



Por **JÚLIO CÉSAR
FREITAS GÓES**
EXPOSITOR ESPÍRITA

SIMPLICIDADE

Uma vida simples, com prazeres singelos. Parece atraente? Para alguns, a poesia da vida simples é uma aspiração.

Não são muitos, mas aumenta a cada dia os que buscam um estilo de vida mais despojado.

Enquanto a grande massa se mostra adepta dos benefícios oferecidos pelas cidades, aos poucos, o homem se mostra cada vez mais cansado da rotina urbana, enlouquecedora.

Poluição, engarrafamentos, ruídos. A floresta de edifícios a se perder no horizonte, escondendo céu e sol. Tudo isso contribui para os estresses e as angústias do homem contemporâneo. Quando jovem, é natural que as pessoas desejem os desafios e facilidades das cidades, que oferecem objetos de desejo a cada esquina.

São as maravilhas da tecnologia, os bares da moda, as roupas de grife, os belos escritórios, as carreiras. Tudo isso exerce tremendo fascínio. Porém, aos poucos, é possível observar que esse modelo está se esvaziando. Um certo cansaço começa a ser notado.

Uma expressão vem ganhando espaço: qualidade de vida.

São cada vez mais numerosos os que desejam voltar aos ideais de uma vida simples, uma casa no campo, um contato mais estreito com a natureza.

Querem respirar ar puro, ver um pôr do sol dourado, passar noites de tranquilidade em uma rede preguiçosa, manter conversas de fim da tarde.

A sensação que se tem é que a humanidade, afinal, começa a perceber que a vida é muito mais do que prazeres passageiros.

As razões para o esgotamento do modo de vida urbano são o consumismo desenfreado e a sensação de estar numa corrida permanente.

No trabalho, o desafio é a competitividade, que atropela o ser humano e o consome, transformando-o em peça de uma fria engrenagem. É um processo perverso, que suga as energias, estimula ciúmes e transforma em inimigos os que deveriam trabalhar em harmonia.

E uma pergunta costuma ser feita por quem está nessa roda-viva: dá para viver com simplicidade nas grandes cidades? É possível conciliar as exigências de uma carreira, da vida social e da família com uma rotina mais amena?

A resposta é: Sim! É possível conciliar tudo isso.

Não é tarefa muito fácil, mas pode ser realizada. Isso porque a simplicidade não é feita de demonstrações exteriores. Ela é um estado de espírito.

Não precisamos nos vestir de trapos, nem abrir mão de uma vida normal para ser pessoas simples.

A simplicidade está em viver a vida sem exigências descabidas. Quem opta pela simplicidade descomplica o dia a dia.

Muitas vezes, perdemos-nos em detalhes completamente desnecessários. E, com isso, tornamos insuportável a nossa vida e a dos outros.

Observe com atenção e você perceberá: fazemos exigências demais por causa de coisas mínimas, das quais nem nos lembramos depois de algum tempo.

Por isso, a opção de viver com simplicidade é, antes de tudo, um jeito de agradecer a Deus pelo que recebemos.

Simplicidade é ter sonhos, mas, se eles não se realizam, por alguma razão, ainda assim, a vida não perde a graça. Ou seja, apesar das tempestades, o contentamento permanece inabalável.

Quer ser feliz? Seja simples. Experimente o

prazer das coisas que estão ao seu redor!

Olhe para o céu, veja as nuvens tingidas de ouro no infinito azul. Ouça o som das risadas espontâneas, sinta o frescor de um copo d'água, o sabor de uma fruta, a serenidade de uma noite bem dormida.

Veja a beleza de livros e canções. Quem disse que não há prazer nas coisas pequeninas que Deus pôs ao nosso alcance?

DESTAQUES DESTA EDIÇÃO

▶ **APRENDENDO SEMPRE
AQUI E AGORA. PÁG. 2**

▶ **LEIA AS ORIENTAÇÕES
LIVRO DOS ESPÍRITOS - 171. PÁG. 2**

▶ **MEDIUNIDADE
VIVÊNCIA MEDIÚNICA SAUDÁVEL. PÁG. 3**

▶ **FAMÍLIA
RESPONSABILIDADE DOS PAIS. PÁG. 3**

▶ **CROMOTERAPIA
O CHAKRA SOLAR OU GÁSTRICO.
PÁG. 3**

▶ **CRUZADINHA CHICO XAVIER. PÁG. 4**

▶ **CAMINHANDO COM JESUS. PÁG. 5**

▶ **POEMA. PÁG. 5**

▶ **CONTO ESPÍRITA
A SURPRESA DO CRENTE. PÁG. 6**

▶ **CURIOSIDADE. PÁG. 7**

▶ **JUVENTUDE. PÁG. 7**

▶ **SUGESTÃO DO MÊS. PÁG. 8**

▶ APRENDENDO SEMPRE Por CARLOS ALBERTO MELO SANTIAGO

Aqui e agora

Encontramo-nos diante do reconhecimento da imortalidade do Espírito e da pluralidade das existências, como processo reencarnatório, através da Misericórdia divina e da sua Justiça, objetivando a evolução da individualidade até a plenitude, guiada por leis divinas e imutáveis que norteiam nossa caminhada equilibrada e harmônica, de alegria e paz aspirada.

O Reino de Deus está dentro de nós, afirmava Jesus. Asseverava Pedro: “- Busca a paz e siga-a”. Felicidade e desgraça fazem parte do cotidiano, estão aí e vão continuar. Os problemas que me atormentam, se eu não transformar em algo construtivo, estou arruinado. Não é a desgraça que nos deixa, somos nós que a deixamos - assegurava o filósofo Alexandre Jollien.

O passado, o presente e o futuro direcionam nossa existência. É no aqui e agora que temos a oportunidade de corrigirmos os nossos equívocos, aproveitando a experiência adquirida e renovado-



ra, transformando-nos em criaturas do bem.

Nosso futuro, no orbe e no mundo maior, depende do aproveitamento, no presente, da estada na Terra, através da transformação interior.

Vivamos o presente buscando a aproximação com o Criador.

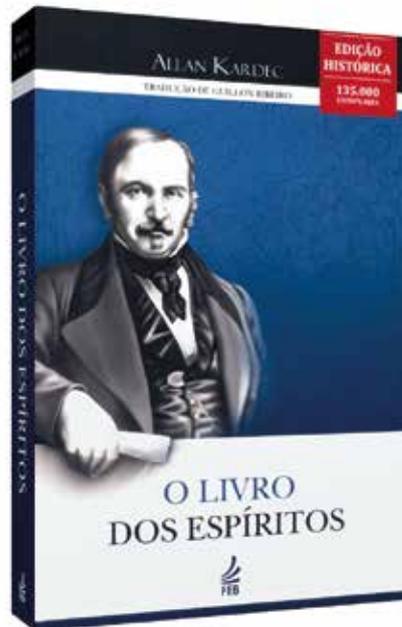
▶ LEIA AS ORIENTAÇÕES

Por MAURILOURDES RAMOS

Livro dos Espíritos

171(LE): Em que se funda o dogma da reencarnação?

Resposta: “Na justiça de Deus e na revelação, pois, incessantemente, repetimos: o bom pai deixa sempre aberta a seus filhos uma porta para o arrependimento”. A Doutrina Espírita tem na Reencarnação um dos seus pilares de sustentação. É através de vidas sucessivas ou pluralidade de existências que o Espírito, criado simples e ignorante, se aperfeiçoa.



DIRETORIA E DEPARTAMENTOS GETB

Presidente: Weldison Sá Santos

Vice-Presidente: Telma Mendes Costa

1ª Secretária: Ivaneide de Jesus Santos

2ª Secretário: João César de O. Ribeiro

1ª Tesoureira: Maria Celia Xavier

2ª Tesoureira: Genilde Santos Oliveira Sá

Diretora do Departamento Jurídico: Maria Luiza da Conceição Teixeira

Diretora do Departamento de Comunicação Social: Geane Patrícia Paiva Santos

Diretora de Assistência Social: Maria Helena Lopes

Diretor do Departamento de Material: José Aparecido de Barros

Diretora do Departamento de Serviços Gerais: Marilene Lucas Brito

Conselho Fiscal

Presidente: José Santos de Assis

1º vogal: Flávio Augusto Faro Teixeira

2º vogal: André Luiz Viana Nunes

1º suplente: Maria Aparecida Leite Moura

2º suplente: Raymundo Nonato Neves

3º suplente: Robério de Paula Lima



► MEDIUNIDADE

Por **GEANE PAIVA**

Avivência mediúnica saudável é consequência da conscientização do compromisso que se adquire através do estudo da própria faculdade, da meditação em torno das suas finalidades quanto à irrestrita confiança em Deus.

Joanna de Ângelis (Vivência Mediúnica, do livro Vivência Mediúnica)



► FAMÍLIA Por GENILDE SÁ

Responsabilidade dos pais

Aproxima-se uma data comemorativa, na qual homenageamos os pais, seres que são partícipes na nossa evolução, cooperadores na criação divina.

“Não te poupes esforços na evolução dos filhos. Os pais assumem, desde antes do berço com aqueles que receberão na condição de filhos, compromissos e deveres que devem ser exercidos, desde que serão, também, meios de redenção pessoal perante a consciência

individual e a cósmica que regem os fenômenos da vida, nos quais todos estamos mergulhados” (DE ÂNGELIS, Joana. SOS Família).

O chamamento e a advertência que nos fazem a irmã, no trecho acima citado, nos mostram quão imensa é a nossa responsabilidade com aqueles que nos são colocados nas mãos.

Tentemos corresponder a confiança divina. Que Ele seja sempre nosso guia.

Deus nos abençoe.



► CROMOTERAPIA Por VANUSA FREIRE

Chakra do Plexo Solar ou Gástrico

A cor predominante é a amarela. É através desse Chakra que podemos ter um entendimento mental do nosso eu emocional. Ele permite um autoconhecimento. Em equilíbrio, podemos viver com determinação e confiança, sermos capazes de

criar limites saudáveis em nossas relações e defender nossos pontos de vista sem agressividade. Em desequilíbrio, pode acarretar uma série de consequências físicas e emocionais: baixa autoestima, falta de autocontrole, depressão, ansiedade, vícios e outras.



Dra. BIANCA FIGUEIREDO BARROS
GERIATRA E ESPECIALISTA EM DOR
CRM 3008

4141-0230
(79) 9960-25522

@Dra. Bianca Figueiredo - Geriatra

ANUNCIE AQUI!

BLOSSOM VILLE
A Arte de Fazer Beleza

Seja uma Consultora de sucesso

Maquiagem • Cosméticos • Perfumaria

79 3214-6868

Design
Moda e Confecções

Rua Laranjeiras 481 - Centro
Aracaju/SE

Tel.: (79) 3214-7223

► CAMINHANDO COM JESUS Por EUZA MISSANO

Na cura do cego Bartimeu, Jesus ensina, através dos símbolos presentes na cura, as consequências de nos mantermos à margem do "caminho", provocando cegueira espiritual profunda e devastadora, conduzindo a nossa alma à mendicância, sem rumo ou objetivo, na noite da rebeldia.

Marginalizando-nos, vamos criando nossas deficiências internas, mas não são elas avistadas por Jesus que, ao nosso clamor, solicita ação transformadora imediata, forçando-nos a deixar capas do inconsciente e seguir a luz guia.

Ninguém procure a cura da cegueira na inércia, na estagnação. Cristo pede parcela de nossa contribuição, solicita que demos pequenos passos até a sua presença, assim como foi em Jericó. Ouçamos, então, a voz dos discípulos, firmada na necessidade do "bom ânimo" para a aproximação do Mestre e sigamos, curados, no "caminho".



► POEMA Por TELMA MARIA SANTOS MACHADO

Tudo que é real existe.
Nem tudo que existe é real.
Sabemos que sonhos existem
E que eles não são reais.
Podem até vir a ser,
Mas isso já é o devir.
Enquanto ainda são sonhos,
O real está no porvir.



ANUNCIE AQUI!

Soul Saúde

▶ CONTO ESPÍRITA

Por MICHELINE SOUZA

A sombra do burro

Certa vez, promovendo uma assembleia pública em Atenas para tratar de altos interesses da pátria grega, Demóstenes viu-se apupado pela turba impaciente, que fazia menção de retirar-se sem ouvi-lo.

Então, elevando a voz, disse que tinha uma história interessante a contar. Obteve, assim, silêncio e atenção, e começou.

Certo jovem, precisando ir de sua casa até Mégara durante o auge do verão, alugou um burro, pondo-se a caminho.

Quando o sol ficou a pino, ardentíssimo, tanto o moço quanto o dono do animal alugado tiveram vontade de sentar-se à sombra do burro e começaram a empurrar-se mutuamente, a fim de ficar com o lugar.

Dizia o dono do animal que apenas alugara o burro e não a sua sombra, e o outro afirmava que, tendo pago o aluguel do burro, pagara também o de sua sombra, pois tudo quanto pertencia ao burro lhe fora alugado com ele.

A esta altura, Demóstenes levantou-se e fez menção de retirar-se. A multidão protestou, desejosa de ouvir o resto da história.

Foi então que o prodigioso orador, erguendo-se em toda a sua altura, e encarando com firmeza o auditório, declarou, a voz trovejante:

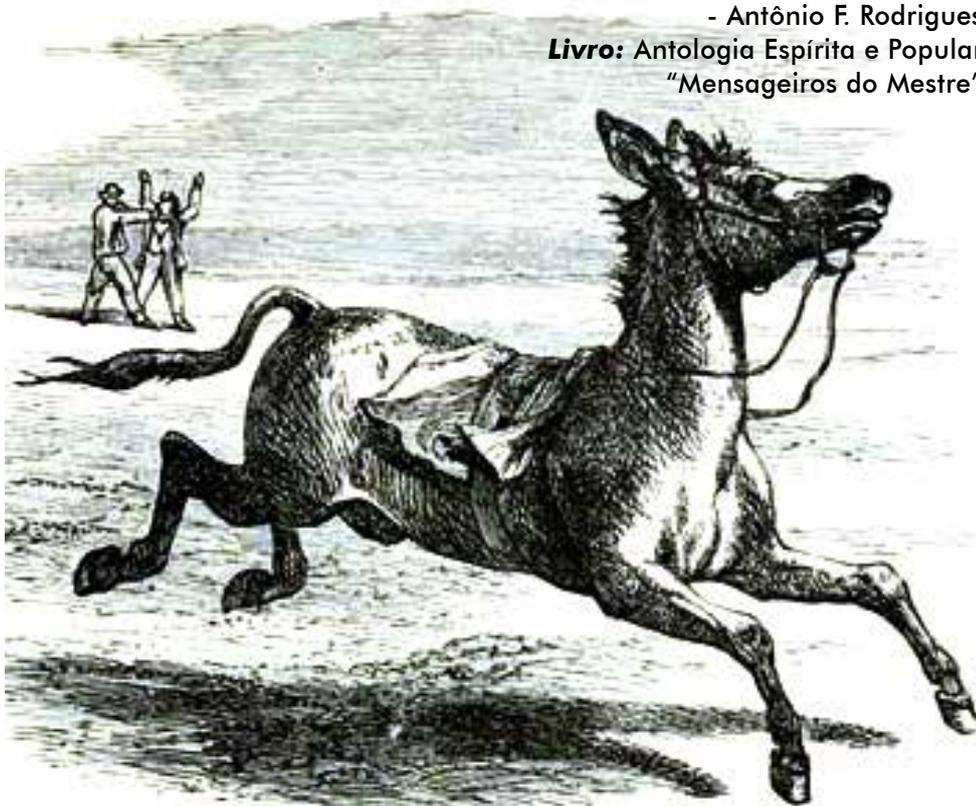
- Atenienses! Que espécie de homens sois, que insistis em saber a história da sombra de um burro e recusais tomar conhecimento dos fatos graves que vos dizem respeito?

Só então pôde fazer o discurso que pretendia, para um auditório envergonhado e atento, que, afinal, ficou sem saber o fim da história da sombra do burro.

Moral da História

Muitas vezes, queremos nossa cura, seja física ou espiritual, mas não mudamos nossos atos.

Mensagens dos Mestres
- Antônio F. Rodrigues
Livro: Antologia Espírita e Popular
"Mensageiros do Mestre"



É curioso como o conto se enquadra perfeitamente no universo humano. Há milhares de anos, estamos num processo evolutivo e, por não saber lidar com as emoções e os sentimentos, contraímos algumas experiências doloridas, uma vez que damos mais atenção à imperfeição do outro preterindo a nossa.

Às vezes, buscamos na Casa Espírita a cura do corpo ou do espírito, mas contribuímos significativamente para a dor. Como assim? A OMS divulgou as dez doenças que mais matam no mundo e, entre elas, está a dengue, mas a proliferação do mosquito só ocorre porque não tomamos os devidos cuidados, como,

por exemplo, deixamos água limpa parada. Mas nós queremos a cura?!?

Quando a doença é espiritual, o problema é maior, porque queremos que a casa espírita trate as enfermidades da alma, mas nós alimentamos-las com algumas atitudes doentias, a exemplo de não perdoar uma ofensa, maldizendo nossos irmãos, cultivando fofocas, mentiras, tudo isso agrava o quadro espiritual. Nós queremos a cura?!?

Deixemos de lado a vida do outro, olhemos mais nossas mazelas e façamos o que nos é de obrigação: tratemos a doença de dentro para fora e, assim, veremos que aí está a beleza da vida.

► **CURIOSIDADE** Por CÉLIA XAVIER

O que é uma cirurgia espiritual?

O ser humano encarnado é constituído por três partes: espírito, perispírito e corpo físico. Na realidade, o que somos, mesmo, é o espírito. Dessa forma, a cirurgia espiritual atua no perispírito. Atuando no perispírito, é possível sarar e curar a doença do corpo físico. O importante é frisar que a cirurgia espiritual não é uma cirurgia do corpo físico, é uma cirurgia do perispírito em que, resolvendo o problema do perispírito, conseqüentemente se resolve o problema do corpo físico.

Revista Espírita



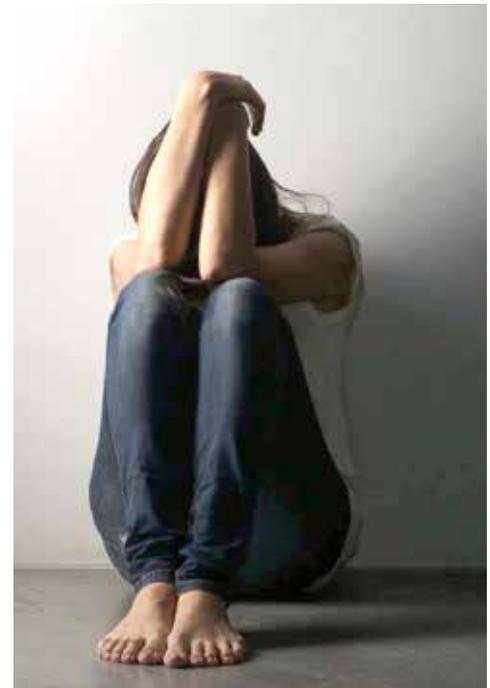
► **JUVENTUDE** Por NEIDE SANTOS

“Tem dias que a gente se sente como quem partiu ou morreu”

Chico Buarque

Tem dias que acordamos com um sentimento de tristeza, aquela vontade de desistir, vontade de não ir e nem de ficar. Estranho, não é? Mas, neste mundo de tantas provas e expiações, esse sentimento é comum. E o que fazer? Lutar. Temos que tentar (e conseguir) reverter essa situação. Podemos começar nos perguntando se realmente temos

motivos suficientes para ficar mergulhados nessa tristeza. Temos? De verdade? Então, vamos procurar ajuda especializada antes de tomar grandes dimensões. E se já passou com essa nossa conversa, vamos ser gratos pela reencarnação e por tudo que ela nos proporciona. Vamos vivendo o hoje, porque o amanhã pode nem chegar...



Sarah Monteiro
CRP 192910
Psicóloga Clínica
Mestre em Psicologia Social - UFS
99103-8338
sarah_mctf@hotmail.com

Ita Bolos
Bolos, Tortas, Doces e Salgados

ANUNCIE AQUI!

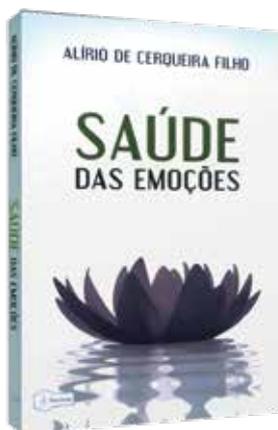
C&
COURO & CIA

▶ NOSSAS ATIVIDADES

Segundas:	19h30-21h	Reunião da equipe de trabalho na 1ª segunda de cada mês (Weldison Sá)
Terças:	14h-16h 19h30-21h	Equipe de costura e confecção de enxoval de bebês (Genilde Sá/Joana D'arc) Reunião de Desobsessão (Weldison Sá)
Quartas:	19h-21h 19h30-21h	Grupo Fraternal - Assistência aos enfermos (Célia Xavier) ESDE - Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita (Carlos Alberto Melo Santiago)
Quintas:	18h-20h 18h-21h30 18h-21h 18h-20h20 18h45-19h30 19h-21h30 19h30-20h30 20h30-21h40	Secretaria (Robério De Paula) Livraria (Genilde Sá/Celia Xavier) Cromoterapia (Telma Mendes/Vanusa Freire) Atendimento Fraternal (Weldison Sá/Telma Mendes) Estudo Doutrinário (Augusto Lima) Escolinha de Evangelização Infantil e Pré-Juventude (Geane Paiva) Reunião Doutrinária (João César/Neide Santos) Tratamento Espiritual - Passe (Equipe mediúnica)
Sábados:	14h-16h 16h-17h30 18h-19h30 19h30-21h	Feira das famílias carentes cadastradas, uma vez ao mês (Helena Lopes) Juventude Espírita Ivan de Albuquerque (Neide Santos) Distribuição de café e pão nas ruas para famílias carentes, uma vez ao mês (Neide Santos) Desenvolvimento Mediúnico (Célia Xavier/Telma Mendes/João César/Neide Santos/Weldison Sá)
Domingos:	8h-11h 16h-17h 17h-18h 18h-20h 18h-21h30 18h-21h 18h-20h20 18h45-19h30 19h-21h30 19h30-20h30 20h30-21h40	Campanha do quilo, uma vez ao mês (Luiza Teijeira/Flávio Teijeira) Ensaio do Coral Irmão Francisco, quinzenalmente (Neide Santos/Daniela Faber) Ensaio do Teatro Luz e Arte, quinzenalmente (Neide Santos) Secretaria (Robério De Paula) Livraria (Genilde Sá/Celia Xavier) Cromoterapia (Vanusa Freire) Atendimento Fraternal (Weldison Sá/André Luiz Viana) Estudo Doutrinário (Augusto Lima) Escolinha de Evangelização Infantil e Pré-Juventude (Geane Paiva) Reunião Doutrinária (João César/Neide Santos) Tratamento Espiritual - Passe (Equipe mediúnica)

▶ SUGESTÃO DO MÊS Por GENILDE SANTOS

Apresenta uma visão psicológica transpessoal da saúde emocional. A psicologia transpessoal é uma ciência que aborda o ser humano em sua dimensão integral: física, emocional, social e espiritual, transcendendo a visão materialista da vida. Para se conseguir a saúde das emoções, é necessário desenvolver essa visão transpessoal, espiritual profunda, na qual, com serenidade, todos são convidados a buscarem as causas das doenças e, com base nessas causas, poder transformá-las, conquistando a saúde integral.



▶ NOSSAS REDES E CONTATOS

-  [trabalhadoresdobemoficial](#)  (79) 99986-2838
-  [trabalhadoresdobem](#)  geanepatriciapaivasantos@gmail.com
-  [trabalhadoresdobem](#)  Rua Ribeirópolis, 547 - Bairro: Cirurgia.

COMUNICAÇÃO GETB

Informativo(Responsável)
Comunicação Social: Blanda Vieira, Cíntia Alkamim, Clarissa Sampaio, Geane Paiva, Genilde Sá, Sheilla Costa, Thiago Ramos.

Impressão: Infographics Gráfica & Editora. Tiragem nesta edição: 1.500 Distribuição Gratuita.

Colaboradores desta edição: André Luiz Viana, Andrey Lima, Adenilson Alves, Carlos Alberto Melo Santiago, Euza Missano, Luiz Antônio, Karine Almeida, Neide de Jesus, Telma Mendes, Vanusa Freire, Wilson Sandes.

Projeto Gráfico: Sandro Valido.
Revisora de Textos: Caroline B. Lima.