

Estamos Aqui !!!

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor"
Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000 - São Paulo - SP
www.neapa.org.br - divulgacao@neapa.org.br - Coligado à Federação Espírita do Estado de São Paulo



O que é ser espírita?

WANDERLEY PEREIRA, DO LIVRO "APRENDENDO A LIDAR COM AS CRISES" - COLABORAÇÃO: EDSON DAS NEVES

Ser espírita não é ser nenhum religioso; é ser cristão.

Não é ostentar uma crença; é vivenciar a fé sincera.

Não é ter uma religião especial; é deter uma grave responsabilidade.

Não é superar o próximo; é superar a si mesmo.

Não é construir templos de pedra; é transformar o coração em templo eterno.

Ser espírita não é apenas aceitar a reencarnação; é compreendê-la como manifestação da Justiça Divina e caminho natural para a perfeição.

Não é só comunicar-se com os espíritos, porque todos indistintamente se comunicam, mesmo sem o saber; é comunicar-se com os bons espíritos para se melhorar e ajudar os outros a se melhorarem também.

Ser espírita não é apenas consumir as obras espíritas para obter conhecimento e cultura; é transformar os livros, suas mensagens, em lições vivas para a própria mudança.

Ser sem vivenciar é o mesmo que dizer sem fazer.

Ser espírita não é internar-se no Centro Espírita, fugindo do mundo para não ser tentado; é conviver com todas as situações lá fora, sem alterar-se como espírita, como cristão.

O espírita consciente é espírita no templo, em casa, na rua, no trânsito, na fila, ao telefone,

sozinho ou no meio da multidão, na alegria e na dor, na saúde e na doença.

Ser espírita não é ser diferente; é ser exatamente igual a todos, porque todos são iguais perante Deus.

Não é mostrar-se que é bom; é provar a si próprio que se esforça para ser bom, porque ser bom deve ser um estado normal do homem consciente. Anormal é não ser bom.

Ser espírita não é curar ninguém; é contribuir para que alguém trabalhe a sua própria cura.

Não é tornar o doente um dependente dos supostos poderes dos outros; é ensinar-lhe a confiar nos poderes de Deus e nos seus próprios poderes que estão na sua vontade sincera e perseverante.

Ser espírita não é consolar-se em receber; é confortar-se em dar, porque pelas leis naturais da vida, "é mais bem aventurado dar do que receber".

Não é esperar que Deus desça até onde nós estamos; é subir ao encontro de Deus, elevando-se moralmente e esforçando-se para melhorar sempre.

Isto é ser espírita. Com as bênçãos de Jesus, nosso Mestre.



EVANGELHO NO LAR
Paz e Amor na família

Quando	02
Preparação	03
Cansaço do fim do dia	04

Quando...

RUBENS COSTA ROMANELLI, DO LIVRO "O PRIMADO DO ESPÍRITO" - COLABORAÇÃO: EDSON BARONE

QUANDO, nas horas de íntimo desgosto, o desalento te invadir a alma e as lágrimas te aflorarem aos olhos, busca-me: eu sou aquele que sabe sufocar-te o pranto e estancar-te as lágrimas;

QUANDO te julgares incompreendido dos que te circundam e vires que, em torno, a indiferença recrudescer, acerca-te de mim: eu sou a LUZ, sob cujos raios se aclaram a pureza de tuas intenções e a nobreza de teus sentimentos;

QUANDO se te extinguir o ânimo para arrostares as vicissitudes da vida e te achares na iminência de desfalecer, chama-me: eu sou a FORÇA capaz de remover-te as pedras dos caminhos e sobrepor-te às adversidades do mundo;

QUANDO, inclementes, te açoitarem os vendavais da sorte e já não souberes onde reclinar a cabeça, corre para junto de mim: eu sou o REFÚGIO, em cujo seio encontrarás guarida para o teu corpo e tranqüilidade para o teu espírito;

QUANDO te faltar a calma, nos momentos de maior aflição, e te considerares incapaz de conservar a serenidade de espírito, invoca-me: eu sou a PACIÊNCIA, que te faz vencer os transe mais dolorosos e triunfar das situações mais difíceis;

QUANDO te debateres nos paroxismos da dor e tiveres a alma ulcerada pelos abrolhos dos caminhos, grita por mim: eu sou o BÁLSAMO que te cicatriza as chagas e te minora os padecimentos;

QUANDO o mundo te iludir com suas promessas falazes e perceberes que já ninguém pode inspirar-te confiança, vem a mim: eu sou a SINCERIDADE, que sabe corresponder à franqueza de tuas atitudes e à nobreza de teus ideais;

QUANDO a tristeza e a melancolia te povoarem o coração e tudo te causar aborrecimento, clama por

mim: eu sou a ALEGRIA, que te insufla um alento novo e te faz conhecer os encantos de teu mundo interior;

QUANDO, um a um, te fenecerem os ideais mais belos e te sentires no auge do desespero, apela para mim: eu sou a ESPERANÇA, que te robustece a fé e te acalenta os sonhos;

QUANDO a impiedade recusar-se a relevar-te as faltas e experimentares a dureza do coração humano, procura-me: eu sou o PERDÃO, que te levanta o ânimo e promove a reabilitação de teu espírito;

QUANDO duvidares de tudo, até de tuas próprias convicções, e o cepticismo te avassalar a alma, recorre a mim: eu sou a CRENÇA, que te inunda de luz o entendimento e te habilita para a conquista da felicidade;

QUANDO já não provares a sublimidade de uma afeição terna e sincera e te desiludires do sentimento de teu semelhante, aproxima-te de mim: eu sou a RENÚNCIA, que te ensina a olvidar a ingratidão dos homens e a esquecer a incompreensão do mundo;

E QUANDO, enfim, quiseres saber quem sou, pergunta ao riacho que murmura e ao pássaro que canta, à flor que desabrocha e à estrêla que cintila, ao moço que espera e ao velho que recorda. Eu sou a dinâmica da vida, e a harmonia da Natureza: chamo-me AMOR, o remédio para todos os males que te atormentam o espírito.

Estende-me, pois, a tua mão, ó alma filha de minh'alma, que eu te conduzirei, numa seqüência de êxtases e deslumbramentos, às serenas mansões do Infinito, sob a luz brilhante da Eternidade.



Curta nossa página no Facebook:
www.facebook.com/neapa

~ 25 ~

Coragem

Quando na erraticidade, ao assumirmos uma nova missão a ser desempenhada nesta Terra, que nos acolhe como generosa mãe, adquirimos, naturalmente, importantes e intransferíveis responsabilidades.

Ao assumirmos, um novo corpo carnal, quando tantos irmãos ainda aguardam nova chance para reencarnar, adquirimos obrigações e dele devemos fazer o melhor uso, para que possamos, no final desta nova experiência de vida, ter a consciência em paz por tê-lo bem usufruído, não só em nosso próprio benefício, mas, principalmente, em prol de todos aqueles que conosco transitaram pelas mesmas calçadas.

O fato de estarmos reencarnados, por si só, evidencia que nos dispusemos, perante o Pai da Vida, a reiniciar uma nova trajetória vivencial e para tanto, nos revestimos de uma joia rara da espiritualidade que, simplesmente, denominamos de coragem.

Com ela adquirimos as forças necessárias para vencermos as vicissitudes e seguirmos, vitoriosos, rumo à eternidade.

Como somos velhos passageiros do comboio do amor, já temos os conhecimentos e a consciência do que sejam as virtudes e, portanto, necessitamos apenas, nesta nova oportunidade carnal, docemente testemunhá-las, através:

- da coragem para levarmos carinho, amor, gratidão àqueles que nos serviram e nos ofertaram seus corações de pais;
- da coragem para recebermos, amorosamente, em nosso regaço, aqueles que vieram desfrutar a nossa presença como filhos, irmãos, parentes, amigos e companheiros;
- da coragem para nos empenharmos em nossa reforma íntima, esforçando-nos para eliminar as desvirtudes que tanto prejudicam nossa evolução espiritual;

Conduzamos nossos braços e nossas mãos, em suas direções, auxiliando-os, caridosamente, em suas jornadas, tornando menos áspero o chão dos seus caminhos.

Façamo-los usufruírem a nossa companhia afetuosa, para que consigam desvencilhar-se das malhas da solidão que, cruelmente, os aprisionam.

Desta forma, estaremos, a todos, ofertando as joias conquistadas em forma de amor caridoso que, suavemente, fez morada em nosso coração e, sem que nos apercebamos, estaremos fazendo com que o mundo, ao nosso redor, se torne mais humano, mais colorido, mais perfumoso.

Nossa alma, assim, irá adquirindo, em definitivo, a candura dos piedosos, a paciência dos mansos, a força dos justos e a doçura dos amorosos, tornando o nosso viver mais feliz, pois estaremos, merecidamente, desfrutando a eterna e fértil seara de Jesus!

Livro: Rastros de Luz

Espírito: Pai Juca

~ 26 ~

Renúncia

Querido, gostaria de dirigir algumas palavras ao seu coração, para que, nele, seja gravado o verdadeiro sentido da palavra renúncia.

É através dela que evoluímos espiritualmente.

É, ao exercê-la, no dia a dia das nossas vidas, que conseguimos abrandar o nosso coração, compreender os caminhos pelos quais deveremos trilhar, entendendo também, todos aqueles que conosco buscam caminhar.

A renúncia, aos ouvidos de quem se preocupa, exacerbadamente, com a matéria, soa como algo inconcebível, porque significa deixar de lado o que nos satisfaz, o que nos dá prazer e alegria.

Como estamos, profundamente, ligados a este mundo de provas e expiações, por razões diversas, temos muitas dificuldades em renunciar.

E sem que nos apercebamos, somos deste planeta escravos, caminhando, lado a lado, com a inferioridade de princípios, na busca, incessante, dos prazeres que a vida, paulatinamente, vai nos oferecendo.

O tempo passa, e nós, sem o exercício da renúncia, vamos agindo de forma equivocada em vários campos de nossas atividades.

Por vezes renunciamos, e quando o fazemos, é porque somos obrigados por forças maiores.

Os dias vão seguindo e, num determinado momento de nossas vidas, quando o corpo se encontra cansado e a mente talvez desiludida, nós paramos para pensar, refletir.

E no retrospecto de nossas existências, constatamos, com certa tristeza, que a muito pouco renunciamos e que todos os nossos passos visaram os nossos próprios interesses, esquecendo-nos de estender os nossos braços àqueles que necessitavam, de acompanhar os corações sofridos, de dizer palavras doces aos ouvidos desesperados, de enviar o nosso olhar complacente aos que se encontravam apedrejados pelo desamor.

Choramos, nosso coração se entristece e as lágrimas banham o nosso rosto, incitando-nos a evoluir, mudar o nosso sentir, a nossa forma de pensar e agir.

Nestes momentos, quando nos encontramos alquebrados, é que buscamos o Cristo amado para pedir-Lhe perdão pelos dias em que não cumprimos com as nossas responsabilidades, em que O esquecemos.

Buscamos o Cristo com muito amor, olvidando-nos, porém, de que este sentimento momentâneo terá que seguir uma longa caminhada para, realmente, fazer morada em nosso coração.

Como buscarmos este amor? Como sentirmos o seu perfume?

Simplesmente, renunciando a tudo aquilo que, porventura, venha a prejudicar o nosso próximo.

A renúncia evidencia o bom senso, porque, através dela, abdicamos, daquilo que é supérfluo, dispensável.

Assim agindo, novas alegrias vão adentrando em nossos corações, pois, a renúncia, anteriormente dolorosa, passa a ser doce e amorosa, e através dela, o nosso coração vai desfrutando, pouco a pouco, a felicidade:

- a felicidade de um sorriso encontrado, ao darmos o nosso abraço,
- a felicidade de ofertarmos o pão, aos corpos famintos e premidos pelas dores,
- a felicidade de caminharmos, lado a lado, com todos aqueles que militam nessa Terra em busca desta mesma felicidade, que já alcançamos,
- a felicidade de irmos ao encontro daqueles que se encontram enfermos, levando a nossa presença, a nossa companhia e o nosso calor humano, a felicidade de mantermos os nossos ouvidos sempre atentos, para escutar as lamúrias daqueles que ainda não compreenderam as alegrias que a vida pode lhes presentear,
- a felicidade de compreendermos e perdoarmos os corações que ainda ofendem e agridem, desrespeitando o próximo e que, ainda, se encontram distantes das sendas do amor.

A renúncia, aos poucos, vai nos enredando, vai nos conquistando e vamos nos tornando pessoas mais bonitas por dentro, enriquecendo a nossa alma.

E, na humildade do nosso agir, conseguimos alcançar a felicidade que antes nos parecia tão distante.

E, assim sendo, de renúncia em renúncia, vamos arquitetando o nosso porvir, que se vê iluminado por suave luz porque, a cada degrau construído, nos apercebemos estar, docemente, acompanhados por Jesus!

*Livro: Rastros de Luz
Espírito: Pai Juca*

Preparação

UM IRMÃO - MENSAGEM PSICOGRAFADA NA REUNIÃO DO DIA 24/07/09 NO NEAPA - COLABORAÇÃO: HUGO REBELLO

Julgamo-nos sempre despreparados para o trabalho, nunca estamos disponíveis para o aprendizado, e tão pouco abertos para a disciplina.

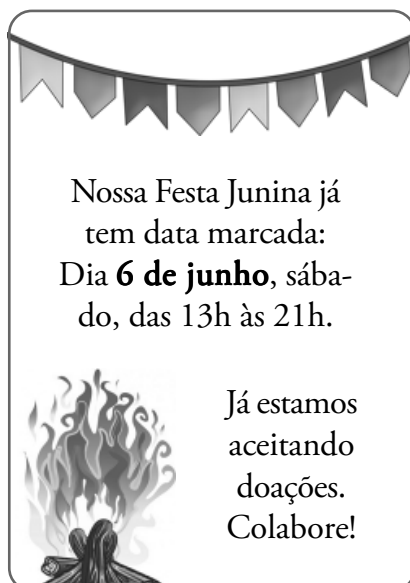
Sempre buscamos o amor alheio, sempre exigimos a atenção e o carinho, mas passamos despercebidos pelas necessidades dos nossos irmãos.

A preparação para uma vida futura de alegrias e colheita farta, sempre dependerá da plantação realizada. Não há glória sem esforço, sem trabalho, sem dedicação.

Irmãos, vamos reunir os nossos melhores esforços para atingirmos o objetivo maior, não devemos nos perder em atitudes inferiores. Basta selecionar as nossas ações nos colocando do outro lado da balança.

Será que a atitude atirada por nós aos nossos irmãos seriam as atitudes que gostaríamos de receber?

Vamos nos preparar para a vida futura, como o divino Mestre nos ensinou: amar o nosso próximo, praticar a caridade verdadeira sem aguardar retribuição, distribuir luz para que a luz viva em nós.



Nossa Festa Junina já tem data marcada:
Dia **6 de junho**, sábado, das 13h às 21h.

Já estamos aceitando doações. Colabore!

COLABORE VOCÊ TAMBÉM!!!

Embora filantrópica, nossa Casa não está isenta de despesas como água, luz, tarifas públicas, produtos de limpeza, descartáveis, honorários da faxineira, serviços de manutenção, sem falarmos dos encargos para manter nossos trabalhos sociais. É somente através das **doações espontâneas** de todos que conseguimos manter a qualidade de nosso atendimento.

Caso queira colaborar conosco, sua doação poderá ser feita diretamente em nossa Secretaria ou através de depósito em conta bancária: Itaú (341), agência 0644, c/c nº 06889-2.



ATIVIDADES DA CASA

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

Segunda-feira

19:00 / 20:00 - Cursos Básicos

Terça-feira

19:00 / 20:00 - Encontro à Luz do Evangelho - A2

Quarta-feira

13:30 / 14:30 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3

19:00 / 20:00 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3

Quinta-feira

13:30 / 14:30 - Assistência Espiritual

19:00 / 20:00 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3

Sexta-feira

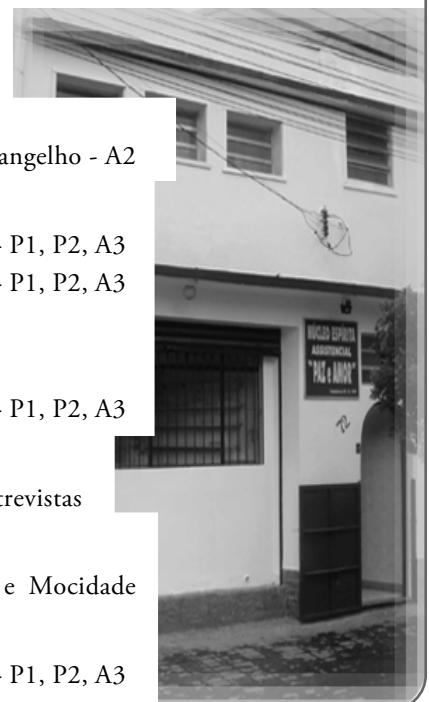
19:00 / 19:15 - Diálogo Fraterno - Entrevistas

Sábado

09:00 / 09:15 - Evangelização Infantil e Mocidade

Domingo

08:00 / 09:00 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3



Cansaço do fim do dia

REVISTA CRISTÁ DO ESPÍRITISMO- COLABORAÇÃO: EDSON BARONE

Não temos como negar, na maioria dos dias, ao final da tarde, normalmente nos sentimos esgotados.

É comum vir aquele cansaço, aquela tensão, até uma dorzinha de cabeça e mal estar estomacal.

Também vem a falta de paciência e o desânimo.

O motivo: estamos exauridos de energia, ou melhor, dizendo, fomos sugados. Qual é a causa para tantas perdas de energia?

Por que somos tão vampirizados na nossa rotina de vida?

São muitos os fatores que podem promover os roubos energéticos, mas alguns são mais marcantes, logo significativos.

A força vital que nos alimenta recebe influência direta dos pensamentos e sentimentos que desenvolvemos durante o dia e também das pessoas que nos rodeiam, e é aí que residem os principais detalhes a serem observados quando o assunto for roubo de energia.

Pensamentos e sentimentos ruins prejudicam intensamente a qualidade da energia que abastece o campo de energia humano. Da mesma forma, pensamentos e sentimentos positivos promovem a manutenção desta.

Quando algumas emoções acontecem, seja pelo motivo que for, há um consumo excessivo de energia vital e a bioenergia humana se desequilibra.

“Seu time perdeu nos pênaltis, você sente um estado de nervoso... Você se desgasta.

Você assiste a uma notícia muito ruim na televisão e sofre com isso... Você se desgasta.

Você sente raiva no trânsito... Você se desgasta.

Você sente medo de não conseguir pagar as suas contas...você se desgasta.

Você se chateia com um amigo, parente ou cônjuge... Você se desgasta.

Você julga o comportamento alheio, faz muitas críticas...você se desgasta.

Você reclama da vida, do seu cabelo, do seu cansaço...você se desgasta. “

Precisamos aprender a ouvir o que a nossa essência fala. E ela fala!

Podemos dar uma dica para reverter esse processo de exaustão energética, ou como dizemos, vampirismo energético.

A dica, ou melhor, a causa raiz do problema é que deve ser observada: o esquecimento de quem somos e da nossa essência.

Volte-se para você durante o seu dia, ouça a voz da sua consciência, respire fundo alguns minutos, eleve-se a Deus, faça uma oração do seu jeito e desenvolva a gratidão.

Se você tomar essas práticas como uma rotina, em uma semana você já será uma nova pessoa.

Estamos Aqui!!! é um informativo do Núcleo Espírita Assistencial “Paz e Amor” - Produção, Digitação e Editoração: Alexandre Ferreira e Suzana A. C. Ferreira -

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

Diretoria (2013 a 2015): **Presidente:** Marcial Ferreira Jardim; **Vice-Presidente:** Adriano de Castro Filho; **1.º Secretário:** Izaura Kawachi; **2.º Secretário:** Ronaldo Ruiz Padilla; **1.º Tesoureiro:** Luiz Henrique Prado Salvador; **2.º Tesoureiro:** Nelson Labate - **Diretores de Áreas (2013 a 2015):** **Assistência Espiritual:** Marcial Ferreira Jardim; **Assistência Social, Infância e Mocidade:** Sonia Ferraz Ferreira; **Contábil:** Adrião Grandino; **Divulgação:** Alexandre Ferreira; **Ensino:** Alcione Camanho Frigoglietto; **Eventos:** Adriana M. T. C. Jardim; **Patrimônio:** Job Gil Ferreira - **Conselho Fiscal (2013 a 2015):** **Efetivos:** Cíntia M.ª Pimphari Varella, Francisco José R. Bueno e Ricardo Rossi Roberto; **Suplentes:** Flávia Vidal Figueiredo e Helena Sueli Paulillo. **Presidente de Honra:** Oscar Camanho.

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