



"Fé inabalável é somente aquela que pode encarar a razão face a face, em todas as épocas da humanidade."  
(Evangelho Segundo o Espiritismo)

## EDITORIAL

# Deus é amor

**P**ai de amor e bondade, agradecidos estamos por estarmos reunidos mais uma vez, em teu nome, e pedimos que abençoe esta casa e seus trabalhadores para que continuem acolhendo, orientando, instruindo e consolando a todos aqueles que a procuram.

Deus é amor e trabalha constantemente na criação do Universo e das criaturas. Ele atende a seus filhos através de seus próprios filhos, seus irmãos.

Por este motivo, a confiança que depositamos no Pai deverá ser acompanhada de boas obras, pois "Fora da caridade não há salvação".

Mas, o que precisamos salvar?

Necessitamos salvar a nós mesmos, socorrer a nossa alma, que faz uso equivocado do livre-arbítrio, cometendo muitos erros e enganos, acabando por prejudicar a si mesmo e a seu próximo. Precisamos nos salvar da ignorância em relação à Lei Divina, necessitamos conhecê-la e colocá-la em prática.

Se Deus é amor, precisamos aprender a amar, para estarmos sintonizados com Ele.

Devemos começar amando a nós mesmos, nos reconhecemos como filhos do Criador e desenvolver todas as potencialidades latentes em nós.

Nos amando, saberemos qual é a nossa responsabilidade perante o próximo e tudo faremos para auxiliá-lo em suas dificuldades, faremos a ele somente o que desejamos para nós mesmos, portanto, amando-o como a nós próprios.

Amando a criação estaremos amando ao Criador.

Daí perceberemos que nosso próximo não se resume somente aos demais seres humanos, mas a todos os animais, vegetais, minerais existentes na natureza.

Então, viveremos em harmonia com a natureza, dedicando todo respeito às criaturas de Deus.

Somente através do amor, encontraremos a verdadeira felicidade, aquela que é permanente, pois é resultado do desenvolvimento de nossas virtudes. Aquela que nos mantém com a consciência tranquila e a certeza do dever cumprido.

Que a paz do Mestre Jesus permaneça conosco, ele que perfeitamente nos demonstrou o que significa o verdadeiro amor.

Graças a Deus

José Dias

## ASSUNTOS DOUTRINÁRIOS

# A insegurança e o medo

Por Denise Daldegan



**O** homem é as suas memórias, o somatório das experiências que se lhe armazenam no inconsciente, estabelecendo as linhas do seu comportamento moral, social, educacional.

Essas *memórias* constituem o que convém e o que não é lícito realizar.

Concorrem para a libertação ou a submissão aos códigos estabelecidos, que propõem o correto e o errado, o moral, o legal, o conveniente e o prejudicial.

Em face de tais impositivos, desencadeiam-se, no seu comportamento, as fobias, as ansiedades, as satisfações, o bem ou o mal-estar.

Neste momento social, o medo assume avantajadas proporções, perturbando a liberdade pessoal e comunitária do indivíduo terrestre.

Procurando liberar-se desse terrível algoz, as suas vítimas intentam descobrir as causas, as raízes que alimentam a sua proliferação. Todavia, essas são facilmente detectáveis. Estão constituídas pela insegurança gerada pela violência, pelo desequilíbrio social vigente, pela fragilidade da vida física – saúde em declive, equilíbrio em dissolução, afetividade sob ameaça, receio de serem desvelados ao público as vaciladas e os erros praticados às escondidas, e, por fim, a presença invisível da morte...

Mais importante do que pensar e repensar as causas do medo é a atitude saudável pelo fruir de cada momento em plenitude ante uma conduta existencial tranquila, sem *memória* do passado – evitando o padrão atemorizante – nem preocupação com o futuro.

A existência humana deve transcorrer dentro de um esquema atemporal, sem passado, sem futuro, em um interminável presente.

Não transfiras para depois a execução de tarefas ou tomada de decisões.

Toma a atitude natural do momento e age conforme as circunstâncias e as possibilidades.

Cada instante, vive-o, totalmente, sem aguardar o que virá ou lamentar o que se foi.

Descobrirás que, assim agindo sem constrições, nem pressas ou procrastinações, te sentirás interiormente livre, pois somente em liberdade o medo desaparece.

Não aguarde, nem busque a liberdade. Realize-a na consciência plena, que age de forma responsável e tranquiliza os sentimentos.

**Texto baseado no capítulo 11, do livro *Momentos de Felicidade* de Divaldo Franco, pelo Espírito Joanna de Ângelis, Editora Leal, 2011**

## EXPEDIENTE

Trabalhadores voluntários do CEAL

Diagramação:

Gabriel Queiroz e Gabriele Nunes

Jornalista Responsável: Denise Daldegan

Colaboradores:

Cheyler Modanese, Gabriel Queiroz e

Rita Maria Aragão Dias

Presidente: Antonio Villela

Conselho Diretor: Francisco Amador Ferreira

Conselho Fiscal: Geraldo Antônio Bueno

Diretora de Comunicação: Gabriele Nunes

Vice-Diretor de Comunicação: Jorge Monforte

Revisão: Leticia Figueiredo

# Literatura Espírita

Aos amantes da literatura espírita, criamos este espaço onde divulgaremos sinopses de livros para que o leitor possa conhecer um pouco mais de novidades

## SEMPRE HÁ UMA LUZ

O romance Sempre há uma Luz, psicografado pelo Médiun Sérgio Luis, ditado pelo espírito Ruggeri Rubens, trata da experiência post-mortem de um grande roqueiro do Brasil, que vai desde o desligamento do corpo antes da cremação, passagem pelos palcos do umbral, redenção, participação em ações de apoio aos encarnados, etc.

Desde o título, baseado em um verso da canção "A Via Láctea", até os nomes dos capítulos, tudo faz lembrar a obra do líder da Legião Urbana: a morte por complicações decorrentes da AIDS, a cremação, as referências ao gosto pelo cinema, à cultura italiana, à homossexualidade.



## HÁ DEZ MIL ANOS

No Livro Há dez mil anos, psicografado pelo Espírito Zílio (Raul Seixas) são narrados acontecimentos que tiveram como palco um lugar distante nos séculos, que, absorvido pelas transformações físicas de nosso planeta, há muito deixou de fazer parte da paisagem terrestre.

Nele é descrito alguns dos momentos vividos por Raul Seixas e pelos espíritos envolvidos, focalizando apenas os principais acontecimentos que

culminaram com os grandes equívocos que cometemos quando dominados pela impiedade, os quais acabaram gerando marcas profundas em seu subconsciente, dificultando assim sua ascensão espiritual.



# 10 hábitos para a saúde espiritual

Por Cheyler Modanese



**C**omeçar um projeto de vida saudável pode ser difícil, mas não é impossível. Muitas pessoas pensam que ter uma vida saudável é sinônimo de não ter qualquer doença. Elas acreditam que a saúde é somente física, ou seja, do corpo.

Porém, nosso ser espiritual também necessita de cuidados. Por isso, corpo e espírito precisam estar em harmonia, garantindo assim, uma vida longa e tranquila.

Conheça, então, dez hábitos fundamentais para que essa conformidade permaneça em sua vida.

### 1: Aceite-se

Você precisa se aceitar, do jeito que você é. Compreender que você possui defeitos, te faz amadurecer. Autoaceitação é valorizar tudo em você. Gostar-se é crer que tudo dará certo. Assim, você estará paz consigo mesmo.

### 2: Perdoe-se e perdoe

Perdoar é um ato de generosidade e amor. É reconhecer que ninguém tem o direito de julgar. Apague qualquer pendência do passado e deixe-o para trás. Siga em frente e mude seu futuro.

### 3: Esteja disposto a rever e mudar suas crenças

Pare, pense e liberte-se. Começar de novo e mudar de opinião, não lhe tornam indeciso. Desligue-se de falsas crenças e queira mudar, realmente.

### 4: Viva no presente

Já dizia o velho ditado que "Águas passadas não movem moinhos". E isso é fato. Não fique remoendo velhos acontecimentos. Livre-se de tudo aquilo que lhe faz mal. Viva e mude agora.

### 5: Pensamentos e ações alinhadas

Tenha equilíbrio. Vigie seus pensamentos e mantenha-se focado.

### 6: Utilize seu tempo com o que te reconecta

Dedique um pouco do seu tempo para a atividade espiritual. Mantenha-se reconectado.

### 7: Acredite em você e em Deus

Somos responsáveis por tudo o que criamos em nossa vida, sejam coisas boas ou ruins. Nada é por acaso. Apenas colhemos tudo aquilo que plantamos. Tenha fé e acredite em seu potencial.

### 8: Medite mais

Fique em silêncio e converse consigo mesmo, em qualquer hora ou lugar. Coloque na balança, todas as suas atitudes e reflita sobre elas.

### 9: Orar com direcionamento correto

Orar é conversar com Deus. Ele te conhece como ninguém e sabe de tudo o que você precisa. Tudo aquilo que você mais vibra, você cria. Então, tenha coragem e pense positivo.

### 10: Gratidão

Agradeça por tudo. Compreenda que tudo o que acontece em sua vida serve para seu crescimento espiritual. Aprenda com isso e seja grato.



CEAL EM FOCO

# ANIVERSÁRIO DO CEAL

58 anos de muita história

Em 1º de outubro comemoramos mais um ano de aniversário do CEAL

Centro Espírita André Luiz foi inaugurado no dia 1º de outubro de 1960, sendo a primeira Casa Espírita do Distrito Federal. Em seu primeiro endereço, na Candangolândia, Rua 2, nº 105, ofereceu Assistência Espiritual e Social àquela comunidade por dez anos.

Nesses 58 anos, o CEAL cresceu e se transformou nesta reconhecida Casa Espírita de acolhimento e estudo e hoje conta com o Atendimento Fraternal, Salão Refeitório, a sala das Bandeirantes, diversas salas de Assistência Espiritual, cursos de informática, evangelização infantil e diversos cursos sobre a Doutrina Espírita, bem como alguns cursos profissionalizantes.

Os atendimentos aos necessitados vão

desde a distribuição de alimentos, atendimento odontológico, psicológico, Clínica Médica e principalmente o atendimento Espiritual.

Veja as fotos na nossa Página do Facebook: [goo.gl/7gYxzA](https://goo.gl/7gYxzA)



FIQUE POR DENTRO

## ENCORDE Encontro de Dirigentes Espíritas do Guará é sucesso de público

A décima edição do Encontro Regional de Dirigentes Espíritas (Encorde), do Guará, foi um sucesso de público, avaliaram os participantes da atividade realizada no último domingo, dia 2 de setembro, no Grupo Espírita Fraternidade de Maria (Geframa), na QE 38 do Guará.

Cerca de 60 participantes, entre presidentes, diretores, coordenadores e demais trabalhadores das casas espíritas do Guará passaram a manhã do domingo envolvidos em uma programação que contou com estudo sobre os 150 do livro A Gênese, dinâmicas de grupo e atividades doutrinárias motivadoras.

“Estou muito satisfeito com a participação que demonstra que o trabalho de comunicação e mobilização foi bem feito”, elogiou Waldehir Bezerra de Almeida, dirigente do Grupo Espírita Casa do Caminho (Gecam).

Ana Paula Aguiar, coordenadora da Regional Espírita (CRE-9), também demonstrou entusiasmo com o resultado do Encorde. “Neste ano, notamos que o comparecimento foi maior, o que nos anima bastante”, declarou.

O presidente da Federação Espírita do Distrito Federal (FEDF), Paulo Maia, analisou que atividades como essa preparam os trabalhadores e voluntários para o momento de transição espiritual que estamos passando no país e mundialmente.

“As mensagens mediúnicas que temos recebido nos alertam que vivemos uma triagem que levará a um tempo bem melhor, mas que exige de nós esforço e determinação em prosseguir no caminho do bem”, comentou Paulo Maia.

Gilvanita Ferreira de Oliveira, presidente do Geframa, disse que foi uma “honra receber todos os participantes para uma confraternização e uma sensibilização com tantas pessoas em prol de um

bem maior”.

O fundador e presidente emérito do Geframa, Luiz de Gonzaga Guimarães, recordou que a o grupo espírita foi criado a partir de uma mensagem psicografada em São Paulo anunciando que o destino da casa seria trabalhar pela cultura da paz, em Brasília. Por esse motivo, ele também se manifestou feliz em participar do Encorde, que teve um ambiente de harmonia e solidariedade.

Neste ano, a Semana Espírita do Guará teve por tema os 150 anos do livro A Gênese. A programação contou com encontro de jovens, sebo do livro, brechó, palestras integradas, campanha de fraternidade e encontro de crianças.

Fonte: Move Guará: [www.move.org.br](http://www.move.org.br)

## Denise Daldegan

Uma jornalista servidora do Cristo

A Diretoria de Comunicação Social do CEAL gostaria de prestar uma singela homenagem a uma trabalhadora voluntária do CEAL cujo desencarne ocorreu em agosto de 2018. Jornalista responsável, contribuiu nas edições do Jornal Raio de Luz desde dezembro de 2012, até então.

Agradecemos imensamente a colaboração da trabalhadora que sempre contribuiu com pontualidade, disciplina, carinho e dedicação em prol da divulgação da doutrina espírita, sempre procurando passar mensagens com significados de amor, caridade e simplicidade.

Que Jesus possa acompanhar mais de perto sua caminhada junto à espiritualidade amiga e que ela possa continuar contribuindo com o nosso jornal escrevendo notícias do plano espiritual.



## Brechó Beneficente

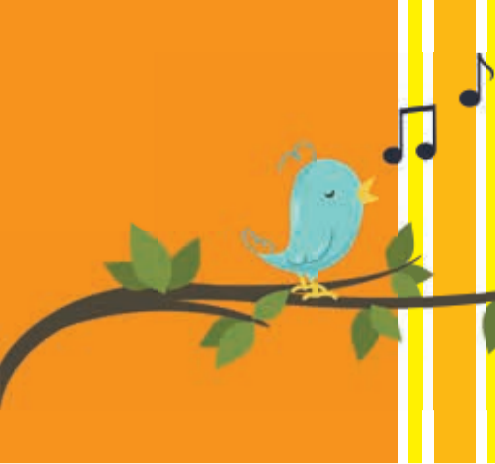
O CEAL realizou nos dias 4, 5 e 6 de julho, mais uma de seus disputados Brechós beneficentes, visando levantar fundos para a continuação das obras do Centro.

O Brechó promoveu a venda de vestuário, calçados e bijuterias a preços módicos, que muito agradaram ao público.

**35º Congresso Espírita de Goiás**  
2 a 5 de março de 2019 - Centro de Convenções - Goiânia

Inscrições:  
[www.feego.org.br](http://www.feego.org.br)

**Família, vida e paz**



## Energia artística inspirou Encontro de Jovens



O 4º Encontro de Juventudes Espíritas do Guará foi embalado pela “energia positiva” da música e do teatro, sem deixar de ter qualidade nos ensinamentos doutrinários. A avaliação é do responsável pela atividade, Luis Eduardo Pereira Garrido, 33 anos, carinhosamente conhecido como Lut. “Nós gostamos muito, todos ficaram bem alegres, bem animados, a avaliação é positiva”, comenta.

A coordenadora da CRE-9, Ana Paula Aguiar, também elogia o evento. “Esse tipo de iniciativa contribuiu muito para a renovação dos quadros do movimento espírita, precisamos sempre investir nas novas gerações para termos futuros dirigentes e pessoas comprometidas com o Espiritismo”, avalia.

Os jovens puderam assistir a encenação do Grupo de Teatro Teac e ouvir as canções da Banda

Celeste e dos cantores Maycom Leal e Geraldo. A atividade realizada no sábado, dia 6 de setembro, no Grupo Espírita “Casa do Caminho” (Gecam), simbolizou o encerramento da 14ª Semana Espírita do Guará.

Participaram perto de cem pessoas entre jovens, trabalhadores e convidados. Cecília Cavalcante Lemes Morato, 16 anos, disse que valeu a pena. “Adoro ir a encontros como esse, pois aprecio ouvir o que os evangelizadores tem a dizer. As dinâmicas também foram boas, pois envolveram todos os jovens”, recorda.

De acordo com os organizadores, o encontro teve entre vários objetivos, promover a integração das mocidades espíritas e ampliar o interesse pela evangelização espírita juvenil.

Fonte: Move Guará: [www.move.org.br](http://www.move.org.br)

## ESTUDO PUBLICADO: Impacto da religiosidade do adolescente na sua saúde e bem estar



A caba de ser publicado o maior estudo longitudinal sobre o impacto da religiosidade do adolescente na saúde e bem estar, feito por Tyler VanderWeele (professor de Harvard e conferencista do CONUPES 2019). Entre 5 e 7 mil adolescentes foram acompanhados pelos estudiosos por mais de 10 anos.

No estudo, foram examinados prospectivamente as associações de envolvimento religioso na adolescência (incluindo atendimento religioso e oração ou meditação) com uma ampla gama de resultados de bem-estar psicológicos, saúde mental, comportamento de saúde, saúde física e força de caráter em jovens idade adulta.

Como resultado a percepção foi que a ida pelo menos uma vez na semana a um grupo religioso ou orar pelo menos uma vez ao dia foram preditores de: maior satisfação com a vida, melhor auto-estima, bem estar, voluntariado, senso de missão na vida, participação política e perdão aos outros. E também foram percebidos que houve menos depressão, uso de álcool, tabaco, maconha e outras drogas, menos início sexual precoce, DSTs e menos parceiros sexuais na vida.

Leia mais em: <https://academic.oup.com/aje/advance-article/doi/10.1093/aje/kwy142/5094534>

Alguns navegadores de internet permitem a tradução da página para o Português, para isso basta clicar com o botão direito do mouse e escolher a opção Traduzir para Português.

Fonte: [www.fedf.org.br](http://www.fedf.org.br)

## 1º Encontro Nacional de Evangelizadores Espíritas de Infância e Juventude

“Ide e evangelizai a todas as gentes” (Mc 16, 15-20.), eis o convite do Mestre

O 1º Encontro Nacional de Evangelizadores Espíritas de Infância e Juventude - ENEEIJ é voltado especificamente a evangelizadores, dirigentes de instituições espíritas e a todos os interessados em conhecer a tarefa e em investir na crescente qualidade da ação evangelizadora.

Foram 3 dias de evento em setembro na cidade de Guarapari/ES, o Encontro foi sediado pela Federação Espírita do Estado do Espírito Santo.

Não pode comparecer ou gostaria de reviver os momentos especiais vividos no Encontro Nacional?

Neste link você acessa todas as fotos e transmissões ao vivo de todos os momentos do Encontro: <http://feees.org.br/eneei/#fotos>

Afetuosamente abraço a todos!

