

# Estamos Aqui !!!

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor"  
Rua Muniz de Souza, 72 - Cambuci - 01534-000 - São Paulo - SP  
www.neapa.org.br - divulgacao@neapa.org.br - Coligado à Federação Espírita do Estado de São Paulo



## Vida sadia

MARCO PRISCO

Os equipamentos mentais necessitam de lubrificantes especiais, a fim de funcionarem em ritmo de equilíbrio, sob impulsos de ordem.

Areje, desse modo, a sua casa mental, com as ondas de otimismo, em contínuo processo de renovação de idéias para o bem.

A ferrugem do pessimismo é de danosa consequência, quando se exterioriza nos delicados implementos fomentadores das aspirações nobres.

O ácido corrosivo da amargura, derramado nos sutis veículos da vida pensante, desarticula toda a maquinaria do emocionante desafio que é a vida.

Os petardos da cólera sistemática bombardeiam as células nervosas encarregadas dos mecanismos físicos e psíquicos, arruinando-as sem qualquer oportunidade de refazimento.

Reestude o seu programa de ação e expulse, em definitivo, a poeira acumulada das paixões dominantes, nas peças da emoção, que desarvoram o ritmo das suas ações.

Respire a esperança e revigore as complexas equipagens da sua cerebração, a fim de que a sua mente lhe proporcione paz.

Ninguém ascende no rumo de Deus, sem o esforço sacrificial de si mesmo. A marcha evolutiva é de todos, mas a opção da estrada é de cada um. Sua mente, sua vida.

Não somatize imperfeições morais. Antes, subtraia delas as conquistas do Espírito, armazenando alegrias. Viver bem, em clima de harmonia, embora o tumulto e as situações surpreendentes de convivência com pessoas difíceis e perturbadas, é a meta que você deve alcançar, mediante a remoção do mal e a fixação do bem.

Se, todavia, os problemas se lhe fizerem mais desafiadores e sem aparente solução, busque a bênção da prece, e, no intercâmbio com Deus você haurirá o fluído lubrificador para manter o equilíbrio das engrenagens mentais que passarão, ajustadas, a produzir os estímulos de felicidade para uma vida sadia.

Reforma íntima .....	02
Visitar enfermos .....	03
Se você fizer força .....	04



### PROJETO AMARELINHOS

Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor"

**Luís: 99658-4715**

**Junior: 97320-5008**

Visite a página do projeto no Facebook e conheça um pouco do nosso trabalho:  
[facebook/projetoamarelinhos](https://www.facebook.com/projetoamarelinhos).

Doações poderão ser entregues na secretaria do Núcleo

# Reforma íntima

AUTOR DESCONHECIDO

De nada vale que te filies a qualquer Núcleo religioso, que professes uma ou outra religião. Todas as religiões são boas pois que procuram melhorar o ser humano e todas levam ao Pai. O importante mesmo é que tenhas convicção naquilo que fazes. Não progredirás em nenhuma se não te propuseres firmemente a reforma íntima. Ela e somente ela te levará adiante na elevação almejada.

Não adianta nada que fales em melhorar-te, mas adies sempre o dia de iniciar essa melhora. Não adianta nada também que te cales mas que continues igual. Tens que sobrepujar-te, tens que esforçar-te. Tu, que entre tantos escolheste este caminho, que dizes que és espiritualista, que queres sentir e ouvir o outro lado da vida, ouça: nada conseguirás sem a reforma íntima.

Quase sempre és tu mesmo a causa de teus males; és tu mesmo a causa de tua infelicidade. Como queres ser feliz se pensas mal, trabalhas mal, cuida-te mal, estudas mal e perdoas a quase ninguém. Esqueces rápido tuas obrigações mas não esqueces de aquecer e alimentar ódios, ressentimentos, rancores e tudo mais. Esqueces de estudar mas nunca esqueces de tecer comentários desairosos sobre teu próximo. Intoxicas teu organismo com quantidade exagerada de todo tipo de alimento que gostas, mas não te lembras dos que não tem o que comer. Se vês alguém de boa vontade e afeto ao perdão te apressas em envenenar-lhe o espírito porque não te contentas em odiar sozinho; precisa que todos odeiem. Enfim, como podes ser feliz, como queres que te ajudem, qual a chance ou a brecha que nos deixas para ajudar-te?

Encontrei esta e aqui estou. Lógico está que não me refiro a todos; graças a Deus muitos irmãos meus lutam pelo bem. Existem muitos que vão além de suas forças, sacrificam-se e exemplificam. Mas quantos são? Comparados com os demais somem no meio da maldade, da traição e da maledicência. Mas onde quer que passem deixam sua marca de decência e honestidade, labor, bondade e amor. Têm ilimitada capacidade de amor e mesmo vivendo em provas na terra onde todos procuram conter-lhe os passos, seguem adiante.

Poderias, irmão, se assim o quisesses, ser bem mais feliz e farias, se assim o quisesses, bem mais felizes os que contigo vivem. Mesmo os carmas que trazes contigo, mesmo os reajustes devidos, mesmo as marcas do teu espírito envidado e falido se aliviariam se te propusesses séria e decididamente a reforma íntima.

Não irmão, não deixes para amanhã; começa hoje, agora, já. Ordem, disciplina, trabalho, dignidade, bondade, perdão e amor nunca fez mal a ninguém. Um dia, seja lá quando for, terás que iniciar a jornada, a subida, pois que é longa a escalada. Por que não fazer agora? Não te iludas, portanto, que tens tempo, nem digas que acertarás depois pois, se demoras tanto, os juros a pagar serão altos. Podes ser feliz, podes ter paz, unge-te ao Pai, ora com fervor, trabalha com devoção, ama com sinceridade, sofre com abnegação. Se te propuseres a reforma íntima, logo novas luzes iluminarão o teu viver; vale a pena, eu te afirmo. Sei que o farás e parece-me ouvir-te a dizer porque não o fiz antes. Ouça ainda: quando começares não pares por nada; não deixe que o que vier te tire do caminho; estará feliz, pois Deus estará contigo.

*“Não adianta nada que fales em melhorar-te, mas adies sempre o dia de iniciar essa melhora.”*

# Visitar enfermos

MIRAMEZ / JOÃO NUNES MAIA - TRECHO EXTRAÍDO DO LIVRO MÉDIUNS

*“Mas Jesus, ouvindo, disse: os sãos não precisam de médico, e, sim, os doentes”. - Mateus - Cap. 9, v. 12*

Seja o sensitivo sociável, e sempre que puder, medite sobre a sociedade, observando os deveres para com ela. A lei do amor nos interliga a todos, pedindo-nos que não nos esqueçamos dos enfermos e que visitemos os encarcerados, ajudemos os velhos e cooperemos com as crianças.

Focalizando a visita aos enfermos, nós estamos cooperando conosco mesmos. Não existe quem não precise do outro, principalmente quando a doença bate em nossa porta. É nessa hora que sentimos o valor da fraternidade. Quando estamos no hospital, seja físico ou espiritual, temos assistência daqueles que se dispuseram a nos assistir, e que freqüentemente se aproximam de nós, com os devidos carinhos e as instruções necessárias.

Não obstante, as visitas espontâneas nos fazem um bem extraordinário. Como é bom uma visita amiga onde palavras de ânimo fluem do coração! A posição do doente se torna mais favorável às boas conversações. Aproveitemos a oportunidade e falemos a ele das belezas da vida, infundindo o ânimo em seus sentimentos, nunca nos esquecendo de estimulá-lo à esperança. Colheremos de conformidade com o nosso plantio.

Jamais poderemos ficar alheios ao sofrimento dos nossos semelhantes, sejam

eles de quaisquer ordens. Todos os tipos de infortúnios carecem de nossa presença, pois é a calamidade da alma. Os terremotos do mundo íntimo são os piores. A mediunidade pode, neste mister, entrar em ação para ajudar. Os mensageiros do Cristo estão sempre presentes onde haja enfermo.

O homem doente é como que um bom terreno à espera da semente. A enfermidade é qual o arado no seio da Terra. Rasga sulcos profundos, para que possamos depositar o grão divino e que devolverá ao ambiente a serenidade das plantas.

Façamos da palavra a semente e conversemos animadamente com todos, pensando e falando nas idéias mais elevadas da vida, pois os doentes precisam da cura e de companheiros que restabeleçam a sua fé. Médiuns! Examinai mais detidamente o que falamos, e mãos à obra.

## ATIVIDADES DA CASA

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

### Segunda-feira

19:00 / 20:00 - Cursos Básicos

### Terça-feira

19:00 / 20:00 - Encontro à Luz do Evangelho - A2

### Quarta-feira

13:30 / 14:30 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3

19:00 / 20:00 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3

### Quinta-feira

13:30 / 14:30 - Assistência Espiritual

19:00 / 20:00 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3

### Sexta-feira

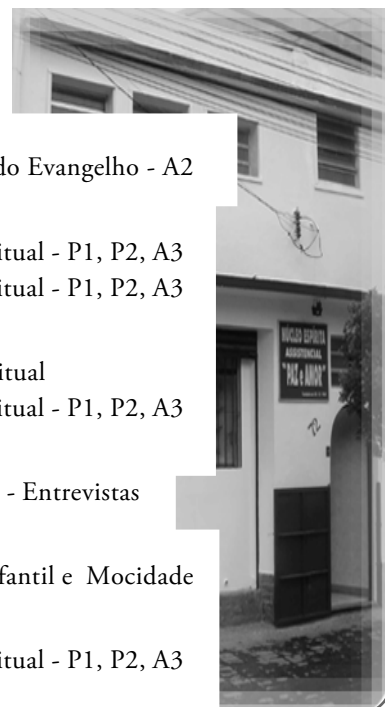
19:00 / 19:15 - Diálogo Fraternal - Entrevistas

### Sábado

09:00 / 09:15 - Evangelização Infantil e Mocidade

### Domingo

08:00 / 09:00 - Assistência Espiritual - P1, P2, A3



[facebook.com/neapa](https://www.facebook.com/neapa)

# Se você fizer força

ANDRÉ LUIZ / CHICO XAVIER E WALDO VIEIRA - COLABORAÇÃO: WANDERLEY FRIGOLIETTO

Diz você que não pode respirar o clima de luta na experiência doméstica; entretanto, se fizer força no cultivo da renúncia santificante, fará da própria casa um refúgio de amor.

Diz você que não mais suporta o amigo desajustado, mas, se fizer força, no exercício da tolerância, é possível consiga convertê-lo amanhã em colaborador ideal.

Diz você experimentar imenso cansaço, diante do chefe atrabiliário e inconseqüente; contudo, se fizer for-

ça, sustentando a paciência, obterá nele, ainda hoje, um amigo fiel.

Diz você que não adianta ensinar o bem; no entanto, se fizer força para exemplificar o que ensina, atingirá realizações de valor inimaginável.

Diz você que se nota assaltado por enorme desânimo na pregação construtiva. Entretanto, se fizer força, na sementeira da educação, transfigurará o seu verbo em facho de luz.

Diz você estar desistindo da caridade, ante os golpes da ingratidão, mas, se fizer força para prosseguir, ajudando sem exigência, surpreenderá na caridade a perfeita alegria.

Diz você que está doente e nada consegue de nobre e útil. No entanto, se fizer força para superar as próprias deficiências, vencerá a enfermidade, avançando em serviço e merecimento.

Diz você que a conversação já lhe esgotou a reserva nervosa e dispõe-se à retirada para o repouso justo; contudo, se fizer força para continuar atendendo aos ouvintes, olvidando a própria fadiga, ninguém pode prever a extensão da colheita de bênçãos que virá da sua plantação de gentileza e bondade.

O grande bem de todos é feito nos pequenos sacrifícios de cada um. E se fizermos força para viver, segundo os bons conselhos que articulamos para uso dos outros, em breve tempo transformaremos a Terra em luminoso caminho para a glória real.

## COLABORE VOCÊ TAMBÉM!!!

Embora filantrópica, nossa Casa não está isenta de despesas como água, luz, tarifas públicas, produtos de limpeza, descartáveis, serviços de manutenção, sem falarmos dos encargos para manter nossos trabalhos sociais.

É somente através das **doações espontâneas** de todos que conseguimos manter a qualidade de nosso atendimento.

Caso queira colaborar conosco, sua doação poderá ser feita diretamente em nossa Secretaria em espécie, cheque, cartão de débito ou através de depósito em conta bancária: Itaú (341), agência 0644, conta corrente nº 06889-2.



Estamos Aqui!!! é um informativo do Núcleo Espírita Assistencial "Paz e Amor" - Produção, Digitação e Editoração: Alexandre Ferreira - **Conselho Editorial:** Marcial Ferreira Jardim e Job Gil Ferreira - **Publicação mensal:** 300 exemplares. **Diretoria (2016 a 2018):** **Presidente:** Marcial Ferreira Jardim; **Vice-Presidente:** Adriano de Castro Filho; **1.º Secretário:** Izaura Kawachi; **2.º Secretário:** Ronaldo Ruiz Padilla; **1.º Tesoureiro:** Alexandre Ferreira; **2.º Tesoureiro:** Nelson Labate - **Diretores de Áreas:** **Assistência Espiritual:** Marcial Ferreira Jardim; **Assistência Social:** Luís Carlos Dias de Araújo; **Divulgação:** Suzana A. da Costa Ferreira e Edson Carlos Barone; **Ensino:** Alcione Camanho Frigoglietto; **Evangelização Infantil:** Valkíria Takahara Rebello; **Eventos:** Ricardo Rossi Roberto; **Mocidade:** Hugo Leonardo Ferrer Rebello; **Jurídico:** Luciana Caminha Affonseca; **Patrimônio:** Job Gil Ferreira - **Conselho Fiscal:** **Efetivos:** Cíntia M.ª Pimphari Varela, Francisco José R. Bueno e Alcides Tadeu Rodrigues Barbosa; **Suplentes:** Fabíola Vidal Figueiredo e Helena Sueli Paulillo. **Presidente de Honra:** Oscar Camanho. Agradecimento à **Lyons Artes Gráficas** - Rua Cel. Francisco Inácio, 323 - São Paulo - SP - Tel. (11) 2261-5403, pela reprodução gratuita deste informativo.