



Valorização da vida

A autora comenta o entendimento espírita sobre as causas e prevenções do suicídio. A temática integra a programação de palestras e eventos da casa na campanha do Setembro Amarelo.

Página 3

Seminário sobre Acolhimento Fraternal

Saiba como foi o evento destinado aos trabalhadores da casa. A matéria narra a dinâmica do encontro e os principais tópicos abordados.

Página 7

▼ Editorial

Relaciona as queimadas da Amazônia com o modelo de consumo e a ética espírita...2

Concepções da divindade

O texto reflete sobre como a educação religiosa influencia o modo como nos relacionamos com Deus e propõe observação cuidadosa da intimidade, para tornarmos essa relação mais autêntica e serena.

Página 6

Grupo de Meditação



A matéria explica o funcionamento do grupo e trata de questões como ansiedade e visualização terapêutica. Os coordenadores comentam sobre práticas que ajudam a manter uma boa saúde mental e emocional. Fotos na última página.

Páginas 4 e 5

Penne aos molhos

IDE-JF promove almoço beneficente para arrecadar fundos para a manutenção do centro. Informações no cartaz. Venha e traga sua família!



Penne aos molhos



15 DE SETEMBRO
12H ÀS 14H

R\$ 15,00

Cervejas à vontade na recepção
Salada verde incluída no valor
Doces e Refrigerantes à parte



MOLHOS

Bolonhesa
Queijos
Sugo o' manjericao
Almondegas de peito de peru



Rua Turvelon, 318 - Santa Luzia
Criança até 5 anos não paga
Informações: (32) 98866-7955

Acesse nossa página: www.ide-jf.org.br



ide@ide-jf.org.br



facebook.com.br/idejf

Confira as novidades e participe!

Atividades do IDE-JF

Atendimento Fraterno Segunda-feira: 20h Quarta-feira: 19h30 Quinta-feira: 20h Sexta-feira: 14h Sábado: 19h	Grupo de Higiene Mental Terça-feira: 20h
Centro de Convivência Beth Baesso (artesanato)* – Quarta-feira: 14h30	Grupo de Meditação Terça-feira: 20h15
Curso de Orientação e Educação da Mediunidade/Coem – Segunda-feira: 20h	Passe Segunda-feira: 14h30 e 20h Terça-feira: 14h30 Quarta-feira: 20h Quinta-feira: 20h Sexta-feira: 15h Sábado: 19h
Espiritismo para Crianças e Mocidade Quinta-feira: 20h Sábado: 19h Domingo: 9h	Reunião de Psicografia Quarta-feira: 19h
Farmácia/CAEC* Segunda, quarta e sexta-feira: 14h às 17h	Reuniões Públicas Quinta-feira: 20h Sexta-feira: 15h Sábado: 19h
	Tratamento Magnético – Sexta-feira: 15h e 19h

* Funciona na Avenida Santa Luzia, 40 – Bairro Santa Luzia.

Grupos de Estudos

Obra, Autor	Dirigente	Dia, hora
<i>O Espiritismo de uma forma mais simples</i> – Allan Kardec / IDE-JF	Graça Paulino	Domingo, 9h30
<i>Obreiros da vida eterna</i> – André Luiz	Maria Aparecida	Segunda, 14h30
<i>Evolução em dois mundos</i> – André Luiz	Carla Temponi	Segunda/terça, 18h30
<i>Parábolas e ensinamentos de Jesus</i> – Cairbar Schutel	João Luiz da Rocha	Segunda, 19h
<i>Voragens do Pecado</i> – Ivone do Amaral Pereira	Sônia Medina	Terça, 15h
<i>Ressurreição e Vida</i> – Léon Tolstói	José Pires	Quarta, 17h30
<i>Estudos e Apoio aos Médiuns</i>	Léia da Hora	Quarta, 18h30
<i>Obras Póstumas</i> – Allan Kardec	Manoel Xavier	Quarta, 18h45
<i>No invisível</i> – Léon Denis	Thereza Cristina	Quinta, 19h
<i>O que é o Espiritismo</i> – Allan Kardec	Ricardo Baesso	Quinta, 20h
<i>Revista Espírita 1860</i> – Allan Kardec	Myrian Jorio	Sexta, 20h
<i>Jesus e atualidade</i> – Joanna de Ângelis	Mylene Santiago	Segundo sábado de cada mês, 15h
<i>Grupo Sexualidade e Espiritismo</i>	Gabriel Garcia	Quarto sábado de cada mês, 15h
<i>Novo Testamento</i> – "Cartas de Paulo"	Fábio Fortes	Sábado, 17h30

Programação de palestras – Setembro/2019

Quinta às 20h | Sexta às 15h | Sábado às 19h | Domingo às 9h30

Dia	Expositor	Tema
1 (dom)	Ricardo Baesso	O certo e o errado
5 (qui)	Elson Braga	Resistir e continuar a viver é a escolha certa
6 (sex)	Sandrelena Monteiro	Valorizar a vida
7 (sab)	Cristhian Chaves	Sacrifício
8 (dom)	Graça Paulino	A família
12 (qui)	José Passini	Tema livre
13 (sex)	Eduardo Batista	Síntese cronológica do Antigo Testamento
14 (sáb)	Ricardo Baesso	Valorização da vida e o comportamento de ajuda
15 (dom)	Janezete Marques	Intolerância familiar
19 (qui)	Ricardo Baesso	Valorização da vida e o comportamento de ajuda
20 (sex)	Jussara Goretti	Valorize a vida
21 (sáb)	Allan Gouvêa	Vida e saúde
22 (dom)	Antônio Carlos	Preconceitos
26 (qui)	José Helvécio	Suicídio, uma abordagem na visão espírita
27 (sex)	Claudia Nunes	Valorização da vida
28 (sab)	José Helvécio	Suicídio, uma abordagem na visão espírita
29 (dom)	Elson Braga	A caridade

Amazônia e Sacidade

A maior floresta tropical do mundo ardeu em queimadas criminosas planejadas por fazendeiros gananciosos, estimulados por discursos e políticas antiambientais. A região é de valor estratégico e está inserida na economia global desde algumas décadas. É uma região que há séculos tem povoados indígenas e desperta a cobiça de muita gente. No contexto de colapso climático, convém reforçar a proposta espírita no tocante ao cuidado com a Mãe Terra.

Comenta Trigueiro sobre o gênero de destruição¹: “Um, de origem natural, conspira a favor da vida; o outro, de origem antrópica, determina impactos negativos sobre os ciclos da Natureza, precipitando cenários de desconforto ambiental crescente”. Não se trata de castigo divino, mas implica assumir as responsabilidades pelo planeta. Precisamos urgentemente reelaborar o modelo de desenvolvimento vigente porque o atual é ecologicamente predatório, socialmente perverso e politicamente injusto.

O mercado consumidor voraz ostenta abundância em um abismo de desigualdades. Exigências que se prolongam indefinidamente, promessas de prazeres contínuos geram multidões insaciáveis, ávidas por comprar além do necessário. As coletividades hebetadas são adestradas na publicidade que explora habilmente os desejos inconscientes. A falta de sacidade é, com certeza, um dos fatores proeminentes de infelicidade da criatura humana. A Amazônia fornece grande parcela destes recursos consumidos no sudeste-sul do Brasil.

André continua sua argumentação: “Há uma questão moral embutida nessa situação. Se entendemos que as práticas sustentáveis, em seus diferentes aspectos, significam fazer o bem, não ser sustentável – ou a inação num cenário e crise global – ajuda a desequilibrar a balança para o outro lado”. Precisamos analisar nossas práticas políticas e econômicas, verificando se estão de acordo com as orientações da filosofia espírita que alegamos adotar como parâmetro existencial.

¹ *Espiritismo e ecologia*. Capítulo “Lei de destruição”. André Trigueiro. Editora FEB.

Diretoria do IDE-JF

Departamento Administrativo: Ademir Amaral e Marco Antônio Corrêa
Departamento de Comunicação: Angeliza Lopes Aquino e Gabriel Lopes Garcia
Departamento Doutrinário: Myrianceli Jorio e Geraldo Marques
Departamento Editorial: Allan Gouvêa e Angela Araújo Oliveira
Departamento de Evangelização: Claudia Nunes e Janezete Marques
Departamento Mediúnico: Léia da Hora e Sérgio Chaves Costa
Departamento Social, de Promoção e Eventos: Alessandra Siano e Graça Paulino

Expediente

O IDEAL é uma publicação mensal do Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora – Rua Torreões, 210 – Santa Luzia – 36030-040 Juiz de Fora/MG
Tel.: (32) 3234-2500 – divulgacao.idejf@gmail.com
Departamento de Comunicação: Angeliza Aquino e Gabriel Garcia
Jornalista Responsável: Allan de Gouvêa Pereira – MTE: 18903/MG
Editoração: Angela Araújo Oliveira
Tiragem: 500 exemplares
Impressão: W Color Indústria Gráfica – Tel.: (32) 3313-2050
Os artigos não assinados são de responsabilidade do Departamento de Comunicação do IDE-JF.

Valorização da vida

Julia Costa

Atualmente, muito se ouve sobre valorizar a existência em ações promovidas pelo *setembro amarelo*; mas você sabe o que isso significa?

A campanha permanente de valorização da vida está sendo amplamente divulgada devido aos alarmantes índices de suicídio no mundo, que se configuram como um grave problema de saúde pública. No Brasil, são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos e 9 em cada 10 casos poderiam ter sido evitados. A taxa entre adolescentes que vivem nas grandes cidades brasileiras aumentou 24% entre 2006 e 2015, como informa uma pesquisa da Universidade Federal de São Paulo, que também indica que o suicídio é até três vezes maior entre jovens do sexo masculino.

O ato de tirar a própria vida é questionado por Kardec em *O Livro dos Espíritos*, item 946: que pensar dos indivíduos que têm como intuito realizar o suicídio como uma forma de escapar das dificuldades terrenas? Os Espíritos superiores respondem que as tribulações da vida são provas e expiações, meios que o homem usa para progredir e, quando se comete o autocídio, o sujeito alimenta a ilusão de uma escolha que parece favorável naquele instante. Todavia, mais tarde sentirá piores sensações das que tinha anteriormente, quando estava encarnado.

Os Espíritos relatam (pergunta 957) que as consequências são diversas para os suicidas de retorno ao mundo espiritual por essa via; entretanto, o sentimento que têm em comum é o desapontamento pela continuidade da vida após a morte do corpo biológico e a não extinção do seu sofrimento. Importante reforçar o esclarecimento da Doutrina de que cada indivíduo irá en-

frentar consequências particulares de sua fuga. Não é preciso aterrorizar as criaturas com a falsa ideia de que todos irão se deter em “vales” para purgar indefinidamente.

As pessoas elencam uma variada gama de razões que justifiquem tirar a própria vida: algumas motivadas pela solidão, outras por estarem com enfermidades incuráveis, uns pela derrocada econômica, aqueles outros por desilusão amorosa, dentre muitas outras causas listadas.

No item 943 de *O Livro dos Espíritos*, é questionado de onde surge o desgosto pela vida. A resposta da espiritualidade é concisa e profunda: “Efeito da ociosidade, da falta de fé e, muitas vezes, da saciedade”. Argumentam que para o indivíduo que exerce suas faculdades para um propósito útil, o trabalho não se torna pesado e a vida escoia mais rapidamente. Precisamos refletir detidamente nessa orientação e analisar nosso modo de viver e encarar os desafios existenciais, repensando valores e práticas. Somos pessoas ou meros consumidores alienados?

Em virtude da necessidade de reconhecer a importância da vida, foram criados programas para tentar minimizar os dados citados, pois se constatou que a prevenção é uma das formas de reduzir os casos de suicídios. Entre eles, existe o *Setembro Amarelo*. Esse mês é dedicado à conscientização e prevenção ao suicídio, que tem como objetivo alertar a população a respeito da realidade do suicídio, ainda tratado como tabu na sociedade, bem como a importância de cuidar da saúde mental. O material de divulgação informa que mudanças de comportamento, perda de interesse, crises de choro, comportamentos compulsivos e ideias pessimistas

são alguns dos principais sinais de que uma pessoa pode vir a se suicidar. Também precisam de nossa atenção pessoas com histórico familiar de depressão e suicídio, ou que recentemente perderam alguém de que tinham grande dependência emocional.

Algumas práticas espíritas úteis: vibração pelos suicidas que estão no mundo espiritual; prece em favor dos encarnados fragilizados emocionalmente, com ideias autocidas, para que se abram às inspirações do mais alto e fechem a casa mental para as influências perniciosas; oração em favor dos *órfãos* dos suicidas; contribuição às instituições que trabalham para promover a vida e prevenir o suicídio.

A vida é uma dádiva que Deus dá a todos os encarnados com o intuito de que consigamos, por nossos próprios esforços, evoluir espiritualmente. Por isso, deve ser valorizada e vivenciada com sabedoria e respeito. Somos cuidados pela Providência divina em todas as situações. Utilizemos o tempo na Terra da melhor maneira possível, realizando a caridade, especialmente a de ouvir atentamente aos irmãos de caminhada, usando todas as provas e expiações como ferramentas de aprendizagem e maturação espiritual.

Para as pessoas que desejam ajuda, elas podem fazer contato com o CVV

O Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional para a prevenção do suicídio, atendendo gratuitamente as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, pelo telefone 188 ou 141, e pelo site www.cvv.org.br, no qual se encontra a opção de conversar por *e-mail* e *chat*, 24 horas, todos os dias.

QUÍMICA
Consultoria e Monitoramento

Dário
Técnico Químico
CRQ-024001598

Rua Américo Lobo, 746/202
Bairro Manoel Honório
CEP 36045-050 - Juiz de Fora - MG

(32) 3211-5765
(32) 9946-5424

**Espaço reservado para
a sua publicidade**

Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)

reparadora
cirurgia
estética
plástica

Dra. Lucília Brigato Paviato
CRM 29.360

• **Consultório:**
Avenida Barão do Rio Branco, 2817/1701
Tel.: (32) 3217-8191 -
2ª, 4ª e 5ª feiras, das 16h às 19h

• **Centro Médico Rio Branco**
Av. Barão do Rio Branco, 1034
Tel.: 3215-5445 - 6ª feiras, das 15h às 16h

• **Hospital Albert Sabin**
Rua Edgard Carlos Pereira, 600
Tel.: (32) 3249-7000 - 5ª feiras, das 13 às 16h

Psicologia Clínica
Gestalt Terapía

Danielle Machado Guimarães
CRP 04/42884
(32) 99126-0425

Lilian Barcaro Machado
CRP 04/49907
(32) 99180-7077

Ψ

Atendimento ao
público infantil,
adolescente e adulto

Grupo de Meditação estimula vivência terapêutica e espiritual

O jornal O IDEAL dá sequência às matérias relacionadas aos trabalhos continuados do Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora (IDE-JF), trazendo, para o conhecimento de todos, detalhes sobre o Grupo de Meditação Terapêutica. Os encontros ocorrem na casa todas as terças-feiras, das 20h às 21h, no salão de palestras, sob a coordenação compartilhada dos trabalhadores espíritas Bruno Braune, estudioso em filosofia, e a psicóloga Terezinha Magalhães. Falar sobre a prática, já reconhecida como importante ferramenta terapêutica, combina com o mês em que o Instituto dedicará toda a programação de palestras ao Setembro Amarelo, campanha de valorização da vida e de prevenção ao suicídio. O grupo é aberto ao público acima de 15 anos. Não é necessário cadastro prévio; para participar, basta comparecer ao local, no horário agendado.

Mas qual a relação que a prática meditativa tem com o combate ao suicídio? Algumas correlações podem ser feitas. Conforme esclarecido na edição anterior, a depressão se tornou o mal do século. Antes mesmo de ela se manifestar, outro transtorno que vem invadindo lares brasileiros é o da Ansiedade Generalizada (TAG), já apontada em estudos como desencadeador da temida depressão. Como Bruno Braune explica, grande parte deste problema não está mais vinculado às tristezas, mas à sobrecarga diária de informações, produzida por um mundo pós-globalizado, acelerado e hiperconectado.

Sobre a ansiedade, esclarece o Espírito Hammed¹: “Vive com plenitude o presente e verás o futuro relatar as consequências dos teus atos do ontem, que contam tua própria história de vida. Tudo aquilo que

precisares aprender, discernir e compreender chegará em tua existência repetidas vezes até dares a devida atenção, efetuando assim a aprendizagem necessária. A vida te escutará, auscultando tua intimidade, ou seja, tuas reais necessidades da alma. A tua ansiedade não mudará o curso da Natureza. Tudo acontece naturalmente, visto que as Leis Naturais ou Divinas não promovem saltos nem extrapolam os ditames estabelecidos por Deus, inseridos nelas mesmas. Não tentes mudar as sequências dos fatos. Existem etapas regidas por ciclos evolutivos que são, em verdade, o processo espiritual de desenvolvimento de cada um. Cada fase antecede a outra; portanto, tudo está equilibrado harmonicamente pelas normas do Poder Divino”.

Prossegue Hammed, valorizando a prática meditativa como ferramenta de pacificação íntima: “Não tentes fazer de tua vida um caminho meticuloso, calculando tua existência minuciosamente, pois estarás prejudicando o ritmo natural dos acontecimentos. Deus fala contigo pela voz silenciosa de teu coração. Centraliza-te em ti mesmo e do âmago de tua alma perceberás amorosamente que, na Natureza, tudo cresce em harmonia. Analisa o fluxo da vida nas águas, nas plantas, nas flores, nos animais, nas pessoas e em ti mesmo e verás oportunidades de crescimento que todo ser está destinado a alcançar”.

O estudo *How Much Information*, feito pela Universidade de Berkeley, em 2009, nos EUA, mostra que as pessoas passam quase 12 horas por dia consumindo informação – e leem ou ouvem mais de 100 mil palavras por dia. Para se ter uma ideia comparativa, isso equivale a uma bíblia por semana. Como lidar e assimilar tanta

informação? A maioria não sabe o que fazer com tudo isso e, vinculado a uma rotina estressante e sobrecarregada, só se percebem doentes quando os sintomas somatizam ou se tornam crônicos.

Bruno recorda outro comparativo relacionado ao consumo de conteúdo. “Até o século XVII, uma pessoa teria em toda sua vida a quantidade de informação que caberia em um jornal de domingo. Hoje, temos este volume por hora”. Por se tornar impossível dar conta de todo esse bombardeio informativo, a pessoa cria um estado contínuo de ansiedade, o que traz também à tona a Síndrome do Pensamento Acelerado, estudo difundido pelo psiquiatra Augusto Cury, autor com diversas obras *best sellers*.

Para reverter o quadro e trazer as pessoas para o estado consciente em seu dia a dia, a meditação, ou, atualmente nominada dentro da Psicologia como *Mindfulness*, ensina técnicas com o objetivo de relaxar e acalmar a mente. “Muito conhecimento foi trazido da experiência oriental, mas na contemporaneidade a prática foi desvinculada da religião”, esclarece Braune.

O foco principal aplicado durante as técnicas é o controle da respiração, única parte do sistema nervoso autônomo, diretamente ligado ao estado emocional, associada às práticas meditativas. “Seus pensamentos são um atributo do espírito, mas não são você. Somos um lugar silencioso de plena harmonia”.

Grupo de Meditação

O coordenador conta que há dois anos submeteu o projeto de criação do Grupo de Meditação para a Diretoria do IDE-JF. No início, o trabalho ficou vinculado ao Departamento Mediúnico. O objetivo é

Espaço reservado para a sua publicidade

Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)



(32)3232-5672
(32)3061-7878
(32)8831-2477



que o grupo tenha uma vivência terapêutica e espiritual, utilizando meditação silenciosa ou guiada, também chamada de visualização terapêutica. Uma música de relaxamento pode auxiliar na atividade. Frequentado em média por seis pessoas, o grupo ainda discute sobre terapias diversas, que envolvem autoamor, nutrição, dentre outros assuntos correlatos.

Para estimular maior conhecimento das questões psicológicas dentro do postulado espírita, o trabalho agregou um estudo dos livros do Espírito Joanna de Ângelis; mas em agosto retomou apenas as práticas meditativas. “Decidimos encerrar o estudo, pois estava tomando muito tempo e fazendo com que o trabalho terminasse tarde. Como a proposta inicial era a vivência, sentir, silenciar a mente, mais cinestésica, resolvemos retomar o modelo anterior”, explica Bruno Braune.

Ele detalha que a prece também é uma forma de meditar. “Portanto, iniciamos com oração, meditação, exercício respiratório e encerramos com a oração e irradiação das boas energias. As orações feitas de forma mecânica, remanescentes das religiões tradicionais, não tornam eficaz o processo. Meditar não significa não pensar, mas desacelerar, se colocar como observador dos próprios pensamentos, o que demanda uma prática de 5 a 20 minutos”. O trabalhador também indica que a ação deve ter continuidade, de preferência diária, da mesma forma que o Culto do Evangelho no Lar, indicado com periodicidade semanal.

Dentro do assunto que será tratado durante o mês de setembro no IDE-JF, a psicóloga Terezinha Magalhães enfatiza que pacientes com tendências suicidas podem adquirir grandes benefícios terapêuticos com as atividades meditativas. Para ela, a prática estimula a mudança de humor e

incentiva a pessoa a trazer maior lucidez para sua própria vida. “Quem pensa exageradamente, sem foco, preocupada com as coisas, fica à mercê daquele mundo mental. Quando medita, ela consegue dar um passo para trás e observar os pensamentos de fora”.

Mesmo vinculado desde o início ao Departamento Mediúnico, os coordenadores esclarecem que a prática não se trata de levar seus frequentadores a uma prática mediúnica. Pelo contrário, meditar é estar consciente, o que não é possível durante um transe mediúnico. “Meditar é um estado de relaxamento consciente. Nunca ocorreu nenhuma situação desse tipo no grupo”, destaca Bruno.

Frequentador desde o primeiro dia do grupo, Rafael Barra de Almeida conta que decidiu participar da proposta por achar interessante a ideia da meditação guiada, dentro dos pilares na doutrina espírita. “Eu nunca tinha visto uma prática meditativa sendo tratada dentro de um centro espírita, fiquei muito curioso. Além disso, precisava criar o hábito da meditação”.

Ele avalia que a cada semana aprende algo diferente e os benefícios da vivência terapêutica da meditação são reais e afetam diretamente seu cotidiano. “Passei a observar meus sentimentos e entender o que causava essas emoções. Se alguém está irritado na rua ou no trabalho, em vez de também ficar irritado, tento compreender o motivo de ela estar daquela forma. Eu sinto que ficou mais fácil lidar com as pessoas, ao conseguir me entender melhor a partir da meditação”.

Dalva Souza comenta o valor dessas práticas²: “Deveríamos desenvolver um esforço consciente para educar e disciplinar o nosso pensamento, descobrindo na meditação e na mentalização os recursos adequados para isso. (...) A meditação nos

levaria a ampliar nosso autoconhecimento, pela identificação dos pensamentos que nos são próprios, auxiliando-nos a distingui-los daqueles que nos são sugeridos por outrem, o que nos permitiria censurar as ideias que pudessem suscitar desequilíbrios, antes que elas se fixassem em nossa mente – esse o sentido da vigilância recomendada por Jesus. Pela mentalização, canalizaríamos todo o potencial energético que possuímos, de modo disciplinado, direcionando-o conscientemente para a construção mental da realidade nova que precisamos instituir: o mundo renovado, onde o Bem prevalecerá sobre o Mal, onde existirá o amor verdadeiramente. (...) Conjugando meditação, mentalização e prece, estaremos encontrando os caminhos da disciplina mental e da interação com as energias positivas dos que objetivam auxiliar o nosso crescimento espiritual, e podemos vivenciar isso em família, preparando nossos filhos para instituírem, por sua vez, famílias também renovadas, buscando assim atingir o objetivo da Doutrina Espírita: modificar as massas pela renovação do indivíduo.”

¹ *As dores da alma*. Capítulo “Ansiedade”. Francisco do Espírito Santo Neto (médium) pelo Espírito Hammed. Editora Boa Nova.

² *Os caminhos do amor*. Capítulo “Adolescência – tempo de transformações”. Dalva Silva Souza. Editora FEB.

Grupo de Meditação

Quem pode participar? Pessoas interessadas, acima de 15 anos, trabalhadoras da Casa ou não, podem participar do grupo de meditação terapêutica.

Como me inscrever? Não há necessidade de inscrição prévia, basta chegar ao IDE, na data e no horário do estudo.

Dia e horário: Todas as terças-feiras, das 20h às 21h.

Espaço reservado para a sua publicidade

**Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF**

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)

Maristela Botega
Psicóloga
CRP: 04/6873 (32)98855.7481
Psicologia Clínica
Psicologia Organizacional

Centro Médico Monte Sinai
Av. Pres. Itamar Franco, 4001 | Sala 708 E

** Atendimento domiciliar para pessoas com dificuldades ou impedimentos de frequentar o consultório **

Espaço reservado para a sua publicidade

**Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF**

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)

A ideia que fazemos de Deus

Michelle Goliath

Todas as religiões monoteístas têm como base comum a crença em um Deus onipotente, criador de todas as coisas e de todos os seres que existem, e o louvor a esse ser magnânimo. Observamos a forma fervorosa como muitas religiões cristãs exaltam esse Deus, dedicando-lhe preces, louvores, sentimentos intensos e uma variedade de rituais que reafirmem simultaneamente a fé e o temor no ente divino.

O Espiritismo é uma filosofia espiritualista que também parte do pressuposto da existência de um criador divino. No entanto, os conceitos espíritas diferem em muitos aspectos das religiões citadas. As concepções da Doutrina estão explicadas nas perguntas iniciais (1, 3, 10, 11 e 13) de O Livro dos Espíritos, que informam sobre alguns dos atributos de Deus: inteligência suprema, causa primária de todas as coisas; infinito em suas perfeições; natureza íntima impossível de ser compreendida, na atual fase de Espíritos imperfeitos, pois nos falta o sentido apropriado; eterno, imutável, imaterial, único, todo-poderoso, soberanamente justo e bom. Com essas informações, que imagem o espírita faz de Deus? Qual relação é estimulada nos estudos, nos discursos e nas convivências dos movimentos espíritas? Quais sentimentos decorrem de tais interações?

Compreendemos racionalmente o porquê de sua existência (ou assim supomos). Olhamos para a obra e presumimos que há um autor. Não é possível que um todo organizado surja do nada, do acaso. Logo, um ser inteligente é o responsável por tudo que conhecemos e desconhecemos no universo. A compreensão do sentimento é mais complexa. Analisemos esse relacionamento

dentro dos centros espíritas. Em um funcionamento mais ou menos padrão das instituições em Juiz de Fora, temos a prece inicial, a palestra (podendo ser concomitante com outras atividades, como evangelização, mocidade, reunião mediúnica), a prece final e o passe. Durante todas essas atividades, não é raro se ouvir o nome de Deus senão nas preces. As palestras e os estudos de mocidade, na maioria dos casos, proferem os mesmos discursos racionalmente engessados sobre Deus. Apenas repetimos maquinalmente as informações e os argumentos que lemos nos livros. Às vezes valorizamos algum sentimento nas aulas, quando falamos com as crianças, talvez apenas porque ainda não podemos falar de modo exclusivamente racional e alguma atividade lúdica tem de ser introduzida para mediar o aprendizado nessa faixa etária. Quando discutimos o que Deus significa para nós? Quando separamos um tempo para louvá-lo? Será que isso significa pouco para nós?

Não me proponho a escrever estas considerações num sentido de menosprezar os espíritas e os centros, mas como uma reflexão. Afinal, eu vivi com minha própria culpa ao olhar para minha relação com Deus. Por muito tempo escondi minha opinião e proferi os discursos aceitos. Em uma conversa casual com amigos espíritas, para minha grande surpresa, descobri que muitos pensavam e sentiam o mesmo: relataram não saber o que sentem por Deus. Alegavam que, impossibilitados (como dizem os próprios Espíritos) de compreendê-lo racionalmente, desistiram de tentar compreendê-lo por meio do sentimento. Um sentimento que tanto ouvimos falar de outros crentes. Seja de pertença, adoração,

submissão, amor.

Podemos lidar com essa contradição individualmente ou institucionalmente. De maneira pessoal, podemos primeiro constatar, com clareza, qual imagem fazemos Dele e no que realmente acreditamos. Quais são nossas construções íntimas? Seria Ele para mim um ser, um homem, uma energia, uma força? Observando-nos o modo como pensamos, podemos então amadurecer certas ideias que não nos satisfazem mais e partir do que sabemos para construir um jeito próprio de se relacionar (ou entender porque não quer se relacionar, se for o caso). Pode-se fazer isso por meio de uma conversa diária endereçada a Ele, uma prece, uma busca contínua de transcendência; ou partir de músicas, textos, momentos introspectivos. O que quer que pareça genuíno para cada um e que ajude a iniciar essa prática de aproximação.

Institucionalmente, como muitos de nós somos trabalhadores dos centros espíritas, alguns envolvidos mais diretamente em processos de tomada de decisão, podemos começar a propor ao restante dos companheiros uma reflexão de como nossa instituição lida com Deus. Verificar se as atividades estimulam frequentadores a ter uma relação saudável com Deus, se existe um espaço onde isso possa ser trabalhado ou se seria possível abrir um para promover trocas sobre a relevante questão.

Assim, talvez possamos diminuir um pouco a sensação de apatia que alguns de nós sentimos frente a esse assunto. No meio da nossa rotina agitada, por vezes nos cabe olhar para dentro. Ouvir. Sentir. Compreender. E, aos poucos, encontrar nossa própria maneira de nos conectarmos com o poder superior em que dizemos acreditar.

**Espaço reservado para
a sua publicidade**

**Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF**

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)

**ESCRITÓRIO
DE ADVOCACIA**

Anir Batista Barreto
Advogado OAB MG 128198

Av. Barão do Rio Branco, 1863/706
Centro - Juiz de Fora/MG
Ed. Top Center
(32)32157686 | 91042699
e-mail:anirbarreto@ig.com.br



**GRUPO
REZATO**

Seminário sobre Acolhimento Fraterno

No último dia 23 de agosto, das 19h30 às 21h, foi realizada, no salão de palestras do IDE-JF, a segunda parte da abordagem sobre Acolhimento Fraterno, elaborada em parceria pelos Departamentos Mediúnico e Doutrinário. Dessa vez, o foco foi refletir a partir de alguns casos e mostrar as diversas tarefas do IDE-JF que compõem a rede dos serviços de Atendimento Fraterno prestados pela casa. O evento foi amplamente divulgado com antecedência e direcionado para todos os trabalhadores, com o fito de capacitar os voluntários das diversas áreas de atuação para essa tarefa tão relevante e com grande demanda. Faz algum tempo que se observava a necessidade de melhorar a capacidade do Instituto para acolher e orientar as pessoas que buscam amparo.

Assim, foram abordadas as principais fases do Atendimento na construção da relação de ajuda: atender, responder, personalizar e orientar. Esse encontro foi organizado de forma didática em dois momentos principais, separados por um breve lanche, a saber, nesta ordem: considerações teóricas e discussão grupal de casos. A parte inicial foi mediada por Léia da Hora, durou por volta de vinte minutos, e a parte final foi conduzida por Sandrelena Monteiro, com duração aproximada de uma hora. O esquema adotado visou trabalhar de modo bem objetivo e sucinto as questões mais importantes relacionadas ao Acolhimento Fraterno e promoveu ampla participação dos presentes, oriundos de atividades variadas da casa.

A diretora Léia fez uma explanação acompanhada da projeção de slides. Embasou sua argumentação em um texto do Espírito Emmanuel, lendo e comentando o capítulo “Esperança” do livro Vinha de Luz,

psicografado pelo médium Francisco Cândido Xavier. Destacamos um trecho relevante para o tema do seminário: “A noite espera o dia, a flor o fruto, o verme o porvir... O homem, ainda mesmo que se mergulhe na descrença ou na dúvida, na lágrima ou na dilaceração, será socorrido por Deus com a indicação do futuro”. A ênfase dada foi no tocante a agirmos como instrumentos de Deus em favor das criaturas.

Na sequência, a mediadora mostrou e explicou rapidamente os recursos da Doutrina Espírita disponíveis no IDE-JF: o atendimento fraterno propriamente dito, o tratamento magnético, o grupo de higiene mental, o grupo de apoio aos médiuns, o grupo de meditação (ver matéria nas páginas 4 e 5), as palestras públicas seguidas de passes individuais, o curso básico de Espiritismo, o curso de orientação e educação da mediunidade e os diversos grupos de estudos. Os dias e horários dessas atividades estão em uma tabela da página 2 do jornal. Léia finalizou sua exposição elencando os setores de trabalho da casa e discorrendo sobre a importância de escutar atentamente às pessoas que adentram o centro, de ler obras com ensinamentos morais de Jesus.

Sandrelena completou a jornada e agrupou os presentes em duplas para a realização da dinâmica proposta. Cada par recebeu uma situação-problema para simular um atendimento fraterno. Os relatos foram construídos com base nas vivências dos companheiros mais experientes no serviço, que abordam angústias muito frequentemente apresentadas por irmãos que buscam ajuda nos centros espíritas. As duplas fizeram suas leituras de caso e dialogaram propondo um

encaminhamento, tendo como referência a rede de suporte da casa que foi anotada no quadro. O método foi eficaz para envolver todos os presentes no estudo do Acolhimento e trabalhar a partir de cenários realistas.

Dando continuidade, cada dupla leu o seu relato e expôs como foi o seu diálogo. A mediadora Sandrelena foi pontuando alguns tópicos e fez ponderações e perguntas. Alguns itens apareceram com maior frequência e mereceram comentários mais demorados, especialmente no que se refere ao cuidado de ouvir atentamente a demanda da pessoa, ao invés de disparar “falação” decorada de algum roteiro. Sensibilizar-se para saber responder adequadamente ao companheiro. Também foi enfatizado que o desenvolvimento da empatia é um processo desafiador, porque convida o ouvinte a participar do universo do outro, mas não pode se transformar em desespero, porque isto é desfavorável à proposta de alguém equilibrado para oferecer ajuda.

A sensação no encerramento foi de uma noite proveitosa e todos saíram mais equipados para a nobre tarefa de acolher fraternalmente os irmãos de caminhada. O IDE-JF entende que este é um aspecto relevante para contribuir também para a campanha do Setembro Amarelo de Valorização da Vida, posto que muitas pessoas sem amparo apelam para o autocídio na fuga de seus sofrimentos. Nosso propósito é colaborar para o desenvolvimento e o cultivo de uma sociedade mais cooperativa, acolhedora e inclusiva, promovendo a educação das pessoas e das instituições para uma nova forma de viver, ligando corações ao todo único e harmonioso que caracteriza a criação divina.

Espaço reservado para a sua publicidade

Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)

Lais Marques

COACH DE DESENVOLVIMENTO
PESSOAL E PROFISSIONAL

(32) 9 8885-0014 @ laismarx_coach

*Se você deseja ter resultados efetivos
em curto intervalo de tempo,
eu posso te ajudar!*

Coach é ideal para você que quer:

- ▼ Potencializar suas habilidades e competências
- ▼ Conquistar novas oportunidades de trabalho
- ▼ Ter mais foco
- ▼ Alcançar metas e objetivos

CEO DO PROJETO
Equilíbrio
Psicologia | Coaching | Mentoring

Espaço reservado para a sua publicidade

Anuncie aqui
(32) 3234-2500
IDE-JF

Espaço simples
R\$ 80,00 (trimestre)

Espaço duplo
R\$160,00 (trimestre)

Grupo de Meditação

