

## RECADOS DA TERÇA-FEIRA 04/09/18

Boa noite! A paz de Jesus para todos!

### I CORRIDA E CAMINHADA DO LAR BOM REPOUSO

Nosso especial recado é lembrar que a Casa está promovendo uma campanha de arrecadação de recursos, que reunirá toda a família num belo domingo e conta com cada um de vocês e seus amigos: trata-se da PRIMEIRA CORRIDA E CAMINHADA DO LAR BOM REPOUSO, que acontecerá no domingo, dia 16 de setembro de 2018, às 8h da manhã. Inscrevam-se e participem!

Na primeira página do site do Lar Bom Repouso – [www.larbomrepouso.com.br](http://www.larbomrepouso.com.br) -, é só clicar na frase: INSCRIÇÕES PARA A I CORRIDA E CAMINHADA DO LAR BOM REPOUSO. Lá encontrarão toda informação que precisam e se tiverem outras dúvidas, podem vir conversar com a Daniela, ou telefonar para ela.

...

**Para nossa reflexão da noite**, encontrei um texto bem elaborado por Marta Antunes Moura, coordenadora das Comissões Regionais na área da Mediunidade da Federação Espírita Brasileira (FEB) e Vice-presidente da FEB. Texto intitulado: **Como Neutralizar as Más Influências Espirituais**.

Adapte-o para leitura aqui e no site da FEB o encontrarão na íntegra. É muito útil para acordarmos dos pensamentos viciados na reclamação, na vitimização e que baixam nossa sintonia, nos afundam em tristezas e preocupações, sem sabermos que somos nós mesmos, que, deixando o pensamento voar sem freio, acabamos permitindo que espíritos infelizes ou zombeteiros usem esses nossos pensamentos contra nós mesmos e nossos queridos. Diz assim o texto:

“A influência dos Espíritos em nossos pensamentos e atos é tão comum que os orientadores espirituais afirmam categoricamente: ‘Eles influenciam muito mais do que vocês imaginam. Influenciam a tal ponto, de modo normal, que, frequentemente, são eles que dirigem vocês.’

“Esta informação dos Espíritos pode até surpreender, porém, se analisarmos mais detidamente a questão, concluiremos que a resposta não

poderia ser outra, uma vez que vivemos mergulhados em um universo de vibrações mentais, influenciando e sendo influenciados.

“Por efeito da vontade, podemos, conscientemente, aprender a administrar nossas emissões mentais, mantendo-nos em sintonia com os Espíritos benfeitores, encarnados e desencarnados. Da mesma forma, é possível estabelecermos com eles ligações de simpatia, selecionando os diferentes matizes de influências espirituais que favoreçam nossa harmonia íntima e que estimulem o nosso progresso moral-intelectual.

“Assim, é necessário desenvolver controle sobre as próprias emissões e recepções mentais, selecionando as que garantam paz e harmonia e nos livram das ações dos Espíritos ainda distanciados do Bem: ‘Por isso, quem não se habilite a conhecimentos mais altos, quem não exercite a vontade para sobrepor-se às circunstâncias de ordem inferior, padecerá, invariavelmente, a imposição do meio em que se localiza’ (Emmanuel).

“As influências espirituais podem ser leves ou profundas; ocultas, percebidas apenas pelo próprio indivíduo, ou ostensivas, claramente detectadas pelos circunstantes. Neste contexto, é importante distinguir as nossas ideias e as que vêm de outras mentes. Trata-se de um aprendizado que exige tempo e perseverança para alcançar bons resultados, pois nem sempre é fácil fazer tal distinção, nem sempre é fácil perceber, sobretudo, quando a influência é oculta e sutil.

“É válido, portanto, desenvolver um programa de autoconhecimento em que se considere:

- a) observar com mais atenção o teor dos pensamentos que usualmente emitimos;
- b) analisar a carga emocional que impregna as nossas manifestações verbais e as nossas ações;
- c) procurar identificar, de maneira honesta, inclinações, tendências, imperfeições, assim como virtudes, conquistas intelectuais e morais;
- d) delinear necessidades reais, estabelecendo um plano de como atendê-las sem lesar o próximo; e

e) habituar-se a fazer um balanço das influências, boas ou ruins, exercidas pelo meio social (família, amigos, colegas de profissão), no qual estamos inseridos.

“As seguintes orientações de Santo Agostinho, encontradas em O Livro dos Espíritos, nos auxiliam na elaboração e na execução de um programa de autoconhecimento:

“Faça o que eu fazia, quando vivi na Terra: ao fim do dia, eu interrogava a minha consciência, refletia sobre o que tinha feito, e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma. Portanto, pergunte para si mesmo, sobre o que tem feito e com que objetivo você age em determinada circunstância; se fez alguma coisa que censuraria, se fosse feita para outra pessoa; se praticou alguma ação que não ousaria confessar. Pergunte também isto: Se Deus quisesse me chamar neste momento, eu teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada é oculto?

“Examine o que pode ser que você tenha feito contra Deus, depois contra o próximo e, finalmente, contra você mesmo. As respostas acalmarão a sua consciência ou indicarão um mal que precisa ser curado.

“O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual. Mas, talvez você diga, como pode alguém julgar-se a si mesmo? [...]. Quando você estiver indeciso sobre o valor de uma de suas ações, pergunte como a qualificaria se fosse praticada por outra pessoa. Se você a censurar nos outros, ela não poderia ser validada, se você fosse o seu autor, pois Deus não usa de duas medidas na aplicação de sua justiça. Procure também saber o que pensam os outros e não despreze a opinião dos seus inimigos, já que estes não têm nenhum interesse de disfarçar a verdade e Deus, muitas vezes, os coloca ao seu lado como espelho, a fim de que você seja advertido com mais franqueza do que o faria um amigo.

“Aquele, então, que tem o desejo de melhorar-se pergunte à sua consciência, a fim de eliminar de si as más tendências, como faz quando arranca as ervas daninhas do seu jardim. Se você fizer um balanço de sua jornada moral, se avaliando, como faz o comerciante

com seus lucros e perdas, garanto que o lucro ultrapassará os prejuízos. [...].

“Portanto, faça perguntas claras e precisas a você mesmo e não tema multiplicá-las: você estará consagrando alguns minutos apenas, para a conquista da felicidade eterna. [...].”

Muito obrigada. Fiquemos agora com uma palestra em vídeo com nosso irmão Haroldo Dutra Dias, de título **Revelações**.

Que Jesus nos abençoe a todos.