



**Núcleo Espírita  
Assistencial  
"Paz e Amor"**

**40 anos**

***Estamos Aqui !!!***

Filiado à Federação Espírita do Estado de São Paulo  
Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000

Uma trajetória de trabalho, fraternidade e muito amor!

www.nucleopazeamor.org.br - divulgacao@nucleopazeamor.org.br

## MULHERES QUE CORREM COM OS LOBOS

**Amílcar Del Chiaro Filho - Inspirado  
em livro com o mesmo título**

Dia oito de março é o Dia Internacional da Mulher. Um dia muito especial. Assinala o sacrifício de várias mulheres que reivindicavam melhores salários e melhores condições de trabalho, há algumas décadas, e foram assassinadas por isso. Entretanto, neste texto queremos lembrar a mulher poesia, a mulher perfume e a mulher que corre com os lobos, ou seja, empreendedoras, capacitadas, românticas, levemente

selvagens. Todas as mulheres tem em si um pouca de loba. Oprimida, ela não se domestica. Seus instintos fazem com que elas lutem pelos filhos. Sua história mistura a lenda das amazonas com a saga de Afrodite, Helena de Tróia, Maria de Nazaré.

Tanto a mulher humilde como a mulher empresária, ministra, presidenta ou rainha, elas trazem nas veias um pouco da condição selvagem das florestas, e nos olhos trazem a cor e a luz do sol. Essa mulher levemente selvagem é encontrada na personificação da lavradora, da operária, ou nos salões aristocráticos, nas cátedras e academias das universidades, porque ela é, sobretudo, a mulher palingenésica, que animou e animará muitos corpos. Ela pode ser guerrilheira, médica, professora, mãe ou estéril. Entretanto não existe mulher estéril, pois se ela não der a luz a uma criança, ela engravida no coração e acaricia filhos de outras mulheres, ou dará a luz à idéias.

Homenageamos todas as mulheres, inclusive àquelas que mudam o mundo ou dão a luz a homens que mudam o mundo, como Confúcio,

Buda, Francisco de Assis, Gandhi, Jesus de Nazaré... Homenageamos a mulher espírita nas pessoas de Anália Franco e Benedita Fernandes, mulheres empreendedoras que revolucionaram a assistência social.

Desejamos que todas as mulheres descubram o seu lado levemente selvagem, e construam um mundo melhor, de paz, harmonia, solidariedade, justiça social, liberdade responsável, onde ninguém morra de fome, nem mesmo de fome de amor.

**Amando-se ..... Pág. 02**

**Gotas de água ..... Pág. 03**

**Você merece ser feliz .... Pág. 04**

### 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.

### 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.

### 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 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

## Amando-se...

Autor Desconhecido

Uma senhora fazia feira há mais de 20 anos pensando nas coisas fresquinhas que iria levar para o marido, para o filho mais velho, para o filho do meio, e para a caçulinha.

Um dia, ela foi surpreendida pela pergunta do feirante: "E para a Senhora, o que vai levar?"

Ela foi até em casa pensando nos jilós que há muitos anos não comprava, apesar de adorar. Ela nunca comprava o danado do jiló, pois ninguém em sua casa gostava. Nesse dia ela voltou para a feira e comprou um monte de jiló fresquinho. Preparou com gosto como se fosse para uma rainha, e comeu com mais gosto ainda, sentindo-se a própria rainha.

Quantos jilós deixamos de comer para agradecer essa ou aquela pessoa? Quantas coisas boas deixamos para trás em nome do amor? Quantas vezes, até humilhações sofremos calados. Tudo em nome do amor.

Tenho andado pelas ruas e continuo vendo as pessoas de olhar baixo, olhos cansados, semblante pesado.

Parece que as pessoas estão esperando algo acontecer para serem felizes. Ouço muitos suspiros!

As pessoas afirmam que se tivessem mais dinheiro, seriam felizes, se tivessem alguém para amar seriam felizes, se tivessem um emprego seriam felizes...

De outro lado, vejo pessoas com muito dinheiro com muito medo de perderem o que conquistaram, com medo de sair na rua, com medo de seqüestro, tomando "sono em caixinhas de remédios".

Vejo casais brigando por cada

besteira, ciúmes, paranóias, desgastes de relações, filhos abandonados, incompreensão... Gente empregada reclamando do chefe, do salário, do lugar, da cadeira, dos amigos da mesa ao lado...

E, o tempo passando... escorrendo como areia fina pelos dedos. As oportunidades passam na nossa vida e nem damos bola! Estamos ocupados demais em atender a esse ou aquele pedido dos outros, estamos nervosos demais na reclamação, na angústia, na incompreensão dos outros.

Continuamos colocando sonhos malucos em nossa cabeça sem avisar as partes interessadas.

Por fim, não acreditamos que a felicidade está na nossa porta: que está dentro de nós agora, que podemos comer jiló quando quisermos, que podemos não querer jiló nessa hora.

Somos donos do nosso nariz, se nos ferirmos em uma tentativa qualquer, somos nós que temos que nos levantar, tirar o aprendizado da experiência e tocar o barco.

Olha, a sua vida é um barquinho, sua vontade são os remos, os desafios são os rios turbulentos. Para avançar seu barquinho e alcançar um porto seguro (ser feliz), é preciso gostar de seu barquinho, cuidar dele com carinho. Imagine se o seu barco estiver com o casco furado? Você não vai chegar em lugar nenhum!

Por isso repito sempre: cuide primeiro do seu barquinho (sua vida). Quando ele estiver forte, bonito e preparado para vencer os rios, você poderá rebocar todos os que estiverem "perdidos pelo caminho".

Ah, e se você tiver vontade de comer jiló, vá à feira, escolha os mais bonitos e coma até se lambuzar!!!

### Cantinho da Cozinha

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



#### LASANHA DE TOFU E ESPINAFRE

**Ingredientes:** 1/2 pacote de massa para lasanha, 500 gramas de tofu amassado com um garfo, 500 gramas de espinafre, 2 colheres de sopa de suco de limão, 2 dentes de alho, 4 xícaras de molho de tomate vermelho (pronto), sal, pimenta e manjericão a gosto.

**Modo de preparo:** Prepare a massa da lasanha como indicado na embalagem ou use aquelas que vão direto ao forno. No copo do liquidificador, bata todo o espinafre lavado até ele ficar bem moído e reserve. Ainda no liquidificador, bata todo o tofu com o suco de limão, o alho e os demais temperos, até formar um creme grosso e homogêneo. Numa forma refratária, disponha uma camada de molho de tomate, uma fatia de massa para lasanha, uma camada de creme de tofu e uma de espinafre. Vá alternando as camadas até acabarem os ingredientes. Leve ao fogo médio por 30 minutos. Sirva bem quente.

## Gotas de água

Autor desconhecido

Você já parou, alguma vez, para observar uma gota d'água?

Sim, uma pequena gota d'água equilibrando-se na ponta de um frágil raminho...

Com graciosidade a gotícula desafia a lei da gravidade, balançando-se nas bordas das folhas ou nas pétalas de uma flor.

São gotas minúsculas, que enfeitam a natureza nas manhãs orvalhadas ou permanecem como pequenos diamantes líquidos, depois que a chuva se vai.

É por isso que um bom observador dirá que a vida seria diferente se não existissem gotas de água para orvalhar a relva e amenizar a secura do solo.

Madre Tereza de Calcutá foi uma dessas almas sensíveis.

Um dia, um jornalista que a entrevistava disse-lhe que, embora admirasse o seu trabalho junto aos pobres e enfermos, considerava que o que ela fazia, diante da imensa necessidade, era como uma gota d'água no oceano.

E aquela pequena sábia-mulher, respondeu: "sim, meu filho, mas sem essa gota d'água o oceano seria menor."

Sem dúvida uma resposta simples e extremamente profunda.

Pois sem os pequenos gestos que significam muito, a vida não seria tão bela...

Um aperto de mão, em meio à correria do dia-a-dia, um minuto de atenção a alguém que precisa de ou-

vidos atentos, para que não caia nas malhas do desespero...

Uma palavra de esperança a alguém que está à beira do abismo.

Um sorriso gentil a quem perdeu o sentido da vida.

Uma pequena gentileza diante de quem está preso nas armadilhas da ira.

O silêncio, frente à ignorância disfarçada de ciência.

A tolerância com quem perdeu o equilíbrio.

Um olhar de ternura para quem pena na amargura.

Pode-se dizer que tudo isso são apenas gotas d'água que se perdem

no imenso oceano, mas são essas pequenas gotas que fazem a diferença para quem as recebe.

Sem as atitudes, aparentemente insignificantes, que dentro da nossa pequenez conseguimos realizar, a humanidade seria triste e a vida perderia o sentido.

Um abraço afetuoso, nos momentos em que a dor nos visita a alma.

Um olhar compassivo, quando nos extraviamos do caminho reto.

Um incentivo sincero de alguém que nos deseja ver feliz, quando pensamos que o fracasso seria inevitável.

São todas estas atitudes que embelezam a vida.

E, se um dia alguém lhe disser que esses pequenos gestos são como gotas d'água no oceano, responda, como madre Tereza de Calcutá, que sem essa gota o oceano de amor seria menor.

**"...jamais acredite naqueles que desconhecem a importância de um pequeno tijolo na construção de um edifício.."**

E tenha a certeza disso, pois as coisas grandiosas são compostas de minúsculas partículas.

Pense nisso!

Sem a sua quota de honestidade, o oceano da nobreza seria menor.

Sem as gotas de sua sinceridade, o mar das virtudes seria menor.

Sem a sua contribuição de caridade, o universo do amor fraternal seria consideravelmente menor.


Pense nisso!

E jamais acredite naqueles que desconhecem a importância de um pequeno tijolo na construção de um edifício.

Lembre-se da minúscula gota d'água, que delicadamente se equilibra na ponta do raminho, só para tornar a natureza mais bela e mais romântica, à espera de alguém que a possa contemplar.

E, por fim, jamais esqueça que são essas mesmas pequenas e frágeis gotas d'água que, com insistência e perseverança conseguem esculpir a mais sólida rocha.

### ANIVERSÁRIOS DO MÊS

- 
- 03 - Tapia
  - 07 - Patricia de Pateo
  - 08 - Edson das Neves
  - 09 - Aparecido Donizeti
  - 10 - Alcione
  - 12 - Eliane
  - 13 - Joel
  - 14 - Adriano Isaac
  - 16 - Valkíria Rebello
  - 20 - Carlos Roberto
  - 20 - Edu
  - 21 - Tácito
  - 26 - Cleide
  - 27 - Ricardinho
  - 28 - Marta Rodrigues

## Você merece ser feliz...

Colaboração: Fernando Peron

(...)

Quando eu tive um problema cardíaco muito sério, o meu cardiologista me disse: "Você terá no máximo dois meses de vida. A sua área está tão afetada que não podemos fazer ponte de safena. Tem que ser um transplante".

Ora, transplante para rico é difícil, imagine para quem é rico da graça de Deus. E eu perguntei para ele: "Quanto tempo?"

E ele disse: "No máximo dois meses, porque uma das artérias está bloqueada 95% e a outra 85%".

Eu disse: "Estão bloqueadas?"  
"Você nunca sentiu nada?"

"Eu sempre senti uma dorzinha, mas eu achava tão elegante aquela dorzinha. Dizem que quando se ama a gente sente uma dorzinha e como eu amo muita gente, eu tinha uma dorzinha resultado de muito amor".

E ele me disse: "Pois bem, Divaldo: o senhor vai morrer".

Eu disse: "Isso não é novidade, o senhor também vai. Todos nós vamos e eu não estou surpreso porque na hora que eu nasci, eu já nasci programado para morrer".

E ele me disse: "Só que vai morrer muito rapidamente".

"Não sei". Eu comecei a desbloquear a minha artéria mentalmente. Dizia-lhe: "Que mal eu lhe

fiz? Eu lhe amo, então faça o favor de deixar o sangue passar, faça o favor". E fiz a terapia espírita: bioenergia, água magnetizada, oração. "Não é que eu não queira morrer, meu Deus, mas se o Senhor me der um prazo a mais eu fico muito agradecido".

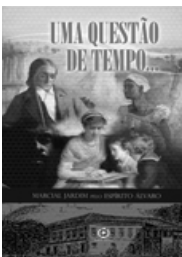
Ele anotou. O meu médico morreu. Eu fui ao enterro. Fiz uma linda palestra. Era ele quem morreu, não era eu, e aqui estou dezesseis anos depois absolutamente bem. Porque eu me amo. Olhava-me no espelho e dizia: "Não, eu não vou morrer agora". Isto é um desafio porque eu falo sobre a função da dor, mas eu nunca sofri, eu sou um teórico, é muito fácil. Agora quando alguém me diz: "Divaldo, eu estou com uma dor". Ah! Eu tenho idéia. Então eu falo com mais beleza. Na sua auto-estima você merece ser feliz e se tem desafios é porque você está vivo.

Livro: **Eu Me Amo. Eu Não Tenho Vícios - Ferramentas Espirituais Contra os Vícios**. Divaldo Pereira Franco. LEAL - Livraria Espírita Alvorada Editora

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

### Livro do Mês

#### UMA QUESTÃO DE TEMPO



O espírito Álvaro, através da mediunidade de nosso irmão Marcial Jardim, relata as experiências vividas por um mesmo grupo de pessoas, em três épocas distintas: século XVII (Brasil Colônia), século XIX (Itália) e século XX (Brasil). Em seus acertos e desacertos, alegrias e tristezas, em cada época reencarnam, para as devidas correções, resgates e aproximações, para o burilamento dos seus comportamentos do passado. O leitor terá com esta

leitura momentos de reflexão, emoção, conhecimentos e uma certeza: a necessidade urgente da reforma íntima.

**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 (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.