



Maio 2008

# Estamos Aqui !!!

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo • N.º 125

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

## EVANGELIZAÇÃO INFANTIL VISITA O PROJETO DEDINHO VERDE

Eliane de Oliveira Mianni

O dia 5 de abril foi uma data festiva para as crianças da Evangelização Infantil do nosso Núcleo. Elas tiveram a oportunidade de participar de um projeto de educação ambiental para crianças, o "Projeto Dedinho Verde", que consiste em despertar o amor pela natureza, promovido pelo viveiro orgânico de mudas de ervas e temperos "Sabor da Fazenda", localizado na Av. Nadir Dias de Figueiredo, 395, Vila Maria.

Acompanhadas pelos evangelizadores do Núcleo, 39 crianças foram recepcionadas pela herborista Sabrina Cassab Jeha e equipe formada por Silvia, Lucinda, Débora, Vando, Diego e Ronaldo.

As crianças, sob orientação da equipe, fizeram coleta seletiva de lixo, aprenderam como se faz adubo



com lixo orgânico, conheceram o berçário das plantinhas e um viveiro com muitas mudas. Viram, também, um minhocário onde descobriram a importância das minhocas na natureza. Puderam sentir o cheiro bom das ervas e temperos que aguçaram o paladar e a fome, quando, então, saborearam um gostoso lanche preparado com todo carinho pela equipe do viveiro.

E, por fim, o melhor do passeio: cada criança plantou seu próprio

vaso com uma muda de menta para levar para casa.

O aprendizado, mexendo na terra, observando os insetos, sentindo os cheiros e sabores, valeu mais que palavras sobre a grande obra de Deus que é a Natureza, que nos foi dada de presente e que devemos preservar com muito amor e respeito.

### Livro do Mês

#### O CONSOLADOR



Sob a forma de perguntas e respostas, o Espírito Emmanuel oferece um verdadeiro curso de ensinamentos espíritas, tratando dos assuntos sempre solicitados pela inteligência e interesse dos que compreendem ser o Espiritismo o Consolador prometido por Jesus.

**Princípio do vácuo..... Pág. 02**

**Firmeza valiosa..... Pág. 03**

**O barulho da carroça..... 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.

## Princípio do vácuo

Autor desconhecido - Colaboração:  
Ivone Teodoro de Jesus

Você tem o hábito de juntar objetos inúteis, acreditando que um dia (não sabe quando) poderá precisar deles? Você tem o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outros tipos de equipamentos que já não usa há um bom tempo?

E dentro de você? Você tem o hábito de guardar mágoas, ressentimentos, raivas e medos?

Não faça isso. É anti-prosperidade. É preciso criar um espaço, um vazio, para que as coisas novas cheguem a sua vida.

É preciso eliminar o que é inútil em você e na sua vida, para que a prosperidade venha. É a força desse vazio que absorverá e atrairá tudo o que você almeja.

Enquanto você estiver material ou emocionalmente carregado de coisas velhas e inúteis, não haverá espaço aberto para novas oportunidades. Os bens precisam circular.

Limpe as gavetas, os guarda-roupas, o quartinho lá do fundo, a garagem. Dê o que você não usa mais. Venda, troque, movimente e não acumule. Dê espaço para o novo.

A atitude de guardar um monte de coisas inúteis amarra sua vida. Não são os objetos guardados que emperram sua vida, mas o significado da atitude de guardar.

Quando se guarda, considera-se a possibilidade da falta, da carência. É acreditar que amanhã poderá faltar, e você não terá meios de prover suas necessidades.

Com essa postura, você está enviando duas mensagens para o seu

cérebro e para a vida: primeiro, você não confia no amanhã e, segundo, você acredita que o novo e o melhor não são para você, já que se contenta em guardar coisas velhas e inúteis.

O princípio de não acreditar que o melhor é para você, pode se manifestar, por exemplo, na conservação de um velho e inútil liquidificador.

Esse princípio, expresso num objeto, denota um comportamento que pode também estar presente em outras áreas da sua vida, gerando entraves ao sucesso e à prosperidade.

O simples fato de dar para alguém o velho liquidificador, colocando o objeto em circulação, cria um vácuo para que algo melhor ocupe o espaço deixado.

Emocionalmente, também você passa a acreditar que o novo pensará o objeto doado. Uma faxina básica, apesar da trabalhadeira e do cansaço que provoca, ao final é sempre bem-vinda.

Arejar espaços, fora e dentro da gente faz um bem enorme! Vamos lá. Mãos à obra! Desfaça-se do que perdeu a cor e o brilho e deixe entrar o novo em sua casa e em você! Você verá como sua vida vai melhorar.

### ATIVIDADES DA CASA

1.º horário: abertura da Casa

2.º horário: início das atividades

#### SEGUNDA-FEIRA

13h30/13h45 - Assistência Social

19h/20h - Cursos Básicos

#### TERÇA-FEIRA

19h/19h10 - Diálogo Fraternal

#### QUARTA-FEIRA

13h30/14h30 - Assistência Espiritual

18h/20h - Assistência Espiritual

#### QUINTA-FEIRA

19h/20h - Assistência Espiritual

#### SEXTA-FEIRA

19h/20h - Encontro à Luz do Evangelho

#### SÁBADO

9h/9h15 - Evangelização Infantil

### Cantinho da Cozinha

(Receita extraída do livro "Cozinhando sem Crueldade", de Ana Maria Curcelli)

#### RISOTO DE ARROZ INTEGRAL



**Ingredientes:** 1 xícara de arroz integral, 3 xícaras de água, 1 tomate picado, 1 cenoura ralada, 1/2 pimentão vermelho picadinho, 1 xícara de ervilhas, 1 colher de sopa de azeite, azeitonas para decorar, sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** Na panela de pressão, aqueça o óleo e frite o arroz com o sal. Junte a água, feche a panela e cozinhe até 20 minutos, depois que começar a apitar. Numa outra panela, cozinhe os outros ingredientes até ficarem tenros e reserve. Abra a panela de pressão assim que sair todo o vapor. Acrescente ao arroz os legumes cozidos. Misture bem e sirva quente.

## Firmeza valiosa

Espírito Miramez - Colaboração:  
Loredana Rongo

O homem que se decidiu a acompanhar Jesus não deve, e não pode, deixar faltar em suas decisões o vigor da juventude que conhece os frutos de um amadurecimento das experiências no bem. Ainda mais que ele sabe que todos os trabalhos em que impera o amor, nas linhas da pureza que faz lembrar o Mestre, preocupa, e muito, os que se esqueceram da verdade e tornam-se pontos visados, como árvores que ofertam aos viajores os frutos nutritivos. Podemos afirmar, entretanto, que quem já conhece a luz nunca teme as trevas que, porventura, surgirem em seu caminho. Elas são breves, pois somente a verdade ficará de pé, nos faz crer o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Se já conheces a energia divina que circula com mais eficiência nos corações dos justos, não recues ante os que desejam te assombrar com pequenas ilusões; avança, insiste em avançar mais, que alguém do plano espiritual está ligado ao seu sensível coração, para falar pelos canais dos teus sentimentos. A tenência valiosa é aquela sustentada e dirigida pela razão esclarecida, que se alimenta na fonte inesgotável da fé.

Se alguém fala mal do teu procedimento e a tua consciência em Cristo não te acusa, usa a tua força íntima para esquecer as ofensas e, se possível, ora por ele. Não permitas que em tua mente renovada no bem entrem pensamentos que possam distorcer a verdade.

A firmeza é princípio grandioso para todos nós, mas, só é verdadeira quando se fundamenta no clarear das leis naturais criadas pelo Supremo Mandatário. Não te enganes, iludindo as tuas boas qualidades. Todos conhecemos o bem e o mal, o que nos serve e o que não desejamos para nós próprios, e isso aprendemos na escola de Deus, mesmo antes da razão. Acautela-te daquilo que possa te prejudicar, que todo desequilíbrio afeta a muitas e respondemos pelas desordens causadas aos outros, quando elas nascem de nós: se nascem em nós pensamentos inferiores, ser-nos-ão dadas pela lei dos afins, idéias iguais, a nos atormentarem como se fossem nossas...

Prudência nos pensamentos constitui preventivo para todos os tipos de males. Não temos o direito - principalmente os espíritas - de dizer que ignoramos os caminhos organizados e oferecidos por Jesus. O Evangelho é conhecido por todos, ainda mais que o mundo espiritual envia mensagens à Terra como se fossem chuvas de letras ordenadas e compreensíveis, de forma que o próprio ar está saturado dessa essência divina, que desperta, vigora e dá vida,

para quem deseja, por amor, vivê-las.

Convidamos a todos para que se juntem a nós do mundo espiritual que nos dispusemos a não perder as pegadas do Senhor, para nos darmos as mãos com o vigoroso entusiasmo de compreender e servir, de amar a todos e a tudo, na expressão maior da fraternidade universal, para que em porvir bem próximo possamos, em uma só voz, dizer: estamos livres, porque conhecemos a verdade.

Estamos no século de duras provas, porém, igualmente, de muita luz; nunca a humanidade viu tamanha misericórdia como agora. Compete a cada criatura aproveitar as claridades abençoadas que desceram - e continuam descendo - ao planeta, para o despertar dos homens, de modo que eles possam conhecer, ou reconhecer, que Jesus é e será sempre o nosso Guia, o Pastor que não esquece das suas ovelhas. Que Deus nos abençoe, para que não nos falem a energia e o vigor da fé, a paz da esperança e da luz da caridade.

**"...Jesus é e será sempre o nosso Guia, o Pastor que não esquece das suas ovelhas."**

**Em breve, nosso novo site:  
[www.neapa.org.br](http://www.neapa.org.br)**

### O Evangelho no seu lar

Se você tem vontade de fazer o Evangelho no Lar mas não sabe como fazê-lo, saiba que há uma equipe do Núcleo Espírita Assistencial Paz e Amor que pode lhe ajudar. Esta equipe, todas as quintas-feiras, às 19h45 dirige-se à casa das pessoas que nos solicitaram colaboração neste sentido e que residem nas imediações do Núcleo, com o intuito de orientá-las no desenvolvimento do Evangelho no Lar. Em caso de interesse, procure informações na secretaria do Paz e Amor.

## O barulho da carroça

Autor desconhecido - Colaboração:  
Job Gil Ferreira

Certa manhã, meu pai, muito sábio, convidou-me a dar um passeio no bosque e eu aceitei com prazer. Ele se deteve numa clareira e depois de um pequeno silêncio me pergun-

tou: "Além do cantar dos pássaros, você está ouvindo mais alguma coisa?"

Apurei os ouvidos alguns segundos e respondi: "Estou ouvindo um barulho de carroça".

"Isso mesmo", disse meu pai, "é uma carroça vazia".

Perguntei ao meu pai: "Como pode saber que a carroça está vazia, se ainda não a vimos?"

"Ora", respondeu meu pai. "É muito fácil saber que uma carroça está vazia por causa do barulho. Quanto mais vazia a carroça maior é o barulho que faz".

Tornei-me adulto, e até hoje, quando vejo uma pessoa falando demais, gritando (no sentido de intimidar), tratando o próximo com grossura, de forma inoportuna, prepotente, interrompendo a conversa de todo mundo e querendo demonstrar que é a dona da razão e da verdade absoluta, tenho a impressão de ouvir a voz do meu pai dizendo: "Quanto mais vazia a carroça, mais barulho ela faz..."

## Textos espíritas

Colaboração: Fernando Peron

(...)

- Nobre Procônsul, temos conosco, de fato, o poder de um grande médico. Podemos curar, quando os enfermos estejam dispostos a compreendê-lo e segui-lo.

- Mas quem é ele? - perguntou o enfermo.

- Chama-se Cristo Jesus. Sua fórmula é sagrada - continuava o tece-lão, com ênfase - e destina-se a medicar, antes de tudo, a causa de todos os males. Como sabemos, todos os corpos da Terra terão de morrer. Assim, por força de leis naturais inelutáveis, jamais teremos, neste mundo, absoluta saúde física. Nosso organismo sofre a ação de todos os processos ambientais. O calor inco-

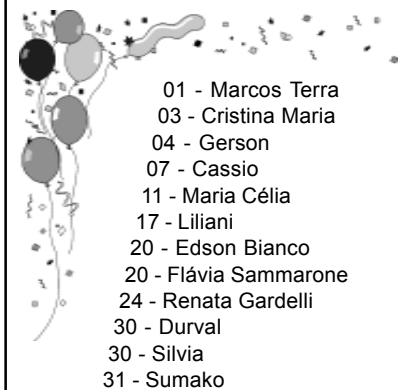
moda, o frio nos faz tremer, a alimentação nos modifica, os atos da vida determinam a mudança dos hábitos. Mas o Salvador nos ensina a procurar uma saúde mais real e preciosa, que é a do espírito. Possuindo-a, teremos transformado as causas de preocupação de nossa vida, e habilitamos a gozar a relativa saúde física que o mundo pode oferecer nas suas expressões transitórias.

livro

Paulo e Estevão - Episódios Históricos do Cristianismo Primitivo  
Francisco Cândido Xavier,  
pelo Espírito Emmanuel  
FEB - Federação Espírita Brasileira

**Leia, medite, estude a Doutrina Espírita! O conhecimento é força indispensável na solução de todos os nossos problemas!**

## Aniversários do Mês



01 - Marcos Terra  
03 - Cristina Maria  
04 - Gerson  
07 - Cassio  
11 - Maria Célia  
17 - Liliani  
20 - Edson Bianco  
20 - Flávia Sammarone  
24 - Renata Gardelli  
30 - Durval  
30 - Silvia  
31 - Sumako

**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 (2007 a 2009):** 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 (2007 a 2009):** Jurídico: Edna Conceição Vecchi; Patrimônio: Job Gil Ferreira; 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 (2007 a 2009):** Efetivos: Francisco José R. Bueno, Manuel Augusto Henrique Paiva e Ricardo Rossi Roberto; Suplentes: Joel Adonay Lino e Cíntia M.ª Pimphari Varela - **Presidente de Honra do Núcleo:** Oscar Camanho.