

## REENCARNAÇÃO

Do livro “Amor e Vida em Família” de Emmanuel - Psicografia de Francisco Cândido Xavier

ONTEM, atraioamos a confiança de um companheiro, induzindo-o à derrocada moral.

HOJE, guardâmo-lo na condição do parente difícil, que nos pede sacrifício incessante.

ONTEM, abandonamos a jovem que nos amava, inclinando-a ao mergulho na lagoa do vício.

HOJE, têmo-la de volta por filha incompreensiva, necessitada do nosso amor.

ONTEM, colocamos o orgulho e a vaidade no peito de um irmão que nos seguia os exemplos menos felizes.

HOJE, partilhamos com ele, à feição de esposo despótico ou de filho-problema, o cálice amargo da redenção.

ONTEM, esquecemos compromissos veneráveis, arrastando alguém ao suicídio.

HOJE, reencontramos esse mesmo alguém na pessoa de um filhinho, portador de moléstia irreversível, tutelando-lhe, à custa de lágrimas, o trabalho de reajuste.

ONTEM, abandonamos a companheira inexperiente, à

míngua de todo auxílio, situando-a nas garras da delinquência.

HOJE, achamo-la ao nosso lado, na presença da esposa conturbada e doente, a exigir-nos a permanência no curso infatigável da tolerância.

ONTEM, dilaceramos a alma sensível de pais afetuosos e devotados, sangrando-lhes o espírito, a punhaladas de ingratidão.

HOJE, moramos no espinheiro, em forma de lar, carregando fardos de angústia, a fim de aprender a plantar carinho e fidelidade.

À frente de toda dificuldade e de toda prova, abençoa sempre e faz o melhor que possas. Ajuda aos que te partilham a experiência, ora pelos que te perseguem, sorri para os que te ferem e desculpa todos aqueles que te injuriam . . .

A humildade é a chave de nossa libertação. E, sejam quais sejam os teus obstáculos na família, é preciso reconhecer que toda construção moral do Reino de Deus, perante o mundo, começa nos alicerces invisíveis da luta em casa.

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE NOVEMBRO

Leonardo Alexandrino-----01  
Manoel Gomes Neto -----05  
Claudia Helena Ribeiro Nardon----06  
Nair Goto-----07

Maria Lúcia Belli Ramalho ----- 12  
Elisabete N. Nolli-----15  
Ana Luiza F. de Azevedo -----30

À todos os aniversariantes deste mês desejamos muitas felicidades e pedimos ao nosso Divino Mestre Jesus abençoa-los e guiá-los em suas jornadas.

\*\*\*\*\*



# Mensageiro Estrela

**Associação Espírita Estrela da Caridade**  
Fundada em 11 de Janeiro de 1911  
Rua Souza Brito 233  
Espírito Santo do Pinhal—SP  
[www.ophicinadigital.com/alls](http://www.ophicinadigital.com/alls)  
[allsnet@itelefonica.com.br](mailto:allsnet@itelefonica.com.br)  
Editor: Antonio Luís Lourenço dos Santos

**Ano VI Nº 02 — Novembro de 2008**

\*\*\*\*\*

## QUANDO ME AMEI DE VERDADE

Charles Chaplin

Quando me amei de verdade, compreendi que em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa no momento exato. E, então, pude relaxar. Hoje sei que isso tem nome . . . Auto-estima.

Quando me amei de verdade, pude perceber que a minha angústia, meu sofrimento emocional, não passa de um sinal de que estou indo contra as minhas verdades. Hoje sei que isso é . . . Autenticidade.

Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento. Hoje chamo isso de . . . Amadurecimento.

Quando me amei de verdade, comecei a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo. Hoje sei que o nome disso é . . . Respeito.

Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável . . . Pessoas, tarefas, tudo e qualquer coisa que me pusesse para

baixo. De início, minha razão chamou essa atitude de egoísmo. Hoje sei que se chama . . . Amor-próprio.

Quando me amei de verdade, deixei de temer meu tempo livre e desisti de fazer grandes planos, abandonei os projetos megalômanos de futuro. Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo. Hoje sei que isso é . . . Simplicidade.

Quando me amei de verdade, desisti de querer ter sempre razão e, com isso, errei menos vezes. Hoje descobri a . . . Humildade.

Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o Futuro. Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece. Hoje vivo um dia de cada vez. Isso é . . . Plenitude.

Quando me amei de verdade, percebi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas quando eu a coloco a serviço do meu coração, ela se torna uma grande e valiosa aliada. Tudo isso é . . . Saber Viver!

“Não devemos ter medo dos confrontos . . . Até os planetas se chocam e do caos nascem as estrelas.”

## ABORTO

Movimento Nacional em Defesa da Vida - Brasil Sem Aborto

- Doutor, o senhor terá que me ajudar num problema muito sério. Este meu bebê ainda não completou um ano e estou grávida novamente. Não quero filhos em tão curto espaço de tempo, mas sim num espaço grande entre um e outro.

E então o médico perguntou:

- Muito bem. E o que a senhora quer que eu faça?

A mulher, já esperançosa, respondeu:

- Desejo interromper esta gravidez e conto com a ajuda do senhor.

O médico pensou um pouco e, depois do seu silêncio, disse a mulher:

- Acho que tenho um método melhor para solucionar o problema. E é menos perigoso para a senhora.

A mulher sorriu, acreditando que o médico aceitaria seu pedido. E então ele completou:

- Veja bem, minha senhora, para não ter que ficar com os dois bebês de uma vez, em tão curto espaço de tempo, vamos matar este que está em seus braços. Assim, o outro poderá nascer. Se o caso é matar, não há diferença para mim entre um e outro. Até porque, sacrificar este que a senhora tem nos braços é mais fácil, pois a senhora não correrá nenhum risco.

A mulher apavorou-se e disse:

- Não doutor! Que horror! Matar uma criança é um crime!

O médico sorriu e viu que a sua lição surtira efeito. Convenceu a mãe de que não há diferença entre matar uma criança já nascida ou matar uma criança ainda por nascer, viva, no seio materno."

O crime é exatamente o mesmo . . . perante o homem ou perante Deus!

## ESPAÇO DE PROPAGANDA—COMERCIAL

Washington Olivetto

O texto é de um comercial criado por Washington Olivetto e que foi veiculado nos cinemas recentemente. No filme, a tela fica toda branca enquanto a narração diz o seguinte:

Esse comercial não tem mulher de biquíni, não tem cachorro, não tem criança, não tem bebezinho.

Esse comercial não tem casal, não tem beijo, não tem família tomando café da manhã.

Esse comercial não tem música de sucesso, não tem efeito especial, não tem tartaruga jogando bola.

Esse comercial não tem gente famosa, nem garoto propaganda. Porque esse comercial é para vender um produto que ninguém precisa ser convencido a comprar . . . que você adora consumir e que, por sinal você até já comprou só que não estão entregando. É um produto que não tem marca, não tem slogan, não tem embalagem, nem faz promoção tipo "leve

3, pague 2".

Esse comercial é todo branco, e desse jeito ele pode ser entendido aqui e no mundo inteiro. Aliás, seria muito bom se esse comercial pudesse passar no mundo inteiro. Porque o produto que esse comercial quer vender é a PAZ!

E enquanto o pessoal que precisa comprar a PAZ não compra, faça assim:

Pegue o estoque de PAZ que você ainda tem em casa e use no trânsito, use na fila do banco, use no elevador, use no futebol, use no supermercado, use com os amigos, use no lar . . .

PAZ é um produto interessante! Porque quanto mais você usa, mais você tem. E se todo mundo usar quem sabe chegue o dia em que ninguém mais precise fazer um comercial para vender a PAZ.

## ATIVIDADES DA NOSSA CASA

### SEGUNDA-FEIRA

14:00 horas — Reunião de Passe  
19:30 horas — Reunião Pública  
20:15 horas — Estudo das Obras de Kardec

### TERÇA-FEIRA

19:30 horas — Esclarecendo a Doutrina  
19:30 horas — Estudo para iniciantes na Doutrina

### QUARTA-FEIRA

14:00 horas — Reunião de Passe  
20:00 horas — Curso: Educação Mediúnica

### QUINTA-FEIRA

19:00 horas — Reunião de Passe  
19:00 horas — Evangelização Infantil  
19:30 horas — Reunião Mediúnica (fechada)

### SEXTA-FEIRA

19:00 horas — Reunião de Vibração

### SÁBADO

14:00 horas — Atendimento, Auxílio e Orientação (material e espiritual) às Famílias Carentes através do Grupo de Assistência à Família. (GAF)  
19:00 horas — Reunião Pública

## CIÊNCIA—O NOSSO CÉREBRO

O nosso cérebro é doido !!! De acordo com uma pesquisa de uma universidade inglesa, não importa em qual ordem as letras de uma palavra estejam, a única coisa importante é que a primeira e última letras estejam no lugar certo. O resto pode ser uma bagueta, que você ainda pode ler sem problema. Isso é porque nós não lemos cada letra isolada, mas a palavra como um todo. Só de bloco.

Fixe seus olhos no texto abaixo e deixe que a sua mente leia corretamente o que está escrito.

35T3 P3QU3N0 T3XTO 53RV3 4P3N45 P4R4 M05TR4R COMO  
NO554 C4B3Ç4 CONS3GU3 F4Z3R CO1545 1MPR3551ON4ANT35! R3P4R3  
N1550! NO COM3ÇO 35T4V4 M310 COMPL1C4DO, M45 N3ST4 L1NH4 SU4  
M3NT3 V41 D3C1FR4NDO O C0D1GO QU453 4UTOM4T1C4M3NT3, S3M  
PR3C1S4R P3N54R MU1TO, C3RTO? POD3 F1C4R B3M ORGULHO5O  
D1550! SU4 C4P4C1D4D3 M3R3C3! P4R4BÉN5!

## VÍRGULA E ENTONAÇÃO

LEIA COM A DEVIDA ENTONAÇÃO !

*Vírgula pode ser uma pausa . . . Ou não.*

Não, espere. — Não espere.

Ela pode sumir com seu dinheiro.

23,4. — 2,34.

*Pode ser autoritária.*

Aceito, obrigado. — Aceito obrigado.

*Pode criar heróis.*

Isso só, ele resolve. — Isso só ele resolve.

*E vilões.*

Esse, juiz, é corrupto. — Esse juiz é corrupto.

*Ela pode ser a solução.*

Vamos perder, nada foi resolvido. — Vamos perder nada, foi resolvido.

*A vírgula muda uma opinião.*

Não queremos saber. — Não, queremos saber.

*Uma vírgula muda tudo. Veja a seguir:*

SE O HOMEM SOUBESSE O VALOR QUE TEM A MULHER ANDARIA DE QUATRO À SUA PROCURA.

1) Se você for mulher, certamente colocou a vírgula depois de MULHER.

2) Se você for homem, colocou a vírgula depois de TEM.

## CIÊNCIA : DESCOBERTAS SOBRE O "TIMO"

Sonia Hirsch

No meio do peito, bem atrás do osso onde a gente toca quando diz "eu", fica uma pequena glândula chamada TIMO. Seu nome em grego, "Thymos", significa "energia vital". Ocupa o mediastino anterior e é formado por lóbulos assimétricos com uma enorme variedade de tamanho e forma.

O Timo continua sendo um ilustre desconhecido. Ele cresce quando estamos contentes, encolhe pela metade quando estressamos e mais ainda quando adoecemos ou com a morte.

A medicina, durante muitos anos, só conhecia o Timo através da autópsia e ele sempre estava atrofiado. Achava que ele parava de crescer na adolescência e quando visto no seu tamanho normal no adulto, forte dose de medicamentos era imposta, temendo-se as consequências do seu tamanho. Mais tarde a ciência demonstrou que, mesmo encolhendo após a infância, continua totalmente ativo; é um dos pilares do sistema imunológico, junto com as glândulas adrenais e a espinha dorsal, e está diretamente ligado aos sentidos, à consciência e à linguagem.

Como uma central telefônica por onde passam todas as ligações, faz conexões para fora e para dentro. Se somos invadidos por micróbios ou toxinas, reage produzindo células de defesa. É muito sensível à imagens, cores, luzes, cheiros, sabores, gestos, toques, sons, palavras, pensamentos. Amor e ódio o afetam profundamente. Idéias negativas têm mais poder sobre ele do que vírus ou bactérias.

Já que tais sentimentos não existem em forma concreta, o timo fica tentando reagir e enfraquece, abrindo brechas para sintomas de baixa imunidade, como a Herpes. Em compensação, idéias positivas conseguem dele uma ativação geral em todos os poderes, lembrando a fé que remove montanhas.

Um teste simples pode demonstrar essa conexão. Feche os dedos polegar e indicador na posição de OK, aperte com força e peça para alguém abri-los enquanto você pensa "estou feliz". Depois repita pensando "estou infeliz". A maioria das pessoas conserva a força nos dedos com a idéia feliz e enfraquece quando pensa infeliz. (Substitua os pensamentos por uma bela sopa de legumes ou um lindo sorvete de chocolate para ver o que acontece . . .)

Esse mesmo teste serve para lidar com situações bem mais complexas. Por exemplo, quando o médico precisa de um diagnóstico

diferencial, no caso do seu paciente ter sintomas no fígado, que tanto podem significar câncer, quanto abscessos causados por amebas, usando lâminas como amostras, ou mesmo representações gráficas de uma e outra hipótese, testa a força muscular do paciente quando em contato com elas e chega ao resultado.

Tais reações são consideradas respostas do timo e o método que tem sido demonstrado em congressos científicos ao redor do mundo, já é ensinado na Universidade de São Paulo - USP a médicos acupunturistas.

Curioso é que o Timo fica encostadinho no coração, que acaba ganhando todos os créditos em relação a sentimentos, emoções, decisões, jeito de falar, jeito de escutar, estado de espírito . . . "Fiquei de coração apertadinho", por exemplo, revela uma situação real do Timo, que só por reflexo, envolve o coração.

O próprio Chacra Cardíaco, fonte energética de união e compaixão, tem mais a ver com o Timo do que com o coração.

Você pode exercitar o Timo para aumentar sua produção de bem estar e felicidade. Como? Pela manhã, ao levantar, ou à noite, antes de dormir:

a) Fique de pé com os joelhos levemente dobrados. A distância entre os pés deve ser a mesmo dos ombros. Ponha o peso do corpo sobre os dedos e não sobre o calcanhar, e mantenha toda a musculatura bem relaxada.

b) Feche qualquer uma das mãos e comece a dar pancadinhas contínuas com os nós dos dedos no centro do peito, marcando o ritmo assim: uma forte e duas fracas.

c) Continue entre três e cinco minutos, respirando calmamente, enquanto observa a vibração produzida em toda a região torácica.

O exercício estará atraindo sangue e energia para o Timo, fazendo-o crescer em vitalidade e beneficiando também os pulmões, coração, brônquios e garganta.

Você estará enchendo o peito de algo que já era seu e só estava esperando um olhar de reconhecimento para se transformar em coragem, calma e nutrição emocional e energia espiritual.

**NOTA DA REDAÇÃO:** Este é um artigo que contém informações recentes de pesquisas científicas realizadas pela ciência e não tem nada a ver com terapias ou rituais espiritualistas, orientais, ou que tais.

## ALLAN KARDEC

Do livro "Filosofia Espírita" – pelo espírito Miramez e psicografia de João Nunes Maia

A introdução de "O Livro dos Espíritos" fala claramente do Codificador, da sua luzidia inteligência aplicada na sustentação da verdade e do amor. Quando andava pelas ruas de Paris, via-se uma luz, como que um sol meio ofuscado dentro de um corpo, que se fazia véu empanador do brilho de uma estrela de primeira grandeza.

Quantas vezes não fora visto com os olhos molhados de lágrimas, pela incompreensão humana? Quantas vezes seu coração não se descompassara pela ingratidão dos que o apedrejavam somente pelo prazer de contradizer? Mas, ele, manso e humilde, continuava seu ideal de mostrar para a humanidade dois mundos que se entrecruzam em dimensões, em que um serve de esperança ao outro, embora um ainda em trevas, e o outro de luz.

O mestre de Lion parecia mais uma força divina dentro do corpo, como um pássaro de luz em gaiola que já se desfazia para a sua libertação.

Quantas vezes sua companheira, notadamente feliz pela missão do esposo, ao encontrá-lo meditando no que deveria fazer, ativada pelo Espírito de Verdade, lhe dirigira palavras de encorajamento e ele, levantando a cabeça, onde seus olhos brilhavam como sóis em busca de algo, dizia brandamente:

— "Obrigado", e dali saía revestido de novo ânimo para novas tarefas, na execução do dever maior!

Kardec era manso com energia, era

sério com discernimento, era perdão com esquecimento das ofensas, era fraterno com dignidade, era bom com equilíbrio, era caridoso sem pensar em trocas, amava sem exigências . . .

Quem desejar conhecer o Codificador da Doutrina dos Espíritos, que leia os seus muitos comentários inteligentes, em prosseguimento às respostas dos Espíritos, vendo, assim, o brilho de sua lucidez cristã!

O valor desse homem é ainda pouco conhecido na face da Terra, principalmente na França, a França de muitas glórias, escolhida para recebê-lo.

Allan Kardec, emérito mestre, nós te agradecemos, de todo o coração, pelos teus mais ingentes esforços em favor da humanidade que se move na carne, e de bilhões de almas fora dela, unidas pela força do próprio amor!

"O Livro dos Espíritos" é como que uma estrela de Jesus, agenciando corações para o grande rebanho, que deverá ser um só, para um só Pastor! Ele não agride, expando a verdade de maneira passiva, sem violência. Pode-se dizer, é um livro que guarda em seu conteúdo a grande esperança para todos os povos.

Em se falando do que Kardec era, na expressão verdadeira da sua maturidade, estava apagado na Terra; mas, no dia do seu desenlace, mostrou sua claridade, por se encontrar livre, diante d'Aquele que é o Caminho, a Verdade e a Vida. Falanges de Espíritos de todas as nações vieram abraçá-lo com ternura,

Cont. na pag. 4

Cont. da pag. 3 pelos seus trabalhos e sacrifícios em favor da humanidade. Luminares e grandes gênios que atuaram na Terra estiveram presentes na hora de sua libertação do corpo físico e, no centro de todos eles, no comando de todas as luzes espirituais, se encontrava o Mestre dos mestres, que abriu os braços com aquele amor que somente Ele, o Divino Amigo, sabe dar! Chuvas de luzes fartaram aquele solo que foi o berço do Codificador do Espiritismo, em gratidão aos trabalhos organizados por essa personalidade invejável.

Nós, os Espíritos que, humildemente colaboramos na divulgação do Espiritismo por ele codificado, agradecemos a oportunidade valiosa de labor construtivo, onde Jesus nos serve de inspiração maior, de modo que as

letras se fazem em harmonia, como sinfonia divina, para converter os homens para o Amor.

Compreendemos que essa vida de utilidade universal apareceu na Terra pela força do amor de Jesus, para fazer todos os povos compreenderem melhor a mensagem do Cristo. Ele sentiu, nas perguntas que fazia, e nas respectivas respostas dos benfeitores espirituais, que o Espiritismo sem Jesus nasceria morto para a humanidade! Por isso, não se esqueceu de exaltar a personalidade do Mestre em todas as suas páginas! Jesus foi o agente de Deus na Terra; Kardec, o agente do Cristo!

Pedindo a Deus e a Jesus que nos abençoem a todos, e que o Codificador do Espiritismo possa receber a nossa gratidão, pela oportunidade a nós oferecida! Paz e Amor!

## SE ALGUÉM TE PROCURAR

Se alguém te procurar:

Com frio . . . É porque você tem o cobertor.

Com alegria . . . É porque você tem o sorriso.

Com lágrimas . . . É porque você tem o lenço.

Com versos . . . É porque você tem a música.

Com dor . . . É porque você tem o curativo.

Com palavras . . . É porque você tem a audição.

Com fome . . . É porque você tem o alimento.

Com beijos . . . É porque você tem o mel.

Com dúvidas . . . É porque você tem o caminho.

Com orquestras . . . É porque você tem a festa.

Com desânimo . . . É porque você tem o estímulo.

Com fantasias . . . É porque você tem a realidade.

Com desespero . . . É porque você tem a Serenidade.

Com entusiasmo . . . É porque você tem o brilho.

Com segredos . . . É porque você tem a cumplicidade.

Com tumulto . . . É porque você tem a calma.

Com confiança . . . É porque você tem a força.

Com medo . . . É porque você tem o Amor!

Ninguém chega até *você* por acaso. Em *tudo* há o propósito de Deus!

"O mundo está nas mãos daqueles que têm coragem de sonhar e correr o risco de viver seus sonhos". Cada qual com seu talento! Viva o seu!

## SEMENTES

John Deere

Um homem trabalhava em uma fábrica distante cinqüenta minutos de ônibus da sua casa. No ponto seguinte entrava uma senhora idosa que sempre sentava-se junto à janela. Ela abria a bolsa, tirava um pacotinho e passava a viagem toda jogando alguma coisa para fora. A cena sempre se repetia e um dia, curioso, o homem lhe perguntou o que jogava pela janela.

- Jogo sementes, respondeu ela.

- Sementes? Sementes de que?

- De flores. É que eu olho para fora e a estrada é tão vazia . . .

- Gostaria de poder viajar vendo flores coloridas por todo o caminho. Imagine como seria bom!

- Mas as sementes caem no asfalto, são esmagadas pelos pneus dos carros, devoradas pelos passarinhos . . .

- A senhora acha mesmo que estas sementes vão germinar na beira da estrada?

- Acho, meu filho. Mesmo que muitas se percam, algumas acabam caindo na terra e com o tempo vão brotar.

- Mesmo assim . . . demoram para crescer, precisam de água . . .

- Ah, eu faço a minha parte. Sempre há dias de chuva. E se alguém jogar as sementes, as flores nascerão. Dizendo isso, virou-se para a janela aberta e recomeçou seu trabalho.

O homem desceu logo adiante, achando que a senhora já estava senil.

Algum tempo depois . . .

Um dia, no mesmo ônibus, o

homem ao olhar para fora percebeu flores na beira da estrada... Muitas flores . . . A paisagem colorida, perfumada e linda! Lembrou-se então daquela senhora. Procurou-a em vão. Perguntou ao cobrador, que conhecia todos os usuários no percurso.

- A velhinha das sementes? Pois é . . . Morreu há quase um mês.

O homem voltou para o seu lugar e continuou olhando a paisagem florida pela janela. "Quem diria, as flores brotaram mesmo", pensou! Mas de que adiantou o trabalho dela? Morreu e não pode ver esta beleza toda".

Nesse instante, ouviu risos de criança. No banco à frente, uma garotinha apontava pela janela, entusiasmada:

- Olha, que lindo! Quantas flores pela estrada . . . Como se chamam aquelas flores?

Então o homem entendeu o que aquela senhora havia feito. Mesmo não estando ali para ver, fez a sua parte, deixou a sua marca, a beleza para a contemplação e a felicidade das pessoas.

No dia seguinte, o homem entrou no ônibus, sentou-se junto à janela e tirou um pacotinho de sementes do bolso . . . E assim, deu continuidade à vida, semeando o amor, a amizade, o entusiasmo e a alegria.

O futuro depende das nossas ações no presente".

"E se semeamos boas sementes, os frutos serão igualmente bons".

Vamos semear nossas sementes agora!