



NÚCLEO ESPÍRITA ASSISTENCIAL
"PAZ E AMOR"

Estamos Aqui !!!

Julho 2003

• Informativo mensal do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor"

• N.º 67

R. Muniz de Souza, 72 - Cambuci • www.nucleopazeamor.org.br • divulgacao@nucleopazeamor.org.br

A calma é a nossa melhor companheira

Não se deixe consumir pelas excitações e nervosismos desses dias tão agitados. Procure fazer tudo com calma.

É compreensível que num tempo em que ainda se afirma que tempo é dinheiro, você tenha os ímpetos comuns da época, quais sejam, os de ganhar e ganhar, temendo as necessidades futuras.

É justificável que você corra, de um lado para outro, na busca dos bons negócios, da conquista de melhores mercados, na busca, enfim, dos lucros.

É admissível que você não tenha tempo para se alimentar devidamente, para repousar um pouco, para meditar um pouquinho ou para orar.

Entendemos, meu irmão e minha irmã, que cada um dos seus negócios ou cada uma das suas ocupa-

RECEITAS VEGETARIANAS E SUGESTÕES DE LEITURA

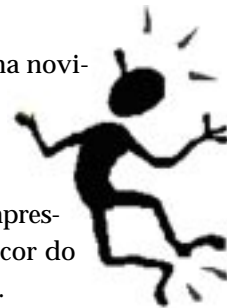
Atendendo a pedidos, a partir deste número estão de volta as seções "Cantinho da Cozinha" e "Livro do Mês".

No "Cantinho da Cozinha", serão publicadas opções para aqueles que desejam uma alternativa para eliminar a alimentação carnívora do seu cardápio, além da publicação de deliciosos doces.

No "Livro do Mês", serão publicadas sinopses dos livros indicados por tarefeiros e assistidos da Casa.

Sugestões de receitas e livros poderão ser enviadas para nosso e-mail divulgacao@nucleopazeamor.org.br, ou pessoalmente na secretaria do Núcleo.

E mais uma novidade!!! A partir deste mês, nosso informativo será impresso em azul, a cor do "Paz e Amor".



ções lhe exija atenção e envolvimento especiais.

Entretanto, vale a pena não esquecer que tudo isso é secundário para a vida da alma, porque tudo isso vai ficar sobre o pó do mundo. Foi Jesus quem nos recomendou que

não nos atormentássemos pela posse do ouro..

Então, devemos pensar que o corpo físico nos é emprestado enquanto estivermos no planeta com os divinos objetivos do progresso espiritual. **Página 03.**

MENSAGENS DE FAMILIARES DESENCARNADOS

Nosso companheiro Adriano Isaac pergunta: "o que devemos dizer aos que vêm às sessões de psicografia de nossa Casa Espírita sequiosos em receber mensagens diretas ou notícias de seus familiares desencarnados?"

Acompanhe nossa matéria sobre o tema na **página 02.**

MENSAGEM DO DR. KARL

Neste mês, contamos com mais uma belíssima mensagem de Dr. Karl, transcrita, durante os trabalhos da Casa, pelo Dr. Adriano

Dr. Karl não perde nunca a oportunidade de nos alertar sobre o comportamento que devemos ter ao assumirmos o compromisso de trabalhar em favor do próximo. **Página 03.**

CORRIGINDO ERROS DO PASSADO...

Pergunta de Regiane Berthi: "Tenho muitos arrependimentos em minha vida. O espiritismo convoca os seres à reparação. Não poderei reparar tantos e tantos erros, talvez alguns. Existe tempo determinado para reparações? E se eu não conseguir na atual encarnação? Meu futuro é incerto?" **Página 04.**

Comunicação nos dois planos da vida

Hugo Puertas de Araujo e Marcia Regina Farbelow

Embora todos saibamos que a morte é a etapa final dos que vivem na Terra, não nos preparamos para recebê-la. Eis porque ela sempre nos surpreende, esfacelando-nos o coração em tortura moral.

O que existe afinal, para além do túmulo? Para onde vão as almas dos que se foram abraçados pelo sono da morte? Como diluir a dor da separação?

Tudo isso deve ser explicado àqueles que comparecem às sessões de psicografia na Casa, sequiosos para receberem mensagens diretas ou notícias de seus familiares desencarnados.

Devemos dizer que o processo de comunicação não é tão simples assim e é necessário que o espírito esteja em condições de atender ao chamado e também que encontre boa afinidade com os médiuns disponíveis para que a comunicação possa ocorrer. Mas também devemos salientar, e esse é o ponto mais importante, que não devemos nos ocupar da situação dos que se foram pois eles, também, têm suas atividades e precisam

acostumar-se com a sua nova condição, processo esse que pode ser prejudicado pela insistência com que os encarnados os invocam. É preciso fazer entender que a vida continua de ambos os lados da cortina da morte física, ou seja, devemos seguir a nossa vida e deixar que eles sigam a deles também. O melhor é orar pelos que queremos bem ao invés de procurarmos retê-los junto a nós. A

“O melhor é orar pelos que queremos bem ao invés de procurarmos retê-los a nós.”

oração pode amenizar a longa saudade. Quando oramos a Deus pelos que partiram, eles sentem nossas vibrações, como se fossem abraços de carinho e, na mesma intensidade, os retribuem, pelos fios do pensamento. Em assim procedendo, e quando a oportunidade se fizer, os próprios desencarnados vão procurar entrar em contato e daí surgirão as mensagens.

ATIVIDADES DA CASA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
13h30 Curso de Orientação Maternal		14h Assistência Espiritual			9h30 Evangelização Infantil
19h Cursos Básicos	19h Diálogo Fraternal	19h Assistência Espiritual	19h Assistência Espiritual	19h Encontro à Luz do Evangelho	

LIVRO DO MÊS

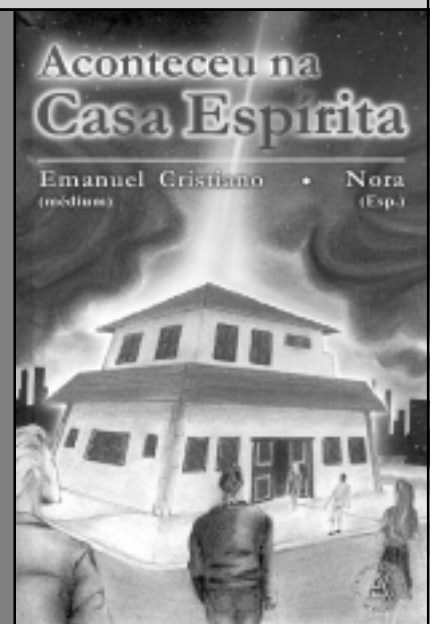
Todas as informações encontradas neste livro foram grafadas com a pena da simplicidade no papel da experiência, consubstanciando a vivência do Espírito de Nora durante décadas de nobres, relevantes e respeitáveis tarefas, realizadas junto a diversas instituições dedicadas ao Espiritismo.

Seus personagens foram compostos baseando-se em experiências reais...

...Cada personalidade, aqui apresentada, bem como os dramas e testemunhos, as quedas e vitórias guardam ressonância com companheiros que viveram estas cenas no palco da vida, nas quais muitos de nós poderemos nos encontrar.

Wilson Ferreira de Mello

ACONTECEU NA CASA ESPÍRITA



COLABORE

Torne-se colaborador-contribuinte do Núcleo "Paz e Amor".

Sua contribuição mensal é muito importante tanto para ajudar a manter nossa modesta Casa, como para dar continuidade aos nossos trabalhos de Assistência Social.



Agindo sempre com calma

Adaptação do cap. 7 do livro: "Para uso Diário", ed. Fráter Livros Espíritas.

A calma deve se tornar companhia e conselheira dos nossos dias terrenos, ensinando-nos a fazer tudo com moderação, procurando vincular a mente ao psiquismo celeste, a fim de que não convertamos em tormento e destruição o que deveria ser fonte de vida e de alegria: o tempo.

Aja sempre com calma, para que tenha tempo de pensar bem sobre tudo e de agir bem em tudo que faça.

Alimente-se o mais corretamente possível, preservando o corpo que o ajuda tanto. Dê ao seu corpo e à mente alguns momentos de repouso, para manter a necessária sanidade.

Encontre um tempinho, alguns poucos minutos que sejam, para meditar sobre a sua realidade no mundo, sobre o que Deus espera de você, e ore.

Procure sintonizar-se com seu anjo guardião, com os nobres mentores da vida, pelo menos ao iniciar um novo dia de atividades.

Essas providências, ao mesmo tempo em que lhe trarão calma, serão conseqüências do seu estado de calma.

Com calma em seu cotidiano, você evitará as indisposições com terceiros, as irritações na via pública, a agressividade no trânsito da cidade, bem como os estresses desnecessários dentro do lar.

Com calma, você entenderá cada ocorrência a sua volta e cada pessoa em seu caminho.

Nada você perderá pelo uso da calma em sua trajetória humana, pois, longe de alimentar-se da idéia

materialista de que tempo é dinheiro, você começará a pensar que, fundamentalmente, tempo é oportunidade, e que você deverá aproveitá-la para o melhor.

Mesmo que deixe de lucrar algumas poucas moedas, no jogo enlouquecido das competições, você conquistará harmonia e saúde, a fim de prosseguir na rota da felicidade que tanto deseja.

Seja qual for a situação cotidiana que o convide à ação, à tomada

de atitude, faça-o com calma, com muita calma, e aguarde os resultados excelentes em clima de paz.



Malhar para o trabalho

Mensagem do Dr. Karl

Recentemente, em 11 de junho de 2003, nosso amigo espiritual, explicou que nenhum atleta que almeja evoluir na carreira, deixa de praticar, com regularidade e persistência, o esporte que pretende competir para poder se condicionar fisicamente e aprimorar sua técnica. Outros, para assegurarem melhor saúde, matriculam-se em academias para "malhar", realizando exercícios aeróbicos e/ou musculação. Os que não freqüentam academias, exercitam-se em locais públicos com caminhadas em ritmo acelerado ou mesmo correndo.

Assim agindo, estão procurando uma forma de melhorar sua performance no sentido de realizar, com melhor técnica e com mais resistência, suas atividades, reduzindo

seu cansaço, podendo, desta forma, produzir sempre mais. Aquele que se propõe a trabalhar em uma Casa Espírita, com o objetivo de ajudar aos que a procuram para alívio de suas aflições e angústias deve, também, praticar, de uma forma consciente e constante, seu treinamento para se condicionar e, assim, ir adquirindo mais conhecimento, disposição e ânimo para a tarefa a realizar. Quanto mais o seareiro amplia seus conhecimentos e trabalha, mais tem vontade e disposição de servir.

É preciso que cada um se conscientize da importância deste exercício disciplinado e gratificante que é o estudo e o trabalho. Assim deve ser para poder chegar, ao fim da jornada, sem cansaço, agradecendo ao Pai e pedindo-lhe que não deixe nunca faltar esta abençoada oportunidade.

Adriano de Castro Filho

"Quanto mais o seareiro amplia seus conhecimentos e trabalha, mais tem vontade e disposição de servir."

Os erros fazem parte do processo de aprendizado

Hugo Puertas de Araujo e Marcia Regina Farbelow

Todos nós, seres humanos encarnados neste planeta de provas e expiações, temos contraído inúmeras dívidas ao longo de nossa existência; apesar disso, estamos fadados ao progresso e à perfeição. E o tempo que levaremos em cada etapa do nosso processo evolutivo depende de nós mesmos.

Ainda assim, por mais que nos esforcemos, é sabido que é impossível passar da brutalidade primitiva à perfeição no curto espaço de uma vida humana. Para isso, o Criador nos concede a reencarnação como prova de sua infinita misericórdia, pois assim teremos nova chance para acertar onde, outrora, erramos. Procuremos, portanto, tornarmo-nos melhor ser humano que pudermos. Esforcemo-nos em aprender coisas novas, ajudar o nosso semelhante, tendo para com ele apenas atitudes que gostaríamos que ele nos dispensasse.

O remorso e o arrependimento são passos importantes que nos mostram que já atingimos a compre-

ensão de nossos atos. E não paremos por aí! Não nos entreguemos à culpa que é um sentimento que não leva a nada. Ao invés da estagnação, mantenha-mo-nos em movimento.

Procuremos corrigir o que erramos, peçamos desculpas a quem ofendemos, mas não nos detenhamos nessa etapa.

Preocupemo-nos com o que poderemos ainda fazer e, aí, concentremos as nossas energias.

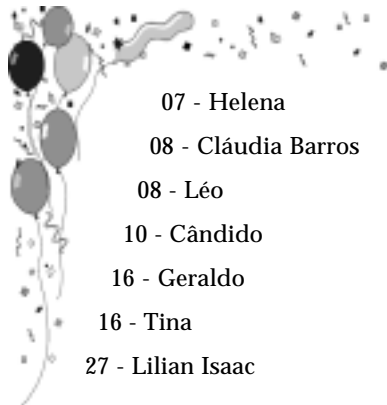
Lembre-mo-nos: os erros fazem parte do processo de aprendizado. Por isso não tenhamos medo de er-

rar, porém, esforcemo-nos para evitá-los e aprender com eles.

As pessoas erram, mas somente aquelas que são capazes de aprender com os próprios erros é que realmente progredem e com isso sofrem e equivocam-se menos.

“Preocupemo-nos com o que poderemos ainda fazer e, aí, concentremos as nossas energias.”

ANIVERSÁRIOS DO MÊS



CANTINHO DA COZINHA



TORTA DE PALMITO

Ingredientes da massa:

21 colheres de sopa de farinha de trigo

3 colheres de sopa de margarina

3 colheres de sopa de óleo

3 colheres de sopa de fermento royal

3 xícaras de café de leite sal a gosto

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e sovar a massa, abrindo-a com o rolo.

Recheio:

1 lata de palmito

1 copo de leite

1 colher de sopa de farinha de trigo

Cebola picada, alho e óleo a gosto

Modo de Preparo:

Refogar o palmito com cebola, alho, óleo e tomate. Colocar o leite e a farinha de trigo. Misturar até engrossar.

Estamos Aqui!!! é um informativo mensal do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - R. Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000 - São Paulo - SP - CNPJ n.º 46.515.862/0001-58. **Produção, Digitação e Editoração:** Márcia Regina Farbelow, Alexandre Ferreira e Suzana A. C. Ferreira; **Conselho Editorial:** Oscar Camanho, Marcial F. Jardim e Job Gil Ferreira. **Presidente de Honra do Núcleo:** Oscar Camanho. **Diretoria:** Presidente: Adriano de Castro Filho; Vice-Presidente: Marcial F. Jardim; 1.º Secretário: Robinson F. do Nascimento; 2.º Secretário: Wilton D. de A. Melo; 3.º Secretário: Venância A. de A. Melo; 1.º Diretor Financeiro: Armando A. Pereira; 2.º Diretor Financeiro: Nelson Labate; Jurídico: Edna C. Vecchi; Patrimônio: Job Gil Ferreira; Eventos: Adriana M. T. C. Jardim; Divulgação: Alexandre Ferreira; Assistência Social: Iara Aparecida Leandro Rocha; Ensino: Alcione C. Frigoglietto; Assistência Espiritual: Marcial F. Jardim; Diretor Contábil: Adrião Grandino. **Publicação mensal:** 500 exemplares. **Fotolito:** Litho System Fotolito Digital S/C Ltda. - Tel. 3399-2324/3208-1065. **Impressão:** Saga Artes Gráficas - Tel. 3207-9045.