

JORNAL LUZ E FÉ

ANO I | Nº 06 - Blumenau | Santa Catarina | Brasil - Junho - 2021

A importância da Reforma Íntima

No Cap. X no item 18 (Bem-aventurados os que são misericordiosos) do Evangelho Segundo o Espiritismo somos advertidos quanto a ser severos conosco e indulgentes para as fraquezas dos outros, pois todos temos más tendências a vencer, defeitos a corrigir e hábitos a modificar. Nossa responsabilidade enquanto espírito encarnado é de progredir moralmente. Essa é então a missão de todas as vidas. A evolução espiritual demanda de caridade para com as imperfeições alheias, o que talvez seja o ato mais difícil atualmente. Vivemos uma época em que erros não são perdoados facilmente e as mágoas são eternizadas.

Conforme as orientações (psicografia de 4/7/1949 no Grupo Espírita "Hadajed", na cidade de Juiz de Fora, M. G.) espiritualizando o coração e santificando o cérebro, através da bondade e do respeito, à frente das leis eternas, entrelacemos nossas mãos na obra, que nos compete realizar. As emissões de forças mentais que se fazem acompanhar de enfermidades, aflições e morte, devido a invigilância da justiça humana aponta que:

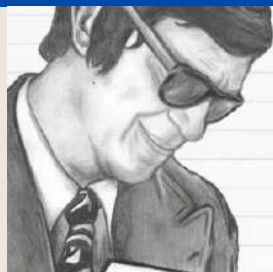
A leviandade produz raios perturbadores;

A maledicência improvisa raios inquietantes; A vaidade estabelece raios de loucura; A cólera emite raios mortíferos; A preguiça produz raios entorpecentes; A mentira improvisa raios obscuros; A sensualidade emite raios degradantes; O hábito inveterado da carne estabelece raios animalizadores; O tabagismo improvisa raios tóxicos; A dipsomania (necessidade incontável de ingerir bebida alcoólica) produz raios viciosos; O desalento emite raios congelantes.

Portanto se faz urgência o reajuste individual na direção do triunfo que as Esferas Superiores nos prometem. A seguir restauremos a esfera vibracional de nossa mente para: O amor em Jesus produz raios de Vida Abundante; O respeito emite raios confortadores; A simplicidade improvisa raios de alegria; A humildade cria raios santificadores; O bom ânimo emite raios de saúde; A temperança mental produz raios equilibrantes; A bondade improvisa raios de luz; O trabalho estabelece raios libertadores;

O perdão emite raios de auxílio; A harmonia cria raios de paz; A confiança produz raios de elevação; A prece emite raios de beleza eterna, conduzindo a alma ao Manancial Divino .

Fonte: (<http://bibliadocaminho.com/ocaminho/TXavieriano/Livros/Adt/Adt13.htm>)



20 EXERCÍCIOS PARA REFORMA ÍNTIMA

CHICO XAVIER

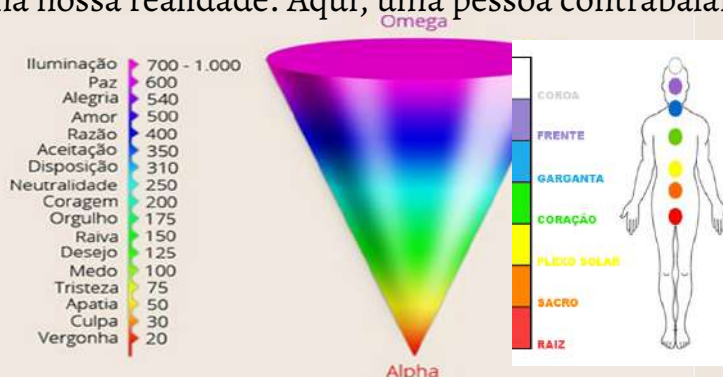
1. Executar alegremente as próprias obrigações.
2. Silenciar diante da ofensa.
3. Esquecer o favor prestado.
4. Exonerar os amigos de qualquer gentileza para conosco.
5. Emudecer a nossa agressividade.
6. Não condenar as opiniões que divergem da nossa.
7. Abolir qualquer pergunta maliciosa ou desnecessária.
8. Repetir informações e ensinamentos sem qualquer azedume.
9. Treinar a paciência constante.
10. Ouvir fraternalmente as mágoas dos companheiros sem biografar nossas dores.
11. Buscar sem afetação o meio de ser mais útil.
12. Desculpar sem desculpar-se.
13. Não dizer mal de ninguém.
14. Buscar a melhor parte das pessoas que nos comungam a experiência.
15. Alegrar-se com a alegria dos outros.
16. Não aborrecer quem trabalha.
17. Ajudar espontaneamente.
18. Respeitar o serviço alheio.
19. Reduzir os problemas particulares.
20. Servir de boa mente quando a enfermidade nos fira.

“A reforma íntima não é uma conquista que se forja da noite para o dia. Demanda tempo, boa vontade, disciplina e esforço incessante de nossa parte. Muita resignação e luta contra nossas próprias tendências inferiores e principalmente estar vigilante para seus defeitos e ter foco na tarefa de se melhorar. Como espíritas ainda temos uma vantagem: o esclarecimento. Sabemos o porquê e o como de tudo que vivenciamos o que nos facilita ter o entendimento e a resignação necessárias em tantos casos de nossa vida cotidiana. Podemos entender as antipatias naturais eo atraso alheio, a grosseria e a brutalidade de outros irmãos que podem estar vivendo situações que não possuem talvez o melhor equilíbrio necessário para vivencia-las.

“Lembre-se de que você mesmo é o melhor secretário de sua tarefa, o mais eficiente propagandista de seus ideais, a mais clara demonstração de seus princípios, o mais alto padrão do ensino superior que seu espírito abraça e a mensagem viva das elevadas noções que você transmite aos outros. Não se esqueça, igualmente, de que o maior inimigo de suas realizações mais nobres, a completa ou incompleta negação do idealismo sublime que você apregoa, a nota discordante da sinfonia do bem que pretende executar, o arquiteto de suas aflições e o destruidor de suas oportunidades de elevação – é você mesmo.” (Francisco Cândido Xavier)

Escala de Hawkins: quanto as emoções influenciam na nossa vibração e nível de energia

“No livro “Poder & Força: Os Determinantes Escondidos no Comportamento Humano”, David Hawkins, médico psiquiatra e espiritualista revela algumas propriedades fascinantes da consciência humana. Neste trabalho, ele criou um mapa da consciência humana, a “Escala Hawkins da Consciência”. Segundo o cientista o nível de consciência é o estado em que o ser humano toma suas decisões. Quando falta integridade a pessoa se sente “afastada da vida” (isolada), ou seja, não consegue fluir com a vida. Abaixo do nível 200 estão os campos de atração da vergonha, culpa, apatia, aflição, medo, desejo, raiva e orgulho. Bem no nível 200 crítico vem a coragem e a sua habilidade para fortalecer o ego, para retirá-lo da condição de vítima inerente às mais baixas frequências. Além disso, Hawkins descobriu que o nível de consciência de 200 é um nível crítico. Uma média global de 200 ou mais é necessário para sustentar a vida neste planeta sem que ele afunde em uma eventual autodestruição. A um nível de 300, uma pessoa elevou-se acima de muitas emoções de conflito para alcançar um certo estado de não-julgamento e sentir otimismo. Para alcançar o nível de 500, uma pessoa precisa de estar espiritualmente consciente. A este nível, o amor incondicional e o perdão incondicional ficam mais vivos e bem mais encaixados na nossa realidade. Aqui, uma pessoa contrabalança 750.000 pessoas que são abaixo do nível 200.



Tal é o poder dos estados mais altos de consciência. A pesquisa comprovou que tudo no universo está conectado.

Quando se utiliza um sistema logarítmico de base-dez, um nível de consciência de 300 significa 10 elevado a 300; ou seja, o número 1 com 300 zeros depois dele!

Escala Hawkins da Consciência

Nível de Consciência	Frequência (Log base 10)	Nível das Emoções	Visão da Vida	Visão de Deus	Processo
Iluminação	700-1000	Indescritível	Eu sou	Eu	Plena consciência
Paz	600	Felicidade	Perfeito	Omnipresença	Iluminação
Alegria	540	Serenidade	Completo	Unidade	Transmutação
Amor	500	Reverência	Benigno	Amoroso	Revelação
Razão	400	Compreensão	Significativo	Sábio	Abstração
Aceitação	350	Perdão	Harmonioso	Misericordioso	Transcendência
Boa Vontade	310	Otimismo	Esperançoso	Inspirador	Intenção
Neutralidade	250	Veracidade	Satisfatório	Capaz	Libertação
Coragem	200	Afirmção	Possível	Permissivo	Empoderamento
Orgulho	175	Desprezo	Exigente	Indiferente	Inflação
Raiva	150	Ódio	Antagônico	Rancoroso	Agressão
Desejo	125	Súplica	Desapontador	Negativo	Escravidão
Medo	100	Ansiedade	Assustador	Punitivo	Evasão
Tristeza	75	Arrependimento	Trágico	Desrespeitador	Desânimo
Apatia	50	Desespero	Desesperançoso	Condenador	Abdicação
Culpa	30	Ofensa	Infortuno	Vingativo	Destruição
Vergonha	20	Humilhação	Miserável	Desprezador	Eliminação



Relações Amorosas Segundo o Espiritismo

A maior evidência de que estamos atravessando um período de transição é a velocidade com que os costumes e as opiniões estão mudando. A Terra está deixando de ser um planeta de provas e expiações para se tornar um planeta de regeneração. Para isso você e eu estamos nos regenerando. Você sabe que é espírito imortal e que já reencarnou muitas e muitas vezes neste nosso planeta Terra.

Para os mais conservadores **os novos modelos familiares** parecem o caos. Mas é dessa bagunça que virá a solução.

Todos estão procurando a melhor maneira de viver um relacionamento amoroso e familiar.

Há uma tentativa desesperada de vivenciar o amor, e com isso antigos padrões vão sendo derrubados e surgem novas possibilidades.

Metade das crianças tem os pais separados.

Nunca houve tantas tentativas de se formar um lar, e nunca houve tantos lares desfeitos.

Sabemos que grande parte dos relacionamentos amorosos acontece entre espíritos conhecidos de há muito tempo, que voltam a se encontrar na tentativa de consertar antigos estragos, com o propósito

de harmonização, perdão e aprendizado. Quando um casal se separa está na verdade interrompendo esse processo de reajuste, adiando para outra oportunidade o reajuste necessário. Pela primeira vez em nossa trajetória espiritual neste planeta há uma liberdade tão grande na escolha de parceiros, e isso deixa claro que todos buscam o amor. Mas essa busca ainda é imatura, pois para amar é preciso entrega, e não é isso o que se vê. Ainda se quer mais ser amado do que amar...

Também nunca se viu tanta solidão.

Mas, para a união dos sexos, a par da lei divina material, comum a todos os seres vivos, há outra lei divina, imutável como todas as leis de Deus, exclusivamente moral: a lei de amor. ***Quis Deus que os seres se unissem não só pelos laços da carne, mas também pelos da alma, a fim de que a afeição mútua dos esposos se lhes transmitisse aos filhos e que fossem dois, e não um somente, a amá-los, a cuidar deles e a fazê-los progredir.***

As uniões infelizes, que acabam tornando-se criminosas se devem pela falta da lei de amor. Ao dizer Deus: “Não sereis senão uma só carne”, e quando Jesus disse: “Não separeis o que Deus uniu”, essas palavras se devem entender com referência à união segundo a lei imutável de Deus e não segundo a lei mutável dos homens. A lei civil tem por fim regular as relações sociais e os interesses das famílias, de acordo com as exigências da civilização; por isso, é útil, necessária, mas variável pois o homem não pode viver como selvagem.

Fonte: *Evangelho segundo o Espiritismo* > Capítulo XXII - Não separeis o que Deus juntou e [http://](http://www.espiritoimortal.com.br/espiritismo-e-relacoes-amorosas/)

www.espiritoimortal.com.br/espiritismo-e-relacoes-amorosas/



33 - Reforma Íntima



PALESTRAS FRATERNIDADE LUZ E FÉ



Datas	Palestrante	Tema
02	João	Cuidar do Corpo e do Espírito
09	Marcia	As Virtudes e os Vícios
16	Eunice	Por que Deus permite a Dor?
23	Regina	Devotamento E Abnegação
30	Marcelo	Todos Somos Médiuns

DICA DE LEITURA



Manual Prático do Espírita autor Ney Prieto Peres

Guia Para a Realização do Auto Aprimoramento Com Base na Doutrina dos Espíritos.

O Manual Prático do Espírita é um roteiro escrito para orientar todos os que estiverem dispostos a participar decididamente da transformação da Humanidade, impulsionando o processo evolutivo dentro de si mesmos e escolhendo como modelo a ser imitado o meigo Nazareno - "Caminho, Verdade e Vida" - cujos exemplos e ensinamentos devem constituir a única norma a ser seguida para nos prepararmos, a nós e ao mundo em que vivemos, para o 3º Milênio que se aproxima.



Reforma Íntima sem Martírio

Wanderley, Ermance Dufaux (Espírito) Oliveira

Quais são as atitudes que nos impedem de seguir em frente? Nesta obra, Ermance Dufaux nos convida para uma reflexão sobre nossos padrões limitantes. Realizando uma Reforma Intima Sem Martírio, trabalhamos a transformação pessoal, a evolução espiritual e as imperfeições.

ESTUDOS FRATERNIDADE LUZ E FÉ

SITE



Educação
espiritual para
uma vida melhor!

Estudos Livro O Céu e o Inferno

Palestras

Jornal Luz e Fé

Atendimento

Magnetizadores

YouTube

Instagram

Facebook

CICLE AQUI PARA ACESSAR O SITE

AVISO

Continuamos com a casa fechada por causa da pandemia, mas estamos atendendo à distância.

- ✓ Palestras ao vivo toda 4ª feira
- ✓ Grupo de Estudos à Distância
- ✓ Atendimento Fraternal pelo telefone
- ✓ Grupo de Irradiações e Preces
- ✓ Passe à Distância.

Em caso de necessidade entre em contato conosco pelas redes sociais ou pelo email:
luzefe@terra.com.br

TURMAS

TURMA LIVRO

O CÉU E O INFERNO

Estudo da Justiça de Deus à luz da Doutrina Espírita

TURMA LIVRO

DOS MÉDIUNS

Estudo do aspecto científico e experimental do Espiritismo

TURMA EVANGELHO

SEGUNDO ESPIRITISMO

Estudo da vida de Cristo e da moral na visão espírita

TURMA ESCOLA DE APRENDIZES

7º TURMA

Reforma Intima com base no Evangelho de Jesus

TURMA ESCOLA DE APRENDIZES

8º TURMA

Estudo Entendendo o Espiritismo

Convite

Curso Entendendo o Espiritismo

Aulas online,
todas as segundas feiras as 19:30hs.

Venha estudar conosco a Doutrina Espírita e descobrir o que somos, de onde viemos e o verdadeiro sentido da vida.

Fraternidade Luz e Fé

Inscrições

