

**ESTAMOS  
AQUI PARA  
QUÊ?**



Solicite nosso catálogo completo, com mais de 400 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita - iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livraria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

*Edição e distribuição*

**EDITORA EME**

Avenida Brigadeiro Faria Lima, 1080 - Vila Fátima

CEP 13360-000 - Capivari-SP

Telefones: (19) 3491-7000 | 3491-5449

Vivo (19) 9 9983-2575 ☎ | Claro (19) 9 9317-2800

vendas@editoraeme.com.br - [www.editoraeme.com.br](http://www.editoraeme.com.br)

JEAN KULCHESKI

**ESTAMOS**  
**AQUI PARA**  
**QUÊ?**

CAPIVARI-SP | 2021

© 2021 Jean Kulcheski

Os direitos autorais desta obra foram cedidos pelo autor para a Editora EME, o que propicia a venda dos livros com preços mais acessíveis e a manutenção de campanhas com preços especiais a Clubes do Livro de todo o Brasil.

A Editora EME mantém o Centro Espírita “Mensagem de Esperança” e patrocina, junto com outras empresas, instituições de atendimento social de Capivari-SP.

1ª edição – novembro/2021 – 3.000 exemplares

CAPA E DIAGRAMAÇÃO | Victor Benatti

REVISÃO | Rubens Toledo

Ficha catalográfica

Kulcheski, Jean, 1985

Estamos aqui para quê? / Jean Kulcheski - 1ª ed. nov. 2021 -  
Capivari-SP: Editora EME.

176 p.

ISBN 978-65-5543-061-5

1. Espiritismo. 2. Autoconhecimento. 3. Textos motivacionais.  
4. Roteiro para reforma íntima. I. Título.

CDD 133.9

## DEDICATÓRIA

Dedico este livro aos meus pais, Edvaldo e Jociely, meus exemplos e inspiração para todos os momentos, e à Zélia Carneiro Baruffi, por todo o incentivo e ajuda para que esta obra fosse editada.



# SUMÁRIO

Introdução .....	13
------------------	----

## **1ª PARTE**

<b>OBSTÁCULOS NOS QUAIS DEVEMOS PARAR DE TROPEÇAR.....</b>	<b>17</b>
--	-----------

### **Capítulo 1. Parar de brincar na ilusão .....**

Necessário x supérfluo .....	20
Dilema.....	20
O que é condenável?.....	21
Coisas materiais não substituem afeto.....	22
Ter ou ser.....	22
Mundo da ilusão x mundo da realidade .....	23
Posse real.....	23
Fé na imortalidade da alma .....	24
Necessidades fictícias .....	25
Uma realza terrena.....	25

### **Capítulo 2. Parar de brigar por coisa pequena (e por qualquer outra coisa também) .....**

Vontade de Deus .....	29
Necessidade da vida em sociedade .....	30
Comportamento e sentimento.....	30
Questão 887 .....	31

Ensinamentos de Jesus .....	32
Instinto, razão, sentimento.....	34
Instinto .....	34
Razão.....	34
Sentimento.....	36
Todos nos acertaremos .....	37

### **Capítulo 3. Parar de nos considerar**

<b>como coitadinhos .....</b>	<b>39</b>
Lições .....	39
Quadro branco.....	40
Não entendemos o contexto .....	41
Confiança no Pai.....	41
Deus escreve certo por linhas certas.....	42
Egoísmo, orgulho e revolta.....	43
O sofrimento tem a dimensão que lhe damos ...	43
Mudar a forma de como encarar os problemas.	45
Não devemos nos abandonar .....	46
Tudo passa .....	47
Acreditar na imortalidade da alma e reencarnação ajuda a superar o sofrimento .....	48

## **2ª PARTE**

### **QUER COMPLICAR A SUA JORNADA? EIS O CAMINHO... 51**

<b>Capítulo 4. Egoísmo.....</b>	<b>53</b>
O bem e o mal .....	53
Egoísta é infeliz.....	54
Auxílio mútuo.....	54
Amar os outros como nos amamos .....	55



<b>Capítulo 5. Orgulho .....</b>	<b>57</b>
Não se coloque num pedestal .....	58
Orgulhoso se ofende facilmente.....	61
O lago e o lodo.....	62
Personal trainers.....	63
Situação comum .....	65
<b>Capítulo 6. Mágoa .....</b>	<b>67</b>
Não aceitar o insulto.....	70
Jogar fora as batatas.....	70
Lembrar das coisas boas; esquecer as ruins .....	72
Ressentir .....	73
<b>Capítulo 7. Revolta.....</b>	<b>75</b>
Os mansos .....	76
Reflexão .....	76
<b>Capítulo 8. Culpa .....</b>	<b>79</b>
Fases da nossa imperfeição.....	79
E para quem percebeu que errou.....	80
<b>Capítulo 9. Ansiedade .....</b>	<b>81</b>
Sofrimento.....	82
<b>Capítulo 10. A raiva e o ódio .....</b>	<b>83</b>
O problema está em mim.....	83
Cólera.....	84
Raiva e ódio levam ao olho por olho, dente por dente.....	84
É melhor magoar ou ser magoado?.....	84
Distância do coração.....	85

**Capítulo 11. Medo ..... 87**

**Capítulo 12. Inveja ..... 89**

**Capítulo 13. Ciúme ..... 91**

### **3ª PARTE**

**O QUE É NECESSÁRIO PARA UMA VIDA NOVA ..... 93**

**Capítulo 14. Siga Jesus, ele ilumina o caminho .... 95**

Jesus orienta, mas não obriga ..... 95

Jesus ilumina o caminho ..... 95

Jesus e a salvação..... 96

Jesus e a construção interna..... 96

Puxada de orelha 1..... 97

Puxada de orelha 2..... 98

**Capítulo 15. Você pode! ..... 101**

Basta esforço e vontade ..... 101

O que fazer? ..... 102

**Capítulo 16. A reforma íntima na prática ..... 105**

Autoconhecimento..... 105

Transformar vícios em virtudes..... 106

Prática do bem para ser uma pessoa de bem... 107

**Capítulo 17. Cuide dos pensamentos ..... 109**

Os monges..... 109

Preocupações ..... 110

Desperdício de tempo..... 111

## **4ª PARTE**

### **QUER FACILITAR SUA JORNADA? Eis o caminho..... 113**

#### **Capítulo 18. Caridade ..... 115**

O que é caridade? ..... 115

Caridade como deve ser ..... 116

Somos sensíveis ao sofrimento alheio? ..... 118

O bem que deixo de fazer já é um mal..... 121

Ingrediente básico da verdadeira caridade ..... 121

Sempre podemos ajudar ..... 122

Nem que seja uma gota no oceano ..... 122

Somos anjos de uma asa só..... 123

Desafio ..... 125

#### **Capítulo 19. Benevolência ..... 127**

O que precisamos para fazer o bem?..... 128

#### **Capítulo 20. Indulgência com a imperfeição alheia..... 131**

#### **Capítulo 21. Perdão ..... 133**

Lei de talião ..... 133

Oportunidades de perdoar ..... 134

Quando as pessoas mais precisam de perdão? . 136

#### **Capítulo 22. Paciência ..... 139**

Definição de paciência - 1 ..... 139

Definição de paciência - 2..... 140

Exercício extremo ..... 142

<b>Capítulo 23. Abnegação .....</b>	<b>145</b>
Necessidade x desejo .....	146
<b>Capítulo 24. Resignação .....</b>	<b>147</b>
Aceitação .....	148
<b>Capítulo 25. Gratidão .....</b>	<b>149</b>
<b>Capítulo 26. Trabalho .....</b>	<b>151</b>

## **5ª PARTE**

<b>DICAS .....</b>	<b>157</b>
--------------------	------------

<b>Capítulo 27. Solte os pesos .....</b>	<b>159</b>
Alimentemos o lobo certo .....	160
<b>Capítulo 28. Ouça a consciência .....</b>	<b>163</b>
<b>Capítulo 29. Ouça o anjo guardião.....</b>	<b>165</b>
Entendendo os anjos guardiões .....	167
Durante o sono .....	170
<b>Conclusão .....</b>	<b>171</b>

# INTRODUÇÃO

“Não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual, somos *seres espirituais* vivendo uma *experiência humana*”. É com essa frase de Pierre Teilhard de Chardin que inicio este livro. Somos espíritos, cuja vida iniciou muito antes do nosso berço e não terminará no nosso túmulo. A atual experiência que estamos tendo na carne é apenas mais uma, e quando digo apenas mais uma, não é desmerecendo-a de maneira alguma. A nossa atual encarnação trata-se de oportunidade preciosa, e que devemos aproveitá-la da melhor forma.

A evolução pode ocorrer tanto quando estamos na condição de encarnados como quando estamos na condição de desencarnados, sempre conforme a nossa vontade e o nosso esforço, mas é na existência corporal, por meio da bênção do recomeço e do véu do esquecimento, que temos uma grande chance para renovar nossos sentimentos e avançar nos degraus da nossa evolução.

Com certeza o nosso planeta é lindo, tem muitas paisagens magníficas, mas precisamos ter em mente que não estamos aqui tão somente para uma “reencarnatur”.

No livro *O legado de Paulo de Tarso*, Alírio de Cerqueira Filho afirma algo grave, mas muito verdadeiro: “O

espírito imortal que vive em consciência de sono, simplesmente para comer, dormir, fazer sexo e se divertir, como se a vida humana fosse semelhante à de um suíno, morre psicologicamente, pois vive num movimento de autoengano, buscando as coisas que lhe são lícitas, mas que não lhe convém.” Conhecemos alguém nesta situação? Precisamos cuidar para que nós não estejamos vivendo desta maneira.

O motivo pelo qual estamos encarnados é muito maior do que um simples turismo neste mundo material. A reencarnação serve para a nossa evolução, serve para provarmos, para experiarmos e para cumprirmos tarefas. Reflitamos: estamos aproveitando esta oportunidade como deveríamos? Talvez já se passaram 20, 30, 40 anos da nossa encarnação. Talvez já estejamos da metade para o fim dela. E em que situação retornaremos à pátria espiritual? Será que sairemos dessa encarnação melhores do que quando entramos nela? Ou será que continuaremos estagnados, desperdiçando tempo e oportunidades para a nossa melhoria?

Sem dúvida todas as pessoas progredirão, cada uma a seu tempo, com sua maneira de ser e de caminhar. Entretanto, parafraseando Haroldo Dutra Dias, se num determinado dia eu não conseguir dar um passo, que eu arraste meu pé um centímetro que seja, mas que nenhum dia meu seja em vão. Que hoje eu seja uma pessoa melhor que ontem, e que amanhã eu seja uma pessoa melhor que hoje.

*Estamos aqui para quê?* Neste livro abordaremos temas como apego às coisas materiais, relacionamentos e sofrimento. Trataremos do que pode complicar nossa vida:

egoísmo, orgulho, mágoa, revolta, culpa, ansiedade, raiva, ódio, medo, inveja e ciúme. Discorreremos sobre a importância de Jesus em nossas vidas, sobre o esforço e a vontade, sobre a reforma íntima e sobre o cuidado com os nossos pensamentos. Também trataremos do que pode facilitar a nossa vida: caridade, benevolência, indulgência, perdão, paciência, abnegação, resignação, gratidão e trabalho. Para finalizar, apresentaremos algumas dicas importantes para a nossa vida: largar os pesos que são as más tendências, ouvir nossa consciência e ouvir nosso anjo guardião.

A vida não é complicada – somos nós que a complicamos!





# 1ª PARTE

**OBSTÁCULOS NOS  
QUAIS DEVEMOS  
PARAR DE TROPEÇAR**



## CAPÍTULO 1

# PARAR DE BRINCAR NA ILUSÃO

Certa feita Dalai Lama<sup>1</sup> foi questionado sobre o que mais o surpreende na humanidade. Ele respondeu: *O homem. Porque ele sacrifica sua saúde, a fim de ganhar dinheiro. Em seguida, sacrifica o dinheiro para recuperar sua saúde. E então está tão ansioso sobre o futuro que não desfruta o presente; o resultado é que ele não vive nem no presente nem no futuro; ele vive como se nunca fosse morrer, e depois morre sem nunca ter realmente vivido.*

Essa frase de Dalai Lama nos faz refletir sobre prioridades. O que nós estamos priorizando em nossa vida hoje? Eis alguns itens: amor, amigos, estudo, religião, poder, fama, trabalho, família, saúde, dinheiro, festas, beleza e mais algum item que pode estar passando pela nossa cabeça neste momento – o que é que nós priorizamos no nosso dia a dia? Se houvesse um pódio, que itens colocaríamos em 1º, 2º e 3º lugares? O que colocamos como prioridade hoje, está realmente nos trazendo felicidade? Ou são justamente estes itens que nos causam sofrimento? Estes itens que coloco no pódio estão mais

---

1 Líder do budismo tibetano.

ligados à ilusão (coisas materiais) ou à realidade (relacionados com a questão espiritual)?

## NECESSÁRIO X SUPÉRFLUO

Em *O Livro dos Espíritos*, na questão 922, Allan Kardec argumenta: *A felicidade terrena é relativa à posição de cada um; o que é suficiente para a felicidade de um faz a desgraça de outro. Há, entretanto, uma medida comum de felicidade para todos os homens?*

E a resposta dos espíritos é: *Para a vida material, a posse do necessário; para a vida moral, a consciência pura e a fé no futuro.*

Levando em consideração a vida material, os espíritos recomendam que possuamos apenas o necessário. Não necessitamos do supérfluo, que é um peso em nossa marcha evolutiva. Imaginemos alguém caminhando com um peso sobre a cabeça. Essa pessoa caminha vagarosamente, isso se estiver conseguindo sair do lugar. Talvez esteja, inclusive, estagnada em sua marcha. É um peso que ninguém obriga a pessoa a carregar. Ela carrega porque quer. É um peso que traz mais dores e sofrimento do que alegria e felicidade.

## DILEMA

Se tivéssemos que escolher – questões materiais ou questões espirituais –, seria fácil optar pelas coisas do espírito em detrimento das coisas da matéria?

É claro que uma pessoa rica pode ser boa – isso é fato. Entretanto, num exercício didático que avalia as nossas prioridades, façamos o seguinte: vamos pensar numa virtude qualquer – que seja a paciência. Você escolheria adquirir paciência ou ganhar um milhão de reais? Reflita por um instante.

Um é permanente, o outro é passageiro. Um é objetivo de existência, o outro não. Um é real, e o outro ilusório. Um conduz ao Reino dos Céus, e o outro não. Um tem valor inestimado, o outro estimado. Neste exercício, 5 a 0 para a paciência. Virou goleada. E como nós somos insensatos ao escolher coisas efêmeras e não aproveitar essa encarnação, que é um piscar de olhos diante da eternidade!

Repetimos: ter dinheiro não me impede de ter paciência ou de ser uma pessoa boa. Trata-se apenas de um exercício que simula minhas prioridades hoje.

## **O QUE É CONDENÁVEL?**

Deus não condena os gozos terrenos, mas o abuso desses gozos em prejuízo dos interesses da alma. Não tem problema usar as coisas. O problema é que nós “amamos” as coisas e usamos as pessoas. Precisamos corrigir urgentemente. O certo é amar pessoas e não usá-las. Coisas, sim, devem ser usadas.

## COISAS MATERIAIS NÃO SUBSTITUEM AFETO

Tem pessoas que trabalham muito, simplesmente para ter, e, tendo, gostam de ostentar. A vida da pessoa vira trabalho-trabalho-trabalho, para ter-ter-ter, para ostentar-ostentar-ostentar. Tudo isso para quê? Trabalha tanto que esquece da família, não tendo tempo para dar o afeto indispensável. Sem dar afeto, essa pessoa compensa dando coisas materiais. E aí esse círculo vicioso não tem fim.

## TER OU SER

Quem é que não gostaria de ganhar um carro de presente? Todos gostariam de ganhar. E foi isso que um irmão fez pelo outro. Deu um carro de presente, com fita vermelha em cima, tanque cheio, impostos e seguro pagos. O irmão que ganhou ficou muito feliz, e a primeira coisa que ele fez foi ir até a casa do melhor amigo para contar. O amigo ficou contente, mas surpreso ele questionou: “O seu irmão te deu um carro de presente?” E a resposta foi um sonoro “sim”.

Então o amigo disse: “Nossa, como eu gostaria de...”

De o quê? A maioria das pessoas diria “de ter um irmão assim”, mas não foi isso que ele falou. Ele disse: “Nossa, como eu gostaria de ser um irmão assim”, um irmão que faz sacrifícios pelo outro.

É melhor “ter” ou “ser”? É muito melhor “ser”, mas reflitamos como estamos presos ao “ter”, tanto que nossa resposta automática foi “como eu gostaria de ter um irmão assim”.

## MUNDO DA ILUSÃO X MUNDO DA REALIDADE

No livro *Jesus, o homem mais sábio que já existiu*, Steven Scott propõe um teste bem interessante. Vivemos no mundo da ilusão ou no mundo da realidade? Uma pessoa cheia de dinheiro e Madre Teresa de Calcutá: qual destas é uma pessoa de sucesso? A resposta é “depende”.

No mundo da ilusão, sucesso é medido por riqueza, cargo e *status*. Neste sentido, a pessoa cheia de dinheiro é mais bem-sucedida.

No mundo da realidade, sucesso é medido pela diferença positiva que causamos no mundo, e pela satisfação que trazemos para a nossa própria vida e para a vida das pessoas que nos cercam. Neste sentido, Madre Teresa de Calcutá é mais bem-sucedida.

E para nós, o que é sucesso? Sucesso é ter dinheiro ou ajudar aos outros? Coloquemos a mão na consciência e reflitamos: em que mundo nós vivemos?

É claro que é possível ter dinheiro e ser uma pessoa boa. Não estamos dizendo o contrário. Estamos apenas analisando qual é o nosso modelo de sucesso, pois isso determina qual é a nossa maior motivação no dia a dia: valores ilusórios ou valores reais.

## POSSE REAL

O que podemos considerar como nossa posse? Apenas aquilo que, ao desencarnar, levaremos deste plano para o outro plano. Um carro, por exemplo, nós não

levaremos, e por isso não é nossa posse efetiva. Trata-se apenas de usufruto. Estamos usufruindo neste tempo em que estamos encarnados. É um empréstimo que devolveremos no devido tempo.

Certa feita um turista saiu em visita a diversas aldeias distantes. E num dos passeios, ele foi até uma casa, no alto de uma montanha. O dono da casa o recebeu com toda a hospitalidade. Contudo, o turista ficou intrigado e perguntou como conseguia viver com tão poucas coisas, sem luxo algum.

O senhor respondeu com outra pergunta: “Você vem de tão longe; o que tem em sua mala?” A resposta foi: “Ah, eu tenho poucas coisas, somente o que vou precisar nesta viagem, para que não precise carregar um peso supérfluo, já que estou apenas de passagem.” Então o senhor lhe disse: “Eu também estou aqui de passagem, e tenho comigo somente o que necessito. O supérfluo acarretaria ansiedade e sofrimento.”

## **FÉ NA IMORTALIDADE DA ALMA**

Quando a pessoa tem dúvida sobre a vida futura, foca excessivamente ou até exclusivamente na vida terrena. E não percebendo bens mais preciosos do que os materiais, se porta igual uma criança, que nada vê além dos seus brinquedos. O que faz uma criança quando perde um brinquedo? Chora, resmunga, esperneia. O que fazemos quando perdemos algum bem material? Choramos, resmungamos e esperneamos.



## NECESSIDADES FICTÍCIAS

Todas as nossas necessidades ligadas ao supérfluo, ao poder e à fama são necessidades fictícias. São ilusórias. Um exemplo: ajudar alguém esperando que essa pessoa nos agradeça eternamente não é caridade. Porque a caridade é desinteressada. Essa necessidade que temos de reconhecimento e louvor não é uma necessidade real.

Outro exemplo: para sermos felizes, não precisamos de 30 pares de sapato ou trocar o carro todo ano. Tudo isso são necessidades aparentes, irreais. Podemos passar muito bem sem tantos pares de sapato ou carros zero-quilômetro. E quantas vezes choramos, resmungamos e esperneamos por coisas assim, das quais nem precisamos de verdade?

## UMA REALEZA TERRENA

No capítulo II de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, encontramos a seguinte mensagem, intitulada “Uma realeza terrena” e assinada por Uma rainha de França.

O orgulho me perdeu sobre a Terra. O que foi que eu levei comigo, da minha realeza terrena? Nada, absolutamente nada. E como para tornar a lição mais terrível, ela não me acompanhou sequer até o túmulo!

Rainha eu fui entre os homens, e rainha pensei chegar no Reino dos Céus. Mas que desilusão!

E que humilhação, quando, em vez de ser ali recebida como soberana, tive de ver acima de mim, mas muito acima, homens que eu considerava pequeninos e os desprezava, por não terem nas veias um sangue nobre!

Oh, só então compreendi a fatuidade dos homens e das grandezas que tão avidamente buscamos sobre a Terra! Para preparar um lugar nesse reino são necessárias a abnegação, a humildade, a caridade, a benevolência para com todos. Não se pergunta o que fostes, que posição ocupastes, mas o bem que fizestes, as lágrimas que enxugastes.

Os homens correm atrás dos bens terrenos, como se os pudessem guardar para sempre. Mas aqui não há ilusões, e logo eles se apercebem de que conquistaram apenas sombras, desprezando os únicos bens sólidos e duráveis, os únicos que lhes podem abrir as portas dessa morada.

Essa mensagem revela como muitas vezes corremos atrás de coisas que se esvaem pelos nossos dedos. Sofremos para manter, mas coisas materiais são passageiras. Piscamos os olhos, e elas acabam. Dinheiro acaba, poder acaba, beleza acaba, fama acaba. Outra característica destas riquezas mundanas: elas não saciam o espírito. Não importa quanto dinheiro, poder, beleza ou fama tenhamos: nós iremos querer mais. Valores como esses não preenchem a alma. Fica sempre um vazio no coração. E se achamos que a felicidade está nestas coisas, estamos perdendo tempo. Estamos brincando na ilusão, tropeçando em obstáculo atrás de obstáculo.

\* \* \*

No início deste capítulo tratamos sobre as prioridades que temos em nossa vida. O que nós colocamos no pódio? Nossas prioridades nos trazem satisfação íntima duradoura? Ou nossas prioridades nos causam angústia? Será que não precisamos fazer uma revisão do nosso estilo de vida e das nossas prioridades?

Estimemos a nossa encarnação em 100 anos. Desse tempo, qual porcentagem passamos vivendo a realidade? Qual porcentagem passamos vivendo a ilusão? Como perdemos tempo com coisas sem importância e sem valorizar o que realmente deveríamos. Coloquemos mais realidade urgentemente em nossas vidas.