



Revista Espírita

ASSEAMA



Ouvindo Jesus

SAL DA TERRA,
TEMPERO DA
VIDA
PÁG. 5

A GÊNESE, FINALMENTE

FALSOS
CRISTOS,
FALSOS
PROFETAS
PÁG. 10

O MUNDO EM TRANSIÇÃO

FÉ NA VIDA E NO
QUE VIRÁ
PÁG. 11

E MAIS: EDITORIAL, EVOLUÇÃO ESPIRITUAL DA HUMANIDADE 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 4 - 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

Aproveitemos cada lição

Somos todos espíritos em evolução. Caminhamos na direção da plenitude, do amor universal e da felicidade suprema, junto ao Reino de Deus – cada um de nós em sua esfera de consciência e em sua compreensão parcial da verdade.

A verdade está contida apenas na consciência angélica, mas cada um de nós continua subindo os degraus do aprendizado mediante os desafios que surgem. Somos todos espíritos que reencarnam e desencarnam incontáveis vezes nessa conquista.

Cada reencarnação é apenas uma faixa de tempo no desenvolvimento espiritual. O período que passa na dimensão do espírito também se encaixa apenas como uma faixa de tempo dentro dos caminhos que galga o espírito na imortalidade, dentro do processo ilimitado de tempo que ele tem.

Para os espíritos que se encontram na Terra, o ano de 2020 provocou mudanças particulares nos caminhos do entendimento da vida. E criou uma nova forma de pensar que estimula os espíritos, cada um em seu grau.

Há uma nova compreensão dos caminhos da verdade, novo entendimento do tempo, das novas formas de criar laços de amor, uma nova compreensão da responsabilidade perante o amor universal e sobre os laços familiares que são criados para uma única família, chamada família terráquea.

Ao final de cada ano, devemos sim, colocar na balança quais foram as nossas conquistas espirituais mediante os novos desafios. Em primeiro lugar, devemos lembrar da nossa condição de espíritos imortais; em segundo lugar, da nossa condição de espíritos que reencarnam e desencarnam; em terceiro, do que aprendemos sobre evolução e quais estágios de consciência foram conquistados

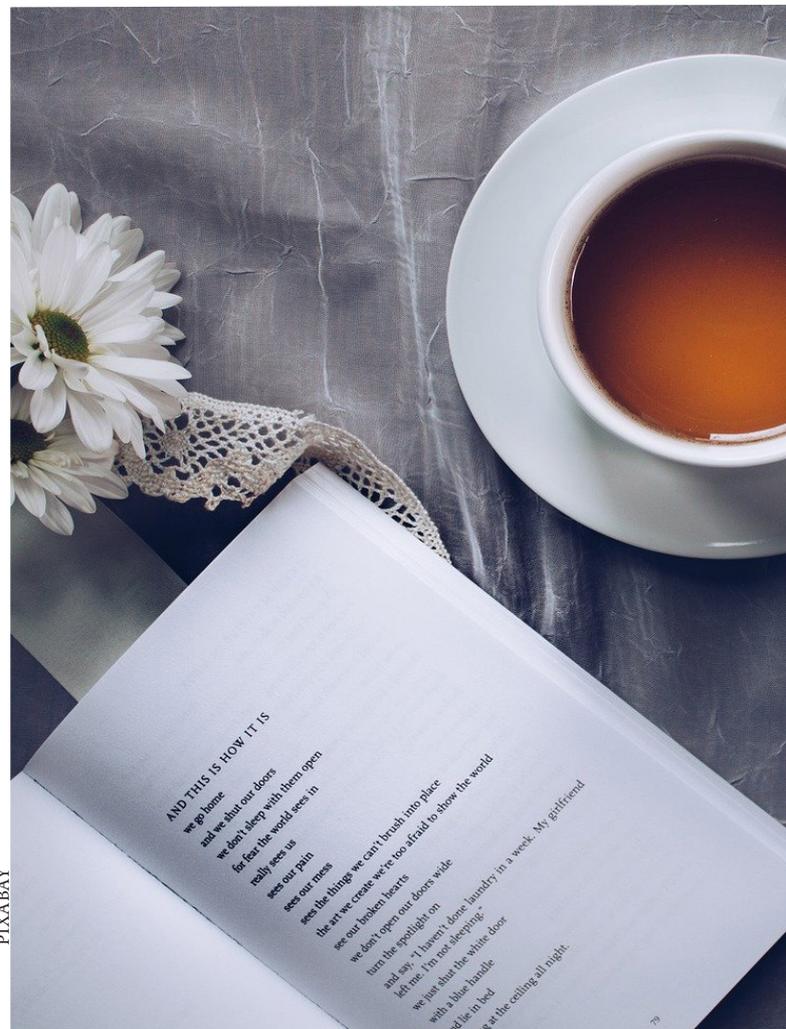
Em último, qual caminho devemos fazer

para que o próximo ano não signifique apenas um ano. Mas, sim, a porta que se abre para uma nova era realmente de transição, na qual absorvemos o entendimento de que seremos desafiados intensamente a fim de que aproveitemos a oportunidade das lições aceleradas para a conquista das vibrações emocionais e mentais do cidadão da regeneração.

Aproveitemos tudo que nos é mostrado. Estudemos com afinco a Doutrina Espírita e nos debrucemos sobre esta revista tão delicadamente preparada pelos companheiros espirituais superiores a fim de que tudo isso sirva como base para o nosso íntimo processo de conquista da paz.

Segue com esta um abraço fraterno e a promessa de que em todos os momentos de nossos desafios terráqueos estamos acompanhados pelos irmãos mais velhos que nos amam, nos cuidam, nos estimulam e nos amparam.

Equipe Espiritual da Asseama



Chico Xavier e a amada Boneca

O médium tinha uma cachorrinha de nome Boneca, que sempre esperava por ele, fazendo grande festa ao avistá-lo. Pulava em seu colo e lambia-lhe o rosto como se o beijasse. Chico então dizia:

– Ah, Boneca, estou com muitas pulgas! Imediatamente, ela começava a coçar o peito dele com o focinho.

Boneca desencarnou velhinha. E Chico, como um tutor amoroso, sentiu muito. Foi aí que um casal de amigos deu-lhe uma cachorrinha. Assim que foi colocada nos braços de Chico começou a se agitar e a lambê-lo.

– Ah, Boneca, estou cheio de pulgas!, disse Chico. A cadelinha começou então a caçar-lhe as pulgas. Parte dos presentes, que conheceram a Boneca, exclamaram:

– Chico, a Boneca está aqui. É ela! Emocionados, perguntaram como isso poderia acontecer. Chico respondeu:

– Quando nós amamos o nosso animal e dedicamos a ele sentimentos sinceros; ao partir, os espíritos amigos o trazem de volta para que não sintamos sua falta. É, Boneca está aqui, sim, e ela está ensinando os hábitos que me eram agradáveis a essa cachorrinha.

Nós, seres humanos, estamos na natureza para auxiliar o progresso dos animais na mesma proporção em que os anjos estão para nos auxiliar. A Doutrina Espírita já nos dizia que há nos animais um princípio independente da matéria que sobrevive ao corpo (“O Livro dos Espíritos”, questão 597).

Ao comentar a questão 600 de “O Livro dos Espíritos”, na obra “Filosofia Espírita”, o espírito Miramez descreve: “Certamente que existe lugar para todos na casa de Deus, visto que todos pertencemos a Ele, Criador Universal”. Os animais estão sob a tutela de elevadas entidades espirituais, a quem cabe deles cuidar com carinho e atenção.

Quando comparados, na escala espiritual, ao tamanho evolutivo do homem, os animais são crianças. A consciência de si mesmo que se mostra como principal atributo da alma no homem, eles não dispõem ainda, porque ainda avançam nessa direção.

Se queres saber melhor onde ficam os animais na erraticidade, vê onde eles ficam na Terra, nos lugares que lhes compete ficar. Todos eles têm seus lugares no mundo físico e não estão desprovidos de assistência espiritual. A cooperação dos animais é valiosa em todas as instâncias da verdade. E muitos deles trabalham na Terra, com serviços específicos à sua natureza, muitas vezes invisíveis aos olhos humanos, sempre sob a influência do Cristo, na expressão da caridade.

... É qual a criança na Terra: deve ser sempre acompanhada pelos pais, professores ou babás, ou por alguém que as ame...

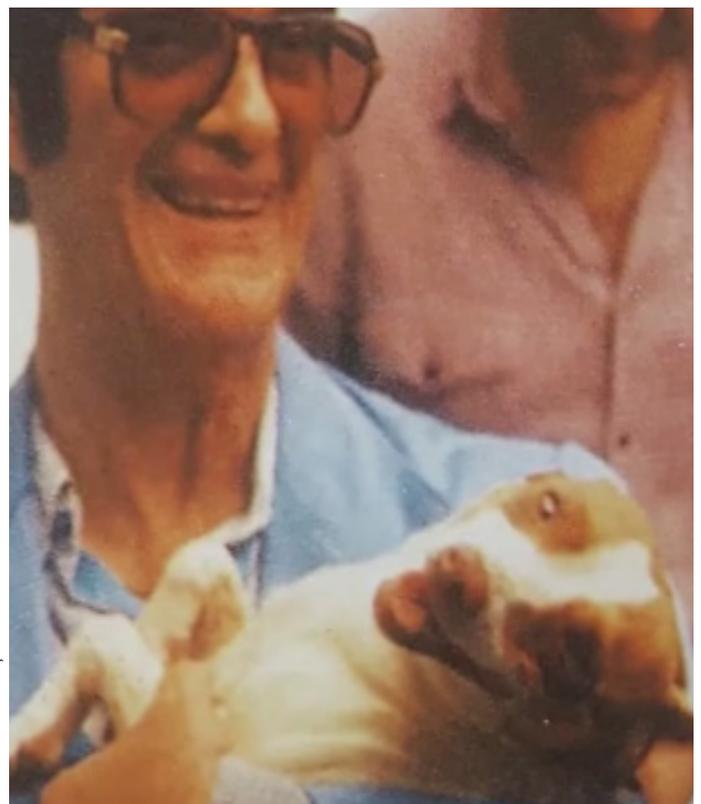


FOTO REPRODUÇÃO DA INTERNET

A querida Boneca era o xodó do médium Chico Xavier

Sal da Terra, tempero da vida

De todas as passagens do Cristo na Terra, o Sermão da Montanha é uma das mais belas e mais profundas lições que nos mostra o caminho que leva ao Pai. Jesus disse: “Vós sois o sal da terra” e “Vós sois a luz do mundo” (Mateus, cap. V, v. 13 e 14). Todos aqueles que refletem o caráter do Cristo e que seguem Seus ensinamentos são o sal da terra e a luz do mundo, pois foi assim que Ele se dirigiu aos discípulos.

“Vós sois o sal da terra; e se o sal for insípido, com que se há de salgar? Para nada mais presta senão para se lançar fora, e ser pisado pelos homens”. Jesus fazia essa afirmação porque o sal do Mar Morto não podia ser usado como tempero por sua alta concentração de impurezas. Era descartado nas estradas e pisado.

O sal que fica insípido e perde o sabor é uma analogia, que aponta para o discípulo que deixa de ter as características do Mestre. Sejam o sal da terra, límpido e útil. Levemos ao nosso próximo a palavra que consola na caridade e atenua a dor. A humildade que compreende, sem se fazer exaltar. Essa é a função do sal: não aparecer por si só, mas se doar, realçar e destacar o sabor dos outros alimentos.

Não sejam o sal insípido que será lançado fora, mas o sal puro que edifica e vivencia as lições do Mestre. “Vós sois a luz do mundo; não se pode esconder uma cidade edificada sobre um monte”. Jesus exemplifica essa passagem citando a cidade de Safede, 900 metros acima do nível do mar, nas montanhas da alta Galiléia onde, mesmo de longe, era possível ver sua luz.

A luz é necessária para que se possa enxergar o mundo e seus objetos. Sua função é clarear e revelar o caminho, sem ofuscar a visão. Os fariseus não entendiam

*Sejamos o sal que dá sabor
à nossa vida e a de nossos
irmãos de todas as espécies*

PIXABAY

isso e procuravam se diferenciar pela aparência exterior. Não compreendiam tampouco que a luz dos discípulos não vinha deles, mas era reflexo do Pai.

Para sermos a luz do mundo, aprendamos a ser humildes e pacíficos. Nossa influência deve ser nas boas obras, no auxílio, no apoio e consolo aos necessitados para que, diante disso, Jesus resplandeça.

Reflitamos nesse novo ano se estamos realmente vivenciando esse ensinamento do Cristo, pois ser o sal da terra e a luz do mundo se traduz no modo como tratamos nosso próximo e a nós mesmos, não nos esquecendo que tudo que vive é nosso próximo: o planeta, a natureza, os animais.

*Ouçamos o Mestre: “Assim resplandeça
a vossa luz diante dos homens, para que
vejam as vossas boas obras e glorifiquem
a vosso Pai, que está nos céus.”*

(Mateus, cap.V, v.16)

E se o espelho refletisse almas?

Espelho, espelho meu, existe alguém (...) imaginemos que esse espelho mágico pudesse, ao invés de mostrar nossa aparência física, revelar nossa aparência espiritual. Como ela seria? Quando falamos da nossa aparência espiritual, falamos mesmo é da nossa condição espiritual.

Podemos comparar nossa trajetória espiritual a uma grande escada que tem seus degraus que sobem tão alto - até onde nossos olhos não podem alcançar. Nessa escada, estamos nós: do momento de nossa criação, simples e ignorantes, no início da escada; até o retorno ao nosso Pai Criador, quando atingirmos o topo.

Essa ascensão se fundamenta em um esforço pessoal. Ocorre através das nossas experiências na vida física e extrafísica e se manifesta em nossas qualidades íntimas. Assim o espírito, que somos nós mesmos, percorre sucessivamente as diferentes ordens à medida que se depura: do átomo primitivo até o arcanjo.

O processo de evolução do espírito se dá nas suas duas dimensões - material e

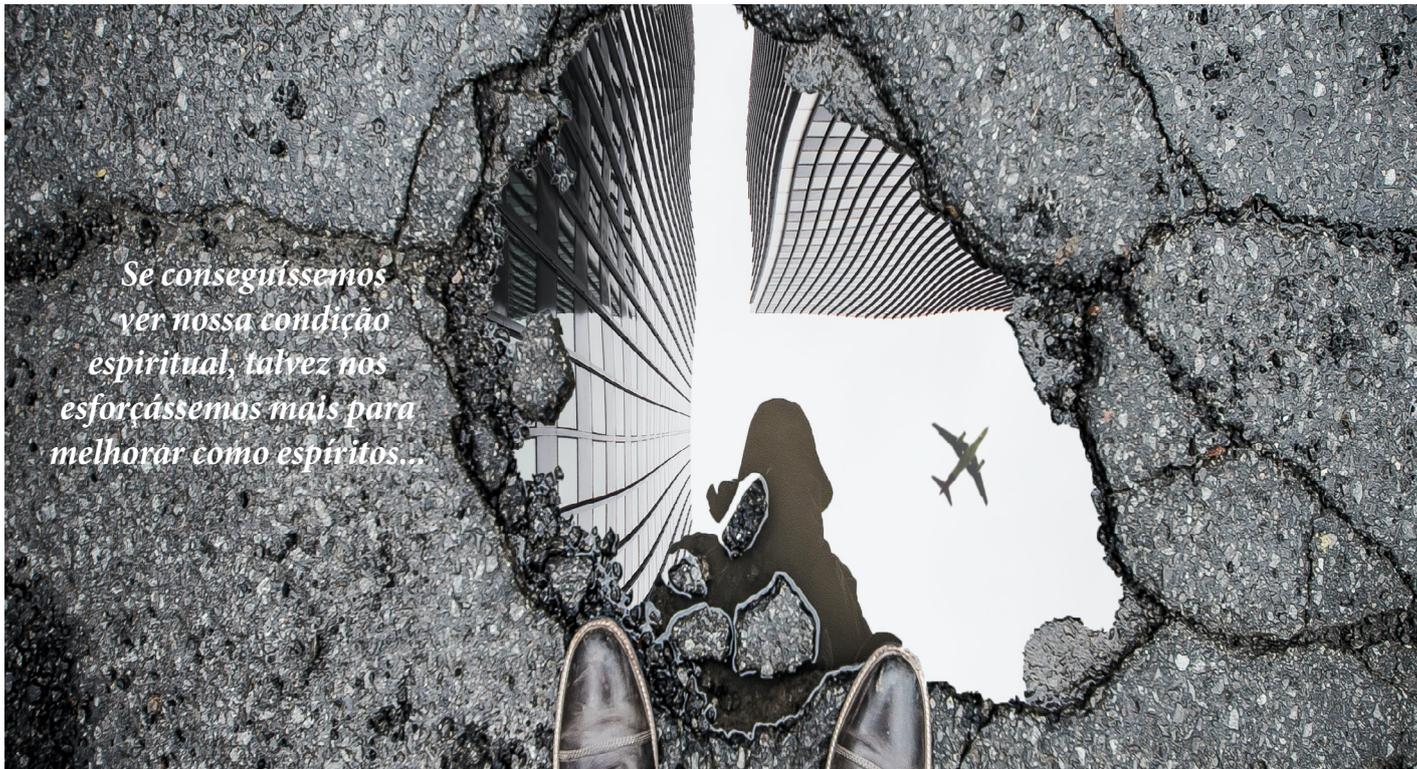
espiritual. A maneira e o tempo em que elas se desenvolvem não são os mesmos.

O progresso moral despertou ao mesmo tempo que o desenvolvimento material, mas foi mais lento, porque, achando-se o homem em meio a uma criação exclusivamente material, tinha necessidades e aspirações em harmonia com o que o cercava.

Ao avançar, sentiu o espiritual desenvolver-se e crescer em si, e, ajudado pelas influências celestes, começou a compreender a necessidade da direção inteligente do espírito sobre a matéria. Apesar de ser um processo individual, não estamos sozinhos.

Em diferentes épocas, espíritos adiantados vieram guiar a humanidade e dar um maior impulso à sua marcha ascendente. São vários os exemplos, mas o maior de todos sempre foi Jesus, o caminho, a verdade e a vida, e cuja mensagem nos conduzirá ao Pai.

Hoje, podemos ser a lagarta que se arrasta com dificuldades. Dias virão em que, após o período de intensos esforços no casulo de nossas existências, seremos a borboleta que suave e belamente voa em direção aos céus.



*Se conseguíssemos
ver nossa condição
espiritual, talvez nos
esforcássemos mais para
melhorar como espíritos...*

A traição de Judas Iscariotes

Jesus havia chegado a Jerusalém sob uma chuva de flores. Na mesma tarde, Judas Iscariotes expõe para Tiago, filho de Zebedeu, suas insatisfações em relação às atitudes mansas do Mestre, de sua simplicidade extrema, de suas pregações junto aos miseráveis e não às pessoas poderosas.

Tiago defende com brandura as escolhas do Cristo, tentando mostrar a Judas que não há ninguém mais poderoso que Deus e que Jesus era Seu enviado.

Mas Judas não estava disposto a mudar seus planos e dizia que deveriam aproveitar a admiração do povo por Jesus e usar isso para impor a figura do Cristo à corte e ao templo. Disse ainda que conversaria com amigos influentes para estabelecer acordos para oferecer novos caminhos às ideias do Messias.

Tiago tentou advertir o companheiro, mostrando que ele procurava recursos mundanos sem o consentimento do Mestre. E que não deveriam se julgar mais sábios que Jesus, pois Ele conhecia o melhor caminho para a conversão dos homens.

A noite chegou e, na solidão dela, Judas já tem seu plano formado: entregaria o Mestre aos homens do poder e, em troca, receberia a nomeação oficial para dirigir seus companheiros, tendo autoridade e privilégios políticos. Em seu novo cargo, libertaria Jesus e O deixaria com os dons espirituais para a conversão, inclusive, dos amigos influentes de Judas, enquanto ele comandaria as ações do novo apostolado.

Assim, nas primeiras horas da manhã, foi recebido pelo Sinédrio. Ouviu promessas e ganhou trinta moedas. Estava satisfeito com suas negociações. Embora equivocado, amava verdadeiramente o Mestre e estava ansioso pelo momento em que poderia libertá-Lo para mostrar, por meio de manobras políticas, a vitória Cristã.

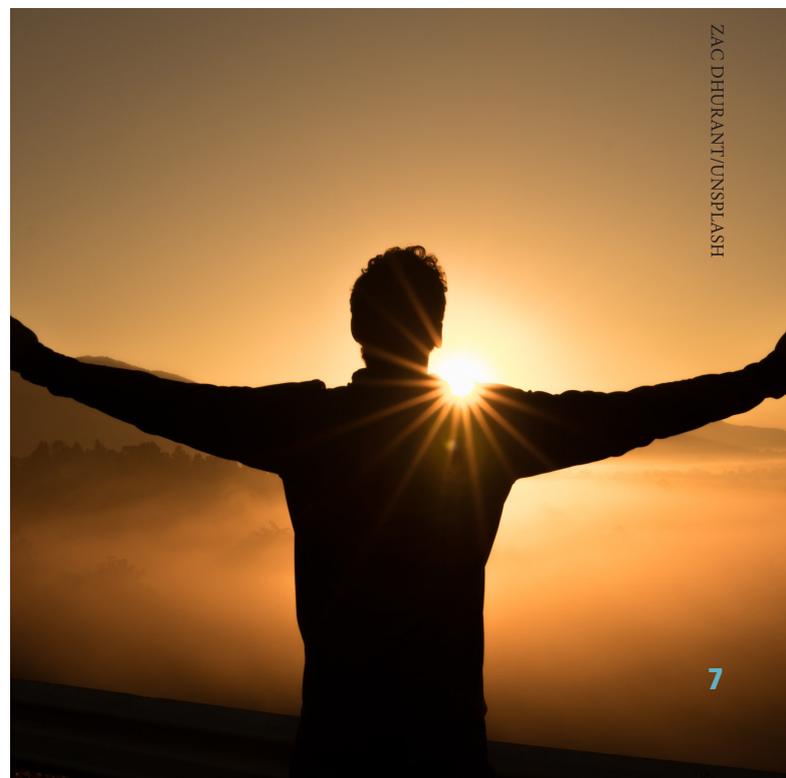
Porém, o que Judas presenciou nas derradeiras horas foi a prisão, o flagelo e a

crucificação do seu amado Mestre, que se deixou imolar sem revolta. De Seus lábios não saiu uma única palavra de acusação ou queixa. Pelo contrário, a frase derradeira era uma súplica a Deus por misericórdia para os que “não sabem o que fazem.”

O remorso consumia a consciência dilacerada de Judas. Ele cobrou de Caifás o cumprimento de suas promessas e recebeu de volta apenas sarcasmo. Assim, se viu obrigado a reconhecer a falsidade das promessas humanas. Atormentado e aflito buscou os companheiros de fé e pareceu descobrir em cada olhar uma acusação silenciosa e dolorida.

Cobrado por sua consciência, encerrou de maneira tão dolorosa sua encarnação como Judas Iscariotes junto a uma figueira.

Sempre que pensamos nele, o vemos como o grande traidor do Mestre, mas, acima de tudo, foi sua incompreensão aos ensinamentos do Cristo e sua ganância pelo poder que o tornaram um traidor. Na nossa vida, as belas lições de amor, ternura e tolerância do Senhor muitas vezes soam difíceis de serem aplicadas, pois ferem o orgulho. Por isso, Ele nos disse: “Entrai pela porta estreita, porque larga é a porta da perdição.”



Repetição e automatização

Para continuar nosso estudo sobre a evolução do espírito, é preciso fazer um paralelo para um entendimento mais acertado sobre como desenvolvemos o conhecimento e de que maneira o absorvemos para que se torne sabedoria efetiva.

Quando vemos uma criança estudar o alfabeto, por exemplo, ela primeiro aprende as letras e repete, repete, repete muitas vezes até que o entendimento do alfabeto se torne automático. Depois, com as letras, a criança começa a fazer palavras e repete tantas e tantas vezes que fazer palavras se torna automático. Daí, se aprofunda e começa a fazer frases e, seguindo o mesmo caminho, parágrafos. Será capaz de escrever redações, textos e até livros.

Todo o processo de aprendizagem que nós temos ao longo da vida se dá por repetição. É assim que aprendemos a ler; depois, a escrever, andar de bicicleta, a dirigir, aprender a tabuada, fazer contas etc. É assim também que um médico aprende na faculdade de Medicina a fazer diagnósticos. O engenheiro aprende a fazer cálculos e compreende a complexidade de projetar um prédio. Dessa forma, o aprendizado se faz ao longo da nossa vida independentemente do que estejamos aprendendo. Aprendemos por repetição. Repetimos, repetimos e repetimos tantas vezes que o aprendizado se torna automático.

Da mesma forma, André Luiz no livro “Evolução em Dois Mundos”, descreve como se dá o aprendizado do espírito. O processo de evolução baseia-se na experiência e na repetição. Tantas vezes repete o espírito aquele processo de aprendizagem que ele se torna automático. O autor conta que é um processo fascinante. Tudo que hoje consideramos instinto, inclusive o controle

do nosso próprio corpo, em determinado momento do processo de evolução, foi repetido tantas vezes até que se automatizou e se tornou instinto. Logo, hoje é automático.

Esse é um processo imprescindível para gravarmos porque não só nos faz compreender todo o processo de desenvolvimento da evolução até o momento em que nos encontramos – espíritos em fase de humanidade – como nos faz entender também o desenvolvimento das virtudes que precisamos ter daqui para a frente para a conquista da plenitude. Por exemplo, aprenderemos a perdoar por repetição: perdando várias, várias e várias vezes qualquer que seja a ofensa.

Da mesma maneira automatizaremos outras virtudes, como o amor ao próximo, a devoção a Deus, a fé, a caridade, a indulgência, a benevolência, a virtude da esperança. Ao trazermos essa realidade para dentro de nosso coração, entenderemos a importância da persistência da fé e da coragem de assumirmos nosso próprio processo evolutivo.

PIXABAY

Somente Deus conhece os mistérios que cercam cada espírito na caminhada evolutiva





Contraditores da doutrina

No curso da história da civilização humana, não são poucos os exemplos de novas teorias que, embora dotadas de bases científicas, de evidências e de provas conclusivas, foram desqualificadas, rejeitadas e até ridicularizadas. Toda ideia nova passa por três fases: estupefação, negação e aceitação. Isso também ocorreu com a Doutrina Espírita.

Assim, Allan Kardec aponta que a maior parte das objeções provêm de preconceitos, de uma observação incompleta dos fatos e de um julgamento precipitado; ressaltando que para se conhecer as leis que regem novos fenômenos deve-se estudar suas circunstâncias, com persistente observação.

Lembra-nos que, como toda novidade, a Doutrina Espírita tinha adeptos e contraditores, e que sem a pretensão de convencer todos, apresentou no item “A doutrina e seus contraditores” respostas a algumas objeções, dirigindo-se aos que desejavam instruir-se, sem preconceitos ou ideias preconcebidas.

O fenômeno das mesas girantes ou mesas dançantes, que deu início à doutrina, remonta às mais altas antiguidades, repetindo-se nas Américas do século XIX e se expandindo para a Europa e outras partes do mundo. Tal fenômeno foi encarado com incredulidade no

início, passando a ser aceito a partir da incrível multiplicidade das experiências. Era acompanhado de circunstâncias estranhas, como ruídos insólitos e golpes vibrados sem causa conhecida. Por vezes, o objeto era sacudido, derrubado, movimentado numa direção qualquer. E, contrariando as leis da estática, suspenso no solo e mantido no espaço.

Além da avaliação do fenômeno em si, o caráter das pessoas envolvidas na sua produção também deveria ser analisado para sondar quaisquer interesses escusos.

Para os detratores da doutrina que afirmaram que os fenômenos eram fraudes, lembrou o codificador que muitos eventos por não serem conhecidos ou explicados foram chamados assim. Complementou que, mesmo quando há a comprovação de fraude, o fenômeno em si não deve ser negado, evitando-se a generalização sem avaliação.

Embora o Espiritismo tenha se iniciado com as mesas girantes, não ficou restrito. A partir dessas manifestações, leis naturais que regem as relações do mundo físico com o espiritual foram deduzidas na descoberta de uma nova dimensão da vida, despertando o homem para a realidade espiritual.



Falsos Cristos, falsos profetas

Para dar continuidade ao estudo desse tópico, Kardec fala sobre os reveladores, exemplificando que o professor tem o papel de revelador para seus alunos, mas um revelador de segunda ordem, que ensina o que aprendeu. Destaca o homem de gênio como um revelador de primeira ordem, pois ensina o que descobriu por si mesmo. De onde vem esse saber? O Espiritismo nos explica, a partir das vivências anteriores, fruto do aprendizado e de esforços acumulados ao longo das vidas.

Quando reencarnamos, trazemos conosco o aprendizado guardado em nosso inconsciente. Isso explica com uma lógica irrefutável porque progredimos, pois a cada encarnação desenvolvemos novas habilidades e conhecimentos que se somam

aos conhecimentos e habilidades que estão conosco e são fruto de encarnações anteriores. Esses homens de gênio podem reencarnar para progredir ainda mais, como é o objetivo primário da reencarnação, mas também para dividir seus conhecimentos com os seres menos evoluídos para alavancar seu progresso.

O homem progride por próprio esforço, mas sem esse auxílio a evolução é muito lenta. Então, Deus envia esses homens de gênio para acelerar o progresso. Essas ideias não pertencem somente à área científica, mas principalmente se fazem presentes na área moral, pois são fundamentais para desenvolver o progresso geral da humanidade.

No que se refere à religião, esses espíritos mais adiantados, que podem ser chamados de missionários, vêm nos revelar as verdades desconhecidas sobre as coisas espirituais. Graças aos conhecimentos transmitidos pelos espíritos desencarnados aos encarnados, utilizando-se da mediunidade de vidência, audiência, escrita ou qualquer outro meio mediúnico, hoje temos consciência de muitas verdades, tais como: a de que a morte não existe, pois o que morre é o corpo físico, e que após a morte o espírito vai viver a verdadeira vida, que é a vida espiritual. Como continua vivo, é possível nos comunicarmos pelos diversos meios mediúnicos, seguindo mais uma vontade de Deus: o auxílio constante e a interação entre o mundo espiritual e o mundo material. Kardec nos alerta a respeito dos “falsos Cristos e falsos profetas”, nos lembrando do aviso de João em sua primeira Epístola:

*“Não creia jamais em todos os espíritos,
mas veja primeiro se os espíritos são de Deus”*

Por que Kardec destaca esse ponto? Porque não são somente espíritos superiores se comunicam, transmitindo instruções e conhecimentos que fazem a humanidade evoluir. Espíritos inferiores de diversos graus também se aproveitam da comunicação mediúnica para trazer informações falsas. Na próxima edição, falaremos sobre esse tema.

Fé na vida e no que virá...

As crianças são o futuro da humanidade. Quem nunca ouviu essa frase? Mas a afirmação tem um sentido muito maior do que imaginamos, quando é pronunciada. O futuro depende do presente. O que acontecerá lá na frente tem relação direta com o que fazemos hoje. Então, se as crianças são o futuro, é nossa responsabilidade cuidar delas. O que farão dependerá do que aprenderem agora. Será que estamos ensinando o melhor para elas? Vamos refletir sobre o que nos diz Emmanuel, no livro “Coletâneas do Além”, de Francisco Cândido Xavier:

“Cuidemos da criança, como quem acende claridades no futuro. Compareçamos, em companhia delas, à presença espiritual do Cristo e teremos renovado o sentido da existência terrestre, colaborando para que surjam as alegrias do mundo num dia melhor”

As crianças são espíritos com grande bagagem armazenada, proveniente de suas vivências anteriores. Retornam ao plano terreno para continuar sua caminhada no aprimoramento moral e espiritual, com o auxílio inicialmente dos pais, na família, a quem foram confiadas para os cuidados de amor. No lar é que se forma o coração e o caráter. Pela educação, cuidemos de ensinar às crianças o importante para o futuro, fazendo brilhar em seus corações as lições do Mestre Jesus, com vistas à mudança da sociedade em uma nova humanidade, formando homens de bem.

Disse-nos Emmanuel: “Não olvides que a primeira escola da criança brilha no lar. Abre teu coração à influência de Cristo, o divino escultor de nossa felicidade, a fim de que o menino encontre contigo os recursos básicos para o serviço que o espera na edificação do Reino de Deus”.



PIXABAY

Crianças são como sementes. Colhemos o que plantamos, então plantemos nossas sementinhas em solo fértil. Sejamos o solo, rico em valores, respeito, amor e atenção.

Evangelizar a criança é o caminho para que cresçam fortes, tendo sempre como guia nosso Mestre Jesus, o maior exemplo que já tivemos de amor e caridade. Se forem necessárias as devidas podas, que sejam feitas sem medo e reguemos sempre com o nosso melhor. Assim, com certeza, frutificará bem no futuro para que a frase que já ouvimos tanto seja justificada com uma humanidade apta aos novos tempos.

“A criança ainda é o sorriso do futuro na face do presente. Evangelizá-la é, pois, espiritualizar o porvir, legando-lhe a lição clara e pura do ensinamento cristão, a fim de que, verdadeiramente, viva o Cristo nas gerações de amanhã”

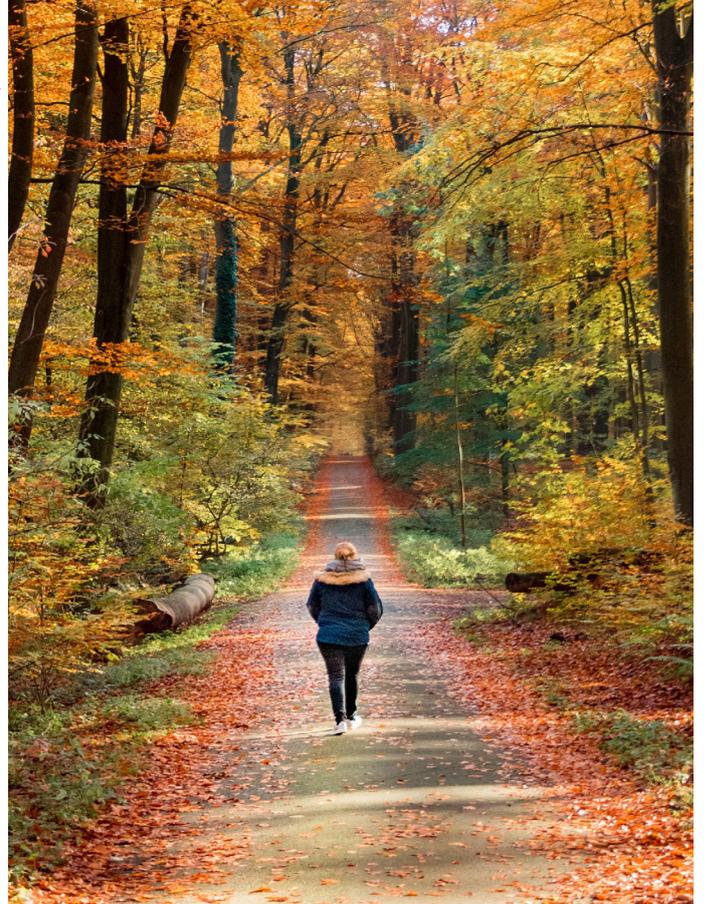
Passos para a nossa evolução

Uma das primeiras orientações de Kardec no Evangelho Segundo o Espiritismo é afirmar a autoridade da Doutrina Espírita. Ele considera esse assunto tão importante que o coloca justamente no livro que nos dará a diretriz e os caminhos para a evolução, segundo os ensinamentos do próprio Cristo.

Para compreender melhor as orientações deixadas por ele, é preciso que façamos primeiro um breve estudo a respeito do que é a Doutrina Espírita. Kardec nos esclarece, ao longo de toda a Codificação Espírita, que ela aborda ciência, filosofia e religião. Une a Doutrina Espírita ao pensamento científico e seu desenvolvimento ao pilar do espiritismo, que é a religiosidade sob o aspecto do estudo das diretrizes cristãs, do mapa deixado por Jesus para o espírito.

Baseia-se a Doutrina Espírita na relação entre o mundo material e o espiritual para o desenvolvimento da religiosidade como uma religião com Deus. A Doutrina Espírita traz as informações deixadas pelos espíritos, no entanto, nos esclarece Kardec, ao longo de toda a Codificação, que há espíritos menos evoluídos que trazem informações através de médiuns despreparados e essas informações podem ser passadas como orientações e estarão equivocadas e diferentes das deixadas pelo Espírito de Verdade ao longo de “O Livro dos Espíritos” ou das diretrizes deixadas pelos espíritos que comentaram os versículos selecionados por Kardec.

Informa Kardec que uma mensagem nova é sempre trazida para vários médiuns por diversos espíritos em lugares distintos. Dessa maneira, não se pode deixar apenas sob os cuidados de um único médium todas as revelações informadas. Importante notar que nos dias de hoje, após mais de 150 anos da Doutrina Espírita, temos uma base imprescindível para as novas informações.



Então, precisamos criar o hábito salutar de estudar com frequência toda a Codificação Espírita baseada em “O Livro dos Espíritos”, “O Livro dos Médiuns”, “A Gênese”, o “O Evangelho Segundo o Espiritismo” e “O Céu e o Inferno”.

Nessas obras, temos as diretrizes, o pilar, a base na qual estão centradas todas as outras revelações. Podemos dizer, com segurança, que as orientações deixadas ao longo destes anos da Doutrina Espírita e as que vieram após esse período são desdobramentos dos profundos estudos deixados pelo Espírito de Verdade e por outros espíritos luminosos.

Na Doutrina Espírita, cada palestra, cada livro, cada estudo que fazemos deverá ser norteado pelo conhecimento que adquirimos estudando a Codificação Espírita. Por isso, a preocupação da Asseama de desenvolver esta revista espírita para abordar esses ensinamentos.

Do primitivo ao ser moderno

Ao caminhar pelas planícies, o homem primitivo segue em busca de alimento e de abrigo. É nômade e sofre as duras oscilações do clima: extremo frio ou exaustivo calor. Sem compreender o funcionamento desse cenário, continua sua jornada corajosamente. André Luiz cita em trecho de “Evolução em Dois Mundos”, capítulo 10, Palavra e Responsabilidade: “O homem que lascava a pedra e se escondia na furna, escravizando os elementos com a violência da força e matando indiscriminadamente para viver, instado pelos instrutores amigos que lhe amparam a senda, passou a indagar sobre a causa das coisas”.

E prossegue: “Constrangido a aceitar os princípios de renovação e do progresso, refugia-se no amor-egoísmo, na intimidade da prole, que lhe entretém o campo íntimo, ajudando-o a pensar. Observa-se, tocado por estranha metamorfose. Vê, instintivamente, que não mais se poderia guiar pela excitabilidade dos seus tecidos orgânicos ou pelos apetites furiosos herdados dos animais. Desligado lentamente dos laços mais fortes que o prendiam às inteligências divinas, a lhe tutelarem o desenvolvimento para que afirme as diretrizes próprias, sente-se sozinho esmagado pelo universo”.

Entretanto, nem tudo é hostil. A noite clara e calma fornece quadro de rara beleza. O céu, incrivelmente estrelado, a lua iluminando seu olhar, desperta em seu íntimo o sentimento de admiração e encantamento pela natureza. Toda essa grandiosidade era incompreensível para ele. Lenta e gradativamente aguça sua inteligência tentando estabelecer relações com essas forças invisíveis. Temendo seu poder e gigantismo procura em sua imaginação criar símbolos e figuras que possam identificar esses seres.



PIXABAY

O homem primitivo criou símbolos e os pintou nas paredes em busca de ajuda para identificá-los e compreendê-los...

Nas paredes das cavernas, desenha seu cotidiano e representa esses fenômenos que se manifestam tão vigorosamente em sua vida. À noite, em seu agitado sono físico, recebe a visita dos mentores espirituais que o amparam, esclarecem e orientam na busca de soluções para suas angústias.

É o início da procura para as respostas do seu meio ambiente, com lampejos do sentimento de religiosidade que conectaria seu entorno com a Obra Divina. Primeiro com a ideia de adoração a desenhos e imagens, objetos, totens e esculturas. Milênios depois, a própria filosofia religiosa. Brota a semente da espiritualidade em conjunto com o desenvolvimento das inteligências racional e emocional. O psiquismo é o fundamento para o desenvolvimento do ser em seu novo estágio de evolução. Novos passos aguardam seu caminho para o encontro com a Espiritualidade Superior.

Grãos: fontes de vida e de saúde

“Cada coisa deve vir a seu tempo, pois a sementeira lançada à terra fora do tempo não produz. Mas aquilo que a prudência manda calar momentaneamente, cedo ou tarde, deve ser descoberto, porque, chegando a certo grau de desenvolvimento, os homens procuram por si mesmos a luz viva; a obscuridade lhes pesa” - O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XXIV, item 4

PIXABAY



Uma das grandes dúvidas de quem deseja mudar seus hábitos à mesa e optar por uma alimentação sem carne e derivados é a carência de proteínas e vitaminas que esse tipo de dieta pode acarretar ao corpo.

A primeira grande lição a ser aprendida quando queremos mudar é procurar um profissional de nutrição ou um nutrólogo que entenda e respeite a nossa decisão.

Feito isso, a segunda etapa é ter em mente que as leguminosas (favas, feijões, lentilha, grão-de-bico e soja, especialmente na forma de tofu) vão passar a fazer parte do seu cardápio diariamente porque serão a sua fonte de proteína de origem vegetal.

Esse grupo deve estar presente porque seus grãos possuem também aminoácidos essenciais para a saúde, além de minerais como zinco e ferro. Antes de preparar, um cuidado essencial é deixar os grãos de molho por 12 horas. Esse procedimento é fundamental porque reduz o teor e fitato - um antinutriente que compromete a absorção dos minerais pelo corpo.

Antes de cozinhar, descarte a água e lave os grãos. Escorra e cozinhe em quantidade suficiente de água limpa para cobrir os grãos. Uma concha de leguminosas tem proteínas equivalentes a 100 g de carne.

Outra dica de ouro para montar um prato equilibrado é dividi-lo em quatro porções e colocar todos os grupos fundamentais. Duas partes devem ser preenchidas com

cereais e leguminosas. De sobremesa, prefira as frutas naturais. Ficou com vontade de experimentar? Prove esta pasta com o pão que ensinamos na edição 3.

Pasta prática de grão-de-bico

- 1 1/2 xícara de grão-de-bico
- 1/2 xícara da água do cozimento
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho grande sem casca, picado
- 1/2 xícara de azeite
- 1/2 xícara de tahine (pasta de gergelim)
- Sal e pimenta-do-reino branca moída
- Galhos de hortelã para servir e decorar

Preparo: Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas. Escorra, lave e cozinhe até ficar macio. Ao esfriar, retire as cascas e descarte-as. No liquidificador, ponha todos os ingredientes, exceto o azeite. Adicione os líquidos primeiro para não sobrecarregar o aparelho e queimá-lo. Bata e acrescente o azeite aos poucos até dar o ponto desejado (mais ou menos consistente). Transfira para uma tigela, decore com a hortelã e sirva.



Temos 365 dias novinhos nos esperando em 2021

*Todo este tempo para escrever a história
que quisermos. O que você vai registrar
no seu caderno da vida?
Que face vai revelar?*

ASSEAMA

APRESENTA



TODO DOMINGO UM NOVO EPISÓDIO

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