



# COMO TRANSFORMAR-SE

REFORMA ÍNTIMA

Escola de Evangelização de Pacientes  
Grupo Espírita Guillon Ribeiro

# O HOMEM DE BEM

- “O verdadeiro homem de bem é o que cumpre a lei de justiça, de amor e de caridade, na sua maior pureza. Se ele interroga a consciência sobre seus próprios atos, a si mesmo perguntará se violou essa lei, se não praticou o mal, se fez todo o bem *que podia*, se desprezou voluntariamente alguma ocasião de ser útil, se ninguém tem qualquer queixa dele; enfim, se fez a outrem tudo o que desejara lhe fizessem.”

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 17, item 3.)

# OS BONS ESPÍRITAS

- “Bem compreendido, mas sobretudo bem sentido, o Espiritismo leva aos resultados acima expostos, que caracterizam o verdadeiro espírita, como o cristão verdadeiro, pois que um o mesmo é que outro. [...]
- *Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más.”*

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 17, item 4.)



# COMO TRANSFORMAR-SE?

- “... a reforma íntima constitui-se de atos isolados, no dia-a-dia do encarnado, levando-o a melhorar-se nas suas mais variadas atitudes, para depois, ampliando o contexto, alterar sua conduta, tornando-a cada vez mais próxima do comportamento ideal e cristão.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 75.)



# COMO INICIAR O TRABALHO DE ILUMINAÇÃO DE NOSSA PRÓPRIA ALMA?

- “Esse esforço individual deve começar com o **autodomínio**, com a disciplina dos sentimentos egoísticos e inferiores, com o trabalho silencioso da criatura por **exterminar as próprias paixões**. [...]
- O conhecimento é a **porta** amiga que nos conduzirá aos raciocínios mais puros, porquanto, na reforma definitiva de nosso íntimo, é indispensável o golpe da **ação própria**, no sentido de modelarmos o nosso santuário interior, na sagrada iluminação da vida”.

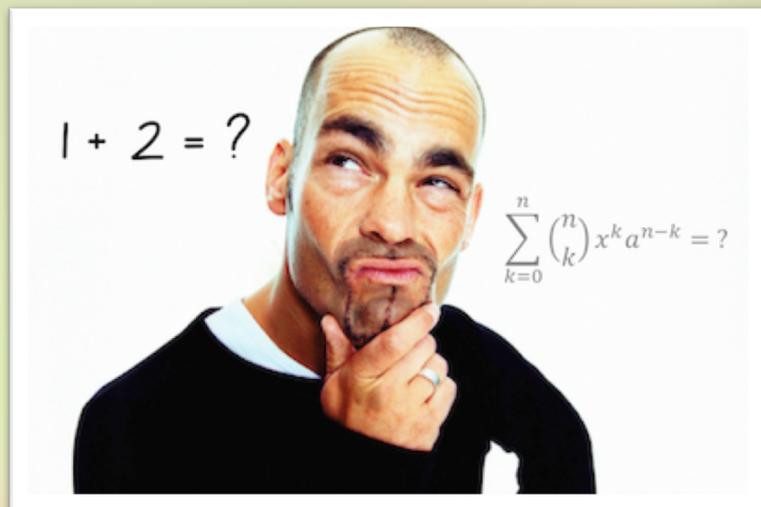
(EMMANUEL. *O Consolador*, perg. 230.)



# POR ONDE COMEÇAR?

Ações práticas para iniciar o processo de reforma íntima.

# COMECE PELO MAIS FÁCIL



- “... descobrir o seu lado imperfeito **mais fácil e simples de ser contornado**; essa perspectiva varia de pessoa a pessoa, não havendo soluções idênticas para todos. [...]

- ... limitados e pequenos gestos valem muito, desde que positivos. [...] Logo, o caminho é começar por baixo, sem falsas pretensões ou ilusões. Não alimentar a presunção de se tornar a imagem e semelhança do Cristo de um momento para outro é postura recomendável, ainda que essa seja a meta a ser alcançada um dia.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, itens 91 e 97.)

# APRENDA A OUVIR

- “... deve a criatura **aprender a ouvir conselhos alheios**, ainda que lhe pareçam distantes da realidade ou inverossímeis. Nem sempre o que, à primeira vista, não tem visos de verdadeiro, é realmente falso. A ilusão, nesse campo, é muito intensa, pois há grande dificuldade do ser humano em reconhecer e assimilar seus erros.”

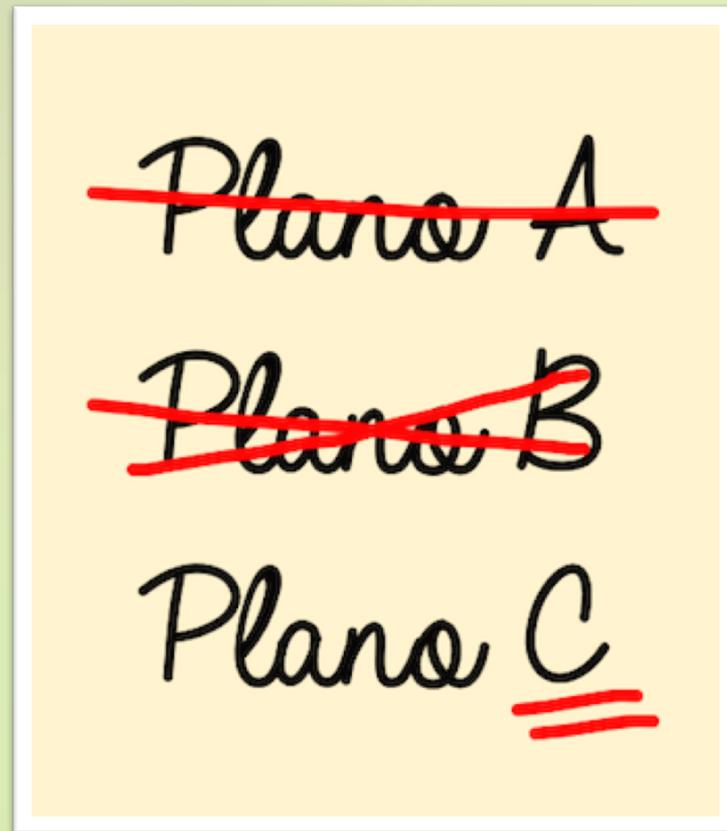
(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 93.)



# SEJA FLEXÍVEL

- “Ser flexível sem lhe faltar personalidade. **Pequenas concessões** nos desejos ou caprichos, por menores que sejam, dão mostra do vigor com que cada um inicia a luta da sua reforma íntima.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 94.)



# SEJA MENOS RANCOROSO

- “Sendo-lhe mais agradável amar o amigo e odiar o inimigo, [...] a trilha indicada nesse campo é ser cada vez mais benevolente com o amigo, fortalecendo os laços de amor, mas dando início a uma **visão mais otimista** e menos rancorosa que possui do desafeto. Todo ser humano tem virtudes e defeitos. Por que não procurar primeiro alguma qualidade naquele a quem odeia ou de quem guarda rancor?”

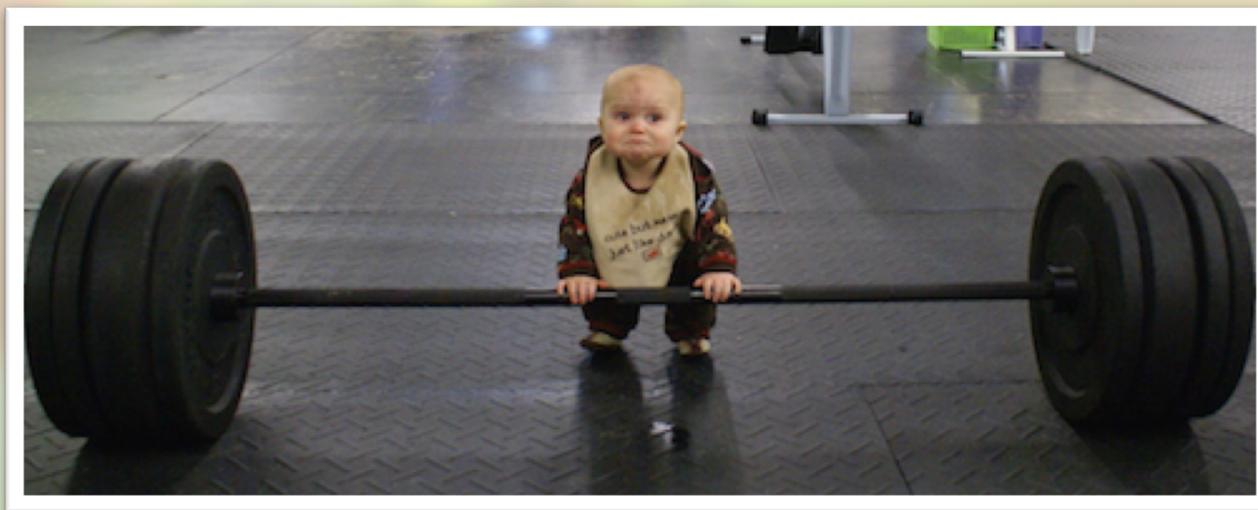
(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 98.)



# COMPREENDA SEUS LIMITES

- “Pessoas têm limites. [...] Não há por que estranhar que uns consigam vencer certos obstáculos com a metade do tempo levado pelo outro, enquanto que a situação pode inverter-se em algum setor diverso da vida. Compreender, pois, o limite de cada um facilita – e muito – o processo de reforma íntima.”

(CAIRBAR SCHUTEL. Fundamentos da Reforma Íntima, item 99.)



# ABSTENHA-SE DE JULGAR



- “Julgamentos devem ficar restritos aos ambientes dos tribunais. No cotidiano, a abstenção dos juízos que alguém faz do outro é um conselho precioso a ser seguido. Evita, com isso, a maledicência, afasta a bisbilhotice e passa ao largo da injustiça.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 101.)

# SAIBA DIVIDIR

- “Saber dividir é ponto inafastável da mudança de comportamento para melhor. Impossível ser solidário sem compreender o valor e o significado do ‘dar’ e do ‘receber’.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 102.)



# ABRA A PORTA À CONCILIAÇÃO

- “...se não consegue dar o primeiro passo rumo à conciliação, o indivíduo não fechar a porta ao outro que, com dificuldade, quer dar início à recomposição dos laços afetivos entre ambos.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 109.)



# CULTIVE O DIÁLOGO



- “O diálogo é essencial ao processo de reforma íntima porque através dele o encarnado pode conhecer suas deficiências, ouvir bons conselhos e ter um campo aberto para a troca de ideias.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 125.)

# DISPONHA-SE A APRENDER

- “Sentir-se o homem um aprendiz na senda da reforma íntima facilita – e muito – o seu trabalho. Disposição para conhecer o que não sabe e vivenciar novas experiências são indispensáveis ao construtor de uma nova personalidade.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 116.)



# PENSE QUE É POSSÍVEL

- “Pensar que essa renovação interior é impossível de alcançar é outra barreira que o encarnado enfrenta na reforma do seu comportamento. Nada é irrealizável nesse campo, em qualquer dos planos da vida. Aliás, nenhum fardo é por Deus permitido a quem não possa carregá-lo.”

(CAIRBAR SCHUTEL. *Fundamentos da Reforma Íntima*, item 114.)



# TAREFA URGENTE

- “Somente a reforma íntima nos concederá a paz e a felicidade que almejamos.
- A mudança para melhor é urgente, mas compete a cada um de nós, corajosa e individualmente, decidir a partir de quando e como ela se dará.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Vigilância.*)