



Núcleo Espírita Assistencial  
"Paz e Amor"

41 anos

Uma trajetória de trabalho, fraternidade e muito amor!

Outubro 2011 - N° 166

**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

## POR QUE SOFREMO?

Alexandre Ferreira

Por que sofremos? Por que enfrentamos situações tão difíceis em nossas vidas? Será que merecemos tais provações? Para nós, que conhecemos a Doutrina Espírita, estes questionamentos parecem não ter sentido, pois sabemos que todas as dificuldades por que passamos são resultados de nossas más ações do passado. Entretanto, quando a dor nos atinge, caímos em desespero, revoltamo-nos e dificilmente sabemos aceitá-la com resignação.

A dor é uma dádiva divina. Não é um castigo, mas um aprendizado. Se estamos aqui, encarnados, em um planeta de expiação e provas, é para que aprendamos a suportar, humildemente, os tormentos desta existência. E não nos esqueçamos que a maioria de nossas aflições do presente são resultados dos caminhos errados que trilhamos nesta mesma encarnação. Infelizmente, é mais fácil culpar o destino...

A dor surge da ausência do amor. Se nos dispuséssemos a amar nosso próximo como a nós mesmos, o resgate de nossas dívidas seria amenizado. Mas ainda somos mui-

to egoístas, incapazes de dispormos de nossos prazeres materiais para auxiliar nossos irmãos que se encontram em dificuldades. Nossa dor é sempre a pior. E se tornará cada vez maior enquanto não voltarmos nossos olhos às pessoas menos favorecidas que nós.

Lembremos, ainda, que pela lei da ação e reação, "à toda ação, corresponde sempre uma reação de mesma intensidade e em sentido contrário". Entretanto, Deus que é só amor, contraria até as leis da física,

**"Se ao primeiro tropeço, nos acovardarmos e não quisermos mais prosseguir em nossa jornada, estancaremos o sangue do corpo mas condenaremos nossa alma a viver na escuridão."**

pois, se tivéssemos que pagar com a mesma intensidade por todo mal que fizemos, nossos padecimentos não teriam fim! Os poucos obstáculos que nos são colocados no caminho, são necessários para o nosso crescimento, para a iluminação de nossa alma e para que cheguemos o mais rápido possível ao Reino de Deus.

É importante que compreendamos a dor; que saibamos que ela é importante em nossas vidas. Muitas vezes, por temê-la em demasia, alargamos nossos sofrimentos e perde-



mos oportunidades de sermos felizes. É preciso que saibamos enfrentar todas as situações com coragem e fé. Confiemos nosso destino a Jesus. Quantas vezes negamos Seu auxílio, quantas vezes Ele está querendo colocar um pouco de mel em nossas vidas e, por medo de sofrer, não aceitamos sua oferta.

Não sabemos o que o futuro nos reserva. Caiamos uma, duas, dez vezes, mas continuemos buscando nossa felicidade. Se ao primeiro tropeço, nos acovardarmos e não quisermos mais prosseguir em nossa jornada, estancaremos o sangue do corpo mas condenaremos nossa alma a viver na escuridão.

**A primeira pedra ..... Pág. 02**  
**Doutrina viva ..... Pág. 03**  
**Oração ao Pai ..... Pág. 04**

## A primeira pedra

Redação do Momento Espírita com base no cap. 8 do livro *Pensamento e Vida, pelo Espírito Emmanuel, psicografia de Francisco Cândido Xavier*.  
Colaboração: Márcia Farbelow

Refletimos sobre este costume humano de apontar faltas, defeitos, problemas, no outro.

Julgamos sempre.

Na maioria das vezes, ainda, com uma severidade desproporcional - dessa que não desejaríamos para conosco de forma alguma.

Somos demasiadamente cruéis em nossos julgares, pois raramente analisamos a situação com cuidado. Raramente consideramos atenuantes e quase nunca somos imparciais.

Recordamos os acusadores da mulher adúltera, na conhecida passagem evangélica.

O julgamento foi sumário. A lei humana, na pobreza de achar que a punição pela morte seria a solução,

condenou aquela mulher ao apedrejamento em praça pública.

Assim, achamo-nos no direito de apedrejar.

Enchemo-nos de razão e raiva, carregamos as mãos das melhores pedras, e apontamos para o criminoso.

Mas, quem de nós não está criminoso? - Poderíamos inquirir, inspirados pela pergunta feita por Jesus naquela feita.

Dizemos "não está" ao invés de "não é", pelo simples fato de que ninguém está fadado ao mal, ninguém foi feito criminoso. É um estado temporário no erro.

Quem de nós não está criminoso?

Esta proposta - que é de Jesus - não isenta a pessoa de assumir a responsabilidade sobre seus atos.

Ela apenas ajuda a controlar nossa crueldade, num primeiro momento, e depois, auxilia no reconhecimento de nossas próprias falhas.

A lição do "Atire a primeira pedra aquele que não se encontra em pecado" é um exercício de tolerância e de autoconhecimento também.

Evita-se a condenação cruel, intolerante, e, logo após, se promove uma reflexão íntima, buscando cada um as suas próprias dificuldades a vencer.

Todos estamos inseridos neste processo de erros e acertos. Todos fazemos parte dos mecanismos da Lei de Progresso que nos impulsiona para frente.

Perdoar, compreender os erros alheios, não é promover a impunidade - de maneira nenhuma. A Lei Divina sempre irá cobrar Seus devedores.

Tolerar significa estender as mãos de amor a quem precisa de amparo, de orientação.

\*\*\*

Quando nos detemos nos defeitos e faltas dos outros, o espelho de nossa mente reflete-os, de imediato, como que absorvendo as imagens de-

primentes de que se constituem.

Põe-se nossa imaginação a digerir essa espécie de alimento, que mais tarde se incor-

pora aos tecidos sutis de nossa alma.

Com o decurso do tempo nossa alma não raro passa a exprimir, pelo seu veículo de manifestação, o que assimilara, fazendo-o, seja pelo corpo carnal, entre os homens, seja pelo corpo espiritual de que nos servimos, depois da morte.

É por essa razão que geralmente os censores do procedimento alheio acabam praticando as mesmas ações que condenam no próximo.

Interessados em descer às minúcias do mal, absorvem-lhe inconscientemente as emanções, surpreendendo-se, um dia, dominados pelas forças que o representam.

Estejamos, assim procurando incessantemente o bem, ajudando, aprendendo, servindo, desculpando e amando, porque, nessa atitude, refletiremos os cultivadores da luz...

**"Tolerar significa estender as mãos de amor a quem precisa de amparo, de orientação."**

### 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, todas as terças, às 19h45, dirige-se à casa das pessoas interessadas que residem nas imediações do Núcleo, com o intuito de orientá-las no desenvolvimento do Evangelho no Lar. Informe-se na secretaria.

## Doutrina viva

Frases do livro "Doutrina Viva" -  
Carlos A. Baccelli

- Temos que ter paciência com a felicidade dos outros.
- Uma das lições mais importantes da vida é que não devemos cortar onde podemos desatar.
- Depois do tempo, o silêncio é o maior aliado da verdade.
- As pessoas não podem dar o que não possuem.
- O homem precisa andar de espírito mais desarmado.
- A pedra de tropeço pode ser transformada em degrau.
- Precisamos nos esmerar na arte de fazer amigos, colecionando boas vibrações.
- Quem experimenta, em si mesmo, a indefinida alegria de servir na companhia de Jesus, não para mais.
- Quem não devota amor à tarefa, tem tempo marcado para abandoná-la.
- Por que os espíritos amigos não interferem? É porque estamos rodeados de livros de autoria deles!.
- O obsessor não pula o muro: entra pela porta aberta.
- Solidão não é estar sozinho; é tempo desocupado.
- A consciência não nos cobra aquilo que não devemos.
- A maledicência não frequenta os lábios de quem é bom.
- Quando não encontram eco, as vozes discordantes emudecem naturalmente.
- Para os homens na Terra, o bem mais importante é o tempo.
- O grande desafio lançado à humanidade é perdoar.
- Por um incômodo físico qualquer, ninguém deve deserdar do compromisso.
- O tempo inútil e a hora vazia são os maiores entraves à evolução dos espírito.
- Todos nós carecemos de corrigenda.
- Quem pretende avançar, não pode esperar por quem se acomoda na retaguarda.
- Todo médium que comece a reivindicar situações de privilégio está prestes a cair.
- O socorro aos semelhantes é pretexto que a caridade cria para o socorro a nós mesmos.

- O Espiritismo não nos pede fazer além de nossas possibilidades.
- Falar e escrever é importante, mas servir é bem mais.
- A reparação será proporcional à culpa.
- Ser um cisco com Jesus é melhor do que ser uma estrela sem Ele.
- O amor que se acaba é amor que nunca existiu.
- O espiritismo será de fato, o que nós, espíritas, dele fizemos.
- O espírito da Doutrina Espírita é a caridade.

**Alguns livros podem mudar uma vida. Outros, o que vem depois dela!**

### 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

### Colabore

Torne-se colaborador-contribuinte do "Paz e Amor". Sua contribuição mensal é muito importante para manter as atividades de nossa Casa e dar continuidade aos trabalhos na área de assistência social. Procure nossa secretaria ou deposite qualquer quantia no Banco Itaú, agência 0047, C/C 07392-9 em nome do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor", CNPJ 46.515.862/0001-58.

## Oração ao Pai

Colaboração: Wilton D. Mello

“De pé sobre a terra, meu sustentáculo, minha nutriz e minha mãe, elevo os meus olhares para o infinito, sinto-me envolvido na imensa comunhão da vida; os eflúvios da Alma universal penetram-me e fazem vibrar meu pensamento e meu coração; forças poderosas sustentam-me, aviventam em mim a existência.

Por toda parte onde a minha vista se estende, por toda parte a que a minha inteligência se transporta, vejo, discirno, contemplo a grande harmonia que rege os seres e, por vias diversas, guia-os para um fim único e sublime. Por toda parte vejo irradiar a Bondade, o Amor, a Justiça!

Oh! meu Deus! Oh! meu Pai! fonte de toda sabedoria, de todo amor, Espírito supremo cujo nome é Luz, eu te ofereço meus louvores e minhas aspirações! Que elas subam a ti como o perfume das flores, como os odores inebriantes dos bosques sobem para o céu. Ajuda-me a avançar na senda sagrada do conheci-

mento, para uma compreensão mais alta de Tuas leis, afim de que se desenvolva em mim mais simpatia, mais amor pela grande família humana: porque eu sei que pelo meu aperfeiçoamento moral, pela realização, pela aplicação ativa em torno de mim e, em proveito de todos, da caridade e da bondade, aproximar-me-ei de Ti e merecerei conhecer-Te melhor, comungar mais intimamente Contigo na grande harmonia dos seres e das cousas. Ajuda-me a desprender-me da vida material, a com-

preender, a sentir o que é a vida superior, a vida infinita. Dissipa a obscuridade que me envolve; depõe em minha alma uma centelha desse fogo divino que aquece e abrasa os espíritos das esferas celestes. Que tua doce luz e, com ela, os sentimentos de concórdia e de paz se derramem sobre todos os seres!”

*Fonte: Léon Denis, O Grande Enigma – Deus e o Universo, páginas 48 e 49. 2ª Edição corrigida e aumentada por Carlos Imbassahy de acordo com a 7ª edição francesa – Livraria da Federação Espírita Brasileira – 1928.*

### Cantinho da Cozinha

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



#### OMELETE DE TOFU

**Ingredientes:** 500 gramas de tofu, 1 xícara de água ou leite, 1 colher de sopa de óleo, cebola e sal a gosto.

**Modo de preparo:** Amasse bem o tofu com um garfo e misture bem todos os ingredientes. Coloque esta mistura numa forma refratária, asse por 35 minutos em forno médio. A omelete deve ficar dourada com a borda mais morena. Você pode variar esta receita juntando outros temperos aos ingredientes, como cenoura ralada e folhas de hortelã, ou pimentão e cebola frita. Para a mistura ficar amarela, como se fosse com ovos, coloque mostarda ou açafrão.

**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:** 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 (2010 a 2012):** **Efetivos:** Cíntia M.ª Pimphari Varella, Francisco José R. Bueno e Ricardo Rossi Roberto; **Suplente:** Joel Adonay Lino. **Presidente de Honra:** Oscar Camanho.

Agradecimento especial à **Lyons Artes Gráficas** (Rua Cel. Francisco Inácio, 323 - 04286-000 - Moinho Velho - São Paulo - SP - Tel. 11 2261-5403) pela reprodução gratuita deste informativo.