



NÚCLEO ESPÍRITA ASSISTENCIAL  
"PAZ E AMOR"

# Estamos Aqui !!!

Fevereiro 2000 ★ Informativo do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" ★ N.º 26

## ENFRENTANDO AS DIFICULDADES COM ALEGRIA E OTIMISMO Muitas vezes, os que nos consolam têm problemas maiores que os nossos

Quem de nós não possui nenhuma dificuldade em sua vida? Quem de nós não carrega alguma tristeza no coração?

Uma das primeiras impressões que costumamos ter ao chegar ao Núcleo "Paz e Amor" é a de que alguns trabalhadores da Casa não têm qualquer tipo de problema. Afinal, estão sempre alegres, com um sorriso no rosto e dedicando o seu tempo para nos dirigir palavras de amizade e conforto. Mas a medida que vamos conhecendo-os melhor, estreitando os laços de amizade, percebemos que eles também possuem

obstáculos em seus caminhos, e, muitas vezes, bem maiores do que aqueles que nos afligem e que nos deixam pessimistas e depressivos.

E porque eles não deixam transparecer os seus problemas? Provavelmente porque já conseguem compreender e aceitar as dificuldades por que passam e buscam, através da caridade, do amor ao próximo, o lenitivo para suas dores. Saber que, com poucas palavras, podem aliviar nosso sofrimento e nos encher de coragem e esperança para que possamos prosseguir em nossa caminhada evolutiva, traz-lhes alegria e

paz para seus corações, fazendo com que seus problemas sejam mais facilmente superados.

Para melhor ilustrar esse desprendimento e provar como podemos trazer alegria a outros corações mesmo que carreguemos inúmeras dificuldades em nossas vidas, acompanhe mais uma belíssima história de amor e caridade.

**Pág. 2**

## Campanha de arrecadação de leite em pó

Como já é de conhecimento de todos, o Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" desenvolve às segundas-feiras à tarde, o trabalho de auxílio às gestantes carentes e seus familiares.

Além das aulas de orientação maternal, nossas irmãs recebem mensalmente uma cesta básica completa e, ao final do curso, um enxoval para elas e para o seu bebê. Após completados seis meses do nascimento da criança, as mães ainda recebem quatro pacotes de leite em pó até que seus filhos completem 18 meses de vida.

Entretanto, para que possamos continuar desenvolvendo este trabalho de auxílio ao próximo, precisamos da ajuda constante dos trabalhadores e assistidos de nossa Casa, através da doação de mantimentos, roupas e brinquedos. Atualmente,

nossa maior preocupação é a arrecadação de leite em pó.

Colabore você também, trazendo um pacotinho de leite em pó para nossas crianças carentes.

### *Livro do Mês*

#### RENÚNCIA

Alcione, um espírito de luz, decide retornar à Terra para auxiliar um irmão muito querido, ainda ligado às ilusões da matéria.

Emmanuel, através da mediunidade de Chico Xavier, escreve um dos mais belos e emocionantes romances da literatura espírita, onde destaca a importância da renúncia, do amor e da prática da caridade em nossas vidas.

Agenda .....	2
Aniversários do Mês .....	4
Atividades da Casa .....	4
Cantinho da Cozinha .....	2
Dr. Karl .....	3
Livro do mês .....	1
Mensagem .....	4
Palavras lapidares de Jesus .....	3
Recreação Espírita .....	4

## Reforma íntima já!

Quando nos propomos a seguir a Doutrina dos Espíritos é preciso que tenhamos a consciência das dificuldades que enfrentaremos ao adentrarmos nos seus ensinamentos.

A primeira delas vem da cobrança por parte daqueles que não seguindo nosso pensamento, acham que não podemos cometer erros e à nossa primeira falta, nos perguntam: "Ué? Você não é espírita?"

Essa cobrança se deve ao fato de todos saberem que nós, seguidores da Doutrina Kardequiana, temos por linha mestra a busca constante da perfeição, de nossa melhora interior como seres humanos e espíritos imortais.

**Pág. 3**

# Enxergando muito além dos limites da matéria

Dois homens, seriamente doentes, ocupavam o mesmo quarto em um hospital. Um deles ficava sentado em sua cama por uma hora, todas as tardes, para conseguir drenar o líquido de seus pulmões. Sua cama ficava próxima da única janela existente no quarto. O outro homem era obrigado a ficar deitado de bruços em sua cama por todo o tempo.

Eles conversavam muito. Falavam sobre suas mulheres e suas famílias, suas casas, seus empregos e muitos outros assuntos.

E toda tarde quando o homem perto da janela podia sentar-se ele passava todo o tempo descrevendo ao seu companheiro todas as coisas que ele podia ver através da janela. O homem na outra cama começou a esperar por esse período onde seu mundo era ampliado e animado pelas descrições do companheiro.

Ele dizia que da janela dava pra ver um parque com um lago bem legal. Patos e cisnes brincavam na água enquanto as crianças navegavam seus pequenos barcos. Jovens namorados andavam de braços dados no meio das flores e estas possuíam todas as cores do arco-íris. Grandes e velhas árvores cheias de elegância na paisagem, e uma fina linha podia ser vista no céu da cidade.

Quando o homem perto da janela fazia suas descrições, ele o fazia de modo primoroso e delicado, com detalhes e o outro homem fechava seus olhos e imaginava a cena pitoresca. Em uma tarde quente, o homem perto da janela descreveu que havia um desfile na rua e embora ele não pudesse escutar a música, ele podia ver e descrever tudo.

Dias e semanas se passaram. Em uma manhã a enfermeira do dia chegou trazendo água para o banho dos dois homens mas achou um deles morto. O homem que ficava perto da janela morreu pacificamente durante o seu sono à noite. Ela

estava entristecida e chamou os atendentes do hospital para levarem o corpo embora.

Assim que julgou conveniente, o outro homem pediu à enfermeira que mudasse sua cama para perto da janela. A enfermeira ficou feliz em poder fazer esse favor para o homem e depois de verificar que ele estava confortável o deixou sozinho no quarto.

Vagarosamente, pacientemente, ele se apoiou em seu cotovelo para conseguir olhar pela primeira vez pela janela. Finalmente, ele poderia ver tudo por si mesmo. Ele se esticou ao máximo, lutando contra a dor para poder olhar através da janela e quando conseguiu fazê-lo deparou-se com um muro todo branco. Ele então perguntou à enfermeira o que teria levado seu companheiro a descrever-lhe coisas tão belas, todos os dias se pela janela só dava pra ver um muro branco? A enfermeira respondeu que aquele homem era cego e não poderia ver nada mesmo que quisesse. Talvez ele só estivesse pensando em distraí-lo e alegrá-lo um pouco mais com suas histórias.

Moral da história: há uma tremenda alegria em fazer outras pessoas felizes, independente de nossa situação atual. Dividir problemas e pesares é ter metade de uma aflição, mas felicidade quando compartilhada é ter o dobro de felicidade.

Se você quer se sentir rico, apenas conte todas as coisas que você tem e que o dinheiro não pode comprar.

*Autor desconhecido*

## AGENDA

### FEVEREIRO

20 - Visita à Colônia de Pirapitingui

### MARÇO

04, 06 e 07 - Não haverá trabalhos

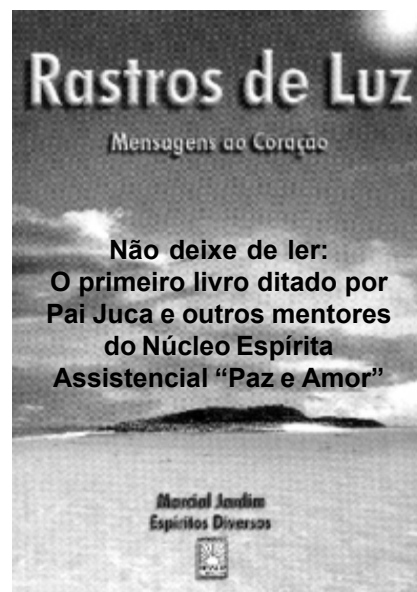
19 - Visita à Colônia de Pirapitingui

## FEIJOADA VEGETARIANA

**Ingredientes:** 300g de feijão preto, 1 1/2 xícara de proteína vegetal texturizada em cubos, 2 latas de salsicha vegetal (Superbom em lata) em pedaços, 1 lata de bife vegetal (Superbom em lata) cortado em cubos, 200g de couve de bruxelas, 1 1/2 xícara de berinjelas picadas em cubos sem casca (deixar de molho em água, sal, vinagre), 1 1/2 xícara de queijo de minas em cubos.

**Modo de preparo:** 1) Na véspera: Deixar o feijão de molho, hidratar a proteína em água quente e suco de limão. Coar, lavar e espremer a proteína, temperar com limão, alho, cebola picada, orégano e salsinha. Lavar as salsichas e o bife, cortar e temperar com alho, cebola, salsinha, cebolinha, pouco azeite. 2) No dia: Cozinhar o feijão. Fritar levemente as carnes numa panela com bastante óleo. Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentar a couve de bruxelas, a berinjela e as carnes. Por último acrescentar o queijo picado e sirva.

**Molho:** Picar salsa, cebolinha, cebola, colocar limão, azeite e um pouco de orégano. Antes de servir, junto o caldo de feijão.



# A diferença entre falsidade e Reforma Íntima?

ALEXANDRE FERREIRA

Por onde começarmos nossa Reforma íntima? Como tudo na vida, é preciso que tracemos objetivos e busquemos os caminhos mais fáceis para que possamos atingi-los.

Assim, quando somos duramente ofendidos e injustiçados, costumamos despertar nosso lado animal através:

- 1) *do pensamento*: quando sentimos ódio, revolta, etc,
- 2) *da fala*: quando nosso pensamento transforma-se em palavras agressivas e de baixo calão e
- 3) *da ação*: quando deixamos todos nossos valores morais de lado e partimos para a agressão física, comportando-nos como nossos irmãozinhos ainda não dotados do dom divino do pensamento.

É obvio que não teremos sucesso se quisermos eliminar todas essas más inclinações de uma só vez. Assim, o passo primordial é deixar a agressividade física de lado. Quando alcançarmos esse objetivo, conseguindo dominar este impulso primário, estaremos prontos para almejar a realização do segundo objetivo: o domínio da fala.

Vencendo esse novo desafio, quando o pensamento negativo chegar até nós, saberemos nos calar, engolir as ofensas e, compreender que precisamos retribuir o ódio com o amor, deixando fluir de nossos lábios apenas palavras doces, sábias que poderão trazer algum proveito aos nossos opositores.

A partir daí, resta o mais difícil desafio: o controle do pensamento e do sentimento. Será a fase em que deveremos nos policiar constantemente para que nosso coração esteja sempre limpo das impurezas da mágoa, da revolta, da maledicência e de todos os outros sentimentos inferiores. Sabemos, entretanto, que

esse é um estágio alcançado ainda por muito poucas pessoas encarnadas neste planeta de provas e experiências.

Nesse ponto, surge outro problema apontado por muitos: se é tão difícil deixarmos de pensar mal de alguém, de julgar as atitudes de nosso próximo e de não nos magoarmos com as ofensas e agressões sofridas... não estaremos sendo falsos quando pensamos e não falamos, sentimos e não agimos?

É importante refletirmos que a falsidade é uma característica com propósito negativo, ou seja, quando agirmos diferentemente do que pensamos para obter alguma vantagem pessoal que, muito provavelmente, irá prejudicar outras pessoas em um futuro próximo. Jamais quando o objetivo é melhorar o ambiente e as pessoas com as quais vivemos.

**Ninguém susta golpes com pancadas de revide, tanto quanto ninguém apaga fogo a jorros de querosene.**

Emmanuel

Não podemos pois, usar desta desculpa infundada para justificar a nossa covardia para enfrentarmos nossas próprias imperfeições e debilidades. Sabemos que essa é a luta mais difícil de nossas vidas - vencer a nós mesmos - mas é preciso que tenhamos a coragem de iniciar essa terrível batalha interior para que, através de nossos exemplos e de nossas atitudes, possamos colaborar para que, em breve, possa reinar em nosso planeta a paz, a harmonia e a fraternidade entre todas as criaturas.

## *Palaoras Lapidares de Jesus*

*Eu sou a ressurreição e a vida - quem tem fé em mim não morrerá e, ainda que tenha morrido, viverá para todo o sempre.*

## *Dr. Karl*

"Dou trato e carinho à minha maneira". Interpelado pelo Dr. Karl, esta foi a resposta de um pai conturbado diante do filho que sofria as consequências de um acidente provocado por si mesmo. Dr. Karl, compassivo, procurou esclarecer que as "maneiras" revelam muitas vezes personalismos incorretos incrustados nas nossas atitudes como o rigor exagerado nas críticas, a intolerância para com os erros, o distanciamento afetivo. Reações dessa natureza podem ser indicadoras das frustrações paternas frente às ilusões criadas em relação ao desempenho dos filhos, criaturas em aprendizado. O egoísmo, o orgulho e a vaidade costumam intrometer-se nocivamente nas avaliações e julgamentos.

Dr. Karl perguntou-lhe, então, quando fora a última vez que ele dera um abraço no filho; não se lembrava, foi a resposta. Era evidente a carência afetiva do filho, mas o pai, despertados pela pergunta os seus bons sentimentos adormecidos, e prontamente atendendo a um pedido do Dr. Karl a ambos, abraçou o filho e o filho a ele, com grande emoção e carinho, rompendo-se a barreira das "maneiras" graças à presença imprescindível do amor visível e externado em afeto que deve presidir a convivência de pais e filhos e entre todas as criaturas humanas. Bela lição de amor aprendemos naquele dia. Realmente, a mão que adverte e corrige também tem de ser a mão que afaga e orienta.

Raphael Rios

*Mensagem*

**MENSAGEM PARAANÁLISE**

Compreendendo-se que cada obreiro da seara espírita critã se incumbe de tarefa específica, é forçoso indagar, de quando em quando, a nós mesmos, o que somos no grupo de trabalho a que pertencemos: uma chave de solução nos obstáculos ou um elemento que os agrava? Um companheiro assíduo às lições ou um assistente que, por desfastio, aparece de vez em vez? Um amigo que compreende e ajuda ou um crítico invejoso que tudo complica ou desaprova? Um bálsamo que restaura ou um cáustico que envenena? Um enfermeiro consagrado ao bem da comunidade ou um doente que deva ser tolerado e tratado pelos demais? Um manancial de auxílio ou uma charneca deserta sem benefícios para ninguém? Um apoio nas boas obras ou uma brecha para influência do mal? Uma planta frutífera ou um parasito destruidor? Um esteio da paz ou um veículo da discórdia? Uma bênção ou um problema?

Façamos semelhante observação e verificaremos, sem dificuldade, se estamos simplesmente na Doutrina Espírita ou se a Doutrina Espírita já está claramente em nós.

Emmanuel

**ANIVERSÁRIOS FEVEREIRO**

- 01 - Ana Tereza
- 07 - Oscar
- 08 - Lucia
- 10 - Zilda Souza
- 11 - Adriana
- 14 - Wanderley Frigoglietto
- 18 - Carlos Edson
- 20 - Izaura
- 23 - Giovana
- 27 - Marcos Garcia
- 28 - Mirinha

**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** - Assist. Espiritual (14:00 e 19:30); **5.ª feira** - Assist. Espiritual (19:30); **6.ª feira**; Evangelho (19:30); **Sábado** - Evangelização Infantil (9:30)

**RECREAÇÃO ESPÍRITA**

*Job Gil Ferreira*

(Solução no próximo número)

**HORIZONTAIS:** **1.** Estado do médium ao manifestar-se nele o espírito • Magoa, pesar, aflição • **2.** (Vicente...) Jurista e político brasileiro, ministro da justiça de 1934 a 1937 • Resina vermelha extraída de várias plantas • **3.** Nome de importante vulto do espiritismo • **4.** Malvada • Erva usada na fabricação de licores e xaropes • **5.** Deteriorado pelo uso, gasto • Ramagem superior de uma árvore • **6.** Conjunto de três pessoas reunidas para o mesmo objetivo • Símbolo químico da prata • **7.** Espécie de macaco • Capital da Noruega • **8.** Prender, ligar, atar • Substrato instintivo da psique • **9.** Símbolo químico do silício • Chaga da humanidade, segundo Emmanuel, no Evangelho Segundo o Espiritismo • **10.** Enlace matrimonial

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1							■			
2		■				■				
3	■								■	
4			■		■					■
5						■				
6	■							■		
7				■					■	
8					■	■		■		
9			■							
10										■

**VERTICAIS:** **1.** Alto lá, basta (Interj.) • Animal resultante do cruzamento de jumento com égua • Serviço Social do Comércio (Abrev.) • **2.** Título de livro de Wilson Ferreira de Mello • **3.** Altar • Peça de música para uma só voz • **4.** Ninfa dos rios e das fontes (Mit.) • Titânida, filha de Urano e Gaia, mulher de Cronos (Mit.) • **5.** Forma reduzida de Senhor • Rio do sudoeste da Etiópia • Guarda-marinha (Abrev.) • **6.** Ama-seca • Post-scriptum (Abrev.) • Símbolo do Oersted (Un. fís.) • **7.** Autor espiritual do livro "Cirurgia Moral" • **8.** Nome de três reis da Pérsia • Símbolo de Stokes (Un. Fís.) • **9.** Língua provençal • Estação termal e de veraneio da Bélgica • Profundo, íntimo • **10.** Chefe etíope • Terminado em ponta ou gume

**Soluções do número anterior:** "Bem aventurados os que se alimentam com o pão do espírito de serviço - VENERANDA (Livro: "Coletâneas do Além")

**Torne-se colaborador-contribuinte do "Paz e Amor". Sua contribuição é muito importante para manter os trabalhos assistenciais da Casa.**

**Estamos Aqui!!!** é um informativo mensal do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" Rua Muniz de Souza, n.º 72 - Cambuci - CEP 01534-000 - São Paulo - SP.

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

**Conselho Editorial:** Oscar Camanho, Ricardo S. Magalhães e Durval A. Rezende Filho.

**Diretoria do Núcleo:** Presidente: Oscar Camanho; Vice-Presidente: Adriano de Castro Filho; Assistência Espiritual: Oscar Camanho; Assistência Social: Sonia F. Ferreira; Diretor Contábil: Adrião Grandino; Divulgação: Ricardo S. Magalhães; Ensino: Alcione C. Frigoglietto; Eventos: Adriana M. T. C. Jardim; 1.º Diretor Financeiro: Armando A. Pereira; 2.º Diretor Financeiro: Nelson Labate; Jurídico: Edna C. Vecchi; 1.º Secretário: Marcial F. Jardim; 2.º Secretário: Robinson F. do Nascimento; 3.º Secretário: Job Gil Ferreira.

**Publicação mensal:** 300 exemplares.

Agradecimento especial à Litho System Foto Reproduções Ltda. (R. Antonio Tavares, 51 - Cambuci - Tel. 270-7039 e 278-1065) pela reprodução gratuita deste informativo.