



Julho 2007

Estamos Aqui !!!

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo • N.º 115

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

TENHA UM BOM DIA!!!

Alexandre Ferreira

"Bom dia, por que?": esta é uma frase cada vez mais freqüente em nossas conversas diárias... O mau humor, o desânimo, o desespero, a revolta e tantas outras emoções negativas parecem estar cada vez mais presentes em nosso dia-a-dia. Ficamos, por qualquer motivo, irritadiços, revoltados, prontos para descontar nossa ira na primeira vítima que cruzar nosso caminho.

Quando agimos desta forma, esquecemo-nos que nosso mau humor afasta os amigos, cria inimizades e dá abertura para que espíritos, ainda ignorantes, passem a nos influenciar.

Nós, espíritas, temos uma responsabilidade muito grande, pois temos o conhecimento, sabemos como devemos agir em cada situação. Temos, ou deveríamos ter, a obrigação de estar sempre bem-humorados, levando alegria para todos os lugares onde passamos. Sabemos que não é uma tarefa muito fácil, principalmente morando em uma cidade como a nossa, onde a maioria das pessoas encontra-se prestes a explodir... É preciso estarmos muito atentos para não nos contagiarmos.

Todos esses sentimentos negativos são prejudiciais, não somente para nós mesmos, como também para aqueles que convivem conosco, diariamente. Quantas pessoas estão com problemas e precisam de um sorriso?

Quantas necessitam ouvir um bom dia, receber um abraço carinhoso para poderem seguir adiante em sua difícil caminhada? Por que perdermos tantas oportunidades, se o nosso mau humor não irá nos ajudar na solução de nossos problemas?

Esforcemo-nos pois, para estarmos sempre felizes, aceitando os obstáculos do caminho com paciência, resignação, podendo, desta forma, auxiliar a todos que vêm ao nosso encontro.

Se ainda não nos acharmos prontos para isto, que possamos, ao menos, mostrar um semblante alegre, contagiando os que estão a nossa volta. Caso isto também nos seja muito difícil, procuremos, ao menos,

não descontar nossos problemas nos outros. Agora... se nem ao menos desta atitude formos capazes, tranquilizemo-nos em um quarto e esperemos nossa irritação ir embora. Dessa forma, pelo menos não estaremos prejudicando ninguém.

Livro do Mês

ESCUTANDO SENTIMENTOS



O sentimento é a maior conquista evolutiva do espírito. Aprendendo a escutá-lo, estaremos entendendo

melhor a nossa alma. Quando digo a mim mesmo "não posso sentir isto", simplesmente estou desprezando a oportunidade de auto-investigação, de saber qual é ou quais são as mensagens profundas da vida mental.

Saudade Pág. 02

O Evangelho no Lar Pág. 03

Estatégias mentais Pág. 04

CALENDÁRIO DE PALESTRAS DE 2007

(TODAS AS SEGUNDAS 6^{AS} FEIRAS DE CADA MÊS)

DIA 13 DE JULHO

Tema: Prevenção das Doenças pela Alimentação. **Palestrante:** Dr. Sidney Federmann, médico, autor do livro "A Alimentação que evita o câncer e outras doenças".

DIA 10 DE AGOSTO

Tema: Educação e Evolução Espírita. **Palestrante:** Cleide M. Canhadas, mestre em ciência da religião da PUC.

Saudade

Marcial Jardim

Era uma dessas noites claras, belíssima, quando, no firmamento, as estrelas desfilavam, faiscantes, encantando os olhos de quem as observasse.

A lua, exuberante, enfeitava, ainda mais, aquela longínqua paisagem, acariciando a Terra com sua luz prateada, apaziguando os corações, convidando-os a viajar nas asas do tempo.

Pensativo, com os braços apoiados no peitoril do alpendre da minha luxuosa residência, percorrendo com o olhar as inumeráveis nuances daquela cena celestial, abraçado, momentaneamente, por indefinível melancolia, senti-me levado a recordar os tempos passados e a refletir sobre o meu hoje e o meu próximo amanhã.

Recordei-me, então, da minha saudosa infância, quando externava a pureza da minha alma, através da espontaneidade das minhas palavras e da piedade, incondicional, do meu coração.

Meus pais me cercavam de todo o carinho, conforto e atenções, adorando os meus dias com suas amoráveis presenças.

Todas as noites, ao deitar-me, minha adorável mãezinha, pacientemente, contava-me doces histórias sobre Jesus e, ao final delas, enaltecia os Seus ensinamentos e Sua incansável bondade, fazendo com que, aos poucos, do Cristo me enamorasse.

O tempo fora passando e, jovem ainda, enfrentei a maior das minhas dores, quando os meus pais, repentinamente, partiram para o além, fa-

zendo-me sentir inapelavelmente só, distante daqueles corações que tanto amava.

Inconformado, acossado pela revolta, deixei-me conduzir pelas mãos do mundo e, inebriado pelas suas ilusórias cores e efêmeros perfumes, fascinei-me, esquecendo-me do Sublime Peregrino do Amor.

Agraciado pela fortuna, caminhando pelas estradas da vida, conheci incontáveis rincões e criaturas, desfrutei vitórias e amargurei derrotas, sorri e chorei...

Desiludido com a vida e com as pessoas, naquele momento de profunda meditação, encontrava-me, outra vez, só, órfão do amor.

Foi quando então, duas lágrimas, incontidas, deslizaram pelas minhas faces, expondo as dores íntimas que me visitavam o coração.

Naquele inesquecível instante, uma voz silenciosa, percebida, tão-só, pelos ouvidos da minh' alma carente, dissera-me, plena de ternura: "Siga-me, irmão querido, faça-me companhia pelas veredas perfumosas do amor, pois, acredite, ainda há tempo!"

A partir daquele momento, uma alegria e uma paz, indizíveis, aposaram-se de mim, envolvendo-me completamente, fazendo-me sentir

impelido a seguir os rastros do Mártir da Cruz, espargindo o amor junto a todas as criaturas que, doravante, viessem a cruzar os meus caminhos, como Ele, incondicionalmente, assim o fizera.

Foi então que tive a certeza, de que aquela profunda e inesperada melancolia que, instantes atrás, me havia, ternamente, abraçado, era, tão-somente, "saudade de Jesus"!

Ave Cristo!

ATIVIDADES DA CASA

1.º horário: abertura da Casa

2.º horário: início das atividades

SEGUNDA-FEIRA

13h30/13h45 - Assistência Social

19h/20h - Cursos Básicos

TERÇA-FEIRA

19h/19h10 - Diálogo Fraterno

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

O Evangelho no seu lar

Se você tem vontade de fazer o Evangelho no Lar mas não sabe como fazê-lo, saiba que há uma equipe do Núcleo Espírita Assistencial Paz e Amor que pode lhe ajudar. Esta equipe, todas as quintas-feiras, às 19h45 dirige-se à casa das pessoas que nos solicitaram colaboração neste sentido e que residem nas imediações do Núcleo, com o intuito de orientá-las no desenvolvimento do Evangelho no Lar. Em caso de interesse, procure informações na secretaria do Paz e Amor.

O Evangelho no Lar

Colaboração: Fernando Peron

Trabalhemos pela implantação do Evangelho no Lar, quando isto estiver ao alcance de nossas possibilidades

*

A seara depende da sementeira. Se a gleba sofre o descuido de quem lavra e prepara, se o arado jaz inerte e se o cultivador teme o serviço, a colheita será sempre desengano e necessidade, acentuando o desânimo e a inquietação.

*

É importante que nos unamos todos no lançamento dos princípios cristãos no santuário doméstico.

*

Trazer as claridades da Boa Nova ao templo da família é aprimorar todos os valores que a experiência terrestre nos pode oferecer.

*

Não bastará entronizar as relíquias materiais que se reportem ao Divino Mestre, entre os adornos da edificação de pedra e cal onde as al-

mas se reúnem sob os laços da consanguinidade ou da atração afetiva. É necessário plasmar o ensinamento de Jesus na própria vida, adaptando-se-lhe o sentimento à beleza excelsa.

*

Evangelho no Lar é Cristo falando ao coração. Sustentando semelhante luz nas igrejas vivas do lar, teremos a existência transformada na direção do Infinito Bem.

*

O Céu, naturalmente, não nos reclama a sublimação de um dia para outro, nem exige de nós, de imediato, as atitudes espetaculares dos heróis.

O trabalho da evangelização é gradativo, paciente e perseverante. Quem recebe na inteligência a gota de luz da Revelação Cristã, cada dia ou cada semana, transforma-o no entendimento e na ação, de maneira imperceptível.

*

Apaga-se nas almas felicitadas por essa bênção o fogo das paixões, e delas desaparecem os pruridos da irritação inútil que lhe situa o pensamento nos escuros resvaladouros do tempo perdido.

*

Enquanto isso ocorre, as criaturas despertam para a edificação espiritual com o serviço por norma constante de fé e caridade, nas devoluções a que se afeiçoam, de vez que compreendem, por fim, no Senhor, não apenas o Amigo Sublime que ampara e eleva, mas também o orientador que corrige e educa para a felicidade real e para o bem verdadeiro.

*

Auxiliemos a plantação do cristianismo no santuário familiar, à luz

da Doutrina Espírita, se desejamos efetivamente a sociedade aperfeiçoada no amanhã.

*

Em verdade, no campo vasto do mundo, as estradas se bifurcam, mas é no lar que começam os fios dos destinos e nós sabemos que o homem, na essência, é o legislador da própria existência e o dispensador da paz ou da desesperação, da alegria ou da dor a si mesmo.

*


Apoiar semelhante realização, estendendo-se nos círculos das nossas amizades, oferecendo-lhes o nosso concurso ativo, na obra de regeneração dos espíritos na época atormentada que atravessamos, é obrigação que nos reaproximará do Mentor Divino, que começou o seu apostolado na Terra, não somente entre os doutores de Jerusalém, mas também nos júbilos caseiros da festa de Caná, quando, simbolicamente, transformou a água em vinho na consagração da paz familiar.

*

Que a providência Divina nos fortaleça para prosseguirmos na tarefa de reconstrução do lar sobre os alicerces do Cristo, nosso Mestre e Senhor, dentro da qual cumpre-nos colaborar com as nossas melhores forças.

Bezerra de Menezes
livro: Temas da Vida
Francisco C. Xavier, por Espíritos Diversos
CEU - Cultura Espírita União

ANIVERSÁRIOS DO MÊS



03 - Airton
07 - Helena
08 - Léo
10 - Cândido
18 - Maria do Socorro
20 - Edson Barone
31 - Gleyci

Em breve, nosso novo site:
www.neapa.org.br

Leia, medite, estude a Doutrina Espírita! O conhecimento é força indispensável na solução de todos os nossos problemas!

Estratégias mentais

Autor desconhecido

O QUE VOCÊ DEVE FAZER DE DENTRO PARA FORA

1) Pense sempre, de forma positiva. Toda vez que um pensamento negativo vier à sua cabeça, troque-o por outro! Para isso, é preciso muita disciplina mental. Você não adquire isso do dia para a noite; assim como um "atleta", treine muito.

2) Não tenha medo de nada e de ninguém. O medo é uma das maiores causas de nossas perturbações interiores. Tenha fé em você mesmo.

3) Não se queixe. Quando você reclama, atrai para si, tal qual um ímã, toda a carga negativa de suas próprias palavras. A maioria das coisas que acabam dando errado, começa a se materializar quando nos lamentamos.

4) Risque a palavra "culpa" do seu dicionário. Não se permita esta sensação, pois quando nos punimos, abrimos nossa retaguarda para espíritos opressores e agressores, que vibram com nossa melancolia.

5) Não deixe que interferências externas tumultuem o seu cotidiano. Livre-se de fofocas, comentários maldosos e gente deprimida. Isto é contagioso. Seja prestativo com todas as pessoas. Sintonize com gente positiva e de alto astral.

6) Não se aborrea com facilidade e nem dê importância às pequenas coisas. Quando nos irritamos, envenenamos nosso corpo e nossa mente. Procure conviver com serenidade e quando tiver vontade de explodir, conte até dez.

7) Viva o presente. O ansioso vive no futuro. O rancoroso, vive no passado. Aproveite o aqui e agora. Nada se repete, tudo passa. Faça o seu dia valer a pena. Não perca tempo com melindres e preocupações, pois só trazem doenças.

O QUE VOCÊ DEVE FAZER DE FORA PARA DENTRO

1) A água purifica. Sempre que puder vá a praia, rio ou cachoeira. Em casa, enquanto toma banho, embaixo do chuveiro, de olhos fechados, imagine seu cansaço físico e mental e que toda a carga negativa está indo embora por água abaixo.

2) Ande descalço quando puder, na terra de preferência. Em casa, massageie seus pés com um creme depois de um longo dia de trabalho. Essalde-os em água morna.

3) Mantenha contato com a natureza; tenha em casa um vaso de plantas. Cuide dele com carinho. O amor que dedicamos às plantas e animais acalma o ser humano e funciona como relaxante natural.

Não deixe que a saudade o sufoque, que a rotina o acomode, que o medo o impeça de tentar. Viva a Vida!

Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando, porque: "Embora quem quase morre esteja vivo, quem quase vive já morreu."

Cantinho da Cozinha

(Receita extraída do livro "Cozinhando sem Crueldade", de Ana Maria Curcelli)

SUFLÊ DE LEGUMES

Ingredientes: 1/2 maço de espinafre, 400g de nabo, 400g de cenoura, 1 quilo de tofu, 4 colheres de sopa de óleo vegetal, sal a gosto.

Modo de preparo: Divida o tofu em 3 partes. Cozinhe o nabo e a cenoura até ficarem bem moles. Unte uma assadeira refratária com o óleo vegetal e reserve. Lave as folhas do espinafre e bata-as com o tofu no liquidificador até obter um creme e salgue. Coloque essa mistura no fundo da assadeira. Faça a mesma coisa com o nabo cozido e um dos pedaços de tofu. Em seguida, faça da mesma maneira com a cenoura e o último pedaço de tofu. Leve para assar em forno médio por 30min ou até que o creme esteja bem firme. Sirva quente.

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 - 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.

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; Eventos: Adriana M. T. C. Jardim; Divulgação: Alexandre Ferreira; Assistência Social, Infância e Mocidade: Sonia Ferraz Ferreira; 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: Joel Adonay Lino e Cíntia M.ª Pimphari Varela - **Presidente de Honra do Núcleo:** Oscar Camanho.