



Núcleo Espírita
Assistencial
"Paz e Amor"

40 anos

Uma trajetória de trabalho, fraternidade e muito amor!

Estamos Aqui !!!

Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo
Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000
www.nucleopazeamor.org.br - divulgacao@nucleopazeamor.org.br

VENCENDO NOSSAS FRAQUEZAS

Alexandre Ferreira

Em todos os momentos de nossas vidas somos chamados a servir. Se prestarmos atenção ao nosso redor, veremos que, em cada esquina, existe alguém precisando de nossa ajuda. Entretanto, estamos tão entretidos em nossos próprios problemas que não percebemos as dores de nossos semelhantes. Quando percebemos, alegamos não ter tempo ou capacidade para socorrê-los.

Ainda estamos longe de amar, com a mesma intensidade, todas as pessoas que cruzam nossos caminhos; mas devemos, ao menos, ampará-las em seus momentos de angústia e dificuldade, agasalhando quem passa frio, dando de comer a quem tem fome, dirigindo uma palavra de amor e esperança àqueles que nos procuram, acolhendo o acidentado, consolando o doente, visitando o abandonado, tendo paciência com o ignorante, perdoando o culpado, iluminando o caminho daquele que se encontra na escuridão, estendendo a mão a todos os que estão carentes de compreensão e carinho.

Inúmeros são os problemas: físicos ou emocionais, materiais ou espirituais. Por isso, é necessário que saibamos qual a melhor forma de prestarmos auxílio a um irmão necessitado. É muito importante darmos uma

assistência espiritual aos que ainda não encontraram uma luz; não há como negar que o simples fato de transmitirmos um pouco de nosso conhecimento a uma pessoa desesperada, tem o poder de aliviar suas dores. Mas se esse irmão passa fome, adiantará falarmos apenas do Evangelho?

Em outros casos, existem muitas pessoas em instituições, hospitais e até nas ruas que não têm o que comer, o que vestir, mas, acima de tudo, mais do que roupa e comida, estão carentes de um sorriso amigo, de um abraço carinhoso, de alguém que possa estar ao seu lado, sem receio e preocupação, fazendo com que volte a se sentir gente!

Estamos sempre procurando justificativas para nossa falta de vontade e coragem: dizemos não ter estrutura para visitar os enfermos, não achamos tempo para auxiliar nossos irmãos em asilos e orfanatos, julgamos-nos despreparados para dirigir uma palavra de incentivo a nossos semelhantes...

Temos nossas fraquezas. Mas apenas deixaremos de tê-las quando as enfrentarmos, quando deixarmos de lado nossos medos e preconceitos. Perceberemos que, dia após dia, nossas dificuldades irão diminuindo e, a cada dia nos sentiremos mais úteis, pois entenderemos as verda-

deiras necessidades daqueles que sofrem; saberemos qual a melhor forma de auxiliá-los.

Lembremos-nos sempre de que poderemos, um dia, sentir na pele todos os problemas que, por motivos diversos, nos negamos a enfrentar. Nesse momento teremos que agir... e não saberemos como, pois fugimos a vida toda de situações como essas.

Você é feliz? Pág. 02
2 histórias, 2 destinos ... Pág. 03
Simplicidade Pág. 04

ATIVIDADES DA CASA

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

SEGUNDA-FEIRA

19h/20h - Cursos Básicos

TERÇA-FEIRA

19h/19h10 - Diálogo Fraterno

QUARTA-FEIRA

13h30/14h30 - Assistência Espiritual
19h/20h - Assistência Espiritual

QUINTA-FEIRA

19h/20h - Assistência Espiritual

SEXTA-FEIRA

19h/20h - Encontro à Luz do Evangelho

SÁBADO

9h/9h15 - Evangelização Infantil

Você é feliz?

Autor Desconhecido. Colaboração
Suzana A. C. Ferreira

Durante um seminário para casais, perguntaram a uma das esposas:

- Seu marido a faz feliz? Ele a faz feliz de verdade?

Neste momento, o marido levantou seu pescoço, demonstrando total segurança.

Ele sabia que a sua esposa diria que sim, pois ela jamais havia reclamado de algo durante o casamento.

Todavia, sua esposa respondeu a pergunta com um sonoro "NÃO", daqueles bem redondos!

- Não, o meu marido não me faz feliz! (Neste momento o marido já procurava a porta de saída mais próxima).

- Meu marido nunca me fez feliz e não me faz feliz! Eu sou feliz.

E continuou:

- O fato de eu ser feliz ou não, não depende dele e, sim, de mim. Eu sou a única pessoa da qual depende a minha felicidade. Eu determino ser feliz em cada situação e em cada momento da minha vida, pois se a mi-

nha felicidade dependesse de alguma pessoa, coisa ou circunstância sobre a face da Terra, eu estaria com sérios problemas. Tudo o que existe nesta vida muda constantemente: o

ser humano, as riquezas, o meu corpo, o clima, o meu chefe, os prazeres, os amigos, minha saúde física e mental. E assim eu poderia citar uma lista interminável. Eu decido ser feliz! Se tenho hoje minha casa vazia ou cheia: sou feliz! Se vou sair acompanhada ou sozinha: sou feliz! Se meu

emprego é bem remunerado ou não: eu sou feliz! Sou casada mas era feliz quando estava solteira. Eu sou feliz por mim mesma. As demais coisas, pessoas, momentos ou situações eu chamo de experiências que podem ou não me proporcionar momentos de alegria e tristeza. Quando alguém que eu amo morre eu sou uma pessoa feliz num momento inevitável de tristeza. Aprendo com as experiências passageiras e vivo as que são eternas como amar, perdoar, ajudar, compreender, aceitar, consolar. Há pessoas que dizem: hoje não posso ser feliz porque estou doente, porque não tenho dinheiro, porque faz muito calor, porque alguém me insultou, porque alguém deixou de me amar, porque eu não soube me dar valor, porque meu marido não é como eu esperava, porque meus filhos não me fazem felizes, porque meus amigos não me fazem felizes, porque meu emprego é medíocre e por aí vai. Eu amo meu marido e me sinto amada por ele desde que nos casamos. Amo a vida que tenho mas não porque minha

vida é mais fácil do que a dos outros. É porque eu decidi ser feliz como pensa e me responsabilizo por minha felicidade. Quando eu tiro essa obrigação do meu marido e de qual-

quer outra criatura, deixo-os livres do peso de me carregar nos ombros. A vida de todos fica muito mais leve. E é dessa forma que consegui um casamento bem sucedido ao longo de tantos anos.

Nunca deixe nas mãos de ninguém uma

responsabilidade tão grande quanto a de assumir e promover sua felicidade.

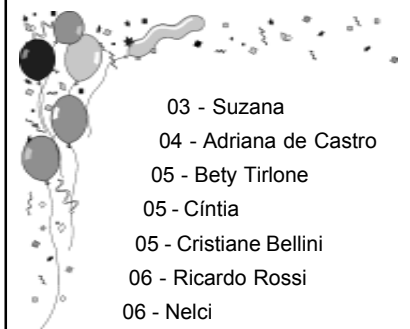
Seja feliz, mesmo que faça calor, mesmo que esteja doente, mesmo que não tenha dinheiro, mesmo que alguém o tenha machucado, magoado, mesmo que alguém não o ame ou não lhe dê o devido valor.

"Nunca deixe nas mãos de ninguém uma responsabilidade tão grande quanto a de assumir e promover sua felicidade."

O Evangelho no seu lar

Se você tem vontade de fazer o Evangelho no Lar mas não sabe como, saiba que há uma equipe do 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. Informe-se em nossa secretaria.

ANIVERSÁRIOS DO MÊS



- 03 - Suzana
- 04 - Adriana de Castro
- 05 - Bety Tirlone
- 05 - Cíntia
- 05 - Cristiane Bellini
- 06 - Ricardo Rossi
- 06 - Nelci
- 07 - Marilene Moraes
- 11 - Francisco Bueno
- 17 - Carina
- 17 - Maria Helena
- 22 - Loredana
- 22 - Wilton
- 25 - Job
- 30 - Walkíria

Duas histórias, dois destinos

Autor desconhecido.

1ª História

Certa vez um garoto entrou na sala de emergência de um hospital depois de ter sido atropelado.

O motorista que o socorreu, ao ser interpelado para efetuar o depósito necessário ao atendimento, informou que não possuía, naquele momento, dinheiro ou cheque que pudesse oferecer em garantia, mas certamente, se o hospital aceitasse, poderia efetuar o depósito na primeira oportunidade.

O atendente, na impossibilidade de liberar o atendimento, mas, com

a vantagem de ter um dos diretores do hospital, que também era médico, de plantão naquele momento, resolveu consultá-lo.

Todavia, por não ter dinheiro nem garantias para o tratamento, não liberou o atendimento, fato que levou a criança atropelada a falecer.

O diretor, novamente chamado para assinar o atestado de óbito do garoto, ao chegar para o exame cadavérico, descobre que o garoto atropelado era seu filho, que poderia ter sido salvo, se tivesse recebido atendimento.

2ª História

Antônio, um pai de família, certo dia, quando voltava do trabalho dirigindo num trânsito bastante pesado, deparou-se com um senhor que dirigia apressadamente.

Vinha cortando todo o mundo e, quando se aproximou do carro de Antônio, deu-lhe uma tremenda fechada, já que precisava atravessar para a outra pista.

Naquela hora, a vontade de Antônio foi de xingá-lo e impedir sua

passagem, mas logo pensou: "Coitado! Se ele está tão nervoso e apressado assim... Vai ver que está com um problema sério e precisando chegar logo ao seu destino". Pensando assim, foi diminuindo a marcha e deixou-o passar..

Chegando em casa, Antônio recebeu a notícia de que seu filho de três anos havia sofrido um grave acidente e fora levado ao hospital pela sua esposa.

Imediatamente seguiu para lá e, quando chegou, sua esposa veio ao seu encontro e o tranqüilizou dizendo: "Graças a Deus está tudo bem, pois o médico chegou a tempo para socorrer nosso filho".

Ele já está fora de perigo. Antônio, aliviado, pediu que sua esposa o levasse até o médico para agradecer-lhe.

Qual não foi sua surpresa quando percebeu que o médico era aquele senhor apressado para o qual ele havia dado passagem!

Duas histórias, dois destinos.

Esteja sempre alerta para ajudar o próximo, independentemente de sua aparência ou condição financeira; procure ver as pessoas além das aparências; imagine que por trás de uma atitude, existe uma história, um motivo que leva a pessoa a agir de determinada forma.

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.

Livro do Mês

REFORMA ÍNTIMA SEM MARTÍRIO



A reforma moral é tarefa prioritária para todos nós que, embora estagiando nas primeiras fases de nossa jornada evolutiva, desejamos avançar neste caminho e progredir espiritualmente. Nesta obra, o espírito Ermance Dufaux, através do médium Wanderley S. de Oliveira vem lançar luz sobre este tema, mostrando que, ao contrário do que muitos pensam, o processo de reforma íntima não é marcado pela dor e pelo sofrimento, mas sim pela conscientização e principalmente pelo amor.

Livro: presente de amigo. Livro espírita: presente de irmão.

Simplicidade

Colaboração: Fernando Peron

A Natureza é simples. Os animais são simples. As crianças são naturalmente simples. Crescemos e, de acordo com a cultura da época e da sociedade, tornamo-nos complexos e complicados. Salão de beleza todas as semanas, pra quê? Carros de luxo, roupas de grife, bebidas importadas, mobílias sofisticadas, muita burocracia, linguagem rebuscada, pra quê? Alguém já disse que é na manteiga que começa a tentação.

A simplicidade abre as portas de uma vida melhor. Não se pode viver em paz longe da simplicidade. Não se trata de pobreza, muito menos miséria. Não estou falando de sujeira nem de desconforto. Tire o supérfluo e os excessos de sua vida e ficará a simplicidade.

Se você não puder fazer determinado percurso de carro, vá de bicicleta; se não for possível ir de bicicleta, vá a pé.

Embaraçamo-nos pelos caminhos da vida nas teias da vaidade e do egoísmo e assim afastamo-nos da essência. O místico indiano Yogananda disse o seguinte: Deus é simples, tudo mais é complicado.

Na simplicidade respiramos livremente, na sofisticação trabalhamos sufocamos a alma.

Nas pegadas de Jesus teremos que simplificar a vida, até porque precisamos estar mais desimpedidos para o trabalho da auto-iluminação.

Nessa senda reduzimos nossas necessidades, gastamos menos dinheiro, e passamos a produzir mais e melhor em benefício do próximo. Lembremos da sublime passagem evangélica: Olhai os lírios do campo:

nem Salomão, em toda a sua grandeza, se vestiu como um deles.

Livro: **Em Meu Lugar, O Que Faria Jesus?** Ariston S. Teles. Editora Espírita Ano Luz

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

Cantinho da Cozinha

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



QUIBE RECHEADO COM TOFU

Quibe: 1 xícara de trigo para quibe (deixado de molho), 1 copo de grão de bico cozido.

Recheio: 2 colheres de sopa de azeite de oliva, 2 tomates picados, 1 cenoura ralada, 1 colher de sopa de missô, 1 cebola pequena picada, 1 xícara de tofu escorrido e amassado, sal, pimenta, salsinha e hortelã picado a gosto.

Preparo: Amasse bem o grão de bico cozido ou triture no liquidificador. Numa tigela, misture bem o trigo e o grão de bico e reserve. Prepare o recheio. Numa panela, aqueça o azeite e frite o tomate até que este desprenda bastante água. Junte a cenoura, o sal e a pimenta e desligue o fogo. Depois, acrescente o missô e os temperos verdes e misture bem (fora do fogo). Numa forma refratária pequena, coloque uma camada da mistura trigo/grão-de-bico, preenchendo bem o fundo, recheie com o tofu amassado e o molho. Cubra com o resto de trigo e grão-de-bico que sobraram. Asse em forno médio por 30 minutos.

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.



Núcleo Espírita
Assistencial
"Paz e Amor"

40 anos

Uma trajetória de trabalho, fraternidade e muito amor!

Estamos Aqui !!!

Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo
Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000
www.nucleopazeamor.org.br - divulgacao@nucleopazeamor.org.br

VENCENDO NOSSAS FRAQUEZAS

Alexandre Ferreira

Em todos os momentos de nossas vidas somos chamados a servir. Se prestarmos atenção ao nosso redor, veremos que, em cada esquina, existe alguém precisando de nossa ajuda. Entretanto, estamos tão entretidos em nossos próprios problemas que não percebemos as dores de nossos semelhantes. Quando percebemos, alegamos não ter tempo ou capacidade para socorrê-los.

Ainda estamos longe de amar, com a mesma intensidade, todas as pessoas que cruzam nossos caminhos; mas devemos, ao menos, ampará-las em seus momentos de angústia e dificuldade, agasalhando quem passa frio, dando de comer a quem tem fome, dirigindo uma palavra de amor e esperança àqueles que nos procuram, acolhendo o acidentado, consolando o doente, visitando o abandonado, tendo paciência com o ignorante, perdoando o culpado, iluminando o caminho daquele que se encontra na escuridão, estendendo a mão a todos os que estão carentes de compreensão e carinho.

Inúmeros são os problemas: físicos ou emocionais, materiais ou espirituais. Por isso, é necessário que saibamos qual a melhor forma de prestarmos auxílio a um irmão necessitado. É muito importante darmos uma

assistência espiritual aos que ainda não encontraram uma luz; não há como negar que o simples fato de transmitirmos um pouco de nosso conhecimento a uma pessoa desesperada, tem o poder de aliviar suas dores. Mas se esse irmão passa fome, adiantará falarmos apenas do Evangelho?

Em outros casos, existem muitas pessoas em instituições, hospitais e até nas ruas que não têm o que comer, o que vestir, mas, acima de tudo, mais do que roupa e comida, estão carentes de um sorriso amigo, de um abraço carinhoso, de alguém que possa estar ao seu lado, sem receio e preocupação, fazendo com que volte a se sentir gente!

Estamos sempre procurando justificativas para nossa falta de vontade e coragem: dizemos não ter estrutura para visitar os enfermos, não achamos tempo para auxiliar nossos irmãos em asilos e orfanatos, julgamos-nos despreparados para dirigir uma palavra de incentivo a nossos semelhantes...

Temos nossas fraquezas. Mas apenas deixaremos de tê-las quando as enfrentarmos, quando deixarmos de lado nossos medos e preconceitos. Perceberemos que, dia após dia, nossas dificuldades irão diminuindo e, a cada dia nos sentiremos mais úteis, pois entenderemos as verda-

deiras necessidades daqueles que sofrem; saberemos qual a melhor forma de auxiliá-los.

Lembremos-nos sempre de que poderemos, um dia, sentir na pele todos os problemas que, por motivos diversos, nos negamos a enfrentar. Nesse momento teremos que agir... e não saberemos como, pois fugimos a vida toda de situações como essas.

Você é feliz? Pág. 02
2 histórias, 2 destinos ... Pág. 03
Simplicidade Pág. 04

ATIVIDADES DA CASA

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

SEGUNDA-FEIRA

19h/20h - Cursos Básicos

TERÇA-FEIRA

19h/19h10 - Diálogo Fraternal

QUARTA-FEIRA

13h30/14h30 - Assistência Espiritual
19h/20h - Assistência Espiritual

QUINTA-FEIRA

19h/20h - Assistência Espiritual

SEXTA-FEIRA

19h/20h - Encontro à Luz do Evangelho

SÁBADO

9h/9h15 - Evangelização Infantil

Você é feliz?

Autor Desconhecido. Colaboração
Suzana A. C. Ferreira

Durante um seminário para casais, perguntaram a uma das esposas:

- Seu marido a faz feliz? Ele a faz feliz de verdade?

Neste momento, o marido levantou seu pescoço, demonstrando total segurança.

Ele sabia que a sua esposa diria que sim, pois ela jamais havia reclamado de algo durante o casamento.

Todavia, sua esposa respondeu a pergunta com um sonoro "NÃO", daqueles bem redondos!

- Não, o meu marido não me faz feliz! (Neste momento o marido já procurava a porta de saída mais próxima).

- Meu marido nunca me fez feliz e não me faz feliz! Eu sou feliz.

E continuou:

- O fato de eu ser feliz ou não, não depende dele e, sim, de mim. Eu sou a única pessoa da qual depende a minha felicidade. Eu determino ser feliz em cada situação e em cada momento da minha vida, pois se a mi-

nha felicidade dependesse de alguma pessoa, coisa ou circunstância sobre a face da Terra, eu estaria com sérios problemas. Tudo o que existe nesta vida muda constantemente: o

ser humano, as riquezas, o meu corpo, o clima, o meu chefe, os prazeres, os amigos, minha saúde física e mental. E assim eu poderia citar uma lista interminável. Eu decido ser feliz! Se tenho hoje minha casa vazia ou cheia: sou feliz! Se vou sair acompanhada ou sozinha: sou feliz! Se meu

emprego é bem remunerado ou não: eu sou feliz! Sou casada mas era feliz quando estava solteira. Eu sou feliz por mim mesma. As demais coisas, pessoas, momentos ou situações eu chamo de experiências que podem ou não me proporcionar momentos de alegria e tristeza. Quando alguém que eu amo morre eu sou uma pessoa feliz num momento inevitável de tristeza. Aprendo com as experiências passageiras e vivo as que são eternas como amar, perdoar, ajudar, compreender, aceitar, consolar. Há pessoas que dizem: hoje não posso ser feliz porque estou doente, porque não tenho dinheiro, porque faz muito calor, porque alguém me insultou, porque alguém deixou de me amar, porque eu não soube me dar valor, porque meu marido não é como eu esperava, porque meus filhos não me fazem felizes, porque meus amigos não me fazem felizes, porque meu emprego é medíocre e por aí vai. Eu amo meu marido e me sinto amada por ele desde que nos casamos. Amo a vida que tenho mas não porque minha

vida é mais fácil do que a dos outros. É porque eu decidi ser feliz como pensa e me responsabilizo por minha felicidade. Quando eu tiro essa obrigação do meu marido e de qual-

quer outra criatura, deixo-os livres do peso de me carregar nos ombros. A vida de todos fica muito mais leve. E é dessa forma que consegui um casamento bem sucedido ao longo de tantos anos.

Nunca deixe nas mãos de ninguém uma

responsabilidade tão grande quanto a de assumir e promover sua felicidade.

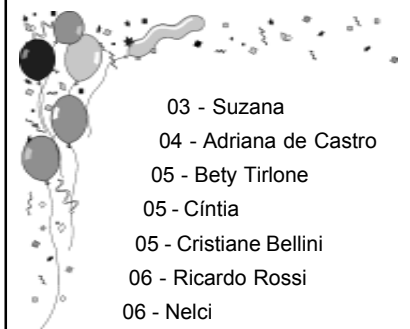
Seja feliz, mesmo que faça calor, mesmo que esteja doente, mesmo que não tenha dinheiro, mesmo que alguém o tenha machucado, magoado, mesmo que alguém não o ame ou não lhe dê o devido valor.

"Nunca deixe nas mãos de ninguém uma responsabilidade tão grande quanto a de assumir e promover sua felicidade."

O Evangelho no seu lar

Se você tem vontade de fazer o Evangelho no Lar mas não sabe como, saiba que há uma equipe do 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. Informe-se em nossa secretaria.

ANIVERSÁRIOS DO MÊS



- 03 - Suzana
- 04 - Adriana de Castro
- 05 - Bety Tirlone
- 05 - Cíntia
- 05 - Cristiane Bellini
- 06 - Ricardo Rossi
- 06 - Nelci
- 07 - Marilene Moraes
- 11 - Francisco Bueno
- 17 - Carina
- 17 - Maria Helena
- 22 - Loredana
- 22 - Wilton
- 25 - Job
- 30 - Walkíria

Duas histórias, dois destinos

Autor desconhecido.

1ª História

Certa vez um garoto entrou na sala de emergência de um hospital depois de ter sido atropelado.

O motorista que o socorreu, ao ser interpelado para efetuar o depósito necessário ao atendimento, informou que não possuía, naquele momento, dinheiro ou cheque que pudesse oferecer em garantia, mas certamente, se o hospital aceitasse, poderia efetuar o depósito na primeira oportunidade.

O atendente, na impossibilidade de liberar o atendimento, mas, com

a vantagem de ter um dos diretores do hospital, que também era médico, de plantão naquele momento, resolveu consultá-lo.

Todavia, por não ter dinheiro nem garantias para o tratamento, não liberou o atendimento, fato que levou a criança atropelada a falecer.

O diretor, novamente chamado para assinar o atestado de óbito do garoto, ao chegar para o exame cadavérico, descobre que o garoto atropelado era seu filho, que poderia ter sido salvo, se tivesse recebido atendimento.

2ª História

Antônio, um pai de família, certo dia, quando voltava do trabalho dirigindo num trânsito bastante pesado, deparou-se com um senhor que dirigia apressadamente.

Vinha cortando todo o mundo e, quando se aproximou do carro de Antônio, deu-lhe uma tremenda fechada, já que precisava atravessar para a outra pista.

Naquela hora, a vontade de Antônio foi de xingá-lo e impedir sua

passagem, mas logo pensou: "Coitado! Se ele está tão nervoso e apressado assim... Vai ver que está com um problema sério e precisando chegar logo ao seu destino". Pensando assim, foi diminuindo a marcha e deixou-o passar..

Chegando em casa, Antônio recebeu a notícia de que seu filho de três anos havia sofrido um grave acidente e fora levado ao hospital pela sua esposa.

Imediatamente seguiu para lá e, quando chegou, sua esposa veio ao seu encontro e o tranqüilizou dizendo: "Graças a Deus está tudo bem, pois o médico chegou a tempo para socorrer nosso filho".

Ele já está fora de perigo. Antônio, aliviado, pediu que sua esposa o levasse até o médico para agradecer-lhe.

Qual não foi sua surpresa quando percebeu que o médico era aquele senhor apressado para o qual ele havia dado passagem!

Duas histórias, dois destinos.

Esteja sempre alerta para ajudar o próximo, independentemente de sua aparência ou condição financeira; procure ver as pessoas além das aparências; imagine que por trás de uma atitude, existe uma história, um motivo que leva a pessoa a agir de determinada forma.

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.

Livro do Mês

REFORMA ÍNTIMA SEM MARTÍRIO



A reforma moral é tarefa prioritária para todos nós que, embora estagiando nas primeiras fases de nossa jornada evolutiva, desejamos avançar neste caminho e progredir espiritualmente. Nesta obra, o espírito Ermance Dufaux, através do médium Wanderley S. de Oliveira vem lançar luz sobre este tema, mostrando que, ao contrário do que muitos pensam, o processo de reforma íntima não é marcado pela dor e pelo sofrimento, mas sim pela conscientização e principalmente pelo amor.

Livro: presente de amigo. Livro espírita: presente de irmão.

Simplicidade

Colaboração: Fernando Peron

A Natureza é simples. Os animais são simples. As crianças são naturalmente simples. Crescemos e, de acordo com a cultura da época e da sociedade, tornamo-nos complexos e complicados. Salão de beleza todas as semanas, pra quê? Carros de luxo, roupas de grife, bebidas importadas, mobílias sofisticadas, muita burocracia, linguagem rebuscada, pra quê? Alguém já disse que é na manteiga que começa a tentação.

A simplicidade abre as portas de uma vida melhor. Não se pode viver em paz longe da simplicidade. Não se trata de pobreza, muito menos miséria. Não estou falando de sujeira nem de desconforto. Tire o supérfluo e os excessos de sua vida e ficará a simplicidade.

Se você não puder fazer determinado percurso de carro, vá de bicicleta; se não for possível ir de bicicleta, vá a pé.

Embaraçamo-nos pelos caminhos da vida nas teias da vaidade e do egoísmo e assim afastamo-nos da essência. O místico indiano Yogananda disse o seguinte: Deus é simples, tudo mais é complicado.

Na simplicidade respiramos livremente, na sofisticação trabalhamos sufocamos a alma.

Nas pegadas de Jesus teremos que simplificar a vida, até porque precisamos estar mais desimpedidos para o trabalho da auto-iluminação.

Nessa senda reduzimos nossas necessidades, gastamos menos dinheiro, e passamos a produzir mais e melhor em benefício do próximo. Lembremos da sublime passagem evangélica: Olhai os lírios do campo:

nem Salomão, em toda a sua grandeza, se vestiu como um deles.

Livro: **Em Meu Lugar, O Que Faria Jesus?** Ariston S. Teles. Editora Espírita Ano Luz

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

Cantinho da Cozinha

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



QUIBE RECHEADO COM TOFU

Quibe: 1 xícara de trigo para quibe (deixado de molho), 1 copo de grão de bico cozido.

Recheio: 2 colheres de sopa de azeite de oliva, 2 tomates picados, 1 cenoura ralada, 1 colher de sopa de missô, 1 cebola pequena picada, 1 xícara de tofu escorrido e amassado, sal, pimenta, salsinha e hortelã picado a gosto.

Preparo: Amasse bem o grão de bico cozido ou triture no liquidificador. Numa tigela, misture bem o trigo e o grão de bico e reserve. Prepare o recheio. Numa panela, aqueça o azeite e frite o tomate até que este desprenda bastante água. Junte a cenoura, o sal e a pimenta e desligue o fogo. Depois, acrescente o missô e os temperos verdes e misture bem (fora do fogo). Numa forma refratária pequena, coloque uma camada da mistura trigo/grão-de-bico, preenchendo bem o fundo, recheie com o tofu amassado e o molho. Cubra com o resto de trigo e grão-de-bico que sobraram. Asse em forno médio por 30 minutos.

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.