

compreenderá esta síndrome do caríocoma.

Se Deus, que é todo providência, providência e presciência além de todo poderoso em graus infinitos. permite que tais acontecimentos prevaleçam, é porque eles são necessários, visam o nosso progresso, o ajuste do faltoso com a Lei, e, conseqüentemente, a nossa felicidade, afirmamos a lógica.

André Luiz, no livro "O Espírito da Verdade", edição FEB, diz-nos que, "Antes de sermos bons ou maus para com os outros, somos bons ou maus para nós mesmos"; os Espíritos Nobres nos asseveram que. "colheremos de conformidade com o nosso plantio"; a voz popular fala na "lei do retorno" e também "aqui se faz aqui se paga"; Jesus assinalou, em Mateus 16:27 "(...) dará a cada um segundo as suas obras". Raciocinemos; não deturpamos essas afirmações uma verdade?

Resumindo: a dor que fizemos, deliberadamente, o outro sofrer, é a dor que vamos suportar, na mesma intensidade, sem necessariamente ser dentro das mesmas circunstâncias. Nesta reencarnação ou noutra, não há como fugir, esquivar-se deste mecanismo da Lei de Ação e Reação, sempre acionada por Deus, e só Ele.

Ter fé, acreditar, efetivamente, é uma carência nossa, entretanto, mais imprescindível é Saber. Nesses acontecimentos, pois, de "bala perdida", de perdas elas não têm nada. Vão ao endereço certo, "nunca batem na porta errada". Se isto acontecesse, ter-se-ia a negação dos atributos divinos, Deus não seria o que é, "Inteligência suprema, causa primeira de todas as coisas Quando o homem aprender essas verdades, será feliz, porque deixar-se-á conduzir pela Lei de Amor e Perdão vivenciada por Jesus.

Adésio Alves Machado

CALENDÁRIO DE REUNIÕES, EVENTOS E ATIVIDADES DO MÊS

Reuniões Públicas:

Terças	tarde	13:00	Passes, Desobssessão
Quintas	noite	19:00	Passes, Desobssessão

Reuniões Privadas:

Segundas	noite	20:00	Atendimento Especial
Terças	noite	20:00	Socorro aos Viciados
Quintas	tarde	14:00	Escola de Médiuns e Estudo da Doutrina
Sextas	noite	19:00	Escola de Médiuns e Estudo da Doutrina

O Sentido do Natal para o Espírita

O Natal para o Espírita representa a comemoração do aniversário de Jesus. O dono da festa é o Mestre, quem deve receber os presentes e as homenagens é o aniversariante e não nós. O aniversariante tem os seus convidados que são os pobres, os deserdados, os coxos, os estropiados, os sofrendores, etc... O que Ele gostaria de receber?

Sabemos que o que Ele mais quer é que cumpramos a vontade de nosso Pai. E todos os dias renovamos os nossos compromissos no "Pai Nosso", dizendo: "Seja feita a Vossa vontade" Será que estamos fazendo a nossa parte?

A maioria de nós, mesmo espíritas, ainda vemos o Natal como uma festa de consumo, reforçando o culto ao materialismo e à materialidade, trocando presentes entre si, quando, em verdade, não somos os homenageados, nem a festa é nossa...

Infelizmente, papai Noel ainda é mais importante que o Cristo. O Cristo ainda se encontra desvalorizado e esquecido dentro de muitos de nós.

Com uma prece, uma reflexão sobre os objetivos alcançados, com uma análise crítica interior onde posamos verificar se os compromissos assumidos antes do reencarne estão sendo cumpridos, porque o único e maior objetivo que temos na presente existência é de edificar em nós o Bem. Assim devemos comemorar o Natal!

E então? Vamos pensar nisso?

Leni



A VOZ DE CATARINA

Publicação Mensal da Casa de Catarina - Dezembro de 2009
Rua Visconde de Figueiredo, 79 - salão 103 - Tijuca - Rio de Janeiro
www.casadecatarina.org.br - casadecatarina@yahoogrupos.com.br

A Palavra de Ordem é: PERDOAR

Jorge Luiz Hessen

Quase sempre quando nos sentimos injuriados, nossa tendência é aumentar o fato que nos desagradou. Se fomos ofendidos por esse ou aquele motivo, quase sempre encapsulamos o desejo de desforra e mantemos em nosso mental em sintonia com as forças poderosas das trevas, que somadas a outras tantas potencializam as sombras de nossos desagrvos.

Diante disto, predominam os núcleos formados pelo egoísmo e pelas paixões primitivas, porque nossos corações são duros e cremos que estamos sempre com razão. E quanto mais arraigados nesta certeza, mais esforço será necessário para que despertemos para a real necessidade do perdão. Mister tentemos entender o que ocasionou a ofensa. Por vezes, fomos nós mesmos os promotores dela, por algo que tenhamos dito ou feito.

Há casos e casos. A indignação é sentimento que, às vezes, se torna necessário diante a atitude descabida de alguém. Tal atitude não deve assumir, porém, o caráter da agressão nem do revide, devendo, sem dúvida, ser manifestada para que o outro perceba as consequências de seus atos. Contudo, em várias ocasiões, por gostar muito de alguém, relevamos suas atitudes inadequadas para conosco e com outros, confundindo os sentimentos e perdoadando quando caberia a repreensão e advertência obrigatória.

Até porque perdão não significa convivência com o erro. O bom senso sussurra que atitudes como essas, isto é, perdoar e desculpar sem limites, incita o outro à prática do mesmo ato reprovável. Isto não é amor, mas, subserviência ou omissão.

Perdoar coisas leves contra nós mesmos é relativamente fácil, porém quando se trata de algo mais sério como um assassinato, um estupro, uma infidelidade conjugal por exemplo, a dificuldade de superação da mágoa aumenta consideravelmente. Por isso que a Doutrina Espírita leva a refletir, que o perdão será sempre o sentimento que nas superações pessoais transcendem ao próprio ser.

Devemos dar o direito de a pessoa ser agressiva, mas não nos dar o direito de revidar a agressão. A raiva é semelhante a um raio. Pode provocar danos graves. É inesperada. Mas o rancor é calculado. É necessário que aprendamos a colocar um pára-raios e evitemos os tóxicos deste sentimento negativo. No entanto, esquecer ofensa depende da nossa memória. Muita coisa queremos esquecer e simplesmente não esquecemos. Sentimos o impacto e não temos como evitar a raiva, é fisiológico, reagimos no momento. Mas conservar a mágoa é da minha vontade. Se eu conservar a mágoa tenho um transtorno psicológico, sou masoquista, gosto de sofrer. Como seres emocionais sentimos o impacto da agressão, mas não devemos nos revoltarmos, e trabalhe-mos para esquecer.

Perdoar não é esquecer por esquecer. É compreender e colocar-nos no lugar do outro. O esquecimento somente vem quando a memória se encarrega de diluir a impressão negativa, o que demanda tempo, reflexão e auto-superação. São claras as palavras de Jesus no evangelho de Mateus: "Ouvistes que foi dito: Amarás ao teu próximo, e odiarás ao teu inimigo. Eu, porém, vos digo: Amai aos vossos inimigos, e orai pelos que vos perseguem e caluniam". Jesus trata de uma das mais complexas dificuldades do ser humano: perdoar a quem nos ofende.

Desenvolvemos muitas doenças por que não conseguimos perdoar, isto é, cristalizamos nas mágoas os processos de vindita através das idéias obsessivas, cujas causas deslocam-se do campo íntimo em desarmonia exteriorizando-se no somático. Em verdade os estados mentais enfermos serão invariavelmente refletidos no corpo físico através de variada sintomatologia seja no ódio, no rancor, resultando, por via de consequência, em nossa prisão a influências inferiores, engendrando uma cadeia mórbida de patologias devastadoras.

O espírito de Manoel P. Miranda diz que *"o ódio é fruto do egoísmo, do personalismo magoado"*, e Kardec comenta no Evangelho segundo o Espiritismo que *"o ódio e o rancor denotam uma alma sem elevação e sem grandeza. O esquecimento das ofensas é próprio da alma elevada, que paira acima do mal que lhes quiseram fazer."*

Pesquisas modernas indicam que o ato de perdoar pode aplacar a tensão, reduzir a pressão sanguínea e diminuir a taxa de batimentos cardíacos. Perdoar, portanto, não é somente uma questão de conquista emocional e espiritual, é também uma questão de saúde. O Evangelista Mateus narra a passagem em que Jesus disse: *"Se contra vós pecou vosso irmão, ide fazer-lhe sentir a falta em particular, a sós com ele; se vos atender, tereis ganho o vosso irmão. Então, aproximando-se dele, disse-lhe Pedro: 'Senhor, quantas vezes perdorei a meu irmão, quando houver pecado contra mim? Até sete vezes?' - Respondeu-lhe Jesus: 'Não vos digo que perdoeis até sete vezes, mas até setenta vezes sete vezes'."*

Não resta dúvida que aprendendo a perdoar, estaremos promovendo nosso crescimento espiritual. A condição do verdadeiro perdão é o esquecimento. Mas não podemos deixar-nos encharcar de hipocrisia ao ponto de dizermos que já conseguimos isso com todos os que nos ofendem.

É certo que para nossas aparências sociais *"o perdão significa renunciar à vingança, sem que o ofendido precise olvidar plenamente a falta do seu irmão; entretanto, para o Espírito Evangelizado, perdão e esquecimento devem caminhar juntos embora prevaleça para todos os instantes da existência a necessidade de oração e vigilância. Aliás, a própria lei da reencarnação nos ensina que só o esquecimento do passado pode preparar a alvorada de redenção"*.

O Evangelho Segundo o Espiritismo no capítulo X dá a dimensão do perdão, na sua forma mais simples e mais agradável a Deus, levando-nos a refletir nas palavras do Mestre registradas por Mateus entre as Bem-Aventuranças: *"Se perdoares aos homens as faltas que cometeram contra vós, também vosso Pai celestial vos perdoará os pecados; mas, si não perdoares aos homens quando vos tenham ofendido, vosso Pai celestial também não vos perdoará os pecados"*. Jesus, aconselhou amar os nossos inimigos no enfoque de não devolver com a mesma moeda aquilo que nos foi desferido. Oferecendo, porém, a outra face, a face do bem, pois assim cortar-se-ia pela raiz os sentimentos de vingança.

Cabe aqui um registro de grande importância é o exercício do perdão na intimidade familiar. Não podemos perder de vista a suprema necessidade do perdão em família. Precisamos muito mais do perdão, dentro de casa, que na ribalta social, e muito mais de apoio recíproco no ambiente em que somos chamados a servir, que nas veredas ruidosa do mundo. E se Jesus nos ensinava perdoar setenta vezes sete aos nossos inimigos, quantas vezes deveremos perdoar aos amigos (familiares) que nos entretecem a alegria de viver dentro do ambiente doméstico?

Portanto, aconteça-nos o que acontecer, não cedamos, nunca, a pensamentos de rancor e de vingança; isto poria em ação forças destrutivas que, mais cedo ou mais tarde, reagiriam contra nós mesmos. Certamente, os agravos que nos façam não ficarão impunes, mas deixemos a carga do Criador a justa correção.

Síndrome da bala perdida

A *"bala perdida"* está atormentando a vida do carioca, sem que haja, das autoridades competentes, iniciativas eficazes, saneadoras ou preventivas. As próprias religiões tradicionais também não vêem a público trazer uma palavra de alento, muito menos de esclarecimento do porquê da *"bala perdida"*. Restringem-se a medidas paliativas, ou seja, aquelas atuantes nos eleitos, não nas causas.

A dor e o sofrimento das pessoas envolvidas em tais eventos são mais do que respeitáveis, são importantes para nós, tocam-nos profundamente a sensibilidade, porque a dor do próximo já não é só dele, é do espírito também. Dói muito vermos pessoas, irmãs queridas em humanidade, sofrerem tanto por ignorância espiritual. Resulta daí sabermos, pelo fato de buscarmos a verdade, que todo desespero é resultado da falta de conhecimento, da ausência de uma estruturação religiosa capacitada a trazer conforto, consolação e resignação nessas horas, principalmente. Esses assuntos, como suas explicações lógicas, acham-se na Doutrina Espírita, só nela, e são oferecidas aos seus profíctos. Quanto a serem compreendidas e praticadas, é outra coisa.

Para o homem sem melhor conhecimento espiritual, a *"bala perdida"* decorre da atuação de forças cegas como o acaso, o azar, a má sorte ou então *"coisas da fatalidade"*. Falta a essas pessoas uma concepção firme e racional de suas próprias condições de vida, apesar de alimentarem, muitas vezes, convicções espiritualistas e crença na imortalidade.

Elas não sabem por que vivem, qual o objetivo, o sentido da vida, como se deve viver, que tipo de fé alimentar em Deus, e o que Dele aguardar.

Fosse a vida uma só, entre o berço e o túmulo, e sendo a Justiça Divina perfeita e iniludível, a *"bala perdida"* ficaria incompreendida, seria ilógica, porque existe um vazio muito grande em se desejando conciliar *"uma só existência"* e a *"Justiça de Deus"* lacuna perfeitamente preenchida pelo Espiritismo e a reencarnação, esta, base funda-

mental de suas estruturas postulares.

Explicações para fatos como *"bala perdida"*, sem respaldo na Justiça Divina, é cair naquilo que disse Jesus: *"...cego guiando cego, ambos cairão no fosso"*. Não há como desvincular a Justiça Divina de todos os acontecimentos aqui na Terra, como em toda a vida universal. Deus não desconhece o que se passou, passa-se e passará com suas criaturas no transcurso de suas existências, aqui ou lá. Assim sendo, o infrator da Lei de Amor experienciará sempre o resultado de suas ações, hoje ou amanhã, nesta vida ou noutra, pelos canais reencarnatórios.

O que para os olhos e juízo do homem da Terra são terríveis coincidências, ainda mais quando o fato o atinge dolorosamente, na realidade vemos aí a dinâmica da Justiça Divina, cobrando o que se lhe é devido. Sem essa compreensão os atributos de Deus seriam um engodo... e não são.

Colocasse o homem as vistas na vida espiritual, soubesse racionalmente da sua condição de espírito. Imortal em processo de aperfeiçoamento moral, e cuja meta finalista é a perfeição, fatos como os da *"bala perdida"* não causariam tantos males nas pessoas envolvidas com ela, não provocariam tantas emoções em tantas pessoas.

Não olvidemos onde se encontra o verdadeiro mal. Para a maioria absoluta, no fato em si, quando na verdade se encontra nas consequências. Se estas forem boas, o fato, apesar de toda aparência má, será bom. O inverso também é verdadeiro. O fato bom oferece, muitas vezes, consequências dolorosas, trágicas. Toda a aparência boa dele era enganosa. Quem não conhece casamentos suntuosos, por exemplo, com toda aparência de felicidade, que acabaram em tragédias lamentáveis? Jesus precisa ser muito estudado em suas anunciações. Duas delas, que se encaixam perfeitamente no evento *"bala-perdida"*, são as seguintes: *"Há necessidade do escândalo, mas ai do homem por quem o escândalo venha"*. (Mateus 5:29/ 30) e *"Quem tem ouvidos para ouvir, ouça"* (Mateus 11:15). Quem compreende tais citações, correlacioná-las,

desânimo e sim de desafio a ser vencido. O fato de se possuir algum conhecimento das leis naturais não assegura a ninguém manter um comportamento equilibrado. É preciso entender, aceitar, enfrentar situações difíceis utilizando o conhecimento, para reavaliar os resultados num ciclo que se repete indefinidamente. No início nem nos lembramos do conhecimento ao começarmos uma ação violenta, mas temos a chance de identificá-lo e analisá-lo depois. A prática dessa conduta leva a um estágio mais adiantado, em que a exata consciência de estar procedendo mal surge no meio da ação, possibilitando algum reparo antes de sua finalização. O estágio seguinte permite detectar a tendência para agir negativamente antes de tomar qualquer atitude. No último estágio conseguimos responder automaticamente com boas ações e pensamentos, aos estímulos recebidos.

Existe a influência das ondas de pensamentos com as quais nos sintonizamos segundo o princípio que o semelhante atrai o semelhante, fortalecendo os pensamentos e sentimentos próprios da faixa vibratória em que nos situamos.

O Espiritismo oferece os meios para aceleração do sistema natural de evolução, exigindo, porém, vontade firme, melhoria contínua do conhecimento e prática incessante do bem. Ao absorver e procurar adotar o conhecimento espírita, o homem acerta as bases racionais do seu intelecto facilitando o trabalho de transformação dos seus impulsos emotivos inferiores.

O exame de consciência periódico é instrumento útil, não só de identificação dos erros cometidos, mas também como registro dos acertos e sucessos obtidos visando alimentar a motivação necessária para a continuidade da tarefa de melhoria interior. Tudo isso o homem pode fazer com o governo consciente de sua vida. Nada melhor do que poder conduzir com segurança a própria trajetória rumo à realização plena. É hora de agradecer a oportunidade e trabalhar pela própria felicidade.

Ivan René Franzolim

Por um mundo de paz

“Glória a Deus nas alturas, paz na Terra e boa vontade para com os homens”

Todos nós sonhamos viver num mundo pacificado, onde não haja lugar para a violência de qualquer forma. Almejamos uma sociedade de concórdia e fraternidade, na qual todos se entendam e todas as nossas carências materiais e morais estejam superadas. Sonhamos enfim, nós que conhecemos o Evangelho do Cristo, com o reino prometido por Ele, um mundo regenerado.

Vivemos tempos conturbados e difíceis, em que ainda convivemos com o ódio, a violência, a discórdia, a doença, o medo, a miséria, a sede de poder. Apesar de nossos imensos avanços científicos, essas são quase as mesmas dificuldades que possuíamos há dois milênios, quando o Mestre aqui esteve para nos indicar o melhor caminho para a nossa libertação. Muitos se propuseram a trilhar esse caminho e a eles, sinalizadores vivos do Evangelho, devemos os relativos avanços morais que alcançamos.

Mas, e nós? O que temos feito para contribuir para a efetivação deste nosso ideal de paz e concórdia?

Às vezes, achamos ser mais fácil olhar para fora de nossas janelas e culpamos as outras pessoas, a sociedade, o governo, por todos os momentos de intranquilidade por que passamos. Esquecemo-nos de que as pessoas, a sociedade e o governo são reflexos, consequências de nós mesmos, de nossos atos, palavras e posturas.

Nos miremos no Cristo, como sendo a nossa bússola, nosso norte, nosso exemplo, para conseguirmos a vitória sobre nós mesmos, sobre as tendências do homem velho. Ele confia em nós, sabe que temos o potencial para tanto, bastando que usemos a nossa boa vontade, como anunciaram as vozes celestiais aos pastores, quando o Salvador chegou para estar conosco.

Valdir Júnior

Editorial

Este provavelmente será o último número da voz neste ano. Serve para nos lembrar que está na hora de refazer planos e replanejar os próximos passos de nossas vidas. Nunca é tarde para fazer uma avaliação de nossas ações e compara-las com nossas intenções. Nestas, somos muito tolerantes e nos desculpamos inúmeras vezes pelas metas não alcançadas e pela reforma não implementada. Se nos dóe a consciência, apliquemos-nos o paliativo de que o Pai sempre nos oferecerá novas oportunidades e ocasiões não nos faltarão para que nos dignemos a cumprir com o que recentemente planejamos.

Será isto suficiente? Não estamos mais uma vez nos enganando? E as promessas e compromissos que fizemos por concordar na hora do reencarne? Quantas vezes teremos ainda de esperar para que nos reconciliemos com nossos supostos ou declarados “inimigos”? Quantas vezes deveremos provar a nós mesmos que somos capazes de espurgar de nós mesmos aqueles “pequenos vícios” que tanto nos atrasam mas que sempre consideramos “faceis” de serem definitivamente eliminados? Quantas vezes deveremos nos ajoelhar e confessar à nossa própria consciência o nosso fracasso em utilizar adequada e convenientemente os recursos que nos foram dados para a consecução dos designios do Pai quando mais algumas vezes nos aponta o caminho mais certo e nos negamos a segui-lo? Não adianta agora repetir aquelas velhas desculpas de todos os anos!

Permanecemos utilizando os marcos do tempo como marcos de nossa estrada e continuamos a deixar de observar os limites e aproveitar os conselhos que se nos oferecem! “no próximo ano eu vou ...” - que grande mentira para todos os que o cercam e para si mesmo. Aproveite o momento de reflexão e comece agora mesmo! Faça uma introspecção e vá eliminando seus pontos fracos passo a passo mas comece agora! Esperar pelo momento alegre dos festejos é adiar outra vez e outra vez demonstrar nossa falta de coragem, nossa covardia e nossa vergonhosa preguiça!

Mãos à obra! Olhe-se no “espelho do banheiro” e se veja como realmente é, sem disfarces e sem máscaras! Use o seu bom senso para, quem sabe, de hoje a um ano, mais feliz por sua decisão, você possa se rejubilar pelo pouco ou muito que tenha alcançado!

E que Deus o abençoe!

Nilo Mattoso

Casa de Catarina fará, a partir de 14/12/2009 um recesso para obras necessárias em nossa sede . Todas as nossas atividades em relação ao público em geral serão suspensas e somente para alguma atividade de caráter interino, como reuniões de médiuns, poderão acontecer. Voltaremos a atender em reuniões públicas a partir de 23/02/2010 (terça feira - tarde) e 25/02/2010 (quinta feira - noite)

A grande Festa de 60 anos de nossa casa

Abaixo alguns flashes dessa grande confraternização



Sorria Hoje!

Muito se diz que ser feliz está sendo cada vez mais difícil. Você já viu alguma casa bonita? – mas aquelas que você gostaria de viver? – acredito que sim, então imagine-se morando nela e tendo que fazer uma reforma geral em toda a sua estrutura! Começando a reforma, quando tudo estiver quebrado, ela vai ficar bonita ou feia?

O que nos leva a entender que as coisas quando passam por reformas, ficam temporariamente sem sua beleza natural, ou pelo menos empalidece, para se tornar no amanhã algo ainda mais belo e melhor.

As construções do homem por serem, na grande maioria, egoísta e orgulhosa, tendem a obscurecer as belezas naturais, então de tempos em tempos as grandes reformas

terrenas acontecem para equilibrar e rearmonizar o que estava desgastado e desarmônico, para assim colhermos o que refletimos em nossos atos trespoucos.

Mas, não devemos “murchar” as esperanças, acreditar em nós mesmos é um desafio, um dever, que nos fará mais felizes. Fazer nossa parte, continuar vivendo e vivendo com qualidade.

Muitos dizem, que a paz deve começar efetivamente acontecer, mas pouco se preocupam em começá-la em si mesmos.

Vamos olhar sob um novo prisma, os acontecimentos, temos condições de melhorar ou piorar os fatos, e só por isso, já temos certo “poder”.

Aluney Elferr Albuquerque Silva

A Violência interior de todos nós (Consultar "O Livro dos Espíritos ")

A violência do mundo se combate com as armas do bem apontadas em nossa própria direção.

A palavra violência exprime todo pensamento, complementado ou não por palavras e ações, que exteriorize um sentimento contrário à lei do amor e da caridade. No mundo atual acompanhamos muitas vezes com o requinte de detalhes, as notícias e reportagens sobre os atos mais violentos da humanidade. Esse contato diário com os atos extremados do ser humano torna as pessoas mais insensíveis, levando-as a desconsiderar suas pequenas atitudes de violência, esquecendo de colocá-las no rol daquelas que devem sofrer o esforço de transformação no trabalho constante de auto-aprimoramento.

A propensão à violência é característica dos Espíritos vinculados ao planeta Terra, variando apenas quanto a intensidade e aos estímulos necessários para desencadear a ação violenta. Daí o “*não julgueis*”, induzindo-nos pelo raciocínio, a buscarmos maior prudência ao julgar o próximo, porque não sabemos se guardamos em nosso íntimo o mesmo grau de violência que condenamos, esperando apenas as condições propícias para despertar.

Segundo o Espírito Verdade (perg. 785), o maior obstáculo ao progresso moral é o orgulho e o egoísmo. Ambos caracterizam o sentimento ainda muito imperfeito que aliado à ignorância das leis naturais e seus mecanismos de atuação, originam as ações contrárias a essas mesmas leis constituindo a violência. Essa ignorância, no entanto, não nos exime de culpa e responsabilidade pelos nossos atos uma vez que a lei de Deus está escrita na consciência de cada um (perg. 621), permitindo ao homem discernir sobre o bem e o mal. As imprudências cometidas sem intenção negativa ou consciência perfeita da situação estariam livres de culpa (perg. 954), embora o Espírito mais adiantado se sinta naturalmente compelido a auxiliar àqueles envolvidos pela sua imprudência.

Devemos combater a nossa violência interior em todas as suas formas e intensidades, porque, com ela e através da Lei de Sintonia contribuimos para a sua manutenção entre nós. Muitas vezes achamos que não fazemos mal a ninguém (pelo menos diretamente), apesar de fazermos mal a nós próprios diariamente, agredindo nosso corpo com fumo, bebidas, remédios e alimentos inadequados ou exagerados, agredindo nosso campo emocional e psíquico com impaciência, irritação e pensamentos infelizes.

Parece lógico supor que os pequenos atos de violência sejam mais fáceis de eliminar e que o conjunto desses atos favorecem perigosamente o aumento gradativo da tendência de agir com violência. Logo, convém priorizar a eliminação das pequenas atitudes inconvenientes, bem como evitar que elas se transformem em hábitos, o que dificultaria sua constatação e eliminação pelo seu portador.

O conhecimento espírita oferece diversas medidas preventivas imprescindíveis para evitar que o sofrimento surja em consequência da lei de ação e reação. Fixar objetivos de aperfeiçoamento moral, conhecer melhor a si mesmo, enriquecer dia-a-dia o seu conhecimento espiritual, estimular continuamente o bem interior, trabalhar pelo seu auto-aprimoramento, fazer o bem, evitar o mal, orar.

Estando a evolução do homem subordinada ao relacionamento com outros seres, pode-se concluir que os atos de violência surgem do conflito entre pessoas. O remédio auxiliar para prevenir conflitos maiores é a busca da compreensão pela prática da empatia, procurando sentir o que sentiria se estivesse na situação e circunstâncias experimentadas por outra pessoa. Este exercício proporciona ótimos resultados, mas requer muita boa vontade para desempenhar o papel de advogado de defesa, inclusive especulando sobre os possíveis componentes espirituais que possam estar influenciando o contexto analisado.

A consciência das dificuldades do processo de melhoria interior não deve ser causa de