



Março 2006

# Estamos Aqui !!!

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo • N.º 99

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

## ENCONTRO À LUZ DO EVANGELHO TERÁ NOVAS PALESTRAS A PARTIR DESTES MÊS

### Da redação

Repetindo o sucesso das palestras das segundas sextas-feiras do mês, estaremos recebendo, neste ano, novos convidados que irão engrandecer, ainda mais, os importantes trabalhos do nosso Encontro à Luz do Evangelho.

Neste mês estaremos recebendo a visita de nossa irmã **Maria Del Mar Gonzalez Franco**, psicóloga, apresentadora do programa "Evoluir", da Rádio Boa Nova que abordará o tema "Constelação da Consciência".

Para o próximo mês já está agendada a presença de **Genival de Almeida Tourinho** que versará sobre o tema "Compreender, Conviver e Compartilhar". Nesse dia haverá acompanhamento musical pelo Grupo Kardecista "Chico Xavier".

Mas não termina aí. A partir de maio teremos os seguintes convidados:

dos: 12/05 - Sr. Van San; 09/06 - Sr. Wagner Tadeu Dias; 14/07 - Dr. João Demetrio Loricchio; 11/08 - Dr. Miguel de Jesus Sardano; 15/09 - Dr. Ailton Guerreiro e 20/10 - Dra. Julia Nezu.

Como podem ver, grandes surpresas em nosso "Encontro à Luz do Evangelho". Isso sem falar, é claro nas belíssimas palestras dos trabalhadores do Núcleo que nos brindam com suas presenças nas demais sextas-feiras do mês.

Compareçam e prestigiem esses nossos amigos e desfrutem de inesquecíveis momentos de aprendizado e de amor!!!

**A arte do amor ..... Pág. 02**

**Aprimorar sempre ..... Pág. 03**

**Deixe a raiva secar ..... Pág. 04**

### Outra vez

Colaboração: Fernando Peron

Meus irmãos, encarecemos  
Quanto à real importância,  
De, nas tarefas do Bem,  
Redobramos vigilância...

Seja qual for o serviço  
Que nos chame junto ao povo,  
Começando cada dia,  
É vigilância de novo...

Entre os próprios companheiros,  
Sejam dois ou sejam três,  
Para evitar dissabores,  
É vigilância outra vez...

Ante os conflitos constantes,  
No mal que nos desarvora,  
O recurso que conheço:  
Vigilância de hora em hora...

Vigilância na palavra  
E vigilância na ação,  
Por fora, em torno de nós,  
E dentro do coração...

Vigilância de manhã,  
Com pão, manteiga e café,  
No momento do repouso  
E enquanto se está de pé...

Para viver-se no mundo  
Em clima de amor e paz,  
Que o saiba quem não souber:  
Vigiar nunca é demais!

*Espírito Eurícles Formiga  
do livro "Para Sempre", de  
Carlos A. Baccelli*

### CALENDÁRIO DE PALESTRAS DE 2006

(TODAS AS SEGUNDAS SEXTAS-FEIRAS DE CADA MÊS)

#### DIA 10 DE MARÇO

**Tema:** Constelação da Consciência - **Palestrante:** Maria Del Mar Gonzalez Franco (psicóloga, apresentadora do programa "Evoluir", da Rádio Boa Nova).

#### DIA 07 DE ABRIL

**Tema:** Compreender, Conviver e Compartilhar - **Palestrante:** Sr. Genival de Almeida Tourinho. Neste dia haverá acompanhamento musical pelo Grupo Kardecista "Chico Xavier".

## A arte do amor

**Equipe de Redação do Momento Espírita, a partir da obra "Amando uns aos outros", de Leo Buscaglia - colaboração: Eduardo P. Fernandes**

"Comunicação: a arte de falar um com o outro, dizer o que sentimos e pretendemos, falando com clareza; ouvir o que o outro fala, deixá-lo certo de que estamos ouvindo é, sem sombra de dúvida, a habilidade mais essencial para a criação e a manutenção de um relacionamento amoroso."

A afirmativa é de Leo Buscaglia, professor de uma universidade da Califórnia.

Ele diz que o mais alto nível da comunicação é o não verbal. O que quer dizer: se você ama, mostre isto em atitudes. Faça coisas amorosas para o outro. Seja atencioso. Coloque os seus sentimentos na prática. Faça aquela comida favorita. Mande flores. Lembre-se dos aniversários.

E ele relaciona alguns pontos importantes para que uma relação a dois se aprofunde e se agigante, vencendo os dias... os meses... e os anos.

Diga sempre ao outro que o ama, através de suas palavras, suas atitudes e seus gestos.

Não pense que o seu par já sabe disso. Ele precisa desta afirmação.

Cumprimente-o sempre pelos trabalhos bem-feitos. Não o deprecie.

Dê o seu apoio quando ele falhar. Pense que tudo o que ele faz por você, não o faz por obrigação. O estímulo e o elogio asseguram que ele vai repetir a dose.

Quando você se sentir solitário, incompreendido, deixe-o saber. Ele se sentirá mais forte por reconhecer que tem forças para confortar você.

Final, os sentimentos, quando não externados, podem ser destruti-

vos. Lembre que, apesar de amá-lo, o outro ainda não pode ler a sua mente. Não se feche em si mesmo.

Expresse sentimentos e pensamentos de alegria. Eles dão vida ao relacionamento. É maravilhoso celebrar dias comuns, datas pessoais, como o primeiro encontro, o primeiro olhar, o dia da reconciliação depois de um breve desentendimento.

Dê presentes de amor sem motivo. Ouça a sua própria voz a falar de sua felicidade. Diga ao seu amor que ele é uma pessoa especial.

Não deprecie os sentimentos dele. O que ele sente ou vê é sua experiência pessoal, portanto, importante e real.

Abraça sempre. A comunicação de amor não verbal revitaliza a relação.

Respeite o silêncio do seu companheiro. Momentos de quietude também fazem parte das necessidades espirituais de cada um.

Finalmente, deixe que os outros saibam que você valoriza a quem

ama, pois é bom partilhar as alegrias de um saudável relacionamento com os outros.

É possível que você esteja pensando que todas essas idéias não são realmente necessárias entre pessoas que se amam.

Elas acontecem de forma espontânea... Mas, nem tanto. Nem sempre. São esses vários aspectos da comunicação que constituem o alicerce de um relacionamento amoroso saudável. Eles também produzem os sons mais maravilhosos do mundo: Os sons do amor. Experimente!

### 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)

### 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!!!



## Aprimorar sempre

Pai João - Mensagem recebida por Adriano de Castro Filho em 13/08/02

Filhos, muitas vezes perguntamos se estamos fazendo tudo aquilo que poderíamos fazer e a resposta nos mostra, que muito mais ainda temos por realizar. Neste momento, o desânimo poderá se abater sobre nós, quando julgamos já estar realizando tudo o que poderíamos.

O trabalho na Seara de Jesus é dinâmico, não pára!!!

O medianeiro deve estar sempre se aperfeiçoando. Procurando aprimorar seus conhecimentos para ampliar suas atividades, não se conformando nunca, não estagnando, não parando no tempo.

Cada um tem seu potencial para o trabalho. Este potencial deve ser aproveitado ao máximo. Quanto

mais realiza, mais o seareiro vai crescendo e descobrindo novas oportunidades para fazer o bem. O tempo não pára e nós também não paramos.

A nossa evolução está diretamente ligada ao aprimoramento que dermos a nós mesmos.

Lembrem-se filhos, que Deus quando permitiu que aqui reencarnássemos, foi exatamente para crescermos espiritualmente. Só cresceremos, à medida que formos compreendendo que não devemos considerar que já fizemos tudo e que nada mais temos para realizar!!!

É importante que cada tarefeiro indague sempre: o que posso realizar ainda mais? Onde posso levar a minha contribuição para o serviço

do bem?

Fazendo estas indagações a si mesmo, o trabalhador sincero encontrará sempre tarefas que se ajustarão ao seu potencial e desta forma irá, num crescendo, irradiando o seu amor ao próximo.

Quanto mais trabalhar, mais sentirá necessidade de estar em contato com o trabalho. Quanto mais traba-

lha mais o medianeiro aprende a amar.

Quanto mais ama, mais o trabalhador se aproxima de Jesus!!!

**“ A nossa evolução está diretamente ligada ao aprimoramento que dermos a nós mesmos.”**

### Cantinho da Cozinha



#### SALADA DE TRIGO COM GERGELIM

##### Ingredientes:

Salada: 2 xícaras de trigo para quibe (deixar de molho por 2 horas), 1 xícara de repolho roxo picado, 1 xícara de cenoura ralada (ralo grosso), ½ xícara de pimentão vermelho cortado em cubos, ½ xícara de cebola picada, ½ xícara de salsinha picada.

Molho: ½ xícara de azeite, 1 colher de sopa de sementes de gergelim, 1 dente de alho espremido, 2 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de suco de limão, 2 colheres de sopa de molho de soja (Shoyu), sal e pimenta do reino à gosto.

**Modo de preparo:** Escorrer o trigo e apertar bem para retirar o excesso d'água. Colocar numa saladeira com o restante dos ingredientes da salada.

Tempero: Levar ao fogo médio uma panela com o azeite, o gergelim e o alho. Deixar refogar mexendo por uns 2 minutos. Retirar do fogo e deixar esfriar. Acrescentar o restante dos ingredientes do tempero e bater rapidamente com um garfo. Juntar à salada e servir.

### Livro do Mês

#### EVOLUÇÃO EM DOIS MUNDOS



Para estudar o processo evolutivo do ser, André Luiz alia os conceitos da Ciência com a mensagem consoladora de Jesus reavivada pelo Espiritismo, oferecendo admirável estudo científico sobre o harmonioso elo existente na evolução da alma nos dois planos da vida: o mundo material e o mundo espiritual.

Em sua primeira parte, esta obra instrui sobre o fluido cósmico, corpo espiritual, evolução e sexo e muitos outros temas.

Na segunda parte, através de perguntas e respostas, trata de questões sobre alimentação dos desencarnados, matrimônio e divórcio, além de outros assuntos relevantes.

## Deixe a raiva secar

Autor desconhecido - colaboração  
Nícia Camanho

Era uma vez uma menininha chamada Mariana. Ela ficou toda feliz porque ganhou de presente um joguinho de chá, todo azulzinho, com bolinhas amarelas.

No dia seguinte, Júlia sua amiguinha, veio bem cedo convidá-la para brincar. Mariana não podia, pois iria sair com a sua mãe.

Júlia então, pediu a coleguinha que lhe emprestasse o seu conjuntinho de chá para que ela pudesse brincar.

Mariana não queria emprestar, mas, com a insistência da amiga, re-

solveu ceder, fazendo questão de demonstrar todo o seu ciúme por aquele brinquedo tão especial.

Ao voltar do passeio, Mariana ficou chocada ao ver o seu conjuntinho de chá jogado no chão.

Faltavam algumas xícaras e a bandejinha estava toda quebrada. Chorando e muito nervosa, Mariana desabafou: "Está vendo, mamãe, o que a Júlia fez comigo? Emprestei o meu brinquedo, ela estragou tudo e ainda o deixou jogado no chão".

Totalmente descontrolada, Mariana queria, porque queria, ir ao apartamento de Júlia pedir explicações.

Mas a mãe, com muito carinho falou assim: "Filhinha, lembra daquele dia quando você saiu com seu vestido novo todo branquinho e um carro, passando, jogou lama em sua roupa? Ao chegar em casa você queria lavar imediatamente aquela sujeira, mas a vovó não deixou. Ela falou que era para deixar o barro secar primeiro pois, depois, ficava mais fácil limpar. Pois é, minha filha, com a raiva é a mesma coisa. Deixa a raiva secar primeiro. Depois fica bem mais fácil resolver tudo."

Mariana não entendeu muito bem, mas resolveu seguir o conselho

da mãe e foi para a sala ver televisão.

Logo depois alguém tocou a campainha. Era Júlia, toda sem graça, com um embrulho na mão. Sem que houvesse tempo para qualquer

pergunta, ela foi falando: "Mariana, sabe aquele menino mau da outra rua que fica correndo atrás da gente? Ele veio querendo brincar comigo e eu não deixei. Aí ele ficou bravo e estragou o brinquedo que você

havia me emprestado. Quando eu contei para a mamãe ela ficou preocupada e foi correndo comprar outro brinquedo igualzinho para você. Espero que você não fique com raiva de mim. Não foi minha culpa."

Disse Mariana: "Não tem problema, minha raiva já secou."

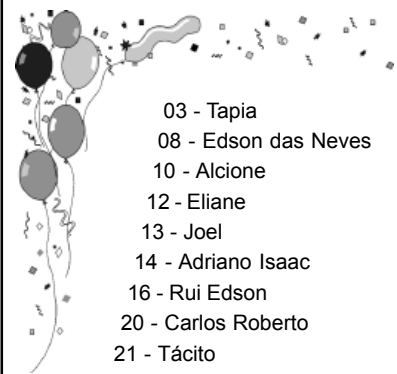
E dando um forte abraço em sua amiga, levou-a para o quarto para contar a história do vestido novo que havia sujado de barro.

\*\*\*

Nunca tome qualquer atitude com raiva. A raiva nos cega e impede que vejamos as coisas como elas realmente são. Assim você evitará cometer injustiças e ganhará o respeito dos demais pela sua posição ponderada e correta diante de uma situação difícil.

"A raiva nos cega e impede que vejamos as coisas como elas realmente são"

### ANIVERSÁRIOS DO MÊS



03 - Tapia  
08 - Edson das Neves  
10 - Alcione  
12 - Eliane  
13 - Joel  
14 - Adriano Isaac  
16 - Rui Edson  
20 - Carlos Roberto  
21 - Tácito  
26 - Cleide  
28 - Marta

**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](http://www.nucleopazeamor.org.br) - [divulgacao@nucleopazeamor.org.br](mailto: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.