

COMUNHÃO

Revista Espírita Bimestral
Propriedade da

COMUNHÃO ESPÍRITA CRISTÃ DE LISBOA

www.comunhaolisboa.com

ANO 28

Nº 173

**JULHO - AGOSTO
2010**

| Propriedade, Administração, Redacção, Composição e Impressão : | Índice | Página |
|--|------------------------------------|-----------|
| | Editorial | 2 |
| Calçada do Tojal, 95, s/c | Palavras de Kardec | 4 |
| 1500-592 Lisboa | Preparando-se para a volta | 7 |
| Telefone : 217 647 441 | Para lá da morte | 11 |
| * | Onde estiver Jesus (Soneto) | 14 |
| Director Responsável : | Páginas do Passado | 15 |
| Manuela Vasconcelos | O Poema da Velha Senhora | 21 |
| | Não te enganes | 27 |

*

Tiragem : 150 exemplares

Distribuição Gratuita

*

Registo nº.211720

*

Depósito Legal Nº. 13972

EDITORIAL

No domingo, dia 20 de Junho, comemorámos mais um aniversário da nossa Casa – o 29º -; embora a sua inauguração oficial tenha sido a 17 de Junho, escolhemos sempre o domingo mais próximo para uns momentos de alegria e confraternização, já que, assim, não temos de abdicar dos trabalhos que realizamos semana a semana.

Desde as novas pagelas, colocadas nas cadeiras que seriam ocupadas pelos presentes, até à ornamentação das salas, feita com flores, tudo transmitiu para quem chegasse, a nossa alegria por mais este aniversário.

Nas paredes e por de cima das estantes, telas mediúnicas feitas nos dois últimos anos na nossa ‘Escola de Pintura Mediúnica’ e, ao iniciarem-se os festejos, a alegria do Hino da COMUNHÃO, interpretado por todos, disse bem da disposição com que ali se estava.

Depois, foi a interpretação de mais três cânticos, tendo-se começado com a invocação a Bezerra de Menezes, nosso Patrono, seguindo-se-lhe o ‘Obrigada, Senhor’, para terminarmos, depois, com o belo poema ‘Alma Gémea’ da autoria do Espírito Emmanuel e que consta do livro mediúnico ‘Há dois mil anos’.

Seguiu-se o discurso da praxe, que nunca pode faltar, pois é nesta ocasião que, quem nos dirige, se apresenta com o cargo com que nunca gosta de ser referido – o de Presidente -, findo o qual foi sorteado entre todos os presentes um brinde-surpresa: uma tela

de pintura mediúnica e, ainda, um lindo jarrão, oferta que um nosso colaborador nos fez para o efeito.

Depois, foi a peça de teatro escrita para este dia, e na qual intervieram todos os colaboradores da nossa Casa que, durante o mês, esqueceram horas de folga, descanso e feriados para estarem presentes nos ensaios. Intitulada de “Não vou ao Centro Espírita”, ela mostra o negativo e o positivo de uma pessoa que, necessitada de auxílio, se recusa, primeiro, a procurá-lo num Centro por imaginar e ouvir dizer que ali só se faz o mal para, depois, mais tarde, se retratar mediante as melhoras que acontecem e tudo o que “descobre” numa daquelas Casas.

“Não vou ao Centro Espírita”, com 45 minutos de duração, põe o ‘dedo na ferida’ do comportamento de muitas pessoas que recusam o auxílio da Doutrina Espírita porque, eivados dos preconceitos que alimentaram e os acompanharam ao longo de toda uma existência, vivem em função do ‘ouvir dizer’ em vez de procurarem conhecer a verdade e apontam os Centros como casas de bruxos em vez de quererem reconhecer, neles, as casas de auxílio e amor ao próximo que cada um representa.

Depois, foi a confraternização entre todos – tendo nós chegado à conclusão de que, no próximo ano, teremos de a fazer num outro salão, dado que o utilizado até agora já se tornou pequeno para o número de pessoas que sempre comparecem.

*

Dia 27, ainda de Junho, a pedido, levámos a peça de teatro até aos Centros que compõem a UNIÃO DOS CENTROS ESPIRITAS DE LISBOA, e que naquela data fizeram o

encerramento dos eventos que tiveram lugar ao longo do ano 2009/2010, não só do DIJ como dos próprios Centros.

Pensamos que quem viu gostou e que o trabalho dos “actores” da nossa Casa foi devidamente apreciado por todos os presentes.

Entretanto, como no próximo ano a COMUNHÃO festejará o seu 30º aniversário, está na hora de começarmos a pensar nas realizações para aquela data. Não podemos deixar nada ao desbarato!

E porque se está a aproximar a época das férias anuais, desejamos a todos umas boas férias e uma boa recuperação de energias para mais uns tantos meses de trabalho. *Boas férias para todos!*

A DIRECÇÃO

*

PALAVRAS DE KARDEC

ESTUDO DA NATUREZA DE CRISTO

VI – PREDILECÇÃO DOS PROFETAS SOBRE JESUS (continuação do capítulo III)

Além das afirmações de Jesus e da opinião dos Apóstolos há um testemunho, de que os mais ortodoxos dos crentes não podem negar o valor, pois que o exibem constantemente como artigo de

fé; é o do próprio Deus, isto é, o dos profetas, seus inspirados, anunciando a vinda do Messias.

Eis as passagens da bíblia consideradas como predição desse grande acontecimento:

“Eu o verei, mas não agora; eu o contemplarei, mas não de perto. Nascerá uma estrela de Jacó, e levantar-se-à uma vara de Israel, e ferirá os capitães de Moabe e destruirá todos os filhos de Seth (NÚMEROS, XXIV, 17).

“Eu lhes suscitarei do **meio de seus irmãos um profeta semelhante a ti**, e porei na sua boca as minhas palavras, e ele **lhes dirá tudo o que eu lhe mandar**.

“E o que não quiser ouvir as suas palavras, **que ele falar em meu nome**, eu me vingarei dele. (DEUTERONOMIO, XVIII, 18 e 19).

“E quando os teus dias forem completos para ires para teus pais, eu suscitarei **um do teu sangue**, que **será de teus filhos**, e estabelecerei o seu reino. Esse me edificará casa, e firmarei o seu trono para sempre “**Eu serei seu pai e ele será meu filho**, e eu não tirarei dele a minha misericórdia, como eu a tirei do teu predecessor.“Mas eu o estabelecerei na minha casa e no meu reino para sempre e o seu trono será perpetuamente firmíssimo.” (I – PARALIPOMENOS, XVII, 11 a 14).

“Pois por isso o mesmo Senhor vos dará este sinal. Eis que uma virgem conceberá e parirá um filho, e será chamado o seu nome Emanuel.” (ISAÍAS, VII, 14). “Porquanto já um pequenino se acha nascido para nós, e um filho nos foi dado e a nós, e foi posto o principado sobre o seu ombro; e o nome, com que se apelide será Admirável, Conselheiro, Deus, Forte, Pai do futuro século, Príncipe da Paz”. (ISAÍAS, ix, 5).

“Eis aqui o **meu servo**; eu o ampararei; o **meu escolhido; nele pôs a minha alma a sua complacência; sobre ele derramarei o meu espírito**; ele promulgará a justiça às nações. “Não clamará,

não fará acepção de pessoas, nem a sua voz se ouvirá fóra. “Não será triste, nem turbulento, até que estabeleça na terra a justiça.” (ISAÍAS, XLII, 1, 2 e 4).

“Verás o fruto do que a sua alma trabalhou, e se fartará; aquele mesmo justo, **meu servo**, justificará a muitos com a sua ciência, e ele tomará sobre si as suas iniquidades.” – (ISAÍAS, LIII, 11).

“Salta de extremado prazer, oh! Filha de Siam, enche-te de júbilo, oh! Filha de Jerusalém; eis aí o teu rei virá a ti justo e salvador; ele é pobre, e ele vem montado sobre uma jumenta, e sobre o potrinho da jumenta.

“E eu exterminarei as carroças de Efraim e os cavalos de Jerusalém, e os arcos que servem de guerra serão quebrados; e ele anunciará a paz às gentes, e o seu poder se estenderá de um até o outro mar, e desde os rios até as extremidades da terra.” (ZACARIAS, IX, 9 e 10).

“E ele estará firme, e apascentará o seu rebanho na **fortalexa do Senhor**, na sublimidade do nome do **Senhor, seu Deus**; e eles se converterão, porque agora se engrandecerá ele até as extremidades da terra.” (MIQUÉIAS, V, 4).

A distinção entre Deus e o seu futuro enviado está caracterizada de modo claríssimo. Deus o designa por **seu servo**; por conseguinte, seu subordinado. Nem uma palavra só, que dê a ideia de igualdade em poderes, nem de consubstancialidade entre duas pessoas. Ter-se-ia Deus enganado, e os homens, três séculos depois de Cristo, enxergariam melhor do que Ele? Esta é, segundo parece, a sua pretensão.

(Continua no próximo número)

(In: OBRAS PÓSTUMAS, ed. Lake, 1ª Parte).

PREPARANDO-SE PARA A VOLTA

De tempos em tempos somos impelidos a retornar ao Planeta Terra, visando colocar em prática as lições aprendidas na erraticidade (plano espiritual) e que foram exaustivamente discutidas com nossos mentores...

Nem sempre foi assim. No começo de nossa evolução, passávamos pelo plano espiritual, muitas vezes sem compreendermos que tínhamos desencarnado, que o corpo físico tinha ficado para trás. Em muitas dessas oportunidades continuávamos as brigas e as guerras começadas aqui no plano terráqueo e seguíamos até sermos conduzidos a nova oportunidade, visando esquecer o passado, desfazer laços de ódio e morte.

Em algumas de nossas experiências na carne aproveitávamos alguma coisa mais, guiados por seres de luz que, ao reencarnar, cumpriam elevada missão na Terra. Mas sem a presença amorosa deles ao nosso lado, caíamos novamente, fazendo a nossa ascensão em espiral, subindo e descendo, progredindo e retornando até sedimentar bem os ensinamentos a ponto de fazer o que achamos certo de forma natural.

Os avatares se sucederam, com suas doutrinas e exemplos variados, e sempre vai ser assim em todas as moradas do Pai. Sempre estaremos acompanhados dos mentores amorosos que nos guiam e nos esperam, numa paciência sem fim aliada a uma compaixão sem limites. Preferimos escolher outras companhias,

que vibram arraigadas ao sexo, ao dinheiro, ao poder e, principalmente, ao egoísmo, e por isso as companhias espirituais da Terra são ainda na sua maioria de espíritos atrasados.

Na medida em que ganhamos discernimento, mais responsabilidade vamos tendo no processo renascer, e mais valor damos a esse momento mágico que constitui nossa volta ao plano de provas e expiações libertadoras.

Imagine que você poderia ter a chance de viajar para um país estrangeiro, distante, onde ninguém saberia quem você é, o que fez, podendo recomeçar do zero. O que você prometeria? O que mudaria? Se tivesse orientadores amorosos, que conselhos eles lhe dariam? Pois foi exactamente isso que aconteceu connosco antes de reencarnar. Habitando o plano espiritual, fomos acolhidos numa colónia espiritual. Alguns de nós puderam ir a colónias mais bonitas e luminosas, com grandes Universidades. Passaram anos estudando e trabalhando tentando interiorizar os ensinamentos superiores e, envolvidos naquele ambiente de paz e amor fraternal, puderam alçar vôos mais altos.

Outros foram levados a colónias mais perto da Terra, às vezes postos de socorro em zonas umbralinas, mas também construída num ambiente de trabalho e amor, podendo ali refazer suas energias e aprender a trabalhar em prol do outro, a favor de sua recuperação, pois na maioria das vezes, ao desencarnar, levamos a consciência culpada pelas promessas não cumpridas e pelo tempo perdido em banalidades sem fim.

Independente do local aonde fomos acolhidos, e do tempo que ficámos na erraticidade, chegou um dia em que aqueles que se ligam a nós por laços de amor secular, e às vezes milenar, se reuniram connosco no momento crucial de definir as metas e

soluções para que a nossa vida actual pudesse ser a mais proveitosa possível do ponto de vista espiritual.

Reunidos em salas apropriadas nessas colónias, relembramos cenas do passado recente ou distante, pormenorizando nossas falhas e acertos, sendo assistidos por médicos e técnicos do astro, que se especializaram em reparar reencarnações. Muitas vezes, ligados em excesso à culpa que nos assola o coração e a consciência, atrapalhávamos o processo de renascimento, querendo carregar mais do que poderíamos, ou em outro extremo, pretendendo fugir das responsabilidades, como crianças que solicitam ao professor o adiamento da prova.

Mas os mentores amorosos, imbuídos da sabedoria necessária a melhor nos orientar, traçam os caminhos gerais de nossa vida terrena, deixando que nosso livre arbítrio seja nosso guia dentro de determinados limites que nos devem proteger. São definidos os pais, em encontro da espiritualidade que visa dirimir eventuais antipatias e iniciar um vínculo energético que sustentará a gestação.

Momentos de medo, tensão, angústia, naturais antes de qualquer viagem, aconteceram com todos nós. Tivemos medo de errar, de não estar à altura da expectativa criada nas reuniões com os mentores. O temor maior era esquecer completamente nossas missões individuais, pois uma vez aqui encarnados, não estaríamos mais envoltos naquele ambiente de amor e trabalho dedicado ao Cristo que tanto facilitava nossa vida no plano espiritual.

Uma vez iniciado o processo de miniaturização para acoplamento do nosso corpo perispiritual com o zigoto em formação, mergulhamos no esquecimento abençoado, embalados no sono da esperança, mas isso já é assunto para outro dia.

Se temos a oportunidade de acreditar na reencarnação, mesmo não nos lembrando de forma clara de nossa missão e compromissos assumidos na espiritualidade, devemos fazer o máximo para que o Cristo viva em nossos actos diários, caminhando rumo ao Pai aior.

SÉRGIO VENCIO

(In: revista brasileira “Revista Cristã de Espiritismo”, nº. 78; por gentileza de Carlos Alberto Castelão, que nos remeteu o artigo).



Os Espíritos não podem aspirar à felicidade perfeita senão quando puros : toda e qualquer mácula veda-lhes o acesso nos mundos ditosos. O mesmo acontece com os passageiros de um navio infestado pela peste : proibe-se-lhes a entrada na cidade até que estejam purificados. Os Espíritos despojam-se pouco a pouco de suas imperfeições nas várias existências físicas. As provas da sua vida aperfeiçoam quando bem suportadas; como expiação apagam as faltas e purificam ; são o remédio que limpa as chagas e cura o enfermo ; quanto mais grave é o mal, tanto mais activo deve ser o remédio. O que muito sofre deve compreender que muito tinha a expiar e alegrar-se pela cura rápida; dele depende tornar proveitoso esse sofrimento, pela resignação que soube ter, não perdendo os seus frutos com as suas impaciências, visto que, do contrário teria de enfrentar um recomeço.

ALLAN KARDEC

(In: Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. V – nº 10)

PARA LÁ DA MORTE

O número 1761 da revista “Nova Gente, de 14 a 20/6/2010, comenta na sua página nº 82 uma pesquisa que está a ser feita por cientistas americanos que, pela voz do médico das urgências do Centro Clínico da Universidade George Washington, Lakhmir Chawla, afirma que *“ver a luz no fim do túnel pode ter explicação real: uma descarga eléctrica cerebral que dura entre 30 segundos a três minutos.”*

Procurando uma explicação científica e biológica para a explicação de “quase morte” dada pelos pacientes que, por um e outro motivo (doença ou acidente) se viram, de repente, num túnel onde uma luz brilhava ao fundo, e, por vezes, lobrigando ainda uma imagem que atribuíram a Jesus, os cientistas – não a Ciência – tentam, ignoramos se propositadamente se apenas pelo facto de descrerem da vida para além da morte, tentam justificar até mesmo... o injustificável!

Lamentamos, sinceramente, não termos o conhecimento intelectual e científico que nos ajude a refutar estas afirmativas; mas temos a fé suficiente para acreditar no Mundo Invisível que nos rodeia e na Vida Espiritual, sem a qual nada somos porquanto, a matéria, é uma coisa inerte que só se movimenta em função dos seres a ela ligados – e matéria são cada um dos nossos corpos físicos!

“Não acredito em Deus”, afirmam muitos, principalmente (já concluímos) com medo das reacções dos seus amigos e colegas intelectuais... e deixam-se “governar” pelo preconceito, como se o preconceito tivesse obrigatoriamente que nos gerir a todos!

Há uns anos atrás, mais de dez, um grupo de três médicos do norte da Europa, cremos que suecos, numa outra pesquisa a que haviam metido ombros, quiseram verificar se realmente a alma existia, já que os seus doentes a ela se referiam e, ao longo dos anos, retalhando os corpos que a cirurgia lhes colocava nas mãos, eles nunca a tinham encontrado aninhada ao lado de qualquer órgão humano! Talvez, pensaram eles, ela fosse invisível aos seus olhos; mas, numa ânsia honesta de confirmarem o que estava para além dos seus conhecimentos académicos, resolveram – com a autorização dos próprios doentes – descobrirem o quanto pesava a alma, se é que, realmente, ela habitava no interior dos corpos humanos. Então, seleccionaram uns tantos doentes, todos moribundos, que acompanharam até ao limite extremo; nos primeiros extretos provocados pela morte pesaram os corpos doentes, voltando a fazê-lo no imediato, depois da morte acontecida, para verificarem uma diferença que estava entre as duas e as três gramas – que seria, então, o peso que teria uma alma... conclusão a que chegaram porque, em todos os corpos pesados no “antes e no depois” a diferença foi sempre a mesma!

Mas... uma alma pode pesar tão pouco?! As pesquisas continuaram. Não temos conhecimento de mais nenhuma conclusão nem sabemos, sequer, se realmente a chegaram a levar a efeito... mas temos para nós que enquanto os cientistas quiserem transformar o imaterial em material sentir-se-ão sempre frustrados porque, tal como Jesus afirmou há mais de dois mil anos: *“é preciso dar a Deus o que é de Deus e a César (ao homem) o que é de César!”*

Com estes médicos americanos que procuram, agora, na razão de uma descarga eléctrica cerebral momentos antes da morte, a justificação para o injustificável, vai acontecer o mesmo que com aqueles outros irmãos desencarnados: concluirão que a morte não

é o fim de tudo. O despertarem e reconhecerem que continuam “vivos” para além de um corpo já entregue aos vermes, convence-los-ão que, afinal, há REALMENTE um Poder Maior que o de todos os conhecimentos que possam ter adquirido e a esse Poder, queiram-no ou não reconhecer no imediato, devem a sua criação de espíritos eternos!

Afinal, o Tempo é o grande Mestre de todos nós... e os exilados de Capela, que tal como eles se julgavam senhores do conhecimento absoluto, também o vieram a reconhecer – quando tiveram de voltar à Terra para aprenderem... a amar!

Então, vamos dando tempo ao tempo, continuando a lançar a semente que a nossa fé, muitas vezes do tamanho de um grão de mostarda, nos vai impulsionando a que o façamos nesta caminhada, para deixarmos de nos perder no caminho.

No final, a luz ao fundo do túnel, será para cada um de nós, mais tarde ou mais cedo... até mesmo para os que, agora, não acreditam!

MANUELA VASCONCELOS

*

ONDE ESTIVER JESUS

Onde estiver Jesus, alma querida e boa –
Ilusão, erro, falha apareçam embora,
Inda mesmo se o mal, em torno, desarvora -,
Esclarece, ilumina, ampara, aperfeiçoa.

Onde estiver Jesus, nada se diz à-toa;
O engano pede luz onde a verdade móra;
A caridade reina; a esperança, hora a hora,
Alteia-se mais bela; o trabalho abençoa.

Onde estiver Jesus, humilhado ou sósinho,
Nas desfigurações e aleives do caminho,
Inflama-te de amor – sol ardente e fecundo!...

Onde estiver Jesus... Eis que Jesus te espera
A bondade, o perdão, a paz e a fé sincera
Para a glória da vida e redenção do mundo!

MARIA DOLORES

(In : ANTOLOGIA DA ESPIRITUALIDADE, ed. FEB,
psicografia de Francisco Cândido Xavier).

PÁGINAS DO PASSADO

O Testamento Naturista do Dr. Amílcar de Sousa

Saude pelo Naturismo! Vai começar o ano de 1940. Todos quantos amam a sua Pátria, bem a devem louvar nos seus oito séculos de existência gloriosa. Devemos prestar o culto máximo à Terra onde nascemos, para a redirmos. O único objectivo da minha vida foi tentar renovar a minha geração pela Reforma Alimentar, principalmente. A influência de um homem, quase sósinho num objectivo destes, resultaria efémera e temerária? Se as taras de cada indivíduo são o maior dos entraves, as de um Povo são invencíveis; até intransponíveis! Mas, teria tido força, prestígio e razão para tentar uma “revolução” destas? Não! Vejamos o problema um pouco em detalhe.

Compenetrei-me da verdade naturista de podermos viver de Frutos, de Folhas e Raizes de Plantas no seu estado natural e de ser precisa a exposição dos nossos tegumentos ao Sol, por higiene individual. (1910). E, assim, comecei a ensaiar em mim próprio, com trinta anos feitos, médico pela Universidade de Coimbra em 1905 e na cidade do Porto, escrevendo o livro “O Naturismo” e dirigindo uma revista mensal ilustrada “O Vegetariano”, órgão da Sociedade Vegetariana de Portugal, fundada em 1910. E, não bastando tais esforços, realizei, por todo o País, uma série interminável de conferências e escrevi numerosos artigos, de explicação e convicção sobre a Vida ao ar livre e ao sol e a alimentação progressivamente eutrófica.

Fundou-se em Lisboa a Sociedade Naturista Portuguesa. Após o sucesso da *novidade*, o público foi comendo mais fruta e a vida ao ar livre foi-se desenvolvendo, sobretudo na estação quente. O sol, só por si, dá a Vida à Terra toda. Infelizmente, essa sociedade não se interessou pelo sonho deste pobre médico português! Também a medicina nacional não me chamou a terreiro para fazer, num hospital, a demonstração do Naturismo quase desconhecido nos livros franceses por onde estudamos nas nossas Universidades. Foi um sacrifício frustrante.

Sem ter para onde apelar, algumas curas se foram realizando sem vigilância clínica de quem tivesse competência. Mas, é bom dizer mais uma vez, o fim do Naturismo é mais higiénico e profilático. A Naturoterapia é um campo especializado e de grande transcendência... Fui continuando e estudando em mim próprio a acção de todas as dietas livres, sem utilizar sangue nem alcool. A minha geração não pôde encarar o problema na sua magnitude, pois um homem só, mesmo com a maior energia, esbarra com uma série infundável de preconceitos e hábitos, infelizmente invencíveis. Restavam uns ou outros “casos” a debelar, mas, não era esse o objectivo superior da Doutrina, pois, compor uma vida não é fácil e é uma questão de Medicina Naturista, e de “Casa de Saude”, infelizmente não existente.

Se o homem é “frugívoro”, por natureza (como a Zoologia afirma, mas tem abusado da comida cozinhada, de sangue e de alcool) o seu retorno não pode realizar-se facilmente senão com um alto critério de observação. É uma reforma molecular, ou mesmo celular, digna de estudo. Propus-me, em vão, à Sociedade das Nações, fundar na Ilha da Madeira uma Escola de Crianças acabadas de criar ao leite materno e depois alimentadas somente a fruta e sol... Mais Vegetarismo, na estação fria, fiz; e mais fruta,

das cerejas às castanhas. Eis o viver deste médico em trinta anos. Tudo com método e com regra.

Para a frente e para trás. Avançando e retrocedendo pois, a Natureza não dá saltos: passei assim trinta anos! Por essa altura principiaram a aparecer as primeiras noções sobre Vitaminas (1914, começo da primeira Grande Guerra). Todos os naturistas mandavam comer, anteriormente, os frutos, as saladas cruas como origem e fontes de vida, bem assim tomar banhos de sol beneficiadores do nosso sangue através dos tegumentos desnudados. E fui dizendo cá para mim próprio: *Então, já não estarei só!* A Ciência tomará conta do Naturismo! O alimento de lume fica privado de vitaminas?!

Infelizmente, só muito devagar (por interesses criados, até oficialmente), o valor das vitaminas tem sido devidamente espalhado e apreciado. Pode imaginar-se o prazer sentido pelo sucesso dos estudos na Alemanha e nos Estados Unidos da América, reproduzidos estes pela Sociedade das Nações, nos seus Boletins. Infelizmente, a França estava em atraso, e grande... Custa muito dar o braço a torcer, pois, se assim é (como tudo concorda) *adeus medicina das drogas e adeus comida de sangue e de alcool, no futuro!* Assim, pensei, deverá ser. Essa Reforma impõe-se e há-de realizar-se. Estou convencido de poderem curar-se todas as doenças com aplicações e Agentes e Alimentos Naturais e jejuns bem conduzidos e a tempo.

De tudo quanto acaba de ler-se se deu parte durante anos pela Imprensa. Exercer clínica remunerada nunca foi o objectivo de quem se confessa ser impossível levar a cabo, sem “Casas de Saude” próprias, a Clínica Naturológica. Cada qual compreende os motivos e bem. Curar necessita de carinho e assistência, cuidado e sugestão e, até, arte. Nas nossas casas, a família deficulta com os

seus use com os seus hábitos, *tudo*. Demais, domina o ancestralismo e pesa como chumbo sobre o nosso entendimento, a gula, um dos pecados máximos da Raça.

O Naturismo verbera o uso do sal das cozinhas como o maior perturbador da vida. O Naturismo é contra a morte e seu aproveitamento dos animais da terra, mar e ar, pois comer os seus despojos, sem armas, é impossível e ninguém pode comer carnes cruas. O Naturismo é contra toda a culinária de despojos cadavéricos, porém, permite a alimentação de vegetais cozinhados (sobretudo a vapor) na transição (mormente). O Naturismo não deixa tomar drogas nem beber ou introduzir no organismo substâncias embriagadoras. É um sistema depurador por excelência.



Um testamento desta forma não representa senão um estímulo. É de franqueza e sinceridade. Não foi vaidade a sua directriz, ao elaborá-lo, para ser publicado depois da minha morte... Não a temo. Mas, tenho pena de não ser Portugal mais naturista... E não ficarem muitos médicos a seguir a sã Natureza... Sem médicos, é impossível. Quando, libertos da escravidão dos laboratórios das drogas, dominadores, e dos arcaísmos das anarquias das dietas, os médicos, estudiosos e práticos, poderão curar os seus doentes com vantagens preciosas para o seu renome. E assim, deixarão de usar o sistema alopático, cheio de inconvenientes.

Tentei com meia dúzia de volumes condensar a doutrina emancipadora. Desgraçadamente, desapareço deste mundo sem ter feito a menor escola de naturistas! Foi quase em vão este esforço duma vida de apóstolo... Pessoalmente, minha estremosa mãe legou-me uma sífilis congénita cardíaca. De dez irmãos ficou com vida um só e este vosso criado. Os outros cedo deixaram esta vida

terrena. Do lado paterno, houve nove casos de cancro. Procurei, sem drogas químicas, precaver-me dos efeitos dessas duas flageladoras *heranças*. A minha vida está, porém, em crise. A linha marcada em volta da eminência tenaz para os cripto-quirólogos, traz impressa crise por esta idade. Inda procurei o melhor dos recursos: ir viver para os arredores da cidade do Funchal, onde há fruta fresca todos os dias nos pomares e folhas de plantas e raízes comestíveis e raladas, com relativa facilidade, bem como o sol tem muitas horas de visibilidade. A família e as circunstâncias fizeram abandonar esse projecto de sempre tão acariciado, como bem se compreende.

Quem quer ser naturista deve pelo menos viver numa região sub-tropical. Entretanto, na região intertropical, seis o verdadeiro *habitat* humano. Na zona temperada e no inverno é mais difícil entre nós. Parece-me ter vencido a tara cancerosa, filha só do ácido úrico já inexistente no meu organismo. Quanto ao ataque da sífilis ao meu coração, julgo terá sido a causa da minha *desencarnação*.

Fui presidente muitos anos da Sociedade Portuense de Investigações Psíquicas, assim como da Sociedade Vegetariana, no Porto. E, conscientemente, acedi a esses pedidos de eleição. Afinal, na vida, é preciso tomar um rumo – pois tudo já foi escrito e estudado. E Neo-Vegetariano e Neo- Psiquismo são noções englobadas para purificação do corpo e elevação do espírito. Fazem parte de Doutrinas pouco seguidas, porém, filhas de causas primárias e fundamentais. Dum organismo construído por alimentos ofensivos de animais sacrificados e cozinhados (por consequência: desvitalizados) não podem provir, com o alcool de acicate – ideias de Paz, Equilíbrio e Bondade! Assim não resultará se nos observarmos mesmo por incidente, num pomar-jardim e

pudermos fazer uma refeição de boa fruta, por um tempo ameno e sossegado.

Infelizmente, a Humanidade persiste em envenenar-se com alimentos de carnes e alcool e estimular-se com chá, café e tabaco, etc.. Dos resultados de todos os atropelos duma vida assim postiça, falsa e perturbadora, resultam as doenças, a fome e a guerra.

Pobre raça! Filósofos, em todos os campos, têm dado em vão ilusões de panaceias a todos os distúrbios do género humano. Afigura-se ser o naturismo o remédio basilar e regenerador, moral e necessário, total. Assim como aceitei de bom grado os ensinamentos advogados por Buda (quinhentos anos antes de Cristo): 1º - Não matar homens ou animais; 2º - Não tomar drogas nem embriagantes; 3º - Não mentir; 4º - Não roubar; 5º - Não desejar as mulheres dos outros.

Este Código condensa a moral mais pura. Ao querer, um dia, indagar os motivos deste Apostolado, a sonâmbula extra-lúcida Alice Santa Rosa, com a qual fiz quatro anos de experiências de grande interesse, disse em transe (1920): “O teu guia é o teu avô, morto por um nó nos intestinos. Tua alma viveu no corpo dum sacerdote budista! Assim conjugados esses dois factores tinhas necessariamente de ser um divulgador do Naturismo. Assim estava determinado e cumpriste.”

Despeço-me deste mundo de ingratidão e de maldade, sem saudades. E oxalá me tenha “depurado” e “evolucionado” para não voltar a encarnar para retomar este caminho de ensinar ou tentar modificar a Raça Humana.

AMILCAR DE SOUSA

(In: À Esquina do Paraíso – Porto, 1 de Janeiro de 1940).

*

O Dr. Amilcar de Sousa, médico, espirita, fez parte durante vários anos dos quadros dos Corpos Sociais da Sociedade Portuense de Estudos Psíquicos, instalada no Porto e Associada, também ela, da Federação Espirita Portuguesa.

Foi, ainda, incansável colaborador da Revista “Além”, daquela Sociedade, “tendo-se dedicado durante 30 anos” (conforme se lê no artigo ali publicado em Outubro de 1930) “a aconselhar os homens – como Rosseau- a procurarem a felicidade na saúde do corpo e a conseguirem-na pela integração progressiva e metódica da sua vida nas regras do instinto de obediência às leis da mãe natureza. Mas os homens não o entenderam.”

Trazer para aqui, hoje, o seu “Testamento”, é recordá-lo e homenageá-lo da mesma maneira que o temos vindo a fazer com aqueles outros vultos portugueses da Doutrina Espirita, cujas páginas temos aqui, recordado.

*

O POEMA DA VELHA SENHORA

Quando uma velha senhora morreu na secção para o tratamento de doenças da velhice, numa pequena clínica perto de Dundee, na Escócia, todos estavam convencidos de que ela não havia deixado nada de valor.

Então, quando as enfermeiras verificaram seus poucos pertences, elas encontraram um poema. Sua qualidade e conteúdo impressionaram todas as pessoas, e todas as enfermeiras queriam uma cópia do mesmo.

Uma delas, levou uma cópia para a Irlanda.

A única herança que a velha deixou a seus sucessores foi publicada na edição do Natal da “Notícia da União para a Saude Mental”, na Irlanda do Norte. Este poema, simples mas elequente, também foi apresentado com slides.

Então, esta velha senhora da Escócia, sem posses materiais para deixar ao mundo, é a autora deste poema “anônimo”, que circula na Internet.

A VELHA RABUJENTA

Que vêm, amigas? Que vêm?
Que pensam, quando me olham?
Uma velha rebujenta, não muito inteligente,
De hábitos incertos,
Com seus olhos sonhadores fixos ao longe?
A velha que cospe comida,
Que não responde ao tentar ser convencida
“de fazer um pequeno esforço”?
A velha, que vocês acreditam que não se dá conta
Das coisas que vocês fazem
E que continuamente perde a sua escova ou o sapato?
A velha, que contra sua vontade,
Mas humildemente lhes permite fazer o que queiram,
Que me banhem e me alimentem
Só para o dia passar mais depressa...

É isso que vocês acham? É isso que vocês vêem?
Se assim for, abram os olhos, amigas,
Porque isso que vêem não sou eu!
Vou-lhes dizer quem sou, quando estou sentada aqui,
Tão tranquila como me ordenaram...

Sou uma menina de 10 anos,
Que tem pai e mãe, irmãos e irmãs que se amam.
Sou uma juvenzinha de 16 anos
Com asas nos pés, e que sonha encontrar seu amado.
Sou uma noiva aos 20,
Que o coração salta nas lembranças, quando fiz a promessa
Que me uniu até ao fim dos meus dias
Com o AMOR da minha vida.
Sou ainda uma moça com 25 anos,
Que tem seus filhos, que precisam que eu os guie...
Tenho um lugar seguro e feliz!
Sou a mulher com 30 anos.
Onde os filhos crescem rápido, e estamos unidos
Com laços que deveriam durar para sempre...
Quando tenho 40 anos, meus filhos já cresceram
E não estão em casa... Mas ao meu lado,
Está meu marido, que me acalenta quando estou triste.
Aos 50, mais uma vez, comigo deixam os bebês,
Meus netos, e de novo tenho a alegria das crianças,
Meus entes queridos, junto a mim.
Aos 60 anos, sobre mim nuvens escuras aparecem,
Meu marido está morto; e quando olho meu futuro,
Me arripio toda, de terror.
Meus filhos já se foram, e agora têm seus próprios filhos...
Então, penso em tudo o que aconteceu
E no amor que conheci.
Agora sou uma velha.

Que cruel é a Natureza... A velhice é uma piada
Que transforma um ser humano em um alienado.
O corpo murcha, os atrativos e a força desaparecem.
Ali, onde uma vez esteve um coração
Agora há uma pedra. No entanto,
Nestas ruínas, a menina de 16 anos ainda está viva.
E o meu coração cansado
Ainda está repleto de sentimentos
Vivos e conhecidos.
Recordo os dias felizes e tristes:
Em meus pensamentos volto a amar
E a viver o meu Passado.
Penso em todos esses anos que foram,
Ao mesmo tempo poucos mas que passaram
Tão rápido, e aceito o inevitável...
Que nada pode durar para sempre...
Por isso, abram seus olhos e vejam:
Diante de vocês não está uma velha mal humorada;
Diante de vocês estou apenas “EU”...
Uma menina, mulher e senhora
VIVA!!!... e com todos os sentimentos de uma vida...

*

Lembrem deste poema da próxima vez
Que se encontrarem com uma pessoa idosa
E mal humorada e não a rejeitem
Sem olharem primeiro a sua alma jovem...
Você... vai estar algum dia em seu lugar...

(Copiado da INTERNET em Junho de 2010 – Google tradutor – by Schweps).

Os nossos leitores poderão perguntar a razão da publicação deste poema, quando haverá tantos tão ou mais bonitos e, talvez, não tão tristes... mas a razão é só uma: ao longo dos anos temos cruzado com muitos velhinhos... velhinhos que olham para nós com olhos que falam silenciosamente de queixas que não fazem... de abandonos a que foram votados pelos familiares... de impaciências, quando não até de maus tratos daqueles outros a quem foram entregues para serem cuidados... Velhinhos que apenas pedem... um sorriso... um afago... uma palavra amiga... uma visita de vez em quando... Velhinhos que também já foram jovens, viveram os seus sonhos e amaram e continuam a amar, nas recordações que não deixam morrer, porque é a única riqueza que continuam a ter!... Velhinhos... como nós o seremos também um dia... com mais ou menos carinho, merecendo mais ou menos atenção de quem nos rodeie!

E há ainda, naquele canto, quase pedindo desculpa por continuar a existir, aquele outro velhinho que nos diz respeito, que nos pertence, de quem deriva, talvez, o que somos hoje, a nossa própria descendência, o nosso sangue em suma!... Velhinhos?!... Todos temos um bem perto de nós, enquanto o não somos também!

Meu irmão pobre, faminto,
De mãos rudes, calejadas,
De pernas trôpegas, cansadas
Das passadas
Que a vida já te fez dar,
Meu irmão...
Olho teu rosto velhinho,
Onde rugas abriram estradas
Das ilusões desfazadas,
No desespero
De lágrimas acumuladas,

Amarguradas ...
Meu irmão...
A dor não transformou
O brilho do teu olhar,
Apenas... apenas o modificou!,
E no lugar da esperança
Dos teus sonhos de criança
Há hoje a resignação...
E em vez da alegria
De tantos sonhos de um dia,
A mocidade passou
E nos teus olhos marcou
Mais uma desilusão...
Meu Irmão!
Teu corpo hoje curvado
Não diz nada de um passado
Que guardas no coração,
Mas tua voz que tremula
‘inda transmite ternura,
‘inda vibra com emoção!
- Como te amo, velhinho!,
Quando cruzo o teu caminho
E de olhos postos no chão,
Te vejo, lento, a passar,
Tal e qual um passarinho
Voando para o seu ninho
Sempre leve no esvoaçar!...
... Pobre velho tão sósinho!
Quero dar-te o meu carinho,
Quero ser o teu bordão...
Põe na minha a tua mão,
Querido velho, meu irmão!

M. V.

NÃO TE ENGANES

*“Olhais para as coisas segundo as aparências?
Se alguém confia de si mesmo que é do Cristo,
pense outra vez isto consigo, que assim
como ele é do Cristo, também nós do Cristo
somos.” – PAULO. (II Coríntios, 10: 7).*

Não te enganes, acerca da nossa necessidade comum no aperfeiçoamento.

Muita vez, superestimando nossos valores, acreditamo-nos privilegiados na arte da elevação. E, em tais circunstâncias, costumamos esquecer, impensadamente, que outros estão fazendo pelo bem muito mais que nós mesmos.

O vaga-lume acende leves relâmpagos nas trevas e se supõe o príncipe da luz, mas encontra a vela acesa que o ofusca. A vela empavona-se sobre um móvel doméstico e se presume no trono absoluto da claridade, entretanto, lá vem um dia em que a lâmpada eléctrica brilha no alto, embaciando-lhe a chama. A lâmpada, a seu turno, ensoberbece-se na praça pública, mas o sol, cada manhã, resplandece no firmamento, clareando toda a Terra e empalidecendo todas as luzes planetárias, grandes e pequenas.

Enquanto perdura a sombra protectora e educativa da carne, quase sempre somos vítimas de nossas ilusões, mas, em voltando o clarão infinito da verdade com a renovação da morte física, verificamos, ao sol da vida espiritual, que a Providência Divina é glorioso amor para a Humanidade inteira.

Não troques a realidade pelas aparências.

Respeitemos cada realização em seu tempo e cada pessoa no lugar que lhe é devido.

Todos somos companheiros de evolução e aperfeiçoamento, guardados ainda entre o bem e o mal. Onde acionarmos a nossa “parte inferior”, a sombra dos outros permanecerá em nossa companhia. Da zona a que projectarmos a nossa “boa parte”, a luz do próximo virá ao nosso encontro.

Cada alma é sempre uma incógnita para a outra alma. Em razão disso, não será lícito erguer as paredes de nossa tranquilidade sobre os alicerces do sentimento alheio.

Não nos iludamos.

Retifiquemos em nós quanto prejudique a nossa paz íntima e estendamos braços e pensamentos fraternos, em todas as direcções, na certeza de que, se somos portadores de virtudes e defeitos, nas ocasiões de juízo receberemos sempre de acordo com as nossas obras. E, compreendendo que a Bondade do Senhor brilha para todas as criaturas, sem distinção de pessoas, recordemos em nosso favor e em favor dos outros as significativas palavras de Paulo: - *“Se alguém confia de si mesmo que é do Cristo, pense outra vez isto consigo, porque tanto quanto esse alguém é do Cristo, também nós do Cristo somos.”*

EMMANUEL

(In: livro mediúnico FONTE VIVA, cap. 65, psicografia de Francisco C. Xavier, ed. FEB).