



Fevereiro 2005

# Estamos Aqui !!!

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo • N.º 86

Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci • www.nucleopazeamor.org.br • divulgacao@nucleopazeamor.org.br

## O PODER DE UM SORRISO

**Ana de Lion**

Dia destes, caminhando pela fábrica onde trabalho, fui cumprimentando os funcionários com um sorriso, já que o barulho e a urgência do lugar, não permitiam maior conversa. E a cada retribuição reforçava em mim o poder do sorriso.

O sorriso é uma das maneiras de exteriorizarmos nossa alegria, nossa amizade, apoio e amor. Ainda reflete a complacência e compaixão diante de alguns fatos pelos quais nada podemos fazer.

Trabalhei em uma empresa onde havia uma senhora de meia-idade, casada há mais de 35 anos e que tentava uma adoção. Era infértil, não pôde nunca ter a bênção de ser mãe e nem a adoção mostrava-se acessível a ela. Aquela dificuldade constante que ela tinha, não me parecia tão impressionante se já não tivesse um breve conhecimento da lei do retorno, da ação e reação.

Encontrava-me com ela todos os dias. Era amarga, mostrava-se infeliz e insatisfeita, embora gozasse boa saúde e tivesse um bom trabalho e um marido que a amava.

Certa vez nos cruzamos e, como de costume, cumprimentei-a com um sorriso. Ela se pôs na minha frente e questionou: "Não sei porquê tanto você vive sorrindo! Não sei onde vê tanta graça..."

Fitei-a com carinho e continuei meu caminho, pensando.... "Sou feliz, sim. Tenho pais que me amam, saúde, emprego. Todos os dias tenho novas oportunidade de aprender, crescer, evoluir. Sou feliz e sorrio porque amo, sou amada por Deus, nosso Pai, e procuro fazer deste Amor o verdadeiro combustível para os dias difíceis."

- "Sorrio para você, minha colega, porque só posso lhe dar o que tenho em mim, embora você só consiga perceber e enxergar o sentimento que carrega dentro de si. Amargurada, não conseguirá sentir-se feliz e só atrairá a mesma vibração negativa que emana."

Anos após, continuo meu caminho: com dores, saudades, dificuldades, dívidas, medos, solidão... como qualquer um de nós. Mas eu escolho sempre receber estas situações com um sorriso no rosto. É uma maneira de lembrar que sou filha de Deus; que Ele não nos abandona e quer o nosso bem. Sinto-me completamente amada e amparada pelo Plano Espiritual, mesmo quando estou sozinha e diante de dificuldades. Se sinto dúvidas sobre o caminho, inspiro-me em Jesus, para seguir sempre amando... exercitando este sentimento e esta doação. E continuar sorrindo.

Talvez hoje você pense que não tenha motivos para sentir-se feliz, mas cabe a você confiar e encarar de

frente os obstáculos que a vida lhe impõe, com disposição e coragem; e, quem sabe, ainda consiga sorrir.

O sorriso é uma das maiores expressões de Amor que qualquer pessoa pode emanar ao mundo!

**Tempo para ajudar ..... p.02**

**Amanhã - em algum lugar .. p.03**

**Mensagem do Dr. Karl ..... p.03**

**Chamada para o trabalho .. p.04**

**"O sorriso é uma das maiores expressões de Amor que qualquer pessoa pode emanar ao mundo!"**

### ATIVIDADES DA CASA

- 1.º horário: abertura da Casa
- 2.º horário: início das atividades

#### SEGUNDA-FEIRA

19h/20h - Cursos Básicos

#### TERÇA-FEIRA

19h/19h10 - Diálogo Fraternal

#### QUARTA-FEIRA

13h30/14h30 - Assistência Espiritual  
18h/20h - Assistência Espiritual

#### QUINTA-FEIRA

19h/20h - Assistência Espiritual

#### SEXTA-FEIRA

19h/20h  
Encontro à Luz do Evangelho

#### SÁBADO

9h/9h30 - Evangelização Infantil  
14h - Consciência Espírita (3.º sábado do mês)

#### DOMINGO

7h30 - Caravana para o Hospital de Hansenianos em Pirapitingui (3.º domingo do mês)

## Sempre há tempo para ajudar nosso próximo

Alexandre Ferreira

Nosso primeiro impulso, em qualquer situação difícil, é o de reclamar e achar um culpado para nossas dificuldades. Jamais admitimos,

porém, ser, nós mesmos, os principais responsáveis por tais sofrimentos.

É mais fácil reclamar do que procurar meios que possam solucionar ou, ao menos, aliviar os problemas que nos afligem. Não percebemos que as nossas reclamações apenas obscurecem

nosso caminho em busca de soluções; elas agravam nossas dificuldades, afastam-nos de Deus e deixam-nos desanimados e sem forças para lutar por uma vida melhor.

Ainda devemos considerar que os problemas são úteis à nossa evolução. É através de nosso comportamento perante esses momentos de dificuldade que veremos se aprendemos ou não os ensinamentos de Jesus. Enquanto estamos “à luz do dia”, é fácil falar de paciência, perdão, compreensão... Mas, “ao cair da noite”, é que provamos se nossas palavras são verdadeiras ou não.

Feliz daquele que é capaz de conhecer a escuridão da noite sem precisar vivenciá-la. A dor é necessária, pois, na maioria das vezes é através dela que descobrimos Jesus. Entretanto, podemos aprender, também, através do amor; um caminho muito mais suave, mas, infelizmente, muito menos utilizado por nós.

Quantas chances temos de auxiliar nossos irmãos que se encontram em dificuldades, na escuridão. Mas será que aproveitamos essas oportu-

nidades? Será necessário que enfrentemos essas situações desesperadoras para que possamos entender o sofrimento alheio? É claro que não. Mas são raras as vezes em que compreendemos as dificuldades de nos-

sos semelhantes. Estamos sempre criando empecilhos, procurando justificativas que possam livrar-nos das responsabilidades de ajuda ao próximo. Se somos requisitados para alguma tarefa, alegamos não ter tempo disponível, dizendo termos assuntos urgentes a resolver.

Esquecemos, porém, que nosso próximo é quem mais carece de nosso tempo e que não há urgência mai-

or do que suprir suas necessidades. Não encontramos tempo para participar de atividades de ajuda ao próximo, mas ficamos horas em frente a uma televisão; recusamos as ofertas de trabalho no campo da caridade, mas não deixamos de comparecer às festas a que somos convidados.

Precisamos de tempo para viver nossas vidas, não há dúvida, mas analisemos, a todo instante, se estamos utilizando nosso tempo da melhor forma. Se tivermos essa atitude, mesmo que um dia tenhamos de passar pelos mesmos problemas que nossos irmãos em dificuldade, saberemos como agir e, ao invés de acusarmos as “trevas” pela noite que surge, agradeceremos a Deus por já termos aprendido a nos guiar na escuridão.

“...recusamos as ofertas de trabalho no campo da caridade, mas não deixamos de comparecer às festas a que somos convidados.”

### CANTINHO DA COZINHA



#### ESTROGONOFE VEGETAL

**Ingredientes:** Um terço do pacote de P.V.T. em cubos, 5 tomates grandes batidos no liquidificador, 1 lata de creme de leite, 1 cebola grande picada, 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina, 4 colheres de sopa de conhaque, 2 colheres de sopa de molho inglês Heinz, 4 colheres de sopa de ketchup,

1 vidro médio de cogumelos fatiados, ½ vidro de palmito picado, azeitonas à gosto.

**Modo de preparo:** Hidratar a Proteína (P.V.T.) numa tigela com água fervendo e suco de 2 limões. Deixar descansar, por mais ou menos, 1 hora. Enxaguar bem e espremer com as mãos, para ficar bem seca. Fatiar e reservar. Temperar com 2 dentes de alho picado, 1 cebola picada, ½ xícara de chá de Shoyu, 2 colheres de azeite, sal e pimenta do reino à gosto. Deixar neste tempero por alguns minutos. Fritar a cebola na margarina derretida e juntar a proteína. Acrescentar o conhaque, o ketchup, o molho inglês e deixar refogar. Acrescentar o molho de tomate e deixar engrossar um pouco. Colocar os cogumelos, o palmito, as azeitonas e o creme de leite, mexendo sem parar por alguns minutos em fogo baixo (cuidado para não deixar ferver e talhar o creme de leite).

## Amanhã - em algum lugar!

**Um amigo - Mensagem recebida em 13/04/2004 por Adriano de C. Filho**

Andava por uma rua procurando o lugar de onde eu havia partido anos atrás. Neste retorno notava que a rua estava diferente. As pessoas

que nela habitavam não eram mais as mesmas. Os amigos, os colegas, as famílias já haviam se mudado.

Eu caminhava, olhando de um lado para o outro a procura de um rosto amigo, conhecido... e não encontrava.

Cheguei ao final da rua um tanto quanto decepcionado, frustrado mesmo por não haver logrado êxito no que havia planejado.

Eu havia esquecido do primordial de tudo isto: que a vida passa, que a vida é dinâmica e não podemos parar no tempo. Devemos sim, acompanhar a sua evolução por que esta é a única forma do espírito aprender, realizar e assim evoluir.

Aquele que fica preso, arraigado ao passado, não caminha para frente. Para poder caminhar para frente, é preciso preparar o futuro, vivendo corretamente o dia de hoje, o momento atual, construindo no bem, construindo com amor o amanhã.

Com estas palavras eu quero estimulá-los a encarar a vida com esperança, com otimismo, com fé, trabalhando, servindo para poderem, amanhã, encontrar todos aqueles que, juntamente com vocês, souberam construir o futuro com amor, com trabalho e com a paz.

### ENSINAMENTOS DO DR. KARL

#### A PERDA OCULTA DE ENERGIA

Apesar de termos dormido bem, por vezes, acordamos mais cansados do que quando fomos para a cama no dia anterior! Temos nos alimentado bem e, mesmo assim, sentimo-nos cansados, sem disposição para nada...! O que será que está ocorrendo?

Está é uma situação que podemos estar vivenciando e não conseguimos encontrar uma resposta que nos leve a entender o que está realmente acontecendo.

Sobre isto, o Dr. Karl, de uma maneira clara, simples e objetiva, explicou o que pode estar nos levando a este cansaço e a este desânimo.

Começou, citando como exemplo, o que ocorre quando se tem uma perda oculta, imperceptível, de sangue. A pessoa vai, pouco a pouco, se sentido fraca, ficando anemiada, apesar de, muitas vezes, estar mantendo uma alimentação saudável e equilibrada.

Enquanto não for detectada a perda oculta de sangue, o local onde ela está ocorrendo e a sua causa, não será possível combatê-la com eficiência.

Assim ocorre quando nos sentimos cansados, desanimados, sem encontrar uma causa justificável. É pro-

vável que possamos estar tendo uma perda oculta de energia. Para repor esta perda, não adianta a energia fornecida pelos alimentos, pois a perda não é do corpo físico e sim da alma!

A única forma que temos para recuperar esta perda é através de nossa mudança interior, analisando e refletindo sobre a nossa conduta, a nossa maneira de ser. É preciso fazer uma verdadeira revolução íntima para encontrar onde estão situados os pontos que estão impedindo a nossa tranquilidade, a nossa paz, levando-nos a perder, imperceptivelmente, energia espiritual.

Estes pontos são os pensamentos negativos que ficamos remoendo, desgastando nossa tranquilidade, roubando-nos a paz, não deixando que venhamos a ter um repouso adequado, pois, eles, refletem o que se passa em nossa intimidade.

As mágoas, os ressentimentos, os melindres, as invejas e tantas outras desvirtudes precisam ser combatidas para podermos estancar e recuperar as perdas energéticas. A reforma íntima, é a única forma possível para esta recuperação, propiciando o nosso reequilíbrio espiritual.

Vamos refletir sobre isto. A solução só depende de nós mesmos!

*Adriano de Castro Filho*

**VISITE NOSSO SITE**  
[www.nucleopazeamor.org.br](http://www.nucleopazeamor.org.br)

### COLABORE

Torne-se colaborador-contribuinte do "Paz e Amor". Sua contribuição mensal é muito importante tanto para ajudar a manter nossa modesta Casa, como para dar continuidade aos trabalhos de Assistência Social.



## Um anjo disfarçado

Extraído do livro *Novas Estórias ao Entardecer*, de William N. Candido

A praça estava deserta quando me sentei para ler embaixo dos longos ramos de um velho carvalho. Sentia-me desiludido da vida e com boas razões para chorar, pois o mundo estava tentando me destruir. E como, se isso não fosse razão suficiente para arruinar o dia, um garoto ofegante se achegou, cansado de brincar. Parou na minha frente, cabeça inclinada e disse, cheio de alegria:

- Veja o que encontrei.

Na sua mão uma flor; e que visão lamentável: pétalas caídas devido à pouca água ou à falta de luz. Querendo me ver livre do garoto com sua flor, fingi um pálido sorriso e me virei. Mas, em vez de recuar, ele se sentou ao meu lado, levou a flor ao nariz e declarou, com estranha surpresa:

- O cheiro é ótimo e é bonita também, por isso a peguei. Tome, é sua.

A flor à minha frente estava morta ou morrendo, nada de cores vibrantes como laranja, amarelo ou vermelho, mas eu sabia que tinha de

pegá-la ou ele jamais sairia de lá. Então, estendi a mão para apanhá-la e respondi:

- Era o que eu precisava.

Mas, ao invés de colocá-la na minha mão, ele a segurou no ar sem qualquer razão. Nesta hora notei, pela primeira vez, que o garoto era cego, que não podia ver o que tinha nas mãos.

Ouvi minha voz sumir, lágrimas espontâneas ao sol, enquanto lhe agradecia por escolher a melhor flor daquele jardim.

- De nada - ele sorriu.

E, então, voltou a brincar sem perceber o impacto que provocou em meu dia.

Sentei-me e coloquei-me a pensar como ele conseguiu enxergar um homem tão autopiedoso sob um velho carvalho. Como sabia do meu sofrimento auto-indulgente? Talvez, em seu coração, ele tenha sido abençoado com a visão.

Pelos olhos de uma criança cega, finalmente, entendi que o problema não era o mundo, e sim... EU.

E, por todos os momentos em que eu mesmo fui cego, agradei por ver

a beleza da vida e apreciei cada segundo, que é só meu.

Então, levei aquela feia flor ao meu nariz e senti a fragância de uma bela rosa. Sorri enquanto via aquele garoto, com outra flor em suas mãos, prestes a mudar a vida de um insuspeito senhor de idade.

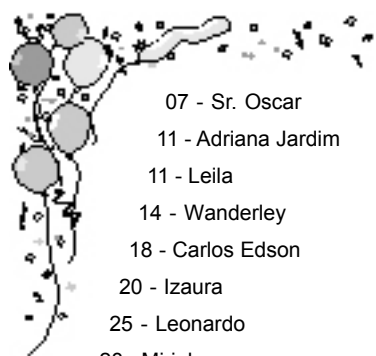
### LIVRO DO MÊS

#### Nas teias do infinito



Este belo livro de Yvonne A. Pereira focaliza a aplicação da lei de causa e efeito através das reencarnações dolorosas do Espírito. Demonstra a justiça e a misericórdia divinas. Divide-se em duas partes nas quais o Espírito de Bezerra de Menezes narra Uma História Triste. Inclui também O Tesouro do Castelo contada pelo Espírito de Camilo Castelo Branco.

### ANIVERSÁRIOS DO MÊS



- 07 - Sr. Oscar
- 11 - Adriana Jardim
- 11 - Leila
- 14 - Wanderley
- 18 - Carlos Edson
- 20 - Izaura
- 25 - Leonardo
- 28 - Mirinha

**Estamos Aqui!!!** é um informativo mensal do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000 - São Paulo - SP - [www.nucleopazeamor.org.br](http://www.nucleopazeamor.org.br) - [divulgacao@nucleopazeamor.org.br](mailto:divulgacao@nucleopazeamor.org.br) - CNPJ n.º 46.515.862/0001-58.

**Produção, Digitação e Editoração:** Alexandre Ferreira e Suzana Aparecida da Costa Ferreira.

**Conselho Editorial:** Oscar Camanho, Marcial Ferreira Jardim e Job Gil Ferreira.

**Fotolito e impressão:** Litho System Fotolito Digital S/C Ltda.: (11) 3399-2324; Printing Press: (11) 3277-1753.

**Publicação mensal:** 500 exemplares.

**Presidente de Honra do Núcleo:** Oscar Camanho.

**Diretoria (2004 a 2006):** Presidente: Adriano de Castro Filho; Vice-Presidente: Marcial Ferreira Jardim; 1.º Secretário: Robinson Fernandes do Nascimento; 2.º Secretário: Izaura Kawachi; 1.º Tesoureiro: Armando Augusto Pereira; 2.º Tesoureiro: Nelson Labate.

**Diretores de Áreas (2004 a 2006):** Jurídico: Edna Conceição Vecchi; Patrimônio: Job Gil Ferreira; Relações Externas: Fernando Maurício Peron; Eventos: Adriana M. T. C. Jardim; Divulgação: Alexandre Ferreira; Assistência Social: Iara Aparecida Leandro Rocha; Ensino: Alcione Camanho Frigoglietto; Assistência Espiritual: Marcial Ferreira Jardim; Contábil: Adrião Grandino.

**Conselho Fiscal (2004 a 2006):** Efetivos: Francisco José R. Bueno, Manuel Augusto Henrique Paiva e Ricardo Rossi Roberto; Suplentes: Mário Fernandes Júnior e Cíntia Maria Pimphari Varella.