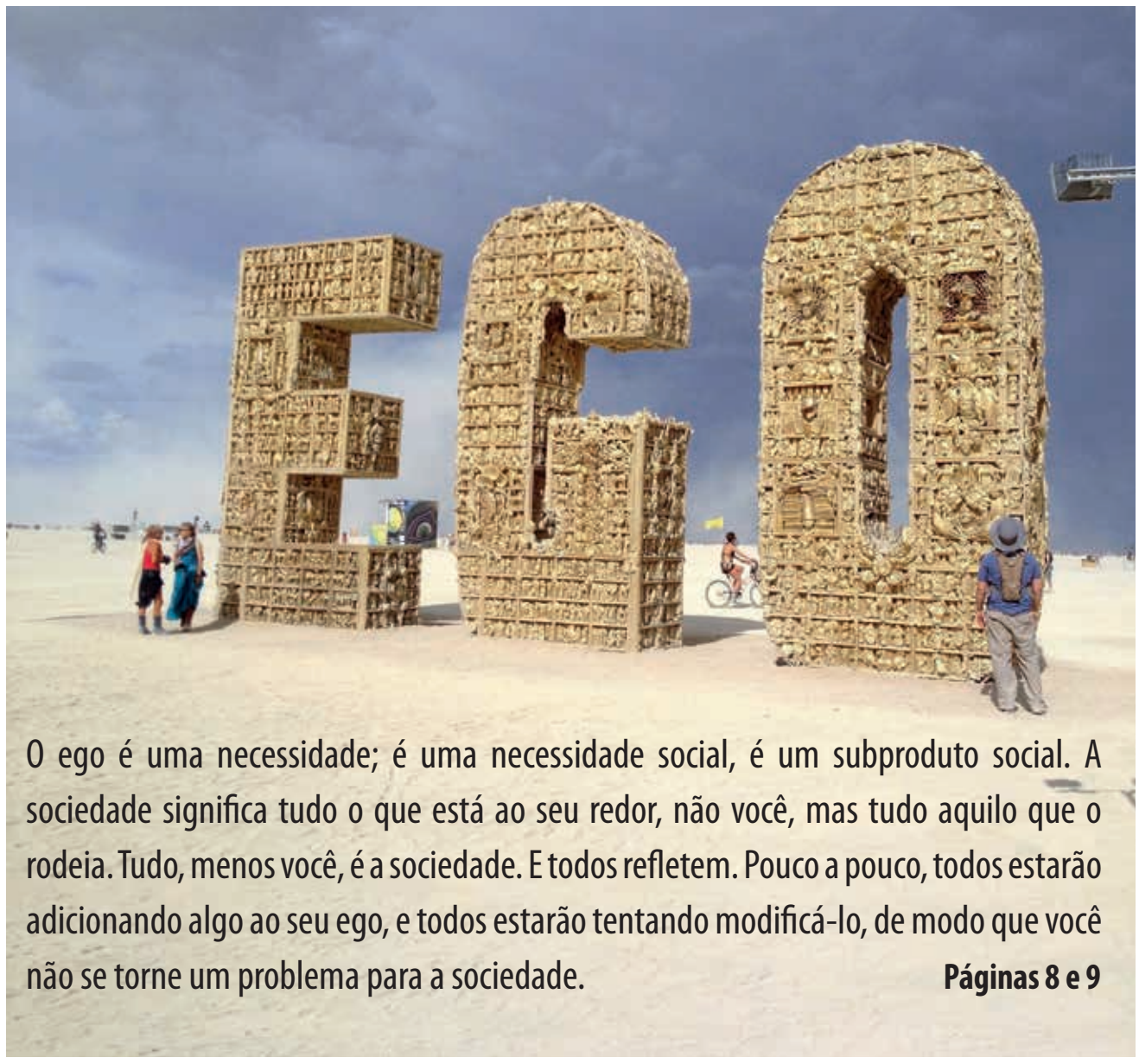
Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br JULHO 2016 - ANO 6 - Nº 47

TEORIA DO ERRO HUMANO

Afirma Eva Maria Seitz que a história da segurança do trabalho é composta por várias teorias que tentam explicar a casualidade dos acidentes, e descreve algumas teorias com o propósito de demonstrar a evolução do tema com o passar dos anos. **Página 4**



O ego é uma necessidade; é uma necessidade social, é um subproduto social. A sociedade significa tudo o que está ao seu redor, não você, mas tudo aquilo que o rodeia. Tudo, menos você, é a sociedade. E todos refletem. Pouco a pouco, todos estarão adicionando algo ao seu ego, e todos estarão tentando modificá-lo, de modo que você não se torne um problema para a sociedade. **Páginas 8 e 9**

Colunas

- **CULPA E RESPONSABILIDADE**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **O FUTURO DAQUELES QUE AMAMOS**
  Homero Franco
  Página 7
- **ALGUMAS DEFINIÇÕES PARA ENTENDER MELHOR A ECONOMIA**
  Valéria Melo Ribeiro
  Página 11
- **O HOMEM NO MUNDO DAS ORGANIZAÇÕES**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **A PRUDÊNCIA Elementos Doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

DOENÇAS SAZONAIS

Segundo a Dra. Margarida Maria Vieira, nesta época do ano, as pessoas ficam preocupadas com as doenças respiratórias e suas complicações, isso faz sentido, pois é no outono-inverno que determinados micro-organismos (vírus e bactérias com preferência por atacar o sistema respiratório) têm melhores condições de sobrevivência e proliferação. **Página 3**

Para aqueles de nós que nos encontramos viajando em um caminho espiritual, pode ser muito comum a experiência de algumas "dores de crescimento" em nossa jornada, que ferem, apartando-nos de crenças, mas que sempre resultam em mais clareza, sabedoria e uma perspectiva mais profunda sobre o significado da vida.

A identificação dessas lutas comuns do caminho espiritual pode ser útil. Isso nos faz perceber que não estamos sozinhos, e que há certas experiências que todas as pessoas em um caminho espiritual acabam vivendo.

Se você estiver enfrentando algumas destas lutas, tenha fé. A mudança está ocorrendo porque você está tornando-se uma pessoa mais autêntica e conectada. As dores que você sente são apenas catalisadores temporários que irão impulsioná-lo para o seu novo eu, na verdade, sinais de que está no caminho certo.

Como você muda, é natural lamentar-se da perda de aspectos do seu eu anterior, do velho ego. Não se apegue à sua velha identidade em sua mente. A chave para lidar com as dores do crescimento no caminho da ascensão espiritual é aceitar o fluxo da vida e trabalhar com a realidade, e não contra ela.

Seja paciente com o Universo e fique na integridade para a nova versão de si mesmo.

Portanto, não pense que você tem feito algo de errado, ou que você está fazendo escolhas inadequadas através da adoção de um novo estilo de vida que parece tornar confusas as pessoas ao seu redor.

Mantenha-se fiel a si mesmo e com o tempo, você vai avançar para uma posição mais confortável e estável. Quando você alinha suas emoções, pensamentos e intenções de melhorar a si mesmo e explorar a sua verdadeira natureza, o Universo sempre conspira para que você possa ter a vida que você precisa.

Seja paciente e confie no Universo.

A fim de crescer em uma nova pele, você tem que primeiro perder a antiga.

Em nossa página central estamos falando do Ego e como esse personagem molda nossa existência. Como tomar consciência da origem de nossas decisões, nascedouro de todo nosso sofrimento?

Tarefa nada fácil, mas que precisa ser encarada com serenidade para compreender o recado que a Lei que rege o fluxo da energia da qual somos constituídos está a nos mostrar. O processo do autoconhecimento está no centro da razão de estarmos aqui na Terra. Há algo para descobrirmos!

Na página 15, nosso Mentor também nos conclama à mudança na revisão de nossos conceitos sobre humildade e orgulho.

Boa leitura!

ENTRE VOCÊ E DEUS

Madre Tereza de Calcutá

Muitas vezes as pessoas são
egocêntricas, ilógicas e insensatas.
Perdoe-as assim mesmo.
Se você é gentil, as pessoas
podem acusá-las de egoísta, interesseira.
Seja gentil assim mesmo.
Se você é uma vencedora, terá
alguns falsos amigos e alguns
inimigos verdadeiros.
Vença assim mesmo.
Se você é honesta e franca,
As pessoas podem enganá-la.
Seja honesta e franca assim mesmo.
O que você levou anos para construir,
Alguém pode destruir de uma hora para
outra.
Construa assim mesmo.
Se você tem paz e é feliz,
As pessoas podem sentir inveja.
Seja feliz assim mesmo.
Dê ao mundo o melhor de você, mas
isso pode nunca ser o bastante.
Dê o melhor de você assim mesmo.
Veja você que, no final das contas,
o mais importante é o que se
passa entre você e Deus.
Nunca foi entre você e
as outras pessoas.

Núcleo Espírita
Nosso lar
rádio Web
www.nenossolar.com.br

2º SIMPÓSIO DA AME-SC

Ciência, saúde e espiritualidade

"Em busca da cura"

03 de setembro de 2016 - Centro Multiuso de São José.

PROGRAMAÇÃO		
8h30min	CREDENCIAMENTO	
9h	ABERTURA	
9h30min	Pensamento e Saúde	Gilson Luís Roberto - RS
10h30min	As enfermidades humanas à luz do espiritismo	Carlos Eduardo Durgante – RS
11h30min	INTERVALO PARA ALMOÇO	
13h30min	APRESENTAÇÃO ARTÍSTICA	
14h	Longevidade e Saúde: O espírito no comando	César Geremia – RS
15h	Uma razão para viver	Edson Tristão - PR
16h	INTERVALO	
16h30min	Cura e Auto-cura	Andrei Moreira – MG
17h30min	Prece de encerramento	Álvaro Farias - SC

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 21/08	
Valor da inscrição	R$60,00
Estudantes, professores, idosos, associados da AME-SC e alunos da escola de médiuns do NENL	R$ 30,00
Após esta data, somente no local do evento	R$ 80,00 (valor único)

FORMA DE INSCRIÇÃO:
Depositar o valor no Banco do Brasil:
Ag.3420-7, C/C 223261-8.

Enviar comprovante com o nome do participante para:
ame.sc.financeiro@gmail.com

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

Jornalista Responsável
Uiara Sousa Zilli
MTb/SC 02178-JP.
(48) 84258162

Diretora Comercial
Valéria Melo Ribeiro

Editoração
Fernandes Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares
Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

Espaços publicitários, textos e colunas assinadas não correspondem necessariamente à opinião do jornal e são responsabilidade de seus autores.

Telefones do Núcleo
(48) 33570045 e 33570047
www.nenossolar.com.br

DOENÇAS SAZONAIS

Dra. Margarida Maria Vieira
Médica homeopata e pediatra – CRM: SC 4107
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Nesta época do ano, as pessoas ficam preocupadas com as doenças respiratórias e suas complicações, isso faz sentido, pois é no outono-inverno que determinados micro-organismos (vírus e bactérias com preferência por atacar o sistema respiratório) têm melhores condições de sobrevivência e proliferação.

O que, talvez, muitos de nós desconheçamos é que, além das medidas preventivas que precisamos praticar nesse momento, como o lavar as mãos e o rosto, o manter os ambientes ventilados, o evitar contato com os já contaminados pelas gripes e afins etc; há outros cuidados extremamente importantes e que necessitam estar presentes em nossas vidas no nosso dia a dia.

Esses cuidados nos permitem ter defesa contra esses "bichinhos danados" que aparecem no outono-inverno e também contra aqueles que estão presentes nos diversos meses do ano, como o conhecido rotavirus e a salmonela (responsáveis pelos quadros de diarreia, febre e vômitos; e, as vezes, de desidratação) no verão.

Que cuidados são esses:

- alimentação rica em vitaminas, sais minerais e também com quantidades **adequadas** de proteínas, gorduras e carboidratos de boa qualidade;
- exposição ao sol diariamente: a maioria de nós sofre de carência grave de vitamina D, a qual tem funções vitais para o nosso organismo (não apenas "é boa" para os ossos), inclusive para a produção de anticorpos;
- ingesta de água suficiente para que o corpo se hidrate;
- exercícios físicos rotineiros, de preferência em contato com a natureza;
- higiene dos ambientes físicos em que vivemos, mantendo-os o mais livre possível dos agentes oportunistas que possam nos trazer qualquer moléstia (micro-organismos como os vírus, as bactérias, os fungos, os "vermes", os "mosquitos" e, também, aqueles bem visíveis como os ratos, as "baratas" etc)
- higiene emocional é também muito de útil, em quantas oportunidades amargamos uma dor de garganta ou uma tosse persistente por termos deixado de verbalizar os nossos sentimentos em situações corriqueiras. Atualmente, este tema já está sendo mais largamente abordado e, tomara, possamos ter isso presente facilitando o nosso viver, permitindo que façamos a promoção da Saúde, ao invés de apenas a prevenção das doenças.

Concluindo, que possamos nos manter atentos nas nossas escolhas e trazermos, para a nossa vida, ações em direção à nossa Saúde.

TEORIA DO ERRO HUMANO

Eva Maria Seitz
Terapia do Livro

A história da segurança do trabalho é composta por várias teorias que tentam explicar a casualidade dos acidentes. A seguir, são descritas algumas teorias com o propósito de demonstrar a evolução do tema com o passar dos anos.

Carmo et al. (1995) apresentam a **Teoria do puro acaso,** a qual sugere que todas as pessoas expostas ao mesmo risco tem igual chance para o acidente, o qual ocorre ao acaso, atendendo à **vontade de Deus**. Os autores seguem com a **Teoria da Propensão Tendenciosa**, segundo a qual o fato de um indivíduo se envolver em um acidente poderia aumentar ou diminuir suas chances para um novo acidente.

Os mesmos autores tratam, ainda, da **Teoria da Propensão inicial Desigual e da Propensão ao Acidente**. Essa teoria é apontada como a de maior influência na história da pesquisa de acidentes e apresenta duas versões. A primeira defende que algumas pessoas são mais propensas a acidentes devido às características pessoais inatas. Nesse caso, a propensão ao acidente é vista como característica permanente do indivíduo, independentemente da tarefa, do desempenho, das condições de trabalho, do tempo ou de outros fatores não pessoais. A segunda versão parte da premissa de que a propensão ao acidente está mais associada a eventos críticos na vida do indivíduo do que a riscos situacionais. Conforme essa teoria, todos os trabalhadores estão submetidos ao mesmo risco ocupacional, situação que não se sustenta na realidade (CARMO et al., 1995).

Correa e Cardoso Junior (2007) também citam as teorias psicanalíticas ou da motivação inconsciente, as quais partem do pressuposto de que os acidentes são resultados de processos inconscientes, como atos de autopunição, iniciados por sentimento de culpa, ansiedade e/ou conflitos motivacionais gerados na infância.

Carmo et al. (1995) abordam duas dessas teorias psicanalíticas. A primeira, denominada **Teoria do Ajuste/Estresse ou da Acidentabilidade**, defende que os indivíduos não ajustados ou não integrados às suas situações seriam mais propensos a sofrer acidentes quando submetidos a tensões e estresses físicos e psicológicos. Já a **Teoria do Alerta** preconiza que existe relação entre o nível de alerta/vigília da pessoa e seu desempenho nas tarefas, ocorrendo os acidentes quando este nível é mais baixo (em situações de subcargas, monotonia) ou quando ele se eleva de forma exagerada (ansiedade, excesso de motivação).

Correa e Cardoso Junior et al. (2007) citam ainda as teorias situacionais, epidemiológicas e da fiabilidade de sistemas. Para os autores, na **Teoria Epidemiológica,** o acidente resulta da interação entre hospedeiro (pessoa), agente (ferramentas, sistemas tecnológicos etc.) e ambiente de trabalho (físico e social), enquanto que a **Teoria da Fiabilidade de Sistemas** destaca as ligações entre o acidente e o sistema de trabalho onde o mesmo ocorre. Conforme os autores, nesta teoria, o acidente do trabalho representa um sinal de disfunção do sistema.

Para Correa e Cardoso Junior (2007), foi a partir da **Teoria Epidemiológica** e da **Teoria da Fiabilidade de Sistemas** que despontou a necessidade de reconstruir a sequência de antecedentes dos acidentes e das inter-relações entre esses eventos, enfatizando a importância de análises mais detalhadas dos comportamentos adotados, tanto nos períodos imediatamente anteriores, quanto naqueles mais remotos à ocorrência do acidente. Tem início a discussão sobre as teorias do erro humano, que implicariam em uma análise mais precisa das interações entre o homem e as demandas da tarefa. Nessas teorias, o erro humano não apresenta qualquer conotação de culpa do trabalhador. Neste sentido, a conotação quase penal da expressão **erro humano** tornou-se inadequada e até mesmo perigosa. Segundo o autor, a visão ergonômica contemporânea não mais admite isolar o erro de seu contexto específico e da sua história, principalmente no que se refere ao acidente do trabalho (CORREA; CARDOSO JUNIOR, 2007).

Conforme Massoco (2008) há, também, a **Teoria da Cadeia de Eventos** ou **Teoria do Dominó**, cuja ideia principal compara um conjunto de condições inseguras alinhadas como em uma fileira de dominós verticalmente posicionados um em frente ao outro, sendo que a ocorrência de um ato inseguro[1] pode levar ao início da queda em sequência dos mesmos. Essa teoria visa reconstruir a série de eventos que ocasionam o acidente. Entretanto, as ditas condições e atos inseguros necessitam de definições claras. Esses termos representam muito mais as conclusões do investigador do que as observações reais do fenômeno, permitindo que distintas interpretações sejam feitas por diferentes investigadores em consequência da falta de critérios previamente estabelecidos (CORREA; CARDOSO JUNIOR, 2007). Essa teoria, conforme Carmo et al. (1995), foi responsável pela introdução das figuras de ato inseguro e condições inseguras. Conforme Raouf (1998 apud MASSOCO, 2008, p. 21), "a Teoria do Dominó previa a ocorrência de acidentes devido ao ato inseguro em 88%, a condições inseguras 10% e 2% por vontade de Deus".

1 "ato inseguro: ação ou omissão que, contrariando preceito de segurança, pode causar ou favorecer a ocorrência de acidente"(ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA..., 2001, p. 3). O termo foi retirado da NR- 1 através da Portaria n.º 84, de 04 de março de 2009, assim como os demais subitens que atribuíam ao trabalhador a culpa pelo acidente de trabalho (BRASIL, 2009a).

REFERÊNCIAS

CARMO, José Carlos do, et al. Acidentes do trabalho. In: MENDES, René (org.). **Patologia do trabalho**. São Paulo: Atheneu, 1995. p. 431-55.

CORREA, Cármen Regina Pereira; CARDOSO JÚNIOR, Moacyr Machado. **Análise e classificação dos fatores humanos nos acidentes industriais. Produção**, São Paulo, v.17, n.1, p.186-198, jan./jun. 2007.

MASSOCO, Daniel Biazus. **Uso da metodologia Árvore de Causas na investigação de acidente rural**. 2008. 82 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Agrícola) Mecanização Agrícola, da Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/tede/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2055 >. Acesso em: 03 fev. 2015.

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

A marcação de consulta para o atendimento pode ser feita diretamente na Secretaria do Núcleo no horário das 08:00 as 11:00 e das 13:00 as 17:00 horas.

Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José,- SC.

Para esclarecimentos, ligue (48) 33570045 ou (48) 33570047.

Atenção: Se o seu problema for de ordem física, deverá trazer exame médico (pode ser cópia) que comprove seu diagnóstico, bem como seu acompanhamento médico.

Horários da Farmácia

ANDRE MAIA

Se, em seu tratamento, foi solicitado o uso de fitoterápicos, florais ou água fluidificada, você poderá retirá-los, gratuitamente, nos seguintes horários:

Segunda-feira	08:00h às 11:30h 14:00h às 20:00h
Terça-feira	09:00h às 12:30h 14:00h às 16:00h
Quarta-feira	08:00h às 10:30h 14:00h às 16:30h 20:00h às 21:30h
Quinta-feira	14:00h às 16:30h
Sexta-feira	14:00h às 18:00h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 as 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: http://www.nenossolar.com.br/ a qualquer hora, se o pedido for feito até as 17:00 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá na mesma noite, caso contrário, ficará para a noite seguinte.

Como fazer o tratamento em casa:

1 tomar banho antes de se deitar;
2 usar roupa de cama de cor clara;
3 vestir roupa para dormir também de cor clara;
4 jantar comida leve, evitando carne vermelha;
5 não tomar bebida alcoólica;
6 colocar uma jarra com água no lado da cama (beber no dia seguinte, aos poucos);
7 deitar-se às 21:30 horas, mantendo bons pensamentos e fazer orações.

Atenção:

- Este tratamento se repetirá por mais dois dias seguidos, da mesma forma.
- Se achar necessário, faça repouso.
- Caso apareça alguma mancha no local do atendimento, não se preocupe, é normal.
- A água do tratamento não pode ficar na geladeira nem perto de aparelhos elétricos ou eletrônicos.
- Se a solicitação for para limpeza no lar, deve-se colocar um copo de água ao lado da cama que deverá ser jogada (borrifada ou aspergida) em todos os cômodos da casa, no dia seguinte.
- O resultado do tratamento depende da sua fé. Acredite.

O TRATAMENTO A DISTÂNCIA É FEITO DURANTE TODO O ANO, INCLUSIVE DURANTE O PERÍODO DE FÉRIAS DA INSTITUIÇÃO.

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar ao leitor a abertura de seus horizontes e o contato com pensamentos e opiniões diversas, com diferentes pontos de vista sobre o problema que o aflige, de forma a facilitar a sua autocura por meio da leitura de obras adequadas a cada situação. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo.

PALESTRAS

PALESTRAS: JULHO - 2016

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/07	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Zenaide A. Hames Silva	Onde está a felicidade?
02/07	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	O espiritismo como instrumento de auto comparação
06/07	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	Pobreza e riqueza espiritual
07/07	Quinta-feira	20 h	Dr. Odi Oleiniscki (AME- SC)	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
08/07	Sexta-feira	20 h	Gastão Cassel	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Desencontros – reflexões sobre o cotidiano no século XXI
09/07	Sábado	14 h	- Maurício José Hoffmann - Grupo Sol Maior	Jair Idiarte	- Reencarnação: orientação espiritual, decisão é mudança - Cantoterapia
13/07	Quarta-feira	20 h	Adilson Maestri	Volmar Gattringer	Sobre a finitude
14/07	Quinta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Quem ama não adoece
15/07	Sexta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Zenaide A. Hames Silva	A vida universal do espírito eterno
16/07	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Maria Nazarete Gevertz	O cristo consolador
20/07	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Cleuza de F. M. da Silva	Objetivos x realizações
21/07	Quinta-feira	20 h	Andréa M. Dal grande	Rogério M. Dal Grande	Aceitação: a chave da paz interior
22/07	Sexta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Neuzir Rodrigues de Oliveira	A força do ego em nossas vidas
23/07	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Abegair Pereira	A dor e as leis naturais
27/07	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Volmar Gattringer	As diversidades: humana e espiritual, e a importância da unicidade
28/07	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Paulo Neuburger	Aprendendo a viver com o melindre
29/07	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Zenaide A. Hames Silva	Amai os vossos inimigos
30/07	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Lizete Wood	Refletindo com Paulo de Tarso

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela
0039 - Forquilhas - Florianópolis

Partidas de **Forquilhas**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.00	16.50D	05.00	20.50	05.40
05.40	17.20	06.00	23.20	06.30
06.20	18.00	06.40		08.20
06.40	18.30	07.50		10.00
07.15	19.00	08.30		12.00
08.10	19.30	10.00		15.00
08.40	20.00D	11.30		18.00
10.00	20.30	12.30		20.00
11.30D	21.10	13.10		22.00
12.30	21.50D	15.00		
13.00	23.10	17.00		
14.30	23.35	19.00		
15.20				

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.50	17.10	05.50	00.30R	00.30R
06.30	17.40	06.50		07.30
07.20	18.10	07.30		09.10
07.50	18.35	09.00		11.00
09.00	19.10D	10.30		14.00
10.20D	19.40	11.30		17.00
11.30	20.20	12.10		19.00
12.05	21.00D	14.00		21.00
13.20	22.20	16.00		22.50R
14.30	22.50	18.00		
15.30DLA		00.30R	20.00	
16.30		22.30		

R -> Recolhe / LA -> via Losangeles
D -> Adaptado para deficiente

Transporte Coletivo Estrela
0020 - Potecas

Partidas de **Potecas**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.30D	17.10	05.40	19.00	06.30
06.00	17.30D	06.20	20.20	08.30
06.35	18.30	06.50	22.20	10.30
06.45D	19.30D	07.30		12.30
07.00	20.30D	08.00		14.30
07.30	21.30D	08.30		16.30
08.00	22.50	09.50		18.30
09.00		10.20		20.20
10.00		11.20		
11.00		12.00		
11.55D		13.20		
12.50		14.20		
13.30D		15.30		
14.30D		16.30		
15.30		17.20		
16.30		18.10		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.45	17.30	06.40	18.10	07.40
07.15	18.00R	07.10	19.30	09.30
08.10	18.30D	07.45	21.40	11.30
09.10	19.00R	08.55		13.30
10.10	19.45D	09.30		15.30
11.10D	20.40D	10.20		17.30
12.00	21.40	11.00		19.30
12.40D	22.40R	12.30		
13.40D		13.30		
14.40		14.30		
15.40		15.30		
16.25		16.30		
16.40D		17.20		

R -> Recolhe / br - via BR 101 / D -> Adaptado para deficiente

Transporte Coletivo Estrela
7631 - Parque Residencial Lisboa

Partidas do **Lisboa**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.30D	13.20	06.00		07.00
06.00	13.35BR	06.30		09.00
06.15	14.30	07.00		10.00
06.25	15.20	07.15		11.10
06.33D	15.40	07.30		12.10
06.40P	16.30	07.45D		13.15
06.50BR	17.00	08.30		14.15
07.00	17.10	09.15		15.15
07.10D	17.25	10.50D		16.15
07.20	17.45D	11.55		17.15
07.30BR	18.10P	12.45D		18.15
07.45PD	19.00	13.30		19.15
08.00	19.15	14.20 D		20.15
08.30	19.30D	15.20		21.15
09.15	20.10D	16.20D		22.15
10.10	21.00	17.20		
11.10D	21.35	18.20		
12.00	22.15	19.20D		
12.25	23.10	20.20		
12.50P		22.20		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.40	17.00D	06.45		08.00
07.20	17.20P	07.45		09.10
07.50	17.40LA	08.30		10.10
08.40	17.50	10.00D		11.20
09.30	18.00	11.10		12.30
10.30D	18.15	12.00D		13.30
11.15	18.30	12.45		14.30
12.00P	18.50D	13.30D		15.30
12.30	19.10D	14.30		16.30
13.00	19.30	15.30D		17.30
13.40	20.15	16.30		18.30
14.30	21.00	17.30		19.30
14.50	21.30LA	18.30D		20.30
15.20LA	22.00LA	19.30		21.30
16.00	22.30P	20.10D		22.30
16.20	23.00LA	21.30		
16.40	23.30D	22.45R		

P -> via Palmares / BR -> via BR101 / LA -> via Losangeles
D -> Veículo Adaptado

Transporte Coletivo Estrela
0763 - Los Angeles

Partidas de **Los Angeles**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.20 ZR	10.00 ZR	06.00 ZR	21.00ZRD	06.00 ZLR
06.00 ED	11.00 ZR	06.30 ZD		08.00 ZLR
06.00 ZR	12.00	08.10 ZR		10.30 ZR
06.25 RD	13.00 EZR	10.10 ZR		12.30 ZR
06.50 Z	15.20 EZR	11.50 ZR		14.30 ZR
07.00 ER	17.15 EZR	13.20 ZR		16.30 ZR
07.05 BR	18.10 EZR	14.00 ZR		18.30 ZR
07.10 ZD	19.30 EZ	16.00 ZR		20.30 ZR
08.00 ZR	20.10 ZR	18.00 ZR		
09.00 ZR	21.00 EZR	20.00 ZR		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.10 Z	18.20 ZE	07.10 RZ		07.20 RZ
08.10 RZ	19.15 RZ	09.10 RZ		09.30 RZ
09.10 RZ	20.10 RZE	10.50 RZ		11.30 RZ
10.10 RZ	22.30 RZ	12.20 RZ		13.30 RZ
11.10		13.10 RZ		15.30 RZ
12.10 RZE		15.00 RZ		17.30 RZ
14.10 RZE		17.00 RZ		19.30 RZ
16.10 RZE		19.00 RZ		22.00 RZ
17.00 RZE		22.00 RZ		

D -> Adaptado para deficientes / E -> Extensão
L -> Via Lisboa / R -> Via Rodeio / Z -> Via Zenaide
XX.XX partem do ponto final Zenaide

Atendimento Fraterno

No dia a dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre "correndo atrás da máquina" e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo nos obriga a sermos o melhor funcionário, o melhor cônjugue, os melhores pais, os melhores filhos etc. Nossa busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos tempo para nós mesmos.

Essas pressões acabam produzindo conflitos pessoais, emocionais e espirituais que se exteriorizam como dificuldades em mantermos saúde plena, física e mental. Então, percebemos a necessidade do retorno ao equilíbrio pessoal, da paz e da saúde, para a nossa vida e para a vida daqueles com quem convivemos. Entretanto, também percebemos que as pessoas que conosco vivem e em quem buscamos apoio se encontram com problemas semelhantes aos nossos, necessitando também de auxílio. Nestes momentos de dificuldades, podemos melhorar nosso entendimento, clareando nossos pensamentos e aliviando nossos sentimentos através de uma conversa amiga. O NENL possui um ambiente acolhedor e privado para escutar o irmão. Se desejar um Atendimento Fraterno, basta procurar a Secretaria do Núcleo Espírita Nosso Lar em São José, ou através do telefone (48)33570045, sempre em horário comercial e solicitar o atendimento.

Dê essa oportunidade a você!

MINHAS RECEITAS DE VIDA

Crônicas, memórias, viagens e sabores

Segredos de Liquidificador

Maria José H. Coelho

Walita.

Era esta a marca do nosso primeiro liquidificador, que lembro com a memória de uma menina de cinco anos, com as mãozinhas sobre a mesa e os olhos arregalados.

Foi um acontecimento familiar!

Meu pai chegando em casa com aquela enorme caixa de papelão (que eu não sei se era, de fato, muito grande ou a minha perspectiva era outra) e, sob os olhos atentos de toda família, começar a montar o eletrodoméstico em cima da pequena mesa de fórmica da cozinha... cabe aqui um parêntese sobre a estética dos anos 1960. A era espacial estava à nossa porta e invadia nossas casas, roupas e objetos, era o novo mundo - do aço inoxidável das linhas retas, pernas palito, o mundo da velha penteadeira de madeira entalhada contrastando com o mau gosto sofisticado dos eletrodomésticos brilhantes e barulhentos! Entrava em nossas casas de janelas "guilhotina" e venezianas brancas, toda sorte de "cacarecos" para aspirar, lustrar, escovar, lavar, encerar e... liquidificar!

O "nosso" liquidificador era um primor de designer. A base, cor de creme contrastava com os quatro pequenos suportes vermelhos que sustentavam o copo de vidro com gomos e frisos. O conjunto todo deveria pesar uns 15 quilos. Ninguém, além do meu pai, poderia ligar a máquina, nesta sua "estreia" em nossa modesta cozinha e, mesmo minha mãe, só iria assumir o comando deste arrojado equipamento alguns meses depois de decifrado o seu manual e conhecer todas as normas de segurança, pois macabras histórias envolvendo dedos, mãos e braços acompanhavam o equipamento.

Mas voltando à nossa cozinha, lá estávamos todos: eu, minha mãe, meu pai, meu irmão, a tia Malek, tio Caco e o primo Alberto, afinal era uma ocasião especial. Morangos, leite e açúcar... mágica. Meus olhos quase no limite da mesa estavam vidrados naquele movimento... os pequeninos pontos pretos do morango misturando-se, girando naquela calda cor-de-rosa, espumosa e gelada! Ali, na nossa frente realizava-se o milagre da modernidade - a vitamina de morango!

Lembro com saudades destes momentos e quase consigo sentir o gosto ácido do morango com a cremosidade do leite no aconchego daquela pequena cozinha... mas o que eu sinto mesmo é a falta do encanto que estas pequenas coisas tinham, o sentido de fazer juntos. A mágica de transformar. Não sei em que momento o mundo banalizou o consumo e tudo virou lixo. Em que momento o liquidificador ficou pelado. Sim, pois naquele tempo os eletrodomésticos tinham roupa, o botijão de gás usava avental e a batedeira tinha vestidinho de babados. As pessoas compravam suas casas, seus carros seu aspirador de pó. E isto era perene. Arrumávamos as coisas. Consertávamos. Tínhamos costureira, sapateiro, ovo de costurar meia, técnico em eletrodomésticos, dedal... a vida não era descartável. Não acho que a vida era melhor, apenas mais sensata. Hoje, precisamos de campanhas para reciclar um lixo que não precisaríamos produzir. Tudo é mais. Mais garrafas pet (cadê o casco de vidro?). Copos de refrigerante de 750 ml... por favor! Quem precisa disto? De um lado um apelo culinário enorme - programas, produtos, receitas, panelas... Do outro, pessoas enlouquecidas com seu peso, sua aparência!

Walita. Lembro bem. Logotipo rebuscado.

As memórias não trazem apenas lembranças.

Às vezes também despertam nossa consciência.

Sendo a vitamina de morango muito simples, pedi assessoria para minha filha Ana Luiza, que criou esta receita de cheesecake especialmente para ilustrar este texto.

"Cheesecake Ana Luíza... com geleia caseira de morangos"

Ingredientes

A base da torta
1 pacote de bolacha tipo maisena
3 colheres de sopa de manteiga e
3 colheres de sopas de açúcar mascavo

A Torta

500 g de ricota fresca sem sal
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
Suco de 1 limão
Algumas gotas de essência de baunilha

A geléia

3 xícaras de chá de morangos
Suco de meio limão
1/2 xícara de açúcar

Para fazer

Coloque todos os ingredientes da base da torta (bolacha maisena, manteiga e açúcar mascavo) em uma tigela e misture até formar uma farofa, com ela forre o fundo de uma forma de aro removível e leve ao forno em fogo baixo pré-aquecido (180º) até dourar (aproximadamente 10 minutos). Reserve.

No liquidificador, coloque todos os ingredientes da torta (ricota, leite condensado, creme de leite, suco de limão, essência de baunilha) e bata até formar uma massa cremosa e homogênea. Despeje, então, na base já assada e coloque novamente no forno pré-aquecido (180º) até dourar (aproximadamente 10 minutos). Retire do forno e deixe esfriar antes de colocar na geladeira por pelo menos duas horas.

Em uma panela, coloque todos os ingredientes da geleia (morangos, suco de limão e açúcar) misture bem, e deixe cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo. Quando a geleia começar a soltar o fundo da panela é sinal de que está pronta.

Após esfriar, coloque na geladeira para gelar.

Para montagem, desenforme a cheesecake e acrescente a geleia por cima.

A EXPERIÊNCIA DO TRABALHO MÉDICO NO CAPC

Maria de Fátima Marques da Silva
Médica de Família e Comunidade - CRM 4894
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME-SC

Há quase duas décadas me senti convidada para o trabalho no CAPC, sou médica de Família e Comunidade e já havia me tratado no NENL, em 1994, em complementaridade ao tratamento de Luxação Congênita de Quadril e Mioma Uterino.

A formação médica ainda é muito cartesiana, científica e tecnicista, poucas escolas médicas brasileiras abordam o aspecto emocional e espiritual na etiologia das doenças, deixando a cargo de alguns profissionais mais "humanistas" as discussões neste sentido.

O profissional de saúde ao se deparar com a "Egrégora Energética" existente nas duas casas (NENL/CAPC) composta de amor, fé, solidariedade entre outros bons adjetivos, comprova que existem outras terapêuticas, além das farmacológicas e radio-nucleares para a "cura" das doenças e as duas formas se complementam e devem ser utilizadas.

No CAPC, o paciente é convidado para um "mergulho" no seu interior e a se dar conta de que, além do corpo físico, somos compostos de corpos energéticos, os quais se fragilizam por emoções fortes, pensamentos negativos, hábitos contínuos não saudáveis. Se não houver uma mudança no padrão de comportamento físico, mental, emocional e espiritual, nem o melhor fármaco e terapêutica terão tanto êxito quanto aquele que "se entrega" à mudança do seu caminhar neste planeta.

A energia que circula no ambiente em que as pessoas são solidárias, delicadas, amorosas com seu igual (irmã(o)), ambiente silencioso, música agradável, mensagens reflexivas, faz com que o profissional de saúde não necessite utilizar o "arsenal" terapêutico alopático disponível, e passa a prescrever fitoterápicos, homeopatia (existentes na casa), além de aplicação de Reiki, passe energético ou uma conversa amiga e convite para reflexão. Não havendo solução, entramos com os fármacos necessários ou a mistura de terapias complementares e medicamentosas.

Uma constatação semanal a cada plantão é que recebemos muito mais que doamos neste trabalho médico voluntário no CAPC, e que o "Amor Crístico" é o melhor remédio para cura e autocura para os pacientes e trabalhadores do CAPC /NENL.

O FUTURO DAQUELES QUE AMAMOS

Homero Franco
http://maioridadespiritual.blogspot.com/

Infelizmente serei polêmico ao falar de Educação. Ela, a Educação, se tornou ideológica, ou sempre foi, ao menos nos melhores e mais caros colégios. E depois, em todos os outros.

Hoje, a maioria das escolas nada ensina sobre Deus e a civilidade. Isso parece tema de deboche ante a desobediência e contestação em sala.

Os pais das últimas três décadas renunciaram educar seus filhos ou porque não estavam com eles, em quase cem por cento do tempo, ou porque lhes deram autonomia ampla, renunciando aplicar sua autoridade. E quiseram que a escola os educasse exatamente na contramão da retirada da autoridade do professor.

A escola parou de educar e mal e mal ensina. Ensina para a profissão, mas não educa para a vida. Em paradoxo, também a penitenciária não educa e pouco ensina.

Essa inversão de propósitos tem como resultado pessoas mal educadas, despreparadas para viver numa sociedade que ainda não aboliu (de todo) as regras e princípios. Descemos a ladeira em queda livre.

Violências anotadas como desvio de caráter, roubo, estupro, desonestidades outras, irresponsabilidades outras, descompromissos outros são forjados nos lares e escolas que não fazem o seu trabalho.

Um exemplo: a mãe da garota que se tornou celebridade anônima no início do mês de junho ao denunciar ter sido estuprada por 33 marmanjos, falou a um canal de tevê que não sabia que sua filha trocava sexo por droga, nem que ela namorava um traficante e que se encontrava com os amigos do namorado em bailes de periferia.

Isso não é visto, não só pelas mães, também as autoridades nada sabem sobre nada.

Quantas outras como essa senhora não estão por aí amargando o dissabor de saberem tarde demais que seus filhos e filhas frequentam o pior dos mundos.

Isso nunca foi amor e muito menos interesse pelo futuro daqueles que amamos.

O Brasil precisa ser repensado por nós.

CULPA E RESPONSABILIDADE

Adilson Maestri
Escola de Médluns
http://adilsonmaestri.blogspot.com

Estamos há tanto tempo carregando o peso da culpa que nos foi imposta pelo clero, que ainda é difícil assumir as responsabilidades que são inerentes ao viver em sociedade.

Com nossa educação baseada no binômio culpa/castigo, estamos, no alvorecer de uma nova era, começando a entender o jugo da dominação cristã no mundo ocidental.

A imprensa ocidental tenta nos convencer de que o domínio de outras teocracias é perigoso para a liberdade humana. Ouvimos muito isso quando falam das agressões e guerras constantes no oriente médio, com o Estado Islâmico fazendo tremer as bases das democracias europeias.

Esquecem que o clero cristão demoliu, e quase erradicou por completo, as culturas da Europa, Américas e África, impondo um modo de entender o Universo sob a ótica do Deus que julga. Com a arrogância de falar em nome Dele trucidaram tudo que contrariasse seus interesses de dominação.

Vivemos no ocidente, após a invasão branca, um período onde a culpa foi aceita como virtude, pois que a tortura mental de se sentir culpado por nossos erros nos foi ensinado como forma de expiar nossos pecados. Nesse pacote cristão veio todo um arsenal de tortura psicológica que incluía pecado, culpa e expiação.

Graças a Deus, tudo no mundo se recicla. Os esclarecimentos oriundos dos espíritos por intermédio dos médiuns e a psicologia vêm nos dando ferramentas para nos libertar desses conceitos que amarraram as mentes durante tantos séculos.

Antoine de Saint-Exupéry nos ensinou que "somos responsáveis por quem cativamos". Pensando, agora, no cativeiro mental que essa clerezia nos impôs - não esquecendo a inquisição - sou levado a pensar no perdão por seus atos insanos. Até porque, acreditando na multiplicidade das experiências do ser, sou instigado a admitir a possibilidade da minha participação efetiva nessa insana aventura.

Somos induzidos a pensar, sempre, que ficamos no lado dos torturados e nunca dos torturadores e, assim, nos eximimos da responsabilidade pelos rumos que a humanidade vem seguindo neste planeta.

Sim, responsabilidade, é o conceito do qual precisamos nos apropriar para mudarmos o rumo dessa história. Quando compreendermos que somos responsáveis não só por nossas vidas, mas também por quem cativamos, passamos a prestar mais atenção em nossos atos, por sabermos que eles podem repercutir no destino de nossos companheiros de viagem.

Cativar é prender, é envolver o outro em nossas teias emocionais. Então é preciso aprender a libertar.

Precisamos atentar para o fato de que o amor só existe em liberdade.

O EGO

Uma criança nasce sem qualquer conhecimento, sem qualquer consciência de seu próprio eu. E quando uma criança nasce, a primeira coisa da qual ela se torna consciente não é ela mesma; a primeira coisa da qual ela se torna consciente é do outro. Isso é natural, porque os olhos se abrem para fora, as mãos tocam os outros, os ouvidos escutam os outros, a língua saboreia a comida e o nariz cheira o exterior. Todos esses sentidos abrem-se para fora.

Nascimento significa vir a esse mundo: o mundo exterior. Assim, quando uma criança nasce, ela nasce nesse mundo. Ela abre os olhos e vê os outros.

Ela primeiro se torna consciente da mãe. Então, pouco a pouco, ela se torna consciente de seu próprio corpo. Esse também é o 'outro', também pertence ao mundo. Ela está com fome e passa a sentir o corpo; quando sua necessidade é satisfeita ela esquece o corpo. É dessa maneira que a criança cresce.

Primeiro ela se torna consciente do outro, e então, pouco a pouco, contrastando com o você, ela se torna consciente de si mesma.

Essa consciência é uma consciência refletida. Ela não está consciente de quem ela é. Ela está simplesmente consciente da mãe e do que ela pensa a seu respeito. Se a mãe sorri, se a mãe aprecia a criança, se diz 'você é bonita', se ela a abraça e a beija, a criança sente-se bem a respeito de si mesma.

Assim, um ego começa a nascer.

Através da apreciação, do amor, do cuidado, ela sente que é ela boa, ela sente que tem valor, ela sente que tem importância. Um centro está nascendo. Mas esse centro é um centro refletido. Ele não é o Ser Verdadeiro. A criança não sabe quem ela é; ela simplesmente sabe o que os outros pensam a seu respeito.

E esse é o ego: o reflexo, aquilo que os outros pensam. Se ninguém pensa que ela tem alguma utilidade, se ninguém a aprecia, se ninguém lhe sorri, então, nasce um ego doente, triste, rejeitado, como uma ferida, sentindo-se inferior, sem valor. Isso também é ego. Isso também é um reflexo.

Primeiro a mãe. A mãe, no início, significa o mundo. Depois os outros se juntarão à mãe, e o mundo irá crescendo. E quanto mais o mundo cresce, mais complexo o ego se torna, porque muitas opiniões dos outros são refletidas.

O ego é um fenômeno cumulativo, um subproduto do viver com os outros. Se uma criança vive totalmente sozinha, ela nunca chegará a desenvolver um ego. Mas isso não vai ajudar. Ela permanecerá como um animal. Isso não significa que ela virá a conhecer o seu Verdadeiro Eu, não. O verdadeiro só pode ser conhecido através do falso, portanto, o ego é uma necessidade. Temos que passar por ele. Ele é uma disciplina.

Você não pode conhecer a verdade diretamente. Primeiro você tem que conhecer aquilo que não é verdadeiro. Primeiro você tem que encontrar o falso. Através desse encontro, você se torna capaz de conhecer a verdade. Se você conhece o falso como falso, a verdade nascerá em você.

O ego é uma necessidade; é uma necessidade social, é um subproduto social. A sociedade significa tudo o que está ao seu redor, não você, mas tudo aquilo que o rodeia. Tudo, menos você, é a sociedade. E todos refletem. Você irá à escola e o professor refletirá quem você é. Você fará amizade com as outras crianças e elas refletirão quem você é. Pouco a pouco, todos estarão adicionando algo ao seu ego, e todos estarão tentando modificá-lo, de modo que você não se torne um problema para a sociedade.

Eles não estão interessados em você. Eles estão interessados na sociedade. A sociedade está interessada nela mesma. Eles não estão interessados no fato de que você deveria se tornar um conhecedor de si mesmo. Interessa-lhes que você se torne uma peça eficiente no mecanismo da sociedade. Você deve ajustar-se ao padrão.

Assim, estão interessados em dar-lhe um ego que se ajuste à sociedade. Ensinam-lhe a moralidade. Moralidade significa dar-lhe um ego que se ajuste à sociedade. Se você for imoral, você será sempre um desajustado em um lugar ou outro.

Se a sociedade estiver em guerra, a moralidade muda. Se a sociedade estiver em paz, existe uma moralidade diferente. A moralidade é uma política social. É diplomacia. E toda criança deve ser educada de tal forma que ela se ajuste à sociedade; e isso é tudo, porque a sociedade está interessada em membros eficientes. A sociedade não está interessada no fato de que você deveria chegar ao autoconhecimento.

A sociedade cria um ego porque o ego pode ser controlado e manipulado. O Eu nunca pode ser controlado e manipulado. Nunca se ouviu dizer que a sociedade estivesse controlando um espírito - não é possível.

Uma criança volta para casa. Se ela foi o primeiro lugar de sua sala, a família inteira fica feliz. Você a abraça e beija; você a coloca sobre os ombros e começa a dançar e diz 'que linda criança! Você é um motivo de orgulho para nós.' Você está dando um ego para ela, um ego sutil.

E se a criança chega em casa abatida, fracassada, foi um fiasco na sala - ela não passou de ano ou tirou o último lugar, então ninguém a aprecia e a criança se sente rejeitada. Ela tentará com mais afinco na próxima vez, porque o centro se sente abalado.

O ego está sempre abalado, sempre à procura de alimento, de alguém que o aprecie. E é por isso que você está continuamente pedindo atenção.

Você obtém dos outros a ideia de quem você é. Não é uma experiência direta. É dos outros que você obtém a ideia de quem você é. Eles modelam o seu centro. Mas esse centro é falso, enquanto que o centro verdadeiro está dentro de você. O centro verdadeiro não é da conta de ninguém. Ninguém o modela. Você vem com ele. Você nasce com ele.

Assim, você tem dois centros. Um centro com o qual você vem, que lhe é dado pela própria existência, o espírito ou o Eu. E o outro centro, que é criado pela sociedade - o ego. Esse é algo falso - é um grande truque. Através do ego a sociedade está controlando você. Você tem que caminhar de uma certa maneira; você tem que rir de uma certa maneira; você tem que seguir determinadas condutas, uma moralidade, um código. Somente assim a sociedade o apreciará, e se ela não o fizer, o seu ego ficará abalado. E quando o ego fica abalado, você já não sabe onde está, você já não sabe quem você é.

Por estar viciado no falso centro, você não pode se mover, e você não pode olhar para si mesmo. E lembre-se: vai haver um período intermediário, um intervalo, quando o ego estará se despedaçando, quando você não saberá quem você é, quando você não saberá para onde está indo; quando todos os limites se dissolverão. Você estará simplesmente confuso, um caos.

Devido a esse caos, você tem medo de perder o ego. Mas tem que ser assim. Temos que passar através do caos antes de atingir o centro verdadeiro. E se você for ousado, o período será curto. Se você for medroso e novamente cair no ego, e novamente começar a ajeitá-lo, então, o período pode ser muito, muito longo; muitas encarnações podem ser desperdiçadas.

Afastando-se do que é conhecido, o medo toma conta; você começa a sentir medo da escuridão e do caos - porque a sociedade conseguiu clarear uma pequena parte de seu ser. É o mesmo que penetrar numa floresta e fazer uma pequena clareira, você limpa um pedaço de terra, você faz um cercado, você faz uma pequena cabana; você faz um pequeno jardim, um gramado, e você sente-se bem. Além de sua cerca o que há é a floresta, a selva. Mas aqui dentro tudo está bem: você planejou tudo.

Foi assim que aconteceu. A sociedade abriu uma pequena clareira em sua consciência. Ela limpou apenas uma pequena parte completamente, e cercou-a. Tudo está bem ali. Todas as suas universidades estão

fazendo isso. Toda a cultura e todo o condicionamento visam apenas limpar uma parte, para que ali você possa se sentir em casa.

E então você passa a sentir medo. Além da cerca existe perigo.

Entretanto, além da cerca você é tal como você é dentro da cerca - e sua mente consciente é apenas uma parte, um décimo de todo o seu ser. Nove décimos estão aguardando no escuro. E dentro desses nove décimos, em algum lugar, o seu centro verdadeiro está oculto.

Precisamos ser ousados, corajosos. Precisamos dar um passo para o desconhecido.

Por um certo tempo, todos os limites ficarão perdidos. Por um certo tempo, você vai se sentir atordoado. Por um certo tempo, você vai se sentir muito amedrontado e abalado, como se tivesse havido um terremoto.

Mas se você for corajoso e não voltar para trás, se você não voltar a cair no ego, mas for sempre em frente, existe um centro oculto dentro de você, um centro que você tem carregado por muitas vidas. Esse centro é a sua alma, o espírito, você!

Uma vez que você se aproxime dele, tudo muda, tudo volta a se assentar novamente. Mas agora esse assentamento não é feito pela sociedade. Agora, tudo se torna um cosmos e não um caos, nasce uma nova ordem. Mas essa não é a ordem da sociedade - essa é a própria ordem da existência.

É o que Buda chama de Dhamma, Lao Tzu chama de Tao, Heráclito chama de Logos. Não é feita pelo homem. É a própria ordem do Universo. Então, de repente tudo volta a ficar belo, e pela primeira vez, realmente belo, porque as coisas feitas pelo homem não podem ser belas. No máximo você pode esconder a feiura delas, isso é tudo. Você pode enfeitá-las, mas elas nunca podem ser verdadeiramente belas.

O ego tem uma certa qualidade: é muito fácil obtê-lo, porque os outros o dão a você. Você não precisa procurar por ele; a busca não é necessária. Por isso, a menos que você se torne um buscador à procura do desconhecido, você ainda não terá se tornado um indivíduo. Você é simplesmente mais um na multidão. Se você não tem um centro autêntico, como pode ser um indivíduo?

O ego não é individual. O ego é um fenômeno social - ele é a sociedade, não é você. Mas ele lhe dá um papel na sociedade, uma posição na sociedade. E se você ficar satisfeito com ele, você perderá toda a oportunidade de encontrar o Eu. E, por isso, você é tão infeliz. Como você pode estar em êxtase ser bem-aventurado com uma vida falsa? E esse ego cria muitos tormentos. O ego é o inferno. Sempre que você estiver sofrendo, tente simplesmente observar e analisar, e você descobrirá que, em algum lugar, o ego é a causa do sofrimento. E o ego segue encontrando motivos para sofrer.

E assim, as pessoas se tornam dependentes umas das outras. É uma profunda escravidão. O ego tem que ser um escravo. Ele depende dos outros. E somente uma pessoa que não tenha ego é, pela primeira vez, um mestre; ele deixa de ser um escravo.

Tente entender isso. E comece a procurar o ego - não nos outros, isso não é da sua conta, mas em você. Toda vez que se sentir infeliz, imediatamente feche os olhos e tente descobrir de onde a infelicidade está vindo, e você sempre descobrirá que o falso centro entrou em choque com alguém.

Você esperava algo e isso não aconteceu. Você espera algo e justamente o contrário aconteceu - seu ego fica estremecido, você fica infeliz. Simplesmente olhe, sempre que estiver infeliz, tente descobrir a razão.

As causas não estão fora de você.

A causa básica está dentro de você - mas você sempre olha para fora, você sempre pergunta: 'Quem está me tornando infeliz?' 'Quem está causando a minha raiva?' 'Quem está causando a minha angústia?'

Se você olhar para fora, você não perceberá. Simplesmente feche os olhos e sempre olhe para dentro. A origem de toda a infelicidade, da raiva e da angústia, está oculta dentro de você, é o seu ego.

E se você encontrar a origem, será fácil ir além dela. Se você puder ver que é o seu próprio ego que lhe causa problemas, você vai preferir abandoná-lo - porque ninguém é capaz de carregar a origem da infelicidade, uma vez que a tenha entendido.

Mas lembre-se, não há necessidade de abandonar o ego. Você não o pode abandonar. E se você tentar abandoná-lo, simplesmente estará conseguindo um outro ego mais sutil, que diz: 'tornei-me humilde'

Todo o caminho em direção ao divino, ao supremo, tem que passar através desse território do ego. O falso tem que ser entendido como falso. A origem da miséria tem que ser entendida como a origem da miséria - então ela simplesmente desaparece. Quando você sabe que ele é o veneno, ele desaparece. Quando você sabe que ele é o fogo, ele desaparece. Quando você sabe que esse é o inferno, ele desaparece.

E então você nunca diz: 'eu abandonei o ego'. Você simplesmente irá rir de toda essa história, dessa piada, pois você era o criador de toda essa infelicidade.

É difícil ver o próprio ego. É muito fácil ver o ego nos outros. Mas esse não é o ponto, você não os pode ajudar.

Tente ver o seu próprio ego. Simplesmente o observe.

Não tenha pressa em abandoná-lo, simplesmente o observe. Quanto mais você observa, mais capaz você se torna. De repente, um dia, você simplesmente percebe que ele desapareceu. E quando ele desaparece por si mesmo, somente então ele realmente desaparece. Porque não existe outra maneira. Você não pode abandoná-lo antes do tempo. Ele cai exatamente como uma folha seca.

Quando você tiver amadurecido através da compreensão, da consciência, e tiver sentido com totalidade que o ego é a causa de toda a sua infelicidade, um dia você simplesmente vê a folha seca caindo... e então o verdadeiro centro surge.

E esse centro verdadeiro é a Alma, o Eu, o Deus, a Verdade, ou como quiser chamá-lo. Você pode lhe dar qualquer nome, aquele que preferir."

OSHO, Além das Fronteiras da Mente.

INICIAÇÃO TOTAL

Enquanto algo é meu, não pode triunfar o EU.

Meus são bens de fortuna.

Meus são amores de homem ou mulher.

Meus são filhos, parentes, amigos.

Meu é o prestígio social de que gozo.

Meus são o corpo e o intelecto.

Nada disto, porém, sou Eu. Eu sou o sujeito central. Meus são os objetos periféricos. E esses objetos são velhos companheiros meus, crudelíssimos tiranos, desde o meu nascimento, poucos decênios atrás. Esses objetos são velhos companheiros, onipotentes ditadores, do gênero humano, há muitos séculos e milênios.

Haverá esperança de que eu possa realizar a minha libertação?

Que eu possa viver, aqui na terra, sem esses objetos escravizantes?...

Não! Ninguém pode desfazer-se desses ídolos e continuar a viver.

Já compreendi que iniciação não é algo que eu possa adicionar a minha vida horizontal como um belo enfeite, como um colar de pérolas. Compreendi que iniciação é a morte total desta vida. É algo inédito e inaudito, até agora vivido...

Iniciação não é continuação de algo preexistente.

Não! É o fim de tudo que foi e é. E o início de tudo que deve ser.

Iniciação é algo virgem, um novo "fiat lux" creador.

Não é remendo novo em roupa velha, não é vinho recente em odres gastos.

Não! Iniciação é morte total do "homem velho" e ressurreição integral do "homem novo".

Nem um átomo da bagagem do ego passa para além da fronteira. Porque o ego só conhece o que é "dele" e ignora o que é "ele".

O meu verdadeiro Eu nada sabe desse mundo dos meus, desses pequenos e grandes nadas que parecem ser algo.

Iniciação é verdade suprema, incompatível com a menor das ilusões.

Ergue-te, pois, sobre asas levíssimas, meu grande Eu divino, meu átomo crístico! E lá das excelsas alturas dominarás todos os "meus", sem seres por eles dominado...

Huberto Rohden

GRUPO DE CANTOTERAPIA SOL MAIOR

Paulo Roberto da Purificação
Maria Márcia de Melo Barreto

"O calor humano é o único que não provoca aquecimento Global".
(Tiago Figueiredo)

Tudo começou com um sonho, um sonho de um ser que respirava música, nosso eterno maestro Ir. Thiago Figueiredo. O sonho era compor um grupo de terapia do canto, apenas cantar para ser feliz, e no dia 29 de maio de 2009, foi autorizado pelo Dirigente Geral, Ir. Álvaro Farias, que fosse formado o grupo tão sonhado, nosso primeiro encontro foi no dia 09 de junho de 2009 e, assim, nascia o Grupo de Cantoterapia Sol Maior.

No início, houve resistência, muitos foram convidados a participar do grupo, mas pouco aceitaram o convite e, com o passar do tempo, o grupo foi mostrando o seu lado terapêutico e alegre, e hoje, para participar do Sol Maior tem uma grande lista de espera.

"Um sonho que se tornou realidade, uma realidade que vivemos como um sonho", assim o Ir. Thiago definiu o Sol Maior e afirmava sempre que o Grupo se reunia: "Não temos compromisso com o sucesso, iremos até onde nossos faróis alcançarem".

A idade gestacional humana é medida em semanas e dias, nove meses solares e sete dias, em 06 de março de 2010, três dias antes de completar nove meses, nosso maestro separou-se materialmente do Sol Maior, feito uma mãe que dá a luz ao seu filho, esperou estarmos "a termo", e cortou o cordão umbilical, porém espiritualmente sempre estará ligado a sua "Criação, o Sol Maior". Nosso "cometa da Alegria" tornou-se nossa "Estrela Guia".

A semente por ele plantada passou a ser cultivada por todo o grupo sob a regência amorosa e dedicada do Ir. Paulo Roberto Purificação e da Ir. Maria Marcia de Melo Barreto, sempre respeitando a individualidade e a musicalidade de cada um.

Até o presente momento, foram 126 apresentações, levando humildemente nossa canção e ouvindo a voz do coração.

> Existe um divino analgésico para as dores conforme ensina a Espiritualidade de Luz...
>
> Aprenda a cantar a tua dor.
>
> Canta tua canção preferida, canta aquela música que se faz presente em teu templo religioso, canta o lá, lá, lá quando não souber a letra do som maravilhoso que te acalma a alma. Mesmo na hora da raiva canta para expulsá-la de ti.
>
> Quando a dor se instalar no ambiente familiar, tens maior conforto para cantar... Se estás em ambiente público, escuta teu interior onde está sendo executada tua canção preferida. Canta em resposta ao que te feriu e como um toque de mágica teu coração será aliviado da dor moral que te aflige. E verás que não cantas sozinho, pois, uma legião de santos espíritos estará ao teu lado derramando sobre ti energias de puro amor.
>
> Esse é um desafio que te lanço Irmão querido... Canta tua dor, seja ela qual for. Canta para lavar e refrescar tua alma. Canta para que obtenhas tua paz interior. Canta para que conheças e venças a ti mesmo. Canta e seja feliz.
>
> Com amor (SAVAS, 2014, p. 15).

Cantar para ser e fazer o próximo feliz são os nossos compromissos, nossa gratidão vem através de alguns depoimentos de integrantes do grupo:

"Quando perdi minha filha, achei que nunca mais iria sorrir, e o Sol Maior me fez sorrir novamente".

"Através do canto, as emoções se expandem numa dança energética que nos envolve, acolhe na tristeza, explode na alegria, a cada encontro aquece nossa alma".

"Minha vida, depois da inclusão no grupo Sol Maior, se tornou muito mais feliz".

"Uma terapia leve, amorosa, cheia de alegria, mostrando a todos que 'É TÃO FÁCIL SER FELIZ!'".

"Quando fui chamada para participar do grupo de Cantoterapia, foi como se os raios de sol penetrassem meu mais intimo ser, a alegria veio de forma avassaladora, a música me traz alegria desde cedo, cantar é a forma mais sutil de expressar nossa emoção, nosso amor. E aqui estou, com o coração cheio de alegria por fazer parte dessa família Sol Maior, onde 'Todos somos um'".

"Cantar…energia de felicidade que aquece minha alma... momentos que perduram mesmo quando nosso ensaio ou apresentação já foram finalizados. Alegria que fica gravada em lugar especial do meu coração".

"O Cantoterapia, para mim, é o momento especial, de alegria e muito prazer, momento de entrega comigo mesma, 'Como se minhas células sorrissem'".

"O Cantoterapia é um trabalho em conjunto que vem contribuindo muito em minha vida desde o momento que iniciei, a quatro anos atrás, me deu alegria e equilíbrio em momentos difíceis, através das músicas que cantamos me trouxe algumas mudanças no comportamento me levando a ter mais atitude e postura no dia a dia e em meu trabalho".

"Minha memória, que até então era restrita a poucas letras de musicais, se fortaleceu bastante, hoje me pego cantarolando músicas de nosso repertório e outras, com muito mais facilidade, além disso, a música trouxe equilíbrio às minhas emoções, trazendo um novo olhar, um novo sentir a própria vida. É muito gratificante fazer parte deste grupo, compartilhar momentos muito agradáveis de felicidade e muito amor no coração levando paz e harmonia a todos".

"É sempre uma alegria poder cantar no grupo, reabasteço-me e revigoro-me a cada encontro. Sinto, quando estamos cantando, que emanamos energias amorosas através de nossos chacras laríngeos, visualizo-as sendo captadas pela equipe espiritual da casa. E assim, como dizia nosso maestro Thiago, vamos "Cantandorando".

"O Cantoterapia foi uma benção que surgiu em minha vida. Depois da partida de minha filha querida, perdi minha alegria de viver. Fui convidada para participar e, no primeiro dia... diante de todas as orientações dadas, uma me marcou profundamente... Foi quando o Maestro me disse: 'Aqui a gente canta para ser feliz'... Eu que achava que nunca mais iria cantar de tão triste que me sentia... encontrei a alegria de cantar e me sentir mais feliz. Sem perceber, me encontro cantarolando as músicas do cantoterapia. Hoje não consigo me ver fora do grupo que tanto me fortalece e me ajuda a ter dias mais felizes".

"Falar do Cantoterapia, pra mim, é falar de alegria, de amor, de saúde, de crescimento e, principalmente, de transformação. Existe em mim uma pessoa antes do Cantoterapia e outra depois do Cantoterapia. Sinto-me um ser mais livre, conseguindo interagir melhor com outras pessoas".

"Conviver com um grupo que gosta de música é sem dúvida uma das melhores terapias que eu conheço, cada um com seu jeito de ser, de agir, de pensar e de se expressar, existe grande respeito entre os integrantes, cantar em Nosso Lar foi pra mim um grande desafio diante de mim mesma pela timidez de estar em frente a uma plateia , nesses sete anos de Sol Maior curei-me de grandes dores e tristezas que carregava em meu ser".

"Mais que nunca é preciso cantar, é preciso cantar e alegrar a cidade". (Vinícius de Moraes)

REFERÊNCIAS

SAVAS, Ir.. **Informativo Nosso Lar**, Florianópolis, Ano 4, n. 28, p. 15, Ago. 2014).

APRENDA A CALAR

Aprenda a calar...

Aprenda a silenciar a palavra suave, mas cheia de ironia, que sai de sua boca ridicularizando, humilhando a quem se dirige e que lhe intoxica, provocando a dor de estômago, as náuseas ou a enxaqueca.

Aprenda a calar...

Aprenda a silenciar o murmúrio que sai entre dentes, destilando raiva e rancor e atingindo o alvo, que fere como punhal, ao tempo que lhe fragiliza a ponto de não se reconhecer, de se assustar consigo mesmo.

Aprenda a calar...

Aprenda a calar o pensamento cruel que lhe passa na mente e que, por invigilância, nele você se detém mais do que deveria. Você se assustaria se pudesse ver sua máscara espiritual distorcida.

Aprenda a calar...

Aprenda a calar o julgamento que extrapola o que vê e o que sabe, levando-o a conjeturar sobre o outro, o que não sabe e não viu, plasmando ideias infelizes que são aproveitadas pelos opositores daquele que é julgado.

Aprenda a calar...

Aprenda a calar todo e qualquer sentimento indigno, zelando pelas nascentes do seu coração, para que não macule e não seja maculado.

Aprenda a vigiar os sentimentos para que cada dia, mais atento e vigilante, saia da esfera mesquinha a que se aprisiona voluntariamente, e possa alçar voos mais altos e sublimes.

Aprenda a calar...

E, enquanto não consegue deixar de gritar, falar, murmurar, pensar cruelmente e julgar, insista em orar nesses momentos. Nem que as frases lhe pareçam desconexas e vazias de sentimento.

Insista na oração até que, um dia, orará não com palavras nem pensamentos, mas será sentimento por inteiro, amor, amor puro e verdadeiro em ação, dinâmico, envolvendo os outros e a si mesmo, verdadeiro discípulo que conseguirá ser.

Aprenda, definitivamente, a calar!

Mensagem do Espírito Stephano, psicografada por Marie-Chantal Dufour Eisenbach, na Sociedade Espírita Renovação, em 14 mar. 2005. Disponível no CD Momento Espírita, v. 11, ed. FEP.

ALGUMAS DEFINIÇÕES PARA ENTENDER MELHOR A ECONOMIA

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Os jornais, sejam os impressos, sejam de rádio ou de TV e até os veiculados apenas por meios eletrônicos têm abordado bastante os temas relacionados à economia, emprego, mercado globalizado, bloco econômico, mas afinal, o que é que significa cada tema desses?

Vamos lá, no momento, o que mais tem chamado a atenção são os aumentos dos preços de muitos produtos alimentícios, como o feijão, o leite e a carne bovina, por exemplo. E como se dá a formação dos preços desses produtos? Alguns seguem a Lei da Oferta e da Procura, essa não é uma lei jurídica, mas econômica, que funciona assim: se muitas pessoas procurarem por um determinado produto ou serviço e a quantidade disponibilizada for menor que a quantidade desejada, os preços sobem. Se ocorrer o contrário, houver uma oferta muito grande de um determinado produto e pouca procura, os preços caem. Esse movimento, entre oferta e procura pode ser bem localizado e regional, como, por exemplo, o preço dos alugueis de casa de veraneio. Quando o verão é muito chuvoso, que não atrai turistas que pretendem ficar muitos dias, os valores caem muito, sobram casas vazias que poderiam ter sido alugadas se o tempo climático fosse outro. O inverso, num verão extremamente quente, com a economia em equilíbrio e com os níveis de emprego das pessoas em alta, a procura por imóveis de aluguel por temporada sobe muito. Como o número de imóveis disponibilizados não tem como ser multiplicado, os preços sobem vertiginosamente. Mas também há produtos que têm seus preços formados a partir dos mercados internacionais, que ocorrem nas Bolsas de Valores, Bolsas de Mercadorias e outros.

Concluímos que o preço não é uma mera vontade de um único vendedor ou de um único comprador. O preço é resultado do conjunto da oferta e da procura daquele bem ou serviço. Outro aspecto importante a levar em conta é onde os preços são formados, em qual comércio? Onde fica esse mercado?

Na Idade Média, o mercado era um espaço físico, determinado, conhecido e explorado, e com o passar dos séculos, o mercado se tornou, também, um espaço virtual, as compras e vendas também ocorrem dentro dos sites. E quem são os ofertadores e compradores? Onde estão? Atualmente, podemos dizer que o mercado é realmente universal, que os ofertadores e compradores de produtos e serviços estão no mundo todo, moram e circulam por todo o Planeta. Dificilmente encontraremos produtos genuínos ou autóctones. A China tem dominado o mercado mundial, e nem sempre produzindo, mas comprando tudo o que é possível, e também não significa que, ao comprar, a China transporte para seu território todas as compras. É possível comprar o direito de vender e a mercadoria fica estocada no país onde foi produzida. Quando quer vender, faz o contrato e a entrega ocorrerá no país que precisar fisicamente do produto ou do serviço. Dessa forma, alguns países, conseguem determinar alguns preços de comódites. E o que é uma comódite? A grafia pode ser aportuguesada, comódite ou manter a grafia original, em inglês, commodities. Commodities significa mercadoria, em inglês, e pode ser definido como mercadorias, principalmente minérios e gêneros agrícolas, que são produzidos em larga escala e comercializados em nível mundial. As commodities são negociadas em bolsas de mercadorias, portanto seus preços são definidos em nível global, pelo mercado internacional .

Um dos itens que vai caracterizar uma comódite é que são mercadorias que podem ser produzidas por vários produtores e, depois de misturadas, não apresentam diferenças significativas, como por exemplo, soja, trigo, algodão, arroz, feijão. A outra característica é que podem ser estocadas por um período mais longo de tempo, e raramente passam por processo industrial. São, regra geral, matérias primas, tais como borracha, café, aço, prata, madeira, cobre. O Brasil é um grande produtor e exportador de comódites e podemos citar o petróleo, café, suco de laranja, minério de ferro, soja e alumínio. Se, por um lado, o país se beneficia do comércio destas mercadorias, por outro, o torna dependente dos preços estabelecidos internacionalmente. E esse mercado tem o mesmo funcionamento, se há alta demanda internacional, muitos países querendo comprar, os preços sobem e as empresas produtoras lucram muito. O oposto acontecendo, num quadro de recessão mundial, as commodities se desvalorizam, pois, os países estão sem moedas para honrar os pagamentos, param de comprar e daí há prejuízo, ou seja, os lucros das empresas e o valor de suas ações negociadas em bolsa de valores caem .

Sempre que possível, substitua os produtos que estão com os preços elevados por similares que estejam com preços menores.

Seja Feliz com o dinheiro que você tenha!

livro

O clube do livro do fim da vida

Autor: Will Schwalbe

Editora Objetiva, 2013.

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro

Trata-se de uma história verídica, um relato emocionante de um filho que acompanhou sua mãe nos últimos dois anos de sua vida. Além disso, o que chama a atenção é que ele traz a literatura e o hábito de ler como fatores essenciais e importantes na vida de ambos, nos momentos felizes e também como forma de preencher o vazio que uma doença incurável traz.

Aos 73 anos, Mary Anne descobre que tem uma forma muito agressiva câncer de pâncreas, ela começa seu tratamento no Instituto do câncer Memorial Sloan-Kettering. Sua paixão por leitura, compartilhada com Will, a aproxima do filho que decidiu acompanhá-la em suas sessões de quimioterapia, quando ambos "fundam" um estranho clube de leitura de apenas dois integrantes, mas que se torna um dos pontos responsáveis pelo relativo aumento da qualidade de vida que Mary adquire nessa luta.

Aos poucos, os livros passam a servir como apoio para que mãe e filho conversem sobre assuntos difíceis de abordar. Falar da doença ou da morte de um personagem é uma maneira de falar do câncer sem tocar no assunto diretamente. "Eles nos ajudam a falar. Mas também nos dão algo sobre o qual todos podemos falar quando não queremos falar sobre nós mesmos", diz Will. "Ainda podíamos compartilhar livros, e enquanto estivéssemos lendo esses livros não seríamos a pessoa doente e a pessoa saudável; seríamos apenas uma mãe e um filho adentrando um novo mundo juntos". Os livros também serviam como uma maneira sutil de demonstrar esperança no futuro. Num verão, os dois começaram a escolher livros longos, como 'A montanha mágica', de Thomas Mann. Acreditavam, mesmo sem chance de cura da doença, que ambos conseguiriam ler até a última página. Terminaram muitos grandes livros assim.

Além do depoimento sincero e emocionado de um filho que claramente ama e admira sua mãe, conhecemos cada ação que essa mulher corajosa fez em prol do próximo durante a vida, como cuidar de refugiados no oriente e sua obsessão por fundar uma biblioteca itinerante no Afeganistão.

Muitas lições de vida são apresentadas nas discussões que mãe e filho fazem dos livros, pelo ponto de vista de autores diversos. Eles nos mostram a leitura como a melhor forma de aprendizado que o ser humano pode ter, o que o faz tornar-se melhor, mais compreensivo até.

É um livro que emociona e nos faz pensar, uma bem humorada celebração da vida.

FILME

O SEXTO SENTIDO (Eu vejo gente morta)

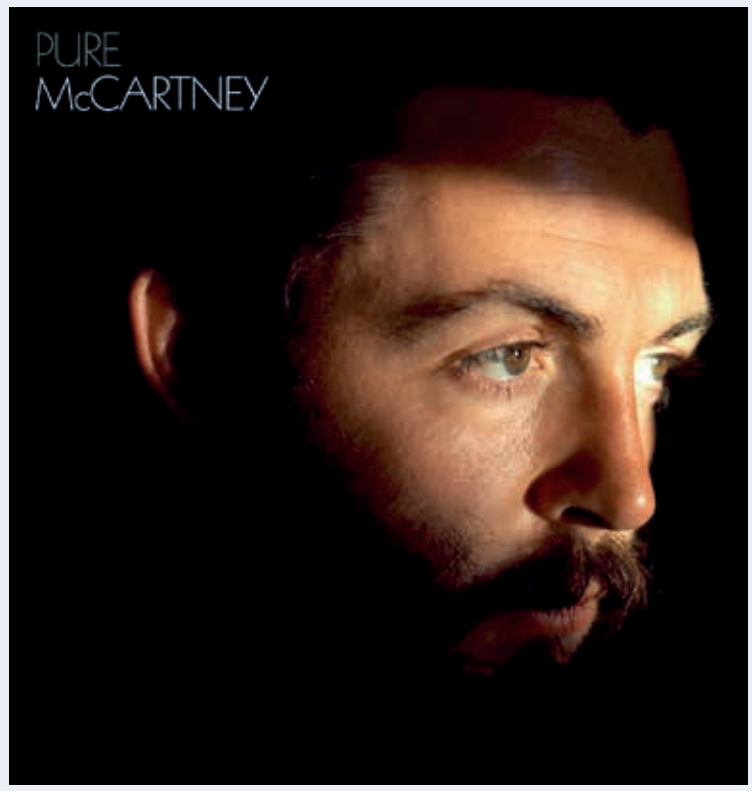
Cole tem problemas, seus medos crescem a cada dia que se passa e são muito mais reais do que alguns acreditam, assim como seu sofrimento. "As pessoas veem apenas o que querem ver e acreditam apenas no que querem acreditar", exceto aqueles que passam por problemas semelhantes aos do garoto, que pode ver além do que gostaria. Ele acredita que ninguém seria capaz de ajudá-lo quanto a isso, nem mesmo sua própria mãe.

Dr. Malcolm Crowe também tem problemas, seu passado o condena por um erro cometido com outra criança que tinha o mesmo histórico de Cole.

Agora Malcolm e Cole terão que descobrir juntos como confiar um no outro, passar por cima de seus medos e suas crises pessoais.

Neste filme de M. Night Shyamalan, um diretor indiano, prestar atenção nos detalhes é o mais importante para que depois possa entender a mensagem a ser transmitida. O filme é um suspense que, ao passar do tempo, vai se transformando em um drama melancólico da incerteza de que nunca estamos sozinhos, narrado por um dos atores principais. Ocorrido na Filadélfia no ano de 1999.

CD



PURE McCARTNEY
PAUL McCARTNEY

Paulo Roberto da Purificação
Grupo Cantoterapia Sol Maior

Paul McCartney e sua música não precisam de apresentação. Junto com seus três amigos, ele mudou a história da música para sempre, com os **Beatles**.

Pure McCartney é uma coletânea musical do cantor britânico Paul McCartney, lançada recentemente. A obra abriga canções do músico lançadas entre 1970 e 2015, na intenção de ser uma retrospectiva de sua carreira musical.

Pure McCartney é sua nova compilação apresentando 39 faixas de um dos catálogos mais reverenciados no mundo – de 'McCartney' (1970), seu primeiro álbum solo, até 'Hope For The Future', faixa de 2014 para o game 'Destiny'. No repertório estão algumas das mais memoráveis músicas de sua carreira. Vale a pena conferir.

Disco 1
1. Maybe I'm Amazed
2. Heart Of The Country
3. Jet
4. Warm And Beautiful
5. Listen To What The Man Said
6. Dear Boy
7. Silly Love Songs
8. The Song We Were Singing
9. Uncle Albert/Admiral Halsey
10. Another Day
11. Sing The Changes
12. Jenny Wren
13. Save Us
14. Mrs Vandebilt
15. Mull of Kintyre
16. Let 'Em In
17. Let Me Roll It
18. Nineteen Hundred and Eighty Five
19. Ebony and Ivory

Disco 2
20. Band on the Run
21. Arrow Through Me
22. My Love
23. Live and Let Die
24. Too Much Rain
25. Goodnight Tonight
26. Say Say Say [2015 Remix]
27. My Valentine
28. The World Tonight
29. Pipes of Peace
30. Dance Tonight
31. Here Today
32. Wanderlust
33. Great Day
34. Coming Up
35. No More Lonely Nights
36. Only Mama Knows
37. With a Little Luck
38. Hope For The Future
39. Junk

A CURA PELA REFORMA ÍNTIMA

A reforma íntima é um processo que se realiza lentamente pela aquisição de recursos espirituais, através da prática do amor fraterno, da prece, da meditação, da realização de boas obras.

Em geral, surge lentamente por um despertar de consciência da pessoa, que vai alargando o campo de entendimento do seu universo espiritual.

A exploração do mundo interior teve em Sócrates, um dos seus mais brilhantes adeptos; e a humanidade teve nesse homem um de seus mais insignes pensadores.

Sócrates, filósofo grego que viveu no período de 399 a 470 a.C., era um homem de singular sabedoria, de retidão de caráter e de devotado amor à Justiça e aos seres humanos. Acreditava firmemente que o homem não seria feliz se não se voltasse, reflexivamente, para si mesmo. Suas ideias levavam a uma moral individual, baseada na essência espiritual de cada ser humano, alicerçando a conduta de cada um na plena consciência responsável.

A filosofia de Sócrates é sintetizada no seu ensinamento fundamental que atravessa os séculos e se mantém atualizado: "Conhece-te a ti mesmo". E na busca do "conhecer-se a si mesmo", o homem vai aprendendo a reformar-se intimamente.

A reforma íntima promove a cura das doenças que acometem o ser humano, através do aprimoramento espiritual. A pessoa vai eliminando as suas arestas negativas, as suas falhas no relacionamento com os seus semelhantes e, à medida que pratica o bem, vai melhorando seu estado de saúde.

Quando o ser se dedica a fazer sua reforma íntima, renovando suas atitudes no propósito de modificar-se interiormente, promove a melhoria do estado de saúde do corpo, da mente e da alma. E, na sua conotação intrínseca, produz mudanças estruturais no perispírito. Consiste num processo de aprimoramento dos atributos do espírito, segundo o paradigma universal do "amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo" (Luca 10: 27). Constitui um trabalho relevante de educação espiritual, complementado pelo firme propósito de o ser humano eliminar, de sua estrutura espiritual, os pensamentos de ódio, de inveja, de vingança, de ciúme, de raiva, de maledicência; as paixões inferiores e os vícios como o do jogo, do cigarro, do álcool, das drogas e dos desvios da sexualidade.

Não raras vezes, o doente é orientado para procurar uma instituição religiosa de sua preferência. Ao fazê-lo, espera curar-se de um momento para outro e pode desiludir-se, porque a ação terapêutica espiritual é lenta e gradativa, podendo manter-se imperceptível durante algum tempo.

Mas chega para a pessoa o momento em que a situação começa a clarear, dissipando as névoas do seu entendimento, fazendo-a reconhecer a sua própria modificação interior, do seu modo de sentir e de pensar, e ela, então, se conscientiza de que está ocorrendo o seu aprimoramento espiritual, encontrando bem-estar e alegria de viver. Sua reconhecida melhora realiza-se, igualmente, no âmago de sua estrutura perispiritual, constituindo uma aquisição de valor inestimável e duradoura.

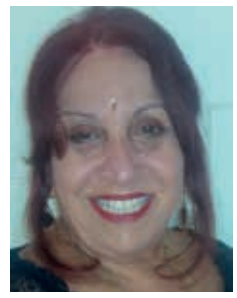
Como diz Peres (1984, p. 240), "No processo lento e progressivo da reforma íntima, vamos realizando transformações sutis nas estruturas magnéticas do nosso perispírito e ampliando as potencialidades do nosso espírito". E, assim, vai surgindo um novo ser, dos escombros de suas próprias imperfeições que se acumularam durante anos, superpondo-se como em camadas, e que têm suas raízes em vidas pregressas. São como nódoas que vão sendo eliminadas, camada por camada, deixando transparecer a luz cristalina da alma, fortalecida pelo Amor e pela Verdade.

Afirma, ainda, Peres (1984, p. 241) que, então, "A disposição saudável, o bem-estar, a calma interior, o ânimo forte, tomam seu lugar em nós, contribuindo para uma completa renovação em nosso sentir".

REFERÊNCIAS

PERES, Ney Pietro. Manual Prático do Espírita. São Paulo: Pensamento, 1984.

✓ Texto disponível em: http://nenossolar.com.br/index.php?option=com_content&view=article&catid=8:sofrimentos-da-alma&id=9:a-cura-pela-reforma-intima



O HOMEM NO MUNDO DAS ORGANIZAÇÕES

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

A história da humanidade registra que o homem sempre utilizou o trabalho como busca de sobrevivência. Durante milênios, o trabalho se limitou a garantir a manutenção e a produção biológica da espécie humana e se desempenhou sob a forma de coleta, trabalho extrativo que pouca ou nenhuma transformação imprimia à matéria natural, além de subtraí-la da natureza. Porém, o homem é o único ser capaz de criar meios e instrumentos de trabalho, satisfazendo suas necessidades humanas e, ao mesmo tempo, criando outras necessidades através do trabalho (IAMAMOTO, 1998).

No Brasil, a Constituição de 1988 introduziu avanços, que buscaram corrigir as histórias de iniquidades sociais acumuladas e enraizar a cidadania nas práticas sociais, tendo em vista longa tradição da privatização da coisa pública pelas classes dominantes. Mudanças significativas aconteceram com a participação dos trabalhadores nas organizações. Para Assmann (1998) o aprender é um processo criativo, ativo e inovador que se auto-organiza. Isto é, aprender e saber estão destinados não tanto ao acumular novos conhecimentos, mas a integrar diferentes tempos e diferentes modos de saberes adquiridos e vivenciados em diferentes momentos de nossa vida.

Morin (2000, p. 26) corrobora, dizendo que "somos o que aprendemos a ser a cada momento". Somos seres 'aprendentes' e isto nos define muito mais do que o sermos 'seres racionais'. Uma educação desejável à formação de indivíduos estimula o compartilhamento de conhecimentos entre as pessoas e amplia a possibilidade de solucionar problemas, experimentar novas abordagens, aprender a aprender com as experiências e práticas individuais e coletivas (NETO, 2001).

A aprendizagem encoraja as pessoas a pensar e descobrir coisas por conta própria, de modo a melhorar a eficácia de sua organização (SILVA, 2008). À medida que as organizações crescem e se multiplicam, maiores se tornam a complexidade dos recursos necessários à sua sobrevivência e ao seu crescimento. Portanto, o homem no mundo das organizações é estimulado a pensamentos novos e abrangentes, com aspirações coletivas e aprendizado em comum.

REFERÊNCIAS

ASSMANN, H.. **Reencantar a educação**: rumo à sociedade aprendente. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

IAMAMOTO, M. V.. **O Serviço Social na contemporaneidade**: trabalho e formação profissional. São Paulo: Cortez, 1998.

MORIN, E.. **Os setes saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez; Brasília: Unesco, 2000.

NETO, A. B.. O paradigma econômico e a multidimensionalidade humana. **Revista de Ciências da Administração**. Florianópolis, v. 3, n. 6, p. 9-20, set. 2001.

SILVA, M. T.. **Socioterapia**: um caminho para o desenvolvimento pessoal e profissional. Florianópolis: Pandion, 2008.

DE ONDE VIM PARA ONDE VOU: entre a ciência e a religião

Ademar Hoffmann

Durante a Idade Antiga, nomeavam-se deuses para as mais diversas atividades do dia a dia. Surgem pessoas capazes de ser os elementos de ligação entre os seres humanos e estas forças não entendidas por eles; eram os adivinhos, os bruxos, os oráculos e muitas outras denominações. Passava-se para estas pessoas a responsabilidade sobre a previsão do presente e do futuro, numa clara tentativa de entender, da forma que lhes era possível, a vida, a morte, o que vem depois da morte, como surgimos, para onde vamos e tantas outras perguntas.

Com o advento do Cristianismo, uma nova realidade surge: há um ser humano (divino?) que se declara representante de Deus, o filho do criador de tudo andando em nosso meio. Trata-se de Jesus Cristo, ser histórico, humano e com poderes muito além do que, na época e inclusive hoje, é possível entender. Seus ensinamentos espalham-se pelo universo, seus seguidores buscam na fé a explicação sobre fenômenos desta vida e daquilo que ocorre conosco após o desencarne.

Na era Moderna, iniciando com o Renascimento e, mais tarde, o Iluminismo, razão e fé são colocadas em cheque. Através do estudo dos antigos filósofos gregos como Sócrates, Platão, Aristóteles, a religião busca adaptar sua fé à racionalidade. A ciência busca motivos racionais para o entendimento de todos os fatos até aquele momento considerados místicos ou além da explicação racional. A forma de entender o mundo e a si mesmo começa a se transformar.

No final do século XIX, surgem novas filosofias, novas formas de entender o mundo, quando as filosofias ou religiões Orientais passam a penetrar o universo Ocidental. Na Europa, surge o Espiritismo de Allan Kardec, dizendo que o Espiritismo é, primeiramente, uma Ciência, uma Filosofia e, posteriormente, uma Religião. Todos os conceitos religiosos são vistos com o prisma do conhecimento científico e a vida, como a entendemos, suas transformações, suas razões e fenômenos são explicados através do princípio da Reencarnação: estamos no planeta Terra para evoluir. Viemos de múltiplas encarnações, evoluímos gradativamente para nos tornarmos ser humanos melhores e superiores no entendimento sobre si mesmo, sobre Deus, sobre o universo e todos os fatos relacionados ao que ocorre ao nosso redor.

As filosofias orientais nos ensinam o positivismo, a buscar dentro de nós mesmos as explicações sobre todas as coisas. É a energia interna do ser humano que move todos os fatos. O planeta terra passa a ser visto como um ser vivo, não mais inanimado, incapaz de agir ou reagir às ações humanas. Todas as coisas, ser humano, plantas, animais e o próprio planeta são colocados no mesmo nível, interagem entre si, são interdependentes.

Voltamos à nossa tão importante pergunta: "De onde vim e para onde vou?" O ser humano está, com certeza, cada vez mais próximo de si mesmo, da natureza e de tudo o que o cerca. Começamos a ver o universo como um todo, interdependente. Nós não somos mais um aglomerado de elementos químicos que reagem conforme novos elementos que lhe são acrescentados. Vamos utilizar a título de exemplo apenas uma área do conhecimento científico: a Medicina.

A medicina, assim chamada tradicional, a alopática, afirma que somos uma combinação de elementos químicos. A doença é vista como desequilíbrio destas combinações. Basta dar o remédio certo e a cura acontece independente da vontade do paciente. Agora, sabemos que nós não somos apenas combinações de elementos plausíveis, concretos. Que o corpo é composto de elementos materiais e aqueles que não vemos. Somos corpo, alma, pensamento e muitas outras coisas. A força vital não é mais apenas do cérebro. Este é visto como um órgão que obedece a algo maior: a mente, que é subjetiva, não concreta e impossível de identificar, pois se trata de energia, inteligência, razão, causa. Isto não conseguimos medir ou cortar.

As doenças que mais crescem, na atualidade, não são aquelas ligadas ao corpo físico, mas sim aquelas ligadas à psique, outros a chamam de espírito ou mesmo alma. Uma nova abordagem se tornou necessária. A partir daí, nova visão de mundo, novos conceitos surgem, novas técnicas são utilizadas. Sabe-se que o paciente que possui algum tipo de fé, crença em algo superior, tem maiores possibilidades de cura. Medicina alternativa é amplamente utilizada. São hospitais que aceitam terapias de Reiki, fitoterapia (a mais antiga de todas as medicinas), homeopatia, florais e, em muitos casos, aceitam-se a intervenção de médiuns ou líderes religiosos para imposição de mãos, transferência de energia para que o paciente se recupere com maior facilidade e rapidez.

A grande pergunta "de onde vim e para onde vou", está cada vez mais próxima de ser respondida, as relações entre os seres humanos, a natureza, a terra e o próprio universo começam a ser entendidos como unicidade e interdependência. Não somos ninguém sem as pessoas, sem o universo, sem as plantas, os animais. Para a vida se tornar plena, é necessário que todos esses elementos convivam em harmonia, em perfeito equilíbrio e tudo que nos cerca, o que nos acontece sempre possui uma causa, nada acontece por acaso, nós somos todos um só.

Cada vez mais a humanidade busca entender a si mesmo e ao outro, na medida de suas evoluções históricas; percebe-se que é possível aprender com o outro, muito antes de rejeitá-lo. Os radicalismos de qualquer espécie tendem a minorar e o mero termo, a busca racional do equilíbrio supera as diferenças ou as disparidades em busca do bem comum.

A PRUDÊNCIA
Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Foi dito, em mensagem anterior, que a vida é um compromisso e que viver é estar permanentemente envolvido com compromissos. Nossa presença na terra não é produto do acaso. É um bem concedido temporariamente por nossa solicitação ou por programação de esferas superiores, para dele fazermos a melhor aplicação, produzirmos o máximo de bondades possível, restaurarmos danos causados, acertarmos débitos do exercício anterior, encontrarmos inimigos que fizemos com o nosso destempero, egoísmo, nossas mentiras e traições; obtermos deles o perdão pelas nossas faltas, na medida em que concedemos o perdão aos que tomamos como ofensores.

A Doutrina Espírita trouxe os esclarecimentos ao Ocidente dessa lógica da misericórdia divina, com a qual não se coaduna a ideia das penas eternas, incompatível também com a boa nova de Jesus, que fala de uma divindade representada pelo amor, justiça e misericórdia ilimitados, que trouxe o perdão como o "carro-chefe", do seu programa, citado em suas pregações e exemplificado nas suas atitudes.

O rito sumário determinando um julgamento definitivo pelo desempenho que se tenha tido por um único período de estadia aqui neste plano, deixa sem respostas inúmeras perguntas. E nos coloca diante de um sistema absolutamente injusto, premiando a uns com um corpo perfeito, saúde, inteligência aprimorada, família com bons recursos materiais, acesso à instrução e orientação religiosa. E impondo a outros condições bem adversas: deficiência física ou mental limitante, doenças, extrema pobreza material da família, ambiente social carente de valores e com a prevalência da violência, sem meios de acesso à instrução escolar e sem religiosidade.

Toda essa temática é tratada minuciosamente no Livro dos Espíritos e por Leon Deniz nas provas experimentais de reencarnações em seu livro O problema do Ser, do Destino e da Dor. Casos recentes têm sido divulgados em livros e transformados em filmes, como 'Minha Vida em Outra Vida', por Jenny Cockell, editora FEB e 'A Volta', por Ken Gross e Andrea Leininger, tradução Cláudia Gerpe Duarte, editora Best Seller. Um dado importante: dois terços das religiões no mundo têm na reencarnação um dos seus fundamentos.

No princípio que rege o funcionamento do universo, há uma força psíquica que faz com que todo dano causado seja reparado com energia do próprio sistema que o produziu. A natureza demonstra a existência dessa força na observação de fatos: a árvore que reconstrói a casca arrancada; a cicatrização de feridas em animais; a degradação de níveis naturais de contaminantes da água pela ação combinada de microrganismos aeróbios e anaeróbios conjugada à movimentação do meio líquido; o ressurgimento da cobertura vegetal nativa em área desmatada quando deixada em repouso, acompanhada do reafloramento das nascentes e do retorno da fauna. Desde que o homem não interfira acumulando detritos e contaminantes, a natureza tem seus recursos autodepurativos, acionados sempre que percebida a necessidade, por um automatismo.

O homem, espírito milenar, dotado da razão, tem fugido ao compromisso consigo próprio de ouvir a voz da razão que lhe aponta a direção correta. Vive em desarmonia com a natureza, ofende, agride, calunia, engana os semelhantes. Comete faltas graves e gera dívidas impossíveis de serem resgatadas, todas, numa única permanência aqui na terra. O sofrimento, a angústia, o peso da culpa, a vergonha de si mesmo, o remorso, a lembrança da dor causada, a reprodução em seus ouvidos do grito por misericórdia que respondeu com inclemência, o cansaço de ter que suportar convivas da mesma classe com que se vê enredado no extra físico, levam à exaustão, ao limite da dor. O desejo de auto se restaurar, de livrar-se dessa atmosfera de sofrimento, toma intensidade. Pede ajuda, clama por uma nova chance. Ela é concedida, um plano para um novo período de permanência na terra é minuciosamente elaborado em todos os seus detalhes. Uma reprogramação que visa restabelecer os fluxos interrompidos, restaurar os contatos, reaproximar os distanciados, reconhecer os renegados, reatar os laços, reforçar os vínculos, reparar o mal cometido. Rever atitudes: relevar e não revidar; reconsiderar e não recrudescer; respeitar e não ridicularizar; renunciar e não reivindicar; retribuir e não requisitar; calar e não falar; rezar e não reclamar

O compromisso firmado com muita expectativa resultará em reabilitação para o triunfante ou em recaída para o hesitante. Do acionamento e manutenção da intensidade e direção da força de restauração presente em cada manifestação de Deus, dependerá o sucesso do plano traçado.

RETRATOS DA VIDA

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Já tivemos oportunidade de aqui conversar sobre os malefícios do orgulho e os benefícios da humildade. O nosso colóquio de hoje visa, mais uma vez, abordar tal tema, contudo, dando maior abrangência ao assunto.

Dentre todas as deficiências que tem o homem, sem receio de errar, o orgulho é o mais acirrado inimigo da alma que atravessa séculos reencarnando para aprender a domá-lo. O orgulho é a cultura do "ego". Preste atenção, pois, em quantas vezes por dia pronuncias a palavra "eu". "Eu quero que..., eu entendo que..., eu vou..., eu faço, eu tenho... etc... etc...

O orgulho tem muitos filhos, os quais foram batizados como vaidade, arrogância, vanglória, prepotência, presunção, autossuficiência, amor-próprio, exibicionismo, egocentrismo, egolatria, entre outros. Bem por isso, a alma que quer evoluir precisa travar uma imensa batalha para dominar, enfraquecer e, por fim, vencer esse inimigo número um da personalidade.

Paulo de Tarso, ou apóstolo Paulo, foi um grande escritor que divulgou o cristianismo primitivo. E tal feito só se realizou quando o perseguidor tenaz de Jesus venceu seu orgulho. Ele, não poupou esforços para ensinar que é necessário vencer o orgulho, pois, tudo que possuímos vem de Deus e que não é mérito próprio. Assim, Paulo deixou escrito numa carta que escreveu aos Coríntios que "**nossa capacidade vem de Deus**" (II Cor 3,5). Aos romanos ele falou: "**Não façam de si próprios uma opinião maior do que convém, mas um conceito razoavelmente modesto**" (Rm 12,3). "**Não vos deixeis levar pelo gosto das grandezas; afeiçoai-vos com as coisas modestas. Não sejais sábios aos vossos próprios olhos**" (Rm 12,16). Aos gálatas, o apóstolo dos gentios deixou escrito: "**Quem pensa ser alguma coisa, não sendo nada, engana-se a si mesmo**" (Gl 6, 3).

O orgulhoso, ao educar seus filhos transmite-lhes a mesma soberba incrustada em sua personalidade. E assim, nos retratos da vida cada vez mais aparecem mais orgulhosos que vão se multiplicando. Pais esses que, ao verem o filho praticando iniquidades, preferem transferir a responsabilidade aos espíritos malignos que estariam a influenciar seu descendente. Assim, "os demônios" recebem a culpa pelas mentes carregadas de soberba, cujo intuito é alimentar o "eu" individual.

Não é difícil detectar o soberbo no meio em que vivemos. Também não é difícil ver nossos retratos no álbum da vida posando de orgulhoso, mesmo que nos achemos um exemplo de humildade. Repare na gargalhada alta cujo dono busca a atenção da plateia distraída. O orgulhoso sente-se insultado quando não é observado ou aplaudido. É na busca de aplausos que esse deficiente procura se comparar ao seu próximo, demonstrando o quanto lhe é superior. É nessa hora que observamos a pequenez desse arrogante.

Quando o soberbo descobre que não é merecedor de aplausos espontâneos e que na realidade foi iludido pela vaidade, resta-lhe buscar a cura para suas atitudes errôneas. O antídoto para o veneno do orgulho é a prática diária da humildade e modéstia.

Para terminar, deixa-me te dizer Irmão, que "o demônio" não pode nada contra uma alma humilde, uma vez que sendo ele soberbo, não sabe se defender da humildade.

Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

Oração de São Francisco de Assis

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.
Onde houver ódio, que eu leve o amor;
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;
Onde houver discórdia, que eu leve a união;
Onde houver dúvida, que eu leve a fé;
Onde houver erro, que eu leve a verdade;
Onde houver desespero, que eu leve a esperança;
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;
Onde houver trevas, que eu leve a luz.
Ó Mestre, Fazei que eu procure mais
Consolar, que ser consolado;
compreender, que ser compreendido;
amar, que ser amado.
Pois é dando que se recebe,
é perdoando que se é perdoado,
e é morrendo que se vive para a vida eterna.

PRECISANDO DE DINHEIRO?

O Koerich empresta pra você.
É dinheiro na hora e sem burocracia.

EMPRÉSTIMO PESSOAL KOERICH
É SEM TARIFA E COM A MELHOR TAXA DE JUROS DO MERCADO.

- Você tem até 90 dias para começar a pagar.
- Você paga no carnê com a parcelinha que cabe no seu bolso.
- O Dinheiro é liberado na hora.

É dinheiro rápido e fácil para você colocar suas contas em dia.

EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH
Gente Nossa

Fale com o vendedor
ou ligue 0800 148 8000

Koerich é correspondente da Kredilig S/A. Crédito sujeito a aprovação.