



NÚCLEO ESPÍRITA ASSISTENCIAL
"PAZ E AMOR"

Estamos Aqui !!!

Distribuição Gratuita

JUNHO 98 ★ Informativo produzido pela Juventude Espírita "Arte & Vida" ★ N.º 006

ASSISTÊNCIA AOS MORADORES DE RUA A caridade presente nas noites e madrugadas paulistana

Uma alimentação muito mais leve e saudável !!!

Tudo no mundo evolui: a química, a física, a matemática, enfim, o mundo está numa constante evolução. O que tinha importância há 30 anos atrás, hoje já está ultrapassado. Da mesma forma, no passado, não havia uma preocupação quanto ao alimento ingerido; simplesmente se comia o que dava prazer.

Com o passar do tempo, a ciência nos tem mostrado que muitas doenças são causadas por uma má alimentação. Hoje, boa parte dos médicos condenam a ingestão da carne vermelha por trazer graves problemas à nossa saúde, devido à dificuldade que o organismo tem de digerir-la, com conseqüente aglutinação de toxinas. Pág. 4



Cresce, a cada dia, o número de moradores de rua na cidade de São Paulo: adultos e crianças vivendo em precárias condições e morando em baixo de pontes e viadutos; pessoas dormindo ao relento, passando fome, sede e frio.

Vencendo preconceitos e pensando em aliviar o sofrimento desses irmãos, o Grupo Irmão Faria, da Casa Transitória Fabiano de Cristo, vem desenvolvendo um grande trabalho de assistência social nas noites de sexta e madrugadas de sábado. Pág. 3

Biblioteca Circulante do Núcleo ganha mais 58 livros

No último mês, a Juventude Espírita "Arte & Vida", preparou, catalogou e colocou à disposição de todos, 58 novos livros que foram doados pelos frequentadores do Núcleo.

Graças a essas doações, nossa biblioteca conta hoje com 420 títulos, totalizando 554 livros espíritas.

A sua colaboração é muito importante para que possamos ampliar, cada vez mais, nosso acervo doutrinário, estimulando, assim, a leitura dessas maravilhosas obras.

Participe do Jantar Beneficente do Núcleo "Paz e Amor"

Dia 20 de junho, sábado, a partir das 20h, será realizado um Jantar Beneficente visando arrecadar fundos para as obras assistenciais do Núcleo.

O evento será no Buffet Eiffel à rua Luiz Gois, 2562, Mirandópolis e os convites já estão sendo vendidos na Secretaria do "Paz e Amor" a um preço de R\$ 20,00.

Durante o jantar serão sorteadas duas passagens aéreas para qualquer cidade do Brasil. Você não pode perder mais esta festa de alegria e amor!!!

Estude o Evangelho de Jesus, todas as sextas-feiras, no Paz e Amor Pág. 2

**Livro, presente de amigo.
Livro espírita, presente de irmão.**

Agenda	4
Aniversários do Mês	3
Atividades da Casa	2
Cantinho da Cozinha	2
Conduta Espírita (André Luiz)	3
Estaremos lá	4
Mensagem	2

O estudo e o aprendizado do Evangelho, contribuindo para o aprimoramento espiritual

Resposta da Caridade

Quis demorar-me contigo, quando me procuraste pedindo luz. Perdoa-me se não pude mergulhar o pensamento, de imediato, em tuas cogitações.

Falavas dos mundos superiores e indagavas pelo destino; exaltavas a Ciência e citavas a História.

Discutias os problemas sociais com tanta beleza que, em verdade, aspirei a sentar-me ao teu lado para ouvir-te todas as confidências.

Entretanto, por mais que me detivesse em tua palavra, trazia no coração os gritos reiterados de quantos me chamavam, impacientes.

Não sei se chegaste a ver as mulheres enfermas e as crianças esfarrapadas que choravam, junto de nós, invejando os cães de luxo que passavam de carro...

Decidi-me a comentar os temas que me propunhas, quando notei a dama bem posta, repreendendo o homem cansado que esmolava na rua e corri a vê-lo. Envergonhado, o infeliz debatia-se em pranto. Amparei-o como pude e seguí-lhe o passo, encontrando-lhe a companheira a gemer num montão de lixo, aguardando a morte. O menor dos seis pequeninos que a rodeavam, cravava nela o olhar ansioso, esperando o leite que secara no peito. A pobre mãe fitava-me agoniada, como pedir-me lhe reavivasse os seios desfalecentes... Nisso, vi-lhe o esposo desesperado tentando morrer... Entreguei-os aos vizinhos, tão desditosos quanto eles mesmos, e depois de acalmá-los, no bálsamo da oração, volto a ver-te.

E agora, a ti que me buscaste as mãos rogando conhecimento, estendo igualmente as minhas, a suplicar-te migalha de auxílio para aqueles que esmorecem de fome e pranto.

Vem comigo e não te dês a longas indagações! Ajudando aos que sofrem, seguiremos o Cristo que dizemos amar e, decerto, que a luz te abençoará em silêncio, porque Ele próprio, como outrora, te repetirá no júbilo do serviço: "Aquele que me segue não anda em trevas".

Meimei

Por Adriano de Castro Filho

Todas as sextas-feiras, em reunião aberta ao público, o Núcleo realiza uma noite de estudo dos ensinamentos do Evangelho para todos que estão à procura de uma melhor compreensão do significado das palavras de Jesus e a sua importância na prática diária de suas vidas.

Esta reunião de estudo, denominada também de A2, faz parte do programa de atendimento aos irmãos que participam dos tratamentos espirituais P1, P2 e A3, realizados às quartas, quintas e sábados. Com a participação nestas reuniões, os assistidos vão adquirindo conhecimento e compreensão, facilitando assim todo trabalho feito pelo Plano Espiritual a seu favor.

A partir das 19 horas, a medida que vão chegando, os irmãos recebem o passe de limpeza, obtendo assim, melhores condições para que possam assimilar os ensinamentos que serão transmitidos. Em cada reunião é proferida uma palestra, sobre um tema do Evangelho, aplicado ao dia a dia, fazendo com que cada um procure refletir sobre o seu significado e importância para sua vida.

Após o término da palestra têm início as Vibrações. Todos os que participam da reunião, sem exceção, devem se unir em um só pensamento de amor e vibrar em favor de todos os que necessitam de paz, compreensão e amor para que possam encontrar forças e encorajamento a fim de suplantarem suas dificuldades.

Antes de encerrar os trabalhos é dada a palavra aos Mentores Espirituais, que utilizando o campo mediúnico, através dos médiuns presentes, trazem suas mensagens pela fala (psicofonia) ou pela escrita (psicografia), enriquecendo ainda mais o nosso conhecimento.

Após a prece de agradecimento ao Alto por toda orientação recebida, encerra-se a reunião e todos podem retornar a seus lares meditando sobre o que ouviram e, assim, pouco a pouco, vão sedimentando em seu interior a vontade e a disposição de melhorar. *Este deve ser o maior objetivo de todos nós!*

Sempre na última sexta-feira do mês, juntamente com o estudo do Evangelho, realiza-se a noite das mensagens, quando cada um dos presentes, poderá receber uma mensagem a ele dirigida pelo Plano Espiritual.

SOUFFLE DE QUEIJO (Norma)

Ingredientes: 3 batatas cozidas, passadas pelo espremedor; 4 colheres de sopa de margarina; 4 gemas; 3 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 xícara de chá de leite quente; 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado; 150g de queijo prato ralado; 4 claras em neve.

Modo de preparo: Misturar tudo, por último as claras em neve. Colocar em forma alta e untada e levar ao forno quente por 40 minutos.

ATIVIDADES DA CASA

2.ª feira

Curso de Orientação Maternal (14:00)
Cursos Doutrinários e Desobsessão (19:30)

3.ª feira

Entrevista e Orientação (19:00)

4.ª feira

Assistência Espiritual (14:00 e 19:30)

5.ª feira

Assistência Espiritual (19:30)

6.ª feira

Evangelho (19:30)

Sábado

Evangelização Infantil e Assistência Espiritual (9:30); Juventude Espírita "Arte & Vida" (14:30)

Grupo Irmão Faria: um exemplo de desprendimento e de auxílio aos moradores de rua

Em junho de 1989, algumas pessoas, compartilhando a crença de que todos podem levar auxílio aos que dele necessitam, reuniram-se e fundaram o Grupo Irmão Faria que tem como objetivo auxiliar os moradores de rua que, em situação contrária à nossa, não têm o privilégio de possuir um lar onde possam se refazer do cansaço de um dia difícil e receber confortavelmente seus entes e amigos queridos.

Muitas vezes não percebemos o quanto estes aspectos são valiosos e proferimos infinitas orações pedindo o que nos falta, sem nos lembrarmos de agradecer e amar tudo aquilo que já possuímos.

Desde então, o grupo vem crescendo e, atualmente, conta com, aproximadamente, 30 tarefeiros que se reúnem todas as sextas-feiras na Casa Transitória Fabiano de Cristo da Federação Espírita do Estado de São Paulo.

As atividades se iniciam às seis horas da tarde com a escolha e confecção do cardápio que, geralmente, inclui um lanche, água fluidificada, chá ou leite, e quando possível uma sobremesa. Neste momento todos os presentes colaboram com seus dotes culinários.

Mas não é só isso; o grupo conta, também, com pessoas que se preparam para cuidar da saúde dos moradores, ou seja, fazer curativos e dar orientações referentes ao assunto.

Para a concretização do trabalho, o grupo conta com doações de alimentos, roupas, sapatos, cobertores, remédios, brinquedos e fraldas. Desta forma, toda campanha que puder ser feita com amigos e vizinhos é de grande valia.

Após a seleção do material a ser levado na caravana, os tarefeiros realizam o Evangelho pedindo proteção e luz para todos que se reunirão naquela noite.

A assistência segue roteiros anteriormente estudados, que são escolhidos segundo o número de assistidos e localidade, dando-se preferência às regiões que ainda não recebem outros grupos de auxílio.

Nas ruas que frequenta, o Grupo Irmão Faria encontra muitas necessidades, e estas não escolhem sexo, raça ou idade. Estão nas ruas famílias inteiras desde idosos até bebês que passam fome, sede, frio e falta de afeto. É interessante ressaltar que existem moradores que se reúnem freqüentemente no mesmo local mantendo organização e regras próprias de sobrevivência e de trabalho (catadores de papel, guardadores de carros, etc.).

Ao contrário do que muitos imaginam, os moradores de rua não são, em sua maioria, indivíduos violentos e de má índole. São pessoas que, por motivos desconhecidos, passam por momentos difíceis em suas vidas e que estão à procura de uma oportu-

nidade para recuperarem sua dignidade e amor próprio, iniciando um novo tipo de vida. Para os moradores de rua que desejem regressar ao lar, a equipe de voluntários, que conta com profissionais de diferentes áreas, presta assistência social, orientações para o trabalho, para retirada de documentos, ministra atendimento farmacológico e odontológico, curativos e encaminhamento para diferentes grupos de reabilitação.

Após conhecermos essa face noturna da cidade de São Paulo, convivendo uma noite com esses nossos irmãos menos afortunados, percebemos que esta realidade se nos apresenta muito mais triste do que ameaçadora, causando-nos menos medo e despertando nossa consciência para a importância dos trabalhos de auxílio e amor ao próximo.

Aqueles que quiserem colaborar com o grupo através de doações ou aderindo ao trabalho, deverão entrar em contato com Antenor à rua dos Estudantes, n.º 486, pelo Disk Irmão Faria, telefone 801-1397 ou através do e-mail: ifaria@dglnet.com.br.

Andréa H. Machado

Participe de nossa Caravana à Colônia de Hansenianos de Pirapitingui. Todo 3.º domingo do mês.

ANIVERSÁRIOS DO MÊS

01 - Wanderley Faccas	11 - Lina	23 - Ilse Elizabeth
03 - Luciano	12 - Neide Rocci	23 - Jardim
04 - Roberta Conceição	13 - Lilian	24 - Alice Melo
07 - Clarice	15 - Olívia	25 - Ricardo Magalhães
08 - Jaciara	19 - Romília	28 - Constantina
10 - Lourdes Isaac	21 - Maria Teresa Varella	30 - Roberta Oliveira

Conduta Espírita

*Dilatar os laços da estima além do círculo da parentela.
A Humanidade é a nossa grande família.*

Por que eliminar a carne de nossa alimentação?

Para falarmos sobre esse interessante, mas polêmico assunto, procuramos os esclarecimentos de nosso irmão Jardim, tarefeiro desta Casa de Paz e Amor que nos explicou, com clareza, o porquê de evitarmos a carne em nossa alimentação.

Além de todos os prejuízos produzidos pela carne em nosso corpo físico (leia reportagem ao lado), ela também provoca sérias consequências em nosso corpo espiritual.

Os fluidos animais instintivos exalados pela carne no processo digestivo penetram na aura do ser humano que a ingere, prejudicando sensivelmente a sua ligação com o plano espiritual, pois esses fluidos negativos contribuem para estimular o seu instinto animal, afastando-o do doce perfume da mansidão e fraternidade.

Os animais, assim como nós, estão numa escala evolutiva e, em seus estágios, já começam a externar, por exemplo, sentimentos de carinho, amizade, fidelidade, mas também medo, raiva e ódio. Quando os matamos e ignoramos todos os seus sentimentos de amor, interrompemos seus processos evolutivos e deixamos impregnados em seus corpos físicos todos os fluidos negativos de rancor e ódio que, como dissemos acima, no processo digestivo, aderem à aura humana.

As aves possuem essas mesmas fases evolutivas em muito menor escala e os peixes, vivendo em cardumes, não conseguiram de uma maneira geral, usufruir de sua individualidade e, conseqüentemente, vivem como autômatos comandados juntamente pelos instintos de grupo ainda muito pouco desenvolvidos.

Para melhor ilustrarmos o porquê de uma alimentação sem carne, transcrevemos, a seguir, trechos do livro "Nutrição Orientada" do professor Durval Stockler, baseado em comprovações científicas.

"Quando o animal é morto, existem nele muitas toxinas em processo de expulsão do organismo, principalmente pela urina. Essas toxinas permanecem na carne e são ingeridas pelo homem. É evidente que isto não pode ser saudável. Cada quilo de carne bovina contém dois gramas de ácido úrico, o que é uma dose bastante elevada. Quando a carne é cozida, os resíduos se apresentam em forma de caldo que, analisado, se assemelha à urina.

Cada bife de 100 gramas contém mais de um bilhão de germes, e se essa carne não for devidamente esterilizada pelo calor, grandes quanti-

dades de micróbios ativos serão ingeridos. Nos bifês mal passados, nos churrascos sangrentos, é certo que milhões de bactérias vivas entram no organismo dos comedores de carne. (...) A carne prepara em nós, por suas toxinas, um ambiente propício a toda sorte de enfermidade. Entre os que comem carne freqüentemente, encontra-se maior número de pessoas com varizes, hemorróidas e arteriosclerose que entre os vegetarianos ou aqueles que comem menos carne e muita verdura. E o mesmo se pode dizer das doenças do fígado, dos rins, do coração e dos problemas da circulação.

Não é novidade para ninguém que a carne contribui em porcentagem elevadíssima para os enfartes do miocárdio, para os derrames, as trombose, os distúrbios da pressão e de todos os ataques cardíacos".

Assim, há grande distância entre mamíferos, aves e peixes em se tratando de fluidos animais. Por isto a alimentação a base de peixe é mais leve no tocante ao processo digestivo e no ponto de vista espiritual.

Quanto menos ingestão de carne fizermos, mais estaremos nos desintoxicando fisicamente e por outro lado aprimorando gradativamente a nossa ligação com o plano espiritual.

Como sugestão para aqueles que têm dificuldade para deixar a carne repentinamente, aconselhamos que deixem em primeiro lugar a carne vermelha, com o tempo as aves e no futuro o peixe.

Suzana A. da Costa

AGENDA DE JUNHO

20 - Jantar Beneficente do Núcleo

21 - Visita à Colônia de Hansenianos de Pirapitingui

ESTAREMOS LÁ...

Na próxima edição, uma reportagem falando sobre a importância da música em nossas vidas.

Evangelização Infantil: trabalhando pelo futuro de nossas crianças.

Estamos Aqui!!! é um informativo mensal editado e publicado pela Juventude Espírita "Arte & Vida" do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Rua Muniz de Souza, n.º 72 - Cambuci - 01534-000 - São Paulo - SP ★ Publicação mensal: 300 exemplares. Conselho Editorial: Oscar Camanho, Ricardo S. Magalhães e Durval A. Rezende Filho. Agradecimento especial à Gráfica Eikongraphics (Rua Remanso, 180 - Vila Mariana - Tel. 575-4565) pelo desconto concedido na reprodução deste informativo.