



# O Jovem e o Mundo

Reunião Pública  
MOCIDADE ESPÍRITA



# Fumo



O Jovem  
e o Mundo





## FUMO

“Não necessitam de médico os que estão sãos, mas, sim, os que estão enfermos.” (Lucas, 5:31).

## CAUSAS DO FUMO NA JUVENTUDE

“O hábito de fumar começa, em geral, na infância ou na adolescência, incentivado pelos mais velhos e tendo exemplos até mesmo dentro de casa. São os garotos provocados pelos coleguinhas que fumam e que, na sua imaginação, já se sentem homens feitos (como se o fumar fosse uma condição de ser adulto). A tentativa é feita, provoca tosse e tonturas, mas dizem eles – são os sacrifícios do noviciado. O melhor vem depois: dá charme, auto-segurança, estímulo cerebral, é bacana, as meninas gostam. Enfim, atende a tudo aquilo que o adolescente deseja: autoafirmação, prestígio entre os amiguinhos, pose de artista, companhias a qualquer hora, namoradinhas, e, nesse contexto, a ilusão do prazer de ser querido e estar realizado. Faz parte do grupo. Quem não fuma, não entra na ‘patota’.” (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 48).

## A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

“Entretanto, ninguém conta nem fala das desvantagens e dos males do fumo. Ninguém vê e nem pode examinar os tóxicos que a fumacinha leva ao organismo. Hoje já se fala, até na televisão, sobre o alcatrão e a nicotina que o cigarro contém, mas o que é mesmo isso? Ah, isso ninguém conhece. E ninguém conhece porque não é divulgado, porque não interessa divulgar. O que interessa é vender. E os nossos amiguinhos caem como patinhos, levados também pelas exuberantes propagandas dos fabricantes, sem saberem nada sobre os venenos que ingerem, sobre as doenças que provocam, as mortes que causam. E sem saberem que as estatísticas médicas provam que, dentre oito fumantes, um certamente sofrerá de câncer, e ainda que cada cigarro encurta a vida do homem em quatorze minutos. Falem dessas verdades aos garotos que queiram ensinar outros a fumar.” (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 48).

## CONSEQUÊNCIAS DO FUMO

### Para o corpo físico

“Esses elementos químicos tóxicos, além desses efeitos, agravam as doenças cardíacas, como a angina, o enfarte, a hipertensão, a arteriosclerose. As vias respiratórias se irritam e, progressivamente, intoxicam-se, dando origem a traqueítes, bronquites crônicas, efisemas pulmonares, insuficiência respiratória, além dos casos de câncer bucal, da faringe, da laringe, do pulmão e do esôfago.

A mulher é ainda mais sensível aos efeitos da nicotina, principalmente na gravidez, quando a nicotina atravessa a placenta, ocasionando danos ao feto, contamina o leite materno e pode também provocar abortos, natimortos e prematuros. Há também casos de esterilidade acarretada pelo fumo.

Em trabalhos recentes, ficou comprovada a diminuição da capacidade visual dos fumantes de 26% ou mais.

A ação tóxica afeta também as glândulas, dificultando as funções orgânicas. Numa universidade norte-americana, uma pesquisa provou que os índices de reprovação são bem maiores entre os fumantes do que entre os não-fumantes.

Porém, o que melhor retrata esse quadro é o fato de um fumante que absorve dois maços por dia, durante 30 anos, ter sua vida diminuída em 8 ou 10 anos. Portanto, esta é, indubitavelmente, uma forma de suicídio.” (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 48, 49).

### Para o perispírito

“Após o desencarne, os resultados do vício do fumo são desastrosos, pois provocam uma espécie de paralisia e insensibilidade aos trabalhos dos espíritos socorristas por longo período,



como se permanecesse num estado de inconsciência e incomunicabilidade, ficando o desencarnado prejudicado no recebimento do auxílio espiritual. [...].

A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

– O problema da dependência continua até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispiritual, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante.” (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 50).

## Nas próximas reencarnações

“Dentro desse processo de impregnação fluídica mórbida, o vício do fumo reflete-se nas reencarnações posteriores, principalmente na predisposição às enfermidades típicas do aparelho respiratório.” (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 51).

## PALAVRAS DE LUIZ SÉRGIO

“Os jovens devem ser alertados de que o fumo os prejudica, assim como a simples cervejinha. Não que a Doutrina os proíba, mas devemos aguçar no jovem a responsabilidade para o perigo do fumo e do álcool, para que ele respeite seu corpo físico, instrumento da sua evolução. [...].

Cada bom espírita, real conhecedor da Doutrina, é uma estrela que ilumina as trevas por onde passa. Pode até nada dizer, mas seus passos são firmes de dignidade. Ser apenas mais um simpatizante do Espiritismo nada nos ajudará, ao contrário, serão acrescentadas em nossa ficha reencarnatória as seguintes palavras: ‘cheguei à fonte de luz, à cascata de conhecimento, e a poluí com a indiferença da minha fraqueza. Sou um fracassado, pois encontrei Deus, o conheci como Ele é, bom e justo, mas não fui fiel a Ele’. O Criador não mata nem castiga, mas pede que respeitemos Suas leis.” (Luiz Sergio, *Mais além do meu olhar*, p. 133).

## TRATAMENTO

Dicas para desligamento do fumo

“Quando não for possível debelar o vício de uma vez, pode-se fazê-lo da seguinte maneira:

- 1 – Não tragar nem fumar o cigarro até o fim.
- 2 – Não fumar em jejum.
- 3 – Não fumar em recinto fechado.
- 4 – Não conservar o cigarro aceso na boca por muito tempo.
- 5 – Não aceitar cigarros de ninguém.
- 6 – Reduzir o consumo de cigarros, diminuindo 2 por dia até a abstenção total.
- 7 – Evitar permanecer perto de pessoas que estejam fumando.
- 8 – Não tomar cafezinho que aguça a vontade de fumar.
- 9 – Procurar fazer longas caminhadas e passeios ao ar livre, respirando fundo.
- 10 – Evitar comidas indigestas, muito condimentadas e as bebidas alcoólicas, que sempre são um convite ao ato de fumar.

Convença-se que o fumo é o seu grande inimigo e use toda a sua força de vontade para erradicá-lo de seus hábitos. Lembre-se que todos aqueles que aceitaram o desafio e se libertaram do fumo só tem motivos de satisfação.” (XXX CONCAFRAS, cap. VIII, parte C, p. 29).

“Há vários métodos que ensinam como deixar de fumar, porém todos partem de um pressuposto: A vontade.

A vontade pode ser fraca ou forte, e ela diz muito do propósito e da capacidade de decisão



que imprimimos à nossa vida. A vontade, como vimos, pode ser fortalecida por afirmações repetidas por nós mesmos, como forças desencadeadoras de nossas potencialidades psíquicas, pensando e até dizendo: 'eu quero deixar de fumar', 'eu não tenho necessidade do fumo', 'eu vou deixar de fumar'.

Assim, vamos fortalecendo a vontade e, ao largarmos o cigarro, devemos fazê-lo de uma só vez, pois não é aconselhável deixar aos poucos. O acompanhamento médico, porém, é recomendado em qualquer caso.

Resistir de todos os modos aos impulsos que naturalmente vão surgir: dessa forma, no decorrer dos dias, a autoconfiança aumenta. Com isso desenvolvemos um treinamento de grande valor com relação ao domínio e ao controle da vontade, conduzindo-a em direção ao aperfeiçoamento interior, trabalho esse do qual sempre nos afastamos, levados por envolvimento de toda sorte.

Nada se conquista sem trabalho. E, vencendo o fumo, capacitamos a superar outros condicionamentos que nos prejudicam igualmente na caminhada evolutiva." (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 52).

## No plano espiritual

"Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos dos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo." (Ney Prieto Peres, *Manual prático do espírita*, 9. ed., p. 50).

## 6. REFLETINDO

"O homem pode estar certo de vencer, desde que se mantenha forte contra si mesmo, vigilante sobre a sua consciência, sempre pronto a combater os maus instintos, os maus pendores e as más paixões. Se, porém, se descuida, se se entrega à voluptuosidade, ao sono da consciência, nele penetram os vícios, o maniatam com suas perniciosas algemas e o escravizam. Tomam-lhe uma a uma as armas, arrancando-lhe uma a uma as boas resoluções, as virtudes e, depois de o terem suplantado, voltam contra ele as suas mesmas armas, porquanto as virtudes perdidas se tornam vícios." (J. B. Roustaing, *Os quatro Evangelhos*, v. 2, 7. ed., p. 284, 285).

**Caso:** Forças viciadas

**Livro:** Nos domínios da mediunidade, cap. 15, 17. ed.

**Autor:** André Luiz

**Médium:** Francisco C. Xavier

**Personagens:** Áulus, André Luiz, Hilário

**Situação:** Em uma excursão educativa à Crosta da Terra, André Luiz e Hilário, na companhia do Instrutor Áulus, observam o ambiente de um bar.

Ambiente num restaurante barato

"A casa de pasto regurgitava...

Muita alegria, muita gente.

Lá dentro, certo recolheríamos material adequado a expressivas lições.

Transpusemos a entrada.

As emanações do ambiente produziam em nós indefinível mal-estar." (p. 138).

Primeira ocorrência

"Caía a noite...

Após o dia quente, a multidão desfilava na via pública evidentemente buscando o ar fresco.



Dirigíam-se a outro templo espírita, em companhia de Áulus, segundo o nosso plano de trabalho, quando tivemos nossa tenção voltada para enorme gritaria.

Dois guardas arrastavam de restaurante barato, um homem maduro em deploráveis condições de embriaguez.

O mísero esperneava e proferia palavras rudes, protestando, protestando...

– Observem o nosso infeliz irmão! – determinou o orientador.

E porque havia muito tempo entre a porta ruidosa e o carro policial, pusemo-nos em observação.

Achava-se o pobre amigo abraçado por uma entidade da sombra, qual se um polvo estranho o absorvesse.

“Num átimo, reparamos que a bebedeira alcançava os dois porquanto se justapunham completamente um ao outro, exibindo as mesmas perturbações.” (p. 137-138).

Aspecto dos freqüentadores

“Junto de fumantes e bebedores inveterados, criaturas desencarnadas de triste feição se demoravam expectantes.

Algumas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecidas pelo calor dos pulmões que as expulsavam, nisso encontrando alegria e alimento. Outras aspiravam o hálito de alcoólatras impenitentes.

Indicando-as, informou o orientador.

– Muitos de nossos irmãos, que já se desvencilharam do vaso carnal, se apegam com tamanho desvario às sensações da experiência física, que se cossem àqueles nossos amigos terrestres temporariamente desequilibrados nos desagradáveis costumes por que se deixam influenciar.” (p. 138).

Explicações de Áulus acerca dos espíritos viciosos

“– Mas por que mergulhar, dessa forma, em prazeres dessa espécie?

– Hilário – disse o Assistente, bondoso –, o que a vida começou, a morte continua... Esses nossos companheiros situaram a mente nos apetites mais baixos do mundo, alimentando-se com um tipo de emoções que os localiza na vizinhança da animalidade. Não obstante haverem freqüentado santuários religiosos, não se preocuparam em atender aos princípios da fé que abraçaram, acreditando que a existência devia ser para eles o culto de satisfações menos dignas, com a exaltação dos mais astuciosos e dos mais fortes. O chamamento da morte encontrou-os na esfera de impressões delituosas e escuras e, como é da Lei que cada alma receba da vida de conformidade com aquilo que dá, não encontram interesse senão nos lugares onde podem nutrir as ilusões que lhes são peculiares, porquanto, na posição em que se vêem, temem a verdade e abominam-na, procedendo como a coruja que foge à luz.

Meu colega fez um gesto de piedade e indagou:

– Entretanto, como se transformarão?

– Chegará o dia em que a própria Natureza lhes esvaziará o cálice – respondeu Áulus, convicto. – Há mil processos de reajuste, no Universo Infinito em que se cumprem os Desígnios do Senhor, chamem-se eles aflição, desencanto, cansaço, tédio, sofrimento, cárcere...

– Contudo – ponderei -, tudo indica que esses Espíritos infortunados não se enfastiarão tão cedo da loucura em que se comprazem...

– Concordo plenamente – redarguiu o instrutor –, todavia, quando não se fatiguem, a Lei poderá conduzi-los à prisão regeneradora.

A pergunta de Hilário ecoou, cristalina, e o Assistente deu-se pressa em explicar:

– Há dolorosas reencarnações que significam tremenda luta expiatória para as almas necrosadas no vício. Temos, por exemplo, o mongolismo, a hidrocefalia, a paralisia, a cegueira, a



epilepsia secundária, o idiotismo, o aleijão de nascença e muitos outros recursos, angustiosos embora, mas necessários, e que podem funcionar, em benefício da mente desequilibrada, desde o berço, em plena fase infantil. Na maioria das vezes, semelhantes

processos de cura prodigalizam bons resultados pelas provações obrigatórias que oferecem...

– No entanto – comentei –, e se os nossos irmãos encarnados, visivelmente confiados à devassidão, resolvessem reconsiderar o próprio caminho?... se voltassem à regularidade, através da renovação mental com alicerces no bem?...

– Ah! isso seria ganhar tempo, recuperando a si mesmos e amparando com segurança os amigos desencarnados... Usando a alavanca da vontade, atingimos a realização de verdadeiros milagres... Entretanto, para isso, precisariam despende esforço heróico.” (p. 138-140).





INSTITUTO DO JOVEM - MOCIDADE  
REUNIÃO PÚBLICA JOVEM

PLANO DE PALESTRA

<b>TEMA: FUMO</b>		
<b>PALESTRA 1:</b>		<b>DATA:</b> ___/___/___ <b>HORÁRIO:</b> _____
<b>EXPOSITOR:</b>		<b>INSTITUIÇÃO:</b>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer que o vício do fumo em geral inicia-se na infância ou na adolescência incentivado e ou inspirado pelos mais velhos, muitas vezes dentro de casa, na tentativa de adquirir prestígio entre amigos, pose de artista dentre outras ilusões;</li> <li>- Estudar as consequências do uso do fumo para o corpo físico, para o perispírito e ainda nas próximas encarnações;</li> <li>- Ressaltar que existem várias formas para se livrar dos vícios, mas a base de todo tratamento é a vontade de curar-se.</li> <li>- Ver a opinião de Luiz Sérgio sobre o uso do cigarro e outras drogas, sobretudo por jovens espíritas.</li> <li>- Observar e analisar o caso de um fumante e suas implicações.</li> </ul>		
<b>OBJETIVOS COMPLEMENTARES:</b> A critério do expositor		
<b>MOMENTOS DA PALESTRA</b>	<b>CONTEÚDO</b>	<b>ATIVIDADES/PROCEDIMENTOS</b>
<b>INTRODUÇÃO</b> <b>TEMPO:15</b>	"[...] o que melhor retrata esse quadro é o fato de um fumante que absorve dois maços por dia, durante 30 anos, ter sua vida diminuída em 8 ou 10 anos. Portanto, esta é, indubitavelmente, uma forma de suicídio." (Ney Prieto Peres, <i>Manual prático do espírita</i> , 9. ed., p. 48, 49).	O instrutor deverá entregar papel e lápis aos jovens solicitando que façam uma linha do tempo de suas vidas a partir de hoje até o dia do desencarne, colocando tudo aquilo que pretendem fazer até lá. O instrutor deverá fazer uma linha do tempo hipotética, para que, quando os jovens concluírem as suas, ele deverá queimar a ponta do papel destruindo assim algumas fases desta linha do tempo. Assim, o instrutor levará os jovens a concluírem que é isto que o fumo faz em nossas vidas, diminui o nosso tempo de vida na Terra, levando consigo os sonhos, os planos, etc...
<b>DESENVOLVIMENTO</b> <b>TEMPO:35</b>	CAUSAS DO FUMO NA JUVENTUDE A INFLUÊNCIA DA MÍDIA CONSEQUÊNCIAS DO FUMO Para o corpo físico Para o perispírito Pas próximas encarnações TRATAMENTO Dicas para desligamento do fumo Tratamento no plano espiritual	- (25') Exposição oral do conteúdo através de transparências. - (10') O instrutor contará o caso: A lição difícil, do livro "Quando voltar a primavera".  <b>Obs:</b> A exploração do caso pode ser feita a critério do instrutor e no momento em que julgar melhor, antes, durante ou depois da exposição oral. Exemplo: divisão em grupo para estudo do caso, contar o caso, fazer um vídeo sobre o caso, um teatro, etc).
<b>CONCLUSÃO</b> <b>TEMPO:5</b>	"Não necessitam de médico os que estão sãos, mas, sim, os que estão enfermos." (Lucas, 5:31).	- Encerramento da palestra com a Reflexão através da máxima de Jesus. - Prece final e despedidas. - Entregar metas do Programa da Reforma Íntima.
<b>BBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR</b>		<b>RECURSOS/PROVIDÊNCIAS</b>
Obs. A critério do instrutor no enriquecimento de sua aula. Poderá ir a outras fontes bibliográficas, além das oferecidas no texto doutrinário.		



PLANO DE UNIDADE		
<b>INSTITUTO DO JOVEM - MOCIDADE</b> <b>CURSO: O JOVEM E O MUNDO</b> <b>AULA : FUMO</b>	Objetivo geral: Visualizar as graves consequências do fumo para o nosso corpo físico e espiritual compreendendo a postura do jovem espírita perante esse vício.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDO	BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconhecer que o vício do fumo em geral inicia-se na infância ou na adolescência incentivado e ou inspirado pelos mais velhos, muitas vezes dentro de casa, na tentativa de adquirir prestígio entre amigos , pose de artista dentre outras ilusões;</li><li>- Estudar as consequências do uso do fumo para o corpo físico, para o perispírito e ainda nas próximas encarnações;</li><li>- Ressaltar que existem várias formas para se livrar dos vícios, mas a base de todo tratamento é a vontade de curar-se.</li><li>- Ver a opinião de Luiz Sérgio sobre o uso do cigarro e outras drogas, sobretudo por jovens espíritas.</li><li>- Observar e analisar o caso de um fumante e suas implicações.</li></ul>	<p><b>“Não necessitam de médico os que estão sãos, mas, sim, os que estão enfermos.” (Lucas, 5:31).</b></p> <p><b>1. CAUSAS DO FUMO NA JUVENTUDE</b> " O hábito de fumar começa, em geral, na infância ou na adolescência, incentivado pelos mais velhos e tendo exemplos até mesmo dentro de casa. São os garotos provocados pelos coleguinhas que fumam e que, na sua imaginação, já se sentem homens feitos[...]."</p> <p><b>2. A INFLUÊNCIA DA MÍDIA</b> "Hoje já se fala, até na televisão, sobre o alcatrão e a nicotina que o cigarro contém, mas o que é mesmo isso? Ah, isso ninguém conhece. E ninguém conhece porque não é divulgado, porque não interessa divulgar."</p> <p><b>3. CONSEQUÊNCIAS</b> <b>Para o corpo físico</b> "Esses elementos químicos tóxicos, além desses efeitos, agravam as doenças cardíacas, como a angina, o enfarte, a hipertensão, a arteriosclerose. As vias respiratórias se irritam e, progressivamente, intoxicam-se, dando origem a traqueítes, bronquites crônicas, efisemas pulmonares, insuficiência respiratória, além dos casos de câncer bucal, da faringe, da laringe, do pulmão e do esôfago.</p> <p><b>Para o perispírito</b> "Após o desencarne, os resultados do vício do fumo são desastrosos, pois provocam uma espécie de paralisia e insensibilidade aos trabalhos dos espíritos socorristas por longo período, como se permanecesse num estado de inconsciência e incomunicabilidade, ficando o desencarnado prejudicado no recebimento do auxílio espiritual.[...]."</p> <p><b>Nas próximas encarnações</b> "[...]principalmente na predisposição às enfermidades do aparelho respiratório."</p> <p><b>4. TRATAMENTO</b> <b>Dicas para desligamento do fumo</b> "Há vários métodos que ensinam como deixar de fumar, porém todos partem de um pressuposto: a vontade. Nada se conquista sem trabalho. E, vencendo o fumo, capacitamo-nos a superar outros condicionamentos que nos prejudicam igualmente na caminhada evolutiva."</p> <p><b>No plano espiritual</b> "Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos dos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo."</p> <p><b>6. REFLETINDO</b> "O homem pode estar certo de vencer, desde que se mantenha forte contra si mesmo, vigilante sobre a sua consciência, sempre pronto a combater os maus instintos, os maus pendores e as más paixões. Se, porém, se descuida, se se entrega à voluptuosidade, ao sono da consciência, nele penetram os vícios, o maniatam com suas perniciosas algemas e o escravizam."</p>	<p>Lucas, 5:31.</p> <p>J. B. Rostaing, <i>Os quatro Evangelhos</i>, v. 2, 7. ed., p. 284, 285</p> <p>Livro da XXX Concafras, p.29, parte E, cap. VIII.</p> <p>Luiz Sérgio, <i>Mais além do meu olhar</i>, p. 133.</p> <p>Ney Prieto Peres, <i>Manual prático do espírita</i>, 9.ed., p. 48, 49, 50, 51, 52.</p>



# O Jovem e o Mundo

Reunião Pública

MOCIDADE ESPÍRITA





**Fumo na  
Juventude**



# Causas do fumo na juventude

“O hábito de fumar começa, em geral, na infância ou na adolescência, incentivado pelos mais velhos e tendo exemplos até mesmo dentro de casa. [...].

Enfim, atende tudo aquilo que o adolescente deseja: auto-afirmação, prestígio entre os amiguinhos, pose de artista, companhias a qualquer hora, namoradinhas, e nesse contexto, a ilusão do prazer de ser querido e estar realizado.”

(Ney Prieto Peres, Manual prático do espírita, 9. ed., p. 48).





# Influência da mídia



“O que interessa é vender. E os nossos amiguinhos caem como patinhos, levados também pelas exuberantes propagandas dos fabricantes, sem saberem nada sobre os venenos que ingerem, sobre as doenças que provocam, as mortes que causam.”

(Ney Prieto Peres, Manual prático do espírita, 9. ed., p. 48)



# Consequências do fumo

4|8



Para o Perispírito



Para o Corpo Físico

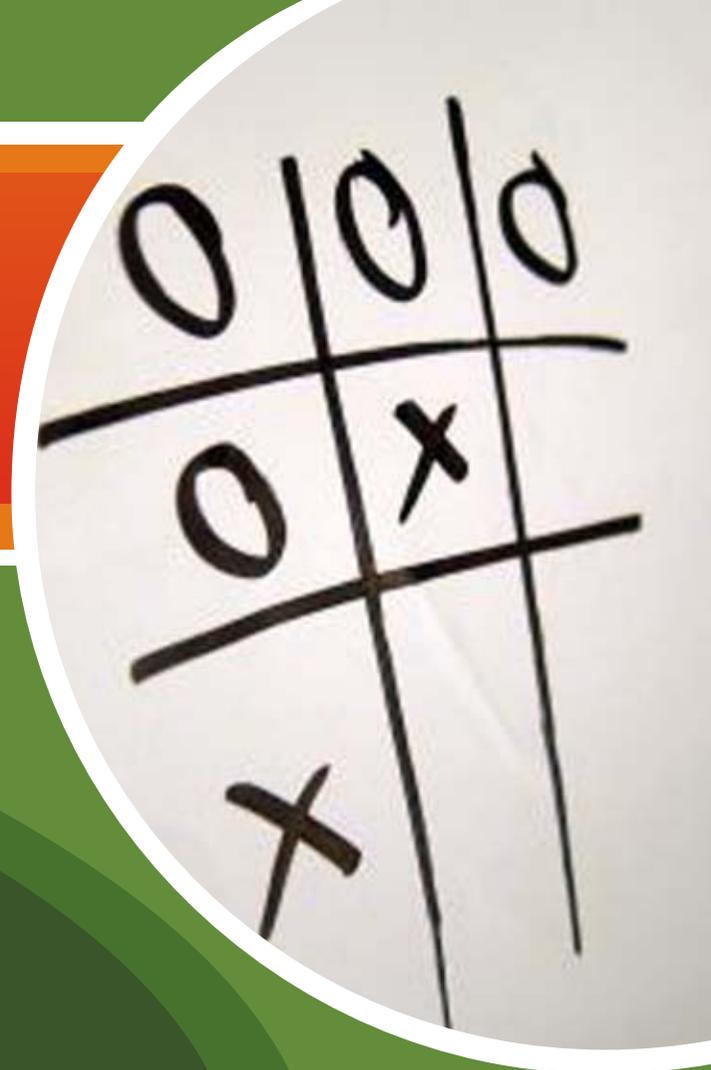
Nas próximas reencarnações



# Palavras de Luiz Sérgio

“Os jovens devem ser alertados de que o fumo os prejudica, assim como a simples cervejinha. Não que a Doutrina os proíba, mas devemos aguçar no jovem a responsabilidade para o perigo do fumo e do álcool, para que ele respeite seu corpo físico, instrumento da sua evolução.

Cada bom espírita, real conhecedor da Doutrina, é uma estrela que ilumina as trevas por onde passa. Pode até nada dizer, mas seus passos são firmes de dignidade. Ser apenas mais um simpatizante do Espiritismo nada nos ajudará, ao contrário, serão acrescentadas em nossa ficha reencarnatória as seguintes palavras: ‘cheguei à fonte de luz, à cascata de conhecimento, e a poluí com a indiferença da minha fraqueza. Sou um fracassado, pois encontrei Deus, o conheci como Ele é, bom e justo, mas não fui fiel a Ele’. O Criador não mata nem castiga, mas pede que respeitemos Suas leis.” (Luiz Sergio, Mais além do meu olhar, p. 133).





# Tratamento



“Convença-se que o fumo é o seu grande inimigo e use toda a sua força de vontade para erradicá-lo de seus hábitos. Lembre-se que todos aqueles que aceitaram o desafio e se libertaram do fumo só tem motivo de satisfação.” (XXX CONCAFRAS, cap. VIII, parte C, p. 29).

“Há vários métodos que ensinam como deixar de fumar, porém todos partem de um pressuposto: A vontade.” (Ney Prieto Peres, Manual prático do espírita, 9 ed., p. 52).

# Refletindo



7|8



*“O homem pode estar certo de vencer, desde que se mantenha forte contra si mesmo, vigilante sobre a sua consciência, sempre pronto a combater os maus instintos, os maus pendores e as más paixões. Se, porém, se descuida, se se entrega à voluptuosidade, ao sono da consciência, nele penetram os vícios, o maniatam com suas perniciosas algemas e o escravizam. Tomam-lhe uma a uma as armas, arrancando-lhe uma a uma as boas resoluções, as virtudes e, depois o terem suplantado, voltam contra ele as suas mesmas armas, porquanto as virtudes perdidas se tornam vícios.*

(J. B. Roustaing, Os Quatro Evangelhos, v. 2, 7. ed., p. 284, 285.)



# Jesus



“Não necessitam de médico os que estão sãos, mas, sim, os que estão enfermos.” (Lucas, 5:31).