

Nossa auto-estima - Parte II

Enéas Martim Canhadas

Podemos falar de problemas de auto-estima na vida pessoal e familiar? E nas relações afetivas, também aparecem dificuldades relacionadas à auto-estima?

Aquelas frases que ouvimos e que parecem inseqüentes, são mais graves do que podemos supor. "Você é burro mesmo!", "Desse jeito você nunca vai achar quem goste de você!".

Mais prejudiciais ainda, são as comparações de que somos alvo quando ainda crianças e, também, depois de adultos: "Você não tem jeito mesmo, veja o seu irmão como é bonzinho!", "O menorzinho não me dá trabalho nenhum, mas o mais velho é um problema!". Com essas comparações, não é de estranhar que entre irmãos ou irmãs existam tantas dúvidas e inseguranças.

Não é também sem razão que, na idade adulta e ao iniciarmos as nossas relações afetivas, estas inseguranças apareçam, novamente, como fantasmas vindo do nosso passado e da maneira como fomos educados. É o preço que pagamos pelos medos que foram sendo colocados dentro de nós.

Como podemos evitar que a nossa auto-estima seja afetada? Que cuidados ou que coisas devemos fazer?

Basicamente, é a maneira como educamos nossos filhos que fará o grande diferencial para que venham a ser pessoas melhores e mais livres de muitos dos problemas da baixa estima.

Quanto a nós, adultos formados, com nossos "olhares internos" viciados em enxergar o nosso modo de ser sempre da mesma maneira e com atitudes e hábitos consolidados, precisamos fazer uma espécie de revisão ou incursão pela nossa auto consciência. É ela que vai nos salvar, pelo menos em parte, de nossa baixa estima.

A transparência e a honestidade com que, desde cedo, tratarmos nossas próprias limitações, falhas, sentimentos bons ou maus e nossas incoerências, farão com que sejamos o mais verdadeiro possível perante nós mesmos. Devemos reaver um modo próprio de sermos nós mesmos. Isso nos fará seres humanos mais transparentes e mais íntegros. Não podemos continuar a olhar para dentro de nós mesmos apenas como se estivéssemos frente ao espelho. O espelho apenas reflete o que mostramos a ele. O que permitimos que seja refletido. Por isso, o olhar interno é mais eficiente pois pode

"O espelho apenas reflete o que mostramos a ele. O que permitimos que seja refletido."

nos ver também pelas costas e por todos os lados. Se viajarmos para dentro de nós poderemos percorrer os nossos cantos e entrar por frestas que nem sempre visitamos. Como escreveu o poeta Rilke: "Se imaginarmos a existência do indivíduo como um quarto mais ou menos amplo, veremos que a maioria não conhece senão um canto do seu quarto, um vão de janela, uma lista por onde passeiam o tempo todo, para assim possuir certa segurança." Este é o exame da auto consciência.

Kardec em o "Livro dos Espíritos", nos convoca a um empreendimento individual e solitário, que exige a nossa vontade: "O conhecimento de si mesmo é portanto a chave do melhoramento individual" (...) aquele que tem a verdadeira vontade de se melhorar explore, portanto, a sua consciência (...) formulai, portanto, perguntas claras e precisas e não temais multiplicá-las".

Tais atitudes nos farão pessoas capazes de viver uma existência mais íntegra e centrada no auto conhecimento. Assim, afastaremos de nós, cada vez mais, o "velho ser" que fomos e talvez sejamos capazes de inspirar os nossos semelhantes.

Estamos Aqui!!! é um informativo mensal do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000 - São Paulo - SP - www.nucleopazeamor.org.br - divulgacao@nucleopazeamor.org.br - CNPJ n.º 46.515.862/0001-58 - **Produção, Digitação e Editoração:** Alexandre Ferreira e Suzana Aparecida da Costa Ferreira - **Conselho Editorial:** Oscar Camanho, Marcial Ferreira Jardim e Job Gil Ferreira - **Fotolito e impressão:** Litho System Fotolito Digital S/C Ltda.: (11) 3399-2324; Printing Press: (11) 3277-1753 - **Publicação mensal:** 500 exemplares.

Diretoria (2004 a 2006): Presidente: Adriano de Castro Filho; Vice-Presidente: Marcial Ferreira Jardim; 1.º Secretário: Robinson Fernandes do Nascimento; 2.º Secretário: Izaura Kawachi; 1.º Tesoureiro: Armando Augusto Pereira; 2.º Tesoureiro: Nelson Labate - **Diretores de Áreas (2004 a 2006):** Jurídico: Edna Conceição Vecchi; Patrimônio: Job Gil Ferreira; Relações Externas: Fernando Maurício Peron; Eventos: Adriana M. T. C. Jardim; Divulgação: Alexandre Ferreira; Assistência Social, Infância e Mocidade: Sonia Ferraz Ferreira; Ensino: Alcione Camanho Frigoglietto; Assistência Espiritual: Marcial Ferreira Jardim; Contábil: Adrião Grandino - **Conselho Fiscal (2004 a 2006):** Efetivos: Francisco José R. Bueno, Manuel Augusto Henrique Paiva e Ricardo Rossi Roberto; Suplentes: Mário Fernandes Júnior e Cíntia M.ª Pimphari Varela - **Presidente de Honra do Núcleo:** Oscar Camanho.

Um trabalho de amor

Um espírito amigo - Mensagem recebida em 17/11/2003 por Adriano de Castro Filho ao término de um dos trabalhos de assistência espiritual aos desencarnados

"Estávamos observando cada irmão, que na noite de hoje teve a oportunidade de exteriorizar seu pensamento, suas dificuldades, através do campo mediúnico de cada um. Vocês não podem sequer imaginar, como cada um aqui chega, como daqui sai!

Mesmo aqueles que ainda apresentam seus corações endurecidos, sua razão entorpecida pelas sensações da matéria que abandonou, mesmo estes irmãos saem daqui modificados. Não é só o diálogo fraterno e amoroso, que com eles é mantido, que tem este condão de modificar seus ânimos. Isto seria muito pouco. O que realmente colabora e muito, para esta transformação é o

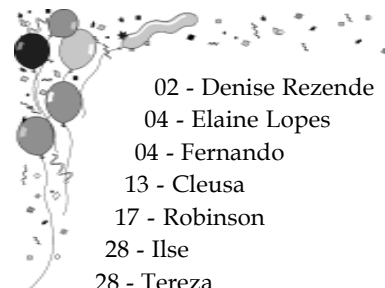
amor que emana do coração de vocês, vibrando em favor daquele que aqui ocorre.

Esta energia amorosa, muitas vezes imperceptível, consegue penetrar a couraça dos corações endurecidos, deixando lá no fundo uma pequena centelha para tocar e fazer o amor, que estava latente, iniciar o processo de germinação e assim ser cultivado para amanhã florescer e ajudar seu despertar para uma nova etapa da vida espiritual.

Por isto queridos irmãos, quando esta oportunidade surge, vibrem amor. Enviem ao irmão vibrações de paz, entendimento, fraternidade, equilíbrio, para que possa abrir o coração e ser receptivo às palavras que lhe são dirigidas durante sua permanência na reunião.

Este é um trabalho de amor, de união e de fraternidade!"

ANIVERSÁRIOS DO MÊS



Visite nosso site:

www.nucleopazeamor.org.br

ATIVIDADES DA CASA

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

SEGUNDA-FEIRA

14h/14h10 - Assistência Social
19h/20h - Cursos Básicos

TERÇA-FEIRA

19h/19h10 - Diálogo Fraterno

QUARTA-FEIRA

13h30/14h30 - Assistência Espiritual
18h/20h - Assistência Espiritual

QUINTA-FEIRA

19h/20h - Assistência Espiritual
19h45 - O Evangelho no Seu Lar
(visita às residências dos assistidos para realização do Evangelho no Lar)

SEXTA-FEIRA

19h/20h - Encontro à Luz do Evangelho

SÁBADO

8h50/9h - Evangelização Infantil
13h45/14h - Mocidade Espírita

DOMINGO

7h30 - Caravana para o Hospital de Hansenianos em Pirapitingui (3.º domingo do mês)

Cantinho da Cozinha



SUFLÊ DE BACALHAU

Ingredientes: ½ quilo de bacalhau, 1 quilo de batata, 1 dente de alho espremido, ½ cebola ralada ou picada, ½ colher sopa de margarina, salsa picadinha e azeite. Molho branco: ½ litro de leite, 1 e ½ colher sopa de maisena, 1 colher de sobremesa de margarina, 1 pitada de sal. Misturar tudo numa panela e levar ao fogo para engrossar.

Modo de preparo: Desfiar o bacalhau já cozido e reservar. Passar a batata, já cozida, no espremedor. Colocar o azeite numa panela e refogar a cebola, o alho, o bacalhau desfiado e a salsinha. Juntar a batata e a metade do molho branco. Untar um pirex retangular com margarina e colocar o bacalhau. Acrescentar o restante do molho branco e polvilhar com farinha de rosca ou queijo parmesão ralado. Levar ao forno para gratinar por 10 a 15 minutos aproximadamente.

Perfeição de Deus

Autor desconhecido - colaboração de Renata Souza

Em um jantar beneficente em uma escola de uma cidade dos EUA, o pai de uma criança, com necessidades especiais, fez um discurso que nunca mais seria esquecido. Depois de elogiar a escola, perguntou ele: "Onde está a perfeição em meu filho Pedro, se tudo o que Deus faz é feito com perfeição? Meu filho não pode entender as coisas como outras crianças entendem. Meu filho não pode se lembrar de fatos e números como as outras crianças. Então onde está a perfeição de Deus?"

Todos ficaram chocados com a pergunta e com o sofrimento daquele pai. Mas ele continuou: "Acredito que quando Deus traz a criança especial ao mundo, a perfeição que Ele busca está no modo como as pessoas reagem diante desta criança".

Então ele contou a seguinte história sobre o seu filho Pedro: "Uma tarde, Pedro e eu caminhávamos pelo parque onde alguns meninos que o conheciam, estavam jogando beisebol. Pedro perguntou-me se os meninos deixariam que ele jogasse.

Eu sabia das limitações do meu filho e que a maioria dos meninos não o queria no time. Mas entendi que se Pedro pudesse jogar com eles, isto lhe daria uma confortável sensação de participação. Aproximei-me de um dos meninos no campo e perguntei se o Pedro poderia jogar. O menino disse:

- Nós estamos perdendo por seis rodadas e o jogo está na oitava. Acho que ele pode entrar em nosso time e tentaremos colocá-lo para bater até a nona rodada.

Fiquei admirado quando Pedro abriu um grande sorriso ao ouvir a resposta do menino. Pediram então que ele calçasse a luva e fosse para o campo jogar.

No final da oitava rodada Pedro foi escalado para continuar. Um questionamento, porém, veio a minha mente: o time deixaria Pedro, de fato, rebater nesta circunstância e jogar fora a chance de ganhar o jogo?

Surpreendentemente, foi dado o bastão a Pedro. Todo o mundo sabia que isto seria quase impossível, porque ele nem mesmo sabia segurar o bastão. Porém, quando Pedro tomou posição, o lançador se moveu alguns passos para arremessar a bola de maneira que Pedro pudesse ao menos rebater.

Foi feito o primeiro arremesso e Pedro balançou desajeitadamente e o perdeu. Um dos companheiros do time de Pedro foi até ele e juntos seguraram o bastão e encararam o lançador. O lançador deu novamente alguns passos para lançar a bola suavemente para Pedro. Quando veio o lance, Pedro e seu companheiro de time balançaram o bastão e juntos rebateram a lenta bola.

O lançador apanhou a bola e poderia tê-la lançado facilmente ao primeiro homem da base; Pedro estaria fora e o jogo teria terminado.

Ao invés disso o lançador pegou a bola e lançou-a em uma curva, longa e alta para o campo, distante do alcance do primeiro homem base. Então começaram a gritar:

-Pedro, corra para a primeira base, corra para a primeira.

Nunca em sua vida ele tinha corrido, mas saiu em disparada para a linha de base, com os olhos arre-

galados e assustados. Até que ele alcançasse a primeira base, o jogador da direita teve posse da bola. Ele também poderia ter lançado a bola para o segundo homem da base, mas o jogador entendeu quais eram as intenções do lançador; assim, lançou a bola alta e distante, acima da cabeça do terceiro homem da base. Todo mundo gritou:

- Corra para a segunda, corra para a segunda base.

Pedro correu para a segunda base, enquanto os jogadores à frente dele circulavam deliberadamente para a base principal. Quando Pedro alcançou a segunda base, o jogador do outro time colocou-o na direção de terceira base e todos gritaram:

- Pedro, corra para a terceira.

Quando Pedro contornou a terceira base, os meninos de ambos os times correram atrás dele gritando:

- Corra para a base principal.

Pedro correu para a base principal, pisou nela e todos os 18 meninos o ergueram nos ombros fazendo dele o herói, como se ele tivesse vencido o campeonato e ganhado o jogo para o time dele.

Naquele dia, disse o pai com lágrimas caindo sobre a face, aqueles 18 meninos alcançaram a Perfeição de Deus. Eu nunca tinha visto um sorriso tão lindo no rosto do meu filho".

**Você não pode perder
nosso Bazar de Natal!!!
Anote em sua agenda: 10
de dezembro, sábado,
das 10h às 17h.**

UM FELIZ 2006 PARA TODOS NÓS!!!

Da redação

Mais um ano chega ao seu final. Sem dúvida, um ano difícil para grande parte da população de todo o planeta, com muitas catástrofes, guerras civis e religiosas, atentados terroristas, crises políticas...

Entretanto, apesar de tantas tragédias, cabe a nós não deixar que esses fatos nos entristeçam, nos afetem e nos tragam desilusões. Ao contrário, devemos elevar nosso pensamento ao Alto e pedir serenidade,

tranquilidade a todos os habitantes deste orbe terrestre. Precisamos orar, com fervor, pela paz e união de todos os povos, tendo a certeza, dentro de nossos corações, de que este planeta passa por momentos de grandes transformações e que todos esses acontecimentos vem trazendo, em contrapartida, um maior sentimento de solidariedade e união para grande parte da população.

Que neste Natal, apesar de todos os problemas que enfrentamos, possamos estar em paz com nossa

consciência, deixando nosso coração aberto para que os ensinamentos deixados por nosso amado Mestre Jesus possam nele adentrar.

Que neste Natal, que no ano novo que se inicia, possamos ser pequeninas chamas de luz a iluminar os caminhos daqueles que ainda se encontram na escuridão.

Que possamos sempre transmitir um sorriso sincero, uma palavra de carinho, um abraço amoroso aos nossos amigos, aos nossos familiares, mas também a todos àqueles que não possuem um lar, que vivem em asilos, orfanatos, casas de saúde, penitenciárias, tão necessitados de uma visita fraterna, tão carentes de alguém que lhes possa dizer o quanto são importantes e o quanto Deus os ama...

E não esqueçamos de agradecer a esta Casa bendita e a essa doutrina maravilhosa, a oportunidade de descobrir que a verdadeira felicidade não está neste mundo e, sim, dentro de nossos próprios corações, tendo a certeza de que esta nossa jornada terrena é apenas uma de tantas outras, apenas mais uma etapa de nossas vidas, onde podemos adquirir valores morais e aprender que só seremos realmente felizes quando conseguirmos amar o nosso próximo como Jesus nos amou!!!

Nós, felizes colaboradores desta casa de Paz e Amor, desejamos a todos um feliz Natal e um Ano Novo repleto de paz e muito amor!!

Livro do Mês

TRAMAS DO DESTINO

Manoel P. de Miranda, através da psicografia de Divaldo Pereira Franco, apresenta a história de Artemis que, por seus méritos,



é destinado a uma estância feliz no além e troca essa situação por uma difícil reencarnação, visando ajudar antigos afetos. Mostra a vida de renúncia deste Espírito, numa pequena cidade do interior da Bahia, frente às obsessões perniciosas, enfermidades como a hanseníase e dores morais superlativas, a fim de promover a redenção do seu clã.

Perfeição de Deus Pág. 02

Um trabalho de amor ... Pág. 03

Nossa auto-estima II Pág. 04

COLABORE

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

Sua contribuição mensal é muito importante para manter as atividades desenvolvidas em nossa Casa e dar continuidade aos nossos trabalhos na área de assistência social.



Com sua ajuda poderemos sonhar em adquirir, no futuro, uma nova sede!!!