



# Revista Espírita

## ASSEAMA



### **EDITORIAL**

PODER DA  
PRECE E DO  
AMOR  
PÁG. 3

### **OUVINDO JESUS**

PARÁBOLA  
DA OVELHA  
PERDIDA  
PÁG. 5

### **A GÊNESE, FINALMENTE**

TESTEMUNHOS  
MORAIS  
E DE FÉ  
PÁG. 10

**E MAIS: OLHA QUEM ESTÁ FALANDO, REVISTA ESPÍRITA NA ATUALIDADE E COZINHA DO EVANGELHO**



**Editorial - 3**

**Olha quem está falando - 4**

**Ouvindo Jesus - 5**

**Revista Espírita na atualidade - 6**

**História dos discípulos -7**

**O espírito evolui - 8**

**Desvendando O Livro dos Espíritos - 9**

**A Gênese, finalmente - 10**

**O mundo em transição - 11**

**O Evangelho Segundo o Espiritismo - 12**

**A evolução espiritual da humanidade - 13**

**Cozinha do Evangelho - 14**

**Momento de reflexão -15**

**Revista Espírita Asseama - número 5 - ano 1**

É uma publicação mensal, desenvolvida pelo grupo de voluntários da Associação Espírita Amigos dos Animais (Asseama).

Os textos podem ser reproduzidos, mediante autorização da Editora Asseama, e desde que citada a fonte.

Fotos ilustrativas: Pixabay e Unsplash;  
Capa: Shutterstock

**Informações e sugestões:**  
revistadaasseama@gmail.com

# Poder da prece e do amor...

Nunca, em toda história terrena, a humanidade, como um todo na Terra, teve tanta necessidade de compreender os caminhos do espírito. Para que possamos despertar para a vida espiritual, para as lições de amor de Jesus, para a imortalidade que nós realmente possuímos, porque somos espíritos imortais, incontáveis desafios vêm criando um campo de transformação no planeta.

A mudança da dinâmica do que compreendemos como a vida na Terra nos obriga a nos remodelarmos, nos reorganizarmos e vivenciarmos com outros olhos as nossas necessidades. Estendamos a mão em fraternidade, a palavra em consolo, a mente em prece e o coração em harmonia diante de todos os obstáculos.

Podemos ver nos ensinamentos espíritas o desdobramento das lições que Jesus nos deixou. E ver a verdadeira presença do Consolador Prometido, que traz todas as respostas diante do momento que estamos vivendo, assim como todos os caminhos diante da verdadeira transformação que precisamos realizar e os propósitos que temos o objetivo de alcançar.

Não se trata de nossa preservação exclusivamente como corpo físico. E, sim da preservação de nossa essência crística a se desenvolver, da valorização da reencarnação, mas também da compreensão de que a vida se perpetua após o desencarne, no entendimento da oportunidade vivida diante de tantas transformações e obstáculos, mas da compreensão de que a prece é a nossa verdadeira força e o verdadeiro remédio.

Em toda Terra, embora todos os campos mostrem agora uma desarmonia em um primeiro instante, em um momento também vislumbramos preces que despontam e unem a humanidade, sem que aqueles que oram

percebam essa união. Desconhecem-se, mas oram pelo mesmo objetivo porque atravessam momentos semelhantes. Pedem o amparo pela prece, além de coragem e perseverança.

Meus filhos, conforme já demonstramos, há incontáveis e luminosos espíritos na Terra neste momento, sobre as ordens de Jesus, para auxiliar a humanidade. Estendem eles as mãos. Aproveitemos e conversemos com eles e com o Mestre, através da oração. Para orar, nenhum requisito precisamos ter a não ser o sincero desejo de falar com Deus. Que a Paz do Mestre Jesus se faça convosco através da prece sincera!

Que o amor do Mestre chegue a vós através do pensamento. Que as luzes imensas se derramem, trazendo para o momento atual a necessária serenidade a fim de que possamos transitar para os caminhos da regeneração. E que venham através do sublime momento da conversa com o Cristo.

Abraço fraterno,

**Equipe Espiritual da Asseama**



# Laços de afeto são eternos

RICARDO MOURA/ UNSPLASH



“...Quando seu Arlindo acordou, a equipe de desencarne da colônia já estava presente. Frei Adolfo reuniu-se à equipe escalada para realizar o desligamento do corpo físico de Astor, conforme a programação reencarnatória dele.

Astor era hipertenso e, por necessidade do desencarne, sua pressão sofreu um pico promovendo o acidente vascular cerebral, que culminou no encerramento da pouca energia vital ainda presente no corpo físico.

Os técnicos desligaram todos os laços que prendiam o corpo espiritual ao corpo físico. Astor, então, foi recolhido com intensa ternura por Frei Adolfo.

Em sono profundo e carregado nos braços com carinho, foi encaminhado para o plano espiritual. Lá se encontrava à sua espera a antiga tutora (Dona Amélia, esposa de Seu Arlindo, que havia desencarnado há três anos).

Astor e Dona Amélia haviam sido grandes companheiros e não era a primeira vez que se encontravam no plano espiritual.

4 Seu Arlindo chorava na Terra a

despedida de Astor, pensando o quanto sentiria falta daquele grande amigo. Dona Amélia, no entanto, alegrava-se com a notícia de que teria junto de si, no plano espiritual, o companheiro querido e ansiava por vê-lo logo que fosse possível.

Enquanto isso, na colônia espiritual, adentravam Frei Adolfo e a equipe de desencarne do hospital veterinário. Astor era devidamente cuidado e recebia os primeiros tratamentos no corpo espiritual.

Acolhido e confortável, Astor está conosco agora, e dorme. Neste momento, já não tem nenhuma dor e dorme muito bem, como há muito tempo não acontecia devido à insuficiência respiratória causada pelo problema de coração.

Neste momento, chega, feliz e emocionada, Dona Amélia. Aproximou-se, então, de Astor, sentou-se ao seu lado. Olhou todo seu corpo espiritual. Com uma emoção profunda, disse baixinho:

- Meu grande companheiro Astor. Que alegria vê-lo aqui! Como Deus é bom, quanta bondade em nos aproximar novamente...”

Essa emocionante história do Evangelho dos Animais, livro que é uma psicografia da Equipe Espiritual da Asseama, nos dá um lindo exemplo da chegada dos animais ao plano espiritual. Mais uma vez, usamos o desdobramento do espírito Miramez, na questão 600, do Livro dos Espíritos:

*“Não penses que os animais não têm alma. Engana-se quem pensa assim.*

*Eles sobrevivem depois da morte, como os próprios homens. Não dispõem de idênticas faculdades dos seres humanos.*

*Não obstante, são filhos igualmente de Deus, como seres que, no amanhã, deverão pensar, sentir, falar, discernir e ouvir, enfim fazer tudo o que o homem é capaz pelos processos que o progresso lhes impõe.”*

# Parábola da ovelha perdida

Todos os publicanos e pecadores estavam reunidos para ouvir Jesus, mas os fariseus e os mestres da lei o criticavam: “Este homem recebe pecadores e come com eles”. (Lucas 15:1,2)

Alguns fariseus ficavam escandalizados com Jesus, porque Ele estava sempre rodeado de pessoas conhecidas por suas vidas de pecado e, para explicar sua atitude, contou a parábola da ovelha perdida.

No Evangelho de Lucas, capítulo 15, versículos de 4 a 7, faz a seguinte pergunta aos discípulos e ao povo:

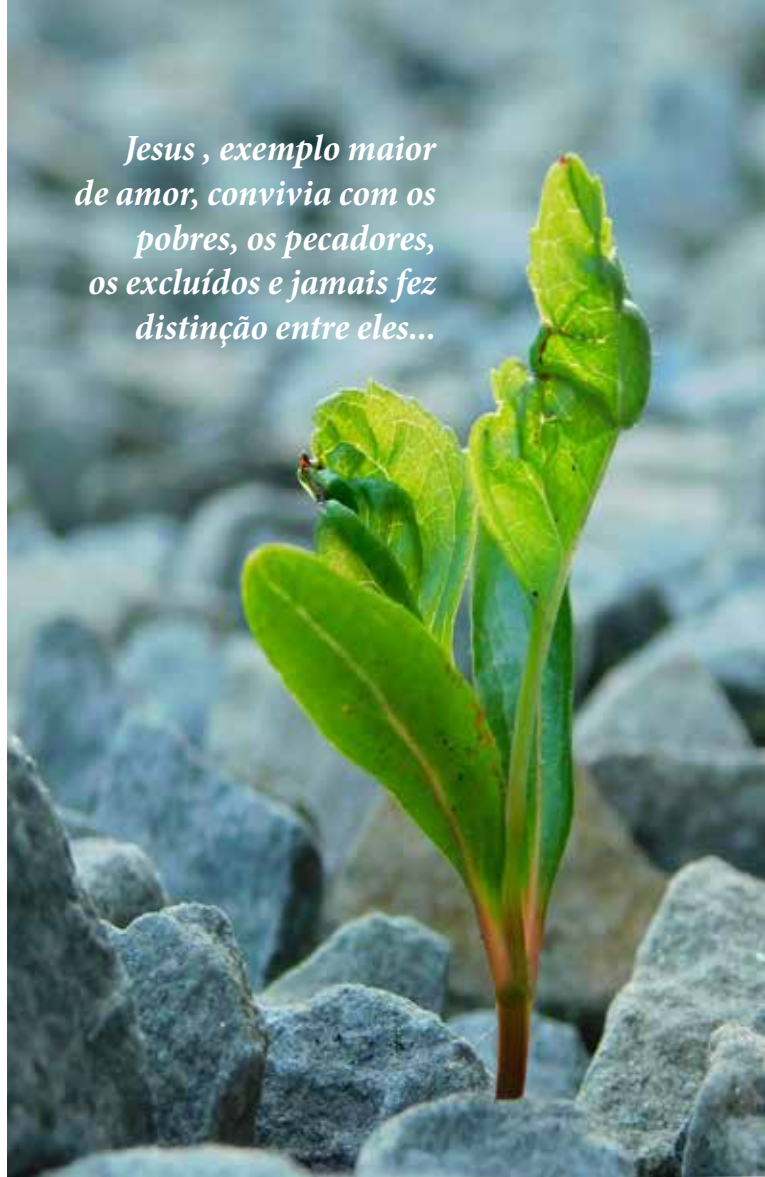
*“Que homem dentre vós, tendo cem ovelhas, e perdendo uma delas, não deixa no deserto as noventa e nove, e vai atrás da perdida até que venha a achá-la?*

*E achando-a, a põe sobre os seus ombros, jubiloso. E chegando à casa, convoca os amigos e vizinhos dizendo-lhes: Alegrai-vos comigo, porque achei a minha ovelha perdida. Digo-vos que assim haverá alegria no céu por um pecador que se arrepende, mais do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento”.*

Jesus é o nosso pastor e nós somos as Suas ovelhas. Quando nossas atitudes vão contra as leis divinas, acabamos nos afastando de Deus, de nós mesmos como espíritos em evolução, e de nossos propósitos na reencarnação. Sozinhos, perdidos em nossas fraquezas e imperfeições, não conseguimos encontrar o caminho de volta.

Então, Jesus vai ao nosso encontro para nos salvar e, se acreditamos Nele, Ele nos levará de volta para casa, ou seja, de volta ao caminho que leva ao Pai. Lembremos de Maria Madalena, Zaqueu, Paulo

*Jesus, exemplo maior de amor, convivia com os pobres, os pecadores, os excluídos e jamais fez distinção entre eles...*



PIXABAY

de Tarso. A história de todos eles retrata uma luta íntima, um período de transição em suas vidas em que, ao despertarem para a verdade do Cristo, converteram-se à sua Doutrina de Luz, buscando então honrar a obra e o pensamento de Jesus e viver Seus ensinamentos. Podemos ver em cada um deles o despertar, a conscientização e a transformação através do Cristo.

Precisamos reconhecer as nossas imperfeições da mesma maneira e não julgar o nosso próximo pelos seus vícios e fraquezas. Ao contrário, vamos por em prática o aprendizado deixado por Jesus e estender a mão aos que, muitas vezes precisam, assim como nós, de auxílio para fazer o caminho de volta. Ouçamos o Mestre, em Lucas, cap. 15, v. 10:

*“Assim vos digo que há alegria diante dos anjos de Deus por um pecador que se arrepende.”*

# A verdade de cada um de nós

PIXABAY



*Entre tantos caminhos,  
qual é o certo?*

O que é a verdade? Muitos já fizeram essa pergunta. Mas qual é a resposta? Há um provérbio chinês que diz existirem três verdades: a minha, a sua e a verdadeira.

Aí, surge a dúvida: então, a verdade não é única? Jesus não disse: “...Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará” e “Eu não nasci nem vim a este mundo senão para dar testemunho da verdade; todo aquele que é da verdade ouve a minha voz.”

Para entendermos o conteúdo da mensagem de Jesus, precisamos de uma ferramenta, uma espécie de pedra de roseta (pedaço de granito encontrado no século XVIII, no Egito, na cidade de Roseta, que foi a chave para entender os hieróglifos, o tipo de escrita do Egito Antigo).

Tomemos como referência os ensinamentos de Sócrates, pelos quais as verdades são universais e, para reconhecê-las, é necessária uma autoanálise — na qual se admite a ignorância e se esbarra em ideias falaciosas e preconceitos.

Separados por 2000 anos, mas unidos pelo sentido, a Revista Espírita de 1863 transmite na mensagem que o estudo da verdade parte de nós e volta para nós, devendo servir

de guia ao amante da verdade. No caminho, quanto mais possuir o homem, mais calmo e nobre será e saberá discernir as veredas que o conduzirão à verdade. Se for leviano, presunçoso e apaixonado, corromperá com essas ações os frutos que colherá na busca.

*Kardec escreve que a verdade eterna não espera pela aceitação dos homens para existir. Ela governa o Universo a despeito daqueles que fecham os olhos para não vê-la. É eterna porque emana de Deus e o erro só é perecível porque tem origem nos homens.*

O progresso é a lei da humanidade, que não pode atingi-lo senão ao descobrir a verdade. Pascal arremata ensinando que há duas verdades: uma relativa, o que é, e uma absoluta, o que deveria ser. Ora, como o que deveria ser sobe por graus até a perfeição absoluta, que é Deus, segue-se que, para os seres criados e seguindo a rota ascensional do progresso, só há verdades relativas.

Então, podemos concluir que a chave para desvendar “O que é a verdade” está na evolução espiritual que, permitirá, a cada novo degrau, seu conhecimento completo.

# Jesus vai ao encontro de Judas

Maria Madalena levou flores ao túmulo do Messias. Entre lágrimas, vê se aproximar alguém a quem julga ser um jardineiro. Para sua alegria, no entanto, reconhece o Mestre.

Maria pergunta a Ele de onde viria, seria do jardim celeste onde encontrou o descanso necessário que vem de Deus? Nos dons da paz completa? O Mestre responde:

- Não Maria, não fui ainda ao alto. Nem me elevei sequer um palmo à luz do firmamento. Quem ama não consegue achar o céu de um salto. Ao invés de subir aos altos esplendores, desci, mas desci muito... até os reinos inferiores. Despertando no túmulo escutei os gritos de aflição de alguém que muito amei e que muito amo ainda. Embora visse além da luz sempre mais linda, sentia nesse alguém, um amado companheiro, crises de tristeza e de loucura. Fui à sombra abismal para a grande procura. E, o reencontrei amargurado e louco, a ponto de não mais me conhecer. Demorei-me a afagá-lo, e pouco a pouco, consegui que ele adormecesse.

- Senhor, interrogou Madalena, quem é o amigo que te fez descer antes de procurar a luz do Pai ?

Jesus respondeu, com voz clara e serena:

- Maria, um amigo não esquece a dor de

outro amigo que cai. Antes de me altear à celeste alegria, ao sol do mesmo amor a Deus em que te elevas, vali-me após a cruz, das grandes horas mudas e desci para as trevas a fim de aliviar a imensa dor de Judas.

Este texto foi extraído do livro “Coração e Vida”, psicografia de Francisco Cândido Xavier pelo espírito de Maria Dolores.

Na edição passada, pudemos entender um pouco de como a ambição de Judas levou à morte por crucificação do Messias e também como Judas, em decorrência disso, pôs trágico fim à sua encarnação.

No texto deste mês, vimos que o Mestre, antes de se dirigir para as esferas superiores, desce ao umbral para tentar levar alento a Judas, sem julgamentos ou ressentimentos. Leva com Ele somente o amor verdadeiro, que o guiou no encontro com o amigo equivocado.

O mestre nos ensinou de forma clara que só poderíamos julgar e condenar nosso próximo se estivéssemos livres de pecado. Ou seja, livres das imperfeições que permeiam nossos atos na humanidade. Ele que não tinha pecado, além de não julgar Judas, foi ao seu encontro com o coração repleto de amor. Sigamos, dentro das nossas limitações, o Seu exemplo maior.



# As etapas da nossa evolução

Ao olhar o dia, o sol, as belezas incontáveis da Terra, a imensa flora que reveste o solo terrestre e o mar; a dinâmica impressionante de cores, as inúmeras modulações de tamanhos, de diversidade de folhas; os odores magníficos que partem de todo o reino vegetal, ficamos surpreendidos.

Ao observarmos o que nos ensina a Doutrina Espírita, refletindo sobre as diretrizes de Emmanuel no livro “A Caminho da Luz”, compreendendo as orientações de André Luís no livro “Entre Dois Mundos”, entendemos com quantos corpos físicos conta o espírito, no planeta Terra, em seu processo de evolução.

Ainda com a consciência dormente, transita entre incontáveis modelos para desenvolver a inteligência e a sensibilidade, de acordo com o estágio em que se encontra.



*Em breve, o amor vai tomar a nossa visão e vamos enxergar em cada ser o que há de mais divino*

A criação divina está muito além de nossa compreensão. A expansão da consciência que se inicia no reino mineral, nos surpreende com magníficas observações. Transita o espírito pelos diversos modelos e colabora de acordo com o seu estágio evolutivo com todo o planeta Terra.

É fato, amigo leitor, que sem esse componente no planeta, não seria possível que nós, espíritos em fase de humanidade, pudéssemos estar reencarnados.

A presença dos companheiros espirituais em estágio relativamente novo no processo de evolução — após o trânsito pelo reino mineral, ocupando agora os corpos do reino vegetal — é essencial. Como é fundamental a nossa presença na conservação e nos cuidados para que tenham as condições necessárias para evoluir.

É necessário compreender, pelo olhar do espírito, com o entendimento trazido pela Doutrina Espírita, com as lições maravilhosas do Consolador Prometido, o trânsito do Espírito. Dessa forma, vamos nos render à magnífica diversidade de modelos físicos que existem na Terra para que seja possível, ao espírito, em todas suas fases de evolução, encontrar nos diversos reinos tudo de que precisa para evoluir na Terra, planeta de provas e expiações.

Tal observação, à medida que for assimilada por nossa alma, o nosso íntimo, vai criar dentro de nós uma harmonia, uma paz. Assim, sentiremos gratidão. Esse sentimento profundo de fraternidade vai permitir que compactuemos não somente com os diversos reinos e todos os nossos irmãos em todos os estágios evolutivos na Terra, mas também com o Mestre Jesus e com os trabalhadores luminosos do bem, responsáveis pela coordenação da evolução na Terra.

O sentimento que modula todo o processo do estágio do espírito terráqueo é o amor. E ao compreender isso, finalmente, passamos a nos vincular de maneira profunda ao amor universal.



# Fenômenos dos espíritos

Com o objetivo de esclarecer o leitor sobre o fenômeno das mesas girantes, nos primórdios dos processos mediúnicos da Doutrina Espírita, faremos aqui um apêndice ao estudo da “Introdução ao estudo da Doutrina Espírita”.

Embora os fenômenos “sobrenaturais” ocorram desde o início da civilização humana, a partir do século XIX ganharam características de uma invasão organizada, ocorrendo com grande frequência. Assim, em 31 de março de 1848, na cidade de Hydesville em Nova York, nos Estados Unidos, as irmãs Fox, ao ouvirem estranhos ruídos pela casa, iniciaram um processo de conversação por meio de pancadas com o autor do estranho fenômeno, descobrindo tratar-se de um homem que havia sido assassinado.

Após o fenômeno de Hydesville, tornaram-se comuns, na América do Norte e na Europa, sessões em que mesas se moviam sem causa aparente, denominadas de mesas girantes. Em salões elegantes as mesas erguiam-se no ar, os participantes sentados ao redor com as mãos sobre a mesa espantavam-se, pois que ela se movia em todas as direções, girando e elevando-se no ar sem que se descobrisse que forças a tinham suspenso.

Além de obedecer a ordens e direcionamentos, as mesas também eram capazes de responder a questionamentos. Davam determinado número de pancadas segundo o que fora convencionado, respondendo “sim” ou “não” à pergunta proposta. Formavam palavras dando uma pancada quando fosse proferida a letra necessária enquanto se recitava o alfabeto. Demonstrava-se, assim, ser esse um fenômeno inteligente e não apenas físico. Havia, portanto, uma causa inteligente. Ao indagar o próprio fenômeno, descobriu-se que era causado por seres que um dia habitaram a Terra e que após a morte

PIXABAY



viviam em outro plano de vida — eram os espíritos que vinham nos dar os seus testemunhos.

Para facilitar a comunicação, os espíritos sugeriram adaptar um lápis ao fundo de uma cesta que, colocado sobre um papel, passava a escrever movimentado pela mesma potência oculta que levantava as mesas.

Mas os objetos, sejam cestas ou mesas, apenas se movimentavam na presença de algumas pessoas que possibilitaram a ação dos espíritos, os médiuns.

Assim, o médium sem tocar o papel ou o lápis, apenas a cesta, fornecia fluidos magnéticos que permitiam a ação do espírito sobre o lápis. Essa invasão organizada dos espíritos, através de uma fenomenologia mediúnica ainda incipiente e elementar, levou ao nascimento da Doutrina Espírita, auxiliando no despertar das consciências humanas para a realidade da vida do espírito.w



## Testemunhos morais e de fé

Embora não seja um tópico discutido profundamente neste livro, vamos estender um pouco mais os esclarecimentos a respeito dos “falsos Cristos e falsos profetas”, como dissemos na edição anterior.

Primeiro, vamos entender como profetas não somente os que podem prever o futuro, mas os que, apesar de não terem o dom da predição, são enviados por Deus para instruir os homens e revelar as verdades do mundo espiritual — ambos com o objetivo de auxiliar o homem em seu progresso.

Espíritos inferiores atribuem a si mesmos os milagres e prodígios que, para nós, os ignorantes, são fatos ou fenômenos incomuns que parecem transcender as leis da natureza, que são as leis de Deus.

Isso acontece porque desconhecemos essas leis. À medida que vamos conhecendo a causa, o fenômeno por mais sobrenatural que possa parecer não passa da aplicação de uma lei da natureza. Por isso, Deus nos envia seus emissários para que possamos nos instruir e, através do conhecimento, possamos nos libertar daqueles que tentam nos enganar, aproveitando a nossa ignorância a respeito das leis divinas.

Esses espíritos, encarnados ou desencarnados, podem aproveitar conhecimentos que qualquer um pode adquirir ou de faculdades orgânicas que tanto um espírito mais evoluído quanto um espírito inferior podem ter.

*Existem os espíritos enganadores e falsos sábios que são espíritos desenvolvidos intelectualmente, mas pouco desenvolvidos moralmente*

Os que realmente vêm nos auxiliar destacam-se pelo porte moral. Devemos nos precaver principalmente com os espíritos desencarnados, que podem assumir a identidade de um espírito de grande estatura moral.

O que devemos avaliar são as suas obras e as suas virtudes, que devem ser baseadas no amor, na misericórdia, na caridade e na bondade.

Deus jamais confiaria uma missão a um espírito que não tivesse elevação moral e intelectual para cumpri-la. Na distinção dos bons e maus espíritos, é que podemos aplicar as palavras de Jesus “Reconhece-se a qualidade da árvore por seus frutos, pois uma árvore boa não pode produzir maus frutos, e uma árvore má não pode produzir bons frutos.”

# As mudanças que queremos...

Somos quase 8 bilhões de pessoas no mundo e esse número será maior quando você estiver lendo este texto. Quantos recursos naturais são consumidos diariamente por toda essa população?

Quanto é produzido de lixo orgânico, esgoto, produtos descartados não degradáveis que consumimos indiscriminadamente sem pensar no que acontece com tudo isso depois que sai de nossas casas ou mãos?

Quanto maior a população, maior o consumo e a degradação do planeta. E menos tempo para Terra entrar em colapso, o que já vem acontecendo a cada dia. O consumismo desenfreado e sem consciência aumenta, inacreditavelmente, a quantidade de resíduos descartados em locais que já não suportam mais esses detritos, sufocando a vida existente ali. Tudo que causamos retorna como consequência para nós mesmos.

Esquecemos que toda ação tem uma reação. A Gênese diz: “Assim, tudo no universo se liga, tudo se encadeia, tudo se acha submetido à grande e harmoniosa lei de unidade”. Se agimos contra qualquer obra de Deus, agimos contra nós mesmos e é nossa responsabilidade como espíritos cuidar do planeta que habitamos, pois ele nos foi concedido para nossa evolução através da observação das Leis Morais. Seu desrespeito gera consequências e estamos vivenciando cada uma delas dia após dia.

O Livro dos Espíritos, na questão 784, explica: “Bastante grande é a perversidade do homem. Não parece que, pelo menos do ponto de vista moral, ele, em vez de avançar, caminha aos recuos?”. E a resposta: “Enganas-te. Observa bem o conjunto e verás que o homem se adianta, pois que melhor compreende o que é mal, e vai dia a dia reprimindo os abusos. Faz-se mister que o mal chegue ao excesso para



BANNON-MORRISSEY/UNSPLASH

tornar compreensível a necessidade do bem e das reformas.”

Hoje, muitos se importam com o que está acontecendo, sentindo a necessidade do bem e de se reformar. Há o despertar da consciência individual crescendo para vivenciar a vida espiritual mais do que a material. Destruir o materialismo que nos cerca, a chaga da sociedade, fará com que compreendamos onde está o que realmente importa. Pede a Regeneração que esses interesses sejam os que Jesus nos ensinou: amor e caridade.

É imprescindível que tomemos a responsabilidade de mudar nossa relação com o planeta e a nossa forma de consumir, levando em consideração a vida do espírito. E, na vida material, garantir os recursos necessários para o desenvolvimento espiritual. Se cada um aprender essa lição, o planeta sobreviverá a todo esse processo e teremos uma sociedade mais feliz e fraterna, nos campos do amor ao próximo.

# Ensinaamentos do bom samaritano

Ao estudar o Evangelho Segundo o Espiritismo, nos deparamos com inúmeras denominações de povos que viveram na época em que Jesus esteve encarnado, como os fariseus, os saduceus, os essênios, os samaritanos e os publicanos, entre outros.

Para entendermos melhor as citações do Cristo, os Seus exemplos, Suas explicações e as respostas que Ele trouxe, é essencial compreender cada um desses povos e o papel que tinham naquela época.

Dessa maneira, poderemos entrar na essência profunda dessas lições, entender suas respostas íntimas e mesmo trazê-las para o nosso cotidiano.

O Evangelho Segundo o Espiritismo, com as diretrizes que Jesus nos deixou, é atemporal, tal qual a própria vivência do Cristo, Suas histórias e aquilo que os discípulos nos descreveram. Os exemplos deixados por Ele ultrapassam os tempos.

*O Mestre é o maior educador que a Terra já teve. Sua diretriz é definitivamente um tratado profundo de psicologia, uma verdadeira revolução da consciência humana e o caminho para a felicidade. E Jesus, não há dúvida alguma, conforme nos dizem numerosos estudiosos, é o maior psicólogo que já existiu. Encontra-se o Mestre na categoria divina de maior educador, de maior psicólogo mas também do mais profundo exemplo de amor e humildade que a Terra já recebeu.*

Conheceremos esse revolucionário Espírito — Arcanjo governador do planeta Terra —, a partir das explicações de Kardec, que inicia o contexto histórico dentro da introdução do Evangelho Segundo o Espiritismo.

Na introdução, Kardec denomina cada um dos povos que veríamos descritos depois, ao longo de todas as orientações que os

da passagem do Cristo entre nós.

E o primeiro povo que vamos conhecer é o samaritano, assim denominado porque vivia em Samaria.

Os samaritanos eram muito malvistos pelos judeus, que os entendiam como “judeus mestiços”, não praticantes profundos das escrituras judaicas.

Traziam para si apenas o Pentateuco de Moisés. No entanto, em determinada fase histórica, houve a invasão de Samaria por outros povos e parte dos samaritanos se tornou pagã, tal qual muitos desses judeus se envolvendo com esses povos deixaram de ser — ao olhar dos judeus radicais e ortodoxos — puros.

Jesus nos deixou uma profunda lição ao nos falar da **Parábola do Bom Samaritano**. Neste ensinamento, não temos apenas a lição do verdadeiro amor ao próximo, mas também a compreensão de que a essência do amor, da evolução, da caridade e do reino de Deus não está em nossas crenças, no corpo físico, na raça à qual pertencemos, mas está no coração.

Está no quanto o espírito é capaz de trilhar as lições de amor que Jesus nos deixou e que estão contidas nos dez mandamentos deixados por Moisés.

Jesus traz, através dessa parábola, uma profunda lição que rompe todos os preconceitos da época, com todos os olhares visando a vida da matéria, visando a cor, a raça.

*E como esse ensinamento é atemporal, rompe também aos nossos olhos a maneira como nós vivemos, a falta de integração entre os povos, a falta de entendimento do verdadeiro amor e da fraternidade universal, como a Doutrina Espírita nos ensina. Somos todos uma única família no universo, irmãos criados por um único Pai, que é Deus.*

# A classificação dos mundos

*“...Há muitas moradas na casa do meu Pai...” - Jesus Cristo (João, cap XIV, vs. 1,2,3)*

Fundamental para nós, antes de aprofundarmos o estudo da evolução espiritual da humanidade, é entendermos a classificação dos mundos conforme os ensinamentos da espiritualidade superior.

O Evangelho Segundo o Espiritismo, no capítulo III, traz a descrição das categorias dos mundos. Segundo os ensinamentos dados pelos espíritos, os inúmeros orbes proporcionam diferentes situações que possibilitam aos espíritos, que os habitam, oportunidades de ascensão e aprendizado de acordo com o seu grau de entendimento espiritual.

Os mundos mais inferiores detêm uma existência quase toda voltada à matéria e às paixões. As necessidades físicas se sobrepõem e a noção de moralidade é quase inexistente.

Nos mundos intermediários, há uma mistura do bem e do mal e a preponderância de cada um acontece conforme o grau de adiantamento moral dos seres que neles habitam. Os mundos mais avançados contam com ascendência do bem e do alto grau de senso moral de seus habitantes. A vida neles é praticamente toda espiritual.

Os espíritos que estão em um planeta não ficam permanentemente ligados a esse mundo. Ao evoluírem moralmente, podem migrar para patamares mais elevados em outros orbes. O contrário também é real. O atraso do espírito, sua insistência no mal pode conduzi-lo aos mundos inferiores.

Os diferentes mundos são como escolas, nas quais nossos espíritos podem viver e aprender as lições necessárias através da experiência física. Lições que podem acelerar



PIXABAY

nosso crescimento espiritual ou retardá-lo. É no trabalho constante com nossos sentimentos e ações que podemos nos elevar acima do ciclo de sofrimento e dificuldades e iniciarmos a construção da angelitude em nossos corações, edificando um mundo interior de felicidade que se refletirá ao nosso redor.

Nosso estudo foca agora na compreensão de como cada diferente orbe é classificado e como funciona o mecanismo de migração dos espíritos que compõem suas populações. Começaremos com a avaliação da formação de um planeta primitivo e o início da vida e das interações de seus primeiros seres inteligentes. Sigamos juntos.

# O superpoder das folhas verdes

PIXABAY



*Amar a si mesmo significa respeito e direito à vida e à felicidade que o indivíduo tem e merece. E sempre fazer as melhores escolhas para si mesmo, vendo-se como espírito imortal, sem nunca deixar de respeitar, obviamente, o bem comum”*

*Joanna de Angelis*

Quanto mais cor, mais sabor e mais nutrientes. Esta afirmação cabe principalmente quando falamos dos alimentos. Um prato com ingredientes coloridos mostra variedade — sinal de uma dieta balanceada.

Hoje, vamos falar das folhas de cor verde-escura. Com grande quantidade de nutrientes e vitaminas K e A, além de minerais (cálcio, ferro e potássio), elas são extremamente importantes para o bom funcionamento do organismo.

Excelentes fontes também de antioxidantes, que reduzem a atuação dos radicais livres, responsáveis pelo surgimento de doenças a partir do envelhecimento das células, essas folhas devem fazer parte da sua alimentação de forma regular.

É que os antioxidantes agem sobre o sistema nervoso central, atuando beneficentemente sobre a memória e, de quebra, reduzindo o risco cardíaco. Dica para potencializar a absorção dos nutrientes é ingerir, após a refeição, uma

14 fruta repleta de vitamina C, como a laranja.

## Refogado de folhas coloridas com nozes

- 1/2 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho, sem casca, cortado em lâminas
- 1 xícara de folhas variadas (couve, radicchio e espinafre lavadas e higienizadas; se preferir, use as suas favoritas)
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto
- Tomatinhos-cereja a gosto
- 1/2 xícara de nozes sem casca (opcional)

**Preparo:** Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue o alho até ficar levemente dourado. Ponha as folhas cortadas com as mãos. Tempere com o suco de limão e o sal. Mexa ligeiramente. Acrescente o tomate (guarde um para decorar). Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo às vezes, até o líquido quase secar, mas sem os tomates desmancharem. Transfira para um prato de servir e decore com o tomate reservado e as nozes. Sirva imediatamente.



TRAVIS GROSSEN/UNSPLOASH

**Que sejamos para os animais como o irmão mais velho, que nos orienta e conduz na caminhada para o bem!**

# ASSEAMA

## APRESENTA



**TODO DOMINGO UM NOVO EPISÓDIO**

DISPONÍVEL NAS PLATAFORMAS:  
SPOTIFY; GOOGLE PODCASTS, BREAKER, POCKETCASTS, RADIOPUBLIC