



# **Bem-aventurados os aflitos** **(Bem e mal sofrer)**

***“A dor chega para que o espírito  
triunfe sobre ela, ao invés de ser  
por ela esmagado.”***

**(Joanna de Ângelis,  
*Lampadário Espírita*)**



# Evangelho Segundo Espiritismo

## Cap. V – Bem-aventurados os aflitos

**Bem e mal sofrer**

**(Instrução dos Espíritos, item 18)**

# **Evangelho Segundo o Espiritismo**

## **Capítulo V**

### **Bem-aventurados os aflitos**

**1. Bem-aventurados os que choram, pois que serão consolados. – Bem-aventurados os famintos e os sequiosos de justiça, pois que serão saciados. – Bem-aventurados os que sofrem perseguição pela justiça, pois que é deles o reino dos céus. (S. MATEUS, cap. V, vv. 5, 6 e 10.)**

**Allan Kardec considerou o Sermão da Montanha (Mateus 5, 6 e 7) como ponto central dos ensinamentos de Jesus, reconhecendo a sua importância ao estudá-lo em *O ESE*.**

| <b>Quadro comparativo</b>                                              |                                     |              |                                          |              |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|
| <b>Discriminação</b>                                                   | <b>Capítulos: 28</b>                |              | <b>Versículos: 111</b>                   |              |
|                                                                        | <b>Cap. ESE com Sermão Montanha</b> |              | <b>Versículos Sermão Montanha no ESE</b> |              |
|                                                                        | <b>Quant.</b>                       | <b>Perc.</b> | <b>Quant.</b>                            | <b>Perc.</b> |
| <b>Contêm passagens do Sermão da Montanha</b>                          | <b>16</b>                           | <b>57%</b>   | <b>92</b>                                | <b>83%</b>   |
| <b>Citados por Kardec em seus comentários</b>                          | <b>2</b>                            | <b>7%</b>    | <b>0</b>                                 | <b>0%</b>    |
| <b>Citações do Sermão, que constam: uma em Lucas e outra em Mateus</b> | <b>2</b>                            | <b>7%</b>    | <b>3</b>                                 | <b>3%</b>    |
| <b>Totais</b>                                                          | <b>20</b>                           | <b>71%</b>   | <b>95</b>                                | <b>86%</b>   |

**AFLIÇÃO:** Profundo sentimento moral produzido por uma circunstância penosa. Estado de grande desalento, de profunda tristeza, mágoa ou desgosto. Grande inquietação, preocupação, ansiedade angústia. Padecimento físico, tortura. *(Novo Dicionário Aurélio)*

**A aflição é tribulação que se caracteriza por profundo sofrimento. Por persistente sentimento de dor física ou moral. *(Dicionário Houaiss)***

# sofrimento

Ação ou efeito de sofrer, de sentir dor física ou moral.

Essa dor física ou moral; padecimento, amargura.



**Discorrendo sobre a justiça da aflições, Allan Kardec esclarece que:**

**“[...] desde que admita a existência de Deus, ninguém o pode conceber sem o infinito das perfeições. Ele necessariamente tem todo o poder, toda a justiça, toda a bondade, sem o que não seria Deus. Se é soberanamente bom e justo, não pode agir caprichosamente, nem com parcialidade. Logo, as vicissitudes da vida derivam de uma causa e, pois que Deus é justo, justa há de ser essa causa. Isso o de que cada um deve bem compenetrar-se.”** (ESE, cap. V, item 3)



# vicissitudes

Situações ou circunstâncias consideradas contrárias e desfavoráveis; revés ou azar: as vicissitudes da vida.

# **Justiça das aflições**

**Causa atuais  
das aflições**

**Causa anteriores  
das aflições**





“Todo efeito tem uma causa; ninguém o contesta. Em virtude desse axioma, as misérias humanas são efeitos que devem ter uma causa e, desde que se admita um Deus justo, essa causa também há de ser justa.

Portanto, admitindo a justiça de Deus, tais efeitos devem ter uma relação mais ou menos íntima com os atos precedentes, assim, se esta não estiver na vida atual, deve estar numa vida anterior.” (KARDEC, RE 1859, RE 1863 e ESE, compilação)



**Busquemos  
resposta para uma  
ideia muitas vezes  
enraizada em nós**



# Deus castiga?

(Uma breve reflexão)







**Em Jó 35,5-8, temos Eliú explicando a Jó:**

***“Olha atentamente o céu, observa as nuvens tão altas. Se pecas, que mal fazes a Deus? Se acumulas os delitos, que dano lhe causas? Se és justo, o que dás a ele, ou ele o que recebe de tua mão? Tua maldade afeta um homem, e tua justiça, um ser humano como tu.”***

**Eclesiástico 18,8-14:** “*A duração de sua vida é de cem anos no máximo. Como gota no mar e grão na areia, tais são os seus poucos anos frente a um dia da eternidade. É por isso que o Senhor tem paciência com os homens, e derrama sobre eles a sua misericórdia. [...] a misericórdia do Senhor é para todos os seres vivos. Ele repreende, corrige, ensina e dirige, como o pastor conduz o seu rebanho. Ele tem compaixão dos que aceitam a correção, e dos que se esforçam para lhe cumprir os mandamentos.*”

(Obra escrita entre 190-124 a.C. por Jesus Ben Sirac)



**Salmo 103,8-10:** “O Senhor é misericordioso e compassivo, longânimo e assaz benigno. Não repreende perpetuamente, nem conserva para sempre sua ira. Não nos trata segundo os nossos pecados, nem nos retribui consoante as nossas iniquidades.”

**Compassivo:** Que tem ou denota compaixão. (Aurélio)

**Longânimo:** Magnânimo; generoso. (Aurélio)

**Assaz:** Bastante, suficientemente. (Aurélio)

**Iniquidade:** 1 caráter daquilo ou daquele que é iníquo, que é contrário à equidade; 2 ação ou coisa contrária à moral e à religião; 3 aquilo que é iníquo, ato contrário à justiça, à equidade; 4 ato perverso; maldade (Houaiss)

**Isaías 26,10:** “**Se absolvermos o malvado, ele nunca aprende a justiça;** sobre a terra ele distorce as coisas direitas e não vê a grandeza de Javé.”

**Provérbio 3,11-12:** “Meu filho, não despreze a disciplina de Javé, nem se canse com o aviso dele, porque **Javé corrige aqueles que ama, como o pai corrige o filho preferido.**”

**”Mateus 16,27:** “Porque o Filho do Homem virá na glória do seu Pai, com os seus anjos, e então **retribuirá a cada de acordo com a própria conduta.**”

# **“SOFRIMENTO NÃO É CASTIGO DE DEUS**

**A noção de castigo está relacionada com a ofensa a Deus. Dependendo do grau da ofensa, o castigo pode ser eterno. Ao ofender a Deus, o crente sofre e, com isso, a sua vida se torna um vale de lágrimas. O Espiritismo, ao contrário, ensina-nos que todos os nossos sofrimentos estão afeitos à lei de ação e reação. [...].” (SÉRGIO BIAGI GREGÓRIO, *Bem e mal sofrer*)**

**“De acordo com a Doutrina Espírita, o ser humano está sujeito a três tipos de dor:**

**1) DOR-EXPIAÇÃO – refere-se à consequência de uma ação passada;**

**2) DOR-EVOLUÇÃO – enquanto na dor-expição somos obrigados a sofrer porque merecemos, nesta ocorre o contrário: sofremos porque temos o anelo da perfeição, a purificação de nossa alma;**

**3) DOR-AUXÍLIO – tem sentido corretivo, pois os nossos desequilíbrios são tantos que precisamos ficar muitos anos num leito.”(SÉRGIO BIAGI GREGÓRIO, *Bem e mal sofrer*)**

**O que acabamos de refletir torna-se fator importante para encarar os sofrimentos e as dificuldades que a vida oferece a cada um de nós, porque isso terá reflexo direto no “bem e mal sofrer”.**

**Vejamos, então, na Instruções dos Espíritos, item 18, a mensagem “**Bem e mal sofrer**” assinada pelo Espírito Lacordaire.**



**“Quando o Cristo disse: ‘Bem-aventurados os aflitos, porque deles é o Reino dos Céus’, não se referia de modo geral aos que sofrem, visto que **sofrem todos os que se encontram na Terra**, estejam no trono ou sobre a palha.**

## Diferentes categorias de mundos habitados



**Mas, ah! poucos sofrem bem; poucos compreendem que somente as provas bem suportadas podem conduzi-los ao Reino de Deus.**



**O desânimo é uma falta. Deus vos recusa consolações, desde que vos falte coragem.**





**A prece é um apoio para a alma; contudo, não basta: é preciso tenha por base uma fé viva na bondade de Deus.**



**Ele já muitas vezes vos disse que não coloca fardos pesados em ombros fracos. O fardo é proporcionado às forças, como a recompensa o será à resignação e à coragem.**



**Mais opulenta será a recompensa, do que penosa a aflição. Cumpre, porém, merecê-la, e é para isso que a vida se apresenta cheia de tribulações.**





**O militar que não é mandado para as linhas de fogo fica descontente, porque o repouso no campo nenhuma ascensão de posto lhe faculta. Sede, pois, como o militar e não desejeis um repouso em que o vosso corpo se enervaria e se entorpeceria a vossa alma.**



**Alegrai-vos quando Deus vos enviar para a luta.** Não consiste esta no fogo da batalha, mas nos amargores da vida, em que, às vezes, de mais coragem se há mister do que num combate sangrento, porquanto não é raro que aquele que se mantém firme em presença do inimigo fraqueje nas tenazes de uma pena moral.

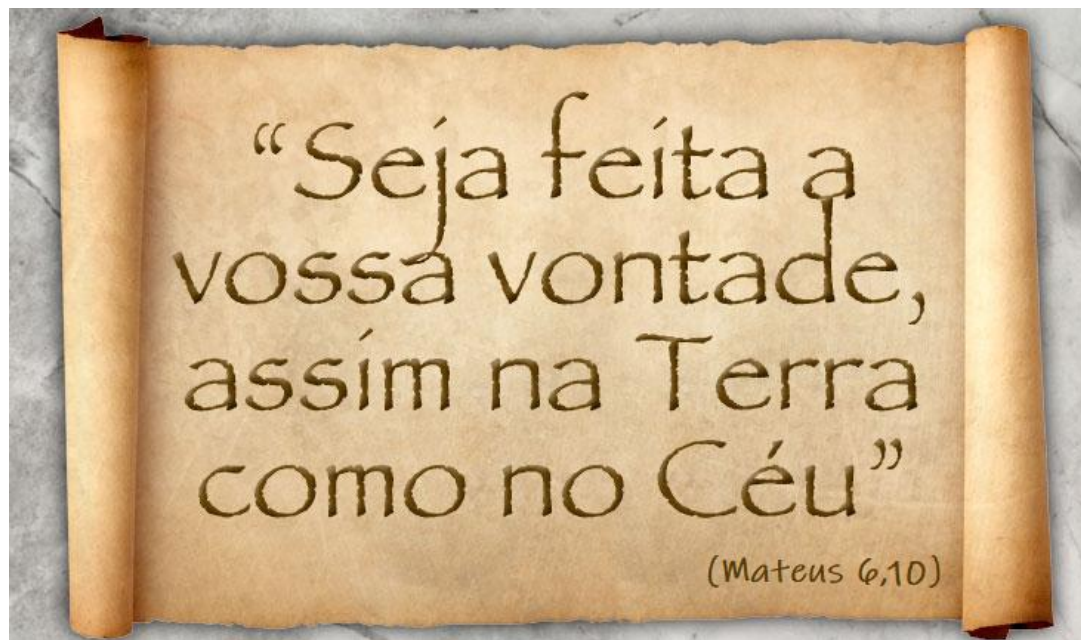
§] = >

**Nenhuma recompensa obtém o homem por essa espécie de coragem; mas Deus lhe reserva palmas de vitória e uma situação gloriosa.**

**Quando vos advenha uma causa de sofrimento ou de contrariedade, sobreponde-vos a ela, e, quando houverdes conseguido dominar os ímpetos da impaciência, da cólera, ou do desespero, dizei, de vós para convosco, cheio de justa satisfação: ‘Fui o mais forte.’**



***Bem-aventurados os aflitos pode então traduzir-se assim: Bem-aventurados os que têm ocasião de provar sua fé, sua firmeza, sua perseverança e sua submissão à vontade de Deus, porque terão centuplicada a alegria que lhes falta na Terra, porque depois do labor virá o repouso. - Lacordaire (Havre, 1863)”***





**“[...] É nas diversas existências corpóreas que os Espíritos se despojam pouco a pouco de suas imperfeições. As provações da vida, quando bem suportadas, os fazem adiantar-se. Como expiações, elas apagam as faltas e purificam; são o remédio que limpa as chagas e cura o doente. Quanto mais grave é o mal, tanto mais enérgico deve ser o remédio. Aquele, pois, que sofre muito, deve reconhecer que muito tinha a expiar e alegrar-se à ideia de ser logo curado. Depende dele, **pela resignação, tornar proveitoso o seu sofrimento e não lhe estragar o fruto com as suas impaciências, pois, do contrário, terá de recomeçar.**” (ESE, cap. V, item 10)**

**“[...] Entre essas faltas, devemos colocar em primeiro lugar a falta de submissão à vontade de Deus. Logo, se murmurarmos nas aflições, se não as aceitarmos com resignação e como algo que devemos ter merecido, se acusarmos a Deus de ser injusto, contraímos nova dívida, que nos faz perder o fruto que devíamos colher do sofrimento. É por isso que teremos de recomeçar, absolutamente como se, a um credor que nos atormente, pagássemos uma quantia e a tomássemos de novo por empréstimo.”** (ESE, cap. V, item 12)



“A dor é, sem dúvida, uma educadora sublime e incompreendida, cuja missão é tornar felizes os desventurados, desde que em razão dos fustigar dos seus acúleos, a consciência desperta para as finalidades sublimes da vida.”

(Joanna de Ângelis, *Ilumina-te*)

**Acúleo: ponta afiada (Dic. Priberam)**

**“O desequilíbrio da mente pode determinar a perturbação geral das células orgânicas. As intoxicações da alma determinam as moléstias do corpo.”**

**(instrutor ALEXANDRE  
em *Missionários da Luz*)**

# MOMENTO DE FÚRIA

Saiba o que acontece no seu corpo quando você tem um acesso de raiva e veja dicas para domar a fera que existe dentro de você.

**Tudo começa** com um fator desencadeador, que pode ser uma fechada no trânsito, um desatino no trabalho, um atendente de loja mal-educado.

Nesse momento, o **cérebro** aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

A **adrenalina** rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.

As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.

A **pressão arterial** aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol, juntos, estimulam o **fígado** a quebrar moléculas de glicogênio, liberando glicose no sangue.

A **temperatura do corpo** aumenta, deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.

## Ação do cortisol:

O aumento dos níveis de cortisol no sangue faz o corpo atrair rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionada para o sangue, aumentando a atividade cerebral.

A **glândula suprarrenal** libera também o outro hormônio do estresse, o cortisol.

## RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

Infográfico

Site do  
jornal  
**O Tempo**  
de BH



**Tudo começa** com um  
fator desencadeador, que pode ser uma  
fechada no trânsito, um desaforo no  
trabalho, um atendente de loja  
mal-educado.



Nesse momento, o

## **cérebro**

aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

## A **adrenalina**

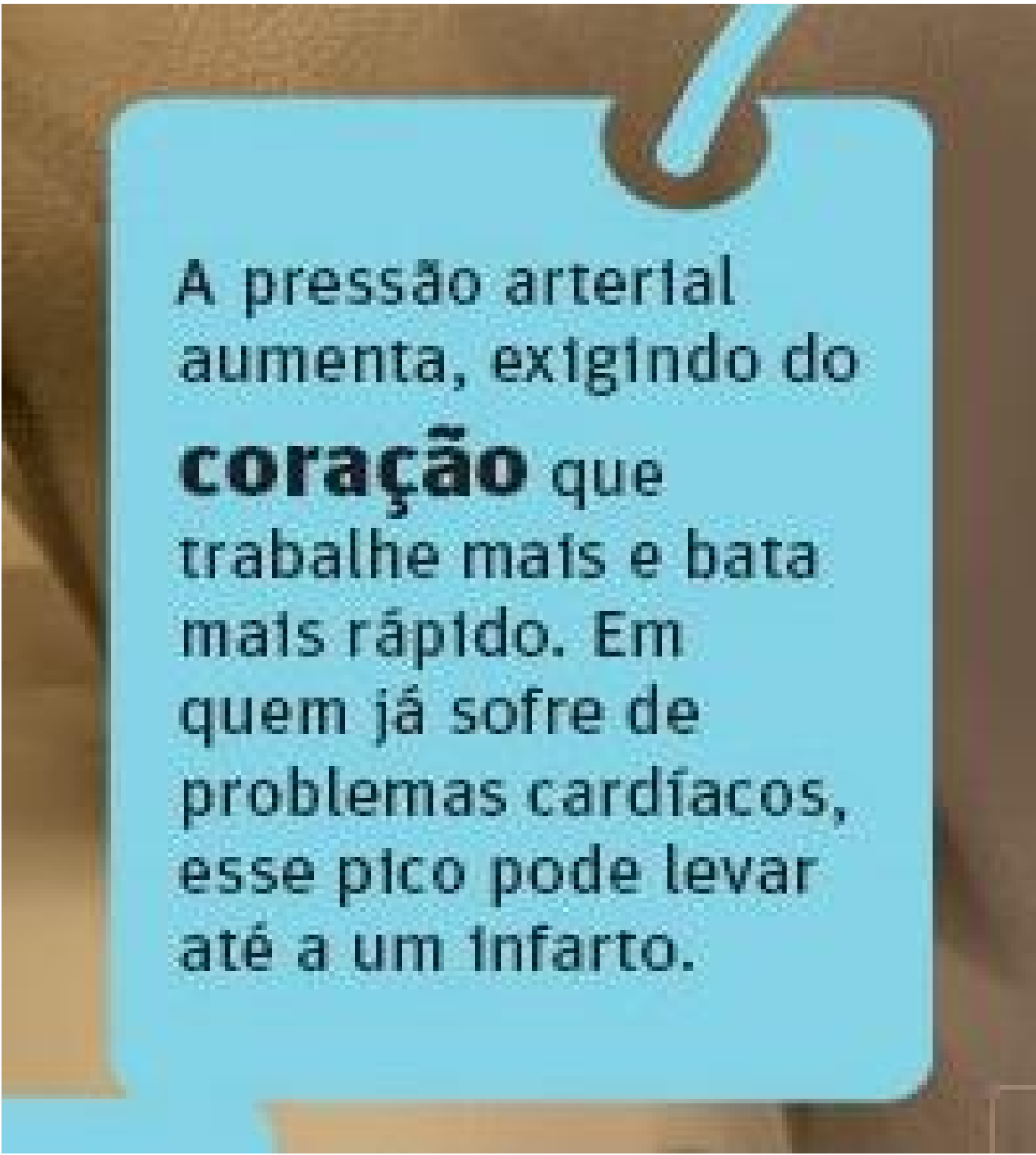
rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.



As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.





A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol,  
juntos, estimulam o  
**fígado** a quebrar  
moléculas de glicogênio,  
liberando glicose no  
sangue.

**A temperatura do corpo aumenta,**  
deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.



**A glândula  
suprarrenal**  
libera também o  
outro hormônio do  
estresse, o cortisol.

## **Ação do cortisol:**

**O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionadas para o sangue, aumentando a atividade cerebral.**

# RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

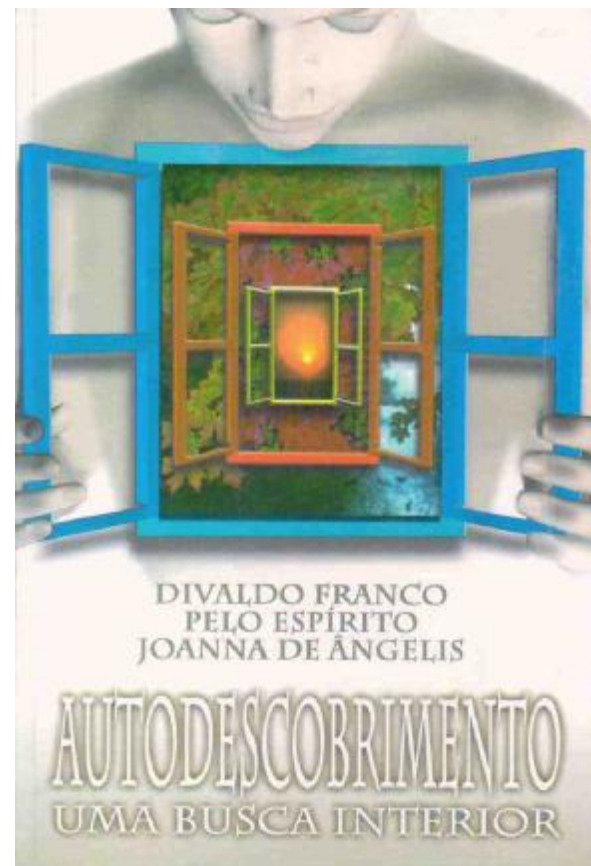


**Joanna de Ângelis, explica:**

**“[...] são muitos os efeitos perniciosos no corpo, causados pelos pensamentos em desalinho, pelas emoções desgovernadas, pela mente pessimista e inquieta na aparelhagem celular.**

**Determinadas emoções fortes – medo, cólera, agressividade, ciúme – provocam alta descarga de adrenalina na corrente sanguínea, graças às glândulas suprarrenais.**

**§ = >**



**Por sua vez, essa ação emocional reagindo no físico, nele produz aumento da taxa de açúcar, mais forte contração muscular, face à volumosa irrigação do sangue e sua capacidade de coagulação mais rápida.**

**A repetição do fenômeno provoca várias doenças como a diabetes, a artrite, a hipertensão... Assim, cada enfermidade física traz um componente psíquico, emocional ou espiritual correspondente. [...].” (JOANNA DE ÂNGELIS. *Autodescobrimento - uma busca interior*)**

## **Referências bibliográficas:**

**FRANCO, D. P. *Autodescobrimento - uma busca interior*. Salvador: LEAL, 2006.**

**EQUIPE DA FEB. *O Espiritismo de A a Z*. Rio de Janeiro, FEB, 1995.**

**KARDEC, A. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. São Paulo, IDE, 1984.**

**KARDEC, A. *Revista Espírita 1858*. Araras (SP): IDE, 2001.**

**KARDEC, A. *Revista Espírita 1863*. Araras (SP): IDE, 2000.**

**XAVIER, F. C. *Missionários da Luz*. Rio de Janeiro: FEB, 1986.**

**GREGÓRIO, S. B. “Bem e mal Sofrer”, disponível em:**

**<http://www.sergiobiagigregorio.com.br/palestra/bem-e-mal-sofrer.htm>.**

**Acesso em 20 nov. 2020.**

# Imagens

**Capa (Sermão da Montanha):**

[https://assets.ldscdn.org/e4/a9/e4a9dd2a1429e704b0cefe1f71fb41726e66b832/christ\\_sermon\\_mount\\_jorge\\_cocco.jpeg](https://assets.ldscdn.org/e4/a9/e4a9dd2a1429e704b0cefe1f71fb41726e66b832/christ_sermon_mount_jorge_cocco.jpeg)

**Deus - Capela Sistina:**

[https://2.bp.blogspot.com/-Og9E\\_rT4Mfw/WqZ4GEievel/AAAAAAAAIMc/Vm0Hyqdl34EaMxze5BCYddKKEHWwSTb2wCLcBGAs/s640/Pecado%2BOriginal%2Be%2Ba%2BExpuls%25C3%25A3o%2Bdo%2Bpara%25C3%25ADso.png](https://2.bp.blogspot.com/-Og9E_rT4Mfw/WqZ4GEievel/AAAAAAAAIMc/Vm0Hyqdl34EaMxze5BCYddKKEHWwSTb2wCLcBGAs/s640/Pecado%2BOriginal%2Be%2Ba%2BExpuls%25C3%25A3o%2Bdo%2Bpara%25C3%25ADso.png)

**Eliú e Jó:**

[https://assetsnffrgf-a.akamaihd.net/assets/m/502019376/univ/wpub/502019376\\_univ\\_cnt\\_2\\_xl.jpg](https://assetsnffrgf-a.akamaihd.net/assets/m/502019376/univ/wpub/502019376_univ_cnt_2_xl.jpg)

**Diferentes categorias de mundos habitados:**

<https://image.slidesharecdn.com/hmuitasmoradasnacasademeu-151119132943-lva1-app6891/95/progresso-dos-mundos-e-dos-espritos-h-muitas-moradas-na-casa-de-meu-7-638.jpg?cb=1447939871>

**Fé de Pedro:** <https://www.palavradevida.org/wp-content/uploads/2016/05/jesus-pedro-anda-sobre-o-mar.jpg>

**Fardo:** [http://1.bp.blogspot.com/-aCd\\_p-H5eW8/UNYU9-evEjI/AAAAAAAAAIRQ/ly6F4c0M82Y/s320/fardo.jpg](http://1.bp.blogspot.com/-aCd_p-H5eW8/UNYU9-evEjI/AAAAAAAAAIRQ/ly6F4c0M82Y/s320/fardo.jpg)

**Topo da montanha:** [https://miro.medium.com/max/1155/1\\*gvFqk7BtSne8ApgBKHDyUA.jpeg](https://miro.medium.com/max/1155/1*gvFqk7BtSne8ApgBKHDyUA.jpeg)

**Soldado:** [https://www.uckg.org/pt/wp-content/uploads/2017/02/20\\_03frontlineinside\\_in.jpg](https://www.uckg.org/pt/wp-content/uploads/2017/02/20_03frontlineinside_in.jpg)

**Vencedor:** <https://www.alexandrefortes.com.br/wp-content/uploads/2020/03/eu-sou-vencedor.jpg>

**Mt 6,10:** [https://www.altoastral.com.br/wp-content/uploads/2017/04/seja.feita\\_a.vossa\\_.jpg](https://www.altoastral.com.br/wp-content/uploads/2017/04/seja.feita_a.vossa_.jpg)

**Momento de fúria:** [https://www.otempo.com.br/polopoly\\_fs/1.851728.1534249968!httpImage/image.jpg](https://www.otempo.com.br/polopoly_fs/1.851728.1534249968!httpImage/image.jpg)

**Site:**

**[www.paulosnetos.net](http://www.paulosnetos.net)**

**E-mail:**

**[paulosnetos@gmail.com](mailto:paulosnetos@gmail.com)**