

A vida não perde seu valor

O sofrimento pode limitar nossa visão, mas não define toda a existência

Há momentos em que a dor parece ocupar tudo. Ela pesa nos pensamentos, diminui nossas forças e faz o futuro parecer distante. Quando estamos assim, é difícil perceber alternativas. O sofrimento fala tão alto que podemos acreditar que ele será permanente. Mas a dor de hoje não resume toda a nossa história.

A Doutrina Espírita nos ajuda a ampliar esse olhar, ensinando que a existência não se limita ao momento que estamos vivendo e que nosso caminho não termina quando erramos ou atravessamos uma dificuldade. Mesmo diante dos nossos tropeços, permanece a possibilidade de seguir adiante e recomeçar. Em 'O Livro dos Espíritos', encontramos uma afirmação consoladora: "nem tudo se lhe acabou", pois a bondade divina permite ao Espírito recomeçar o que não conseguiu realizar.

(O Livro dos Espíritos, questão 258-a)

Isso não significa negar a dor, tratá-la como fraqueza ou dizer que "basta ter fé". Há sofrimentos que nos confundem, nos cansam e diminuem temporariamente nossa capacidade de enxergar saídas. Também não nos cabe julgar ou procurar explicações apressadas para aquilo que alguém está vivendo. As aflições podem ter causas diversas, e cada pessoa precisa ser acolhida em sua realidade.

(O Evangelho segundo o Espiritismo., cap.V, it. 4 e 9)

O estudo da Doutrina pode nos ajudar a compreender melhor as próprias dores. Nem sempre encontraremos uma explicação imediata para o que acontece, mas podemos aprender a olhar a vida com mais profundidade, reconhecendo que mesmo as experiências dolorosas podem ser aproveitadas pelo Espírito em seu caminho de aprendizado e que o Espírito conserva sempre a possibilidade de aprender, reparar e recomeçar. Aos poucos, o conhecimento pode trazer sentido ao que antes parecia apenas sofrimento.

Quando os dias estiverem difíceis, não exija de você respostas para tudo. Faça uma prece simples e sincera. Fale com Deus como conseguir. Leia uma pequena mensagem que lhe traga calma. Procure recordar que o amparo espiritual permanece, mes-mo quando o coração não consegue percebê-lo. E permita que alguém caminhe ao seu lado. Às vezes, a esperança começa assim: numa con-versa, numa presença amiga, numa ajuda aceita e na decisão de seguir apenas mais um passo.

A vida não perde seu valor nos momentos de dor. Pode ser que, por algum tempo, não consigamos enxergá-lo. Mas ele continua ali.

Escutar também é caridade

Nem sempre precisamos ter respostas; às vezes, precisamos apenas estar presentes

Muitas pessoas deixam de se aproximar de quem sofre porque acreditam que não saberão o que dizer. Imaginam que precisam encontrar a frase perfeita, oferecer uma solução ou explicar por que aquilo está acontecendo. Mas acolher alguém não começa pelas respostas. Começa pela disposição de permanecer ao lado.

Escutar é uma capacidade que todos podemos desenvolver. Não exige conhecimento técnico nem palavras especiais. Exige atenção, respeito e interesse verdadeiro. É permitir que o outro fale sem ser interrompido, sem transformar sua dor em comparação e sem apressá-lo com conselhos. Às vezes, uma pergunta simples – "Você quer conversar?" ou "Como posso estar ao seu lado?" – abre um espaço que a pessoa não encontrava em nenhum outro lugar.

A caridade, segundo a Doutrina Espírita, não se limita à ajuda material. Ela também se manifesta na benevolência, na indulgência e no cuidado com as necessidades do próximo.

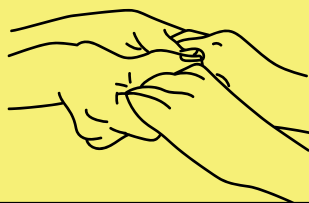
(O Livro dos Espíritos, questão 886)

Há uma caridade feita de gestos discretos: escutar com paciência, silenciar o julgamento, respeitar o tempo do outro e oferecer presença quando as palavras parecem insuficientes.

(O Evangelho segundo o Espiritismo, cap.XIII, it.9)

Escutar não significa concordar com tudo, assumir sozinho a responsabilidade pela vida de alguém ou tentar substituir a ajuda profissional. Significa levar o sofrimento a sério. Quando percebermos que a pessoa precisa de mais apoio, podemos incentivá-la a procurar atendimento e, se possível, ajudá-la nesse caminho. A presença amiga pode ser justamente a ponte entre o isolamento e o cuidado necessário.

Talvez você pense que não sabe acolher. Comece pelo mais simples: guarde o celular, olhe com atenção, não interrompa e não procure imediatamente uma resposta. Diga que está ali. Pergunte do que a pessoa precisa. Todos podemos aprender a escutar quando deixamos de lado a preocupação de 'resolver' e escolhemos, antes de tudo, estar presentes.



Amparo espiritual e cuidado profissional podem caminhar juntos

Buscar ajuda também é valorizar a vida

Quando enfrentamos uma dor profunda, é natural buscar amparo, sentido e esperança.

A prece, o passe, o estudo e a compreensão da continuidade da vida podem fortalecer o coração e ajudar a atravessar períodos difíceis. Mas o amparo espiritual não substitui os recursos disponíveis para cuidar da saúde.

O sofrimento emocional pode ter causas diversas e complexas. Por isso, não deve ser explicado apressadamente como fraqueza moral, desequilíbrio espiritual ou influência de Espíritos. Assim como procuramos um médico diante de uma enfermidade do corpo, podemos precisar de psicólogos, psiquiatras e outros profissionais quando a mente e as emoções adoecem. Buscar esse cuidado é uma atitude de responsabilidade com a própria vida.

A Casa Espírita também pode oferecer apoio nesse caminho. No Atendimento Fraterno, a pessoa encontra um espaço reservado para falar sobre suas dúvidas, angústias e dificuldades. É recebida com respeito, atenção e sem julgamentos, podendo receber orientações sobre o estudo e os recursos oferecidos pela Doutrina Espírita. No Lar Espírita Vinha de Luz, esse atendimento é chamado de Conversa Fraterna, é presencial, gratuito e não exige agendamento. Basta comparecer nos horários informados na agenda da Casa.

<https://vinhadeluzjundiai.org.br/agendadiaria>

É importante compreender os limites desse atendimento. O trabalhador espírita não realiza diagnósticos, não prescreve medicamentos e não substitui médicos ou terapeutas. Sua tarefa é acolher, escutar, orientar e, quando necessário, incentivar a procura por atendimento especializado.

Não precisamos escolher entre amparo espiritual e tratamento médico e psicológico. Podemos orar, estudar, receber apoio na Casa Espírita e, ao mesmo tempo, cuidar da saúde com os recursos da medicina e da psicologia. Muitas vezes, o auxílio chega por diferentes caminhos. Permitir-se receber esses cuidados também é uma forma de reconhecer o valor da própria vida.



Colaboração: Cristiane Nogueira

Dedicação e Intenção

É importante lembrar que toda tarefa no bem beneficia, antes de tudo, quem a realiza. Quando nos **dedicamos** com consciência ao auxílio de alguém, saímos por alguns instantes de nós mesmos e voltamos nossa **atenção** para quem necessita de cuidado. Nesse movimento, também encontramos alegria, gratidão e esperança. O trabalho realizado com boa **intenção** pode se transformar em verdadeira oração, aproximando-nos das forças superiores e fortalecendo em nós o sentimento de utilidade e participação.

Por isso, vale substituir a ideia de 'obrigação' pela de **oportunidade**. Em vez de apenas "ter que fazer", podemos reconhecer o **privilégio** de servir, aprender e colaborar. Quando o convite ao trabalho chegar, não o ignoremos. Talvez ali esteja também uma oportunidade de crescimento, renovação e contato mais profundo com o Amor. Muita paz.

(O Livro dos Espíritos, questão 654. Deus prefere os que adoram do fundo do coração, com sinceridade, fazendo o bem, evitando o mal.)

Colaboração: Diogo Fagundes

Dica de Leitura

Pensamento e vida

Francisco Cândido Xavier (pelo Emmanuel).

Qual é a força do pensamento? Nesta obra, Emmanuel apresenta, com linguagem clara e comparações do cotidiano, reflexões sobre a influência dos pensamentos na vida interior e nas atitudes. Explica que somos herdeiros das experiências do passado, mas conservamos recursos para modificar a direção do presente e seguir para o bem. Em capítulos breves, aborda temas como vontade, hábito, educação, fé, trabalho, associação, culpa, família, amor e compreensão. Cada reflexão convida o leitor a observar o que cultiva mentalmente e a reconhecer que pensamentos repetidos podem se transformar em palavras, comportamentos e modos de viver no mundo. Sem oferecer fórmulas fáceis, a obra ressalta a responsabilidade pessoal e a possibilidade de renovação. É uma leitura acessível para quem deseja compreender melhor a relação entre pensamento e vida e orientar a própria mente, com consciência e perseverança, em direção ao bem.

Jornalzinho Setembro

Nesta edição (anexa), o Jornalzinho mostra por que a infância é tempo precioso para aprender valores. Com Jesus como referência, ajuda a criança a compreender que escolhas, atitudes e exemplos de hoje participam da formação moral que levará para a vida.



Cuide de si

Você consegue reservar alguns momentos para organizar os pensamentos e perceber como está se sentindo? Ou vive quase sempre no "automático"? Quando não fazemos essas pausas, o cansaço físico e mental pode se acumular.

Corpo e mente participam da nossa experiência nesta existência. Pela visão espírita, nossos pensamentos também repercutem no perispírito, nosso envoltório espiritual, influenciando os fluidos que nos cercam (A Gênese, cap. XIV, itens 15 e 18). Por isso, cuidar da vida interior também faz parte do cuidado conosco.

Em meio aos afazeres do dia a dia, podemos nos esquecer de parar, contemplar a vida e perceber o que acontece dentro de nós. É importante olhar para os próprios sentimentos e reconhecer quando algo não vai bem. E, quando necessário, aceitar ajuda.

As dificuldades fazem parte da existência, mas não precisamos atravessá-las passivamente. Podemos buscar compreensão, aprendizado e também os recursos necessários para aliviar o sofrimento.

Allan Kardec nos lembra: "*O homem pode suavizar ou aumentar o amargor de suas provas, conforme o modo por que encare a vida terrena*". (O Evangelho segundo o Espiritismo, cap. V, item 13)

Nossos pensamentos e a maneira como enfrentamos as experiências podem favorecer maior serenidade ou aumentar nossas angústias. O próprio texto de Kardec relaciona essa forma de encarar a vida à saúde do corpo e da alma.

Valorizar a própria vida também é saber desacelerar, cuidar dos pensamentos, respeitar os próprios limites e aceitar ajuda quando ela for necessária.

Cuidar de si não é egoísmo. É reconhecer o valor da vida que Deus nos confiou.

Colaboração: Michele Ap. Gomes

Quando a dor pede atenção

Nem sempre sabemos como ajudar a nós mesmos ou a quem amamos. Conheça o Portal de Valorização da Vida, da FEB, e encontre informações, orientações e conteúdos de apoio sobre saúde emocional, acolhimento e esperança.

www.valorizacaodavida.febnet.org.br

Portal
Valorização da Vida!



"A melhor escola ainda é o lar, onde a criatura deve receber as bases do sentimento e do caráter."

Chico Xavier



Fonte: Emmanuel, por Francisco Cândido Xavier — O Consolador, questão 110.

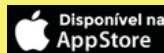
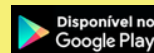
Fonte de Estudos

www.kardecpedia.com

A Kardecpedia disponibiliza as obras originais de Allan Kardec e outras obras por ele citadas, além de traduções em diferentes idiomas, documentos e registros históricos. Basta escolher, no menu, a obra ou documento desejado, nos originais ou nas traduções em diferentes idiomas. Todas as obras de Kardec são relacionadas entre si, nas partes, capítulos e itens. A KARDECPEDIA pertence ao IDEAK (Instituto de Divulgação Espírita Allan Kardec) - Associação Espírita sem fins lucrativos, criada com o objetivo de divulgar para o mundo o Espiritismo, segundo o pensamento e as obras de Allan Kardec.



BAIXE GRÁTIS NO SEU CELULAR OU TABLET



Sim, você pode nos ajudar!



A **Nota Fiscal Paulista** é uma fonte de recursos importante para nossa casa. E você pode nos ajudar a manter nossas atividades doutrinárias e assistenciais. Veja algumas formas.

1) Cadastre seu CPF, indique nossa casa como beneficiária, e toda vez que fizer uma compra e pedir a Nota Fiscal Paulista, sua doação virá automaticamente para cá.

2) Faça uma compra de qualquer valor e pegue a **Nota Fiscal (sem CPF)**. Traga seu cupom e deposite na urna que está no nosso salão principal.

3) Você pode coletar cupons (**sem CPF**) com amigos e familiares e depositar na nossa urna.

Mas, atenção! Tem prazo de validade!

Os cupons emitidos dentro de um mês, são válidos apenas até o 20º dia do mês seguinte.

Você pode se tornar um DOADOR

Ao doar para o Lar Espírita Vinha de Luz, você passa a fazer parte de um grupo de pessoas que acreditam na importância da mensagem espírita e em seu potencial transformador e consolador, capaz de levar esperança à humanidade. Com a sua doação, ajudamos a manter atividades assistenciais e doutrinárias, palestras ao vivo e gravadas, estudos, tratamentos e grupos de apoio, além de levar a Doutrina Espírita a mais pessoas!



Redes Sociais



Nossas redes sociais estão repletas de conteúdo. Você encontrará informações sobre nossas atividades, conteúdo doutrinário, agenda completa, eventos, formas de nos ajudar, lives, cursos e palestras, conteúdo infantil, projetos sociais e voluntariado.



Agenda

Aponte a câmera do seu celular para este qr-code e acesse nossa agenda completa.



www.vinhadeluzjundiai.org.br/agenda
agenda completa de atividades doutrinárias e assistenciais

@vinhadeluzjundiai www.vinhadeluzjundiai.org.br

LAR ESPÍRITA VINHA DE LUZ - acesse nossas redes sociais - fale conosco: contato@vinhadeluzjundiai.org.br
Rua Frei Itaparica, 33 - VL.Guilherme, Jundiaí, SP, Cep 13216.180 - telefone (11)4587.5357