

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

SETEMBRO 2024 - ANO 14 - Nº 128

IMAGENS WEB

NO MEIO DO CAMINHO TINHA UMA PEDRA...



Neste caminhar de ascensão espiritual surgirão ocasiões onde encontraremos inúmeras pedras, cuja finalidade primeira é justamente a de progredirmos por força da lapidação de nossa essência, uma vez que aprender com as pedras no caminho e identificá-las como ensinamentos vincula-se a "olhos de ver" ensinado pelo Mestre Nazareno. **Páginas 8 e 9**

Colunas

- **ESPIRITISMO:
ciência e filosofia
sem dogmatismo**
Gastão Cassel
Página 7
- **INTENÇÃO:
seu poder e sua força**
Édis Mafra Lapolli
Página 13
- **NOSSAS HERANÇAS**
Jaime João Regis
Página 15

ESPIRITUALIDADE, EPIGENÉTICA E SAÚDE



Estudos científicos revelam que a espiritualidade dos indivíduos pode influenciar na saúde com ênfase na psiconeuroimunidade, inflamação, função cognitiva e cardíaca, e, portanto, está relacionada com as condições de saúde e adoecimento. Buscam-se provas científicas de que a espiritualidade e suas diversas formas de manifestação promovem saúde e geram bem-estar, nos diz o Dr. Raimundo Luiz Inocência dos Santos. **Página 4**

CÂNCER... 20 ANOS DEPOIS

Diz a Dra. Carmen Maria Vargas Garcia que mudança, se chama o melhor remédio que existe para o câncer. E mudar hábitos, é muito difícil, precisa ter força Hercúlea. Encarar as mágoas e ir buscar resolvê-las. Reconhecer a tristeza, as frustrações, os desejos deixados para trás, os "Nãos, a serem ditos e que não foram. Aceitar não ter mais a aceitação dos teus atos, porque as pessoas estão acostumadas com o teu "sim". Mas para quem quer viver, tudo vale a pena.

Página 14



Neste número, falamos das pedras que surgem na nossa vida, cuja finalidade é justamente a de progredirmos por força da lapidação de nossa essência, uma vez que aprender com as pedras no caminho e identificá-las como ensinamentos vincula-se aos preceitos de Jesus.

A figura da pedra surge como elemento de alicerce na construção da fé, convicção que deve atrelar-se ao trabalho e ao suor: trabalhando para a construção, reformulação, lapidação do mundo íntimo e suando em prol dos semelhantes que conosco caminham na senda do progresso, exercitando a verdadeira caridade.

Outro ensinamento no simbolismo da pedra é o de abirmos mão das pedras da calúnia, da intriga, das acusações infundadas, dos julgamentos precipitados, do ódio e da vingança que insistem em permanecer conosco; pedras que devem ser extirpadas do nosso foro íntimo. Quando estamos verdadeiramente direcionados a vivenciarmos os ensinamentos cristãos, reconhecemos a necessidade da prática do Amor, através da renúncia, da compaixão, do perdão, da verdadeira compreensão ante os atos alheios.

Nosso Mentor, na página 15, diz

Para atingir a graça, precisamos estar vazios do “eu” – de nossos desejos egoístas, da raiva, da inveja, de desejos de vingança, de inimizades e de tantos outros sentimentos que impedem nossa entrada no Reino de Deus.

Entraremos no Reino de Deus quando nos arrependermos de todos os pensamentos e atos ruins praticados, pedindo perdão ao nosso Pai, abandonando todas as práticas mesquinhas e indignas de um filho da Luz.

Cabendo-nos identificar que as pedras existentes no caminho nem sempre significam motivo de tropeço e dor, mas a possibilidade de conquistarmos a liberdade através do conhecimento e do amor.



Denize Gonçalves

Volto ao lar
Com gratidão
Tenho permissão.
Recordo a mata,
A passarada
Em revoada.
Sinto o perfume
Das quaresmeiras
Pelas ladeiras,
Casebre ao longe
Mato a saudade
Da mocidade.
Onde andarás
A minha amada
De mim roubada?
Vim para vê-la,
Trago o perdão
No coração
Vem transbordando
Pelo caminho,
Chego sozinho
Mas, na bagagem
Trago lembranças
E a esperança
De lhe dizer:
Volta Aurora

Chegou a hora.
Se tu quiseres
Venhas comigo
Por onde eu sigo,
Lá de onde venho
O amor é pleno
Fértil terreno.
Lá de onde venho
A fé nos guia
E desafia:
Renovação!
Vem convidando a
Seguir amando.
Volto tranquilo
E te espero
Com amor sincero,
Se desejares
Suba as ladeiras
Das quaresmeiras
Olhe pro céu
E a passarada
Em revoada
Vai te saudar.
Volta Aurora
Chegou a hora!



**Evangelho Terapêutico
virtual
nos Lares**

Data: toda SEGUNDA-FEIRA
Horário: das 20h às 21h

Entrar na reunião Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/8700547459?pwd=ajdaOTVVTWxeZUZZnmhIZTNPbW9vdz09>

Contato: (48) 99959-4848

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Alvaro Farias

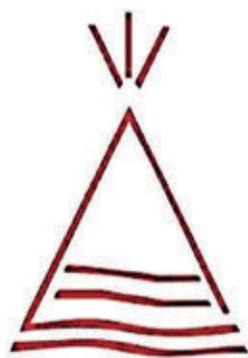
Jornalista Responsável
Uiara Sousa Zilli
MTb/SC 02178-JP.
(48) 84258162

Editoração
Fernandz Editora
juceledzfernandes@gmail.com

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

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



**Núcleo Espírita
Nosso Lar**

rádio
Web

www.nenossolar.com.br

INVERNO

o que podemos tomar para nos aquecer? chá ou infusão?

Ana Lúcia Junqueira da Cunha
Terapeuta e Farmacêutica

Chá é o nome que se dá à bebida preparada através de infusão de folhas secas da planta *Camellia sinensis*, preparada com água quente. Seu uso enquanto bebida social, data pelo menos desde a época da dinastia Tang.

Com a chegada dos portugueses ao Japão em 1543, os europeus começam a ter contato com o chá, sendo então importadas suas folhas para Europa, tornando-se uma bebida popular entre as classes mais abastadas na França e Países Baixos. Anos mais tarde, por volta de 1660 na Inglaterra, a princesa portuguesa Catarina de Bragança casada com Carlos III, começa a promover as famosas “*tea parties*” (festas do chá), onde as mulheres se encontravam para a apreciação da bebida e, posteriormente, passa a ser apreciado também pelos homens.

Ao final do séc. XVII, o chá se populariza, passa a ser bebido em cafés, a qualquer hora, aumentando o seu consumo e, no início do séc. XIX, a sétima Duquesa de Bedford em Londres, institui a tradição do chá da tarde, “*five o'clock tea!*”.

Hoje, não consumimos apenas esta bebida, mas sim várias plantas medicinais e aromáticas, para isso, o modo de preparo é importante. Devemos observar as indicações e as quantidades corretas para aproveitarmos seus benefícios. Existem alguns tipos de preparos tais como: infusão – bebida que resulta a imersão em água fervida de partes de plantas como: frutas, folhas, flores e ervas, deixando descansar por 10 minutos, para depois coar e beber;

Decocção – a erva é juntamente fervida com a água para extrair seus princípios ativos. São utilizados, neste processo, pedaços de caule, cascas e raízes por 10 a 15 minutos. Coar e servir.

Maceração – são colocadas em um recipiente com água fria, partes macias da planta (sementes, flores e frutos) por 12 horas, talos, raízes e cascas por 18 horas, e as partes mais grossas e mais duras, o dia inteiro. Coar em tecido para não deixar resíduo. Tisana – é um tipo de infusão por 5 a 6 minutos.

A planta *Camellia sinensis*, possui teína, uma substância antioxidante derivada de uma outra, chamada luteína, sua função é prevenir contra doenças degenerativas, principalmente da visão.

A teína se difere da cafeína, apesar de apresentarem a mesma molécula quanto a sua absorção e efeito. A primeira, é metabolizada no intestino com efeito prolongado e suave e a segunda, metabolizada no estômago, com efeito mais rápido.

As infusões com isso, por não apresentarem a teína, podem ser consumidas durante o dia e a noite sendo livres de estimulantes.

Existem alguns tipos de chá da *Camellia sinensis*, quanto a sua torra, secagem e fermentação. Originada nos países China, Japão e Taiwan, o **Chá Verde**, rico em clorofila, aminoácidos e polifenóis, é ideal para ter foco e concentração, suas folhas não passam pelo processo de fermentação e, após a secagem, são vaporizadas e secas sempre procurando manter o nível de teína em suas folhas. Para seu preparo, o ideal fazer um chá com infusão de 2-3 minutos, a 75 graus.

Chá Amarelo, as folhas são escaldadas em alta temperatura bloqueando o processo de oxidação e após, são cobertas com tecidos, secando lentamente até esfriar. Apresenta notas aromáticas de brisa floral fresca e sabor doce do chá branco, vegetal do verde e a adstringência do preto. O **Chá Vermelho** possui um processo especial de fermenta com sabor terroso marcante e aroma mineral, com ação antioxidante, depurativa e anti-inflamatória. O **Chá Oolong** apresenta características digestivas com sabor adocicado. Suas folhas são mais maduras e colhidas mais tarde, na primavera. E o **Chá Preto** acelera o metabolismo apresenta o processo de secagem natural das folhas juntamente com processos químicos que causam mudança em suas funções, ganhando cores e sabores intensos com tinturas encorpadas.

Agora, basta escolher qual a sua bebida favorita Chá ou Infusão!!!

Cuide das devidas recomendações: gestantes e lactantes, apenas com autorização médica, não tomar de maneira contínua, não usar plantas sujas, mofadas e doentes, não tomar chá ou infusão de um dia para o outro, pois sofrem fermentação. Ingerir sem adição de açúcar.

“Não importa de onde você é ou como você sente, sempre há paz em uma xícara de chá ou em uma infusão. Desfrute cada momento!!!”



ESTROBOLOMA

Lizandra Lucio

Nutricionista - Crn10 0410

Voce já ouviu falar em Estroboloma?

O Estrogênio é um hormônio que exerce papel fundamental na saúde feminina e como todo hormônio, a quantidade dele no corpo deve estar sempre em equilíbrio. Alterações nesse equilíbrio podem desencadear alterações hormonais importantes e, conseqüentemente, contribuir para doenças relacionadas, como: Endometriose, Síndrome do Ovário Policístico, Baixa Libido, Síndrome metabólica, Obesidade, Mioma, Câncer de mama.

O estrogênio pode estar na forma livre, ou seja, na sua forma ativa, ou conjugado. A conjugação do estrogênio acontece no fígado para que possa ser excretado pelo intestino. É aí que começa a atuação do Estroboloma.

No intestino, temos a nossa microbiota intestinal: uma comunidade complexa de microrganismos (bactérias, fungos, archaeas, vírus etc.) que habitam o trato gastrointestinal e impactam uma infinidade de funções no organismo. Algumas dessas bactérias produzem uma enzima chamada **beta-glucuronidase**. O estroboloma refere-se justamente a essas bactérias que são capazes de metabolizar o estrogênio.

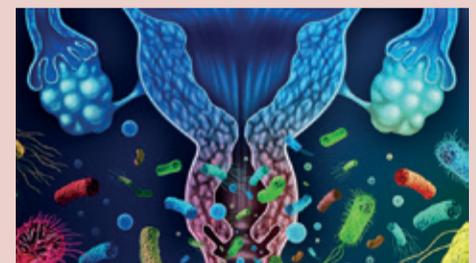
Se a microbiota está em equilíbrio, os processos de metabolização e excreção do Estrogênio acontecem adequadamente. E quando alterada, ou seja, em Disbiose, esse metabolismo fica comprometido, alterando os níveis de **estrogênio circulante** (Hipo ou Hiperestrogenismo)

O estilo de vida e a nutrição são peças fundamentais, influenciando diretamente a composição e a atividade dessa microbiota e o equilíbrio hormonal (níveis circulantes de estrogênio, assim como as suas atuações fisiológicas de caráter protetor sobre os sistemas muscular, ósseo, neural, vascular e também sobre o tecido adiposo)

Uma dieta rica em Fibras, alimentos fermentados, compostos bioativos (ervas e especiarias), Fitoestrogenos (sementes como linhaça, chia, gergelim, girassol, abóbora; leguminosas como feijão, soja; oleaginosas como castanhas, amêndoas, nozes) podem influenciar a atividade dos receptores de estrogênio, exercendo efeitos benéficos sobre a saúde hormonal. Além disso se faz necessário a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, gordura saturada e a prática de exercício físico regular.

Portanto é extremamente importante darmos atenção não apenas ao que comemos nossas escolhas alimentares, mas a todo um estilo de vida que impacta diretamente na microbiota e saúde da mulher.

Descasque mais, desembale menos!!!



REFERÊNCIAS

- BAKER, J. M.; AL-NAKKASH, L.; HERBST-KRALOVETZ, M. M.. Estrogen-Gut Microbiome Axis: Physiological and Clinical Implications. *Maturitas*, v. 103 (September), p. 45-53, 2017.
- NAMRATA, D.; HASSAN, S.; KIRAN, G. S.; SELVIN, J.. 2021. “Insights into the Role of Vaginal Microbiome in Women’s Health. *Journal of Basic Microbiology*, v. 61, n. 12, p. 1071-1084, 2021.
- ERVIN, S. M., HAO LI, L. L.; LEE R. R.; XUE L.; SRIDHAR M.; MATTHEW R. R.. Gut Microbial β -Glucuronidases Reactivate Estrogens as Components of the Estrobolome That Reactivate Estrogens. *The Journal of Biological Chemistry*, v. 294, n. 49, p.18586-18599, 2019.
- SEUNG, K. M.; LEE, H. K.. 2022. Host and Microbiome Interplay Shapes the Vaginal Microenvironment. *Frontiers in Immunology*, v. 13 (June) p. 919728, 2019. Untapped “-omics”: the microbial metagenome, estrobolome, and their influence on the development of breast cancer and response to treatment. *Breast Cancer Research and Treatment*. doi:10.1007/s10549-019-05472-w

ESPIRITUALIDADE, EPIGENÉTICA E SAÚDE

Raimundo Luiz Inocêncio dos Santos

Médico Cirurgião Plástico, Mestre em Saúde Pública, Coordenador do GEE - Grupo de Estudos do Ectoplasma - Grupo Espírita Casa Caminho / Associação Médico-Espírita/ES.

A saúde é definida não apenas como ausência de doença ou enfermidade, mas, também, como a presença de bem-estar físico, mental e social [1]. “O Espiritismo e a Ciência se completam reciprocamente; a Ciência sem o Espiritismo se acha na impossibilidade de explicar certos fenômenos só pelas leis da matéria; ao Espiritismo sem a Ciência faltariam apoio e comprovação” [2].

A definição ampla de saúde pela Organização Mundial de Saúde, reconhecendo a complexidade e a interdependência dos vários aspectos da vida humana, e a relação complementar entre Espiritismo e Ciência promovem uma visão integrada e abrangente da existência. A ciência médica pode explicar e tratar as doenças físicas e mentais por meio de suas leis e práticas, mas, frequentemente, não se ocupa do aspecto espiritual. Já o Espiritismo, considerando a influência do Espírito, pode oferecer uma compreensão mais profunda das causas espirituais de certas doenças, promovendo práticas que têm por objetivo o equilíbrio espiritual e orgânico.

A espiritualidade é uma busca pessoal pela compreensão das questões acerca da vida, de seu significado, da relação com o sagrado e transcendente, podendo ou não conduzir ou originar rituais religiosos e formação de comunidade [3]. É também conceituada como “Ter significado, propósito na vida, transcendência ou conexão com um ser superior, força ou energia” [4]. Ou seja, não se limita à religiosidade do indivíduo e pode ser alcançada pela religiosidade e/ou outras práticas como as terapias mente-corpo, a expressão através das artes, as práticas milenares e tradicionais como relaxamento, meditação, yoga, Tai Chi, Qigong, orações e mindfulness, dentre outras.

Estudos científicos revelam que a espiritualidade dos indivíduos pode influenciar na saúde com ênfase na psiconeuroi-

munidade, inflamação, função cognitiva e cardíaca, e, portanto, está relacionada com as condições de saúde e adoecimento. Buscam-se provas científicas de que a espiritualidade e suas diversas formas de manifestação promovem saúde e geram bem-estar [5]. A Espiritualidade pode influenciar a expressão dos genes e o desfecho clínico de uma doença em curso ou até mesmo em sua prevenção, e interferir no ligar e desligar de genes adormecidos de várias doenças.

As alterações desencadeadas pelo estado de espiritualidade de cada um de nós modulam a expressão dos genes e o epigenoma. Nesse sentido, o meio ambiente interno do ser integral que somos, manifestado pelos sentimentos e estados da alma como o amor, o perdão, o autoperdão, a generosidade, etc. pode ser considerado como fator desencadeante de harmonia da saúde; ao passo que quando manifestado pela raiva, egoísmo, ressentimento, dentre outros, pode ser considerado como fatores desencadeantes do desequilíbrio que o nosso corpo expressa. Sentimentos e emoções que promovam o aumento do estresse acarretam elevação do cortisol circulante no corpo físico e acionam, por exemplo, os eixos hipotálamo/hipófise/adrenal e o sistema nervoso central, ligando vários mecanismos que resultam em desequilíbrio orgânico, como o aumento da pressão arterial, a resistência à insulina, a imunossupressão e taquicardia.

Práticas que aumentam a espiritualidade podem reduzir a vulnerabilidade cognitiva ao estresse e sofrimento emocional e são associadas ao estado de espiritualidade elevada. Em função dos benefícios clínicos dessas práticas, buscam-se evidências de como os mecanismos bioquímicos, fisiológicos e epigenéticos podem interferir no processo de saúde e adoecimento do indivíduo. Diante dessas



informações, acreditamos que a espiritualidade de um indivíduo não seja fruto exclusivo de sua crença religiosa e sim, de sua capacidade de amar a si mesmo e ao próximo, de perdoar e ser perdoado, de ser generoso, ético e fiel à moral e aos bons costumes, e à forma de reagir aos eventos da vida.

A epigenética, ciência dos tempos modernos possui relação intrínseca com a Doutrina Espírita e remete-nos ao pensamento de que somos donos dos nossos próprios destinos, que temos a suscetibilidade de expressar no corpo físico as necessidades de nosso compromisso reencarnatório, provenientes da lei de causa e efeito manifestada no Modelo Organizacional Biológico (MOB) a ser expresso no corpo que escolhemos para a reencarnação vigente.

Segundo Joanna de Ângelis [6], “O perispírito modela o organismo de que o Espírito tem necessidade, encontrando o processo de reencarnação nos genes e cromossomas as matrizes fixadoras das necessidades de reparação da criatura. Dessa forma, cada ser em desenvolvimento na Terra possui o corpo que lhe é necessário para a evolução.” Seguiremos sempre pela lei de causa e efeito, fazendo cumprir nossa proposta reencarnatória inscrita no MOB, porém, com a possibilidade de interferência do nosso livre arbítrio no caminho planejado a ser manifestado pelos fatores epigenéticos intrínsecos do indivíduo [7]. A lei do amor permitirá que nossas diretrizes

reencarnatórias sejam modificadas pela reforma íntima, pela renovação de atitudes e acordar de conhecimentos que promovam o aumento da espiritualidade e a integralização das leis divinas em nosso ser.

Contrapondo-se ao paradigma do determinismo genético predominante no século passado, a epigenética apresenta-se como possibilidade de explicação da interface com a espiritualidade. Essa afirmativa se apoia nas evidências sobre alteração de padrões epigenéticos e da expressão gênica frente ao estresse [8], contudo o mecanismo pelo qual a espiritualidade se expressa no epigenoma e com desfechos clínicos favoráveis ainda não é totalmente conhecido, apesar de haver evidências que apontam influência da espiritualidade sobre a dinâmica neuroendócrina, na produção de fatores inflamatórios e outros neurotransmissores [9].

Em trabalho científico em curso do Grupo de Estudos do Ectoplasma da AME-ES para publicação, observa-se melhora significativa na depressão e ansiedade em indivíduos portadores de doenças crônicas que se submeteram à assistência espiritual espírita como prática de aumento de espiritualidade. Os resultados foram positivos e os autores projetam novos estudos de melhor acurácia, para avaliar a imunidade e a inflamação, utilizando-se de marcadores bioquímicos em coleta de sangue periférico, antes e após as intervenções de aumento de espiritualidade.

Esses estudos visam uma análise dos efeitos da espiritualidade no equilíbrio do corpo e da mente como promoção de saúde, e vêm sendo realizados com o apoio do Grupo Espírita Casa do Caminho e da Associação Médica Espírita do Estado do Espírito Santo.

Por todas as experiências vividas, podemos dizer que, para alcançar um estado de saúde completo, é necessário que consideremos não somente os aspectos físicos e mentais que são objeto de atenção da ciência médica, mas, acima de tudo, precisamos focalizar os aspectos espirituais, observando os fundamentos do Espiritismo. Essa visão integrada pode levar a um entendimento mais profundo do ser humano e a uma abordagem mais eficaz para promover o bem-estar em todas as suas dimensões.

REFERÊNCIAS

- [1] International Health Conference. Constitution of the World Health Organization - 1946. Bulletin of the World Health Organization. 2002;80(12):983-4.
- [2] Kardec, A. A Gênese: filosofia espiritualista/ recebidos e coordenados por Allan Kardec, 53. ed. Ribeiro G, translator. Brasília: FEB. 2013. 409p.
- [3] Koenig, Harold George; Handbook of religion and health. Oxford University Press, 2001.
- [4] Chiu L, Emblen JD, Hofwegen LV, Sawatzky R, Meyerhoff H. An Integrative Review of the Concept of Spirituality in the Health Sciences. Western journal of nursing research, v. 26, n. 4, p. 405-28, 2004.
- [5] Spencer, JW.; Jacobs, JJ. The Journal of Alternative & Complementary Medicine : an Evidence Based Approach. St. Louis, MO: Mosby; 2003.
- [6] Joanna de Ângelis- Psicografado por Divaldo Pereira Franco Trabalho de João Gonçalves Filho (CORPO FÍSICO - 578)
- [7] Santos, RLI. Espiritualidade e as implicações na epigenética, na expressão gênica e na prática integrativa e complementar em saúde. Emescam 2020.
- [8] Harkess, KN et al. Indicações preliminares do efeito de uma breve intervenção de ioga nos marcadores de inflamação e mutação do DNA em mulheres com estresse crônico. Psiquiatria translacional, v. 6, n. 11, p. e965-e965, 2016.
- [9] Kerage, Daniel et al. Interaction of neurotransmitters and neurochemicals with lymphocytes. Journal of neuroimmunology, 2019.

Atendimentos

ATENDIMENTO - TRATAMENTO

A marcação de consulta para o atendimento pode ser feita diretamente na Secretaria do Núcleo no horário das 08:00 às 11:00 e das 13:00 às 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 cópia xerox do laudo dos exames que comprovem o seu diagnóstico.

ATENDIMENTO A DISTÂNCIA

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 às 11:00 horas e de 13:00 às 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 às 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: <http://www.nenosolar.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 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. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo

+ ATENDIMENTO DA FARMÁCIA



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

Segunda-feira	08h às 11:30h / 14h às 16:30h
Terça-feira	13:30h às 16:30h
Quarta-feira	08:h às 11:30h / 14h às 16:30h

Palestras dos dias 02/09/2024 a 30/09/2024

Data Palestra	Hora	Palestrante	Assistente	Tema
02/09/2024 Segunda-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Provas da riqueza e da miséria.
04/09/2024 Quarta-feira	20:00	José Alésio Francisco		A fé transporta montanhas.
05/09/2024 Quinta-feira	20:00	Odi Oleiniski	Zenaide A Hames Silva	Medicina e Espiritualidade.
06/09/2024 Sexta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		As experiências que nossa alma precisa para crescer.
07/09/2024 Sábado	14:00	Rogério Meyer Dal Grande		A porta estreita.
09/09/2024 Segunda-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	A fé e a caridade.
11/09/2024 Quarta-feira	20:00	Andrea Marques Dal Grande		Cap. IX - ESE - Bem-aventurados os brandos e pacíficos.
12/09/2024 Quinta-feira	20:00	Elizete Florência dos Santos		Tempo certo!
13/09/2024 Sexta-feira	20:00	Rodrigo Luiz Alves	Marielle da Silva Martins	Dias venturosos.
14/09/2024 Sábado	14:00	Maria da Graça Fagundes		Os girassóis da humanidade.
16/09/2024 Segunda-feira	20:00	Gisele de Farias		Cap. XXIV - ESE - Não ponhais a candeia embaixo do alqueire.
18/09/2024 Quarta-feira	20:00	Maurício Hoffmann		Viver em paz!
19/09/2024 Quinta-feira	20:00	Wilmar dos Santos		Á inveja.
20/09/2024 Sexta-feira	20:00	José Jaime Matos		Como lidar com nossos fardos.
21/09/2024 Sábado	14:00	Viviane Cruz Perugini		Se vossa mão é um motivo de escândalo, cortai-a!
23/09/2024 Segunda-feira	20:00	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	O bem e o mal sofrer.
25/09/2024 Quarta-feira	20:00	José Alésio Francisco		Crengas e conceitos.
26/09/2024 Quinta-feira	20:00	Carlos Augusto Maia da Silva		"Tudo passará".
27/09/2024 Sexta-feira	20:00	Marielle da Silva Martins	Rodrigo Luiz Alves	Não tenhas medo de mudar!
28/09/2024 Sábado	14:00	Maurilio Martins		Os superiores e os inferiores.
30/09/2024 Segunda-feira	20:00	Vitor Hugo Teixeira		A importância do perdão.

Horário de ônibus

Transporte Coletivo Estrela Ltda Forquilhas via Los Angeles (039.0/1/3) PARTIDAS DO BAIRRO (Ida)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
04.55	10.35LA*	18.35LA*	05.00LA	15.00LA*	05.20LA
05.50LA	11.25LA*	18.55LA*	06.15LA	15.55LA*	06.25LA
05.50VF	12.15LA*	19.10C*	07.00LA	16.50LA*	08.05LA*
06.20LA	12.40CLA*		07.45LA	17.40LA*	10.05LA*
06.35CLA*	13.05LA*		08.30LA	18.40LA*	12.35LA*
06.50	13.55LA*		09.15LA	19.30LA*	14.35LA*
07.05VFLA	14.50LA*		10.00LA		17.05LA*
08.15LA*	15.30LA*		12.15LA*		18.20LA*
08.50LA*	16.25LA*		13.10LA*		19.05LA*
09.40LA*	17.20LA*		14.10LA*		

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.40CLA	13.50LA	19.00LA	09.00LA	19.40LA	07.15LA
07.10LA	14.40LA	19.40LA	11.25LA	20.40LA	09.15LA
08.00LA	15.30LA	20.40LA	12.20LA	22.00LL	11.45LA
08.50LA	16.20LA	21.40CLA	13.20LA	23.10LL	13.45LA
09.40LA	17.10LA	22.00LL	14.10LA		16.15LA
10.30LA	17.25LA	22.15LL	15.05LA		17.30LA
11.20LA	17.40LA	23.10LL	16.00LA		18.15LA
11.45CLA	18.00LA	24.00LL	16.50LA		20.05LA
12.10LA	18.15CLA		17.50LA		21.00LL
13.00LA	18.35		18.40LA		23.10LL

Observações: LA -> Via Los Angeles (039.0) / VF -> Saida Vila Formosa via Los Angeles (039.1) / LL -> Via P.R. Lisboa e Los Angeles (039.3) / C -> Via Los Angeles Até o Canudos (039.4) / * Previsão de horário

039.2 - Forquilha/Rodeio via Palmares Partidas do Bairro (Ida)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
06.00	09.10*	15.40*	06.00		
06.25	10.15	16.25*	07.20		
06.50	11.20*	17.05*	08.40		
07.30	12.20*	17.55*	10.55*		
06.40Extra	12.50*		12.15*		
08.10	14.55*				

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
08.40	15.10	18.35R (117)	10.30		
10.50	15.55	19.05R	11.50		
11.50	16.35	19.25R (117)	13.10		
12.20	17.25				
14.25	17.55R (117)				

Observações: R -> Recolhe no Bairro / Horário Realizado na Linha 117 (Via Rodeio e Palmares) / * Previsão de horário

0120 - Forquilhas Kobrasol Partidas de Forquilhas					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.30	13.10*		07.00		07.00
06.20	14.30*		09.00*		09.00*
07.20*	16.30*		12.00*		12.00*
08.20*	17.30*		14.00*		14.00*
10.20*	19.30*		16.30*		16.30*
11.20*			18.30*		18.30*
12.20*			20.30*		20.30*

Partidas do Kobrasol					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
06.30	15.30		08.00		08.00
07.20	16.30		11.00		11.00
09.30	17.30R		13.00		13.00
10.30	18.30		15.30		15.30
11.20	19.30R		17.30		17.30
12.20	22.30R		19.30		19.30
13.30			22.30R		22.30R

Observações: R = Recolhe no Bairro / * Previsão de horário

0135 - Potecas Kobrasol Partidas de Potecas					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
06.20	14.20*				
08.00*	17.10*				
10.55*	18.50*				
12.35*					

Partidas do Kobrasol					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
07.10	16.20				
10.05	18.00				
11.45					
13.30					

Observações: * Previsão de horário

0105 - Serraria Forquilha Partidas de Forquilha					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.30 ET	11.30 ET	18.20 JT			
06.20 JT	12.20 JT	19.05 BG			
07.10 BG	13.10 BG	20.10 ET			
08.10 ET	14.10 JT	22.10 JT			
09.00 JT	16.25 BG				
09.50 BG	17.30 ET				

Partidas de Serraria					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.50 BG	11.50 BG	17.45 BG			
06.50 ET	12.50 ET	18.50 ET			
07.40 JT	13.40 JT	19.40 JT			
08.30 BG	15.05 BG	21.05 BG			
09.30 ET	16.10 ET	22.10 ET			
11.00 JT	17.00 JT				

Observações: BG - Horário realizado pela empresa "Biguacú" / ET - Horário realizado pela empresa "Estrela" / JT - Horário realizado pela empresa "Jotur"

0125 - Vila Formosa Kobrasol Partidas de Vila Formosa					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
06.00	11.10*	16.55*			
06.40	12.30*	18.40*			
07.50*	12.50*	20.30*			
08.25*	14.30*				
09.40*	15.20*				

Partidas do Kobrasol					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
07.00	12.00	17.50			
07.35	13.40	18.55R			
08.50	14.30	19.40			
10.20	16.05	20.35R			
11.40	17.15R				

Observações: / R = Recolhe no Bairro / * Previsão de horário

Potecas / Florianópolis (020.0/1/2/3) Partidas do Bairro (Ida)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
05.00A	07.50RNBLSL	14.00A*	05.15A	15.35A*	06.10A
05.20RNBLSL	08.00RN	14.30A*	06.05A	16.35A*	07.45A*
05.40ATB	08.15A*	15.00RN*	06.25RN	17.20A*	09.45A*
05.50RN	08.30RNBLSL	15.30A*	06.50A	18.25A*	12.15A*
06.00A	08.45A*	15.50RNBLSL*	07.10RN	19.10A*	14.15A*
06.10A	09.05RN	16.10A*	07.35A		16.45A*
06.20ATB	09.15A*	16.30A*	08.10RN*		18.35A*
06.22RNBLSL	10.00RNBLSL	16.50A*	08.20A		
06.30A	10.15A*	17.10RN*	09.00RN*		
06.35RNBLSL	10.45RN*	17.30ABSL*	09.05A		
06.40A	11.05A*	18.10A*	09.50A		
06.50A	11.40A	18.55A*	10.00RN*		
06.50RNBLSL	12.10A*	19.10RNBLSL*	11.00RN*		
07.00A	12.35RN*		12.00A*		
07.10ATB	12.50RNBLSL*		12.45A*		
07.15RN	13.00A*		13.55A*		
07.50A*	13.30A*		14.40A*		

Partidas do TICEN / Fpolis. (Volta)					
2ª a 6ª (Dias Úteis)			Sábados	Domingos e Feriados	
07.05A	15.00RNBLSL	18.15ATB	07.25RN	19.30A	07.00A
07.30A	15.20A	18.20RNBLSL	08.15RN	20.20A	09.00A
08.00A	15.40A	18.25RN	09.15RN	21.30A	11.30A
08.30A	16.00A	18.30A	10.15RN	22.30A	13.30A
09.30A	16.20RN	18.40A	11.15A		16.00A
09.55RN	16.30ATB	18.55RN	12.00A		17.50A
10.20A	16.40A	19.10A	12.15A		19.40A
11.25A	16.50RNBLSL	19.40A	12.30RN		
11.45RN	17.00RN	20.00RNBLSL	13.10A		
12.00RNBLSL	17.10ATB	20.20A	13.30RN		
12.10A	17.15A	20.55A	13.55A		
12.40A	17.30RNBLS				



O TEMPO PRESENTE

Lucila Maria de Souza Campos
Professora do EPS/UFSC

O tempo é algo bastante complexo. Não podemos tocá-lo, mas sabemos que ele existe e nos acompanha por toda nossa vida. O tempo pode ser medido em segundos, minutos, dias, meses, anos, décadas! Temos calendários e agendas para nos ajudar a organizar nosso tempo. E ele segue... sem parar de avançar. A cada dia que acordamos estamos mais velhos e com mais um dia de vida, vivido!

Mas será que aproveitamos de fato essa dádiva da vida diária? No meu caso específico, passei uma parte da minha vida “correndo” atrás do tempo! Sempre muito atarefada, sempre com compromissos pessoais ou profissionais, e o tempo passava um pouco que “desaparecido”.

Após um período de muita reflexão, por conta de uma doença que me fez mudar muito minha rotina por um ano, minha relação com o tempo mudou. Os planos de muito longo prazo cessaram. Não porque eu não acredite que eles possam acontecer! Mas porque eles deixaram de ter a importância que tinham em minha vida, passando a importar muito mais o momento presente, o tempo vivido agora, nesse instante. A partir desse momento, comecei a olhar o meu dia de outra forma, passei a apreciar mais o nascer do sol, a sentir o vento, a observar mais a natureza. Passei a viver o momento presente!

Continuo trabalhando e com meus afazeres, pessoais e profissionais, mas com muito mais prazer e serenidade. Sou professora, e hoje olho mais meus

alunos nos olhos, tenho mais paciência e ofereço a eles meu tempo, com muito mais qualidade e menos pressa. O valor do tempo mudou para mim! Adoro minhas lembranças... mas não me preocupo muito com o tempo que passou, porque ele não me pertence mais. Meus planos hoje são mais de curto prazo, algo que está mais ao meu alcance.

Todos esses aprendizados vieram inicialmente de uma fase de dor e medo, mas que aos poucos, e com a ajuda das atividades no NENL e do *mindfulness*, fizeram com que minha relação com o tempo se tornasse mais saudável e muito mais prazerosa.

Mindfulness é uma palavra em inglês que pode ser traduzida como “atenção plena”. Trata-se de uma prática de se concentrar completamente no presente. Pode ser feita por meio de uma meditação, uma pausa, complementada com ações diárias de atenção plena, de entrega ao que se está fazendo agora, nesse instante. Em atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência avançada do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e do ambiente em que se está agora. Para mim, no início, parecia bastante difícil, pois isso estava muito distante da minha forma diária de “tocar minha vida”, mas aos poucos vem se tornando um novo hábito. Um hábito agradável e saudável e que me ajuda a ter uma nova relação com o tempo! Um tempo que continua passando, pois isso não está em nosso controle, mas onde o mais importante é o momento presente!

REFLEXÃO PARA EQUILÍBRIO ESPIRITUAL E EMOCIONAL

Carlos Maia
Grupo Andino
Equipe Filosófica

Que tal acalmar a sua mente por uns instantes, e abrir o coração para receber o que necessita para o equilíbrio do seu corpo espiritual e emocional?

É hora de cultivar a compaixão por você mesmo. Há quanto tempo você vem lutando para se livrar da ansiedade e da insatisfação? Que tendências de sua própria mente e de seu comportamento têm repetidamente atrapalhado seu caminho? Este não é um momento para autojulgamento, desânimo ou apatia. É um momento de reavaliação.

Como se pode livrar das causas internas do sofrimento, considerando que há pouco controle sobre as circunstâncias externas?

Dificuldades, problemas, todos nós temos. Ligue-se com Jesus, nosso mestre e irmão, e a Deus nosso Pai, e peça a Eles que o ajudem a passar por esse momento de vida que está passando.

Deixe que surja a seguinte aspiração: “Que eu possa me livrar das verdadeiras causas das preocupações e da tristeza”. Visualize sua mente livre de ansiosos sem sentido, livre da hostilidade e livre da confusão. Imagine a serenidade e a alegria de uma mente equilibrada, em perfeita sintonia com a realidade.

Agora, dirija sua atenção para um ente querido que esteja sofrendo com alguma aflição física ou psicológica. O próprio termo atenção está relacionado ao verbo “cuidar”, bem como “tomar conta de alguém” e “zelar por alguém”. Quando você presta total atenção em alguém, se oferece a essa pessoa. Este é o presente mais íntimo: dar atenção a alguém com um coração amoroso e compassivo. Deixe que essa pessoa preencha seu coração e sua mente. Observe a experiência dessa pessoa, e se você souber quais são as causas de sua dor ou sofrimento, esteja presente com essas causas.

Imagine-se vendo o mundo a partir da perspectiva dela, experienciando suas dificuldades. Agora retorne à sua própria perspectiva e deixe que surja a aspiração: “Que eu possa ajudá-la a se livrar do sofrimento e das causas desse sofrimento”. Imagine essa pessoa encontrando o alívio e a liberdade que busca para ter uma vida feliz e significativa.

Traga à mente outra pessoa, alguém que deseja se livrar do sofrimento, mas que, por estar desiludida, acaba causando sofrimento a si mesma e aos outros. Novamente, imagine-se vendo o mundo a partir da perspectiva dela e experienciando suas dificuldades. Em seguida, retome a sua própria perspectiva e, com a compreensão das consequências do comportamento dessa pessoa, deseje que ela se livre das aflições mentais que estão na raiz do seu comportamento destrutivo. Deixe que surja a seguinte aspiração, com sinceridade: “Que você possa ter uma visão clara do caminho para se libertar do sofrimento”, e imagine essa pessoa livre das causas do sofrimento.

Agora, permita que sua consciência se expanda e percorra o mundo, dando atenção àqueles que sofrem, seja de fome ou de sede, seja devido à pobreza ou às misérias da guerra, por injustiças sociais ou por desequilíbrios e aflições de suas próprias mentes.

Nós todos somos mercedores de compaixão, especialmente quando agimos a partir da desilusão, prejudicando a nós mesmos e aos outros.

Deixe o seu coração envolver o mundo inteiro com a seguinte aspiração: “Que todos nós possamos nos livrar do sofrimento e de suas verdadeiras causas. Que todos nós possamos ajudar a aliviar a nossa dor e a dor uns dos outros”.

Porque depois da tempestade, da noite escura, madrugada negra, amanhã outro dia surgirá, e a energia do sol voltará a brilhar e nos mostrará com mais clareza o que devemos fazer e viver.

Tenham fé, meus Irmãos, não estamos sós, Deus nunca nos abandona, Ele sempre está e sempre estará no conosco.

Fiquem em paz!



ESPIRITISMO: ciência e filosofia sem dogmatismo

Gastão Cassel
Jornalista
Equipe Filosófica

O Espiritismo, muitas vezes confundido com uma religião, é, na verdade, um conjunto de ideias que se fundamenta em três pilares: ciência, filosofia e moral. Allan Kardec, mais conhecido autor do Espiritismo, deixou claro que a doutrina espírita não é uma religião. Em “O que é o Espiritismo”, ele afirma: “O Espiritismo é uma ciência que trata da natureza, origem e destino dos Espíritos, bem como de suas relações com o mundo corporal” (Allan Kardec, 1859). Esta definição deixa claro que, para Kardec, o Espiritismo é uma ciência de observação, com fundamentos filosóficos que propõem uma nova compreensão sobre a existência humana.

O caráter científico do Espiritismo é enfatizado pela sua metodologia. Kardec propôs a observação dos fenômenos mediúnicos com rigor e ceticismo, submetendo-os ao crivo da razão e da lógica. Ele mesmo recomendava: “Fé inabalável só é aquela que pode encarar a razão face a face, em todas as épocas da Humanidade” (Allan Kardec, “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, 1864). Essa postura científica refuta qualquer forma de dogmatismo, pois, ao contrário das religiões dogmáticas, o Espiritismo não se baseia em verdades absolutas ou inquestionáveis.

Por outro lado, como filosofia, o Espiritismo oferece uma visão ética e moral da vida, propondo reflexões profundas sobre a responsabilidade do ser humano para com suas ações e suas consequências no processo evolutivo. A filosofia espírita sugere que o progresso do espírito é o objetivo da existência, e que esse progresso se dá por meio do aprimoramento moral e intelectual. Essa concepção é dinâmica, permitindo que o Espiritismo evolua conforme novos conhecimentos e descobertas surjam.

Importante considerar, ainda que o próprio conceito de ciência e os preceitos científicos assimilados pelas obras iniciais do Espiritismo são de meados do Século XIX, ou seja, falamos de um século e meio atrás, o que evidencia a demanda por novas contextualizações e atualizações.

Sem dogmatismo, mas com muito estudo

Um dos aspectos mais destacados do Espiritismo é sua rejeição ao dogmatismo. Diferentemente das religiões tradicionais, que muitas vezes se baseiam em textos sagrados considerados infalíveis, o Espiritismo não possui um livro único ou absoluto que deva ser seguido cegamente. O próprio Kardec enfatizou que o conhecimento espírita deve ser constantemente atualizado e revisado à luz de novas informações e experiências. Ele afirmou: “O Espiritismo, marchando de acordo com o progresso da ciência, nunca será ultrapassado, porque, se novas descobertas lhe demonstrassem estar em erro acerca de um ponto qualquer, ele se modificaria nesse ponto. Se uma verdade nova se revelar, ele a aceitará” (Allan Kardec, “A Gênese”, 1868). Por isso a própria obra de Kardec deve ser constantemente revista e atualizada à luz de novos conhecimentos, novas percepções sobre o homem e a sociedade.

Esta postura aberta ao progresso e ao questionamento é fundamental para o entendimento do Espiritismo como ideário em constante evolução. O estudo, portanto, é essencial para os espíritas, mas deve ser realizado com discernimento. Nenhum livro, nem mesmo as obras de Kardec, devem ser tomadas como dogma. A verdade,

para o Espiritismo, é relativa e deve ser buscada através do raciocínio, da observação e da experiência.

Chico Xavier, um dos mais influentes médiuns e escritores espíritas, reforçou essa ideia ao afirmar: “Podemos aceitar muitas coisas, mas precisamos sempre analisar, ponderar, estudar. O Espiritismo nos ensina a buscar a verdade, mas também nos ensina que a verdade não é algo estático, que precisa ser revisada e compreendida em cada nova situação” (Chico Xavier, entrevista à Revista Planeta, 1971). Essa visão reflete o espírito de abertura e questionamento que deve nortear os estudos espíritas, sempre evitando o dogmatismo e promovendo a liberdade de pensamento.

O estudo contínuo é uma das práticas mais importantes no Espiritismo. Como ciência, exige que seus adeptos se dediquem ao conhecimento, à reflexão e à compreensão dos fenômenos que ele aborda. O Espiritismo convida seus seguidores a não aceitarem nada passivamente, mas a questionarem, investigarem e chegarem às suas próprias conclusões.

Esse compromisso com o estudo também se estende à interpretação das obras de Kardec e de outros autores espíritas. Kardec advertia que suas obras não deveriam ser vistas como a palavra final, mas como um ponto de partida para novas descobertas e entendimentos. Ele afirmava: “Não estamos ainda em pleno Espiritismo, senão na aurora. Avançando, muitos conhecimentos novos surgirão e nos serão dados” (Allan Kardec, “Revista Espírita”, 1862).

Outros autores espíritas também compartilham dessa visão. Herculano Pires, por exemplo, insistia que o Espiritismo deve ser estudado com um espírito crítico e livre de preconceitos. Em sua obra “O Espírito e o Tempo”, ele destaca: “O Espiritismo é uma construção contínua, e seus fundamentos devem ser constantemente reforçados e ampliados pelo estudo e pela pesquisa. Dogmatizar o Espiritismo é trair sua essência” (J. Herculano Pires, 1964).

Chamado à evolução

O não dogmatismo é, portanto, um princípio fundamental do Espiritismo. Ele assegura que a doutrina permaneça viva, dinâmica e em harmonia com os avanços do conhecimento humano. Essa postura é o que permite ao Espiritismo manter sua relevância e sua capacidade de oferecer respostas coerentes às questões existenciais, morais e científicas que surgem ao longo do tempo.

O Espiritismo, ao recusar qualquer forma de dogma, convida à liberdade de pensamento e ao progresso constante. Estudar o Espiritismo é, assim, uma jornada de aprendizado contínuo, onde cada nova descoberta é uma oportunidade para revisar e expandir o conhecimento. O compromisso com o estudo e a rejeição ao dogmatismo fazem do Espiritismo um ideário único, aberta ao diálogo e ao crescimento, sempre em busca de uma compreensão mais profunda da realidade espiritual e material.

Assim, o Espiritismo se destaca não como uma religião, mas como uma filosofia de vida e uma ciência de observação que, longe de ser dogmática, acolhe o progresso e a evolução como princípios fundamentais. Ao adotar essa postura, o Espiritismo nos convida a uma reflexão constante e ao aprimoramento contínuo, tanto no campo intelectual quanto moral, em uma busca incessante pela verdade e pelo bem-estar espiritual.

PERDÃO símbolo da inteligência emocional e espiritual

Maria da Graça Fagundes
Grupo Andino
Equipe Filosófica

O que sabemos sobre o que significa o perdão? Entendemos o suficiente para termos tranquilidade ao falar sobre ele? Perdoar é fazer as pazes com a vida. Parece simples, e é. O perdão é uma decisão em relação às questões internas que perturbam nossa paz. O ato de perdoar nos livra de sentimentos como rancor, mágoa, raiva, vingança, medo. Quando sentimentos como esses nos assombram, o pior de nós se manifesta. Toda vez que temos medo que vem da nossa insegurança em vivermos a vida como ela se apresenta, temos como consequência a violência, seja ela verbal ou física. E o medo e a insegurança se espalham, contagiando pessoas e ambientes. Algumas pessoas permanecem ressentidas umas com as outras durante muito tempo. O perdão é uma oportunidade de tomar posse do sentimento que é meu e resolver o que eu quero fazer com ele, recuperar a minha autoestima e o meu poder pessoal, seguir adiante. Perdoar é libertador, simboliza a inteligência emocional e espiritual com a qual nos damos permissão para amadurecer.

Perdoar não significa esquecer, mas sim lembrar do ocorrido, permanecer em paz com o outro e principalmente consigo mesmo. É nos livrar do sentimento de amargura que nos aprisiona em torno de uma memória dolorosa. Para desenvolver o perdão é preciso que, mesmo que a lembrança do que aconteceu no passado torne a visitar nossos pensamentos, ela não afete nosso presente, nem abale a nossa paz. Perdoar sempre, porque faz bem, porque ao deixarmos de nos concentrar em nossas mágoas, conseguimos focar nas oportunidades que aparecem, temos chance de viver novas possibilidades. Não subestime o poder do perdão. Perdoe quem magoou você, se perdoe por ter magoado alguém e siga adiante. Ser capaz de perdoar é condição indispensável para a nossa felicidade e pré-requisito para compartilhar felicidade com as outras pessoas também.

Perdoar é difícil e o grande obstáculo é superar o “como posso esquecer o que me fizeram?”, pois temos a sensação que é como se nossa dor não tivesse valor, que nós não temos importância. E o ciclo da mágoa que alimenta a raiva, que alimenta a vingança, e alimenta o nosso próprio sofrimento, se perpetua. Perdoar é o ato consciente de abrir mão do ressentimento mesmo que ao nosso olhar, essa pessoa não mereça nosso perdão. Ao contrário do que muitos acreditam, o ato de perdoar não significa o esquecimento do que aconteceu. Perdão é empatia, é reconhecer que o outro é como ele consegue ser, dentro da limitação de sua história e de suas escolhas na vida. Assim como eu e você também! Perdão é autorresponsabili-

dade, é compreender que o outro pode ser o que quiser, mas isso é um problema dele. Já o que você sente é de seu total domínio e responsabilidade. Perdoar não significa que você deva conviver com a pessoa como se nada tivesse acontecido, não é trazer a pessoa de volta à nossa vida já que algo aconteceu e fica registrado em nossa mente. Perdão é libertar o prisioneiro das mágoas que somos nós. Perdão é desapego, é deixar ir a necessidade de ter razão. É deixar a pessoa com a responsabilidade do seu ato e você ser livre para viver. Perdão é se livrar do sofrimento, é escolher sair do papel de vítima. Perdão é equilíbrio, perdão é amor-próprio, é se perdoar acima de tudo, se aprovar, se aceitar, se amar! Perdão é ficar em paz internamente dominando a reatividade, é querer parar de reviver as mesmas situações com os mesmos equívocos do passado. É querer viver e ter paz.

Oração do perdão:

Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me perdoe pelas minhas decisões e ações passadas. Eu libero a vergonha, a raiva, a culpa e o embaraço. Eu me aceito do jeito que eu sou. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Me desconecto delas neste momento. Eu me perdoe e libero padrões negativos de pensamento e comportamento. Me liberto e me aceito do jeito que sou. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Me desconecto delas e me aceito do jeito que sou. Eu tenho paciência e compreensão comigo. Sou um ser de amor, compaixão e paz. Sou uma boa pessoa.

Ao lidar com perdão e autoperdão, lembre-se da Pedagogia do amor ensinada pelo Mestre Jesus: Amar ao próximo, como a si mesmo. Amar ao próximo envolve compaixão, bondade e cuidado. Inclui tratar a todos, incluindo você, com respeito, dignidade e amor, independentemente de suas diferenças ou falhas. Nos pede para sermos atuantes em promover a paz e cultivar relacionamentos saudáveis, fazendo ao outro o que você gostaria que fizessem por você. O amor e o perdão são fundamentais para a saúde emocional e mental, além de serem pilares essenciais para relacionamentos saudáveis e harmoniosos.

NO MEIO DO CAMINHO TINHA UMA PEDRA...

Rodrigo Alves

Equipe Filosófica Irmão Gabriel

Neste caminhar de ascensão espiritual surgirão ocasiões onde encontraremos inúmeras pedras, cuja finalidade primeira é justamente a de progredirmos por força da lapidação de nossa essência, uma vez que aprender com as pedras no caminho e identificá-las como ensinamentos vincula-se a “olhos de ver” ensinado pelo Mestre Nazareno.

No livro “Os Mensageiros”, psicografado por Francisco Candido Xavier, o irmão Telésforo nos diz que:

Não olvidemos o calvário de Nosso Senhor, convictos de que toda saída dos planos mais baixos deve ser uma subida para a esfera superior. E ninguém espere subir, espiritualmente, sem esforço, sem suor e sem lágrimas!

Neste sentido, se as pedras, muitas vezes, nos provocam o esforço, o suor e as lágrimas, torna-se necessário entendermos que elas fazem parte deste crescimento interior. Lembremo-nos sempre de que Jesus nos ensinou sobre o caminho difícil, pois sabia Ele que as dificuldades são inerentes ao nosso progresso, mas que ao final, na persistente crença de que somos filhos de um mesmo Pai de amor, sabedoria e misericórdia, errando e acertando seguimos a jornada rumo a recompensa inerente a vitória sobre nós próprios.

Tudo se inicia com a construção de uma fé sólida, baseada em ensinamentos que nos trazem a segurança e a razão daquilo que cremos. Assim é que as pedras existentes no caminho se apresentam nas mais variadas mensagens, porém sempre tendo como propósito servir de ensinamento. O mestre Divino, por sua vez, se utilizou desta figuração para expressar uma filosofia transcendental. Certa feita, manifestou, na figura de uma pedra, a proposta de construção do seu reino (Mateus, 16-13,18).

Ao ouvir o relato dos discípulos de como o povo estava compreendendo a Sua presença entre eles e como estariam absorvendo os Seus ensinamentos, Jesus fez a seguinte indagação aos Seus seguidores diretos: “No dizer do povo, quem é o filho do homem? Responderam os discípulos: Senhor, uns dizem que é João Batista; outros, que és Elias; outros, que és Jeremias ou um dos profetas. Porém, fez ainda uma outra pergunta: E vós, quem dizeis que eu sou? Os discípulos ficam em silêncio, tentando compreender o alcance daquele questionamento. Pedro então interrompe o silêncio e responde ao Mestre: Senhor, tu és o Cristo, o filho de Deus vivo!



Jesus diz a Pedro: “Feliz és, Simão, filho de Jonas, porque não foi a carne nem o sangue quem te revelou isto, mas meu Pai que está nos Céus. Eu te declaro: tu és Pedro, e sobre esta pedra edificarei a minha Igreja”.

Neste exato momento, o Mestre anunciava que seria através da mediunidade que ergueria a sua “Igreja”. Esta passagem nos revela que não foi Pedro, homem de carne, quem respondeu à pergunta de Jesus, mas a revelação veio de Deus, através de Pedro. Vimos então que o apóstolo responde ao questionamento por meio do seu canal mediúnico e justamente a mediunidade seria a pedra angular da construção de novas bases de ensino sobre princípios eternos no que tange a imortalidade do ser, cujos ensinamentos viriam esclarecer as relações humanas num contexto ainda mais profundo e revelador, de acordo com a maturidade intelectual da geração futura, conforme nos diz o evangelho, que assim expressa:

Muitas coisas ainda tenho a dizer-vos, mas não podeis suportar agora. Quando vier o Paráclito, o Espírito da Verdade, ensinar-vos-á toda a verdade, porque não falará por si mesmo, mas dirá o que ouvir, e anunciar-vos-á as coisas que virão (João 16, 13).

Através da Doutrina Espírita, construída no exercício da mediunidade, obtivemos as revelações dos seres que habitam o outro plano da vida. A faculdade mediúnica propiciou ensinamentos sobre as situações que a vida terrena nos apresenta, bem como explicações significativas de uma vida espiritual, e, assim, a possibilidade de construirmos a fé alicerçada na própria razão.

Entendemos que a pedra naquele contexto manifestada pelo Cristo assume, atualmente, importância impar na vida daqueles que procuram o conhecimento e a compreensão de suas existências, proporcionando o consolo perante a perda de um ente querido; trazendo o esclarecimento diante da presença de uma doença; dirigindo-nos a um caminho de conquista espiritual, entendendo que as experiências espirituais de cada um são diversas uma das outras e que nos cabe a prática do amor. Através desta pedra, a mediunidade, somos capazes de construir dentro nós os alicerces da crença, cujo resultado se manifesta em nosso modo de pensar e agir perante a vida, dizendo-nos que a fé pode e deve ser construída com base forte, sem alegorias, sem falsos dogmas, composta de razão, e as intempéries do tempo e dos ventos contrários não serão capazes de derrubar a nossa construção interior.

Sob a lembrança do Pai Criador, o qual entrega a seus filhos o que eles realmente precisam, em total equilíbrio entre o amor e a justiça, a figura da pedra ainda é expressada pelo Mestre sob outro contexto, quando nos diz: Qual dentre vós é o homem que, pedindo-lhe pão o seu filho, lhe dará uma pedra? (Mateus 7,9). Ao proferirmos a oração dominical, em prece, solicitamos a Deus que nos entregue o pão de cada dia. A Doutrina Espírita nos ensina que na condição de Espíritos eternos, é da Lei Divina que nossa evolução seja constante, sendo que nessa trajetória de aprendizado serão comuns os equívocos e os acertos em nossas ações frente essas mesmas Leis. Por conta

disso, quando nos deparamos com alguma dificuldade em nossa vida, a imprevidência, muitas vezes, nos faz reclamar contra Deus, contudo, o pão entregue por Ele, apesar de muitas vezes ser precipitadamente entendido como sendo uma pedra, pode ser a oportunidade de darmos um grande avanço na evolução espiritual. Assim é que no livro “Obreiros da Vida Eterna”, obra igualmente psicografada por Francisco Cândido Xavier, encontramos o seguinte ensinamento do Assistente Jerônimo: “O que quase sempre parece sofrimento e tentação constitui bem-aventurança transformando situações para o bem e para a felicidade eterna”.

Não há fardos pesados para ombros leves, já nos ensinou o Cristo, pois o Pai manifesta em cada um de nós a força que possuímos para ultrapassar os obstáculos que se apresentam. Deus, que é Senhor de infinita bondade e amor, proporciona aos seus filhos o pão merecido, mas é através de seus filhos que a sua infinita bondade se manifesta. As dores, sofrimentos e os acontecimentos da vida passam a ser melhor compreendidos quando fundamentados num olhar que compreende as coisas espirituais, crenças na imortalidade da alma e na condição inerente de estarmos sempre buscando o melhorando íntimo, para nos aproximarmos cada vez mais à compreensão das Leis Eternas.

O Cristo possuía pleno conhecimento das limitações intelectuais e sentimentais daqueles Espíritos que lhe eram contemporâneos, por isso dizer que ainda não estavam preparados para todos os esclarecimentos sobre as verdades espirituais. O tempo nos revela que o aprendizado e a evolução foram significativos. Paulatinamente amadurecemos em inteligência, razão e benevolência, através de incontáveis experiências humanas, para que atualmente pudéssemos compreender a filosofia espírita. Hodiernamente, é possível entender que as dores e sofrimentos fazem parte do necessário amadurecimento espiritual, quando bem compreendidas e nesta perene tarefa de aprimoramento da alma, as experiências na vida corpórea são sentidas como elementos transformadores. É neste sentido que compreendemos o ensinamento do Cristo quando nos diz: Construa vossa casa sobre a rocha (Mateus 7, 24).

Conta-nos o evangelho que, certa vez, o Mestre conclui seu discurso dizendo que aquele que ouve as suas palavras e as põe em prática é semelhante ao homem prudente que edificou a sua casa sobre a rocha. As intempéries do tempo, ou seja, as dores e dissabores que a vida muitas vezes nos tem trazido, não são capazes de nos fazer esmorecer frente a certeza construída dentro de nós. É importante verificar que o Mestre

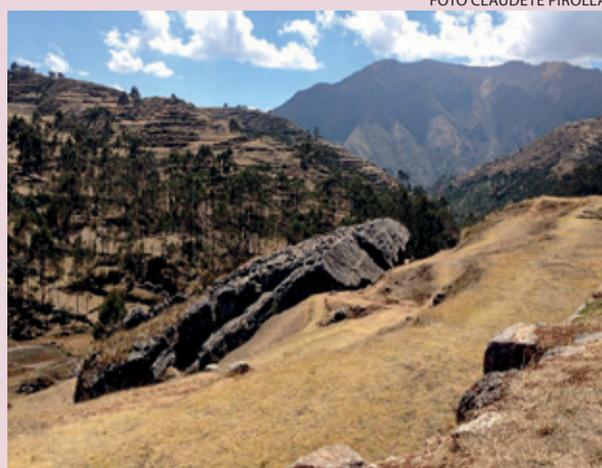


FOTO CLAUDETE PIROLLA

destaca, entre todos os discípulos, aquele que ouve os ensinamentos e os pratica, concluindo que os homens de fé não são aqueles apenas palavrosos e entusiastas, mas os que são portadores igualmente da atenção e da boa vontade perante as suas lições, examinando o conteúdo espiritual para o trabalho de aplicação no esforço diário.

A figura da pedra surge como elemento de alicerce na construção da fé, convicção que deve atrelar-se ao trabalho e ao suor: trabalhando para a construção, reformulação, lapidação do mundo íntimo e suando em prol dos semelhantes que conosco caminham na senda do progresso, exercitando a verdadeira caridade. Acerca disso, nos diz Emmanuel que:

Em cada fase de realização do aprimoramento espiritual, como acontece, em cada setor de construção do progresso físico, preceituam os fundamentos divinos seja concedida a cada servidor a sua própria tarefa. Realiza, pois, tão bem quanto possível, a tarefa que te cabe e nunca te digas em tarefa excessivamente apagada (Xavier, 2008, p. 109).

Nossos atos vão descrever nossos pensamentos. Na edificação do caminho no bem temos todos os dias a possibilidade de agirmos em conformidade com a Lei Divina, por isso é preciso entender que onde quer que estejamos haverá sempre a condição de agir em nome do Amor de Deus, marchando, passo a passo, no trilhar do despertar espiritual.

Noutra oportunidade, denota-se que a pedra proporciona igualmente um significativo aprendizado. O evangelho expressa que certa vez o Cristo manifestava seus ensinamentos a multidão e em determinado momento lhe trouxeram uma mulher que havia sido pega em adultério (João 8,7). Perguntam ao Cristo: “Senhor, a Lei de Moisés nos manda apedrejar toda aquela mulher que comete adultério. Então, o que devemos fazer com esta adúltera?” O Cristo começou a escrever no chão, e nos contam os ensinamentos bíblicos que esses escritos estavam direcionados aos acusadores. Enquanto escrevia na areia cada erro cometido por aqueles que acusavam a mulher, Jesus proferiu o celebre ensinamento em resposta aos acusadores: “Atire a primeira pedra aquele que estiver sem pecado”. Dito isso, os malsins pouco a pouco foram se retirando, ao ponto de permanecer no local apenas a mulher e Jesus. O Mestre olha ao encontro do olhar daquela alma em desespero e lhe pergunta: “Onde estão os que lhe acusam?” A mulher, por sua vez, responde: “Foram embora, senhor”. Jesus diz: “Então eu também não tenho do que lhe acusar. Vá e não peques mais”. Eis um outro ensinamento no simbolismo da pedra, ou seja, o de abrímos mão das pedras da calúnia, da intriga,

das acusações infundadas, dos julgamentos precipitados, do ódio e da vingança que insistem em permanecer conosco; pedras que devem ser extirpadas do nosso foro íntimo. Quando estamos verdadeiramente direcionados a vivenciarmos os ensinamentos cristãos reconhecemos a necessidade da prática do Amor, através da renúncia, da compaixão, do perdão, da verdadeira compreensão ante os atos alheios, reconhecendo que justamente por possuímos dentro de nós elementos que precisam ser modificados não há como acusar quem quer que seja. Vezes estamos na condição de sermos apedrejados, vezes outra na condição de apedrejadores. A base da solução é encontrada justamente na máxima de não fazermos ao outro o que não gostaríamos que fosse feito a nós.

Traçando o roteiro desta reflexão acerca das pedras em nosso caminho, tem-se ainda na mesma Boa Nova mais uma figuração com um grande ensinamento. A Pedra do Sepulcro aberta traz o simbolismo da vitória da vida sobre a morte, mostrando-nos o mestre a confirmação de uma vitória espiritual face os enganos da vida material. Durante toda sua trajetória de ensinamentos, Jesus nos fala do seu Reino de Amor e Paz. Referiu-se o Cristo ao reino espiritual, região na qual onde encontraremos o alívio de nossas dores, as respostas para algumas situações de nossas relações humanas, a compreensão da vida soberana e eterna na comunhão com a vontade do Arquiteto Celeste. A imagem do sepulcro pode trazer uma lembrança de dor e sofrimento frente a morte do corpo físico, mas quando movida a pedra e constata-se o vazio no sepulcro, tem-se uma mensagem de aliança e confirmação dos ensinamentos de Jesus com o Deus da Vida. Retira-se a pedra da ignorância espiritual e, com isso, descortina-se um novo começo para aqueles que buscam nos ensinamentos do Jardineiro da Luz o balizar de suas existências. Esta é a confirmação do Amor de Deus por cada um de seus filhos.

Disse-nos várias vezes o Mestre que não vinha manifestar sua vontade, mas cumprir a Vontade do Pai Criador, e se muitos não o entendiam ou não acreditavam nas suas pregações, seu ressurgimento dentre os “mortos” é a certeza de que o Pai Maior aguarda por cada um de nós, numa existência de vida plena em amor e felicidade. Quando algo nos abater devemos nos lembrar que simplesmente estamos no início da caminhada espiritual e que tudo isso um dia será lembrado como finalidade única do período de aprendizado e desenvolvimento para o espírito imortal. Diante de constantes experiências, toda luta e sacrifício se torna leve e suave frente a certeza da vida maior, cabendo-nos identificar que as pedras existentes no caminho nem sempre significam motivo de tropeço e dor, mas a possibilidade de conquistarmos a liberdade através do Conhecimento e do Amor.

REFERÊNCIAS

- Novo testamento: **BÍBLIA**, N. T. Mateus. In: **Bíblia Sagrada**. Tradução de Fernando. 3. ed.. São Paulo - SP: Editora NVI, 2023.
- XAVIER, Francisco Cândido/André Luiz. **Os mensageiros**. Brasília - DF: FEB: 2021.
- XAVIER, Francisco Cândido/André Luiz. **Obreiros da vida eterna**. Brasília - DF: FEB: 2020.
- XAVIER, Francisco Cândido/Emmanuel. **Livro da Esperança**. Texto: Cada servidor em sua tarefa. Brasília - DF: FEB: 2008.

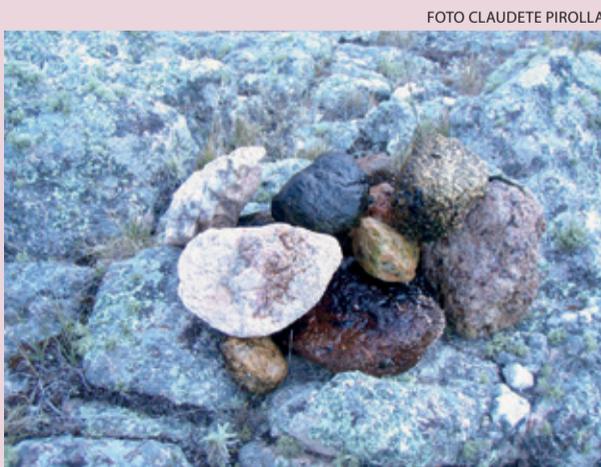


FOTO CLAUDETE PIROLLA



CRIANÇA AGRESSIVA, MUITAS VEZES, É EFEITO NEGATIVO DO MEDO

Cynthia Wood Passianotto

Psicóloga, CRP 75518/SP. Psicopedagoga e Neuropsicóloga na Clínica Crescendo e Acontecendo.
www.crescendoeacontecendo.com <https://www.facebook.com/CrescendoEAcontecendo/>

As crianças são, muitas vezes, agressivas quando estão assustadas ou se sentem ameaçadas, seja porque alguém lhes chamou a atenção, ou porque não podem fazer o que lhes pedem, ou porque estão de fato tiranizadas por outros, crianças ou adultos.

Atuam muito rapidamente a partir dos seus sentimentos e precisam de um adulto que lhes ensine um modo de pensar antes de agir.

A razão mais comum pela qual as crianças se tornam agressivas é porque elas testemunharam agressões. Se seu filho foi exposto à violência, seja em casa ou em um lugar onde você tenha menos controle sobre o que acontece, tome medidas imediatas para garantir que ele não continue e para ajudá-lo a entender que isso não deveria ter ocorrido.

Quais são as características de uma criança agressiva?

- Frequentemente perde a paciência, ficando intensamente irritado.
- É extremamente irritável ou impulsivo.
- É frustrado facilmente e tem pouca atenção.
- Fisicamente ataca e luta contra outras crianças ou adultos.
- É frequentemente perturbador, argumentativo ou mal-humorado.
- Desempenha mal na escola ou não pode participar de atividades organizadas em grupo.
- Tem dificuldade em participar de situações sociais e fazer amigos.
- Discute ou luta constantemente com membros da família e, inevitavelmente, resiste à autoridade dos pais.

Uma criança agressiva agirá dessa maneira em mais

de uma arena, como em casa, na escola, em eventos sociais ou em atividades esportivas.

O que eu posso fazer?

Em primeiro lugar, não se torne agressivo. Bater, gritar, jogar coisas longe nunca farão com que ele reduza seu mau comportamento – você apenas dará a ele um exemplo de coisas novas para tentar deixá-lo ainda mais irritado. Mostre ao seu filho que você pode controlar seu temperamento e ele eventualmente aprenderá que ele pode controlar o dele.

Segundo, você precisa ensiná-lo a reconhecer e compreender suas emoções e guiá-lo em direção a formas aceitáveis de mostrar sua raiva, medo e desapontamento.

Depois de uma crise, deixe seu filho esfriar a cabeça, então discuta o que aconteceu. O melhor momento é depois que o seu filho se acalmou, mas antes que ele esqueça o episódio – idealmente, uma hora ou mais. Calma e gentilmente, reveja as circunstâncias que levaram ao comportamento agressivo.

Ensine as razões morais para não agir de forma agressiva. Diga a seu filho que agir fisicamente não é certo, porque isso machuca outras pessoas. Mesmo que ele não consiga entender bem o conceito de certo e errado, é importante que você prepare as bases para que ele desenvolva empatia e ética.

Consulte uma psicóloga se as técnicas acima não fizerem diferença ou se o comportamento agressivo de seu filho estiver dificultando sua participação na escola, na família ou em outras atividades. A psicóloga irá avaliar e descobrir o porquê deste comportamento, assim como irá ajudar no tratamento correto.

QUER TER UM DIA INCRÍVEL?

Gláycion Michels

Doutor em Medicina do Esporte. PhD Medicina do Esporte
UCO Espanha es
CRMSC 4543 [RQE] RQE 4563
Médico voluntário no CAPC.

Para muitas pessoas, a manhã é um momento crucial que define o tom do resto do dia. Acordar cedo e seguir uma rotina matinal estruturada pode parecer um desafio, mas os benefícios são inúmeros. Desativar o modo soneca é o primeiro passo para assumir o controle do seu dia. Quando você decide se levantar na hora certa, está dizendo a si mesmo que está pronto para enfrentar os desafios que virão.

Arrumar a cama pode parecer uma tarefa simples, mas é um pequeno ato de disciplina que pode ter um grande impacto. É um sinal de que você está começando o dia com organização e propósito. Beber água em jejum é outra prática recomendada por muitos especialistas em saúde. A água ajuda a reidratar o corpo, ativa o metabolismo e pode até melhorar a função cerebral.

Tomar um banho logo pela manhã é uma maneira eficaz de acordar completamente e se preparar mentalmente para o dia. É um momento para se refrescar e se revitalizar. A gratidão por ter conseguido sair da cama é um lembrete de que cada dia é uma nova oportunidade. Ler algo inspirador pode fornecer a motivação e a perspectiva necessárias para enfrentar o dia com uma atitude positiva.

Planejar o seu dia é uma prática que pode aumentar significativamente a produtividade. Quando você tem um plano, é mais fácil se manter focado e evitar distrações. No entanto, é importante lembrar que a flexibilidade é essencial. Nem sempre as coisas sairão como planejado, e tudo bem. O importante é ter uma direção e estar disposto a ajustar o curso conforme necessário.

A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE

A chave para uma rotina matinal bem-sucedida é a flexibilidade. Não se trata de seguir um conjunto rígido de regras, mas de encontrar o que funciona melhor para você. Cada pessoa é única, e o que funciona para uma, pode não funcionar para outra. O importante é experimentar diferentes práticas e descobrir quais delas lhe ajudam a começar o dia com o pé direito.

Se em algum dia você não conseguir seguir sua rotina matinal como planejado, não se preocupe. O importante é a constância e a intenção de melhorar. Pequenos passos consistentes ao longo do tempo podem levar a grandes mudanças. E lembre-se, cada dia é uma nova oportunidade para tentar novamente.

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO *

Valores referentes aos dias 01/08/2024 a 31/08/2024

INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO 97.571,69

INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS	97.571,69
Arrecadação via Celesc	17.651,78
Mensalidades de voluntários	7.625,00
Doações na Conta Corrente - Mensalidade Colaboradores	62.809,91
Doações	340,00
Venda de materiais na secretaria	4.845,00
Aluguel do espaço para cafeteria	1.300,00
Anúncio Jornal	3.000,00

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA	
TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS	97.571,69
TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS	102.898,14
Valor utilizado da Reserva Financeira	5.326,45

NOTAS EXPLICATIVAS

Esse relatório tem a finalidade de demonstrar a ORIGEM e DESTINAÇÃO dos recursos arrecadados no período

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva financeira no valor de R\$ 5.326,45

DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO 102.898,14

DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS	49.183,52
Folha de pagamento	41.441,11
Vale transporte	541,88
FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv	3.129,22
DARF	3.771,91
Medicina do trabalho	299,40
ENERGIA ELÉTRICA	2.566,85
ÁGUA E SANEAMENTO	2.457,22
Casan Núcleo	900,31
Tratamento de esgoto	823,75
Casan Capc	733,16
TELEFONE E INTERNET	900,95
Telefone móvel	600,95
Internet	300,00
DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL	6.610,09
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	5.422,24
Material de higiene e limpeza NENL/CAPC	5.422,24
LAVANDERIA CAPC/NENL	4.889,77
SEGURANÇA ELETRÔNICA	6.869,65
Segurança eletrônica	795,55
Manutenção de equipamento	5.715,00
Aquisição/Manutenção de móveis / utensílios	359,10
DESPESAS COM VEÍCULOS	4.366,02
Combustível	2.401,42
Documentos, licenciamentos, seguros	1.200,60
Manutenção, reparos e acessórios de veículos	764,00
MANUTENÇÃO DO PREDIO E INSTALAÇÕES	3.308,12
LABORATÓRIO	4.339,26
Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias	390,80
Matéria prima (extrato, ervas e tintura)	827,69
Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL)	1.590,77
Oxigênio	860,00
Gás	670,00
SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES / FUNCIONARIOS	3.786,00
MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO	5.164,37
Aquisição de material para a secretaria	1.774,37
Aquisição materiais para revenda na secretaria	160,00
Gráfica	3.230,00
TARIFAS BANCÁRIAS	214,10
Impostos	399,57
ISS	21,42
CONDOMINIO	378,15
Ação Social	320,41
Contabilidade	2.100,00

* Esses demonstrativos têm a finalidade de informar toda a arrecadação e custeio do Núcleo Espírita Nosso Lar e Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

ALCOOL

Marlene Coelho da Costa

Enfermeira - COREN 55115 / Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Estava ainda cedo, beirava às sete horas da manhã. A rua já se espreguiçava preparando para receber as pessoas que via de regra se movimentavam silenciosas, olhando displicentemente aqui e acolá. Apoiada em uma mureta pichada, lá estava ela. Passávamos por um período de muito frio, e a noite anterior havia deixado rastros de uma geada fina. Naquele momento, o vento castigava com rajadas impiedosas, e o sol tímido arriscava uma espiada, iluminando o chão ainda congelado e produzindo um espetáculo encantador. Ela e um senhor, ombreados, apoiando um ao outro, trajando poucas roupas que certamente não cumpriam sua função de proteger aqueles corpos emagrecidos, seguravam em suas mãos uma lata de cerveja, que entre um gole e outro era oferecida ao alto. Entoavam uma antiga cantiga. Ela era a segunda voz, e ao cantar sua voz era tão suave que ali fiquei absorvendo as belezas da vida, ela percebeu e sorriu. Havia poucos dentes naquele sorriso. Absorta, estive por segundos a observar o cenário à minha frente, conjecturando por que tão bela voz se encontrava assim? Inúmeras questões foram se alinhando em minha mente e compreendi não ser possível não dar contas de todas elas. E então uma reflexão sobre o uso inapropriado do álcool me pareceu oportuna. Creio que a advertência orai e vigiai de Jesus urge fortemente. Manoel Filomeno de Miranda nos informa

que quanto mais materialista ou consumista o homem se apresenta, maior é sua chance de se desequilibrar, e estará mais exposto ao consumo de drogas e sexo em desalinho. Viana de Carvalho, no livro Sementeira da Fraternidade p.170, nos diz que reminiscência de vidas anteriores surgem e ressurgem como vícios molestos, que de cedo brotam na personalidade nova, constringendo o ser a sofrimento e duras penas. André Luiz, no livro Ação e Reação, diz que ao reencarnarmos, conduzimos conosco as reminiscências de nossas faltas, com raízes que nós mesmos plantamos. Perante nossos hábitos acreditamos estar no controle, mas com o tempo percebemos que não é bem assim.

Quando falamos sobre o uso do álcool e seus efeitos no nosso organismo, sempre imaginamos que o órgão mais afetado é o fígado por constantes lesões e inflamações, mas o cérebro é o mais vulnerável, podendo ficar com muitas lesões. Apenas duas pequenas doses podem afetar áreas cerebrais que controlam o equilíbrio e a memória. Os rins também sofrem imensamente encontrando dificuldade para manter a água no organismo, assim como o pâncreas e intestino, que também recebem os efeitos do uso do álcool. Lembrando que câncer de faringe, laringe, boca e esôfago são diagnósticos frequentes. Infelizmente, aqui não podemos esquecer dos acidentes de trânsito, e da

violência que acompanha o vício.

Ao ampliarem suas atividades na sociedade, as mulheres alteraram seu estilo de vida e o uso de bebidas alcoólicas tornou-se mais frequente. Há um dado do Ministério da Saúde que relata um aumento no consumo de 2,7% entre 2010 e 2019. Os danos do álcool para a mulher são prejudiciais por características biológicas como água no corpo, peso e altura, que diferem do masculino. Isso faz com que mulheres alcancem concentrações mais elevadas de álcool no sangue mesmo que ingiram quantidades equivalentes aos homens. Além dos sintomas já relatados, as mulheres que abusam do álcool têm chance aumentada para desenvolver cardiopatias, e uma probabilidade em torno de 9% de desenvolver câncer de mama. Também há estudos que sugerem uma redução de fecundidade e alterações dos hormônios endógenos. Nas mulheres gestantes, o consumo de álcool pode causar Síndrome Alcoólica Fetal e complicações, como parto prematuro.

No livro Cartas e Crônicas, capítulo 18, do irmão X, está escrito que o álcool desfibra o caráter de abnegados pais de família, favorece doenças e engrossa a estatísticas dos manicômios. São os próprios consumidores, que demonstram através de atitudes e nos ataques de violência e nos lares destruídos, onde crianças ficam expostas aos desvarios de tutores inconscientes. Estudos relatam que as crianças, que passam por esta experiência, encontram desvantagem inúmeras, seja por déficit cognitivo ou dificuldades emocionais, entre outras.

Nada passa despercebido pelo nosso Pai, que nos diz: faça ao outro o que queres para ti, sei que

o amor pode chegar em lugares inimagináveis e que é possível mudar caminhos, construir segurança, para ti e para todos que amais. Superar, *insights*, estar cada vez mais próximo dos que ama. Grupos de mútua ajuda, encontro com aquele que em tudo nos fortalece nos dizendo buscai encontrar o caminho do bem, porque largo é o caminho da perdição, nos diz o evangelho.

Quanto a ela, de coração, ficam as minhas preces, com um desejo imenso de que o Pai a ampare sempre. E como haverá sempre uma chance dela receber um destes jornais, deixo uma poesia de Mario Quintana, pois ela saberá que é para ela.

Dorme, ruazinha... É tudo escuro...
E os meus passos, quem é que pode ouvi-los?
Dorme o teu sono sossegado e puro,
Com teus lampiões, com teus jardins tranquilos...
Dorme... Não há ladrões, eu te asseguro...
Nem guardas para acaso persegui-los...
Na noite alta, como sobre um muro,
As estrelinhas cantam como grilos...
O vento está dormindo na calçada,
O vento enovelou-se como um cão...
Dorme, ruazinha... Não há nada...
Só os meus passos... Mas tão leves são
Que até parecem, pela madrugada,
Os da minha futura assombração...

Entrega o teu Caminho ao Senhor, confia nele, e ele tudo fará. Salmos 37-5, acreditando que Ele sempre estará conosco, agradeço por todas as oportunidades. Obrigada, meu Deus.

CD

CHICO CESAR - VESTIDO DE AMOR

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Canto Sol Maior

Chico César, o rebelde literário do Nordeste, tem uma energia incansável para criar e compartilhar a sua arte com o público. Após reivindicar o amor em seu último disco, “O amor é um ato revolucionário” (2019), o artista lança o álbum “Vestido de Amor”, o décimo álbum gravado em estúdio do cantor e compositor Chico César, que aborda profundamente o tema do pan-africanismo; desta vez, do ponto de vista do preconceito ou perseguição política, religiosa ou étnica.

Em 1996, o artista nascido em Catolé do Rocha, na Paraíba, compôs a canção “Mama África”, em homenagem à mulher negra, mãe solteira de mãos sujas e um grande coração. Agora, nessa sociedade global onde a questão da apropriação cultural é tão aguda, parece óbvio que a África

alimentou todas as tendências culturais e foi nutrida por elas.

Assim sendo, Chico César convidou Salif Keita e Ray Lema, dois grandes nomes da música africana, para contribuir com o seu novo disco “Vestido de Amor”. Como resultado, o músico entrega um álbum com múltiplas cores: do forró do norte brasileiro ao reggae jamaicano, da rum-

ba zaireense para o calipso, do coco ao elétrico rock urbano.

Primeiro trabalho do artista concebido fora do Brasil, “Vestido de Amor” elabora uma narrativa franca e lúdica, afirmação de um mundo mestiço, onde dançar é sempre possível, especialmente através da alegria, das mensagens de paz e fraternidade, mas também de luta.



LIVRO

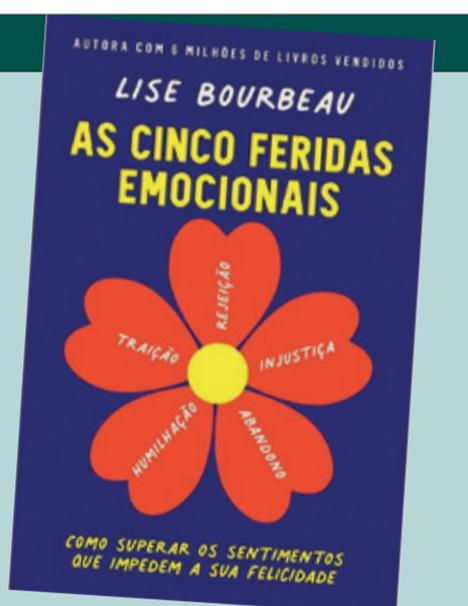
AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS

Lise Bourbeau. Tradução de André Telles.
Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2017. 176p.

Zuleide Gonzaga
Florais de Bach

Neste livro, Lise Bourbeau, filósofa, especialista em desenvolvimento pessoal define, com base em sua experiência profissional, cinco feridas emocionais básicas vividas pelo ser humano, e estabelece suas principais características e a relação com o corpo físico.

Para a autora, ao longo de nossas vidas, desde a infância, passamos por experiências diversas, que podem nos afetar emocionalmente causando traumas, dor e sofrimento. A partir dessas experiências, de certo modo, passamos a acreditar que podemos evitar a dor se adotarmos certos comportamentos artificiais, conhecidos como máscaras. Contudo, o que é falso, não se sustenta, e como resultado, atraímos mais experiências que nos ferem repetidamente. É nossa tarefa, como seres humanos em evolução, aprender a reconhecer essas feridas em nós mesmos - muitas vezes camufladas em nosso inconsciente -, e descobrir nosso próprio caminho de cura.



Utilizando exemplos práticos da sua vida profissional, Lise Bourbeau, nos guia ao entendimento de que precisamos aprender a prestar atenção aos sinais que nosso corpo nos envia. Encontramos nosso caminho de cura quando aprendemos a reconhecer nossas próprias feridas e nos reconciliamos com nosso Ser e com nossa própria história de vida.

É uma leitura leve, detalhada e elucidativa, que nos convida ao mergulho íntimo na busca da conscientização sobre o que sentimos e, acima de tudo, “porque” sentimos. Ao invés de lutar contra o que nos incomoda, precisamos aprender a reconhecer estes sinais como algo que faz parte de nós mesmos e crescer com isso. Só então, poderemos nos aceitar e nos amar como de fato somos.

FILME

Milagres do Paraíso

Ano: 2016
Direção: Patricia Riggen
Disponível na Netflix

Inspirado em uma história real, *Milagres do Paraíso* conta a história de Anna, uma menina que possui uma doença crônica e sem cura. Sua mãe, Christie (Jennifer Garner) começa a se afastar cada vez mais de sua crença em Deus à medida que procura uma cura para sua filha.

Contudo, um inesperado acidente mudará a vida da família. Sua filha cai de uma árvore e sua doença inexplicavelmente é curada. Um filme espiritualista que demonstra alguns conceitos do milagre e do mundo espiritual. O filme também está disponível no catálogo da Netflix Brasil.



A LUZ PROSSEGUE

A neutralidade imanente da luz, o confronto entre luz e matéria e seu desfecho glorioso podem ser assim descritos, em linguagem poética.

A matéria resiste. A luz prossegue.
A matéria organiza a reação. A luz prossegue.
A matéria não encontra o inimigo para a luta.
A luz prossegue.
A matéria perturba-se. A luz prossegue.
A matéria volta-se contra si. A luz prossegue.
A matéria degenera a si mesma. A luz prossegue.
A matéria vê a destruição. A luz prossegue.
A matéria vê a luz. A luz prossegue.
A matéria compreende. A luz prossegue.
A matéria rende-se. A luz prossegue.
A matéria se revitaliza. A luz prossegue.
A matéria acolhe a luz. A verdadeira vida tem início.
Anjos e deuses estendem as mãos, e os puros conseguem tocá-las.

Texto extraído do livro "Terapêuticas para a Regeneração Celular" de autoria dr. José Maria Campos (Clemente)



INTENÇÃO seu poder e sua força

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

"Mude o modo como vê as coisas e as coisas que você vê mudarão".
(Wayne W. Dyer)



A força e o poder da intenção são conceitos discutidos em áreas como desenvolvimento pessoal, espiritualidade e psicologia. Ela sugere que nossos pensamentos e desejos podem influenciar significativamente nossas ações e o ambiente ao nosso redor. Segundo Wayne Dyer, autor de "O Poder da Intenção", a intenção é uma energia que podemos usar para criar e atrair o que desejamos em nossas vidas. Dyer argumenta que, ao alinharmos nossas intenções com nossos pensamentos e ações, podemos manifestar resultados positivos e alcançar nossos propósitos.

A intenção tem seu poder e é uma força poderosa que direciona nossos pensamentos, ações e emoções em direção a um propósito específico. Quando temos uma intenção clara, ela atua como um guia interno, alinhando nossos esforços e energias de maneira focada e determinada. A intenção não é um desejo superficial, mas uma convicção profunda que molda nosso comportamento e nossas decisões. E, o seu poder reside na sua capacidade de criar um sentido de propósito e direção. Quando estabelecemos uma intenção, estamos essencialmente buscando e reconhecendo oportunidades que nos aproximem do nosso propósito. Isso cria uma ressonância entre nossos pensamentos e o mundo ao nosso redor, facilitando a manifestação daquilo que desejamos e buscamos.

Além disso, a intenção tem o poder de transformar nossa percepção. Quando estamos intencionalmente focados em algo, tendemos a ver o mundo através de uma lente que enfatiza as possibilidades e soluções, em vez dos obstáculos. Isso nos permite manter a motivação e a resiliência, mesmo diante de desafios. Assim, quando nossas intenções são genuínas e trans-

parentes, as pessoas ao nosso redor percebem e respondem positivamente, bem como a força e o poder da intenção estão profundamente enraizados na física quântica, que explora como a consciência pode influenciar a realidade material. Pesquisadores como Lynne McTaggart, em seu livro "O Campo", investigam como nossos pensamentos podem impactar o mundo físico. McTaggart apresenta estudos que demonstram como a intenção direcionada pode afetar processos biológicos e até a saúde.

Na prática, a força e o poder da intenção são usados em diversas técnicas de desenvolvimento pessoal, como visualização criativa, meditação e afirmações positivas. A prática da meditação, por exemplo, permite que os indivíduos se concentrem em suas intenções de maneira clara e consciente, ajudando a fortalecer a conexão entre mente e corpo.

Por outro lado, a psicologia positiva também examina a importância da intenção nas nossas vidas. Martin Seligman, um dos fundadores deste campo, destaca que definir intenções claras pode aumentar o bem-estar e a felicidade. Quando temos uma intenção definida, estamos mais propensos a agir de forma coerente com nossos valores e objetivos, o que pode levar a uma maior realização pessoal e satisfação.

Em resumo, a intenção é um poderoso recurso que pode ser utilizado para moldar nossas vidas de maneira positiva. Ao compreender e aplicar esse conceito, podemos direcionar nossa energia e foco para alcançar nossos sonhos e criar mudanças significativas em nossa realidade e das pessoas que nos rodeiam. Portanto, é necessário obter clareza sobre o que se deseja e espera alcançar antes de criar uma determinação inabalável para conquistar esse propósito. No entanto, deve-se, ao mesmo tempo, ser flexível o suficiente para permitir novidades e alternativas – e, às vezes, até melhores possibilidades.

A INTENÇÃO É A EVOLUÇÃO DO DESEJO!

REFERÊNCIAS

- DYER, W. **O Poder da Intenção**. São Paulo: Editora Nova Era, 2004.
MCTAGGART, L. **O Campo**. São Paulo: Editora Cultrix, 2008.
SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

CÂNCER... 20 ANOS DEPOIS

Carmen Maria Vargas Garcia

Médica Homeopata, CRM 27114

Voluntária do CAPC / Associação Médico Espírita de Santa Catarina -AME-SC

Muitos foram os anos de experiências, no consultório, muitos. E o que me ensinaram sobre a doença câncer, é que a infelicidade, mata. Simples assim. Mas as vezes, não é tão fácil, a gente se dar conta de que não é feliz. Acostumamos com o dia a dia, sem sorrisos, sem alegria, sem afeto. Vamos de roldão, manhã, tarde e noite. Café da manhã, almoço e janta, depois o bendito sono, que nem sempre é de prazer, é um desmaiar de cansaço. Assim vamos, desperdiçando momentos valiosos. Permitindo dissabores, sem consciência de como nos afeta.

Um dia, sem perceber os avisos já dados pelo nosso organismo, acontece o diagnóstico de Câncer. O chão se abre, a vista escurece, o impacto é imenso.

A vida vinha transcorrendo sem susto, um dia após o outro, mas como? Câncer? E o que fazer? Sim, química, rádio, imunoterapia e mais.

E como profissional médica, eu sabia. Os pacientes que chegavam para serem acompanhados, em seus tratamentos, era claro, quem iria partir e quem ficaria. Como assim? As pessoas apegadas as suas rotinas, encerradas em seus conflitos e tristezas, com a mágoa encerrada em seus corações, que nada queriam mudar, sem perceber que o câncer nada mais era do que um pedido de vida, de cura, de sarar suas dores, preferiam entregar suas vidas apenas aos médicos, e aos medicamentos, sem cuidar de suas dores, essas partiam. Ao contrário, quem recebia o diagnóstico e partia para descobrir, "Pra Quê?", essas eram Fênix que ressurgiam.

Fácil? Não, nem um pouco. Perceber a segunda oportunidade? Não, mais fácil morrer.

Mudança se chama o melhor remédio que existe para o câncer. E mudar hábitos, é muito difícil, precisa ter força

Hercúlea. Encarar as mágoas e ir buscar resolvê-las. Reconhecer a tristeza, as frustrações, os desejos deixados para trás, os "Nãos" a serem ditos e que não foram. Aceitar não ter mais a aceitação dos teus atos, porque as pessoas estão acostumadas com o teu "sim". Mas para quem quer viver, tudo vale a pena. E voltar a viver a vida como era antes, é um suicídio consciente. É voltar para a vida que te adoeceu. É uma responsabilidade que temos que assumir. Optar pelo mais fácil, ou reinventar uma vida mais feliz, de maior liberdade, por se expressar, por cuidar do seu corpo e principalmente do seu ser emocional.

Lembro-me exatamente do momento em que decidi viver. Como uma guerreira, coloquei minha armadura, tomei nas mãos meu estandarte, montei meu cavalo e fui à luta. O diagnóstico que tive: Câncer de mama esquerda, com 7,0 cm de tamanho, Sempre tive cistos imensos, pensei que era só mais um, por isso não estranhei o tamanho, apenas não causava dor. Na biópsia, triplo negativo, para resposta anti-hormonal. Ou seja, com possibilidade de metástases precoces e prognóstico reservado. Bom, isso o médico disse, mas não sabia qual era a minha força e desejo de viver.

No início, foi tudo difícil, passar pela cirurgia, 9 horas de tempo cirúrgico, com reconstrução mamária bilateral. Uma mama foi feita, dos meus músculos reto abdominais e outra com silicone. Pós-operatório extremamente doloroso, pensei que morreria da dor, mas segui em frente. Quimioterapia, só quem recebe pode saber, o que se sente. E indescritível. Depois a Radioterapia, que a pele fica queimada, que até o roçar da roupa causa dor. Depois os nódulos doloridos, que aparecem, decorrentes da radiação sobre os tecidos. Mas tudo isso serve para uma coisa, preparar-se para a luta. O que não estava bom? Onde devo começar a



IMAGEM WEB

mudar? Nenhuma resposta vem sem dor.

Sempre amei ser médica. Decidi aos cinco anos de idade, que seria médica. Estudei e me dediquei cada ano da minha vida a chegar lá, e me dedicar a aliviar o sofrimento de quem me procurasse. E os meus sofrimentos? Esquecidos, pois achava que outros tinham mais urgência do que as minhas necessidades.

Com dor imensa, fui transformando a minha vida. O consultório, os pacientes, pois eram os que tinham minha maior atenção. Como ajudar outros, se não sou capaz de ajudar a mim mesma? Fui aprendendo a me priorizar. Priorizar meu sono, dar tempo para uma refeição, dar tempo para falar com amigos, me dar tempo, até para fazer nada.

Quando lembro de tudo, chego a suspirar. Como consegui ter coragem? Veio com o desejo de viver.

Essa reflexão, é de quem está vivo e feliz, há 20 anos, depois do diagnóstico do câncer. Segundo o médico, uma perspectiva de vida de dois anos, com o tratamento. Bom, me dou conta que ele não disse, a partir de qual ano.

E se eu consegui, quem lutar, também pode conseguir.

Lutem sem medo, pois essa maravilhosa experiência de viver é um presente generoso de Nosso Criador.

Força e Fé, vamos à luta.

Para publicar seu livro, o primeiro passo é entrar em contato com a Editora Pandion



PANDION
editora

[f /editorapandion](https://www.facebook.com/editorapandion) | www.editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

NOSSAS HERANÇAS

Jaime João Regis

A palavra herança, quando pronunciada, é logo relacionada com algum bem ou valor que alguém recebeu resultante do inventário de um parente que faleceu. Nas conversas sobre o ocorrido, normalmente, a primeira indagação não é sobre o finado, mas sobre o beneficiado, com o inevitável e tradicional “quanto?”, seguida da expressão “criatura sortuda!”. Só depois é que se inquiri sobre o falecido: quem era, como era, o que fez, onde morava, de que morreu. E se conclui com a manifestação “Que alma bondosa!”. Ou “Queria ter um parente assim!”. São histórias da vida, das tantas, quando o tema é herança.

Mas herança não se resume ao descrito no plano de partilha de um inventário. Herança é tudo o que é legado por uma geração a geração seguinte; pelos que concluíram seus ciclos, aos que iniciarão novo ciclo; pelos que se retiraram, aos que darão continuidade. Ou seja, o resultado daquilo que produziram os que nos antecederam, de bom, de ruim, de perfeito e de imperfeito também, como aquilo que deixaremos para os que nos substituirão.

Tudo o que existe traz uma herança e deixará a sua herança. Da forma como as coisas são feitas ou conduzidas, resulta uma herança benéfica ou negativa. Uma boa administração deixa um ambiente organizado para os próximos dirigentes e a satisfação dos membros da organização. Já a conturbação e a intranquilidade são os resultados transferidos, quando um processo é mal gerenciado. A dedicação gerará sempre uma herança positiva, mas quando a motivação é desviada da boa intenção, resultará confusa e comprometedora.

Assim como os bens patrimoniais, obtidos com o trabalho sério e honesto compõem uma herança material, a conduta de quem os reuniu, durante toda uma vida com dedicação e entrega constitui uma herança moral. Cabe aos herdeiros a tarefa de conservá-los como oportunidade de vida para muitos, seguindo os mesmos princípios do patrimônio de valores que lhes foi legado.

Todos os povos, nações e comunidades construíram suas histórias, firmaram suas culturas e desenvolveram suas ciências, fazendo uso da criatividade, e aptidões. Deixaram como

herança conhecimentos, hábitos e práticas que, repassadas além-fronteiras ao longo dos séculos e milênios, geraram efeitos e influências em nível regional e até global. Exemplos:

- A arte de construir templos, palácios, castelos, pontes e outras edificações, com a utilização da estrutura em arco; a pavimentação com pedras e a construção de aquedutos são heranças dos romanos, que já possuíam essas técnicas à época do império.

- A possibilidade de registrar de forma escrita a música é uma herança do monge italiano Guido d'Arezzo, que criou a pauta e a representação das notas musicais. Com ela, os grandes mestres nos deixaram suas heranças.

- O uso da erva mate, do corante de urucum, da farinha de mandioca e a existência de vocábulos em nosso dicionário, como piri, Itapeva, embira e pindaíba são heranças da influência indígena em nossa cultura.

Estas heranças estão presentes em nossas vidas. Imagine alguém sentado em sua sala construída com o teto em arco, tomando seu chimarrão e ouvindo música clássica! Além dessas, temos as heranças de família e do meio em que vivemos. Estas têm influência significativa e determinante na formação dos nossos hábitos, costumes e valores. Mas não explicam as diferenças tão profundas existentes entre pessoas nascidas dos mesmos pais, com a mesma herança genética, criadas e educadas no mesmo ambiente familiar e social. Porque, além delas, carregamos conosco nossa herança existencial, os registros de todas as experiências vividas, cujo resultado é o que hoje somos e demonstramos nas nossas tendências, impulsos, virtudes ou deficiências. Somos herdeiros do bem que produzimos, da paz que disseminamos, do amor que distribuimos. Mas também do ódio não removido, dos rancores ainda ativos, da maldade não afastada. Deles nos libertaremos praticando bondade e mansuetude, presentes nos registros da nossa herança divina. A terra necessita e aguarda que assim façamos, tornando-a um mundo melhor e nos habilitando à nova herança, anunciada por Cristo: “Bem-aventurados os mansos porque herdarão a terra”.

AMOR INCONDICIONAL

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Eis-me aqui mais uma vez para te falar sobre o amor incondicional, amor esse tão falado, mas pouco vivido.

Como posso definir da forma mais simples o que seja o amor incondicional? Primeiramente, é necessário deixar anotado que se trata de um sentimento muito forte que a grande maioria dos humanos tem dificuldade de compreender o que seja amar incondicionalmente.

Amar incondicionalmente é amar sem condições, sem nada pedir, nada esperar em troca... O amor incondicional é aquele amor pleno, completo, generoso, altruísta, infinito. Ele nada espera em troca, pois basta-se a si mesmo. É como o “amor de mãe” que dá tudo de si, sem esperar recebê-lo de volta. É como o Amor vivido por Jesus.

Quando o amor incondicional chega e instala-se em nossa alma, o melhor de nós vem à superfície, transborda e então, somos felizes e entramos no Reino de Deus nos moldes em que Jesus pregava aos apóstolos e multidões que lhe seguiam.

O Reino de Deus é um estado de mente e coração através do qual estamos possuídos por Deus. Quando isso acontece Deus passa a administrar nossa vida. E então vivenciamos a paz e o amor, tornamo-nos generosos e passamos a cuidar de quem necessita de cuidados da mesma forma como cuidamos de nós mesmos. Deixamos de julgar, uma vez que passamos a aceitar as pessoas como elas são, pois são filhas de Deus.

Para atingir a graça, precisamos estar vazios do “eu” – de nossos desejos egoístas, da raiva, da inveja, de desejos de vingança, de inimizades e de tantos outros sentimentos que impedem nossa entrada no Reino de Deus.

Entraremos no Reino de Deus quando nos arrependermos de todos os pensamentos e atos ruins praticados, pedindo perdão ao nosso Pai, abandonando todas as práticas mesquinhas e indignas de um filho da Luz.

Paulo, o Apóstolo, descreveu o amor incondicional na Carta aos Coríntios, 13: 1-13. Como Paulo ninguém conseguiu definir tão bem o amor incondicional, conforme se lê abaixo:

O amor é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece.

Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;

Não se alegra com a injustiça, mas, se alegra com a verdade;

Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

Eu te peço, meu Irmão que faça uso do amor incondicional que também é chamado de amor universal ou ainda de amor impessoal, na forma ensinada por Paulo.

O amor é a razão de ser de toda a vida. Se a Lei do Amor incondicional fosse respeitada, não seriam necessárias as leis humanas que são tão falhas.

Se assim agires, meu dileto Irmão tenha certeza que nosso Pai estará fazendo seu Trabalho Amoroso em teu interior e que todas as tuas necessidades serão satisfeitas.



Espaço reservado para você

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

CELEBRAÇÃO DA OUTORGA

FOTOS RENATA FONTANA



ESSE É
TP
EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH
K

EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH

Passou, Sacou!
É dinheiro na hora,
sem precisar falar
com ninguém.

No Koerich, o empréstimo pessoal tem a menor taxa de juros do mercado e é sem burocracia. Com o Cartão de Crédito Koerich, o dinheiro é liberado na hora e ainda parcela em até 24 vezes.

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis nos planos de 13 e 15 vezes, vinculados a "Campanha Parcela Bonificada", não deverão ocorrer o pagamento antecipado bem como, o pagamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. Sujeito a análise de crédito e consulta aos Órgãos de Proteção ao Crédito no momento da operação. Prazo de empréstimo em 13X (DET) 10,40% a.m. e 293,44% a.a. e prazo de empréstimo de 15X (DET) 10,94% a.m. e 253,76% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de identidade e CPF Original e comprovante de renda e residência emitidos há no máximo 3 meses. A primeira parcela terá vencimento no 13º mês, sendo as demais para o mesmo dia dos meses subsequentes. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento terá variação de acordo com o valor e número de prestações, taxa de juros contratada e demais condições praticadas na operação. Condições válidas até 31/07/2016, podendo ser alteradas sem prévio aviso. O Koerich é Concessionária da Kredit S/A. CPF: 04.010.800/0001-88. Consulte o CET antes da contratação.