



Núcleo Espírita Assistencial  
"Paz e Amor"

41 anos

Uma trajetória de trabalho, fraternidade e muito amor!

Agosto 2011 - N° 164

**Estamos Aqui !!!**

Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo  
Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000  
www.neapa.org.br - divulgacao@neapa.org.br

## ENSINA-NOS A AMAR

Redação do Momento Espírita,  
com base no livro "A mensagem  
do amor imortal", psicografado  
por Divaldo Pereira Franco.  
Colaboração: Márcia Farbelow

Nos primeiros anos da era cristã, Cafarnaum era apenas uma aldeia de pescadores situada à margem do mar da Galileia.

Jesus, deixando Nazaré, foi habitar em Cafarnaum. Foi ali que, em certa noite, Simão Pedro, Seu discípulo, emocionado O interrogou:

"Amigo, na minha modesta existência e pobreza moral de homem do mar, jamais imaginei quanto grandioso é o amor. Ajuda-me, dizendo-me qual o primeiro passo que deverei dar na conquista do novo caminho. Ensina-nos a amar, a mim e a todos aqueles que te seguimos."

O Amigo Incomparável relanceou o dólido olhar pelo arquipélago de estrelas e deteve-o na face do pescador, orvalhada por lágrimas e suores de emoção, logo lhe respondendo:

"Ama Simão, em qualquer circunstância e situação, por mais adversas se te apresentem. O amor é o primeiro e o último passo de quem busca a perfeição e ruma na direção do Excelso Pai.

Nunca te detenhas no exame do mal de qualquer procedência, que gera sombras, perturbando-te.

Ademais, guarda na mente e no coração que tudo quanto te acontecer tem uma razão de ser, embora não o saibas, não te exaltando no triunfo nem te desesperando na dor.

Preserva a tua paz no vasilhame da consciência honrada, mesmo quando erres, porque ela é a base para tua felicidade futura, mediante a tranquilidade dos teus sentimentos nobres.

Nunca revides mal por mal, confiando em nosso Pai e entregando-te a Ele sem reservas nem receios.

Porque Ele cuidará de ti investindo os mais preciosos recursos da inspiração e dando-te resistência para os enfrentamentos necessários ao teu processo de evolução.

Perdoa sempre e sempre a tudo e a todos, até mesmo àquilo e àquele que aparentemente não mereçam perdão. O braço da Divina Justiça utiliza-se, às vezes, da aparente injustiça para corrigir e educar os infratores das Soberanas Leis.

Nunca te permitas dúvidas a respeito da lei de causa e de efeito. Conforme a tua sementeira, assim se te apresentará a colheita.

Ninguém passa no mundo livre do sofrimento no seu processo de depuração das tendências inferiores, lapidando as arestas morais e espirituais do ser humano.

Desse modo, tudo possui uma razão própria de ser. Quanto a ti, porém, faz sempre o bem, o melhor que estiver ao teu alcance, não esperando aplauso, nem temendo reproche.

E já estarás amando..."

Jesus marcou a Sua passagem terrestre de forma permanente, deixando a todos os seres humanos um roteiro de segurança para a conquista da plenitude.

Apesar de transcorridos vinte séculos desde aqueles inesquecíveis e formosos dias das Suas jornadas pela Palestina, é importante que lembremos constantemente Dele como nosso Guia e Modelo.

Coloquemo-nos no lugar de Simão Pedro, escutando os ensinamentos contidos nas doces palavras do nosso Divino Amigo.

Glorioso será o dia em que passemos a amar verdadeiramente!

**"...guarda na mente e no coração que tudo quanto te acontecer tem uma razão de ser..."**

Vencendo o melindre... Pág. 02  
Cérebro e estômago..... Pág. 03  
Princípios básicos ..... Pág. 04

## Vencendo o melindre

Alexandre Ferreira

Precisamos de muita cautela ao falarmos sobre melindre, pois, muitas vezes, esta palavra nos serve como pretexto para encobrir nossos desejos e atos egoísticos.

Uma pessoa melindrosa é aquela que se ofende e se magoa com facilidade. Aborrece-se com tudo e com todos, sem que haja grandes motivos para isto. Guarda ressentimento por longo tempo, pois enxerga maldade em todas as atitudes que contrariam seu modo de pensar ou agir. É incapaz de compreender, aceitar e perdoar as faltas dos seus semelhantes. Uma pessoa melindrosa não busca esclarecer os pontos obscuros de uma determinada situação, preferindo julgar-se injustiçada e incompreendida.

Melindrar-se significa perder ótimas oportunidades de crescimento e aprendizado pois, aquele que se melindra, não consegue distinguir o

certo do errado, o que é bom do que é ruim. Se alguém não lhe cumprimenta, seu primeiro impulso é julgar esta pessoa antipática ou mal educada, sendo incapaz de pensar que ela, assim agiu, talvez por vergonha ou timidez. Se alguém lhe dirige uma palavra mais áspera, entristece-se e revolta-se, mas, em momento algum, procura identificar os motivos que levaram esta pessoa a agir desta forma.

Quando nos sentimos ofendidos ou ficamos magoados facilmente, aqueles que nos rodeiam afastam-se de nós, pois nunca sabem o que dizer ou o que fazer para nos agradar. Sabem que uma palavra mal colocada pode nos trazer grandes aborrecimentos. Passamos a ser um problema na vida daqueles que convivem conosco diariamente. Tornamo-nos pessoas amargas e, conseqüentemente, solitárias.

Mas, se por um lado, existem aqueles que se magoam com facilidade,

também existem os que, "auxiliados pelo melindre", ofendem facilmente. Impõem suas opiniões arbitrariamente, não aceitando pontos de vista diferentes dos seus; quando chamadas a orientar ou aconselhar, escolhem palavras duras e agressivas; não sabem ser compreensivas e amáveis com aqueles que lhes procuram.

Muitas vezes, agimos desta forma com nossos semelhantes, sem nos darmos conta deste nosso comportamento. E como estamos sempre acostumados a encontrar justificativas para todas nossas ações, denominamos melindrosas estas pessoas que, cansadas de nosso mal humor, decidem se afastar. Se não devemos mais sentirmo-nos melindrados, muito menos devemos ser os causadores das mágoas dos que nos rodeiam.

Para encerrar, lembremo-nos de que a melhor forma de vencermos nossos melindres, bem como de evitar ficarmos ofendidos, é sempre buscar uma justificativa para o comportamento de nossos semelhantes. Assim nos orienta Lourival Lopes em Gotas de Esperança:

"Se alguém o vê e não o cumprimenta, pense: ele não me conheceu. Se o conhece: ele não me viu. Se o viu: ele está distraído. Se virou o rosto: ele está com problemas. Se o tratou secamente: ele está infeliz. Se o tratou formalmente: ele deve ter suas razões. Se o ofendeu: ele está doente. A todos, indistintamente, deseje: Deus lhe dê a paz".

**"Se não devemos mais sentirmo-nos melindrados, muito menos devemos ser os causadores das mágoas dos que nos rodeiam."**

### Colabore

Torne-se colaborador-contribuinte do "Paz e Amor". Sua contribuição mensal é muito importante para manter as atividades de nossa Casa e dar continuidade aos trabalhos na área de assistência social. Procure nossa secretaria ou deposite qualquer quantia no Banco Itaú, agência 0047, C/C 07392-9 em nome do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor", CNPJ 46.515.862/0001-58.

## Cérebro e estômago

**Sheilla - Psicografado por  
Francisco Cândido Xavier**

Se pretendes ajudar o cérebro que desatina, atende igualmente o estômago que padece. "Mente sã em corpo são" - doutrinava a cultura antiga. E ninguém terá pensamento sadio sem digestão correta.

Claro que não nos referimos aos abusos do prato, mas à refeição frugal e pura que mantém a saúde física.

Não olvidemos, assim, a obrigação de sossegar as necessidades básicas do próximo para que lhe possamos doar a mensagem de nossa fé.

Nem somente pão excessivo que redunde em moléstia e viciação.

Nem somente discurso sistemático que resulte em demagogia e re-

tórica. Orientação para o cérebro. Socorro para o estômago.

Exemplo e lição, atitude e palavra. Alimento e agasalho, remédio e consolo. Estudo que edifique. Bondade que reconforte. Refeitório que restaure. Escola que ilumine.

Através do Evangelho, no Capítulo Seis dos Atos dos Apóstolos, somos informados de que no primeiro santuário do Cristianismo em Jerusalém, havia quem amparava os sedentos de luz e quem servia aos famintos de pão.

Conjugavam-se tribuna e mesa, verdade e amor para a vitória da luz.

Assim sendo, no apostolado espiritual que revive o ministério de Nosso Senhor, não nos esqueçamos das aflições da alma e do corpo.

Auxiliemos as vítimas da ignorância, sem olvidar as criaturas que jazem sob o grilhão das calamidades materiais. O cérebro depende do estômago para governar a vida orgânica. O estômago depende do cérebro para sustentá-la. Ambos reclamam atenção e carinho.

Foi por isso, talvez, que a Sabedoria divina separou um e outro, impondo-lhes o coração de permeio.

### 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

19h/20h - Assistência Espiritual

#### QUINTA-FEIRA

19h/20h - Assistência Espiritual

#### SEXTA-FEIRA

19h/20h - Encontro à Luz do Evangelho

#### SÁBADO

9h/9h15 - Evangelização Infantil

### Cantinho da Cozinha

(Extraída do livro "Cozinhando sem Crueldade", de Ana Mª Curcelli)



#### QUICHE DE TOFU COM CEBOLA

Ingredientes: **Massa** - 1 xícara de farinha de trigo, 1/3 de xícara de óleo vegetal, 2 colheres de sopa de água, sal a gosto. **Recheio** - 1 cebola pequena, 3 colheres de sopa de margarina, 2 xícaras de cogumelos, 2 xícaras de tofu espremido em um pano, 2 colheres de sopa de óleo vegetal, 2 colheres de sopa de suco de limão, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, sal ou shoyu a gosto.

Modo de preparo: Use uma forma pequena untada. Cubra o fundo e os lados da forma com a massa e asse por 20 minutos, ou até ficar bem dourada, e reserve. Corte os cogumelos em metades e fatie a cebola. Refogue a cebola na margarina derretida, junte os cogumelos e cozinhe na sua própria água para amolecerem um pouco. No copo do liquidificador, misture todos os ingredientes com a cebola e os cogumelos refogados e misture bem. Coloque essa mistura numa forma sem untar e asse em fogo baixo por 30 minutos, ou até que metade da água tenha evaporado. Recheie a massa do quiche já assada com essa mistura, decore com metades de cogumelos e sirva quente.

### FEIRA DO LIVRO

Vem aí a nossa 17ª Feira do Livro Espírita a ser realizada em 17/09/2011. Programe-se e compareça a este grande evento da Casa.

## Princípios básicos (2)

### Da redação

Os Espíritos pertencem a diferentes ordens, conforme o grau de perfeição que tenham alcançado: **Espíritos Puros**, que atingiram a perfeição máxima; **Bons Espíritos**, nos quais o desejo do bem é que predomina; **Espíritos Imperfeitos**, caracterizados pela ignorância, pelo desejo do mal e pelas paixões inferiores.

As relações dos Espíritos com os homens são constantes e sempre existem. Os bons Espíritos nos atraem para o bem, sustentam-nos nas pro-

vas da vida e nos ajudam a suportá-las com a coragem e resignação. Os imperfeitos nos induzem ao erro.

Jesus é o guia e modelo para toda a Humanidade. E a Doutrina que ensinou e exemplificou é a expressão mais pura da Lei de Deus.

A moral do Cristo, contida no Evangelho, é o roteiro para a evolução segura de todos os homens, e a sua prática é a solução para todos os problemas humanos e o objetivo a ser atingido pela Humanidade.

O homem tem o livre-arbítrio para agir, mas responde pelas consequências de suas ações.

A vida futura reserva aos homens penas e gozos compatíveis com o procedimento de respeito ou não à Lei de Deus.

A prece é um ato de adoração a Deus. Está na lei natural e é o resultado de um sentimento inato no homem. Assim como é inata a idéia da existência do Criador.

A prece torna melhor o homem. Aquele que ora com fervor e confiança se faz mais forte contra as tentações do mal e Deus lhe envia bons Espíritos para assisti-lo. É este um socorro que jamais se lhe recusa, quando pedido com sinceridade.

### O Evangelho no seu lar

Se você tem vontade de fazer o Evangelho no Lar mas não sabe como, saiba que há uma equipe do Paz e Amor que, todas as terças, às 19h45, dirige-se à casa das pessoas interessadas que residem nas imediações do Núcleo, com o intuito de orientá-las no desenvolvimento do Evangelho no Lar. Informe-se na secretaria.

### AGRADECIMENTO

A Assistência Social do Núcleo agradece a todos os frequentadores desta Casa que colaboraram doando exemplares do Evangelho Segundo o Espiritismo para vários irmãos necessitados. A quantidade de livros recebidos superou a expectativa e está atendendo plenamente a necessidade de muitos assistidos.

Visite nosso site: [www.neapa.org.br](http://www.neapa.org.br)

**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:** Marcial Ferreira Jardim e Job Gil Ferreira - **Publicação mensal:** 300 exemplares.

**Diretoria (2010 a 2012):** 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: Nelson Labate - **Diretores de Áreas (2010 a 2012):** 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 (2010 a 2012):** Efetivos: Cíntia M.ª Pimphari Varella, Francisco José R. Bueno e Ricardo Rossi Roberto; Suplente: Joel Adonay Lino. **Presidente de Honra:** Oscar Camanho.

Agradecimento especial à **Lyons Artes Gráficas** (Rua Cel. Francisco Inácio, 323 - 04286-000 - Moinho Velho - São Paulo - SP - Tel. 11 2261-5403) pela reprodução gratuita deste informativo.