



NÚCLEO ESPÍRITA ASSISTENCIAL  
"PAZ E AMOR"

# Estamos Aqui !!!

Abril 2001 ★ Informativo do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" ★ N.º 40

## NO AR: O SITE DO NÚCLEO PAZ E AMOR

Saiba mais sobre nossa Casa acessando o site [www.nucleopazeamor.org.br](http://www.nucleopazeamor.org.br)

Está no ar, desde 23/03, o site do Núcleo Espírita Assistencial Paz e Amor: [www.nucleopazeamor.org.br](http://www.nucleopazeamor.org.br).

Com cerca de 1.350 Kbytes e composto por 208 páginas, nosso site será atualizado mensalmente e trará como um dos principais atrativos a publicação em primeira mão das principais reportagens do Estamos Aqui!!!

Além das reportagens do mês, o internauta poderá rever, também, todas as matérias já publicadas desde o lançamento de nosso informativo, em janeiro de 1998.

E mais... acessando o site do Núcleo, as pessoas encontrarão to-

das as belíssimas mensagens do livro Rastros de Luz, ditadas pelos mentores espirituais de nossa Casa.

Mas isso é apenas o começo. Muitas outras informações poderão ser encontradas em nosso site.

Esperamos que, através deste site, possamos colaborar com a divulgação de nossa doutrina e fazer com que mais pessoas conheçam nossa Casa e façam parte desta querida família "Paz e Amor".

Para tanto, queremos sua colaboração a fim de podermos melhorar cada vez mais nosso trabalho. Sua sugestão, opinião, ou mesmo crítica é muito importante.

Além da caixa de sugestões, à disposição na secretaria do Núcleo, nosso site possui um canal aberto com todos os internautas: "Fale Conosco". Participe!

Saiba mais sobre o site. **Pág. 3**



### TAREFEIROS TERÃO CONTA DE E-MAIL GRATUITO

Com o lançamento de nosso site, os tarefeiros poderão dispor, também, de uma conta de e-mail gratuita, no seguinte formato: [nome@nucleopazeamor.org.br](mailto:nome@nucleopazeamor.org.br).

Como o número de e-mails é limitado, apenas as primeiras 40 pessoas que mostrarem interesse serão contempladas. Contate-nos já, através do nosso endereço: [divulgacao@nucleopazeamor.org.br](mailto:divulgacao@nucleopazeamor.org.br)

### ATIVIDADES DA CASA

- 2.ª feira: 13h30 - Curso de Orientação Maternal
- 19h - Cursos Básicos
- 3.ª feira: 19h - Entrevista e Orientação
- 4.ª feira: 14h - Assistência Espiritual
- 19h - Assistência Espiritual
- 5.ª feira: 19h - Assistência Espiritual
- 6.ª feira: 19h - Reunião Pública
- Sábado: 9h30 - Evangelização Infantil

- Agenda ..... 2
- Aniversários do Mês ..... 4
- Dicas de Meio Ambiente ..... 3
- Cantinho da Cozinha ..... 4
- Mensagem ..... 3
- Palavras lapidares de Jesus ..... 2
- Pergunte ao Estamos Aqui!!! ..... 4
- Registros Espíritas ..... 4

**O poder da palavra e do pensamento ..... Pág. 2**

**Deus jamais desampara seus filhos ..... Pág. 2**

**Orar e vigiar: o melhor caminho para evitar as más companhias .. Pág. 2**

### BAZAR DA PECHINCHA

**Dia 14 de abril, das 10h às 16h.**

**Roupas e utensílios semi-novos, a partir de R\$ 1,00**

**Não perca!!!**

# O poder da oração na luta contra nossos males

MARIA APARECIDA FERREIRA

Amigos, vamos prestar atenção em nossos males. Precisamos adquirir o hábito da leitura e prestar muita atenção nas palestras para que consigamos nossa transformação interior.

Ultimamente, estava sentindo uma dor horrível nos ossos. Acordava com as mãos inchadas e com muita dor. Nos primeiros momentos da manhã, não conseguia fechá-las. Todo o meu corpo doía. Sentia cansaço, indisposição e não conseguia sair da cama. Não sabia o porquê.

Foi então que, por indicação do nosso informativo, resolvi ler o livro "Jogo: Mergulho no Vulcão", de Eurípedes Köhl.

No início duvidei de muitas coisas que lá estavam escritas. Mas, conforme eu lia, ia percebendo que toda vez que fumava, minhas forças se esvaíam e meus ossos doíam. Acho que, como duvidei, os amigos espirituais fizeram com que eu experimentasse todos esses sintomas.

Precisamos acreditar nos ensinamentos que nos são passados durante as palestras do Núcleo, quando somos informados de que certos vícios e atitudes nos fazem mal. Não precisamos nos tornar "san-

tos", mas podemos, e muito, nos esforçar para melhorarmos pouco a pouco.

Quando sentia vontade de fumar, eu orava e a vontade passava. Ficava muito feliz quando conseguia passar mais um dia sem fumar.

Somente depois de 20 anos é que estou começando a compreender que eu sustentei o vício de muitos irmãos desencarnados. A última vez que fumei, senti a companhia de um irmão desencarnado que estava muito doente devido ao vício do fumo. Pude experimentar todos os sintomas de sua doença. Fiquei apavorada e nunca mais fumei. Percebi, então, que nós não bebemos e nem fumamos sozinhos.

Agradeço a Deus, nosso Pai, que nos deu o livre arbítrio para que possamos escolher o melhor caminho para nossas vidas.

## AMPARADOS POR DEUS

Estamos sempre amparados, em qualquer circunstância. Jamais desesperemos. Deus, com sua misericórdia e compaixão, Jesus, o Amor encarnado de Deus, os mensageiros do bem, nosso guia protetor, todos velam por nós e só esperam que os invoquemos, pedindo ajuda através da prece para que sejamos assistidos naquilo que é realmente necessário para o progresso de nossa alma. Se cairmos, lembrem-nos de Deus em seguida, não nos destrocemos, não nos consideremos incapazes ou vencidos. Nunca! Retomemos o bom caminho o quanto antes. Novas vitórias virão!

Jamais desistir. Deus nos sustentará, se assim quisermos, acionando a nossa vontade com humildade, muita fé e muita esperança.

Raphael Rios

## O PODER DAS PALAVRAS

Era uma vez uma corrida .... de sapinhos. Começou a competição. Mas como a multidão não acreditava que os sapinhos pudessem alcançar o alto daquela torre, o que mais se ouvia era: "Que pena!!! Esses sapinhos não vão conseguir. Não vão conseguir."

E os sapinhos começaram a desistir. Mas havia um que persistia e continuava a subida, em busca do topo.

A multidão continuava gritando: "Pena!!! Vocês não vão conseguir." E os sapinhos estavam mesmo desistindo um por um, menos aquele sapinho que continuava tranqüilo, embora arfante.

Ao final da competição, todos desistiram, menos ele.

A curiosidade tomou conta de todos. Queriam saber o que tinha acontecido.

E assim, quando foram perguntar ao sapinho como ele havia conseguido concluir a prova, descobriram que ele era surdo.

Não permita que pessoas com o péssimo hábito de serem negativas, derrubem as melhores e mais sábias esperanças de seu coração.

Lembre-se sempre: há poder em nossas palavras e em tudo o que pensamos. Seja positivo.

Autor desconhecido  
Colaboração: Diana O. Romanini

### Palavras Lapidares de Jesus

*Se alguém quiser me seguir, negue-se a si mesmo, tome sua cruz e siga-me. Porque o que quiser salvar a sua vida, perderá-la e o que quiser perder sua vida por amor a mim e do Evangelho, salvá-la-á. Pois de que aproveitará o homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?*

### AGENDA

#### ABRIL

13 - Feriado

21 - Feriado

22 - Visita à Colônia de Pirapitingui

#### MAIO

1 - Feriado

20 - Visita à Colônia de Pirapitingui

# Conheça, em detalhes, os trabalhos do Núcleo

**T**odas as atividades de nossa Casa, com seus respectivos horários e história; informações sobre eventos; as reportagens mais importantes de nosso informativo; as belíssimas mensagens do livro Rastros de Luz na íntegra; links com diversos sites espíritas e afins; a relação completa de nossa diretoria e um canal aberto com os internautas: tudo isso poderá ser encontrado em nossa página na internet [www.nucleopazeamor.org.br](http://www.nucleopazeamor.org.br), que está apenas em sua fase inicial. Cada sugestão será carinhosamente analisada pela nossa diretoria para que possamos ampliar cada vez mais os serviços deste nosso site que, atualmente, é formado pelas seguintes páginas:

## PAGINA PRINCIPAL

Em nossa página principal você terá sempre um link para uma nova mensagem do livro Rastros de Luz e para as principais reportagens do mês do Estamos Aqui!!!. Nesta página, estaremos sempre informando sobre eventos a serem realizados e outros assuntos que mereçam destaque. Há também um link que mostra o diploma fornecido pela FEESP, certificando que o Núcleo "serve a sociedade de conformidade com os princípios da doutrina espírita, codificada por Allan Kardec".

## NOSSA CASA

Aqui você encontra uma breve história sobre a formação de nosso Núcleo, a primeira Diretoria, as diversas casas por que passou e como se iniciaram alguns de seus trabalhos.

## ATIVIDADES

Você poderá conferir todos os horários dos trabalhos desenvolvidos em nossa Casa. Através de um link, poderá endereçar sua mensagem a cada coordenador de trabalho.

## ESTAMOS AQUI!!!

Além das principais reportagens já publicadas, você poderá conhecer a história do surgimento de nosso informativo. Links encaminham você a reportagens sobre o assunto.

## CARAVANA

Informações sobre a Caravana Espírita "Paz e Amor" que se dirige todo 3.º domingo do mês para o hospital Francisco Ribeiro Arantes, antiga colônia de hansenianos de Pirapitingui. Explica um pouco sobre a doença hanseníase.

## MORADA DO SOL

Conheça, com detalhes, como surgiu e como se desenvolve este importante trabalho de assistência social de nosso Núcleo, destinado à gestantes carentes.

## RASTROS DE LUZ

Saiba como surgiu este belíssimo livro e confira as suas 51 mensagens na íntegra.

## LINKS

Links para diversos sites relacionados à doutrina dos espíritos e trabalhos de assistência social. Dividido em: instituições espíritas; pági-

nas sobre espiritismo; músicas new age; jornais e revistas; livrarias espíritas; instituições e sites sobre deficiência; associações espíritas de profissionais e outros sites relacionados

## DIRETORIA

Conheça como é formada a atual diretoria do Núcleo e mande sua mensagem para cada diretor.

## FALE CONOSCO

O canal aberto com o internauta. Aqui você pode mandar sua mensagem, dar sugestões, fazer suas reclamações, sugerir links interessantes e muito mais.

## Mensagem

### MENSAGENS DE DALAI LAMA (1)

Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior. Estas atitudes se refletirão em mudanças positivas no seu ambiente familiar. Deste ponto em diante, as mudanças se expandirão em proporções cada vez maiores. Tudo o que fazemos produz efeito, causa algum impacto.

Se existe amor, há também esperança de existirem verdadeira famílias, verdadeira fraternidade, verdadeira igualdade e verdadeira paz. Se não há mais amor dentro de você, se você continua a ver os outros como inimigos, não importa o conhecimento ou o nível de instrução que você tenha, não importa o progresso material que alcance, só haverá sofrimento e confusão no capítulo final. O homem vai continuar enganando e subjugando outros homens, mas insultar ou maltratar os outros é algo sem propósito. O fundamento de toda prática espiritual é o amor. Que você o pratique bem é meu único pedido.

### Dicas de Meio Ambiente

Ana Paula G. A. Souza

Ao visitar ambientes naturais resista à tentação de levar "lembranças" para casa. Deixe pedras, artefatos, flores, conchas etc. onde você os encontrou, para que outros também possam apreciá-los. Numa área natural não se tira nada além de fotografia; não se deixa nada, além de pegadas; não se mata nada, além do tempo; não se leva nada, além de lembranças.

Fonte: Ministério do Meio Ambiente

# Pergunte ao Estamos Aqui!!!

## Programação de nosso desencarne e o aborto

A partir do próximo mês, estaremos publicando as dúvidas de nossos leitores esclarecidas pelos tarefeiros de nosso Núcleo. Seguem abaixo mais algumas questões formuladas pelos leitores da Revista Cristã de Espiritismo.

### **Pergunta: É possível programar nossa morte antes de reencarnar?**

A morte do corpo é algo inevitável, independe de qualquer vontade expressa. Não existe um destino pré determinado - construímos nosso futuro a cada decisão tomada, com todas suas consequências. Em casos específicos, podemos até nos programar para experimentar determinada situação em nossa vida física, mas isso só aconteceria de acordo com o programado se agirmos todo o tempo conforme os planos. E aí, como ficaria nossa liberdade de agir e, portanto, nossa responsabilidade? Apenas as linhas gerais de nossa encarnação são planejadas, e tudo o mais decorre de nossa vida cotidiana e das escolhas que não paramos de fazer.

**Pergunta: Em Goiânia, Goiás, foi autorizado legalmente um aborto de 7 meses de gestação. A mãe fez ultrassonografia detectando que o feto não tinha cérebro. O que o Espiritismo diz a respeito?**

Há pouco tempo atrás, foi feita uma reportagem sobre uma outra senhora que estava esperando um bebê e descobriu que ele não tinha cérebro. Ela e o marido decidiram levar a gravidez adiante e o bebê faleceu logo após ter nascido. Graças a este gesto, foi possível doar o coração do bebê para um outro bebê, que pôde sobreviver graças ao transplante. Felizmente tudo correu bem e eles fizeram de uma dor um motivo de alegria e satisfação. Conseguiram superar seus traumas. Não queremos com isso, julgar quem tenha passado por essa mesma situação e agido diferente. A Doutrina Espírita nos ensina a compreender e não a condenar. Apenas achamos que quando nos propomos realmente a amar o próximo, entendemos melhor os "porquês da vida" e nossa cruz se torna mais leve.

### ANIVERSÁRIOS

03/04 - Suzana  
05/04 - Cíntia  
06/04 - Ricardo Rossi  
08/04 - Sandra  
17/04 - Carina  
22/04 - Wilton  
25/04 - Job  
30/04 - Walquíria

23/05 - Zilda Gabassi  
26/05 - Cecília  
30/05 - Durval

### Registros Espíritos

**18/04/1857** - Em Paris, França, é lançada a primeira edição de O Livro dos Espíritos, de autoria de Allan Kardec.

**15/04/1864** - Em Paris, Allan Kardec lança "Imitação do Evangelho" que, depois de revista e melhorada, foi lançada como O Evangelho Segundo o Espiritismo, 2ª edição definitiva.

**11/04/1900** - No Rio de Janeiro desencarna Adolpho Bezerra de Menezes, médico alopata e homeopata, o "Médico dos Pobres", oficial do Exército, deputado geral federal e presidente da Câmara Municipal em 1880. Dirigiu a Federação Espírita Brasileira, em período muito difícil; exerceu a presidência por duas vezes.

**02/04/1910** - Em Pedro Leopoldo, MG, nasce Francisco Cândido Xavier, o popular Chico Xavier, com mais de 400 livros psicografados.

**12/04/1927** - Em Tours, França, desencarna o médium escritor espírita Léon Denis, "o filósofo do Espiritismo"; deixou vasta obra literária. Foram traduzidos para o português: O Além e A Sobrevivência do Ser, Cristianismo e Espiritismo, Depois da Morte, O Grande Enigma, Joana d'Arc, Médium, No invisível, O Porquê da Vida, O Problema do Ser, do Destino e da Dor.

**04/04/1992** - O nosso Núcleo Espírita Assistencial Paz e Amor inaugura sua sede própria à rua Muniz de Souza, 72, sendo presidente o Sr. Oscar Camanho e vice-presidente o Dr. Adriano de Castro Filho.

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

**Produção, Digitação e Editoração:** Alexandre Ferreira e Suzana Aparecida da Costa Ferreira; **Repórter:** Márcia Regina Farbelow; **Conselho Editorial:** Oscar Camanho e Job Gil Ferreira.

**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; Cultural: Marcial F. Jardim; Divulgação: Alexandre Ferreira; 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; Patrimônio: Job Gil Ferreira; 1.º Secretário: Robinson F. do Nascimento; 2.º Secretário: Wilton D. A. Melo; 3.º Secretário: Venância D. A. Melo.

**Publicação mensal:** 300 exemplares. **Fotolito:** Litho System Fotolito Digital S/C Ltda. (R. Antonio Tavares, 51 - Cambuci - Tel. 3399-2324 e 278-1065). **Impressão:** Saga Artes Gráficas - Tel. 270-9045.

### BOLO DE CARNE DE SOJA

**Ingredientes:** 3/4 de xícara de proteína de soja; 2 xícaras de água fervendo; 2 colheres de sopa de molho shoyo; 3 claras; 1 cebola ralada; 2 dentes de alho amassados; 1 cenoura ralada; 3 colheres de sopa de aveia; 3 colheres de sopa de salsinha picada; sal a gosto; 1 colher de chá de azeite; 1 pitada de páprica doce.

**Modo de preparo:** numa tigela coloque a carne de soja e despeje a água fervendo. Deixe descansar por 1/2 hora. Escorra, adicione o molho shoyo e a páprica. Em seguida, prepare o bolo, misturando todos os ingredientes e coloque em uma forma de bolo inglês untada com azeite. Asse em forno médio pré aquecido por 15 minutos. Espere esfriar. Desenforme e corte em seis fatias.