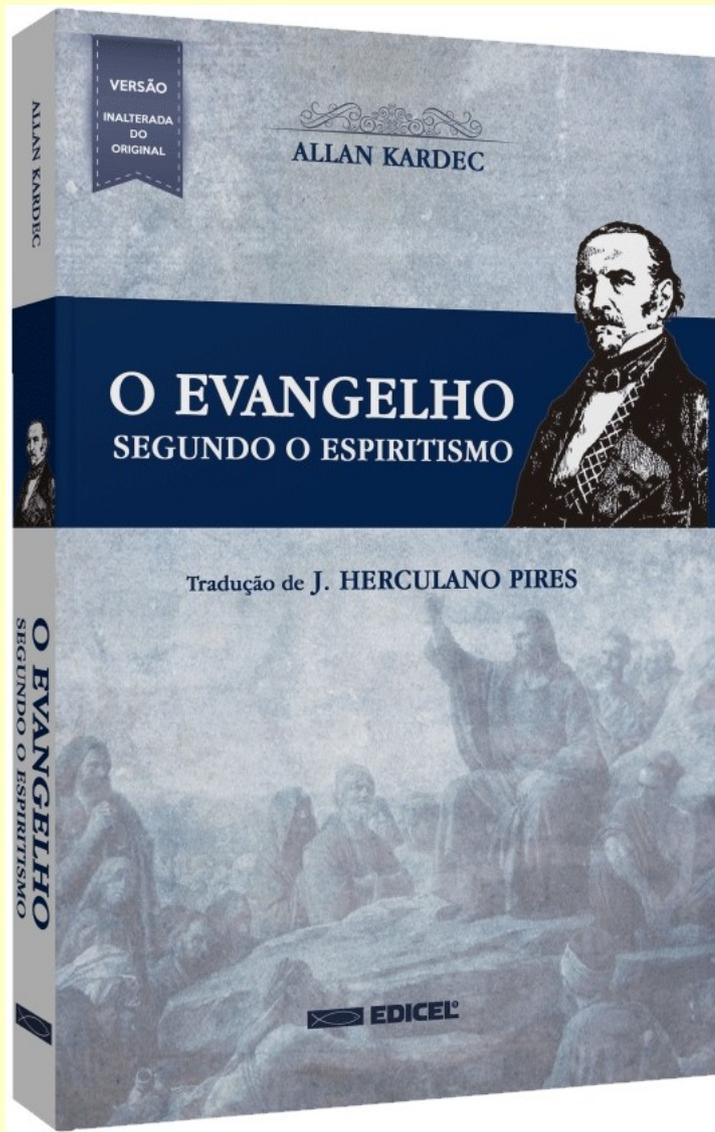


**Ajuda-te a ti
mesmo, que o
céu te ajudará**



“Os Espíritos sérios se condoem dos vossos reveses e procuram ajudar-vos.”

(*LE*, q. 458)



Capítulo XXV

Título:
Buscai e achareis

Subtítulo:
Ajuda-te a ti mesmo,
que o céu te ajudará

“1. Pedi e se vos dará; buscai e achareis; batei à porta e se vos abrirá; porquanto, quem pede recebe e quem procura acha e, àquele que bata à porta, abrir-se-á.

Qual o homem, dentre vós, que dá uma pedra ao filho que lhe pede pão? - Ou, se pedir um peixe, dar-lhe-á uma serpente? - Ora, se, sendo maus como sois, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, não é lógico que, com mais forte razão, vosso Pai que está nos céus dê os bens verdadeiros aos que lhos pedirem? (S. MATEUS, cap. VII, vv. 7 a 11).” ([ESE](#), cap. XXV)

No **Evangelho de Mateus**, essa fala de Jesus está inserida no Sermão da Montanha – capítulos 5, 6 e 7 (quatro a cinco páginas), num total de 111 versículos.

A obra *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, publicada por Allan Kardec, tem 28 capítulos, na maioria deles o Codificador comenta e/ou cita trechos do Sermão da Montanha.

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

- a) em **71%** dos capítulos do ESE é citado e/ou mencionado o Sermão da Montanha;
- b) dos versículos do Sermão da Montanha **86%** constam do ESE.

Ao ter o Sermão da Montanha como ponto central da mensagem de Jesus, a nós, fica claro que Allan Kardec que reconheceu a sua importância.

“2. Do ponto de vista terreno, a máxima: *Buscai e achareis* é análoga a esta outra: *Ajuda-te a ti mesmo, que o céu te ajudará*. É o princípio da **lei do trabalho** e, por conseguinte, da **lei do progresso**, porquanto **o progresso é filho do trabalho, visto que este põe em ação as forças da inteligência.**” (*ESE*, cap. XXV, item 2, 1º §)

De uma forma geral, a maioria dos cristãos acredita que o fato do homem “**ter que trabalhar para viver**” é fruto de um castigo divino. Tem-se em conta que Deus dissera:

De uma forma geral, a maioria dos cristãos acredita que o fato do homem “**ter que trabalhar para viver**” é fruto de um castigo divino. Tem-se em conta que Deus dissera:



“Com o suor do seu rosto comerás teu pão até que retornes ao solo, pois dele foi tirado.” (Gênesis 3,19)

E já que na vida terrena o castigo foi “trabalhar para sobreviver”, logo a recompensa para o depois da morte só poderia ser...





Porém, não podemos nos esquecer de que Jesus disse:

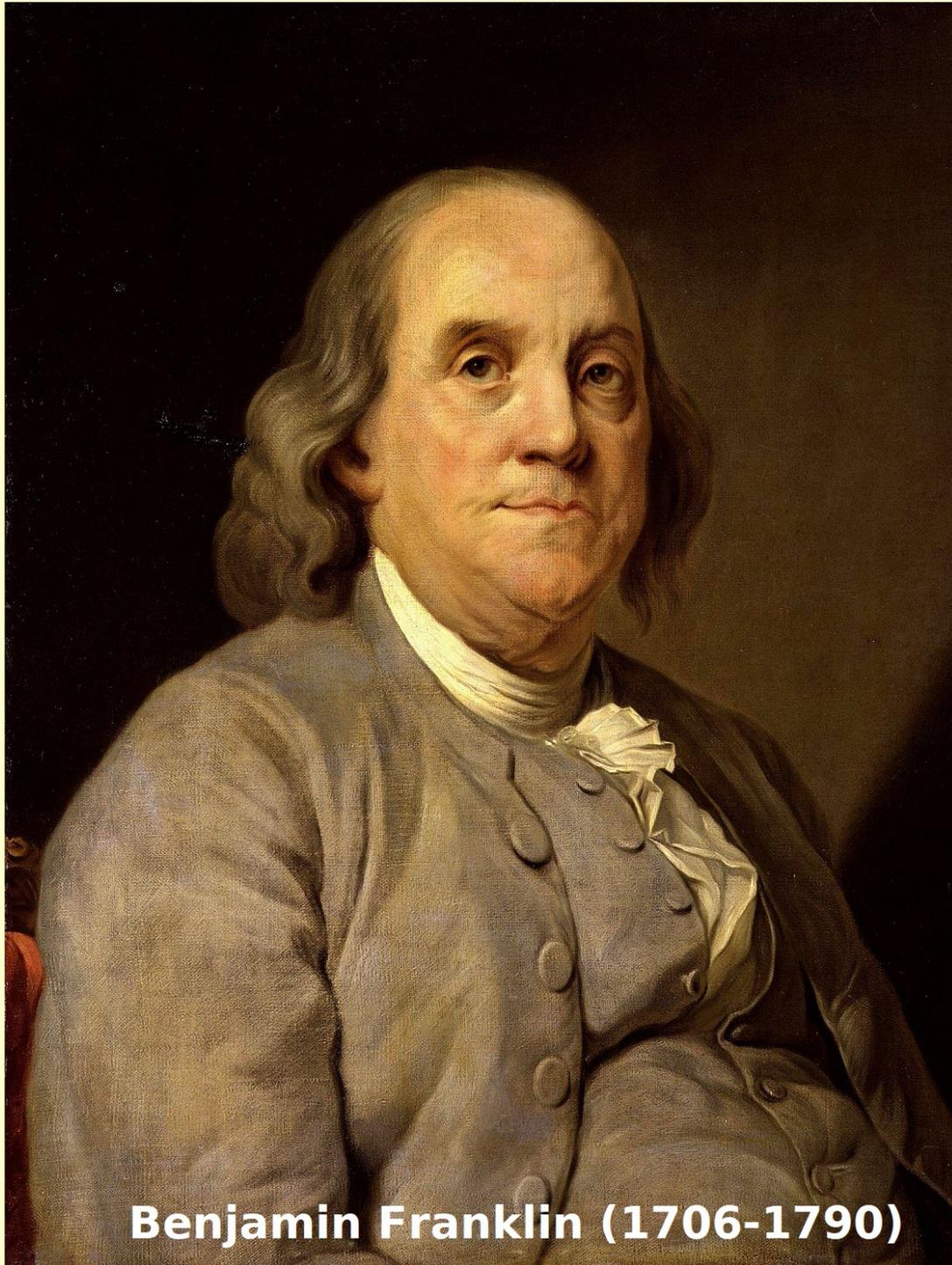
“Meu Pai continua trabalhando até agora e eu também trabalho.” (João 5,17)



“Meu Pai continua trabalhando até agora e eu também trabalho.” (João 5,17)

O que significa dizer que tanto os que vivem no plano espiritual quanto os que vivem no físico, têm suas ocupações, ou seja, trabalham.





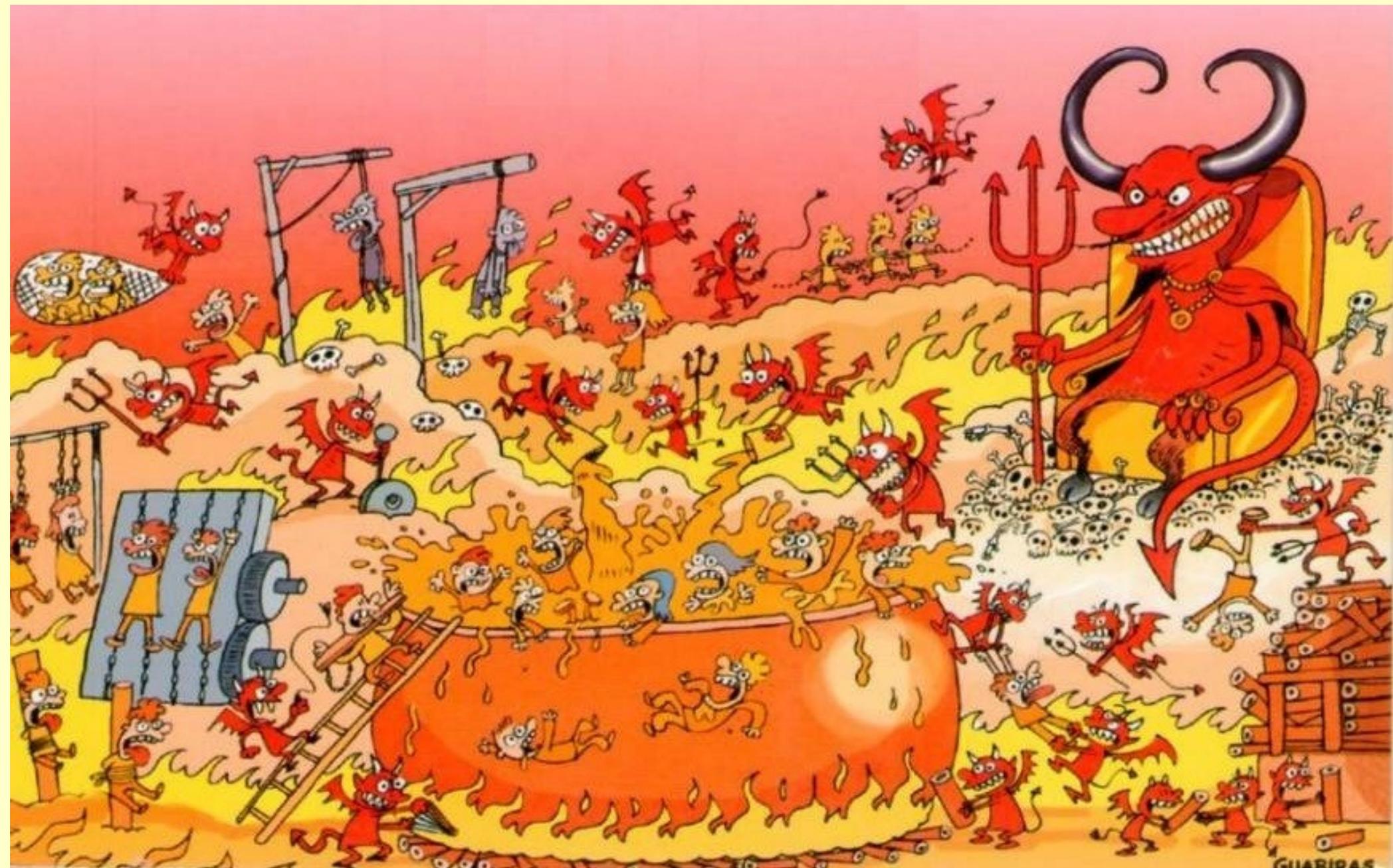
Benjamin Franklin (1706-1790)

“O trabalho dignifica o homem.”

E já que falamos em “céu”, os que nele creem, acreditam também no seu oposto: o “inferno”.



GUARIBAS



Será possível conciliar o suposto “inferno” com o teor da passagem, citada no início?:

“1. Pedi e se vos dará; buscai e achareis; batei à porta e se vos abrirá; porquanto, quem pede recebe e quem procura acha e, àquele que bata à porta, abrir-se-á.

Qual o homem, dentre vós, que dá uma pedra ao filho que lhe pede pão? - Ou, se pedir um peixe, dar-lhe-á uma serpente? - Ora, se, sendo maus como sois, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, não é lógico que, com mais forte razão, vosso Pai que está nos céus dê os bens verdadeiros aos que lhos pedirem? (S. MATEUS, cap. VII, vv. 7 a 11.)” (ESE, cap. XXV)

Ao final de 2001 a **Revista Veja** publicou uma pesquisa do **Instituto Vox Populi** sobre a religiosidade dos brasileiros, em reportagem assinada por Jaime Klintowitz, intitulada *Um povo que acredita*.

Perguntas	Católicos	Evangélicos
Acreditam no diabo	44%	81%
Creem na vida eterna no Paraíso	84%	96%

A crença no diabo está intimamente ligada à no inferno. Entretanto, há um pequeno detalhe....:

“[...] A pesquisa Vox Populi encontrou uma realidade surpreendente: muitos brasileiros (34%) acreditam que irão para o céu. Uns poucos, 11%, que passarão um período de penitência no purgatório. **Mas nem um só admitiu a possibilidade de ir para o inferno.**” (*Revista Veja*, p. 129)

Pergunta-se: qual é a utilidade prática do inferno, uma vez que ninguém o admite como o seu destino final?

“3. Se Deus houvesse isentado do trabalho do corpo o homem, seus membros se teriam atrofiado; se o houvesse isentado do trabalho da inteligência, seu espírito teria permanecido na infância, no estado de instinto animal. Por isso é que Ihe fez do trabalho uma necessidade e Ihe disse: *Procura e acharás; trabalha e produzirás*. Dessa maneira *serás filho das tuas obras*, terás delas o mérito e serás recompensado de acordo com o que hajas feito.” (*ESE, cap. XXV*)

ATROFIADO: *adj.* (1836) 1 bio que apresenta atrofia; atrófico.

ATROFIA: *s.f.* (1642) 1 bio falta de desenvolvimento de corpo, órgão, tecido ou membro; 2 pat diminuição de peso e volume de órgão, tecido ou membro por nutrição insuficiente das células ou imobilização; 3 *fig.* debilitação ou perda de alguma faculdade mental ou de um dos sentidos. (HOUAISS).

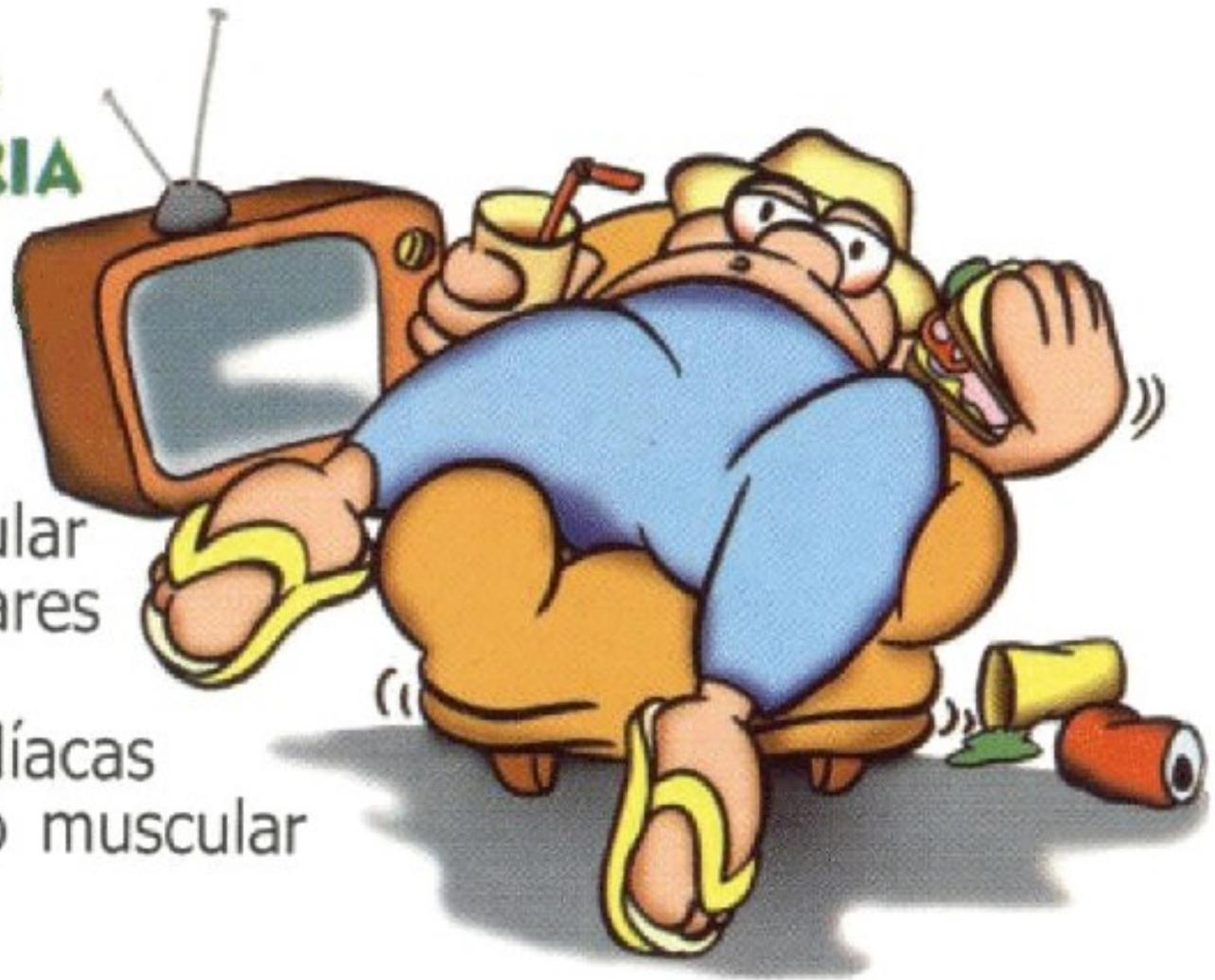


O sedentário

“**Sedentarismo** é definido como a falta, ausência e/ou diminuição de atividades físicas ou esportivas. **Considerada como a doença do século**, está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna. Pessoas que tem um gasto calórico reduzido semanalmente pela ausência da prática esportiva são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários.” (WIKIPÉDIA)

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



Frequência das doenças associadas a obesidade mórbida



Obesidade infantil



OS RISCOS DA OBESIDADE NAS CRIANÇAS

Problemas cardiovasculares
Pressão alta e aterosclerose

Problemas nas articulações
Artroses, artrites e desvios posturais

Alterações no sono
Insônia e apnéia

Amadurecimento precoce
Idade óssea avançada e menstruação precoce

Problemas de pele
Micoses, dermatites e acne

Complicações endócrinas
Resistência à insulina, predisposição à Diabetes tipo 2 e aumento dos níveis de triglicérides e colesterol.

Complicações respiratórias
Baixo teor de oxigênio nos tecidos, aumento do esforço respiratório e predisposição à asma

Problemas psicológicos
Baixa autoestima e depressão



Predisposição genética



Alimentação inadequada



Inatividade física



Obesidade

O que os brasileirinhos comem?!

80%

Consomem açúcar acima do nível recomendado

89%

Consomem gordura acima do recomendado

82%

Consomem fibras abaixo do recomendado



MENINAS

MENINOS

Excesso de Peso
2009 = 32%

Excesso de Peso
2009 = 34,8%

Obesidade
2009 = 11,8%

Obesidade
2009 = 16,6%

Lei do trabalho



Lei do trabalho

674. A necessidade do trabalho é lei da Natureza?

“O trabalho é lei da Natureza, por isso mesmo que constitui uma necessidade, e a civilização obriga o homem a trabalhar mais, porque lhe aumenta as necessidades e os gozos.”

675. Por trabalho só se devem entender as ocupações materiais?

“Não; o Espírito trabalha, assim como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho.”

Lei do trabalho

676. Por que o trabalho se impõe ao homem?

“Por ser uma consequência da sua natureza corpórea. É expiação e, ao mesmo tempo, meio de aperfeiçoamento da sua inteligência. Sem o trabalho, o homem permaneceria sempre na infância, quanto à inteligência. Por isso é que seu alimento, sua segurança e seu bem-estar dependem do seu trabalho e da sua atividade. Ao extremamente fraco de corpo outorgou Deus a inteligência, em compensação. Mas é sempre um trabalho.”

Lei do trabalho

677. Por que provê a Natureza, por si mesma, a todas as necessidades dos animais?

“Tudo em a Natureza trabalha. Como tu, trabalham os animais, mas o trabalho deles, de acordo com a inteligência de que dispõem, se limita a cuidarem da própria conservação. Daí vem que o do homem visa duplo fim: a conservação do corpo e o desenvolvimento da faculdade de pensar, o que também é uma necessidade e o eleva acima de si mesmo. Quando digo que o trabalho dos animais se cifra no cuidarem da própria conservação, refiro-me ao objetivo com que trabalham. [...]”

Lei do trabalho

678. Em os mundos mais aperfeiçoados, os homens se acham submetidos à mesma necessidade de trabalhar?

“A natureza do trabalho está em relação com a natureza das necessidades. Quanto menos materiais são estas, menos material é o trabalho. Mas, não deduzais daí que o homem se conserve inativo e inútil. A ociosidade seria um suplício, em vez de ser um benefício.”

Lei do trabalho

682. Sendo uma necessidade para todo aquele que trabalha, o repouso não é também uma lei da Natureza?

“Sem dúvida. O repouso serve para a reparação das forças do corpo e também é necessário para dar um pouco mais de liberdade à inteligência, a fim de que se eleve acima da matéria.”

683. Qual o limite do trabalho?

“O das forças. Em suma, a esse respeito Deus deixa inteiramente livre o homem.”

Lei do trabalho

684. Que se deve pensar dos que abusam de sua autoridade, impondo a seus inferiores excessivo trabalho?

“Isso é uma das piores ações. Todo aquele que tem o poder de mandar é responsável pelo excesso de trabalho que imponha a seus inferiores, porquanto, assim fazendo, transgride a lei de Deus.”

Lei do trabalho

685. Tem o homem o direito de repousar na velhice?

“Sim, que a nada é obrigado, senão de acordo com as suas forças.”

Lei do trabalho

Então, na velhice podemos trabalhar de acordo com nossas forças. Vejamos esses exemplos:

- Benjamim Franklin tinha 81 anos quando foi chamado a colaborar na elaboração da Carta Magna do EUA.
- Goethe acabou de escrever “Fausto”, a mais famosa de suas produções literárias, nessa mesma idade.
- Edison manteve-se operoso durante cerca de 75 anos, morreu aos 84, deixando patenteadas mais de mil invenções. ==>

Lei do trabalho

- Miguelângelo, famoso artista italiano, aos 89 anos ainda continuava produzindo obras de arte.



Francisco Cândido Xavier (1910-2002), trabalhou, na mediunidade, até aos 92 anos, quando desencarnou.

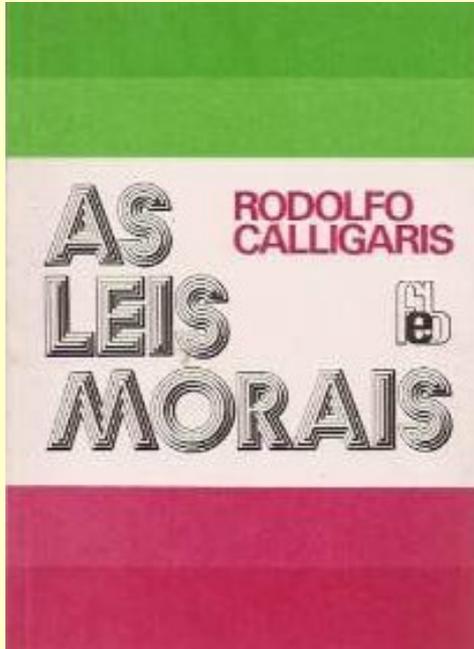
Lei do trabalho

A ociosidade é um abismo.
Quem não procura ocupar o seu tempo,
tem o espírito tomado
pelos pensamentos oriundos de mentes enfermas...
Precisamos nos ocupar o dia todo,
sendo úteis aos nossos semelhantes,
cuidando da casa, do jardim, da lavagem de roupas,
da varredura do quintal...
A mente desocupada traz doença para o espírito.

Chico Xavier

www.mensagemespirita.com.br

Lei do trabalho



“Jamais, em hipótese alguma, de vemos condenar-nos à completa ociosidade, é a pior coisa que pode acontecer a alguém.” (Rodolfo Calligaris).

Lei do trabalho



“O trabalho é, ao lado da oração, o mais eficiente antídoto contra o mal, porquanto conquista valores incalculáveis com que o espírito corrige as imperfeições e disciplina a vontade.” (Joanna de Ângelis)

“Os desocupados jamais dispõem de tempo para o próximo, atarantados pela indolência e pela inutilidade que fomentam o egoísmo e desenvolvem a indiferença.” (Joanna de Ângelis).

Lei do progresso

779. A força para progredir, haure-a o homem em si mesmo, ou o progresso é apenas fruto de um ensinamento?

“O homem se desenvolve por si mesmo, naturalmente. Mas, nem todos progridem simultaneamente e do mesmo modo. Dá-se então que os mais adiantados auxiliam o progresso dos outros, por meio do contacto social.”

Lei do progresso

780. O progresso moral acompanha sempre o progresso intelectual?

“Decorre deste, mas nem sempre o segue imediatamente.”

a) - Como pode o progresso intelectual engendrar o progresso moral?

“Fazendo compreensíveis o bem e o mal. O homem, desde então, pode escolher. O desenvolvimento do livre-arbítrio acompanha o da inteligência e aumenta a responsabilidade dos atos.”

Lei do progresso

780.b) - *Como é, nesse caso, que, muitas vezes, sucede serem os povos mais instruídos os mais pervertidos também?*

“O progresso completo constitui o objetivo. Os povos, porém, como os indivíduos, só passo a passo o atingem. Enquanto não se lhes haja desenvolvido o senso moral, pode mesmo acontecer que se sirvam da inteligência para a prática do mal. O moral e a inteligência são duas forças que só com o tempo chegam a equilibrar-se.”

Lei do progresso

785. Qual o maior obstáculo ao progresso?

“**O orgulho e o egoísmo.** Refiro-me ao progresso moral, porquanto o intelectual se efetua sempre. À primeira vista, parece mesmo que o progresso intelectual replica a atividade daqueles vícios, desenvolvendo a ambição e o gosto das riquezas, que, a seu turno, incitam o homem a empreender pesquisas que lhe esclarecem o Espírito. Assim é que tudo se prende, no mundo moral, como no mundo físico, e que do próprio mal pode nascer o bem. Curta, porém, é a duração desse estado de coisas, que mudará à proporção que o homem compreender melhor que, além da que o gozo dos bens terrenos proporciona, uma felicidade existe maior e infinitamente mais duradoura.”

“33. - O princípio da reencarnação é uma consequência necessária da lei de progresso. Sem a reencarnação, como se explicaria a diferença que existe entre o presente estado social e o dos tempos de barbárie? Se as almas são criadas ao mesmo tempo que os corpos, as que nascem hoje são tão novas, tão primitivas, quanto as que viviam há mil anos; acrescentemos que nenhuma conexão haveria entre elas, nenhuma relação necessária; seriam de todo estranhas umas às outras. Por que, então, as de hoje haviam de ser melhor dotadas por Deus, do que as que as precederam? Por que têm aquelas melhor compreensão? Por que possuem instintos mais apurados, costumes mais brandos? Por que têm a intuição de certas coisas, sem as haverem aprendido? Duvidamos de que alguém saia desses dilemas, a menos admita que Deus cria almas de diversas qualidades, de acordo com os tempos e lugares, proposição inconciliável com a ideia de uma justiça soberana.” (A Gênese, cap. XI)

“Na infância da Humanidade, o homem só aplica a inteligência à cata do alimento, dos meios de se preservar das intempéries e de se defender dos seus inimigos. Deus, porém, lhe deu, a mais do que outorgou ao animal, *o desejo incessante do melhor*, e é esse desejo que o impele à pesquisa dos meios de melhorar a sua posição, que o leva às descobertas, às invenções, ao aperfeiçoamento da Ciência, porquanto é a Ciência que lhe proporciona o que lhe falta. Pelas suas pesquisas, a inteligência se lhe engrandece, o moral se lhe depura. As necessidades do corpo sucedem as do espírito: *depois do alimento material, precisa ele do alimento espiritual*. E assim que o homem passa da selvageria à civilização.” (*ESE*, cap. XXV, item 2, 2º §)

“Mas, bem pouca coisa é, imperceptível mesmo, em grande número deles, o progresso que cada um realiza individualmente no curso da vida. Como poderia então progredir a Humanidade, sem a preexistência e a *reexistência* da alma? Se as almas se fossem todos os dias, para não mais voltarem, a Humanidade se renovaria incessantemente com os elementos primitivos, tendo de fazer tudo, de aprender tudo. Não haveria, nesse caso, razão para que o homem se achasse hoje mais adiantado do que nas primeiras idades do mundo, uma vez que a cada nascimento todo o trabalho intelectual teria de recomeçar. Ao contrário, voltando com o progresso que já realizou e adquirindo de cada vez alguma coisa a mais, a alma passa gradualmente da barbárie à *civilização material* e desta à *civilização moral*.” (ESE, cap. XXV, item 2, 3º §)

132. Qual o objetivo da encarnação dos Espíritos?

“Deus lhes impõe a encarnação com o fim de fazê-los chegar à perfeição. Para uns, é expiação; para outros, missão. Mas, para alcançarem essa perfeição, *têm que sofrer todas as vicissitudes da existência corporal*: nisso é que está a expiação. Visa ainda outro fim a encarnação: o de pôr o Espírito em condições de suportar a parte que lhe toca na obra da criação. Para executá-la é que, em cada minuto, toma o Espírito um instrumento, de harmonia com a matéria essencial desse mundo, a fim de aí cumprir, daquele ponto de vista, as ordens de Deus. É assim que, concorrendo para a obra geral, ele próprio se adianta.”

“A encarnação é necessária ao duplo progresso moral e intelectual do Espírito: ao progresso intelectual pela atividade obrigatória do trabalho; ao progresso moral pela necessidade recíproca dos homens entre si. *A vida social é a pedra de toque das boas ou más qualidades.*” (O Céu e o Inferno, 1ª parte, cap. III)

“O progresso nos Espíritos é o fruto do próprio trabalho; mas, como são livres, trabalham no seu adiantamento com maior ou menor atividade, com mais ou menos negligência, segundo sua vontade, acelerando ou retardando o progresso e, por conseguinte, a própria felicidade.” (*O Céu e o Inferno*, 1ª parte, cap. III)

“Uma só existência corporal é manifestamente insuficiente para o Espírito adquirir todo o bem que lhe falta e eliminar o mal que lhe sobra.” (*O Céu e o Inferno*, 1ª parte, cap. III)

“A encarnação é inerente à inferioridade dos Espíritos, deixando de ser necessária desde que estes, transpondo-lhe os limites, ficam aptos para progredir no estado espiritual, ou nas existências corporais de mundos superiores, que nada têm da materialidade terrestre.” (*O Céu e o Inferno*, 1ª parte, cap. III)

196. *Não podendo os Espíritos aperfeiçoar-se, a não ser por meio das tribulações da existência corpórea, segue-se que a vida material seja uma espécie de crisol ou de depurador, por onde têm que passar todos os seres do mundo espírita para alcançarem a perfeição?*

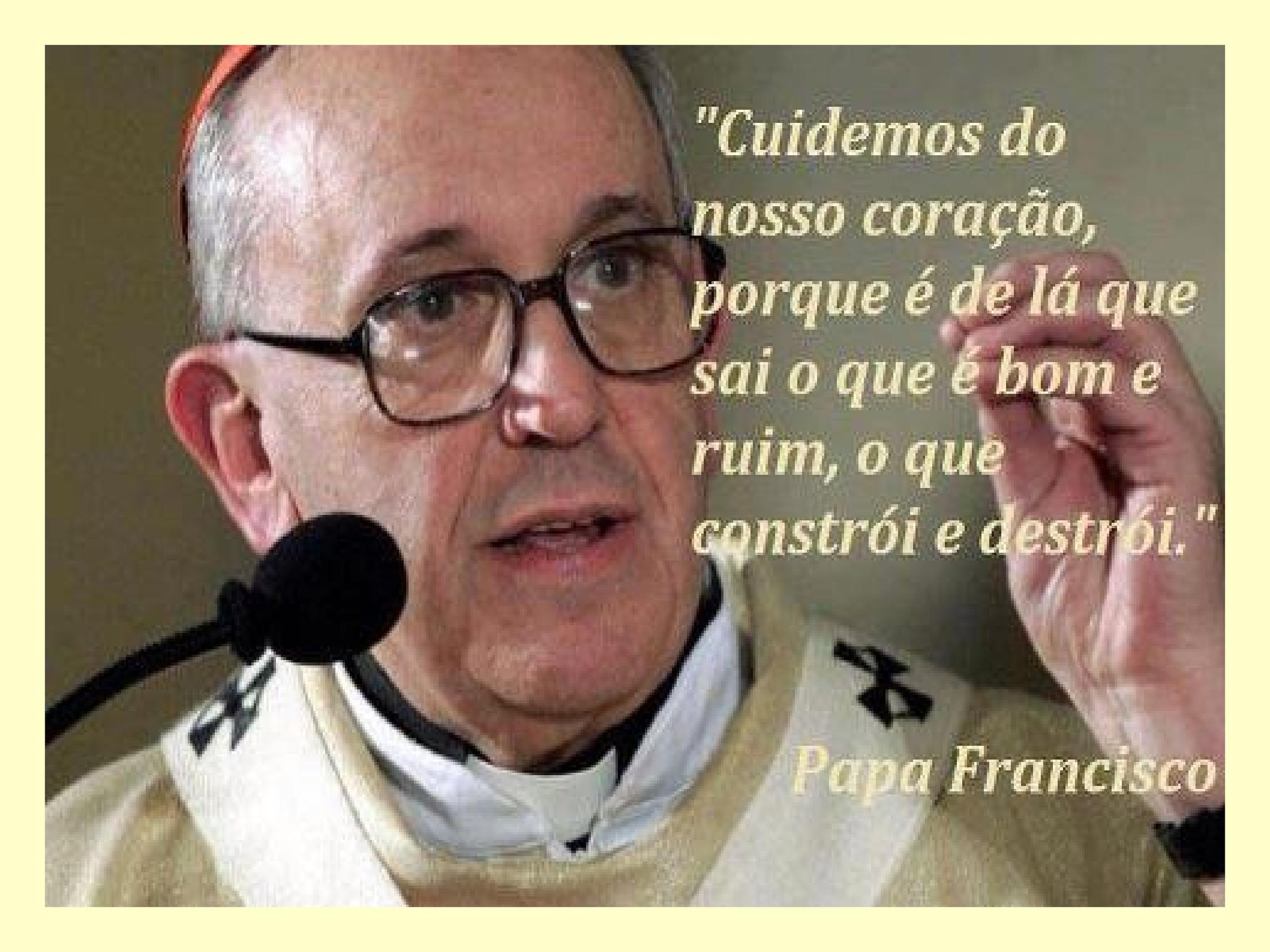
“Sim, é exatamente isso. Eles se melhoram nessas provas, evitando o mal e praticando o bem; porém, somente ao cabo de mais ou menos longo tempo, conforme os esforços que empreguem; somente após muitas encarnações ou depurações sucessivas, atingem a finalidade para que tendem.”

Crisol: lugar ou circunstância apropriada a apurar os sentimentos. (HOUAISS)

“4. Em virtude desse princípio é que os Espíritos não acorrem a poupar o homem ao trabalho das pesquisas, trazendo-lhe, já feitas e prontas a ser utilizadas, descobertas e invenções, de modo a não ter ele mais do que tomar o que lhe ponham nas mãos, sem o incômodo, sequer, de abaixar-se para apanhar, nem mesmo o de pensar. Se assim fosse, o mais preguiçoso poderia enriquecer-se e o mais ignorante tornar-se sábio à custa de nada e ambos se atribuírem o mérito do que não fizeram. Não, *os Espíritos não vêm isentar o homem da lei do trabalho: vêm unicamente mostrar-lhe a meta que lhe cumpre atingir e o caminho que a ela conduz, dizendo-lhe: Anda e chegarás. Toparás com pedras; olha e afasta-as tu mesmo. Nós te daremos a força necessária, se a quiseres empregar.*” (ESE, cap. XXV)

“5. Do ponto de vista moral, essas palavras de Jesus significam: **Pedi a luz que vos clareie o caminho e ela vos será dada; pedi forças para resistirdes ao mal e as tereis; pedi a assistência dos bons Espíritos e eles virão acompanhar-vos e, como o anjo de Tobias, vos guiarão; pedi bons conselhos e eles não vos serão jamais recusados; batei à nossa porta e ela se vos abrirá; mas, pedi sinceramente, com fé, confiança e fervor; apresentai-vos com humildade e não com arrogância, sem o que sereis abandonados às vossas próprias forças e as quedas que derdes serão o castigo do vosso orgulho.**

Tal o sentido das palavras: **buscai e achareis; batei e abrir-se-vos-á.**” (*ESE*, cap. XXV)

A close-up photograph of Pope Francis. He is wearing his characteristic white cassock and a red zucchetto. He has black-rimmed glasses and is speaking into a black lapel microphone. His right hand is raised, with fingers slightly curled, as if gesturing during a speech. The background is a plain, light-colored wall.

*"Cuidemos do
nosso coração,
porque é de lá que
sai o que é bom e
ruim, o que
constrói e destrói."*

Papa Francisco

Referências bibliográficas:

KARDEC, A. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Capivari, SP: EME, 2004.

KARDEC, A. *O Livro dos Espíritos*. Rio de Janeiro: FEB, 2007a.

KARDEC, A. *O Céu e o Inferno*. Rio de Janeiro: FEB, 2007d.

GALIGARIS, R. *As Leis Morais*. Rio de Janeiro: FEB, 1989.

FRANCO, D. P. *Leis morais da vida*. Salvador, BA: LEAL, 1987.

Revista Veja, Editora Abril, edição 1731, de 19/12/2001.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>, acesso em 29/04/2012, às 15:42hs.

Imagem sedentário:

http://4.bp.blogspot.com/-BWQlTeO2CVU/TYgAZEkJdxI/AAAAAAAAAHU/BgE4A8CZdTw/s1600/dicas_para_combater_o_sedentarismo.jpg, acesso em 30/04/2012, às 07:11hs.

Obesidade mórbida:

http://www.obesidadeabc.com.br/condicoes_de_saude.php, acesso em 30.04.2012, às 07:30hs.

Imagens:

Castigo de Adão e Eva :

http://blogs.odiaro.com/dyaryodyumhebreu/files/2013/03/natoire_theexpulsionfromparadise1.jpg

Céu e inferno: capa do livro Mitos Cristãos de José Pinheiro de Souza, Divinópolis: GEEC, 2007.

Capa: <http://imagens.extra.com.br/Control/ArquivoExibir.aspx?IdArquivo=3342360>

Sedentário: http://3.bp.blogspot.com/-JUb6yTkjxCg/TeTJ_DPYi5I/AAAAAAAAAO8/GPu431Gor0c/s1600/sedentarismo.jpg

Frase Papa Francisco:

<http://www.frasesparafacebook.com/wp-content/uploads/2013/03/cuidedocoracaopapafrancisco.jpg>

Jesus trabalhando: <http://perlbai.hi-pi.com/blog-images/1639226/gd/133590436159/Na-carpintaria-de-Jose-aprendemos-o-sentido-e-a-dignidade-do-trabalho-humano.jpg>

Obesidade infantil:

https://jornaldaqui.com.br/wp-content/uploads/2016/10/young_nerd_by_costalonga-d3co1j3.png

Risco obesidade em crianças:

<http://2.bp.blogspot.com/-DO65c7r8Url/UP3A58yWKLI/AAAAAAAAA6A/RZOgvwQe8P8/s1600/Obesidade-Infantil.jpg>

O que os brasileiros comem:

<http://2.bp.blogspot.com/-DO65c7r8Url/UP3A58yWKLI/AAAAAAAAA6A/RZOgvwQe8P8/s1600/Obesidade-Infantil.jpg>

Lei do trabalho: <https://imagens-cdn.canalrural.com.br/2018/06/1476728387776.jpg>,

https://static.mundoeducacao.uol.com.br/mundoeducacao/conteudo_legenda/5b66ae018d77bcd7e006e64cfa77f8ca.jpg,

<https://revistacipa.com.br/wp-content/uploads/2015/10/trabalhador-campo-890x395-1.jpg> e

<http://ohoje.com/public/imagens/fotos/amp/f3c48041ad0408e77d6d6d5e0979ad34.jpg>

Chico Xavier: <https://www.verdadeluz.com.br/wp-content/uploads/2014/09/chico-xavier-psicografando-e1519910699971.jpg>

Chico Xavier - Ociosidade:

<https://www.mensagemespirita.com.br/pensamento/imagem/542/a-ociosidade-e-um-abismo-quem-nao-procura-ocupar-o-seu-tem.gif>

Site:

www.paulosnetos.net

Email:

paulosnetos@gmail.com