

- 2 **A expectativa que nos faz progredir**
Edwina Aubin
- 3 **A mudança de pensamento que traz progresso**
Mark Swinney
- 5 **Começar sempre com “Não temais!”**
Angela Sage Larsen
- 7 **Uma vida não fragmentada**
Caryl Emra Farkas
- 9 **Ser transparente para a luz divina**
Racine Dews
- 11 **Por que estou aqui?**
John Paxton Qualtrough
- 12 **Tome posição a favor da saúde**
Evan Mehlenbacher
- 14 **Superar o que a matéria mostra e conta**
Kyle Schaberg

BOAS-NOVAS

- 15 **Resolvida uma questão relacionada a impostos**
Barbara Williams

PARA CRIANÇAS

- 17 **A verdadeira percepção**
Carol A. Miller

PARA JOVENS

- 17 **Como posso ser eu mesma?**
Deborah Huebsch
- 19 **A oração persistente liberta**
Jennifer McLaughlin
- 20 **A orla da veste do Cristo**
Melissa de Teffé
- 21 **Da Nigéria, cura relatada por um pai**
Chris C. Ugwueze

- 21 **Acabou o medo de falar em público**
Shamiso Mazungaire

EDITORIAL

- 22 **Educação espiritual e progresso**
Mónica Passaglia

A expectativa que nos faz progredir

Edwina Aubin

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 8 de janeiro de 2026.

Recentemente, ao ler a respeito de um esportista, soube que ele precisara se empenhar bastante, durante vários anos, para superar a crença de que não conseguiria atingir determinado objetivo. Contudo, após romper a barreira de crer que se tratava de algo inatingível, ele conseguiu alcançar seu objetivo.

Em muitos aspectos de nossa vida, é preciso empenho persistente para remover as barreiras mentais que nos impedem de alcançar um objetivo correto, e a expectativa de conseguir alcançá-lo influencia grandemente nosso progresso. Esse mesmo empenho também é necessário para demonstrarmos, por meio da oração, a lei divina do bem.

Os discípulos de Jesus nem sempre tinham êxito na primeira tentativa. Por exemplo, certo homem procurou Jesus em busca de ajuda, porque os discípulos não tinham conseguido curar seu filho. E esses discípulos haviam recebido o ensinamento do Mestre! Quando perguntaram por que não haviam conseguido curar o menino, Jesus respondeu: "...Por causa da pequenez da vossa fé. Pois em verdade vos digo que, se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: Passa daqui para acolá, e ele passará. Nada vos será impossível" (Mateus 17:20).

Por isso, não devemos desanimar se for preciso persistência para eliminar de nosso pensamento a possibilidade de fracasso; em vez disso, temos de confiar na inevitável demonstração da lei divina do bem.

Mary Baker Eddy, a Descobridora da Ciência do Cristianismo — as divinas leis de Deus plenamente demonstradas por Jesus — escreve: "Quando o objetivo é desejável, a expectativa acelera nosso progresso" (*Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, p. 426). Essa afirmação não tem nada a ver com a tentativa da mente humana de querer com força que algo bom

aconteça. Ao contrário, ela se refere a uma expectativa baseada na harmonia infinita da criação de Deus, do Espírito, e nas leis espirituais que governam a vida como um todo.

Um dos sinônimos usados com frequência na Ciência Cristã, e que propicia uma compreensão mais clara a respeito de Deus, é Princípio. O termo princípio significa uma verdade ou lei fundamental que rege, de modo específico, o funcionamento de algo. Não precisamos fazer nada para que uma lei fundamental faça efeito, porque ela é eternamente verdadeira e está sempre em vigor, independentemente de termos ou não conhecimento disso. E a lei do Princípio divino, Deus, é uma lei de Amor, que cria e causa somente o que é harmonioso e bom.

Quando nossa expectativa provém da compreensão da lei divina do Amor, nós progredimos. A compreensão traz a convicção daquilo que é verdadeiro e, conseqüentemente, a disposição de nos recusarmos a aceitar qualquer forma de limitação ou desarmonia, pois nem a limitação nem a desarmonia fazem parte de Deus ou de Sua lei. Essa maneira de pensar, por sua vez, torna nosso pensamento receptivo ao Amor divino e, com isso, vivenciamos mais facilmente o desdobramento perpétuo do bem que provém de Deus.

Os ensinamentos e o ministério de cura de Jesus demonstravam a ação da lei do Amor, mesmo quando ele enfrentava situações cujas características eram totalmente opostas ao Amor. Os relatos das curas de Jesus dão provas claras da lei do Amor em operação. Por exemplo, quando um homem chamado Jairo pediu que Jesus curasse sua filha, o Mestre não somente curou a menina (que, segundo lhe haviam informado, acabara de falecer) mas, a caminho da casa de Jairo, curou também uma mulher que estivera doente por 12 anos (ver Marcos 5:22-42). Ninguém está excluído dessa lei universal.

Jesus, confiante, curava os que o procuravam, e afirmava ser governado pela vontade do Pai. Ele demonstrou que a vontade de Deus produz somente o bem — inclusive beleza, harmonia, saúde, paz e suprimento em abundância. E sua confiança inabalável no fato de que as leis de Deus são supremas,

e estão sempre em vigor, o capacitava a curar instantaneamente.

A compreensão de Jesus e as provas que ele apresentou de que a vida provém de Deus e está em Deus, o Espírito, era o fundamento de sua expectativa de que poderia realizar a demonstração suprema de desafiar a morte, como aconteceu em sua ressurreição e ascensão. Jesus disse: “...Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida; ninguém vem ao Pai senão por mim” (João 14:6). Seu ministério de cura e sua demonstração final provaram, para todos nós e para todos os tempos, que a vida é inteiramente espiritual, não governada pela materialidade.

Às vezes, a mente humana não aceita rapidamente o bem, por ter mais a expectativa do mal do que do bem. Como superar essa tendência? O Cristo, a Verdade, a divina consciência que Jesus corporificou, nos capacita, hoje, a perceber em nossa vida que Deus, o bem, é todo-poderoso. Quando o pensamento é iluminado pela Verdade, ele somente espera encontrar a harmonia, porque isso é o que é verdadeiro na criação e no governo de Deus.

Em minha própria experiência, senti essa luz do Cristo transformar minha expectativa, depois de passar por períodos de dores debilitantes nas costas, ao longo de vários anos. A dor era tão intensa que eu precisava ficar em pé e me mover de um lado para o outro para obter alívio. Quase sempre, a dor passava em três ou quatro dias, e então eu conseguia voltar a me deitar normalmente à noite.

Na última vez em que senti essa dor, usei uma abordagem bastante diferente em minha oração. A dor começou durante o dia mas, dessa vez, eu tinha muito mais a expectativa de que a lei divina do bem estava em ação, e de que eu não era obrigada a sofrer. Quando fui para a cama, naquela noite, comecei a dormir sentada, com a expectativa de que descansaria tranquilamente, mesmo nessa posição. Quando acordei, algumas horas depois, veio-me o pensamento de que deveria me deitar normalmente, e ter a expectativa de ficar livre daquela dor. Simplesmente aceitei essa orientação, deitei-me e dormi bem pelo resto da noite. A dor nas costas havia

desaparecido e, nos anos que se seguiram, não tive nenhuma recorrência do problema.

Atualmente reconheço que, no passado, eu aceitava a ideia sutil de que iria sofrer por alguns dias. Eu não tinha a expectativa da cura. Nessa última ocasião, porém, eu estava muito mais receptiva para aceitar o poder sanador natural da lei divina do Amor, e ter somente a expectativa do bem.

Nossa expectativa quanto ao resultado de alguma situação é influenciada por aquilo que fundamenta nosso pensamento. Ao enfrentar qualquer forma de desarmonia, precisamos nos perguntar: “Tenho a expectativa da harmonia ou do sofrimento? Essa expectativa se baseia nas leis espirituais de Deus ou no que se acredita serem as leis físicas?”

Com perseverança e com o desejo sincero de reconhecer o que é verdadeiro a respeito da criação e do governo de Deus, demonstramos mais frequentemente aquilo que é verdadeiro a respeito de Deus, a Vida. Nossa expectativa do bem — fundamentada na compreensão de que a existência é espiritual, e de que o Amor é a lei todo-poderosa de Deus, que só causa a harmonia — fortalece nosso progresso.

A mudança de pensamento que traz progresso

Mark Swinney

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 5 de janeiro de 2026.

Por trás de cada passo de progresso, sempre há uma mudança de pensamento que guia no caminho. Primeiro vem a abertura para uma mudança de pensamento e, depois, vem o compromisso de revestir nossos pensamentos com a nova ideia, a nova perspectiva, o ponto de vista mais adequado.

Como é belo este trecho da Bíblia, que diz: “Regozija-me-ei muito no Senhor, a minha alma se alegra no meu Deus; porque me cobriu de vestes de salvação e me envolveu com o manto de justiça, como noivo que se adorna de turbante, como noiva que se enfeita com as suas joias” (Isaías 61:10).

Esse versículo mostra claramente como a qualidade do nosso pensamento pode ser boa e bela. Cobertos com as vestes da salvação e da retidão de Deus, do Espírito divino, somos naturalmente alegres — e nada nos intimida.

Todos os dias podemos revestir nossos pensamentos e ações com as qualidades e a inspiração que o Espírito nos proporciona. O Espírito manifesta em nós qualidades espirituais como intelecto, amor, inspiração e poder, e isso é algo que o Espírito faz com amor. “O Espírito alimenta e veste devidamente cada objeto, à medida que aparece na ordem da criação espiritual, expressando assim ternamente a paternidade e a maternidade de Deus”, diz Mary Baker Eddy, em *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras* (p. 507).

Por isso, seguindo o impulso do Espírito, podemos nos dispor a alegremente mudar nossas vestes mentais e seguir para a frente. Durante um espetáculo, um artista pode ter várias trocas de roupa. Durante um ano inteiro, uma pessoa também pode ter várias trocas de vestes mentais. Cada vez que recebemos a inspiração do Espírito, sua luz nos revela novas perspectivas e poderosas verdades.

Vemos um exemplo encorajador na experiência do homem cego que estava sentado à beira do caminho, quando Cristo Jesus passou por ali. Ele chamou a Jesus. Então Jesus pediu-lhe que fosse até ele. A Bíblia descreve o que aconteceu: “Lançando de si a capa, levantou-se de um salto e foi ter com Jesus” (Marcos 10:50).

“Lançando de si a capa” pode ser compreendido como o abandono de sua antiga vida e costumeiro estado mental, para poder receber o que Jesus tinha para lhe dar. Ele pediu a Jesus que o curasse, e imediatamente passou a ver. Ao deixar sua antiga vida para trás, passou a seguir Jesus.

É a inspiração divina, em vez de especulações temerosas sobre um futuro de sofrimento e carência, o que abre o caminho do progresso. “A mera especulação ou superstição não se apropria de nenhuma parte da túnica divina, ao passo que a inspiração restaura todas as partes da vestimenta de retidão do Cristo” (p. 242).

Nossa túnica — aquilo que vestimos mentalmente — pode, a todo momento, ser a vestimenta do Cristo. O Cristo pode ser definido como a inspiração que o Espírito proporciona com constância e amor a todas as pessoas. O Cristo revela que Deus, o Amor, está presente — e que nós mesmos brilhamos como expressões totalmente espirituais e perfeitas dessa presença sagrada. É reconfortante saber que o Cristo não existiu apenas na época de Jesus, mas está aqui, agora, atuando também nos dias de hoje.

No livro de Isaías, lemos: “O Espírito do Senhor Deus está sobre mim ... a pôr sobre os que em Sião estão de luto uma coroa em vez de cinzas, óleo de alegria, em vez de pranto, veste de louvor, em vez de espírito angustiado” (Isaías 61:1, 3). A “veste de louvor” — que bela imagem! Sim, podemos nos vestir de louvor para tudo aquilo que Deus, o bem, é e faz.

Quando paramos para pensar sobre isso, somente aquilo que Deus é e o que Ele faz merece habitar em nossos pensamentos. E não precisamos dividir nosso louvor entre o que Deus é e o que Ele não é!

Enquanto as roupas compradas em lojas desbotam e se desgastam com o uso, as vestes da inspiração do Cristo que o Espírito nos dá, quando usadas com frequência, mesmo nas condições mais adversas, acabam por se tornar mais belas e mais valiosas para nós, e percebemos cada vez mais sua durabilidade.

Como o homem que foi curado por Jesus, devemos estar dispostos a nos despir das velhas vestes, de nossos temores, e nos vestirmos com a luz e a inspiração do Cristo. Essas inspiradas mudanças de pensamento sempre lideram no caminho rumo ao verdadeiro progresso, tanto pessoal quanto mundial.

Começar sempre com “Não temais!”

Angela Sage Larsen

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 10 de novembro de 2025.

Uma das recomendações mais conhecidas da Bíblia (que aparece ao longo das Escrituras) é: “Não temais!” Inicialmente, pode parecer que o objetivo dessa frase seja o encorajamento. Mas, na minha própria experiência, muitas vezes ela logo me levou a questionar: “Como posso ‘não ter medo’ se estou passando por um momento assustador?”

Nessas ocasiões, contudo, o que precisamos é justamente não ter medo. Na verdade, quando ponderamos sobre como solucionar qualquer problema por meio da oração, devemos começar eliminando o medo. No livro-texto da cura metafísica, *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, Mary Baker Eddy escreve: “Sempre começa teu tratamento acalmando o medo dos pacientes” (p. 411). O termo *sempre* não deixa margem para dúvidas! Mesmo quando não sentimos realmente medo diante de circunstâncias desafiadoras, a palavra *sempre* deve ser levada em consideração.

Para entender melhor essa orientação, examinei mais detalhadamente o significado da recomendação bíblica, que para mim significava: “Não seja temerosa”. Percebi que havia passado a maior parte de minha vida tentando “não ser”, mas então, me dei conta de que o verbo *ser* também significa existir.

A Bíblia, conforme explicada em *Ciência e Saúde*, prova, sistemática e cientificamente, que toda a existência é Deus e Sua criação, ou expressão. Na Ciência Cristã, isso é entendido como “Tudo-em-tudo”, não no sentido panteísta, mas sim de causa e efeito, ou seja, a Mente e sua ideia, a Alma e sua expressão espiritual.

Na Bíblia, Deus declara: “...Eu Sou o Que Sou” (Êxodo 3:14). E *Ciência e Saúde* diz: “Está implícito nas Escrituras que Deus é Tudo-em-tudo. Segue-se daí que nada possui

realidade ou existência, exceto a Mente divina e Suas ideias” (p. 331).

Então, concluí: na Ciência Cristã compreendemos que o Eu Sou, ou o *Ser* infinito chamado Deus e Sua expressão, não pode sofrer modificação, porque Deus é a causa única e o único Criador. Ele é o bem imutável. O medo não entra no reino dos céus, porque Deus não criou nada de que precisemos ter medo. Em realidade, a infinita ação de *Ser* — o próprio existir real e divino — anula e esvazia o medo. O medo não pode mudar ou restringir o existir devido ao fato de que, por definição, o medo é uma suposição, algo como “E se...?”

Será que mesmo naqueles momentos em que enfrentamos um desafio, mas não sentimos medo, é ainda necessário “acalmar o medo”? Sim! Porque nem sempre o medo se manifesta como uma sensação de terror, de susto, de ansiedade ou preocupação constante. O medo é a suposição errônea de que haja uma existência separada de Deus, o bem infinito. É a alegação de que poderia haver uma ocasião em que Deus não estivesse cuidando de nós; de que poderíamos fazer, pensar ou dizer algo que pudesse nos afastar da graça sustentadora de Deus; ou de que algo ou alguém — supostamente mais poderoso do que Deus — poderia, de alguma forma, fazer isso conosco.

Ao saber que temos de eliminar o medo, talvez pensemos que seja necessário tentar descobrir sua causa, que poderia ser, por exemplo, uma fobia oculta ou um trauma de infância. Mas, na verdade, a Sra. Eddy chama a atenção para a origem do medo como um todo: “A causa de toda chamada doença é mental, um medo mortal, uma crença ou convicção errada de que a má saúde seja inevitável e tenha poder; a causa é também o medo de que a Mente seja incapaz de defender a vida do homem e incompetente para ter controle sobre ela” (*Ciência e Saúde*, p. 377).

Quando o medo é eliminado, seus efeitos — doença, dificuldades funcionais, problemas de relacionamento, necessidades financeiras, comportamento viciante ou autodestrutivo etc. — são eliminados com ele. “Quando suprimes o erro, destróis seus efeitos” (*Ciência e Saúde*, p. 378).

Em um período em que eu buscava compreender como eliminar o medo de maneira mais completa nos meus tratamentos pela Ciência Cristã, tive a oportunidade de colocar em prática aquilo que estava aprendendo.

Eu estava reorganizando os móveis e redecorando minha casa, e precisava mudar de lugar o vaso de uma planta alta, suculenta e com espinhos. Mas, quando me inclinei sobre a planta para pegá-la, não vi a haste mais alta, que era fina como uma agulha e afiada, e ela atingiu um de meus olhos. Imediatamente, senti dor, larguei a planta e corri para o espelho. Ver o ferimento só me fez sentir mais dor e entrar em pânico. Eu estava sozinha em casa, e telefonei para meu marido, mas não havia sinal no local em que ele estava. Eu sabia que precisava me voltar para Deus.

Fiquei tentada a orar a respeito da dor, do acidente e de seus efeitos. Embora certamente fosse válido corrigir esses conceitos, a palavra *sempre* logo me veio ao pensamento: “Sempre começa teu tratamento acalmando o medo dos pacientes”. Percebi rapidamente que o medo estava por trás dos sintomas físicos — medo de que esse problema pudesse demorar muito para ser curado, ou mesmo se transformar em algo permanente, bem como o medo do que os amigos e vizinhos poderiam pensar, quando vissem meu olho. Por isso, embora houvesse muita resistência à ideia de orar para *não ser temerosa*, foi por aí que comecei.

Primeiro, decidi não olhar mais no espelho para ver como estava o olho. Essa espécie de medo — que fazia com que eu ficasse admirando algo — não estava me levando para mais próximo de Deus, o Amor divino, o sanador confiável, que é realmente digno de minha admiração.

Lembrei-me deste versículo de Salmos: “Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus...” (Salmos 46:10). Eu poderia me aquietar mentalmente, recusando-me a permitir que meus pensamentos se agitassem em um emaranhado de medo e pânico. Nessa quietude consciente, eu podia voltar meu pensamento para o *Ser Supremo* — para o Eu Sou que é Deus, o Amor. Eu sabia que esse Eu Sou, que inclui sua expressão manifesta, o homem, é o “perfeito Amor” que lança fora o medo (ver I João 4:18).

Em pouco tempo, me acalmei e a dor passou. À medida que eu continuava a raciocinar logicamente, compreendendo que o Amor divino é tudo e está sempre presente, aceitei, de todo o coração, o fato de que Deus não tinha motivo para ter medo e, por isso, Ele não podia repassar o medo para mim. Em vez disso, eu tinha o domínio sobre meu pensamento, domínio esse que me é garantido na Bíblia. Com esse poder que é dado por Deus, não havia nada *pelo qual* eu deveria temer: eu não precisava temer por meu olho, minha visão ou minha capacidade de estar próxima de Deus e reconhecer Seu poder e Sua presença. E, pelo fato de Ele ser onipotente e onipresente, certamente não havia *nada* que eu deveria temer.

Essa onipotência e onipresença é a própria Mente divina, a única inteligência e consciência de todo o universo, o que significa que eu não podia ter uma mente separada dessa Mente. *Ciência e Saúde* nos insta a “...orar para haver em nós aquela Mente que havia também em Cristo Jesus...” (p. 497). Cristo Jesus curava multidões por meio de sua capacidade de não se deixar afetar por nenhuma situação de emergência. Ele não tinha medo porque nunca perdia o foco em Deus.

Ao orar para meu próprio caso, compreendi que, tendo a mesma Mente de Cristo, não seria possível eu ter uma mente *com a qual* poderia sentir medo. Como a Bíblia nos diz: “...Deus não nos tem dado espírito de covardia, mas de poder, de amor e de moderação” (2 Timóteo 1:7).

Para me livrar do medo, continuei a orar com essas ideias, até ele se dissipar completamente. Dentro de dois dias, meu olho tinha sua aparência completamente normal, e eu havia comprovado, em minha própria experiência, a verdade contida nas palavras da Sra. Eddy: “...nenhuma circunstância tem, por si só, o poder de produzir sofrimento” (*Ciência e Saúde*, p. 377).

A Ciência Cristã revela que a natureza do medo é mesmérica. Quanto mais consentimos em ter medo, mais assustadora se torna a situação que nos é apresentada. Mas essa situação continua não sendo real, e ter medo, ou mesmo pavor, de algo que não é verdadeiro jamais o tornará verdadeiro. É reconfortante saber que não podemos ser mesmerizados se, para isso, não dermos nosso

consentimento mental. Isso significa que, sem nosso consentimento, não podemos ter medo; e sem medo, não podemos sofrer. (Curiosamente, a palavra *sofrer* também pode, em certos casos, significar *permitir*, *aceitar*.)

Podemos ampliar o significado de “sempre começa teu tratamento” para incluir a ideia de como tratamos nosso dia ou a maneira como o encaramos. Mesmo que não estejamos orando a respeito de um desafio específico, mas pela harmonia geral dos nossos afazeres diários, podemos partir da base de que o perfeito Amor é o único poder, a única presença e a única consciência, manifestando-se sempre exatamente onde estivermos. Podemos reivindicar a capacidade infinita do Amor de excluir totalmente o mesmérico “e se...” do medo, assim como a capacidade divina que o Amor tem de nos confortar e sustentar na realidade harmoniosa da existência.

A Líder da Ciência Cristã, de maneira amorosa e lógica, abordou a questão do medo inúmeras vezes em sua prática e em seus escritos. Ela disse: “A parte vital, o coração e a alma da Ciência Cristã, é o Amor” (*Ciência e Saúde*, p. 113). Por isso, também poderíamos dizer que a parte vital da Ciência Cristã consiste em “não ter medo”.

Em uma passagem especialmente encorajadora, a Sra. Eddy escreveu: “Talvez algum de vós diga: ‘A evidência da verdade espiritual em mim é tão pequena que tenho medo. Sinto-me tão longe da vitória sobre a carne que, tentar alcançar no presente a realização de minha esperança, mais parece temeridade. Devido à minha inaptidão para tal ímpeto espiritual, minha força é nula e minha fé fraqueja’. Ó ‘fraco e vacilante em teu propósito’. Jesus disse: ‘Não temais’!”

“...Esperai pacientemente no Amor ilimitado, o senhor e origem da Vida. *Refleti essa Vida*, e com ela vem todo o poder do existir” (*Pulpit and Press* [Púlpito e Imprensa], pp. 3–4).

Uma vida não fragmentada

Caryl Emra Farkas

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 1º de setembro de 2025.

“**A coisa mais** importante que um Cientista Cristão pode fazer neste momento”, opinou um amigo, “é parar de viver em setores estanques”.

Meu amigo empregou essa expressão como analogia a empresas que operam com departamentos independentes, setores estanques, evitando compartilhar informações e até mesmo metodologias. Ele se referia a como, às vezes, nós isolamos aspectos de nossa vida como se fossem diferentes departamentos.

“Eu sou uma pessoa no trabalho, outra diferente em casa e outra ainda na igreja”, disse ele. Fiquei em silêncio. Pensei em alguém inspirado que, na igreja no domingo, capta um vislumbre do amor de Deus mas, logo depois, esse alguém talvez reaja com raiva quando é fechado no trânsito por outro motorista. Esses dois estados mentais parecem existir e agir de maneira independente em uma mesma pessoa.

Uma coisa é sentir o poder do Espírito, Deus, quando sua voz se eleva com a congregação em um hino, na igreja, mas outra bem diferente é lembrar da supremacia de Deus — da Verdade e do Amor — quando há atrito no trabalho e desentendimentos em casa, quando seus planos tão bem elaborados não dão certo, ou quando você lê e ouve as notícias, ou tem de se relacionar socialmente.

Alguém que seriamente se empenha em seguir os ensinamentos de Cristo Jesus está ciente dos desafios que surgem, quando decide pensar e viver de maneira verdadeiramente cristã. Em nosso dia a dia, pode parecer normal racionalizar e ter atitudes que contradizem o que aprendemos com os ensinamentos de Jesus sobre a vida.

No livro *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, o escritor cristão C.S. Lewis apresenta uma imaginária correspondência

entre um demônio veterano e um novato que está começando na carreira de desviar os humanos da realidade de Deus. Depois de lermos alguns capítulos, nos damos conta de que, uma vez ou outra, nós já acabamos aceitando, sem refletir, muitas das sugestões diabólicas ali descritas. O livro é uma espécie de alerta para estarmos atentos e, em todas as circunstâncias, pensarmos e *agirmos* de acordo com atitudes que se alinhem a nossos verdadeiros valores e desejos.

Meu amigo desejava que sua vida fosse um todo harmonioso — que proporcionasse a cada momento o reconhecimento do fato implícito e abrangente da presença de Deus, o Amor, e comprovasse que o Cristo, a Verdade, elimina a doença e o pecado.

A Descobridora e Fundadora da Ciência Cristã, Mary Baker Eddy, reconheceu que é necessário esforço incessante para, em todos os momentos, vivermos de acordo com a revelação de que Deus, o bem, está sempre conosco e é o único poder e autoridade em nossa vida. No *Manual da Igreja*, no artigo intitulado “Regra para motivos e atos”, ela escreve: “Os membros desta Igreja devem vigiar e orar diariamente para ficarem livres de todo o mal e para não serem induzidos a profetizar, julgar, condenar, aconselhar, influenciar ou serem influenciados erroneamente” (p. 40). Nessa lista de seis atitudes que devemos evitar, temos a indicação de como nos recusar a seguir qualquer modo de vida divergente do que Jesus conhecia e ensinava.

Profetizar erroneamente significa pensar ou predizer que o bem divino não se realizará ou não será completo, em algum momento futuro. Julgar erroneamente seria chegar à conclusão de que o bem divino está agora ausente ou inoperante. Condenar uma pessoa, um lugar, ou alguma coisa seria acreditar que possa existir alguma zona fora do controle de Deus, na qual o Amor não esteja governando tudo. Influenciar ou ser influenciado, com base na falácia de que Deus não possa ou não queira atender a todas as nossas necessidades, é praticamente uma blasfêmia, contrária ao que as Escrituras contam sobre a absoluta onipotência do Espírito, e negaria o que está escrito em nosso coração — nosso inato reconhecimento da supremacia do Amor.

Diariamente precisamos nos empenhar em cumprir o desejo expresso na Oração do Senhor, o de nos libertar de tudo o que seja contrário a Deus — contrário à Vida, à Verdade e ao Amor divinos. Dando o significado espiritual do apelo “E não nos deixes cair em tentação; mas livra-nos do mal...” a Sra. Eddy escreve: “*E Deus não nos deixa cair em tentação, mas livra-nos do pecado, da doença e da morte*” (*Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, p. 17).

Essa oração é mais do que uma súplica para que um poder distante nos proteja dos males humanos. Como todos os ensinamentos de Jesus, exige que comecemos com a realidade de um Deus que é o Amor absoluto e onipresente. O fato de que Deus não conhece e não contém nenhum tipo de mal exige que vivamos de acordo com essa verdade. Isso significa rejeitar continuamente toda e qualquer sugestão ou aparência de um poder que não seja o Amor.

Um dos motivos pelos quais é tão insatisfatório viver em departamentos estanques é que só nos sentimos completos, seguros de nós mesmos, quando vislumbramos um pouco que seja da Mente do Cristo, do senso espiritual da vida que não pode ser fragmentada em setores distintos. A Sra. Eddy escreve, no livro-texto da Ciência Cristã: “Esse senso científico do existir, que abandona a matéria pelo Espírito, não sugere de modo algum a absorção do homem na Deidade nem a perda de sua identidade, mas proporciona ao homem uma individualidade mais ampla, uma esfera mais extensa de pensamento e de ação, um amor de maior alcance, uma paz mais elevada e mais permanente” (*Ciência e Saúde*, p. 265).

Podemos comprovar a verdade desse fato sempre que nos deparamos com a carência, com a desarmonia ou com a injustiça — assim como Jesus fez, quando foi abordado por dez leprosos, quando encontrou o cortejo fúnebre do filho de uma viúva, ou quando enfrentou os clamores e a autoagressão de homem mentalmente doente. O “senso científico do existir”, que o Mestre tinha, curou leprosos, ressuscitou o filho da viúva e restaurou a sanidade mental daquele homem (ver Lucas 17:11-19; 7:11-15; Marcos 5:1-15).

Certo dia, pouco depois de meu amigo haver feito o comentário sobre setores estanques, passei muitas

horas em um aeroporto, à espera de um voo para voltar para casa. Todos os voos haviam sido cancelados devido a tempestades, e a área do portão de embarque estava cheia de pessoas frustradas e funcionários estressados. A previsão era de que, aparentemente, eu levaria dois dias para chegar em casa, e fui tentada a me deixar envolver pelo mau humor coletivo.

Foi quando percebi que poderia pôr em prática aquela “coisa mais importante”. Superei minha frustração e dei ânimo a um dos passageiros, e ajudei outro a encontrar o que comer, quando parecia que as opções de alimentação estavam acabando. Eu não sabia o que fazer para mim, mas sabia que poderia confiar na providência de Deus.

Tive a ideia de ir de carro ao aeroporto no estado vizinho, de onde sairia a conexão de que eu precisava. Quando cheguei à locadora de veículos, havia apenas um carro disponível. Dirigi por oito horas em meio a tempestades e trovões, e cheguei à cidade da conexão às 3h da madrugada, sentindo-me estranhamente feliz.

Dormi apenas duas horas, mas acordei revigorada e cheguei em casa a tempo de participar de um evento ao qual havia prometido comparecer. Não sentia cansaço, apenas a sensação de ter sido guiada e sustentada pelo Amor divino. Sentia como se tivesse ido à igreja.

Jesus viveu sua vida como um todo único. Ele era o mesmo em todas as circunstâncias, e disse a seus seguidores que poderiam seguir seu exemplo. Cada pessoa que encontramos pode ser vista como um filho amado e cuidado por Deus, e podemos ver cada desafio como uma oportunidade para sermos testemunhas da sabedoria sempre presente da Mente divina, a supremacia do Espírito divino e o bem da Alma divina.

Como disse a Sra. Eddy em uma convenção de Cientistas Cristãos, em 1888, ao encorajá-los a assumir este trabalho: “Esse propósito é imenso e tem de começar com o crescimento individual, ‘realização essa a ser ardentemente desejada’ ” (*Escritos Diversos 1883–1896*, p. 98).

Ser transparente para a luz divina

Racine Dews

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 20 de outubro de 2025.

Uma vidraça totalmente transparente permite que a luz a atravesse, de maneira que o que está por trás fica completamente visível, sem nenhuma névoa ou impureza. No Cristianismo, podemos pensar em que Cristo Jesus foi uma janela transparente para Deus. Jesus disse: “...Eu sou a luz do mundo...” (João 8:12) e também, segundo o relato em I João, “...Deus é luz, e não há nele treva nenhuma” (1:5). Jesus refletia plenamente a luz de Deus.

Por meio do poder de Deus, Jesus conseguia superar limitações materiais e curar aqueles que eram receptivos. Ele reconhecia que Deus era seu Pai e a fonte de sua capacidade, e ensinou outros a curar por meio da oração, como ele fazia (ver, por exemplo, João 5:30 e Lucas 10:17).

Quando orava, Jesus não pedia coisas materiais. Suas orações reconheciam que Deus é a única fonte perfeita de todo o bem e satisfaz toda necessidade. Jesus também reconhecia sua união com Deus, ou seja, reconhecia que era um com Deus. Ele refutava toda sugestão ou tentação que contrariasse esses fatos espirituais. As orações consagradas de Jesus o tornavam transparente para Deus, a Mente divina. Nos dias de hoje, quando seguimos o exemplo de Jesus, podemos compreender que Deus continua sendo a verdadeira fonte de cada um, e podemos deixar que a luz de Deus brilhe em nossa vida também.

Certa ocasião, a filial da Igreja de Cristo, Cientista, a que eu pertencia, pediu que eu ajudasse a realizar cultos, uma vez por mês, em uma instituição voltada para o tratamento de transtornos mentais. Além de orar e me preparar para o culto, eu precisava arrumar a mesa e as cadeiras, garantir que houvesse iluminação adequada no local, expor literatura da Ciência Cristã e recepcionar

os participantes. Essa instituição ficava a uma hora de carro de minha casa, por isso eu dedicava esse tempo do percurso à oração. Essas orações me inspiravam a ser transparente — para não deixar que nada interferisse no bem que Deus tinha para cada um.

Depois de me familiarizar com essa rotina, comecei a ter algum tempo livre antes do culto. A ideia de levar literatura para outras áreas da instituição em que isso fosse permitido não saía do meu pensamento. Então, um dia, com a autorização da entidade, peguei uma pilha de periódicos da Ciência Cristã, fui até uma dessas áreas, toquei a campainha e permitiram que eu entrasse. Quando espalhei o material sobre uma mesa, os pacientes se aproximaram, examinaram e pegaram as publicações, e me agradeceram. Fiquei impressionada com a receptividade deles e com a calma e o respeito que demonstraram. Continuei a levar a literatura para distribuição todos os meses, durante alguns anos, até que a instituição não mais permitiu a presença de organizações religiosas.

Durante o tempo em que realizamos os cultos nessa instituição, a única vez em que senti que o ambiente estava extremamente desconfortável foi no dia em que eu não havia orado antes da visita. Nessa ocasião, fiquei preocupada com a turbulência mental que se sentia na sala. Então, percebi a importância da oração sincera e isenta de ego no trabalho da igreja.

Quando oro para ser transparente para a luz divina, eu me liberto da sensação de estar separada de Deus. Em outras palavras, eu me liberto do senso de que exista um “eu” sujeito a preocupações, medo e dúvida. Dessa maneira, consigo me concentrar unicamente em Deus — o bem. Isso torna mais fácil ser receptiva a cada boa ideia que surge. E quando sigo essa orientação, frequentemente tomo alguma medida necessária que auxilia outros, o que, por sua vez, me ajuda a perceber o constante bem celestial.

A primeira vez em que orei para deixar transparecer as qualidades divinas, eu era plantonista em uma Sala de Leitura da Ciência Cristã. Certo dia, logo que abri a sala, um homem entrou e, sem dizer nada, dirigiu-se para a área de estudo, onde ficou estudando, e só foi embora

na hora em que fechei a sala. Ele fez isso todos os dias durante um ano.

Ele não queria conversar, então eu apenas orava para deixar transparecer a luz de Deus, a Verdade e o Amor divinos, no desempenho de minha função. Em minhas orações, eu seguia o exemplo de Cristo Jesus, reconhecendo que Deus é a luz e a fonte de meu existir. Também reconhecia minha semelhança e união com nosso Criador, e refutava todos os pensamentos que interferissem ou contrariassem essas verdades.

Ao final de um ano, esse homem se aproximou de mim e disse: “Ainda estou vivo. Os médicos haviam dito que eu tinha um ano de vida. Alguém me disse para vir aqui... Li *Ciência e Saúde* e as Lições Bíblicas durante todo o ano”. Ele estava se referindo ao livro *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, de autoria de Mary Baker Eddy, e às Lições Bíblicas do *Livrete Trimestral da Ciência Cristã*, ambos disponíveis para estudo na Sala de Leitura. O homem parecia saudável e em perfeitas condições, e voltou a exercer sua atividade como artista.

Posteriormente, ele voltou à Sala de Leitura e me mostrou o desenho que havia feito da Sra. Eddy, o qual me pareceu mais refinado do que os trabalhos que ele mostrara anteriormente. Tanto sua saúde quanto seus talentos tinham se aprimorado.

Quando analisamos a vida de Cristo Jesus, percebemos que frequentemente ele estava no meio de pessoas que precisavam de cura — e ele as curava, dizendo: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei....meu jugo é suave, e o meu fardo é leve” (Mateus 11:28, 30).

A Sra. Eddy, a Descobridora da Ciência Cristã, escreve a respeito da experiência de Cristo Jesus: “Quando o mal estava se vingando de seu destruidor, vingando-se do bem preeminente em seu destruidor, o homem semelhante a Deus disse: ‘O meu fardo é leve’” (*A Primeira Igreja de Cristo, Cientista, e Outros Textos*, p. 161). Ser transparente não significa carregar um fardo. Quão

importante é, então — para nós mesmos e para o mundo — sermos transparentes para a luz amorosa de Deus.

Por que estou aqui?

John Paxton Qualtrough

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 5 de janeiro de 2026.

Uma amiga, cujo esposo falecera havia pouco tempo, me perguntou: “Por que estou aqui?” Embora eu fosse estudante de longa data da Ciência Cristã, essa pergunta profunda me fez parar e ponderar sobre qual seria a resposta adequada.

Algumas pessoas acreditam que estamos aqui para aproveitar a vida ao máximo; outras ficam à espera da aposentadoria, quando pensam que terão liberdade para se dedicar a projetos pessoais. Com certeza, existem aqueles que se interessam genuinamente pela humanidade e se dedicam a fazer do mundo um lugar melhor para todos. Existem tantas concepções diferentes sobre o propósito da vida quanto o número de habitantes no mundo. Contudo, poderíamos nos perguntar: onde é que as pessoas buscam sabedoria sobre a vida e seu significado?

Muitos recorrem a livros. Acredita-se que a Bíblia seja o livro mais comprado no mundo, com vendas estimadas em mais de cinco bilhões de exemplares até o momento, embora esse número seja difícil de determinar exatamente, devido à grande quantidade de traduções e idiomas disponíveis. Entre os títulos não religiosos, *Dom Quixote*, de Miguel de Cervantes, ocupa o primeiro lugar, com vendas estimadas em quinhentos milhões de exemplares. O personagem principal nessa história se considera um nobre cavaleiro andante com a missão de reviver a cavalaria e realizar atos de heroísmo, e muitos entendem que a ideia central do livro seja a busca do homem pelo significado da vida.

Há muito tempo a Bíblia é o livro mais lido no mundo, porque oferece respostas às questões mais profundas sobre a existência. A pergunta “Por que estou aqui?” é respondida inúmeras vezes nas mensagens tranquilizadoras de Deus, as quais nos asseguram que pertencemos a Ele, criados para cumprir Seu bom propósito. Por exemplo, no Antigo Testamento, Deus declara: “...povo que formei para mim, para celebrar o meu louvor” (Isaías 43:21). Séculos mais tarde, um dos escritores do Novo Testamento descreveu nossa relação com Deus do seguinte modo: “...somos feitura dele, criados em Cristo Jesus para boas obras, as quais Deus de antemão preparou para que andássemos nelas” (Efésios 2:10).

Afirmações como essas nos infundem esperança e nos orientam. Quando um navio se prepara para zarpar, precisa de um comandante, de um propósito e de um plano de ação. Nós também precisamos disso. Deus é o comandante de nosso navio, Seu propósito define nossa rota e nosso plano de ação. No entanto, cumprir esse plano de ação no dia a dia pode parecer difícil. A humanidade tem lições a aprender e verdades a serem colocadas em prática. Essa tarefa, porém, não é um fardo. Ela se torna mais inspiradora à medida que nos afastamos do porto, por assim dizer, e nossas velas são impelidas pela glória e compreensão de Deus.

Vou contar a experiência da amiga que mencionei no início deste artigo. Sua jornada, que se iniciara com a pergunta “por que estou aqui?”, levou-a à compreensão de que “Deus tem um bom propósito para mim”. Aos vinte e poucos anos ela havia rompido relações com a mãe e passara por um divórcio difícil. Esses acontecimentos fizeram com que se sentisse desesperada e sozinha. Durante a infância e a adolescência, ela havia frequentado a Escola Dominical da Ciência Cristã. Então, naquele momento, voltou-se a Deus em oração e aprofundou seu estudo da Ciência Cristã.

Quando seu segundo marido faleceu, e ela se sentiu sem propósito na vida, uma praticista da Ciência Cristã a ajudou, por meio da oração, a ouvir aqueles pensamentos angelicais que Mary Baker Eddy descreve em *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras* (ver p. 298). Ao sentir mais o amor de Deus, a reação de minha amiga

foi tornar-se mais ativa na filial da Igreja de Cristo, Cientista, que ela frequentava. Seus esforços sinceros para crescer espiritualmente resultaram na cura do desentendimento com a mãe e em uma nova vida, com maior dedicação à Ciência Cristã e à divulgação dessa Ciência. Hoje em dia sua vida é caracterizada por um profundo senso de propósito, guiado por Deus e pelo reconhecimento e percepção da constante presença de Deus.

O seguinte trecho, escrito pela Sra. Eddy, expressa a concepção da autora a respeito de uma vida guiada por um propósito realmente sincero: “O verdadeiro Cientista Cristão realça constantemente a harmonia, em palavras e em obras, mental e verbalmente, repetindo em perpetuidade este diapasão celestial: ‘O bem é meu Deus, e meu Deus é o bem. O Amor é meu Deus, e meu Deus é o Amor’.

“Amados alunos, vós começastes a andar pelo caminho. Nele perseverai com paciência; Deus é bom, e o bem é a recompensa de todos os que diligentemente buscam a Deus. ...

“Durante vossa jornada, ao suspirar, às vezes, por alívio ‘junto das águas de descanso’, ponderai essa lição de amor. Aprendei seu propósito; e, na esperança e na fé, onde os corações se encontram e se abençoam reciprocamente, bebei comigo as águas vivas do espírito do propósito da minha vida — inculcar na humanidade o verdadeiro reconhecimento da Ciência Cristã, praticável e atuante” (*Escritos Diversos 1883–1896*, pp. 206–207).

“Por que estou aqui?” deixa de ser uma pergunta sem resposta, quando atendemos ao chamado para sermos seguidores de Cristo. Há sempre mais a ser feito. Uma nova batalha a ser vencida, uma nova vitória sobre o mal — não apenas sobre o pecado, mas também sobre a doença. Quando decidimos nos dedicar com sinceridade ao estudo e à prática da Ciência Cristã, portas se abrem. Sim, haverá montanhas espirituais a escalar, oceanos a explorar e muros a serem derrubados. Mas, a boa notícia é que sempre estaremos plenamente empregados, em boa companhia e profundamente satisfeitos.

Quando nos dispomos a deixar que nossos desejos “sejam moldados e elevados” por Deus (ver *Ciência e*

Saúde, p. 1), e a colocar de lado opiniões e julgamentos humanos, Deus, o bem, nos mostra o caminho a seguir. Ele sempre cumpre Suas promessas. E esse é um bom motivo para vivermos em consonância com Deus, com a Vida divina. Então, nunca mais precisaremos perguntar: “Por que estou aqui?” Saberemos que estamos aqui para ter uma vida significativa, com Deus ao leme de nosso navio.

Tome posição a favor da saúde

Evan Mehlenbacher

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 4 de dezembro de 2025.

É animador aprender na Ciência Cristã que, quando aparecem no corpo os sintomas de uma enfermidade, podemos, com a ajuda de Deus, invertê-los e vê-los desaparecer. Tal qual um bom advogado contesta no tribunal falsas alegações contra seu cliente, nós somos capazes de contestar as alegações dos sentidos físicos que argumentem pela realidade do sofrimento. Com o Cristo, nosso divino Conselheiro e Advogado (ver Isaías 9:6 e 1 João 2:1) ao nosso lado, podemos defender o direito, dado por Deus, à saúde e bem-estar.

No inverno passado, quando algumas pessoas do meu convívio tiveram gripe, eu acordei, certa manhã, com sintomas semelhantes. Em situações assim, pode surgir a tentação de pensar: “Agora é minha vez de sofrer”. Mas eu não queria sofrer. Então, em vez de consentir no que parecia uma enfermidade inevitável, em oração tomei medidas contra aqueles sintomas, confiante em que poderia revertê-los por intermédio da compreensão do meu direito, dado por Deus, a ter saúde incessante.

Meu estudo e prática da Ciência Cristã mostraram que, por eu ser filho de Deus, o Espírito, minha saúde nunca está ameaçada. A crença geral argumenta que micróbios causam doenças, mas a metafísica conta

uma história diferente. Conforme explica Mary Baker Eddy, a Descobridora da Ciência Cristã: “A doença é uma imagem exteriorizada do pensamento” (*Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, p. 411). Aos sentidos materiais, a doença parece ser uma condição física. Na metafísica, porém, entende-se a doença como temores e falsas crenças manifestadas fisicamente. A sensação de enfermidade parecia real ao meu senso físico, mas a enfermidade é de fato uma crença temporária em uma suposta mentalidade que se opõe a Deus — uma mentalidade à qual a Ciência Cristã se refere como “mente mortal”. Essas sensações podem, então, ser enfrentadas sem medo e neutralizadas com a verdade espiritual.

Cristo Jesus prometeu a seus seguidores: “Eis aí vos dei autoridade para pisardes serpentes e escorpiões e sobre todo o poder do inimigo, e nada, absolutamente, vos causará dano” (Lucas 10:19). Pode parecer que o inimigo sobre o qual Jesus nos deu poder seja um vírus ou uma bactéria capaz de nos roubar a saúde, no entanto é algo mais sutil. É algo mental, uma tentação de acreditar que algo tenha poder para nos prejudicar.

Um vírus, ou uma bactéria, não é uma ameaça. São as crenças e o medo associados a esses termos que produzem algum efeito. À medida em que esses temores e crenças são dissolvidos, os efeitos derivados deles desaparecem também.

Em minhas orações, ao buscar orientação divina percebi estar sofrendo de um medo latente relacionado à crença generalizada de que a gripe seja contagiosa. Dei-me conta de que, naquela situação, a “serpente” não era um micróbio, mas a crença coletiva em contágio, insistindo em que eu deveria sofrer.

Para reverter essa crença e torná-la inofensiva, encontrei orientação no seguinte trecho de *Ciência e Saúde*: “Quando aparecem os primeiros sintomas da doença, debes contestar o testemunho dos sentidos materiais com a Ciência divina” (p. 390). Para manter meu estado natural de saúde, percebi que precisava contestar e eliminar, com a Ciência divina, qualquer pensamento que profetizasse mal-estar.

A Ciência divina é o conhecimento da verdade espiritual. Inclui o entendimento de que a criação de

Deus é espiritual — de que cada um de nós, por ser filho de Deus, o Espírito, tem saúde que nunca é afetada por alguma crença a respeito de contágio ou doença. Essa saúde não é variável, não vem e vai de acordo com as circunstâncias. É a natureza constante de nosso existir, sempre presente e disponível para ser reconhecida e plenamente expressa.

Para eliminar os sintomas de gripe que eu estava sentindo, precisei aceitar a promessa de Jesus: “Eis aí vos dei autoridade... sobre todo o poder do inimigo...”, inclusive a habilidade de permanecer saudável e não ser derrotado por “serpentes e escorpiões” da crença material. Eu precisava colocar em prática a recomendação da Sra. Eddy de “...contestar o testemunho dos sentidos materiais com a Ciência divina”.

Então, quando ouvi a sugestão mental “micróbios nocivos estão tomando conta do seu corpo”, contestei-a com a mensagem divina de que Deus é mais poderoso do que um micróbio. Eu sabia que o Cristo, a Verdade, estava operando a meu favor para neutralizar qualquer efeito ruim.

Quando a seguinte sugestão mental me veio: “É tarde demais; a enfermidade já se instalou”, eu contestei: “Nunca é tarde demais para estar saudável”. Alegrei-me na certeza de que o grandioso desígnio de Deus para minha vida (e a de todos) é que ela esteja repleta de saúde. Eu sabia que o sofrimento é uma ilusão temporária da mente humana, e estava certo de que ele se dissiparia ante a compreensão da Verdade.

Quando ouvi: “É muito difícil orar e ter a expectativa de que essa gripe desapareça”, retruquei: “É muito mais fácil fazer um esforço extra agora para manter o pensamento espiritualizado e aproveitar a paz que isso traz, do que acreditar nas falsas crenças a respeito de doença e sofrer seus efeitos durante certo período de tempo”.

À medida que me vinha o argumento de que eu deveria sofrer, eu o silenciava com a verdade espiritual. Assim, encontrei a calma celestial. Em poucas horas, todos os sintomas haviam desaparecido. Eu estava bem — e grato.

Alguns meses depois, me vi em uma situação semelhante. Pessoas ao meu redor estavam com gripe, e novamente eu acordei, certa manhã, com os mesmos sintomas. Mas não fiquei preocupado. Deus já havia me mostrado o que fazer. Coloquei em prática as mesmas regras nas quais eu me apoiara antes. Contestei as evidências dos sentidos materiais com os fatos espirituais do existir, lembrando-me de que a criação de Deus é espiritual, a minha saúde é espiritual e não é afetada por nada material. Eu sabia que essa verdade se aplicava não apenas a mim, mas a todos.

Os sintomas desapareceram rapidamente, eu estava bem. Passei todo aquele inverno sem ter gripe, e fiquei grato por essa liberdade.

A Sra. Eddy escreve: “Deixa que a Ciência Cristã, em vez de o senso corpóreo, sustente tua compreensão do existir, e essa compreensão suplantará o erro pela Verdade, substituirá a mortalidade pela imortalidade e imporá silêncio à desarmonia mediante a harmonia” (*Ciência e Saúde*, p. 495).

Se estivermos diante dos sintomas de gripe ou de outra doença, podemos lidar com eles sem medo e anular qualquer domínio que pareçam ter em nosso pensamento. Somos capazes de contestar alegações de doença com fatos espirituais do existir — para nós mesmos e para aqueles ao nosso redor. Podemos silenciar com a verdade os sintomas desarmoniosos, descobrir que nossa saúde está a salvo e em segurança com Deus, e ficar bem.

Superar o que a matéria mostra e conta

Kyle Schaberg

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 8 de dezembro de 2025.

Com dois filhos cursando o ensino fundamental, eu acho divertido relembrar muitas das atividades que

fazem parte dessa fase escolar. Elas incluem eventos de integração entre os alunos, aprendizado de tabuada, bem como a realização de feiras do livro. Talvez a mais simbólica dessas atividades seja a denominada “mostre e conte”, que consiste em uma apresentação na qual o aluno leva um objeto para a escola, mostra-o para os colegas e lhes conta algo sobre o objeto. Quando chegou o momento de minha filha participar dessa apresentação, comecei a ponderar sobre o significado dessa atividade, a partir de uma perspectiva espiritual.

Ocorreu-me que ela pode ser comparada ao que a mente mortal — uma pretensa mente separada da Mente única e infinita, Deus — mostra como se fosse verdade. O corpo nos mostra e diz muitas coisas que não são boas. Frequentemente apresenta imperfeições ou deformidades, ou nos diz que sente dor, está doente, rígido, velho etc. Embora essas apresentações pareçam convincentes, não temos de nos deixar enganar por elas.

A respeito do conceito de que o homem seja material — limitado e muito imperfeito — Mary Baker Eddy diz: “O mundo o coloca continuamente diante de teus olhos” (*Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, p. 248). Com certeza, seria pouco provável ficar meia hora diante da televisão, ou passar algum tempo navegando pela internet, sem se deparar com inúmeros exemplos dessa exibição focada na matéria. Quer vejamos notícias sobre devastação e tragédia, fotos sensacionalistas ou anúncios de medicamentos, com uma longa lista de prováveis efeitos colaterais negativos, precisamos estar vigilantes para “monta[r] guarda à porta do pensamento” (ver *Ciência e Saúde*, p. 392), e nos ater àquilo que sabemos ser verdadeiro: Deus, o bem, e Sua criação perfeitamente boa e totalmente espiritual, a qual inclui cada um de nós.

Às vezes, involuntariamente, nós mesmos participamos de uma apresentação de coisas errôneas. Pode acontecer de, em conversas com familiares, amigos ou colegas, nos envolvermos em temas que se concentram em problemas, ansiedade, desconfiança etc. Podemos ficar tentados a mostrar um dedo do pé que sofreu uma pancada, ou até mesmo um corte pequeno que tivemos, e ficar falando sobre isso. Precisamos nos perguntar se o que estamos ouvindo e

vendo, o que estamos pensando e dizendo, provém da Mente divina, que sabe e expressa somente o bem.

Ao aprofundar minha pesquisa, o passo seguinte foi, naturalmente, ver o que a Bíblia tinha a dizer sobre mostrar e contar. Ela contém inúmeras referências a Deus “mostrando” Seu poder e misericórdia. E muitos dos que escreveram os livros que compõem a Bíblia pedem a Deus que lhes mostre o caminho por Ele estabelecido. Em Deuteronômio, lemos: “Ó Senhor Deus! Passaste a mostrar ao teu servo a tua grandeza...” (3:24). E, no livro de Jeremias, o exército e todo o povo pedem ao profeta que interceda para que “...o Senhor, teu Deus, nos mostre o caminho por onde havemos de andar e aquilo que havemos de fazer” (42:3).

A Bíblia “conta”, transmite, inúmeros ensinamentos. Alguns dos mais preciosos são os Dez Mandamentos, as Bem-aventuranças, a Oração do Senhor e as obras de cura de Cristo Jesus. Aliás, Jesus nos proporcionou duas das melhores e mais perspicazes apresentações de “mostre e conte”: em duas ocasiões ele alimentou milhares de pessoas com uma pequena quantidade de comida.

Por exemplo, em Mateus 15:32–38 lemos que, após sua pregação, não querendo dispensar a multidão sem alimento, Jesus perguntou aos discípulos de quanta comida dispunham. Eles responderam que tinham apenas alguns peixinhos e sete pães. Se Jesus tivesse acreditado que a situação descrita pelos discípulos era a realidade, teria sido impossível alimentar mais do que uns poucos. No entanto, Jesus, compreendendo que a verdadeira substância provém de Deus, o Espírito, e é, portanto, espiritual e ilimitada, não aceitou a imagem de escassez diante da necessidade. Em vez disso, ele deu graças pelo alimento que tinham e orientou os discípulos a distribuí-lo. Contrariamente às alegadas leis materiais e suposições humanas, “quatro mil homens, além de mulheres e crianças” tiveram comida em abundância — e, ao final, encheram sete cestos com o que sobrou!

Embora tivesse sido apresentado a Jesus um quadro sombrio, ele não se deixou enganar. Certamente, ele sabia que nosso Pai-Mãe Deus não permite que haja carência de algo que seja correto e bom, mas,

ao contrário, Ele satisfaz todas as necessidades em abundância.

Ciência e Saúde recomenda uma perspectiva que foi vivida com perfeição por Jesus: “Não permitas que coisa alguma, a não ser Sua semelhança, permaneça no teu pensamento” (p. 495). Apesar do quadro mostrado em qualquer situação ruim — pecado, doença, carência etc. — Jesus sempre reconhecia apenas a verdade espiritual de que o homem, criado por Deus à Sua imagem, é para sempre governado e sustentado por Deus. A onipotência de Deus nunca é limitada nem interrompida.

Que enorme diferença existe entre os fatos espirituais que Deus nos mostra e a miragem apresentada pelos sentidos físicos! Em essência, o fator que determina se devemos ou não confiar na veracidade do que é mostrado e dito em dado momento pode ser encontrado em sua fonte. Se Deus não estiver por trás daquilo que é mostrado e contado, este nunca deve ser aceito como verdadeiro.

À medida que perseveramos no estudo dos ensinamentos da Ciência Cristã e nos apoiamos unicamente naquilo que Deus nos revela, ficamos mais próximos de superar qualquer necessidade de “mostrar e contar” algo material.

BOAS-NOVAS

Resolvida uma questão relacionada a impostos

Barbara Williams

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 11 de setembro de 2025.

Uma das provas mais significativas que minha família teve recentemente, de que o governo é de Deus e Ele cuida de nós, aconteceu em nossa empresa. Há 37 anos, temos uma pequena firma de engenharia que produz

equipamento inovador para o Departamento de Defesa dos Estados Unidos.

No começo de 2023, ao fazer a declaração do imposto de renda, o contador nos informou sobre uma nova lei que passaria a ser aplicada ao ano fiscal de 2022. Essa lei determinava que as despesas com pesquisa e desenvolvimento seriam categorizadas como investimentos de capital e deduzidas durante um período de cinco anos, o que era muito diferente da lei anterior. Além disso, a nova lei exigia que declarássemos 80 por cento dos reembolsos dessas despesas como renda, e que pagássemos imposto sobre esse rendimento. Percebemos que isso nos levaria à falência imediatamente, porque todo o nosso faturamento vem de projetos de pesquisa e desenvolvimento pagos pelas agências do Departamento de Defesa dos Estados Unidos.

Foi um grande baque. Oramos sobre a situação durante meses, e também pedimos ajuda a um praticista da Ciência Cristã.

Ocorreu-me o pensamento de que os congressistas, assim como seus funcionários, às vezes formulam leis e regulamentos com boas intenções, mas sem se darem conta das consequências inesperadas que suas ações possam ter para certas pessoas e empresas. Por meio de minhas orações, comecei a aprender mais a respeito de Deus como a Mente divina, que está sempre em ação. A criação da Mente expressa naturalmente inteligência, sabedoria e amor.

A palavra *onisciência* expressa de modo amoroso a inteligência e a sabedoria de Deus. É usada por Mary Baker Eddy, no capítulo “Recapitulação”, em seu livro *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, para definir a *inteligência*.

“Pergunta. — O que é a inteligência?

“Resposta. — A inteligência é a onisciência, a onipresença e a onipotência” (p. 469).

A sabedoria de Deus está sempre disponível para todos. Eu estava compreendendo, cada vez mais, o controle inteligente de Deus sobre toda a Sua criação, que é completamente espiritual. Em minhas orações, eu

estava confiante em que o Princípio divino atua em todas as situações.

A seguinte citação do livro *Ciência e Saúde* nos assegurou quanto ao controle completo da Mente: “A verdadeira jurisdição do mundo está na Mente, que controla todo efeito e reconhece que toda a causalidade pertence à Mente divina” (p. 379).

O prazo final para a entrega da declaração referente ao ano fiscal de 2022 foi prorrogado. Encontramos alguns artigos que atacavam as companhias fazendo *lobby* contra a regulamentação tributária que nos afetava. Foi noticiado que havia bastante apoio no Congresso para corrigir a lei, mas com o passar das semanas nada mudava.

Certo dia, meu marido ficou muito tempo estudando os regulamentos da receita federal e, ao mesmo tempo, escutando a orientação de Deus. Percebeu que certas regulamentações interagiam entre si, e enviou um *e-mail* para a empresa de contabilidade. Ele se sentiu confortado ao reconhecer que o Amor divino lhe estava mostrando o caminho e esclarecendo seus pensamentos quanto à situação. Em tantas ocasiões, ao longo das três últimas décadas, havíamos tido provas irrefutáveis do cuidado acolhedor e amoroso de Deus, orientando-nos em nossa empresa.

No dia seguinte, um especialista do escritório de contabilidade respondeu que a interpretação de meu marido estava errada. Contudo, meu marido sabia que estava certo, pois sentia que havia sido divinamente guiado a perceber a relação entre os dois regulamentos.

Algumas horas depois, tivemos uma conversa por telefone com a pessoa que preparava nossa declaração e outra que era especialista nos regulamentos específicos concernentes à nossa firma. Os dois concordaram que a interpretação apresentada por meu marido estava correta, e ficaram muito felizes. Foi maravilhoso ouvir dois profissionais em imposto de renda reconhecerem com tamanha alegria que meu marido, um empresário comum, estava certo!

O contador conseguiu entregar nossa declaração dentro do prazo e de maneira correta. O problema da nossa

empresa foi resolvido, e tudo continua progredindo. Somos imensamente gratos pela orientação de Deus.

Três semanas após entregarmos nossa declaração de imposto de renda, foi anunciado que a receita federal havia reinterpretado os regulamentos, alinhando com a nossa interpretação. Como lemos na Bíblia: “Deus é... socorro bem presente nas tribulações” (Salmos 46:1). Somos gratos pelo fato de que “...o Senhor é Deus; nenhum outro há, senão ele” (Deuteronômio 4:35).

PARA CRIANÇAS

A verdadeira percepção

Carol A. Miller

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 22 de setembro de 2025.

Shannon gostava muito de visitar o zoológico e de ir ao parque. Havia diversos animais interessantes, e ela podia até fazer carinho em alguns deles. E, no parque, ela se divertia nos brinquedos.

No parque havia também a casa dos espelhos, a qual ela gostava de visitar. Os espelhos mostravam ilusões, ou seja, o que ela via neles parecia diferente do que era real. O primeiro fazia o corpo dela parecer bem pequeno e a cabeça muito grande. No espelho seguinte, a cabeça parecia pequena, e as pernas supercompridas. Shannon ria do modo como os espelhos faziam com que ela ficasse engraçada.

Mamãe perguntou a Shannon se ela ficava preocupada com o que via nos espelhos.

“Claro que não, mãe”, respondeu Shannon. “Aquilo não sou eu!”

Um dia, Shannon caiu e machucou o punho. Chamou a mãe, que foi ajudá-la a se levantar. Quando Shannon e a mãe começaram a orar, conversaram sabendo que, assim como Shannon não precisava mudar o reflexo engraçado, na divertida casa dos espelhos, o punho

machucado também não era a verdade a respeito dela. Essas eram ideias que Shannon conhecia, pois estava aprendendo sobre elas na Escola Dominical da Ciência Cristã. Havia lido na Bíblia que: “Viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom” (Gênesis 1:31). A verdadeira percepção mostra que Deus nos fez perfeitos e muito bons. Nada pode, nem poderá, mudar isso.

Após orar desse modo durante alguns dias, o punho de Shannon não doía mais. Ela havia dado realce apenas à verdadeira percepção de si mesma — o modo como Deus a vê. Quando cresceu, Shannon participou de competições como ginasta, e nunca teve problemas com o punho.

Shannon e a mãe disseram: “Obrigada, Deus!” Afinal, Deus havia mostrado a elas a verdadeira percepção.

PARA JOVENS

Como posso ser eu mesma?

Deborah Huebsch

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 27 de outubro de 2025.

P: Quero ser eu mesma, mas tenho medo do que os outros vão pensar. Você pode me ajudar?

R: Gosto muito de cavalos, o que significa que sempre gostei de usar jeans e botas. Mas às quartas-feiras à noite, quando ia à reunião de testemunhos em uma filial da Igreja de Cristo, Cientista, o que eu fazia? Vestia uma calça branca e uma camisa de seda, e colocava uma correntinha de ouro no pescoço (o traje aceitável para o local e a época).

Eu não me sentia bem com essa roupa, pois não expressava quem eu realmente era. A pressão para me adequar às expectativas dos outros ditava a roupa que eu vestia. Mas também não me sentia bem se não me apresentasse com um determinado “visual”.

O que significava tudo isso? Era a evidência clara de que eu aceitava as opiniões dos outros como padrão para o meu próprio comportamento. Será que eu tinha medo do julgamento dos outros, se ousasse me vestir da maneira como me sentia bem, mas que não estava de acordo com o que os outros achavam aceitável? Sim. E não me sentia feliz com isso.

Essa questão, no entanto, vai além do que achamos que devemos vestir. Levanta uma questão mais profunda: como, de fato, podemos ser nós mesmos e nos sentir bem em relação aos outros? Talvez seja necessário ver quem realmente somos do ponto de vista espiritual.

Uma das coisas maravilhosas, realmente *incríveis*, sobre a criação de Deus é sua imensa diversidade. Cada detalhe do universo é único e individual. E cada um de nós, como criação de Deus, é diferente das demais individualidades. Não somos clones. Cada um de nós é o que Deus expressa como uma constelação individual e única de todo o bem. Temos dons concedidos por Deus que só podemos expressar de maneira individual e única. Assim como não existem dois flocos de neve exatamente iguais, também não há dois de nós exatamente iguais. E isso é bom! Comprova que todos somos necessários, cada um é parte essencial desta criação maravilhosa e infinita.

Entender isso nos dá uma base sólida para saber quem somos. É Deus que nos define, não as coisas exteriores.

É preciso coragem para sermos fiéis à versão que Deus determinou para cada um de nós. Talvez pareçamos diferentes ou nos sintamos deslocados. A tendência natural é querer fazer parte “da turma”. O desejo de sermos aceitos às vezes nos leva a fazer escolhas contrárias ao que realmente somos. Isso pode variar, desde nos vestirmos de maneiras que não gostamos até tomarmos decisões equivocadas.

Deus é cem por cento bom. Por isso[SMS2] , quando compreendemos que somos criados por Deus e que, portanto, somos bons, temos a força para deixar de fazer coisas só para seguir os outros. Temos essa coragem porque sabemos que estamos sempre bem, pois no fundo sabemos quem somos por dentro, do ponto de vista espiritual.

No íntimo, em cada situação, cada um de nós sabe o que é certo. Isso faz parte de quem somos. Afinal, fomos criados com as boas qualidades que Deus concede a todos. Por meio da oração, entramos em contato com essas qualidades e reconhecemos que elas nos dão orientação, proteção e um senso de bem-estar. Isso nos dá confiança para fazermos boas escolhas. E isso nos impede de cairmos na armadilha das más escolhas.

Como podemos orar para adquirir essa forma de coragem? O que às vezes faço é pedir a Deus que me apresente a mim mesma. Isto é, peço a Deus que me diga quem eu sou, e ouço o que me vem ao pensamento. As respostas vêm na forma de um senso tranquilo e suave, dizendo que sou boa porque meu Criador é bom.

Então, como isso funcionou para mim? Em uma quarta-feira, em vez de me vestir da maneira ditada socialmente, vesti uma calça jeans limpa, uma camisa bonita, calcei as botas e fui para a igreja. E o que aconteceu? Praticamente nada. Apenas me senti melhor, porque fui honesta comigo mesma.

Shakespeare fez uma excelente observação, que resume a importância de sermos fiéis ao que Deus nos criou para sermos, em vez do que nós, ou os outros, achamos que devemos ser. Mary Baker Eddy, a Descobridora da Ciência Cristã, faz referência àquela observação em um de seus escritos: “Sê sincero contigo mesmo; e, tão certo como a noite segue o dia, não poderás ser falso para com ninguém” (Mary Baker Eddy, *Escritos Diversos 1883–1896*, p. 226).

Em outras palavras, realmente podemos ser nós mesmos, e isso é ótimo.

A oração persistente liberta

Jennifer McLaughlin

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 7 de julho de 2025.

Há alguns anos, uma cura importante me libertou de um problema inflamatório crônico. A cura não ocorreu de um dia para outro, mas me lembro de que eu acalentava a convicção de que um dia iria contar este testemunho a outras pessoas, e isso era profundamente encorajador para mim.

Certa noite, sem conseguir uma posição confortável, andava de um lado para outro, buscando a Deus em oração. Acordei meu marido, e ele abriu o livro-texto da Ciência Cristã, *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, de autoria de Mary Baker Eddy, e começou a ler para mim em voz alta. Ao ouvir aquelas verdades conhecidas, que têm como base as sanadoras e revigorantes leis de Deus que nos governam, senti-me em paz imediatamente. A dor passou, e ambos voltamos a dormir. Acordei outra vez após algumas horas, e adormeci novamente, depois que meu marido leu de novo no livro-texto outras declarações reconfortantes.

Ao amanhecer, liguei para uma praticista da Ciência Cristã, pedindo-lhe que orasse por mim, com o que ela amorosamente concordou. Embora esse padrão de desconforto seguido de alívio tenha continuado durante algum tempo, eu orava constantemente e mantinha contato diário com a praticista, confiando nesta promessa de ajuda divina: “No dia da minha angústia, clamo a ti, porque me respondes” (Salmos 86:7).

As noites eram especialmente difíceis. Certa vez, perto das três horas da madrugada, eu não conseguia dormir e meu marido sugeriu que eu ligasse para a praticista. Hesitei, pois não queria acordá-la. Sorrindo, ele leu no livro *Ciência e Saúde* esta recomendação: “Se os alunos não se curam rapidamente, devem recorrer logo a um Cientista Cristão experiente para ajudá-los” (p. 420). “Recorrer logo”, ele repetiu. “Você deveria ligar logo”. Eu ri e liguei. E encontrei alívio.

Quando falei com a praticista novamente, na manhã seguinte, contei algo que eu tinha receio de admitir, pois me parecia algo tolo: eu tinha medo da noite. Na mesma hora, ela respondeu de tal maneira despreocupada e cheia de compaixão, que me despertou daquele medo hipnótico e pude sentir a presença e a bondade de Deus.

Esse foi o ponto da virada para a cura. Daquele momento em diante, não senti mais medo. Nas semanas seguintes, estudei a Bíblia, *Ciência e Saúde* e outras obras de Mary Baker Eddy, e me senti especialmente confortada pelos hinos do *Hinário da Ciência Cristã*. A compreensão a respeito de Deus, e da minha perfeição como reflexo dEle, estava se fortalecendo e ampliando diariamente. Na Bíblia está escrito: “...disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio...” (Gênesis 1:26), e eu estava expressando mais domínio, ao persistir na verdade, em vez de entreter pensamentos inúteis, como por exemplo: “Quando é que isso vai acabar?” e: “Por que isso está acontecendo?”

Essa persistência, juntamente com as encorajadoras orações diárias da praticista, espiritualizaram meu pensamento e me guiaram à libertação. A imobilidade e a dor desapareceram e nunca voltaram.

Durante esse período, eu não me dava conta do quanto estava me transformando como pessoa, mas, com o passar dos meses e dos anos que se seguiram à cura, duas coisas se tornaram claras para mim. Primeiro, eu havia sido curada de um senso errôneo de controle pessoal. O desejo inato de fazer as coisas do jeito “certo” havia se transformado no desejo de fazer tudo do “meu” jeito — até mesmo algo tão trivial como o modo de colocar os pratos na máquina de lavar louça. Essa tendência a ser controladora desapareceu completamente, e assim se cumpriu esta promessa: “Um pouco mais de graça, um motivo purificado, algumas verdades ditas com ternura, um coração abrandado, um caráter mais manso, uma vida consagrada, podem restaurar a ação correta do mecanismo mental, e fazer com que o movimento do corpo e da alma esteja de acordo com Deus” (Mary Baker Eddy, *Escritos Diversos* 1883–1896, p. 354).

Segundo, compreendi que é importante ter persistência. Dia após dia, persisti em confiar em Deus — em acreditar na verdade espiritual que Ele estava transmitindo, em vez de aceitar as alegações do senso material de que eu tinha um problema físico. Declarei repetidamente que sou uma ideia espiritual da Mente divina, Deus, e que sou pura e perfeita — e quanto mais compreendia isso, em vez de apenas acreditar, mais me sentia firme e em paz.

Nunca poderei expressar toda a gratidão que sinto pela Sra. Eddy, por sua descoberta da Ciência Cristã e pelo que seu livro-texto nos ensina a respeito do poder e da presença de nosso Pai-Mãe Deus. É para mim uma honra apresentar este testemunho como confirmação da eficácia da Ciência Cristã.

Jennifer McLaughlin

Boston, Massachusetts, EUA

A orla da veste do Cristo

Melissa de Teffé

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 15 de dezembro de 2025.

Gostaria de expressar minha gratidão pela cura de uma erupção cutânea que me incomodava. Certo dia, notei diversas manchas ásperas na minha pele, as quais coçavam, e algumas eram avermelhadas. Na época, eu estava muito irritada devido a situações complicadas, tanto na família como no trabalho, e senti que havia uma correlação entre minha irritação e a erupção cutânea.

Imediatamente tratei do problema por meio da oração. Primeiro pensei na história incluída na Lição Bíblica daquela semana, publicada no *Livrete Trimestral da Ciência Cristã*, da mulher que, durante doze anos, padeceu de hemorragia constante. Tendo ouvido falar das curas de Cristo Jesus, ela decidiu pedir a ajuda dele como último recurso, já que ela havia gastado todo o

seu dinheiro com médicos que não haviam conseguido curá-la.

O Evangelho relata que ela: “...veio por trás dele e lhe tocou na orla da veste; porque dizia consigo mesma: Se eu apenas lhe tocar a veste, ficarei curada. E Jesus, voltando-se e vendo-a, disse: Tem bom ânimo, filha, a tua fé te salvou. E, desde aquele instante, a mulher ficou sã” (Mateus 9:20–22).

O que me chamou atenção, ao lembrar desse trecho, foi a palavra *veste*. Comecei, então, a pensar na minha pele como uma representação da bela veste com a qual Deus me vestiu. Senti-me renovada por essa inspiração e, buscando entender melhor seu significado espiritual, procurei, em *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, de autoria de Mary Baker Eddy, citações que incluíam *veste* ou *túnica*. Encontrei esta citação: “Temos de procurar a túnica não dividida, o Cristo inteiro, como nossa primeira prova de Cristianismo, pois só o Cristo, a Verdade, pode nos dar a evidência absoluta” (p. 142).

Para mim, a “túnica não dividida” significava que não era possível algumas partes de mim estarem saudáveis e íntegras, enquanto outras estivessem doentes, avermelhadas ou coçando. Pelo contrário, como filha de Deus, eu possuía uma túnica completa, não dividida, portanto intocada por doença ou desassossego.

Raciocinei que, por ser a expressão de Deus, eu incluo apenas o bem, a paz e a harmonia. Isso neutralizou a falsa alegação de que eu tinha um corpo doente ou uma condição ruim que precisava ser corrigida. Meu dever é de sempre compreender o Cristo, a Verdade, e estar consciente de sua atividade sanadora.

Perceber essas verdades me deixou serena, calma e feliz. Certa de que eu estava sendo cuidada por Deus, esqueci completamente do problema. Dois dias depois, a erupção cutânea desapareceu, e minha pele estava perfeita novamente. Além disso, tem havido progresso significativo, tanto nas situações de família quando nas de trabalho.

Sou muito grata por *Ciência e Saúde*, que nos ajuda a compreender a Bíblia e obter a cura por meio da oração.

Da Nigéria, cura relatada por um pai

Chris C. Ugwueze

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 17 de novembro de 2025.

Há mais de um ano, minha filha mais nova foi picada por um escorpião, na varanda de casa. Ela deu um grito, e imediatamente eu lhe assegurei que não havia perigo. Na Bíblia, lemos relatos sobre homens como Daniel e Paulo, que demonstraram a proteção de Deus e não sofreram dano, porque sabiam que Deus, o Amor divino, é o único Criador e o único poder, e que tudo o que Ele cria é bom.

Mary Baker Eddy explica em *Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*: “Por compreender o controle que o Amor exerce sobre todas as coisas, Daniel se sentiu em segurança na cova dos leões, e Paulo provou que a víbora era inofensiva. Todas as criaturas de Deus, movendo-se na harmonia da Ciência, são inofensivas, úteis, indestrutíveis” (p. 514).

Apenas alguns minutos depois de eu ter declarado essa verdade, minha filha se acalmou. Ela retornou às suas atividades, livre de dor e de quaisquer outras sequelas. Até hoje, ela continua muito bem.

Sou grato, de todo o coração, ao Deus Todo-Poderoso, pela Ciência Cristã.

Chris C. Ugwueze
Abuja, Nigéria

Acabou o medo de falar em público

Shamiso Mazungaire

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 10 de novembro de 2025.

A primeira vez em que meu filho Nathaniel, de doze anos, foi escolhido para discursar na escola, perante os professores e outros alunos, logo depois ele ligou para mim no meu trabalho, e disse que os colegas haviam dado risada dele. Nathaniel ficara muito sentido e triste com o ocorrido.

Comecei a orar com o fato espiritual de que o homem é feito à imagem e semelhança de Deus, como aprendemos no primeiro capítulo da Bíblia. Assegurei-lhe que, como reflexo de Deus, ele só poderia falar o que Deus o estava motivando a falar, e que nenhum aspecto da semelhança perfeita de Deus é imprópria ou merece ser ridicularizada.

Compreendi que Deus, a única Mente, conhece e concebe apenas o bem, então somente pensamentos e ações inteligentes, gentis e amorosas procedem dessa Mente. Nathaniel e todos os integrantes da plateia eram efetivamente governados pela Mente divina. Elevar meu pensamento à totalidade de Deus, o bem, trouxe-me a confiança de que Nathaniel era amado e valorizado, então aquelas risadas não haviam feito parte do evento governado por Deus, eram um não-evento.

Eu disse ao meu filho que, quando está diante de uma plateia, independentemente do tamanho, ele não precisa ter medo, pois, nas palavras de Mary Baker Eddy, a Descobridora da Ciência Cristã, “A intercomunicação se faz sempre de Deus para Sua ideia, o homem” (*Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, p. 284). A única tarefa de meu filho era saber isso e dar testemunho da verdade, que o guiaria a saber o que falar, e como falar. E, ao mesmo tempo em que Deus estava expressando boas qualidades através de Seu filho como orador, Ele também estava expressando o bem

através da plateia, motivando cada um a amar o que Deus estava fazendo e a responder de modo apropriado.

Esses pensamentos ajudaram a substituir o medo e a tristeza de Nathaniel por confiança e alegria. À medida que o ano escolar prosseguiu, ele participou de debates, poesias e outras atividades de falar em público, até mesmo representando a escola em competições, nas quais se destacou. Desde essa cura, Nathaniel tem trazido para casa belos relatórios e comentários sobre seu trabalho. E ele tem uma compreensão mais profunda da Ciência Cristã e do cuidado de Deus por ele.

Shamiso Mazungaire

Mutare, Zimbabwe

EDITORIAL

Educação espiritual e progresso

Mónica Passaglia

Publicado anteriormente como um original para a Internet em 10 de julho de 2025.

O objetivo dos ensinamentos de Cristo Jesus era revelar aos seus seguidores a realidade espiritual que nos leva a viver no reino dos céus na terra, ou seja, no reino da harmonia espiritual. Como podemos progredir de modo a alcançar, no presente, a percepção dessa realidade? Cada um de nós tem um senso espiritual que revela o que é real e bom, e que traz cura e progresso. Por isso, o primeiro passo consiste em buscar maneiras de educar esse senso espiritual — de desenvolver uma perspectiva espiritual verdadeira a respeito de Deus e do universo.

Cristo Jesus proporcionou um ponto de partida muito importante para o nosso progresso espiritual, quando disse: “Em verdade vos digo: Quem não receber o reino de Deus como uma criança de maneira nenhuma entrará nele” (Marcos 10:15).

Qualidades que geralmente observamos nas crianças — como humildade, receptividade e pureza — nos tornam receptivos ao senso espiritual daquilo que é real. Essas qualidades são inerentes à nossa verdadeira natureza como filhos do Pai-Mãe Deus, e são eternamente expressadas por todos nós.

Ter o pensamento como o de uma criança ajuda a nos desfazermos das falsidades a respeito de Deus e do homem, as quais nos são transmitidas por uma educação não fundamentada na compreensão e demonstração do Espírito, Deus. O conhecimento adquirido por meio da mentalidade mortal nos treina a acreditar em um modelo limitado e basicamente errôneo daquilo que é, ou não, real. Mary Baker Eddy, a Descobridora e Fundadora da Ciência Cristã, ilustra o fato de que esse modelo do senso material das coisas não é confiável, quando escreve sobre a história de Kasper Hauser, um garoto alemão que viveu no século XIX. Ela escreve: “Encarcerado em uma masmorra, onde não recebia nem luz nem som, aos dezessete anos Kaspar ainda era mentalmente como uma criancinha que chorava e balbuciava, sem mais inteligência do que um bebê...” (*Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras*, p. 194).

A Sra. Eddy continua: “Seu caso prova que o senso material não passa de uma crença formada unicamente pela educação. A luz que a nós proporciona alegria, a ele causava a crença de forte dor. ... Depois que o menino balbuciante aprendeu a dizer algumas palavras, pediu que o levassem de volta para a masmorra, e disse que nunca seria feliz em outro lugar. Fora da escuridão desoladora e do frio silêncio, ele não encontrava paz. ... Tudo o que comia, exceto sua crosta de pão, produzia-lhe violentas náuseas. Tudo o que dá prazer aos nossos sentidos educados, causava-lhe dor, por meio desses mesmos sentidos treinados em direção oposta” (*Ciência e Saúde*, pp. 194–195).

O senso material sente e percebe apenas aquilo em que aprende a acreditar. Esse senso errôneo inclui tanto o bem quanto o mal, alegrias e tristezas, prazeres e dores, nos quais a felicidade e a saúde parecem frágeis e, mais cedo ou mais tarde, se transformam em sofrimento.

Por outro lado, a educação espiritual desenvolve nosso senso espiritual. Usando essa capacidade inata de nossa verdadeira identidade, criada por Deus, podemos nos recusar a ficar impressionados e ser enganados pelo senso material das coisas. Quando nos volvemos a Deus e descobrimos o que realmente está acontecendo, o senso espiritual nos liberta do sofrimento por revelar a realidade harmoniosa de Deus e do homem. Ao nos voltarmos para Deus por meio da oração e do estudo, podemos sentir a influência do Cristo — a ideia divina de Deus, a qual expressa apenas o bem e restaura o senso espiritual que cada um de nós tem, por sermos o reflexo de Deus. Isso traz cura às situações humanas.

A Sra. Eddy estabeleceu um sistema de educação espiritual fundamentado nos ensinamentos de Cristo Jesus. Essa abordagem educacional nos ajuda a seguir o exemplo da vida de Jesus de maneira prática, a vivenciar o reino de Deus neste exato momento, e a ser sanadores cristãos. Ao trazer à luz nosso senso espiritual, esse inspirado sistema de aprendizagem fortalece nossa capacidade de curar por meio da oração.

Esse sistema inclui: o estudo das Lições Bíblicas semanais publicadas no *Livrete Trimestral da Ciência Cristã*, as quais revelam o significado sanador e transformador da mensagem bíblica; os cultos dominicais e a Escola Dominical, que se baseiam nessas Lições Bíblicas; as reuniões de testemunhos das quartas-feiras, nas quais são apresentadas provas das verdades da Ciência Cristã; as Salas de Leitura, onde qualquer pessoa pode descobrir uma perspectiva espiritual da realidade; o Curso Primário ministrado por um professor autorizado da Ciência Cristã, curso esse que permite aos alunos aprofundarem sua percepção espiritual e curarem a si mesmos e a outros; e, por fim, as publicações semanais e mensais como esta.

Ao falar a respeito de como ensinar aos outros a curar, a Sra. Eddy diz: “Em primeiro lugar, tens de educar e desenvolver mentalmente o senso espiritual, ou seja, a percepção pela qual se aprende como dar tratamento metafísico à doença; tens de ensinar aos alunos como aprender, junto com aquilo que aprendem” (*A Cura Cristã*, p. 14).

Nessa aventura de aprendizagem, podemos descobrir, passo a passo, novas perspectivas a respeito da beleza e infinitude de Deus, do universo e de nós mesmos. E essas perspectivas renovam nossa experiência.

Demonstramos ter aceitado a instrução de Jesus para nos tornarmos como uma criança, quando aprendemos a abandonar o modo materialista de pensar e nos dispomos a usar o senso espiritual para compreender a Deus; quando vemos nos outros apenas aquilo que é bom e puro; quando perdoamos com humildade; quando renunciamos às opiniões pessoais; e quando amamos os outros a ponto de dedicarmos nossa vida à cura e ao bem de nossa comunidade. Ao aproveitarmos os muitos canais que a Sra. Eddy proporcionou para nosso aprendizado espiritual, constatamos que Deus nos ama e nos preserva com leis de harmonia e perfeição. Descobrimos mais a respeito de nossa identidade espiritual ilimitada, que inclui saúde, pureza e o bem que se desdobra constantemente. Vivemos uma vida de progresso ilimitado, em que somos abençoados por abençoar os outros.

Mônica Passaglia

Redatora Convidada

O ARAUTO DA CIÊNCIA CRISTÃ

REDATORA-CHEFE

ETHEL A. BAKER

REDADORES-ADJUNTOS

TONY LOBL

LARISSA SNOREK

LISA RENNIE SYTSMA

GERENTE DE OPERAÇÕES

PETER WHITMORE

GERENTE DE PRODUTO

GRAHAM THATCHER, KARINA BUMATAY

REDADORES

NANCY HUMPHREY CASE

SUSAN KERR

NANCY MULLEN

TESSA PARMENTER

CHERYL RANSON

ROYA SABRI

HEIDI KLEINSMITH SALTER
JULIA SCHUCK
JENNY SINATRA
SUZANNE SMEDLEY
LIZ BUTTERFIELD WALLINGFORD

GERENTE DE REDAÇÃO, CONTEÚDO PARA CRIANÇAS E JOVENS
JENNY SAWYER

PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO EDITORIAL
ANA PAULA CARRUBBA

COORDENADORA DE PRODUÇÃO EDITORIAL
GILLIAN A. LITCHFIELD

ESPECIALISTA EM PRODUÇÃO, CONTEÚDO ON-LINE
MATTHEW MCLEOD-WARRICK

GERENTE DE DESIGN E PROMOÇÃO
ERIC BASHOR

DESIGNER
CAROLINA VILCAPOMA

GERENTE DE PRODUÇÃO
BRENDUNT SCOTT

O ARAUTO É PUBLICADO PELA SOCIEDADE EDITORA DA CIÊNCIA
CRISTÃ.