



## PREGUIÇA

Ela chega de mansinho, se instala silenciosamente, e deixa o ser humano sem ação e em pecado. Essa é a preguiça, que toma conta da mente e do corpo, podendo levar a criatura ao desenvolvimento de doenças físicas

e psíquicas. O ócio em excesso é capaz de comprometer a vida terrena e até as próximas encarnações.

*Página 04*

### ▶ Visão Espírita



A transição do planeta Terra e as mudanças no comportamento humano.

*Página 03*

### ▶ Bem Coletivo



Família terrena: chance de elevação moral.

*Página 07*

### ▶ Palavra Espírita



Patriotismo: sonho utópico de uma população manipulada pelos poderosos.

*Página 08*

### ▶ Atualidade



Quem é verdadeiramente espírita, e como a doutrina é assimilada pelos seus adeptos?

*Página 06*

**Mais**

### FIQUE POR DENTRO

Saiba dos fatos mais importantes que ocorreram nos meses de dezembro e janeiro no meio espírita mundial.

*Página 02*

**Distribuição  
GRATUÍTA**

*Não jogue este jornal em vias públicas*

## Editorial

Há quem pense que um pouquinho de preguiça não faz mal a ninguém. Mas apesar de parecer indefesa, a indolência repercute negativamente em diversos setores da nossa vida. Infelizmente existem pessoas que vivem da ajuda e benevolência do próximo, e não movem uma palha para mudar a sua realidade. Abominam o trabalho porque sabem que de uma forma ou de outra, o alimento chegará até eles. Deus não se agrada com esse tipo de atitude, pois, se a criatura goza de saúde, ela tem condições para custear a sua prole.

A ociosidade não traz nenhum tipo de benefício para o ser humano. Contudo, é importante que fique claro que o descanso é bem diferente da inércia. Na correria do dia a dia, todos precisam de momentos de descontração e sossego

para refazimento do corpo e da alma.

Em se tratando da questão espiritual, entidades afins acompanham aqueles que são morosos, e passam do limite do que é considerado normal, atrasando ainda mais a regeneração do ser, e contribuindo na aquisição de débitos, que poderão ser pagos nessa, ou em uma próxima encarnação.

Vamos deixar a preguiça de lado, e colocar a mão massa, pois o planeta com certeza, só será regenerado por pessoas de boa vontade e disposição.

A Equipe da ADDE deseja a todos os leitores e colaboradores do jornal, boas-festas!

## Expediente

Este jornal é uma publicação da ADDE - Associação de Divulgação da Doutrina Espírita (CNPJ 08.195.888/0001-77) - para a região de São José do Rio Preto/SP. Os textos assinados são de responsabilidade de seus autores.

Coord. Editorial: Rafael Bernardo - contato@rafabernardo.com.br

Diagramação: Junior Pinheiro - jrpinheironanet@yahoo.com.br

Jornalista Resp: Renata Girodo - renatagirodo@ig.com.br - MTB 67369/SP

Revisão: Renata Girodo e Mirian Salvestrin

Receba o jornal em sua casa espírita, cadastrando-se no site, ou por meio do e-mail: [verdadeevida@adde.com.br](mailto:verdadeevida@adde.com.br)

Tiragem: 8000 exemplares.

**Distribuição Gratuita**

## Fique por Dentro

### OUTUBRO

- 02/12/1868 Data do desencarne do responsável pela primeira edição das obras básicas da codificação, o livreiro Didier.
- 04/12/1935 Data do desencarne do criador da metapsíquica, Charles Richet.
- 10/12/1944 Data da fundação da Cruzada dos Militares Espíritas.
- 11/12/1761 Data do nascimento de Joanna Angélica, em Salvador, Estado da Bahia. São bastante conhecidas suas obras trazidas através da mediunidade de Divaldo Pereira Franco, sob o nome de Joanna de Angelis.
- 18/12/1903 Data do desencarne de Augusto Elias da Silva, fundador da revista Reformador e um dos fundadores da FEB.
- 24/12/1900 Data do nascimento de Yvonne do Amaral Pereira.
- 25/12/1915 É fundada a Federação Espírita do Estado da Bahia.

### JANEIRO

- 01/01/1846 Nasce o filósofo da Doutrina, Leon Denis, autor de vários livros doutrinários.
- 01/01/1858 Surge o primeiro número da Revista Espírita, fundada por Allan Kardec.
- 03/01/1412 Nasce na França Joana D'Arc.
- 06/01/1868 Surge nas livrarias a primeira edição de "A Gênese", de Allan Kardec.
- 15/01/1861 Aparece a primeira edição de "O Livro dos Médiuns", de Allan Kardec.
- 20/01/1919 Desencarna a Prof.<sup>a</sup> Anália Franco, trabalhadora incansável da caridade.
- 21/01/1883 Desencarna Amélie Gabrielle Boudet, esposa de Allan Kardec, aos 87 anos de idade.
- 30/01/1938 Desencarna Cairbar de Souza Schutel. Fundador do "Jornal O Clarim" e da "Revista Internacional de Espiritismo".

## PARTICIPE DO JORNAL VERDADE E VIDA

Se você estuda a Doutrina Espírita e tem facilidade para escrever, envie-nos um artigo inédito e ele poderá ser publicado aqui no jornal.\*

Envie para: [renatagirodo@ig.com.br](mailto:renatagirodo@ig.com.br)

\* os textos estarão sujeitos a análise prévia






**Instrumentos de Painel  
Led's e Acessórios**

Loja Virtual: [www.DELTAPECAS.COM.br](http://www.DELTAPECAS.COM.br)

**(11) 3229-1744 / 3014-2726**

e-mail: [vendas@deltatuning.com.br](mailto:vendas@deltatuning.com.br)  
Msn: [deltabrasil@hotmail.com](mailto:deltabrasil@hotmail.com)

Rua Dr Coutinho Cavalcanti, nº 690 - Jd. Alto Alegre - S. J. Rio Preto-SP



# MELHORE-SE PARA MELHORAR O MUNDO!

As pessoas não estão se dando conta que o mundo está mudando. E que elas também precisam mudar para fazê-lo melhor e serem mais felizes. Mudança na conduta, no comportamento, na maneira como convivem com os outros e como enxergam a transitoriedade da vida terrena.

Assim como o meio ambiente do planeta está exigindo um tratamento mais racional do lixo produzido por nós, a sociedade humana grita por mudanças para que a violência, a brutalidade, o ódio e a vingança deixem de ser atitudes banalizadas entre as pessoas feridas em seu orgulho.

Como bem disse o terapeuta Alberto Almeida “(...) não somos seres humanos fazendo uma jornada espiritual, mas espíritos fazendo uma jornada humana.”

As religiões do mundo oferecem a sua contribuição para melhorar o homem, entretanto, ele ainda carece da visão psicológica do ser e do aprender a amar o próximo como a si mesmo. E como ainda não somos perfeitos, é preciso manter-nos atentos a um novo aprendizado, buscando assimilar novas atitudes que vão exigir reciclagem de comportamentos e de condutas pessoais.

O Espiritismo, como doutrina multifacetada em ciência, filosofia



e religião, oferece-nos tudo de bom para a nossa educação integral. Basta estudá-lo com sincero interesse e aplicar seus ensinamentos no cotidiano. Sempre avaliando os resultados ao final de cada dia.

Nele vamos encontrar ensinamentos morais com uma transcendente pedagogia que só mesmo um espírito da envergadura

de Jesus seria capaz de transmitir com tamanha simplicidade. Sem os vícios tão comuns nos homens imperfeitos, o sublime Mestre Nazareno reeditou a história da humanidade.

O planeta Terra não foi mais o mesmo depois do seu exemplo ousado ao afirmar que “o seu reino não era deste mundo” e do

incomparável sermão que proferiu, enchendo o povo de fé, esperança e paz.

O mundo está mudando... E você?

*jornalista1938fenaj@gmail.com*

*João Pessoa - PB*

**Hummmmm...**

EXPERIMENTE NOSSO SABOR CASEIRO TODOS OS DIAS EM SUA EMPRESA!

**D'guste**  
Alimentando sua empresa!

www.dguste.com.br

**cia** interativa

propaganda . marketing . pesquisa . branding . eventos . treinamento . incentivo . imprensa

Rua do Seminário, 2134  
S. J. do Rio Preto | SP

17 3214 7040  
www.ciainterativa.com.br

# A PREGUIÇA NOS

Relaxar após uma semana cansativa de trabalho, e ficar um tempo se recuperando da correria e dos dias tumultuados, em um local tranquilo, são essenciais para o refazimento das energias benéficas para a mente e corpo sãos. O problema é quando o descanso excede o limite do aceitável, e converte-se em preguiça. Algumas pessoas já acordam cansadas, e encaram o trabalho como uma pena. Transformam o responsável pelo seu sustento, em um algoz, digno das mais terríveis crueldades. O emprego se torna uma tortura, daquelas típicas de um dramalhão mexicano.

Muitos desses indivíduos vivem em condições precárias, e carecem até do básico para a sobrevivência, mas não tomam nenhuma atitude, preferem morrer de fome, a colocarem em prática um ofício. Não saem da sua comodidade nem para pedirem comida. Desejam que o alimento bata a sua porta. E



como essa situação não ocorre, depois de um tempo, com a dispensa vazia, sem água e energia, o desespero toma conta da criatura, que parte para a criminalidade, e mata se for preciso.

Do ponto de vista social, o índice de delinquência,

aumenta nos lugares com pouca infraestrutura, porque é muito mais fácil roubar, do que exercer uma atividade lícita para manter uma família. A falta de recursos para aquisição de bens, também impulsiona o crime. Os meliantes querem possuir o

que na maior parte das vezes, o cidadão conquistou, com muito suor.

## Questão de Saúde

A falta de vontade e a reclamação excessiva causam doenças físicas e psíquicas. O

CAMPANHAS • LANÇAMENTO DE PRODUTOS  
DESENVOLVIMENTO DE MARCA • AÇÕES ESTRATÉGICAS

**FÓRMULA PPM**

resultado criativo

11 3014.0588 ■ [www.formulappm.com.br](http://www.formulappm.com.br)



**Premier Pet**  
ALIMENTOS DE ALTA QUALIDADE

**FERNANDO**  
Cinotécnico responsável

Adestramento básico e avançado . Obediência  
Guarda e Proteção . Correção de vícios  
Residencial e Empresarial . Hotel

[www.canilxanbauer.com.br](http://www.canilxanbauer.com.br)

[canil@canilxanbauer.com.br](mailto:canil@canilxanbauer.com.br)  
(17) 3227.4868 - (17) 99706-1796



# SADE CADA DIA

preguiçoso está quase sempre indisposto e triste. Começa as atividades e não consegue finalizá-las. Até a mente se torna vagarosa. A famosa frase “mente vazia, oficina do Diabo” cabe muito bem para esse tema. Nesse caso, o “Diabo”, significa a personificação do mal. O indivíduo fica o dia todo no ócio, e desenvolve a lentidão para raciocinar. Sem nenhuma atividade, começa a remoer as perdas, os erros do passado, os problemas. A vida para ele se torna sem sentido, e sem cor, em verdadeiro tom de cinza, nada mais tem brilho e nem graça. Em meio a esse histórico, a depressão bate a sua porta, e o ser fica dependente de fármacos e calmantes para viver. Ele próprio se coloca em uma posição inferior e passa a se encarar como coitado, e é assim que todos a sua volta o enxergam.

Por meio da indolência, o cidadão sedentário pode

desenvolver doenças corporais, como a compulsão, pelo excesso ou falta de alimento, causando problemas, como a obesidade, que desencadeia outros males, e a anorexia. Em casos extremos, tanto uma, quanto a outra podem levar a óbito.

## Eles nos Acompanham

Apesar de um mundo invisível, para os reles mortais, os espíritos estão em todos os lugares, e acompanham os seres, de acordo com a sua evolução espiritual e afinidades. A fraqueza e os atos indevidos atraem as entidades errantes. Elas se

tornam obsessoras, e sugam até a última energia do ser, e o deixam procrastinado, sem vontade de realizar qualquer tipo de tarefa. E qual a função de uma pessoa inútil na Terra se Deus criou o homem a sua imagem e semelhança? Altos custos poderão pagar em uma vida regressa, aquele que pôde labutar, mas não se dispôs. Fardos pesados recairão sobre as suas costas, aí entenderão à custa dos seus erros, uma maneira de retratação com a vida.

Como pudemos notar, qualquer tipo de preguiça é prejudicial para o corpo, mente e espírito. Além disso, Deus não se alegra com a atitude

conformista do ser humano. Se não descruzar os braços, não espere nada dos céus, pois de lá, o nosso Pai, que é misericordioso, já nos manda de graça, a chuva, que irriga as plantações, e dessa forma, os alimentos essenciais para a nossa sobrevivência chegam a nossa mesa.

## ▶ Pontos de Luz

**Veja o centro espírita mais perto de sua casa acessando o site da ADDE.**

## Conheça a fábula da Cigarra e da Formiga

fonte: [http://pt.wikipedia.org/wiki/A\\_Cigarra\\_e\\_a\\_Formiga](http://pt.wikipedia.org/wiki/A_Cigarra_e_a_Formiga)

A Cigarra e a Formiga é uma das fábulas atribuídas a Esopo e recontada por Jean de La Fontaine. Conta a história de uma cigarra que canta durante o verão, enquanto a formiga trabalha acumulando provisões em seu formigueiro. No inverno, desamparada, a cigarra vai pedir abrigo à formiga. Esta pergunta o que a outra fez durante todo o verão.

«Eu cantei», responde a cigarra. «Então agora, dance», rebate a formiga, deixando-a do lado de fora.

 **Tugão**  
imóveis CRECI 18.488j  
O Caminho dos Bons Negócios  
(17) 3353-4060

 **VIDRAÇARIA  
RIO PRETO**  
*Desde 1979*  
Espelhos - Bisotê - Vidros - Cristal - Box p/ Banheiro  
Vidros Temperados - Jato de Areia  
Fone/fax: (17) 3227-6784  
[www.vidracariariopreto.com.br](http://www.vidracariariopreto.com.br) E-mail: [vidracariariopreto@uol.com.br](mailto:vidracariariopreto@uol.com.br)

# A ASSIMILAÇÃO DO ESPIRITISMO EM NOSSOS DIAS

Quando entregou as obras básicas para o mundo, Allan Kardec imaginava que o Espiritismo se tornaria uma crença comum e que a aceitação dos seus princípios científico, filosófico e moral transformassem em um tempo relativamente curto as concepções de vida material da sociedade terrena.

E não foi bem isso que ocorreu ao longo de mais de 150 anos de existência da Doutrina dos Espíritos. A assimilação do Espiritismo por parte da coletividade parece lenta e vem criando uma situação de indiferença para muitas pessoas envolvidas com a doutrina, até mesmo entre espíritas que consideram a imortalidade da alma “uma ficção para se assistir no cinema.”

Ocorre que se a filosofia espírita fosse integralmente aceita e se tornasse uma questão de sobrevivência, a sociedade terrena iria mudar positivamente em diversos aspectos. No entanto, essa aceitação se torna uma utopia na medida em que ainda não se percebe sincero interesse dentro do movimento para fazer uma divulgação educativa abrangente, capaz de renovar hábitos e atitudes dessa sociedade ainda muito materialista.

Além disso, o Espiritismo é tido e visto como uma religião que vem sendo manipulada por lideranças, “espiritualmente ligadas à Igreja Católica”, que querem a todo custo negar a sua identidade com o conjunto



de princípios baseados em leis naturais.

A Doutrina dos Espíritos poderá efetivamente contribuir para promover profundas transformações na sociedade,

mas isso levará ainda muito tempo, já que carece de uma sensata avaliação, uma definição de caminhos e estratégias que se identifiquem com a atual realidade social e espiritual do nosso conturbado mundo.

Entre os mais de dois milhões de adeptos do Espiritismo existentes no Brasil, é bem provável que um terço ainda permaneça psiquicamente atrelado a outras seitas

espiritualistas, acendendo velas, incensos, cantando mantras e fazendo “promessas” aos “santos católicos” para resolverem os seus mesquinhos problemas existenciais.

Esse tipo de espírita é aquele que ainda não assimilou racional e sensatamente os ensinamentos da veneranda doutrina. Está preocupado tão somente em saber como será o seu amanhã, sem “carma”, prova ou expiação.

É o espírita-cliente. Aquele que vai buscar algo no centro espírita em seu próprio benefício. Passa pelo atendimento fraterno, faz consulta, tratamento espiritual, mas na hora de estudar para valer, sempre arranja uma desculpa para cair fora do grupo de ESDE (Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita).

Centenas de pretensos adeptos estão nessa condição, ou seja, sem religião definida. Buscam Deus e Jesus como se fossem entidades mitológicas que barganham o seu bem-estar social e espiritual por promessas descabidas.

*carmempensadora@gmail.com*

*João Pessoa - PB*

**Você merece o melhor,  
merece Widex!**

*Simplesmente*  
**WIDEX**<sup>®</sup>  
APARELHOS AUDITIVOS

**PRESSA**  
PREST. SERV. ADMINISTRATIVO

**ASSESSORIA ESPECIALIZADA  
EM CONDOMÍNIOS**

*Aprimorando-se a cada dia na assessoria  
a condomínios pelo sistema de “co-gestão”*

**Telefax (17) 3235-5551 / 3353-5551**



## ▶ Bem coletivo

por: Francisco Rebouças

# “PRESTA MUITA ATENÇÃO”

“As obras que eu faço em nome de meu Pai, essas testificam de mim.” — Jesus. (JOÃO, CAPÍTULO 10, VERSÍCULO 25.)

“Emteular, pois ele é teu pedacinho de céu na Terra”, necessário se faz entender que o templo doméstico é uma dependência do Céu na Terra, onde dentro dele encontraremos as maiores e melhores oportunidades de realizar o nosso trabalho de elevação moral, no convívio com nossos afetos da consanguinidade material, pois, é justamente aí, na sagrada e feliz oportunidade da convivência com os familiares, que a alma encontra a verdadeira oportunidade de colaboração com as esferas superiores, que nos exercita nas experiências superiores da vida, com os obstáculos que a criatura deve ultrapassar de modo a crescer e aperfeiçoar-se devidamente.

É na vida familiar, que o homem pode e deve estreitar os laços da consanguinidade, com aqueles que lhes representaram no passado suas aversões mais profundas, e com as quais tem necessidade de se harmonizar, e para o qual foi convocado a exercitar os valores do espírito imortal a caminho da felicidade que tanto almeja. Estamos todos inseridos em grupamentos familiares, neste planeta de provas e expiações, para operar o nosso aprimoramento, assim como o mineral bruto precisa de todo o processo de lapidação, até se tornar uma joia de valor inestimável.

Somos incentivados pelos amigos da espiritualidade superior a suportar com paciência e trabalho, a difícil situação da relação com nosso próximo mais próximo a quem Jesus se referiu, aprendendo a conviver com as diferenças, e trabalhando para apurar as nossas qualidades mais



nobres, pois, ninguém conseguirá fugir ao reajuste que lhe compete operar, e nada adianta rebelar-se contra as leis que são sábias e imutáveis e nos esperarão o tempo que for necessário para nos cobrar a dívida que temos para com a vida.

“Ser pai ou mãe é uma grande responsabilidade.

Cada criatura traz o destino que organizou para si mesma em reencarnações passadas. No entanto, ela nunca deixará de assimilar os exemplos vividos no lar pelos pais.

palavras e conduta fazendo-te amigo dele em todas as situações.

Os filhos, como todos nós, somos de Deus, e prestarás conta do empréstimo que te foi concedido para educar.”<sup>1</sup>

Assim sendo, que aprendamos a servir com caridade e de boa vontade, espalhando em torno de nós, a paz e a esperança, em palavras e atitudes, seguindo os ensinamentos de Jesus de Nazaré, ofertando ao necessitado, a compreensão e o amor, que o há de transformá-lo em ser confiante e alegre, cumprindo nossos compromissos com a vida, com uma efetiva participação no processo de implantação do Evangelho no coração dos homens, esperando um porvir promissor conforme nos asseverou o Mestre e Guia de toda humanidade “a cada um segundo as suas obras”.

O lar é a tua abençoada oficina, onde aprimoras as tuas qualidades morais, por isso mesmo, em teu próprio benefício, dedica-te com amor na disposição de aprimorá-lo, enobrecê-lo, santificá-lo, realizando com esmero os teus compromissos assumidos antes de tua volta a este abençoado planeta.

Fonte:

1) Livro “Vida Feliz” - Divaldo Franco/Joanna de Ângelis.

Abençoa o teu filho com as tuas

## TECIDOS FLÓRIDA

Tecidos finos em geral

Fone (17) 3232-0222

Fax (17) 3231-3788

Rua General Glicério, 3080 - São José do Rio Preto



# BRAÇO FORTE!

Uma falta de atenção muito comum durante o canto do Hino Nacional Brasileiro é colocar a expressão que usamos como título da presente abordagem no plural. Muita gente ainda canta no referido trecho: “(...) conseguimos conquistar com braços fortes (...)” – que é o correto, diga-se: no singular –, usando o plural e cantando com braços fortes, que não está correto. O correto é no singular mesmo: com braço forte!

Parece um detalhe insignificante, mas é preciso prestar atenção e respeitar o texto original. Até para educação de nossas crianças e formação da mentalidade cívica nacional, estimulada com a beleza da letra e da própria música, em si. Como se sabe a letra do hino foi escrita por Joaquim Osório Duque Estrada (1870 – 1927) e a música é de Francisco Manuel da Silva (1795 – 1865).

Mas a desatenção é mesmo um problema humano generalizado, onde todos estamos incluídos, nesta ou outras situações. Desatenção com horários e compromissos e pronúncias equivocadas, opiniões sem fundamentos ou conhecimento do assunto, preconceitos e a espontaneidade de nossa gente, até pela diversidade cultural e extensão de um país continental,

são ocorrências que acabam se tornando normais, aceitas e incorporadas no cotidiano.



É comum ouvir-se: “perca total”, quando o correto é “perda total”, especialmente nos casos de sinistros com automóveis. Ou “vou passar daí” quando o correto é “vou passar aí”. E por aí vai, com supressão ou acréscimos de letras ou palavras indevidas ou incorretas.

Isso referindo-nos apenas à pronúncia das palavras. Se adentrarmos à questão da interpretação ou entendimento de palavras e frases, a questão se

torna ainda mais grave, porque a dificuldade aumenta. A falta do hábito de leitura, com mais

corrupção ou nas manipulações que tantas misérias e tragédias geram. E não me refiro apenas às tragédias com mortes, mas sim às tragédias morais que infelicizam a vida humana.

O fato final, porém, é que o sentimento de amor à pátria, os princípios de civilidade e patriotismo precisam ser semeados no coração das crianças. E, claro, que igualmente a pronúncia correta das palavras, a explicação do significado de palavras e expressões, pois tudo isso somado vai formando a personalidade, o caráter, a sensibilidade.

Vivemos essa época de desamor e de desrespeito à vida porque em algum momento da história desvalorizamos esses pequenos detalhes da educação. E agora estamos com um desafio social imenso, nunca visto. Retomemos, pois, às origens, fazendo o melhor ao nosso alcance, procurando entender a vida e não nos deixando contaminar pelo egoísmo, pelo orgulho ou pela vaidade, responsáveis diretos pelo caos social da atualidade, transmitindo às crianças que iniciam a própria vida a alegria de viver, o respeito à vida, a conduta correta.

frequência, e mesmo a atenção com as palavras, é a principal causa dessa grande dificuldade de interpretação de textos.

Isso, porém, não é nada em comparação com a índole brasileira: bondosa por excelência, cativante na alegria, acolhedora e solidária, apesar da exceção dos que ainda não perceberam a grandeza do país em que nascemos, a quem devemos imensa gratidão e participação consciente na vida cotidiana, e ainda insistem na

**AGROMETAL**

Av. Bady Bassitt, 4800 - Fone: (17) 2139 5000 - [www.agrometal.com.br](http://www.agrometal.com.br)

**Elétrica**

**Hidráulica**

**Ferramentas**

