



Núcleo Espírita  
Assistencial  
"Paz e Amor"

40 anos

Uma trajetória de trabalho, fraternidade e muito amor!

Setembro e outubro 2010 - N° 153/154

**Estamos Aqui !!!**

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

## A DOENÇA DE SER NORMAL

**José Hermógenes de Andrade Filho**

Todo mundo quer se encaixar num padrão. Só que o padrão propagado não é exatamente fácil de alcançar. O sujeito "normal" é magro, alegre, belo, sociável, e bem-sucedido. Bebe socialmente, está de bem com a vida, não pode parecer de forma alguma que está passando por algum problema.

Quem não se "normaliza", quem não se encaixa nesses padrões, acaba adolecendo. A angústia de não ser o que os outros esperam de nós gera bulimias, depressões, síndromes do pânico e outras manifestações de não enquadramento.

A pergunta a ser feita é: quem espera o quê de nós? Quem são esses ditadores de comportamento a quem estamos outorgando tanto poder sobre nossas vidas? Eles não existem. Nenhum João, Zé ou Ana bate à sua porta exigindo que você seja assim ou assado. Quem nos exige é uma coletividade abstrata que ganha presença através de modelos de comportamento amplamente divulgados. Só que não existe lei que obrigue você a

ser do mesmo jeito que todos, seja lá quem for "todos". Melhor se preocupar em ser você mesmo.

A normose não é brincadeira. Ela estimula a inveja, a auto-depreciação e a ânsia de querer o que não se precisa.

Você precisa de quantos pares de sapato? Comparar em quantas festas por mês? Pesar quantos quilos até o verão chegar?

Não é necessário fazer curso de nada para aprender a se desapegar de exigências fictícias.

Um pouco de auto-estima basta. Pense nas pessoas que você mais admira: não são as que seguem todas as regras instintivamente, e sim, aquelas que desenvolveram personalidade própria e arcaram com os riscos de viver uma vida a seu modo. Criaram o seu "normal" e jogaram fora a fórmula, não patentearam, não passaram adiante. O normal de cada um tem que ser original.

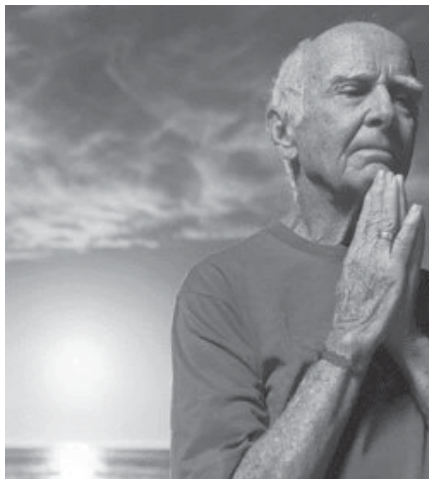
Não adianta querer tomar para si as ilusões e desejos dos outros.

É fraude. E uma vida fraudulenta faz sofrer demais.

Eu simpatizo cada vez mais com aqueles que lutam para remover obs-

táculos mentais e emocionais, e a viver de forma mais íntegra, simples e sincera. Para mim são os verdadeiros normais, porque não conseguem colocar máscaras ou simular situações. Se parecem sofrer, é porque estão sofrendo. E se estão sorrindo, é porque a alma lhes é iluminada.

Por isso divulgo o alerta: a normose está doutrinando erradamente muitos homens e mulheres que poderiam, se quisessem, ser bem mais autênticos e felizes.



*José Hermógenes de Andrade Filho, mais conhecido como Professor Hermógenes, é um escritor, professor e divulgador brasileiro de hatha ioga.*

### 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

**A cura ..... Pág. 02 e 03**  
**Ajudando sempre ..... Pág. 04**

## A cura

Extraído do Livro *Estante da Vida*  
Humberto de Campos  
(psicografado por Chico Xavier)  
Colaboração Márcia Farbelow

Encontraram-se, um dia, o Mensageiro do Evangelho e o Fornecedor de Milagres, ao pé do Homem Doente que rogava socorro, e travou-se entre eles curioso debate.

O HOMEM DOENTE - Ai de mim! A enfermidade me devora e, além disso, inteligências transviadas me atormentam a vida!... Amparai-me, por amor de Deus!...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Antes de tudo, tem paciência, meu filho!... A passo e passo, Jesus re fará tuas forças... Não olvides que te achavas no mundo espiritual, antes de tua reencarnação, agoniado qual te vês, e que, por este motivo, antes da tranqüilidade para o corpo, importa a segurança da alma... Sofrimento é caminho para a verdadeira restauração.

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Ninguém precisa solenizar o desequilíbrio, dar-te-ei cura rápida...

O HOMEM DOENTE - Necessito viver, trabalhar...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Desfrutarás os dons da existência, com alegria e respeitabilidade, agindo e elevando-te, em meio de

teus próprios impedimentos. A dor ser-te-á mestra bendita e, quando se afaste de tí, deixar-te-á precioso certificado de experiência.

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Velharia!... Qualquer um pode instruir-se sem dor...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Unicamente quando haja construído a harmonia divina no mundo de si mesmo.

O HOMEM DOENTE - Dizei-me!... quanto tempo tenho a dispor neste corpo?

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Nada menos de oitenta anos; entretanto, nem sempre serás doente assim... A pouco e pouco, recuperar-te-ás com o apoio do Cristo para encerrares dignamente a tua atual romagem terrestre.

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Porque não buscar a imediata libertação da dificuldade para melhor proveito do tempo?

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - O corpo é reflexo do espírito e, muitas vezes, aquilo que interpretamos por exoneração da prova é desamparo moral.

O HOMEM DOENTE - Que fazer?

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Aceitar o prodígio que te oferto... Lógico!...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Que adianta restaurar brilhantemente o traje externo, sem extinguir a ferida que a roupa cobre? Ensinou-nos Jesus que o Reino de Deus não vem com aparências exteriores...

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Teorias!... Cada qual deve cuidar do próprio bem estar com a ligeireza possível...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Só existe o bem-estar que a consciência autoriza.

O HOMEM DOENTE - Apesar dos vossos desacordos, estou enfermo e quero sarar...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Curar-te-ás; todavia, debes fazê-lo, com a bênção de Jesus, para sempre. A cura vem das entranhas do ser, como a árvore procede do âmago da semente...

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Lirismo de pregadores!... Garanto-te a saúde perfeita em poucas horas...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - A saúde ilusória da carne.

O FORNECEDOR DE MILAGRES - De que outra necessitará um homem no mundo?!...

O HOMEM DOENTE - Anseio por melhoras... Estou arrasado de corpo e cercado de inimigos!

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Porei teus adversários na cadeia para que te devolvam a paz...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Deus usa o tempo e não a violência. Inimigos, não transformados em amigos, um dia voltarão...

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Bobagem!... Por que razões estará uma pessoa condenada à pre-

### 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. Procure nossa secretaria ou deposite qualquer quantia no Banco Itaú, agência 0047, C/C 07392-9.

## A cura (continuação)

sença de desafetos, quando pode arredá-los?

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Adversários são instrutores. Habitando-nos a suportá-los na convivência, seguiremos, por fim, na estrada de luz que o Senhor nos traçou ao recomendar-nos; "amai-vos uns aos outros como eu vos amei..."

O HOMEM DOENTE - Meus padecimentos são enormes...

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Eleva-te à cura verdadeira, aprendendo com a dor e com o trabalho a imunizar-te contra a ilusão que te faria cair em provações maiores.

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Porque não conseguirá este homem escalar o monte do próprio equilíbrio, sem aflição e enfermidades?

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Ninguém consegue medir a própria resistência. Mutilados exis-

tem que reclamam escoras, a fim de se movimentarem... Doença e dificuldades são, algumas vezes, as muletas de que carecemos em longos períodos de reajuste.

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Não aprovo, dou vantagens imediatas.

O HOMEM DOENTE - Não me concederia Deus uma ordem direta?

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - Repito que a violência não consta da Didática Divina. Deus nos ama como pai, considera-nos seus filhos, não escravos...

O FORNECEDOR DE MILAGRES - Se tens o direito de optar, é inútil que hesites. Muito melhor que eu te liberte hoje, que persistires em sofrimento até não sei quando...

O HOMEM DOENTE - Como agir?

O MENSAGEIRO DO EVANGELHO - És sempre livre na escolha... O Homem Doente aceitou, decidido,

a mão que o Fornecedor de Milagres lhe estendia e, para logo, se viu restabelecido, eufórico.

\*\*\*

Em seis meses, impressionado pelas aparências físicas dominantes, realizou matrimônio com riquíssima herdeira e senhoreou vasta fortuna com destacada posição nos galarins sociais... Entretanto, o ambiente mais elevado - clima natural e adequado para os homens de espírito sadio -, para ele, o Homem Doente da alma, se converteu em trapézio para queda infeliz.

Foi assim que, em seis meses, atingiu culminâncias; em doze, complicou-se em aventuras delituosas; em quinze, confiou-se ao abuso do álcool; em vinte, largou-se à morfina; e, passados precisamente dois anos, antes dos trinta e seis de idade, desceu para novos precipícios de sombra, num suicídio mascarado de acidente espetacular.

### RETORNO À PÁTRIA ESPIRITUAL

É com pesar que trazemos ao conhecimento de todos o desencarne, no último dia 3 de setembro, de nosso irmão Manuel Augusto H. Paiva, membro da Diretoria deste Núcleo e um dos mais antigos e estimados colaboradores de nossa Casa.

Prestamos, aqui, nossa homenagem a esse querido irmão que, com certeza, foi acolhido no Plano Espiritual com muita alegria e muita luz, haja vista que sua passagem aqui na Terra foi pautada por muita dedicação e amor ao próximo.

### Cantinho da Cozinha

(Extraída do livro "Cozinhando sem Crueldade", de Ana M<sup>a</sup> Curcelli)



#### AMENDOIM DOCE

**Ingredientes:** 2 xícaras de amendoim cru, 2 xícaras de açúcar cristal, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1/2 xícara de água, 1 colher de café de canela.

**Modo de preparo:** Numa panela grande, junte todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sempre com uma colher de pau, para não grudar no fundo. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até que a água seque. Retire do fogo e deixe esfriar. Separe os amendoins com um garfo para não ficarem grudados. Guarde num recipiente bem fechado para não perderem a crocância.

**Varição:** para que os amendoins fiquem coloridos, adicione uma parte de açúcar cristal colorido da cor desejada.

## Assistência Social do Núcleo ajudando sempre

Sonia Ferraz Ferreira

Durante o mês de setembro, iniciaremos uma campanha de Natal, através de envelopinhos que poderão ser retirados na secretaria do Núcleo, no valor de R\$ 10,00 cada.

O nosso trabalho de Evangelização Infantil, realizado aos sábados com crianças e adolescentes, muitas das quais de famílias carentes, temos trazido muitas alegrias pois, dia a dia, percebemos mudanças no comportamento das crianças e constatamos que elas estão assimilando os ensinamentos do Mestre Jesus, graças ao trabalho de nossos queridos evangelizadores.

### 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 terças-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.

O carinho e dedicação de voluntários e tarefeiros que hoje fazem parte deste trabalho, possibilita que também auxiliemos as famílias necessitadas de muitos alunos da evangelização.

As doações que recebemos são variadas e, na medida do possível, vamos conseguindo atender aos pedidos dessas mães tão sofridas e batalhadoras.

A cesta básica é distribuída mensalmente, sendo que a quantidade de mantimentos é proporcional ao número de pessoas de cada lar.

Além disso, sempre que possível, fornecemos medicamentos através de pedido médico, material escolar, produtos de higiene, toalhas de banho, roupas, calçados, etc.

Oferecemos também o almoço às crianças, servido ao término da evangelização infantil e feito por queridas amigas que, desde cedo, preparam com carinho os alimentos que serão oferecidos.

Os passes de limpeza e o P1/P2 são ministrados, também, graças à ajuda de nossos amigos tarefeiros, complementando, assim, esta importante atividade da Casa.

Agora, um pedido de nossa equipe de trabalho: ajude-nos a auxiliar essas famílias carentes através dos envelopinhos que serão disponibili-

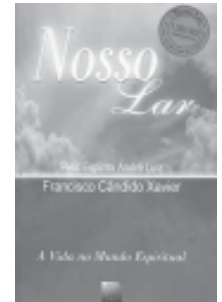
zados na secretaria de nosso Núcleo. Sua colaboração será fundamental para a continuidade e ampliação de nossos trabalhos sociais.

Que Jesus abençoe a todos.

### Livro do Mês

#### NOSSO LAR

Nosso Lar é o nome da Colônia Espiritual que André Luiz nos apresenta neste primeiro livro de sua lavra.



Em narrativa vibrante, o autor nos transmite suas observações e descobertas sobre a vida no mundo espiritual, atuando como um repórter que registra as suas próprias experiências. Revela-nos um mundo palpante, pleno de vida e atividades, organizado de forma exemplar, onde Espíritos desencarnados passam por estágios de recuperação e educação espiritual supervisionado por Espíritos superiores. Nosso Lar nos permite antever o mundo espiritual que nos aguarda, quando abandonarmos o corpo carnal pela morte física.

**Estamos Aqui!!!** é um informativo bimestral 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 - **Publicação mensal:** 300 exemplares.

**Diretoria (2010 a 2012):** 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: Nelson Labate - **Diretores de Áreas (2010 a 2012):** 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 (2009 a 2012):** Efetivos: Francisco José R. Bueno e Ricardo Rossi Roberto; Suplentes: Joel Adonay Lino e Cíntia M.ª Pimphari Varela - **Presidente de Honra do Núcleo:** Oscar Camanho.