a dia que vamos construindo a nossa inestimável condição de felicidade, dando ao tempo a chance de nos educar.

Na receita final deste chá, adoce-o com uma suave pitada de GRATIDÃO. Gratidão a Deus, à Vida, ao trabalho, à condição que te encontras, entendendo que esta é a melhor maneira que Deus te proporcionou para as expiações e provas, aprendizados necessários para a evolução.

¹KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. Ed. especial. Rio de Janeiro: FEB. 2007. questão 886.

²_____. **O Livro dos Espíritos**. Ed. especial. Rio de Janeiro: FEB. 2007. questão 625.

³_____. **O Evangelho segundo o Espiritismo**. 131 ed. Brasília: FEB. 2013.

Necessitas de serenidade a cada passo.
Serenidade para discernir, atuar e viver.

A vida é galopante e muda os seus cenários a cada minuto, exigindo permanente serenidade a fim de não esmagar as pessoas. Quem se aflige, e tenta seguir a velocidade ciclópica destes dias, acaba por se atropelar, porque sai de uma situação para outra com muita rapidez, sem mesmo tempo para adaptação na fase anterior.

As notícias chegam e os acontecimentos passam, produzindo imenso desgaste emocional, mental e físico.

Resguarda-te na serenidade, preservando os equipamentos da tua existência, que estão programados para uso adequado e não para abuso.

Viva Melhor

Joanna de Ângelis

FRANCO, Divaldo P. **Vida Feliz**. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 12. ed. Salvador, BA: LEAL, 1992. p. 129-130.



Errar, arrepende-se...

Claudia Schmidt

"Aquele que a Deus pede perdão de suas faltas só o obtém mudando de proceder. As boas ações são a melhor prece, por isso que os atos valem mais que as palavras."

O Livro dos Espíritos, questão 661.

- Onde está o meu livro de dinossauros? - pergunta Dudu.
- Não sei - diz a mãe. Onde você deixou?
- Eu deixei aqui! E aponta uma mesinha na sala.
- Deve estar em outro lugar. Acho que você vai ter que procurar

o livro.

Dudu procura durante um tempo pelo livro, mas não o encontra.

- Não achei! Aposto que a Viviane levou emprestado sem pedir!

Ela roubou o livro!

Viviane é a funcionária que cuida das tarefas do lar e de Dudu.

- Acho que não, Dudu! A Viviane não ia levar algo emprestado sem pedir antes - diz a mãe.

- Mas ela levou, eu sei! - insistiu o menino.

- Você viu ela levar?

- Não, mas ela levou.

- Dudu, não se deve acusar alguém sem saber o que aconteceu realmente. É uma atitude muito errada.

- Foi ela, sim! - gritou Dudu. E repetiu a afirmação aos gritos, por várias vezes, até que a mãe conseguiu acalmá-lo e disse:

- Vamos procurar o seu livro de dinossauros. Eu ajudo você.

Procuraram aqui e ali e logo encontraram o livro.

- Mas ela ia levar o livro, eu sei! - Dudu quis continuar as acusações.

- Dudu, é errado acusar alguém, sem saber o que aconteceu. Não faça mais isso. Você vai ficar sem ver TV hoje para pensar no que fez.

O menino, então, começou a chorar, e foi para o quarto, batendo a porta. A mãe deixou que ele chorasse um pouco, depois foi conversar com ele.

- Filho, precisamos entender que cada um escolhe como agir e é responsável por suas escolhas.

O menino parou de chorar para ouvir melhor.

- O que você está sentindo agora é arrependimento - continuou a mãe. Está com vergonha do que fez, e gostaria de ter agido de modo diferente. Não dá pra voltar no tempo e desfazer o que foi feito, mas você pode reparar o erro, ou seja, fazer algo correto.

- Como vou fazer? A Viviane está de férias!

- Você pode fazer uma prece, contando a Jesus o que aconteceu, como você se sentiu, pedindo desculpas e assumindo o compromisso consigo mesmo de não fazer de novo. E pode fazer um desenho bem bonito para a Viviane, com muito carinho e capricho. Você não precisa contar a ela o que aconteceu, mas pode abraçá-la e dar de presente o desenho feito por você.

O menino concordou. Foi assim que Dudu entendeu que após o erro cometido, são importantes o arrependimento, a expiação e a reparação. E, é claro, não repetir o erro, provando que aprendeu a lição.

Educando os Sentimentos

Amigo leitor!

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

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

São muitas as pesquisas que relacionam bom humor à saúde. Recentemente, a Universidade Harvard, nos Estados Unidos, compilou mais de 200 artigos científicos sobre o assunto e concluiu que pessoas felizes e otimistas têm menos riscos de desenvolver doenças no coração ou sofrer um derrame. Os cientistas acreditam que a sensação de bem-estar reduz fatores de risco, como a pressão alta e os altos índices de colesterol.

Em O Evangelho segundo o Espiritismo¹ há elucidações sobre o tema:

“O homem pode suavizar ou aumentar o amargor de suas provas, conforme o modo por que encare a vida terrena. Tanto mais sofre ele, quanto mais longa se lhe afigura a duração do sofrimento. Ora, aquele que a encara pelo prisma da vida espiritual apanha, num golpe de vista, a vida corpórea. Ele a vê como um ponto no infinito, compreende-lhe a curteza e reconhece que esse penoso momento terá presto passado. A certeza de um próximo futuro mais ditoso o sustenta e anima e, longe de se queixar, agradece ao Céu as dores que o fazem avançar. Contrariamente, para aquele que apenas vê a vida corpórea, interminável lhe parece esta, e a dor o oprime com todo o seu peso. Daquela maneira de considerar a vida, resulta ser diminuída a importância das coisas deste mundo, e sentir-se compelido o homem a moderar seus desejos, a contentar-se com a sua posição, sem invejar a dos outros, a receber atenuada a impressão dos reveses e das decepções que experimente. Dai tira ele uma calma e uma resignação tão úteis à saúde do corpo quanto à da alma, ao passo que, com a inveja, o ciúme e a ambição, voluntariamente se condena à tortura e aumenta as misérias e as angústias da sua curta existência.”

¹KARDEC, Allan. **O Evangelho segundo o Espiritismo**. 127. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2007. cap. 5. item 13.

O desafio do mês é:

**Bom humor – permita-se viver bem!
Não permita que nada, nem ninguém
lhe tire a alegria de viver.**

A ordem é a base da caridade

Cleto Brutes

André Luiz¹, em atividade de aprendizagem em instituição espiritual situada numa região inferior do mundo espiritual, denominada “Mansão Paz”, acompanha o acolhimento e socorro de Espíritos sofredores e infelizes. Muitos batem à porta, mas nem todos são aceitos, o que causa surpresa e questionamento de Hilário, outro aprendiz, que fazia parte da equipe.

Fugindo de tempestade que acontecia naquela região a cena foi assim descrita pelo autor²: **rostos humanos surdiam em esgares de horror, vociferando maldições e gemidos. Apareciam de relance, jungidos uns aos outros como vastas correntes de criaturas agarradas entre si, em hora de perigo, na ânsia instintiva de dominar e sobreviver.**

Por que não abrir as portas? **Aqui não é um posto de salvação?** O instrutor Druso³, que contemplava com tristeza e piedade, sensibilizado com o sofrimento daquelas criaturas, responde. — **Sim (...), mas a salvação só é realmente importante para aqueles que desejam salvar-se.**

As orientações que o mentor apresenta carecem de estudo e reflexão. Após seu retorno à vida espiritual, também fora surpreendido ao encontrar verdadeiras feras humanas que passaram pela matéria como pessoas comuns. Se fossem acolhidos naquele estado de perturbação e revolta, sem uma preparação, atacariam o instituto de assistência pacífica. Por isso, **não podemos esquecer que a ordem é a base da caridade**⁴.

As criaturas que se encontram desabrigadas, informa Druso⁵, **são aquelas que não se acomodam com o refúgio moral de qualquer princípio nobre. Trazem o íntimo turbilhonado e tenebroso, qual a própria tormenta, em razão dos pensamentos desgovernados e cruéis de que se nutrem. Odeiam e aniquilam, mordem e ferem. Alojá-los, de imediato, nos santuários de socorro aqui estabelecidos, será o mesmo que asilar tigres desarvorados entre fiéis que oram num templo.**

Esse estado de desequilíbrio, embora para alguns possa

demorar muitos anos, também passa como a tempestade. Aos poucos, cansados do sofrimento, surge o remorso e o arrependimento. **Acalma-se como a terra que torna à serenidade e à paciência, depois de insultada pelo terremoto, não obstante amarfanhada e ferida**⁶.

Com o desejo de mudança, inicia-se a preparação para uma nova experiência na matéria, onde poderão, pelo esforço e trabalho, recompor a harmonia que foi desfeita. Fugiram da responsabilidade e dos deveres que tinham plena consciência. Tentaram enganar a Deus e por isso o desequilíbrio, estabelecido pela maldade calculada, **nascido da cegueira voluntária e da perversidade completa. Aí vivem domiciliados, às vezes por séculos, Espíritos que se bestializaram, fixos que se acham na crueldade e no egocentrismo**⁷.

Por isso, **depois da morte do corpo estagiam nestes sítios por dias, meses ou anos, reconsiderando as suas atitudes, antes da reencarnação que lhes compete abraçar, para o reajustamento tão breve quanto possível**⁸. Cada Espírito, após a desencarnação, será atraído para o local que esteja em conformidade com o seu estado da alma. A condição vibratória do local será a que melhor se ajuste às suas necessidades de aprendizado.

Para mudar de lugar, ou ser admitido em um posto de atendimento, terá que fazer as transformações íntimas necessárias, abrindo mão do orgulho e da revolta, submetendo-se a vontade divina que é soberana e educativa.

A condução do universo pelo Supremo Governador é regida pela mais perfeita ordem. Do mal, que ainda é praticado por ignorância dos seres, Deus corrige os homens, pois **tudo na vida é movimentação para a vitória do bem supremo**⁹.

A saúde, a paz e a felicidade são conquistas que vamos realizando na medida em que cumprimos as Leis Divinas. A doença e a infelicidade são reflexos do nosso distanciamento de Deus. E para se aproximar de Deus, Jesus traçou o roteiro, exemplificando e mostrando o caminho, resumido no amor ao próximo como a si mesmo e a Deus sobre todas as coisas.

^{1a9}XAVIER, Francisco. **Ação e Reação**. Pelo Espírito André Luiz. 25. ed. Rio de Janeiro:FEB, 2004. cap. 1.



SEARA ESPÍRITA

Abril 2016 / 209
10.000 exemplares

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 www.searadomestre.com.br
Rua Sete de Setembro, 547
98801-723 - Santo Ângelo/RS
E-mail: searaespirita@searadomestre.com.br
Facebook: <https://www.facebook.com/searadomestre.gesm>
Fone: (55) 3313-2553
Jornalista: Paulo Renato Ziembowicz - Reg. 15.567-MTE/RS
WhatsApp: 55 8439-5946
Impressão: Gráfica Venâncio Ayres - Fone (55) 3312-3002

Opções de assinatura:

Valores válidos para envio a um mesmo endereço.

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 209 - 25,0
() CD com Músicas Espíritas “Na Busca da Essência” - 25,00
Livros: Claudia Schmidt = **ABC de Histórias** - 38,00 () **Universo Infantil** - 38,00 () **Jesus, nosso amigo** - 17,00
Luis Roberto Scholl = () **Cotidiano & Felicidade** - 35,00 () **Zuzu, a Abelhinha que não podia fazer mel** - 20,00
() **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.

Nº EXEMPLARES / PERÍODO / CUSTO

Ex.	01 ANO	02 ANOS	03 ANOS
01	20,00	35,00	45,00
04	40,00	60,00	75,00
08	55,00	85,00	110,00
12	70,00	130,00	180,00
16	80,00	140,00	190,00
20	90,00	160,00	220,00
30	105,00	190,00	270,00
40	120,00	220,00	310,00
50	140,00	260,00	360,00
60	160,00	300,00	420,00
80	180,00	340,00	480,00
100	200,00	380,00	550,00
160	300,00	580,00	850,00

A partir de 80 exemplares/mês poderemos enviar boleto bancário mensalmente ao custo de 0,25 o exemplar.

O peixinho vermelho

Pâmela Martins

No centro de formoso jardim, havia grande lago, adornado de ladrilhos azul-turquesa. Alimentado por diminuto canal de pedra, escoava suas águas, do outro lado, através de grade muito estreita.

Nesse reduto acolhedor, vivia toda uma comunidade de peixes em águas, frescas e sombrias. Elegeram um dos concidadãos de barbatanas para os encargos de rei, e ali viviam, plenamente despreocupados, entre a gula e a preguiça.

Junto deles, porém, havia um peixinho vermelho, menosprezado por todos.

Não conseguia pescar a mais leve larva, nem refugiar-se nos nichos barrentos. Ninguém o auxiliava. Por isso mesmo era visto, em correria constante, perseguido pela canícula ou atormentado de fome.

Não encontrando pouso no vastíssimo domicílio, o pobrezinho não dispunha de tempo para muito lazer e começou a estudar com bastante interesse.

Fez o inventário de todos os ladrilhos que enfeitavam as bordas do poço, arrolou todos os buracos nele existentes e sabia, com precisão, onde se reuniria maior massa de lama por ocasião de aguaceiros.

Depois de muito tempo, encontrou a grade do escoadouro e refletiu consigo: - “Não será melhor pesquisar a vida e conhecer outros rumos?” Optou pela mudança. Apesar de macérrimo pela abstenção completa de qualquer conforto, perdeu várias escamas, com grande sofrimento, a fim de atravessar a passagem estreitíssima.

Pronunciando votos renovadores, avançou, otimista, pelo rego d'água encantado com as novas paisagens, ricas de flores e sol que o defrontavam, e seguiu, embriagado de esperança...

Em breve, alcançou grande rio e fez inúmeros conhecimentos.

Encontrou peixes de muitas famílias diferentes, que com ele simpatizaram, instruindo-o quanto aos percalços da marcha e descortinando-lhe mais fácil roteiro.

Conseguiu, desse modo, atingir o oceano, ébrio de novidade e sedento de estudo. O pequeno viajante, agradecido e feliz, procurou companhias simpáticas e aprendeu a evitar os perigos e tentações. Plenamente transformado em suas concepções do mundo, passou a reparar as infinitas riquezas da vida. Encontrou muitas coisas que jamais havia imaginado existir fora do lugar que habitava. Sobretudo, encontrou outros peixinhos, estudiosos e delgados tanto quanto ele, junto dos quais se sentia maravilhosamente feliz.

Vivia, agora, sorridente e calmo, no Palácio de Coral que elegera, com centenas de amigos, para residência ditosa, quando, ao se referir ao seu começo laborioso, veio a saber que somente no mar as criaturas aquáticas dispunham de mais sólida garantia, de vez que, quando o estio se fizesse mais arrasador, as águas de outra altitude continuariam a correr para o oceano.

O peixinho pensou, pensou... e sentindo imensa compaixão daqueles

com quem convivera na infância, deliberou consagrar-se à obra do progresso e salvação deles.

Tornou ao rio, do rio dirigiu-se aos regatos e dos regatos se encaminhou para os canaizinhos que o conduziram ao primitivo lar.

Estimulado pela proeza de amor que efetuava, supôs que o seu regresso causasse surpresa e entusiasmo gerais. Certo, a coletividade inteira lhe celebraria o feito, mas depressa verificou que ninguém se mexia.

Todos os peixes continuavam pesados e ociosos, repimpados nos mesmos nichos lodacentos, protegidos por flores de lótus, de onde saíam apenas para disputar larvas, moscas ou minhocas desprezíveis.

Procurou, então, o rei de guelras enormes e comunicou-lhe a reveladora aventura. O soberano, algo entorpecido pela mania de grandeza, reuniu o povo e permitiu que o mensageiro se explicasse.

O benfeitor desprezado, valendo-se do ensejo, esclareceu, com ênfase, que havia outro mundo líquido, glorioso e sem-fim. Aquele poço era uma grande insignificância que podia desaparecer, de momento para outro. Além do escoadouro próximo desdobravam-se outra vida e outra experiência. Lá fora, corriam regatos ornados de flores, rios caudalosos repletos de seres diferentes e, por fim, o mar, onde a vida aparece cada vez mais rica e mais surpreendente, e ofereceu-se para conduzi-los ao Palácio de Coral, onde viveriam todos, prósperos e tranquilos. Finalmente os informou de que semelhante felicidade, porém, tinha igualmente seu preço. Deveriam todos emagrecer, convenientemente, abstenendo-se de devorar tanta larva e tanto verme nas locas escuras e aprender a trabalhar e estudar tanto quanto era necessário à venturosa jornada.

Assim que terminou, gargalhadas estridentes coroaram-lhe a preleção.

Alguns oradores afirmavam que o peixinho vermelho delirava, que outra vida além do poço era francamente impossível. O soberano do lago disse-lhe, ainda: “- Nosso lago é o centro do Universo... Ninguém possui vida igual à nossa!...”

Expulso a golpes de sarcasmo, o peixinho realizou a viagem de retorno e instalou-se, em definitivo, no Palácio de Coral, aguardando o tempo.

Depois de alguns anos, apareceu pavorosa e devastadora seca.

As águas desceram de nível. E o poço onde viviam os peixes vaidosos esvaziou-se, compelindo a comunidade inteira a perecer, atolada na lama...

Há uma lição sublime a ser retirada dessa lenda que fala sobre a acomodação. Será que sabemos tudo o que necessitamos para o nosso progresso moral e espiritual? Será que o lugar onde vivemos é o único no Universo e que somos autossuficientes? Nessa simples e importante história percebemos o quanto devemos ser como o peixinho vermelho, que por admirar e observar a grandeza da vida, percebeu que o estudo e a transformação interior nos dão chances de mudar... ora de lugar, ora de paradigmas, ora de atitudes. Vamos pensar e, mais que isso, seguir o exemplo de desacomodação do peixinho vermelho.

XAVIER, F. Cândido. **Lbertação**. Pelo Espírito André Luiz. 26. ed. Rio de Janeiro:FEB, 2003.



CLUBE LIVRO

Centros Espíritas parceiros em diversas cidades do RS e SC.

Informe-se e faça sua adesão! - Fone (55) 3313-2553

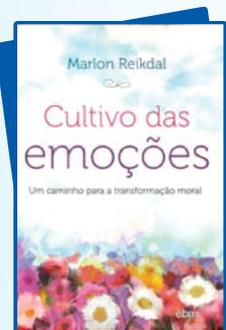
E-mail: clubedolivro@searadomestre.com.br

WhatsApp: 55 8439-5946

Cultivo das emoções

Um caminho para a transformação moral

Marlon Reikdal
ebm Editora

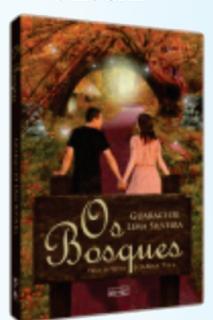


Esta obra estimula o leitor a identificar, compreender e a lidar com suas emoções de um modo criativo e mais consciente. Entre reprimir as emoções ou ser possuído por elas, o autor ensina a arte de cultivá-las, para que medo, raiva, tristeza e alegria, como potências da alma, trabalhem a favor de nossa evolução moral.

Infantil



Juvenil



Kit com os 3 livros: de 94,00 por 70,00

Conheça uma Instituição Espírita. Você é bem-vindo!