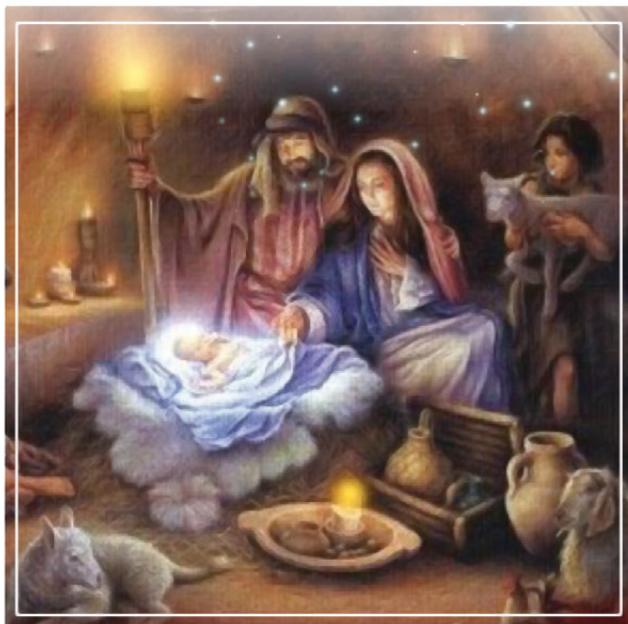




Informativo A LUZ DIVINA

Ano 45 - Nº 343- Novembro - Dezembro / 2013

Considerações sobre o Natal



Esse acontecimento foi anunciado aos pastores de Belém por um mensageiro celeste, nos seguintes termos:

"Eis que vos trago uma boa nova de grande alegria: na cidade de David acaba de vos nascer, hoje, o Salvador, que é Cristo, o Senhor. . . Glória a Deus nas alturas e paz na Terra aos homens de boa vontade." ()*

Naquele "vos nascer" está toda a importância e transcendência do Natal. *Nasceu para mim*. Não se trata de um fato histórico, de caráter genérico, mas de um sucedimento que, particularmente, me diz respeito, me atinge e me afeta.

Realmente, a obra redentora do Nazareno só tem início e eficácia quando individualizada. Enquanto a consideramos difusa e esparsa, abrangendo a generalidade dos homens, nada representa de positivo e concreto. Ver em Jesus o Redentor do gênero humano, e encará-lo como o meu redentor pessoal, são coisas diferentes, senão na aparência, nas consequências e nos efeitos.

A redenção, que é obra de educação, tem que partir da parte para o todo, do indivíduo para a coletividade, e não desta para aquele. A transformação social há de ser a soma das transformações pessoais.

Por isso, cumpre individualizar o Natal, tomando, cada um, aquele acontecimento, em sentido particular e restrito. A "parte", no assunto em apreço, nada tem que esperar do "todo". O indivíduo independe da sociedade nesta magna questão. Ele deve agir por si e para si, pois desta maneira estará contribuindo praticamente para o bem geral e coletivo.

Tratando-se de nossa evolução particular, não devemos esperar ou aguardar que tal operação se ajuste e se molde ao conjunto, isto é, à evolução da sociedade. "A hora vem e agora é". O nosso momento é tão somente nosso, pois se acha revestido de cunho personalíssimo. Só assim se avança e se evolui de fato, dando, com o exemplo, impulso certo e seguro no progresso de todos. Enquanto esperamos que o ambiente se modifique e nos possibilite oportunidade de melhorar nossas condições espirituais, essa oportunidade nunca chegará.

O dia de encetarmos a obra de nossa libertação, indo ao encontro do Redentor, é hoje, está sempre no presente. Não convém contemporizar, de vez que não dependemos senão de nós próprios.

O Natal, pois, que nos deve interessar de modo íntimo e particular, é aquele que se consumará em nós, mediante a nossa vontade e a nossa colaboração; que terá por teatro o recesso dos nossos corações, então repassados daquela humilde simplicidade que a manjedoura de Belém prefigura.

O estábulo e a manjedoura da cidade de David não devem prestar-se exclusivamente a divagações poéticas ou literárias. Cumpre meditá-los como símbolos de certas condições e virtudes, sem o concurso das quais nada conseguiremos no que respeita à nossa espiritualização e ao nosso aperfeiçoamento.

O Espírito encarnado neste orbe não evolverá a esmo nem à mercê do acaso, mas segundo o influxo das energias próprias, orientadas e dirigidas por "Aquele que é o caminho, a verdade e a vida".

Assim, toda a magia do Natal resulta de sua individualização. Cada um deve receber e concentrar em si aquele advento, considerando-o como um caso pessoal.

VINÍCIUS

Livro "Na Seara do Mestre". () Evangelho de Lucas, 2:10-11.*

Atendimento

Instituição Beneficente "A Luz Divina"
Entidade Espírita

Todo atendimento é gratuito

Assistência Espiritual: Horários de funcionamento

Atendimento Fraterno

Segundas-feiras, das 12h30 às 14h15
Quartas-feiras, das 17h30 às 21h00
Sábados, das 11h00 às 15h00

Passes

Segundas-feiras, das 12h30 às 14h15
Quartas-feiras, das 17h45 às 21h00
Quintas-feiras, das 12h30 às 14h15
Sábados, das 11h00 às 15h00

Grupos específicos de passes:

Grupo Manoel Philomeno de Miranda

(Dependentes químicos)
Terças-feiras, das 19h30 às 21h00
A porta de entrada será fechada às 20h15

Grupo João Nunes Maia

(Pacientes com diagnósticos de tumores)
Quartas-feiras, das 19h30 às 21h00

Grupo André Luiz

Vibrações (sem público)
Quintas-feiras, das 20h00 às 21h00

Reuniões Espirituais

Segundas-feiras, das 15h00 às 16h00
Quartas-feiras, das 20h00 às 22h00
Quintas-feiras, das 14h50 às 15h40
Sábados, das 16h00 às 18h00

Social e Cursos

Ambulatórios Médico/Dentário

Rua Antônio Knittel, 57
Médico: Sábados, das 9h00 às 10h00
Dentário: Segundas-feiras, das 13h00 às 16h30
Quartas-feiras, das 18h00 às 20h00
Sábados, das 9h00 às 17h00

Setor Antialcoólico

Segundas-feiras, das 14h00 às 15h00
Quartas-feiras, das 18h00 às 21h00
Sábados, das 11h00 às 16h00

Grupo Socorrista "Aura Celeste"

Assistência aos moradores em situação de rua
Av. Horácio Lafer (entre 671-721)
de segundas-feiras às sextas-feiras
das 17h30 às 23h00

Coral "A Luz Divina"

Ensaio: Quintas-feiras, das 19h30 às 21h00
Av. Horácio Lafer (entre 671-721) – Casa Luz

Casa Luz / Chá da Tarde / Eventos

Travessa Carlos Alberto G. Kfoury, 51
Av. Horácio Lafer (entre 671-721)

Bazar Beneficente da Solidariedade

Av. Horácio Lafer, 723
Quartas, Quintas-feiras e Sábados.

Área de Ensino

ALUNOS: Segundas, Terças e Quintas-feiras.
A porta de entrada será fechada às 20h15.

Curso de Educação e Treinamento Mediúnico

Segundas-feiras, das 20h00 às 21h45
Terças-feiras, das 14h30 às 16h15
Terças-feiras, das 20h00 às 21h45

Escola de Aprendizés do Evangelho

Sábados, das 9h00 às 11h00
Quintas-feiras, das 14h30 às 16h15 e das 20h às 21h45

Curso às Gestantes

Sextas-feiras, das 14h30 às 16h15

Escola de Evangelização Infantil

Sábados, das 9h00 às 10h30 - Casa Luz

Grupo de Jovens / Grupo de Pais

Sábados, das 9h00 às 10h30 - Sede

Grupo Espírito Voluntário

Encontros quinzenais, aos sábados, das 11h00 às 12h00 - Casa Luz

Expediente

Informativo "A Luz Divina"

Publicação bimestral da Instituição Beneficente "A Luz Divina"
Entidade Espírita - Fundada em 1º-09-1956

Av. Horácio Lafer, 720 – Itaim Bibi
CEP 04538-083 – São Paulo – SP
CNPJ 62.161.534/0001-57
Site: www.aluzdivina.org.br
E-mail: aluzdivina@aluzdivina.org.br

Conselho Editorial:

Alaciel Valentim / Euclides J. Rigon
Maria de Lourdes A. V. Magri

Jornalista Responsável:

Fernando Murad - MTB 46659 - SP
fernando.murad@gmail.com

Projeto Gráfico:

Fabiana Heiderscheidt
fabiheider@hotmail.com

Ilustração/Imagens:

Adriana Yamauti Ferreira
Renato Alberto Gianatácio

Redação:

Maria de Lourdes A. V. Magri / Verônica A. Borges

Revisão:

Maria de Lourdes A. V. Magri

Projeto Site: Cauetec Informática Ltda.

Manutenção Site: Renato Alberto Gianatácio

Distribuição interna e gratuita
Impressão: Gráfica Van Moorsel, Andrade & Cia Ltda.
Tiragem: 2.500 exemplares

O Informativo "A Luz Divina" é um veículo que visa a divulgação da Doutrina Espírita, rigorosamente de acordo com a Codificação. É produzido por uma equipe de trabalhadores voluntários.

Pedimos a gentileza de ao término de sua leitura não jogar este impresso em vias públicas. Sugerimos que repasse aos familiares e/ou amigos ou devolva para a Instituição, na Mesa de Informações. A "A Luz Divina" não autoriza a comercialização deste impresso.

Índice

PÁG

- 03 Editorial: Votos no Ano Novo
- 03 Agradecimento: Ambulatórios Médico e Dentário
- 04 XXV Feira do Livro Espírita "A Luz Divina"
- 04 Evento: Seminário com Leonardo Kurcis
- 05 Coral "A Luz Divina"
- 05 Fim de Ano na "A Luz Divina": Encerramento 2013 e Reabertura 2014
- 06 Conceito: Verdadeiro respeito
- 06 Poesia: São Francisco de Assis
- 07 Repartir: Evocações do Natal
- 08 Palestra: Conhece a verdade e ela te libertará / Verônia Alves Borges
- 09 Falecimento: Milton Justino
- 10 Palestra: Ariane de Quadros Corrêa
- 11 Mensagem: Psicografia de Miramez
- 12 Escola de Aprendizés do Evangelho
- 12 Para Refletir: Fé e Confiança
- 13 Evangelho: A Tarefa dos Discípulos de Jesus
- 14 Dicas: Álcool, Tabaco e outras Drogas
- 15 Dicas: Psicologia / Saúde / Jurídico
- 16 Mensagem: Sempre Natal
- 16 Assistência Espiritual



Comentários, sugestões, críticas - aluzdivina@aluzdivina.org.br
Anunciantes: procurar pessoalmente a Área de Divulgação.

Cumpre-se mais um ano na caminhada evolutiva do planeta Terra.

Conturbado e assolado por guerras e catástrofes a ceifarem milhares de vidas, resta aos habitantes desavisados o desconsolo, a desolação.

Nada lhes parece merecer um mínimo de esperança em dias melhores, dados os descaminhos dos homens que dirigem as nações, roubando de seus governados e do planeta que habitam as possibilidades de soerguimento.

A falta de respeito à Natureza, a ambição desmedida e os ódios cruentos mostram suas funestas consequências.

Como crer no melhor? - Perguntarão.

E a Espiritualidade nos responde: "Aproximando-se das revelações libertadoras que nos instruem a respeito da colheita a ser realizada pelas sementes que lançamos algum dia".

Tendo em vista esta verdade, cabe a cada um de nós reformular a postura diante da vida e das relações que mantemos uns com os outros.

Fazer os pensamentos convergirem para o bem e para o belo será providência sábia para quem almeja mudar.

Lutar contra as más tendências, colocar a casa mental em harmonia com os campos vibracionais superiores é o esforço a ser empreendido com vistas a uma existência melhor.

Saibamos reconhecer que tudo progride e esta fase turbulenta há de ser substituída por outra mais estável, onde paz e bondade tomarão o lugar dos sentimentos negativos e da desesperança.

Cuidemos de tornar as nossas manhãs mais luminosas, usufruindo a bênção da inteligência para aprendermos novas lições de amor.

Usemos todo o nosso potencial criativo na resolução dos desafios impostos pela vida, envolvendo os que nos cercam num abraço de esperança e esparzindo luz para que tenhamos, enfim, dias melhores em consequência de nossas boas ações individuais e coletivas.

Aproveitemos este momento de reflexão para avaliar a grande responsabilidade que temos diante dos votos que fazemos.

O início de cada ano é marcado por inúmeros festejos. Todos os povos erguem suas taças, brindando o Novo Ano.

O céu brilha com as luzes dos fogos de artifício, há esperança em cada olhar.

Alguns festejam o ano que findou, gratos pelas metas alcançadas; outros, respiram aliviados, procurando os meios de superar as dificuldades, almejando mais "sorte" no ano que nasce.

E os votos? Inúmeros votos brotam das almas: promessas de melhoria pessoal, infelizmente esquecidas nos dias seguintes, quando a euforia dos primeiros minutos arrefece e o corre-corre da rotina se estabelece novamente.

Meus irmãos, os votos que fazem são de suma importância, por ganharem forma no espaço e arrebanharem adeptos no Plano Espiritual. Assim, grande é a responsabilidade que assumem pelos pensamentos que emitem, mais ainda sobre os votos.

Prometem mundos e fundos, no entanto, esquecem-se da promessa de se tornarem pessoas melhores em todos os sentidos: mais bondosos, caridosos, preparados para o trabalho assistencial voluntário, mais humanos no trato com os colaboradores, mais autênticos com os superiores, cuidadosos com relação à saúde física e mental e, acima de tudo, depositários de uma grande fé nos desígnios ditados pelo Senhor da Vida, porque d'Ele emana todo o amor de que necessitam para evoluir.

Que a força da Fé imante os seus corações para que alcancem a tão almejada Paz que desconhece fronteiras e raças e irmana a todos sob a guarda de Deus.

Paz a todos e Feliz Ano Novo!

*Mensagem recebida no Grupo de Psicografia
"Paulo de Tarso"*

AGRADECIMENTO

Ambulatórios Médico e Dentário

Desejamos apresentar os nossos agradecimentos à equipe de Médicos, Dentistas e Auxiliares, que trabalham quase no anonimato, durante todo ano, em nossos Ambulatórios.

Em nome da Família "A Luz Divina" e de todos aqueles que foram atendidos em suas necessidades de saúde, recebam através deste veículo, o nosso abraço fraterno, desejando-lhes um Natal muito feliz, bem como aos seus familiares, e que o Ano Novo venha repleto de conquistas em suas vidas profissionais, para benefícios de todos que os procuram.

Que a Luz do Divino Mestre os envolvam!



**A EQUIPE DO "CHÁ DA TARDE"
NA CASA LUZ ENCERROU SUAS
ATIVIDADES EM 20 / 11 / 2013
INCLUSIVE OS
"TRABALHOS DE ARTESANATO".
AGRADECE A TODOS OS
FREQUENTADORES
E DESEJA-LHES UM FELIZ NATAL
E PRÓSPERO ANO NOVO!**

Travessa Carlos Alberto G. Kfoury, 51 – Itaim Bibi – São Paulo
(entre os n.ºs 671 e 721 da Av. Horácio Lafer)



XXV FEIRA DO LIVRO ESPÍRITA "A LUZ DIVINA"



Agradecemos a todos os participantes, à equipe de coordenação e voluntários no atendimento, que envidaram os esforços para o sucesso de mais este evento.



Este ano, a XXV edição da Feira do Livro Espírita realizou-se na *Casa Luz*, nos dias 28, 30, 31 de outubro e 02 de novembro. Mais de 4.000 exemplares foram colocados à disposição do público, com descontos especiais, abrangendo estudo da doutrina, romances, livros infantis, mensagens, CD's, MP3 e DVD's.

Para entretenimento das crianças e jovens, foi preparado o *Espaço Infantil*, com Oficina de Arte, para pintura e desenho, no dia 02/11, das 11h às 15h.

Contamos com a Psicopictografia (pintura mediúnica) realizada pelo grupo de médiuns do Núcleo Kardecista 21 de Abril, de Osasco, SP no dia 02/11, das 11h às 18h. Belas gravuras e mensagens foram gravadas em mais de 100 livros.

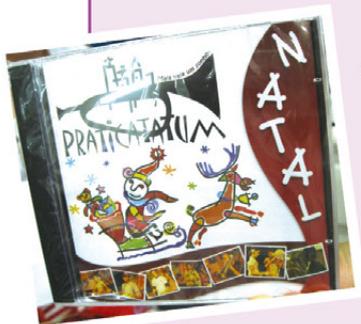
Em 02 de novembro, a Feira do Livro recebeu a equipe do grupo musical *Praticatatum*, disponibilizando CD's e informações. (*)

Dando suporte ao evento, tivemos o "Chá da Tarde", no dia 30/10, das 15h às 20h, e a "Lanchonete do Cido", no dia 02/11, das 11h às 18h.

(*) **PRATICATATUM** – Tentativa de expressar silabicamente o som de alguns instrumentos de percussão. O projeto tem como proposta desenvolver, por meio da prática musical, as habilidades artísticas e intelectuais dos jovens participantes. O grupo musical **PRATICATATUM é composto por 124 crianças e adolescentes que residem no distrito Raposo Tavares, SP.**

Luís Carlos Rodrigues, Maestro. Nilza Cardoso, voluntária, presente ao evento.

Site: www.praticatatum.org.br – Facebook: praticatatum orquestra - Twitter: Gp Praticatatum.



EVENTO



SEMINÁRIO COM LEONARDO KURCIS

Realizaram-se nos dias 03, 10 e 17 de outubro, das 20h às 21h45, palestras ministradas por Leonardo Kurcis, abordando o tema "Técnicas para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais", com base no Livro *Comunicação Não-Violenta*, de Marshall B. Rosenberg, Editora Ágora.



Participaram do evento 83 pessoas, que atuam nas atividades espirituais e sociais da Casa, alunos dos Cursos Mediúnico e Aprendizes do Evangelho.

Os participantes contribuíram com alimentos destinados à Campanha de Natal.



CORAL



Registramos as participações do Coral "A Luz Divina" nos *Encontros de Corais*, em 2013. Em 28 de setembro, no XIII Encontro de Corais Espíritas Eco-USE, em Osasco. Em 06 de outubro, no Primeiro Encontro de Corais do Conservatório Vila Mariana.

Agradecemos a sua coordenadora, Betti Harue Furusawa Onoda, e ao Maestro Edgard Akira Yoshida, pela dedicação e empenho em todas as suas apresentações.

Em 21 de dezembro de 2013, sábado, às 16h, o Coral apresentou-se na Reunião Espiritual Pública da "A Luz Divina", no encerramento das atividades do ano.

ERRATA: Na edição anterior, de setembro-outubro, à página 4, "Dia dos Pais", foi mencionado erroneamente o nome do Maestro Yoshida. Onde se lê: "Édson Akira Yoshida", leia-se: Edgard Akira Yoshida. Apresentamos as nossas escusas. Área de Divulgação



EHS - INGLÊS SEM TRAUMAS!
VOCÊ SE COMUNICANDO COM O MUNDO

FÁTIMA GUIMBRA COELHO
PROFESSORA/TRADUTORA
Sócia-fundadora

Telefones (55-11) 3751-1503 (55-11) 99341-8263
Email: inglessemtraumas@hotmail.com
www.inglessemtraumas.com.br

www.jobclean.loja2.com.br
SERVIÇOS DE LIMPEZA
Condomínios | Pós-Obras
Lojas | Escritórios
VENDA PRODUTOS DE LIMPEZA
Tel.: (11) 4321-8133 | 99756-1543 (Vivo)
Nextel: 7889-7632 ID: 122*99014

MARINA MILAN

Consultoria Imobiliária

CRECI 84632

#1

marina.milan@maber.com.br 9213 9922



Fim de ano na "A Luz Divina"

Roteiro das Atividades Espirituais Encerramento 2013 e Reabertura 2014

No dia 14 de dezembro ocorrerá o encerramento da "Campanha de Natal", com a entrega festiva das "Cestas de Natal", para 600 famílias previamente cadastradas, além de roupas e brinquedos para as crianças.

De 16 a 21 de dezembro, entrega de mantimentos às Instituições previamente inscritas e cadastradas.

21/12/2013 - Última reunião pública espiritual, das 16h às 18h, com a participação do Coral "A Luz Divina".

Contamos com a presença dos tarefeiros de todos os Grupos de Trabalho, participando da reunião de encerramento do ano, bem como do público frequentador, unidos sob o manto de Paz do Divino Mestre!

A Instituição permanecerá fechada entre 22/12/2013 e 05/01/2014.

Todas as atividades espirituais serão retomadas em 06/01/2014, segunda-feira, a partir das 12h.

FELIZ NATAL! QUE 2014 VENHA REPLETO DE ESPERANÇA E FÉ RENOVADAS!

Ainda hoje é comum se observar desrespeito entre membros de religiões diferentes.

Um ditado popular até inclui religião entre os temas que não devem ser conversados ou discutidos, entre colegas ou amigos. É questão nevrálgica que pode gerar desentendimentos.

É que, quase sempre, um termina por ofender o outro por serem diferentes os conceitos a respeito de Deus, da alma, das penas e recompensas futuras.

Contudo, entre grandes líderes religiosos há muito respeito. Exatamente porque um no outro admira o compromisso integral com sua própria crença.

Recordamos que no ano de 1219, Francisco de Assis, que fora se juntar aos combatentes da Quinta Cruzada, decidiu ir à presença do sultão Al-Malik Al-Kamil.

Ele desejava converter o sobrinho de Saladino ao Cristianismo. E se isso redundasse em martírio, não se importava.

Com seu companheiro Illuminatus foi em direção ao quartel-general do sultão.

Era sabido que os cristãos podiam praticar sua fé em terras muçulmanas. Mas, se tentassem converter algum maometano, estariam sujeitos à pena capital.

Quando Francisco e o amigo se aproximaram do acampamento do sultão foram imediatamente levados à sua presença.

O governante muçulmano tinha a mesma idade de Francisco. Ele governava o Egito, a Palestina e a Síria.

Era competente em artes militares. Também completamente dedicado às tradições de sua fé e à sua disseminação.

Cinco vezes ao dia, ao ouvir o chamado para a adoração a Alá, era o primeiro a assumir a postura devida.

Francisco de Assis, pois, estava diante de um homem profundamente devoto, que também acreditava em um Deus único.

Francisco, através de um intérprete, falou ao sultão e ao seu conselho sobre a fé em Cristo e o apelo de paz em nome de Jesus, o filho de Deus.

Quando concluiu, os conselheiros presentes opinaram que os visitantes deveriam ser, de imediato, decapitados.

Entretanto, o sultão era homem que apreciava a verdadeira fé onde quer que a encontrasse e disse:

Vou contrariar esses conselhos. Jamais te condenarei à morte. Seria uma perversa recompensa para alguém que voluntariamente arriscou-se a morrer a fim de salvar minha vida diante de Deus, como acredita.

Até onde os registros medievais, em italiano e francês, bem como as crônicas muçulmanas relatam, o fato não teve precedente na História das relações entre cristãos e muçulmanos.

Os frades ficaram no acampamento durante uma semana. E, ao despedi-los, o sultão forneceu a ambos salvo-conduto de volta ao seu acampamento. E até mesmo a Jerusalém, pois Francisco desejava venerar os ditos lugares santos cristãos.

Deu-lhes o suficiente em provisões para a viagem de retorno e presentes preciosos. Esses, delicadamente foram recusados por Francisco, o que mais provocou a admiração de Al-Kamil.

Francisco não conseguiu converter o sultão à fé cristã, mas, saiu de lá com uma impressão bem diferente do seu anfitrião.

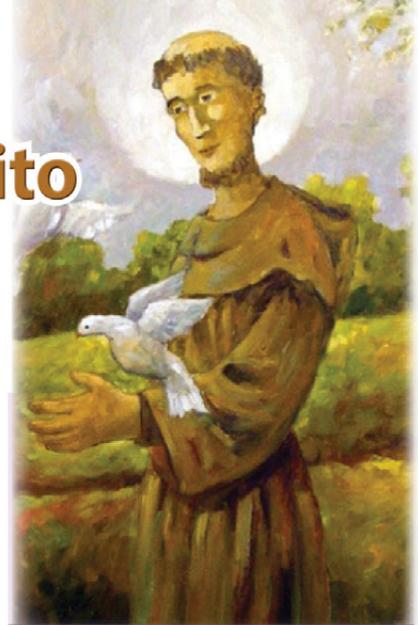
Eram dois líderes. Um liderava homens à guerra, motivados por suas convicções religiosas. O outro somente desejava que se implantasse a paz do Cristo no mundo.

Dois líderes. Conceitos divergentes. Batalhas gigantescas a vencer. Armas diferentes.

Mas um ao outro ouviu e deixou bem claras as linhas do respeito.

Pensem nisso.

Fonte: Redação do Momento Espírita. Livro *Francisco de Assis, o santo relutante*, capítulo 12, de Donald Spoto.



POESIA

São Francisco de Assis

*O Jovem de Assis
No alto de uma colina
Um jovem admirava,
Pontilhada de luzinhas
A cidade que amava.*

*Ele sentia na alma,
Agitação e agonia,
Apesar de ter no mundo,
Tudo quanto queria.
Foi um cair de tarde,
Que ele teve uma visão,
Viu Jesus sorridente,
Estendendo-lhe a mão.*

*Ficou tão impressionado,
O jovem rico de Assis,
Que tudo deu aos pobres
E então sentiu-se feliz.*

*Os anos foram passando,
Ele só espalhando bondade.
Tornou-se de Assis o Francisco,
Para toda a eternidade.*

Rita Agostinha do Amaral Erhart

(Na cidade de Assis, em 03/10/1226, Francisco morreu cantando. O jovem que nasceu em 1181 com o nome de batismo de Giovanni di Pietro di Bernardone.)

Não jogue fora cartuchos e jornais velhos, são itens preciosos para nossa Instituição. Traga-os para nós; com isto, você colabora para cobrir os custos de manutenção da "A Luz Divina".



É comum os hospitais, na semana que antecede o Natal, tentar mandar para casa o maior número possível de pacientes. No entanto, alguns sempre necessitam permanecer.

Esses são atendidos pelos médicos que se oferecem como voluntários para trabalhar na véspera e dia de Natal ou que obedecem à escala pré-fixada pela instituição hospitalar.

Naquele Natal, Rachel estava um tanto chateada. Por ser solteira, fora escalada para trabalhar naqueles dias, permitindo assim que seus colegas ficassem com seus cônjuges, filhos ou pais.

No dia de Natal, vários grupos de pessoas apareceram nas enfermarias e distribuíram lembranças aos pacientes. Contudo, ao cair da noite, eles se encontravam em suas casas.

O imenso hospital ficou em silêncio. Muitos leitos vazios. As poucas lâmpadas acesas nas mesas de cabeceira pareciam ilhas de luz na escuridão.

Rachel ia de um paciente a outro verificando o soro, indagando sobre sintomas, oferecendo medicamentos para a dor ou para dormir.

O Natal é uma época de muitas lembranças e vários dos pacientes desejavam falar sobre elas. Ela ouviu, naquela noite, muitas histórias. Tristes umas, emocionantes outras. Até que chegou ao leito de Petey. Era um homem velho, a respeito do qual ninguém tinha bem certeza da idade.

Um andarilho, um desamparado. Nada mais trazia, quando chegara ao hospital, que a muda de roupa que o vestia.

Portador de enfisema crônico, os médicos o mantinham hospitalizado, evitando que ele retornasse ao frio intenso das ruas.

Era tímido e gentil. Alegrava-se por qualquer coisa e se mostrava agradecido pelos cuidados que recebia. Ele sorriu, ao vê-la.

Estendeu a mão, abrindo a gaveta da velha mesa de cabeceira, onde estavam guardados seus tesouros: um canivete, uma escova de dentes, uma lâmina de barbear, um pente, algumas moedas e duas belas laranjas, que ganhara naquela tarde.

Ele tomou de uma delas, estendeu para Rachel: *"Dona doutora, feliz Natal!"*

Seus olhos demonstravam o enorme prazer que ele estava sentindo em ofertar-lhe a fruta. E, de repente, muitas lembranças acudiram à memória da médica.

Recordou de sua infância, dos Natais em que sentia essa mesma alegria em dar presentes. Algo seu. Especialmente preparado para a data, para alguém.

Tudo parecia tão distante. E tão perto. Lembrava-se de que tinha aprendido muitas coisas desde então, mas que também esquecera outras tantas.

Há muitos anos, seu avô lhe ensinara aquela mesma maneira de viver que Petey mostrava agora. Entretanto, ao longo dos seus anos de formação acadêmica, a voz de seu avô acabara sendo sufocada pelas vozes de seus familiares, de seus colegas, de seus professores.

Ela estendeu os braços e recolheu o presente, extremamente agradecida.

"Feliz Natal, Petey", disse comovida, os olhos cheios de lágrimas.

É preciso muito tempo até que nos conscientizemos de que os bens preciosos que temos para dar não foram aprendidos nos livros.

Também que a sabedoria de viver bem não é conferida aos alunos mais destacados nos estudos avançados.

Os verdadeiros professores andam por toda parte.

Basta saber colher as lições que sua sabedoria nos transmite, nos gestos desprendidos, simples, despojados. Um gesto simples como estender a mão, sorrir, desejar *"Feliz Natal"*.

Repartir o presente recebido, num gesto espontâneo de profunda gratidão.

Livro As bênçãos do meu avô, capítulo "O sábio", de Rachel Naomi Remen. Editora Sextante. Redação do Momento Espírita.



TODOS OS SEGUROS:

- Auto
- Vida e Previdência
- Saúde
- Empresarial
- Condomínio
- Residência
- G.O.C.
- Riscos de Engenharia
- Consórcio
- D&O / BBB

CORRETORES RESPONSÁVEIS: Dalva / A.C. / Leo
COMERCIAL@DACARSEGUROS.COM.BR
 Av. Eliseu de Almeida, 1568 – conj. 02/03
(11) 3721-0300

DÉBORA GUIMARÃES

Psicóloga

CRP 06/102860

Atendimentos em psicoterapia para:
 Adultos, crianças e idosos.

Atendimento em Psicoterapia Breve.

Arteterapia para:
 Pacientes com doenças crônicas.

Psicodiagnóstico:
 Orientação familiar.



Tel/Cel: 11 3045-9210 / 11 9.9994 8446
 Rua: Dr. Alceu de Campos, 309 - Cj 72
 debora.guimaraescg@gmail.com



A palavra *Verdade* tem origem no Latim *Veritate* e é a qualidade pela qual as coisas se apresentam tais como são. Com sinceridade. Representação fiel. Caráter próprio. Conformidade do que se diz com o que é. Realidade.

A realidade é semelhante ao trabalho de azulejar uma parede. Ela não fica pronta com a aplicação de um só lote de azulejos; cada caixa traz uma parte e cada parte é asentada por vez. Peças distintas e de cores variadas são colocadas a cada novo dia, até completarem a construção definitiva do painel decorativo.

A vida nos oferece muitos lotes de azulejos, para decorarmos as paredes da nossa alma e, a seguir, descreveremos alguns.

Nossa verdade

Estar em contato com a “nossa verdade”, também significa aprender a interpretar corretamente os acontecimentos da vida, pois, só assim, ela adquire significado.

Aqui estão algumas interpretações de fatos aparentemente negativos, quando na realidade, são profundamente positivos:

Na superação da doença, é necessário que o sintoma seja interpretado, pois ele nos alerta sobre as mudanças necessárias para harmonizar nosso psiquismo descontrolado.

Sucessivos acontecimentos de “abandono” e “decepção” em nossa vida, são mensagens silenciosas alertando-nos que nosso “grau de ilusão” ultrapassou os limites permitidos.

Perda de criaturas queridas, pode ser a lição que nos livrará das atitudes possessivas e de apegos patológicos, tanto para quem parte como para quem fica.

Alucinação e loucura podem nos adestrar para maior valorização da realidade, afastando-nos de fantasias e aparências.

Vícios, de qualquer matiz, podem estabelecer nos indivíduos normas corretivas na vida interior, a fim de que aprendam a lidar e a controlar melhor suas emoções e sentimentos.

Traição afetiva pode nos exercitar na fiscalização de nosso “grau de confiabilidade” e “vulnerabilidade” perante os outros.

Desprezo ou desconsideração podem ser emissões educativas, impulsionando-nos a um maior amor a nós próprios.

Nosso julgamento

Há muitas pessoas intransigentes e rigorosas que não entendem, impõem; não ensinam, pregam; não amam, manipulam; não respeitam, criticam; e por não usarem de sinceridade é que fazem o gênero de “suposta santidade”.

Julgar uma ação é diferente de julgar uma pessoa. Posso julgar e considerar a prostituição moralmente errada mas não posso e não devo julgar a pessoa prostituída. Ao usarmos a empatia, colocando-nos no lugar do outro, “sentindo e pensando como ele”, em vez de “pensar a respeito dele”, teremos o comportamento ideal diante dos atos e atitudes das pessoas.

Segundo Paulo de Tarso, “é indesculpável o homem, quem quer que seja, que se posiciona como um juiz, porque julgando os outros ele condena a si mesmo, pois praticará as mesmas coisas, atraindo-as para si com o seu julgamento”.

Nossos vícios

Há manias ou vícios comportamentais tão graves e sérios que nos levam a ser tratados e considerados como pessoas de difícil convivência, isto é, inconvenientes:

Vício de falar descontroladamente, sem raciocinar, desconectando-nos do equilíbrio e do bom senso.

Vício de mentir constantemente para nós mesmos e para os outros, por não quisermos tomar contato com a realidade.

Vício de nos lamentarmos sistematicamente, colocando-nos como vítima em face da vida, para continuarmos recebendo a atenção dos outros.

Vício de nos acharmos sempre certos, para podermos suprir a enorme insegurança que existe em nós.

Vício incontido de gastar desnecessariamente, sem utilidade, a fim de adiarmos decisões importantes em nossa vida.

Vício de criticar e mal julgar as pessoas, para nos sentirmos maiores e melhores que elas.

Vício de trabalhar descontroladamente, sem interrupção, para nos distrairmos interiormente, evitando desse modo os conflitos que não temos coragem de enfrentar.

Vício do “pensamento preocupante”, principalmente no convívio familiar, onde relacionamos preocupação com “dar proteção”. Pensamos que estamos defendendo e auxiliando os entes queridos, quando na verdade, estamos transmitindo de modo imperceptível a eles, medo, insegurança e pensamentos catastróficos.

Quaisquer que sejam, contudo, os motivos e a origem de nossos vícios, torna-se urgente estabelecermos maneiras de eliminá-los, perguntando-nos “por que somos” dependentes emocionalmente e “qual é a forma” de nos relacionarmos com essa dependência.

IDEAL EXPRESS
 ESPECIALIZADA EM LAVAGEM
 A SECO, SEMI-SECO E VAPOR

Sofás
 Tapetes
 Carpets
 Cadeiras
 Poltronas
 Divisórias

ORÇAMENTO
 SEM
 COMPROMISSO

3796-4469 | 9.9511-1095 (VIVO)
 ideal_express@yahoo.com.br

FLÁVIA BELLO COSTA DE SOUZA

Psicologia Clínica • CRP 06/106819

Criança - Adolescente - Adulto

Fone: (11) 96630-4472

Av. Nove de Julho, 3229 • Sala 605 • Jardim Paulista

CEP 01407-000 • São Paulo • SP

E-mail: flabeca@yahoo.com.br

Nosso servilismo

O ser humano que se sujeita a ordens de comando vive constantemente numa confusão mental, absorvendo na atmosfera íntima uma sensação de “não ter agradado o suficiente”. Numa tentativa inútil de cumprir e concordar com ordens recebidas, cai quase sempre na decepção, na revolta e na indignação pois esperava receber amor e consideração pela obediência executada.

Uma pessoa que nunca diz “não”, só pode ser desonesta, porque diz que “faz” e “dá” muito mais do que tem e pode, expondo-se sempre ao risco de ser tachada de hipócrita e, além de tudo, de não realizar sua própria missão na Terra, porque se dedica em correr atrás das realizações dos outros.

Assumir deveres dos outros é sabotar os relacionamentos que poderiam ser prósperos e duradouros.

Assim, nem sempre servir será considerada virtude, visto que essa postura de nossa parte, pode simplesmente estar camuflando uma obrigação compulsiva de agradar a todos, bem como pode estar desviando-nos de nossa real missão na Terra que é crescer e amadurecer espiritualmente.

Nosso perfeccionismo

Uma das grandes fontes de auto-agressão vem da busca apressada de perfeição absoluta, como se todos devêssemos ser deuses ou deusas de um momento para o outro. Aliás, a exigência de perfeição é considerada a pior inimiga da pessoa, pois a leva a uma constante hostilidade contra si mesma, exigindo-lhe capacidades e habilidades que ela ainda não possui.

Em geral pessoas assim costumam afirmar: “Como pude ter sido tão ingênuo naquela situação... Tenho raiva de mim mesmo por ter aceitado tão facilmente aquelas mentiras... Deveria ter previsto estes problemas atuais... Não consigo perdoar-me, pois pensei que ele mudaria...”. Estas, são falas atribuídas às pessoas perfeccionistas.

Os perfeccionistas necessitam ser impecáveis, respondem a todas as perguntas, mesmo àquelas que não sabem corretamente. Por possuírem desordens psíquicas, buscam incessantemente controlar a ordem exterior, vigiando os comportamentos dos outros, como verdadeiros juizes da moral e dos costumes.

A diferença principal entre uma pessoa saudável e uma pessoa perfeccionista é que, a primeira, controla sua própria vida e a segunda, controla a vida dos outros.

Certas fixações pelo desempenho perfeito são necessidades de aprovação e de carinho que nasceram durante a infância. São vozes do passado que ecoam até hoje nas mentes perfeccionistas.

Nossa capacidade de ouvir e compreender

Ouvir é o mais antigo e talvez o mais poderoso instrumento de cura. Com frequência, é pela qualidade do modo como ouvimos e não pela sabedoria de nossas palavras que conseguimos efetuar as mudanças mais profundas nas pessoas que nos cercam. Nossa atenção cria um santuário para as partes sem lar que existem dentro da outra pessoa. As que foram negadas, desprezadas, desvalorizadas por ela mesma e pelos outros. As que estão ocultas.

Ao aceitarmos as pessoas como são, respeitando suas opiniões, idéias e conceitos, até mesmo seus preconceitos, estaremos dando a elas um fundamental apoio para que escutem o que temos para dizer ou esclarecer, deixando, depois, que elas mesmas, conforme lhes convier, mudem ou não suas diretrizes existenciais.

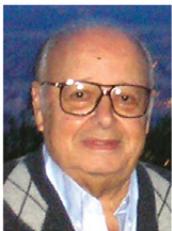
Amadurecer, na generalidade, pode significar reconhecer ou aceitar que todos nós temos os dois lados de todas as coisas. Temos atitudes de medo e coragem, de raiva e determinação, de egoísmo e generosidade, de fragilidade e consistência. Todas essas atitudes nos exercitam a alcançar equilíbrio e respostas diante das dificuldades da vida, dentro e fora de nós mesmos.

“Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”, disse Jesus. Conhecer a nós mesmos é a única maneira de caminharmos na estrada da Verdade.

Verônica Alves Borges

Palestra proferida em 19 de novembro de 2005, na Instituição Beneficente “A Luz Divina”. Fontes: (1) O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec. (2) As Dores da Alma (1998), Renovando Atitudes (1997), Conviver e Melhorar (1999), Hammed/Francisco do Espírito Santo Neto. (3) Histórias que Curam: conversas sábias ao pé do fogão, de Rachel Naomi Remem, tradução de Laura Teixeira Motta. Editora Ágora (1998).

FALECIMENTO



MILTON JUSTINO nasceu em 04 de agosto de 1930, na cidade de São Paulo, na rua Antônia de Queiroz, no bairro da Consolação.

Formado em Advocacia, além de exercê-la, tornou-se tradutor. Foi casado durante 54 anos com Andrea Justino e tiveram duas filhas, Renata e Adriana e dois netos, Paolo e Anna. À família que muito amava, e a todos que o rodeavam, transmitiu sempre seu exemplo de fé, honestidade e caridade.

Frequentou a nossa “A Luz Divina” desde os anos 70, cursou a Escola de Educação e Treinamento Mediúnico e aqui trabalhou, ministrando passes, P1, P2 e CA, participando

também do Grupo de Doutrinação, durante vários anos. Só deixou de trabalhar na Casa quando seu estado físico já prenunciava a doença que o levaria.

Fundou, com um grupo de amigos, uma instituição para abrigo de crianças carentes, o “Lar Irmã Inês”, em Embu Guaçu, SP, dedicando-se com muito amor a esta tarefa, tendo sido seu presidente durante dez anos.

Milton Justino partiu para Espiritualidade, no dia 18 de outubro de 2013, aos 83 anos de idade. Seu corpo foi levado ao Crematório de Vila Alpina, em São Paulo.

A família “A Luz Divina” envia ao seu Espírito as vibrações de amor, rogando ao Pai Maior que o acolha em seu regresso, amparando-o em sua nova trajetória, ao mesmo tempo em que estende o abraço fraterno e as preces para reconforto de seus familiares.



João Nunes Maia

Miramez

Tivemos o prazer de receber a médium Ariane de Quadros Corrêa, em 07 de setembro de 2013, que brindou o público com sua palestra sobre a Vida e Obra de João Nunes Maia.

A palestrante iniciou agradecendo a acolhida e disse que vinha apresentar o perfil de dois espíritos que trabalham nesta Casa: João Nunes Maia e Miramez.

Primeiramente, falou sobre Miramez, o guia espiritual de João Nunes Maia.

Miramez foi o jovem rico da parábola, que perguntou a Jesus: *"Mestre, que farei de bom para ter a vida eterna?"* (Mateus, 19:16-22)

Ao que o Mestre respondeu: "Se queres entrar para a Vida, guarda os mandamentos". O jovem perguntou: "Quais mandamentos?" Jesus respondeu: "Não matar, não cometer adultério. Não furtar. Não levantar falso testemunho. Honrar pai e mãe, e amar o teu próximo como a ti mesmo". Então, o jovem respondeu: "Mas, isso eu já faço desde a primeira idade". E foi então que Jesus sabendo que ele fazia mesmo, disse-lhe: "Então vai, vende tudo o que tens, distribua entre os pobres e depois venha e me siga".

O jovem rico foi e não voltou. Era possuidor de muitos bens e ainda se encontrava apegado às coisas materiais. O convite de Jesus ficou em sua mente e desejava muito segui-Lo. Saiu dali para atender um compromisso, para depois refletir melhor. Mas, não houve tempo. Vítima de um acidente, o jovem rico desencarnou.

Por volta de 1615, ele reencarnou na Espanha e, na fase adulta, veio para o Brasil. Naquela época, Portugal e Espanha desejavam dominar a colônia brasileira.

O Rei de Portugal enviou ao Brasil, o Padre Antônio Vieira e o Rei Felipe IV, da Espanha, enviou Fernando Miramez de Olivédo, um intelectual, que falava várias línguas e que dominava todos os assuntos, inclusive de flora e fauna.

Entretanto, o plano da Espiritualidade Superior era bem outro.

A nau que trouxe Miramez aportou em uma baía do Maranhão e havia muitos índios na praia que o receberam como se fosse um deus. Ele abriu-se em amor por eles e uniu-se ao Pajé, no trabalho, e foi considerado pelos índios daquela região, como "o pai branco". Tornou-se amigo do padre Antônio Vieira e ambos passaram a trabalhar pelos índios, criando a Lei de Proteção ao Índio.

Quando Miramez desencarnou, iniciou no Plano Espiritual uma tarefa que se chamou de "Região do Triunfo",

para receber, esclarecer e conduzir os espíritos dos índios e dos negros, desencarnados no Brasil.

Esse trabalho agigantou-se na Espiritualidade, surgindo o nascimento da "Colônia do Triunfo", da qual o Espírito Miramez é o governador. No último capítulo do livro *Além do Ódio*, é citada a construção desta cidade espiritual, e Miramez foi auxiliado por seis elevados espíritos, engenheiros siderais, em sua construção.

Miramez se manifestou a João Nunes Maia, e o acompanhou no desenvolvimento de sua obra, durante toda sua vida.

Retrocendo na história, o espírito que viemos a conhecer como João Nunes Maia, em terras brasileiras, em sua penúltima encarnação, foi um senhor de engenho que viajando a Portugal, lá desencarnou. No Plano Espiritual foi conduzido a um pronto-socorro, já existente, o "Centro de Recuperação Extremo do Oriente". Seu espírito foi trazido para a "Colônia do Triunfo", sob os céus do Brasil, e ao se aproximar da imagem do Cristo Redentor, de braços abertos, ajoelhou-se aos seus pés e derramou grossas lágrimas de arrependimento. Prometeu nunca mais se desviar do caminho do bem.

Na "Colônia do Triunfo", sob os céus do Brasil, depois de muito preparo, foi traçado um plano para a vinda do seu espírito. João Nunes Maia reencarnou em 10 de novembro 1923, em uma Fazenda, na região de Glauclândia, antiga Juramento, cidade próxima à cidade de Montes Claros, no norte de Minas Gerais. Ali passou a sua infância e juventude. Tinha forte ligação com a mãe, Maria Nunes. Ela desencarnou em 1945, aos 50 anos de idade, na época da Segunda Guerra Mundial, e o mundo se desequilibrou totalmente naquela ocasião. João Nunes ao ver a mãe partir, também quis desencarnar.

Porém, a tarefa que tinha que cumprir era muito grande e o auxílio espiritual veio muito forte. João Nunes estudou até a sexta série do ensino médio.

Quando sua mãe partiu para o mundo espiritual, João tinha 16 anos de idade. Seu pai, braço forte, o segurou contra o corpo e o impediu de cometer o ato de suicídio que ele queria realizar, naquele mesmo dia.

Sua mediunidade estava aflorada desde a infância, com muita perturbação, e se manifestava de forma obsessiva. Somente sua mãe conseguia acalmá-lo e conduzi-lo.

Encontraram uma senhora que poderia ajudá-los. Era dona Lozinha, analfabeta, benzedeira da região, médium que morava em outra Fazenda. Ela só lia quando estava

Instrutor Registrado na

ALIANÇA DO YOGA

Aulas de Yoga
Em sua casa, ao ar livre
ou em local de sua escolha.
Individual e para Grupos

Instrutora: Livia David

Cel: 99167-9912

liviayoga@hotmail.com
hathayogabrasil.blogspot.com.br

inspira:ação
EQUILÍBRIO • MENTE & CORPO

**Yoga
Pilates
Psicoterapia
Massoterapia**
(Drenagem Linfática, Shiatsu,
Massagem Anti-Estresse)

R. Dr. Nilo Gomes Dias, 126 - Jaguaré
11 3768.3458 | 11 3628.3458
inspira.acao@terra.com.br | www.facebook.com/InspiraAcao

incorporada. Tinha um livrinho, como se fosse um tesouro, um segredo. Não deixava ninguém pegar. Um dia, João Nunes, conseguiu anotar o endereço: Federação Espírita Brasileira.

Escreveu à FEB e pediu todas as obras publicadas. Estudou-as e sentia que nada era novidade para ele. De posse das noções básicas, mudou-se para Belo Horizonte, onde encontrou a União Espírita Mineira. Encontrou-se com Chico Xavier e Ricardo Brandão. Quando visitou Chico Xavier, pela primeira vez, viu a imagem do busto de Emmanuel, e levou um susto. Era aquele espírito que o acudia em seus dramas da juventude, na época do desencarne de sua mãe.

Foram doze anos, escrevendo na mesa espírita, trabalhando com as tarefas simples, como era orientado, mas foram anos de perturbação espiritual. Persistiu até alcançar a condição de produzir livros. Implantou a "Campanha Nacional do Livro Espírita Gratuito". Viajou por vários estados brasileiros, distribuindo as obras básicas da Doutrina e outros livros espíritas.

O livro *Além do Ódio* mostra a trajetória de uma família e a redenção de um espírito, ditado pelo espírito Sinhozinho Cardoso.

A personagem principal do livro pediu ao médium que fizesse o primeiro lançamento do livro na Colônia de Hansenianos Santa Isabel, na cidade de Betim, perto de Belo Horizonte. Ele se dirigiu à Colônia, levando consigo 103 livros. No local, havia mais de 400 pessoas. O dirigente sugeriu dar um livro, por família. E assim foi feito e ao final da reunião, as 103 famílias receberam o livro.

Ao final, João Nunes viu adentrar uma entidade de muita luz e outros tantos, e como se fosse uma grande homenagem adentraram, também, todos os personagens do livro *Além do Ódio*. E entre eles, aquela entidade de luz lhe disse: "Papel e lápis, meu filho". Foi, então, que João Nunes recebeu a fórmula da Pomada Vovô Pedro.

Ao término da escrita, o médium perguntou sobre o preço da pomada, ao que a entidade lhe disse que o preço era "*Que Deus lhe Pague*". João Nunes fez questão absoluta, enquanto viveu, mesmo preparando seus seguidores, que se mantivesse a gratuidade do fornecimento da Pomada Vovô Pedro.

Aquele Espírito era Franz Anton Mesmer (1734-1815), o extraordinário advogado, teólogo, doutor em Filosofia e Medicina que assombrara o mundo com as curas através do que chamou "magnetismo animal", ao fim do século XVIII.

Hoje, são produzidos mais de um milhão de potinhos da Pomada Vovô Pedro, em várias regiões brasileiras, distribuídos gratuitamente.

Ariane de Quadros Corrêa, sobrinha de João Nunes Maia, nesse dia da palestra na "A Luz Divina", apresentou o lançamento do livro "Aprendendo um Pouco Mais com João Nunes Maia e Miramez", em forma de perguntas e respostas.

Ao findar sua palestra, Ariane se colocou a disposição do Mentor Espiritual e trouxe-nos uma bela mensagem.

Tópicos da palestra realizada em 07 de setembro de 2013, na Instituição Beneficente "A Luz Divina". A composição completa está disponível no Site aluzdivina.org.br, "Grandes Vultos do Espiritismo".

MENSAGEM

Que Jesus nos abençoe, meu Pai, para que alcancemos a lucidez perfeita.

O momento, irmãos, é de grande valia para todos, encarnados e desencarnados porque a nossa morada está fechando mais um ciclo de evolução, passando de mundo de expiação e provas para mundo de regeneração.

O momento que viveis, presentemente, mostra distúrbios de variada ordem, porque o escândalo é necessário, como disse Jesus e também nos afirmou: "Ai daquele que escandalizar".

A Doutrina Espírita, por seus mensageiros e condutores, trabalha como nunca o Consolador prometido e os trabalhadores são aqueles que também ficaram no Evangelho "como os de última hora".

Portanto, mãos à obra, que a fé sem obra é morta. Mãos à reforma da personalidade que sem segurança e sem disciplina não alcançareis os objetivos de vossa reencarnação.

Coragem e fé é o que pedimos para permanecerdes tranquilos frente aos impasses da vida. As provas são coletivas e individuais e também com perfil nos ensinamentos propostos no capítulo 17, de O Evangelho Segundo o Espiritismo, item 3, "O Homem de Bem", que é o mantra divino a ser interiorizado todos os dias.

Fazendo isso vereis que os impulsos se tornarão mais brandos, de forma a poderem controlá-los. Os impulsos malsãos e maus mostram os resquícios de inferioridade que ainda trazem.

Apoderem-se, pois, de vós mesmos e comandem as ideias, pensamentos, palavras e atitudes. Desta consciência, podereis, então, ganhar a vida eterna.

"Bem-aventurados os aflitos; vinde a mim todos vós que sofreis e que vos encontrais atribulados..."

E Kardec, em o outro Consolador, a Doutrina Espírita, fala que "fora da caridade não há salvação".

Espíritas, amai-vos, este, o primeiro mandamento; instruí-vos, este, o segundo.

Ousamos resumir os mandamentos de nosso Mestre: Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Então, amando a Deus em todas as coisas. É a lei.

Miramez

Mensagem psicografada pela médium Ariane de Quadros Corrêa, em 07 de setembro de 2013, na Instituição Beneficente "A Luz Divina", após a palestra sobre a obra de João Nunes Maia. Sujeita à correção pela médium.





“Deus jamais fará por nós aquilo que somos capazes de realizar.”

Muitos ainda esperam que Deus esteja sempre pronto a realizar obras miraculosas em nossas vidas.

Há os que negociam com Deus.

Há os que esperam eternamente pelas dádivas de Deus, sem o menor esforço para alcançá-las.

Há também aqueles que se acham desamparados por Deus, creem até que não são dignos de serem filhos Dele.

Se, na vida, quisermos alçar vôos maiores, eles acontecerão através do nosso esforço íntimo. Acreditemos

na própria capacidade para enfrentar situações adversas e interpretá-las como oportunidades evolutivas em cada etapa.

Paulo de Tarso foi um exemplo de que é possível realizar nossa missão com fé, coragem e ânimo, tendo como respaldo a reforma íntima.

Deus sempre se faz presente quando assumimos o que nos cabe em cada encarnação. Quando enfrentamos nossas trajetórias de lutas sem esmorecer, somos envolvidos em satisfação, alegria e gratidão pela oportunidade da tarefa cumprida. Enfrentando

as dificuldades, entendemos o propósito de Deus em nossas vidas e, como aprendizs que somos da seara de Jesus, não devemos ter medo e sim, fé!

É através dela que conseguimos a coragem necessária e assim como se deu a tantos seguidores de Jesus, conquistaremos nosso progresso moral e espiritual. Que assim seja!

Tema apresentado pela aluna Ana Maria de Oliveira Valença Rocha, no 2º Ano da Escola de Aprendizizes do Evangelho, 20ª Turma, da Instituição Beneficente “A Luz Divina”, em Abril de 2013.

Para Refletir

Fé e Confiança

Martin Gouveia, jovem ainda, tinha o hábito de invadir residências descuidadas, levando o que pudesse, sem nunca cair nas mãos das autoridades.

Aquela noite espreitara atentamente uma casa fechada onde parecia não haver ninguém.

Sorratamente saltou o muro do pátio, forçou a porta de serviço e entrou na residência. Passou pela cozinha e seguiu para o interior. Procurou um dos aposentos onde esperava encontrar maiores valores, e empurrou levemente a porta.

Nisso, ouviu alguém respirando com dificuldade...

Julgando ser uma pessoa que dormia, ressonando, avançou. Mas admirado viu um vulto sobre o leito, e imediatamente levou a mão ao punhal. Ouviu, nesse instante, uma voz débil e entrecortada, de um homem que o fixou na penumbra.

O desconhecido estendeu os braços e falou sob forte emoção:

- Ah! Graças a Deus! Você escutou meus gemidos, filho? Foram os espíritos! Você é um enviado dos mensageiros divinos!...

Martin, surpreendido, abandonou a arma. Aproximou-se do velhinho que pode, agora, distinguir

sob a tênue claridade da lua que entrava pela vidraça.

O ancião repetiu maravilhado:

- Graças a Deus! Meu filho, preciso muito de você... Sou paraplético e sem ninguém... Não tenho forças para gritar... Há muito tempo não recebo visitas. Você me escutou...

Depois de uma pequena pausa prosseguiu:

- Traga-me um remédio... Sinto muita falta de ar... Leia alguma coisa que me conforte para eu não morrer só... Você é um enviado dos espíritos, eles ouviram as minhas preces.

E porque o enfermo lhe oferecesse um livro, Martin, compadecido, acendeu a luz e se dispôs a ler, emocionado...

Era um exemplar de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, enebado de suor e de lágrimas.

O hóspede imprevisto leu e leu até a madrugada e, desde aquele instante desistiu dos assaltos e furtos.

Dedicou-se a cuidar do velhinho, administrando-lhe remédios, prestando-lhe assistência e lendo para ele os livros de sua predileção.

Depois de cinco meses o enfermo faleceu em clima de paz, deixando-lhe os bens como herança e a alma renovada pelos exemplos de fé nos espíritos superiores.



Uma fé capaz de modificar a própria situação de penúria e atrair um jovem equivocado para o refazimento do caminho.

Fé suficiente para neutralizar a violência atrevida que lhe invadira o lar. Fé que não vacilou diante do invasor que, certamente, não estava ali por acaso, mas guiado por mãos invisíveis que sabiam o desfecho da história por conhecerem a intimidade dos dois.

No nosso dia-a-dia, várias situações se apresentam justamente para que possamos ajudar aqueles que convivem conosco ou, simplesmente, cruzam o nosso caminho.

Você sabia que os espíritos superiores se interessam imensamente pelo nosso progresso intelectual e moral? Basta que consultemos os vários livros ditados por eles, através de médiuns sérios, e chegaremos a essa conclusão.

Livro: Ideal Espírita, pelo Espírito Hilário Silva, na psicografia de Francisco Cândido Xavier. Editora CEC.

O mais difícil de se obter, na difusão do Evangelho e sua compreensão verdadeira, não é o conhecimento teórico, que o povo absorve com facilidade.

O mais difícil e importante é a testemunha, que é multiforme e se apresenta em duas destacadas circunstâncias, a saber:

A – Individualmente na vivência de todos os dias, quando os ensinamentos penetram bem fundo na consciência do espírito, este os assimila e aceita o esforço como indispensável à sua evolução, passando a executá-lo com rigor, humildade e perseverança;

B – Nos tempos difíceis, face às circunstâncias e acontecimentos graves que movem multidões, porque afetam a existência dos seres.

Em dias futuros, bem próximos, haverá numerosas manifestações deste tipo, a humanidade inteira será atingida e grandes serão seus sofrimentos porque, além de tudo, incerto será seu próprio destino.

Em qualquer destas duas circunstâncias, preciosa e importante será a participação dos Discípulos de Jesus e terão eles felizes oportunidades de cumprir as tarefas para as quais foram preparados, servindo ao próximo e dando testemunho de que são dignos no título que possuem.

Considerada a segunda hipótese das que foram citadas, nessas horas de desorientação, temos e sofrimento coletivo, eles serão veículos altamente eficientes e seguros da transmissão por si mesmo ou através de médiuns das instruções, conselhos e determinações do Plano Espiritual, pela sua ação constante, assídua, amorosa e fraterna junto aos homens encarnados.

É, portanto, repetimos, considerável e importante a tarefa que desempenham, não como simples rotina ou cumprimento de dever, mas como cooperação de auxiliares conscientes do Divino Mestre, em benefício da humanidade e de si mesmos, reflexões que terão seu atos na sua trajetória evolutiva, tornando-se dignos de fazerem parte da futura humanidade redimida deste nosso planeta retardado e sofrido, onde a evolução se opera mais pela dor do que pelo amor.

Por efeito da fé, da paciência e da coragem, os discípulos, nessas horas tormentosas, certamente que não fugirão às realidades, mas as enfrentarão desasombroadamente, jamais se escusando ou omitindo porque, além de tudo, sabem que não estão sós, mas ao contrário, fortemente amparados pelas inumeráveis legiões do Bem que o Divino Mestre dirige para a redenção da humanidade.

Esse período difícil que está por vir, mas cujos reflexos antecipados já estamos sentindo, para os Discípulos, na realidade, começou a existir espiritualmente desde quando receberam a desejada investida e firmaram seus compromissos com Jesus.

Por isso devem, desde já, viver as tarefas com a maior seriedade, devotamento e espírito de sacrifício, preparando-se e fortalecendo-se para os esforços que lhes forem exigidos.

Provam assim que estão conscientes de suas responsabilidades espirituais e dispostos a cumpri-las com fidelidade.

No plano geral da Terra, dois valores principais se destacam, merecendo apoio integral do Plano Espiritual, a saber: a consciência íntima dos homens de boa vontade, já tocados pelas luzes do Evangelho, de amor e esperanças e a ação atuante, contínua e sempre fraterna dos que livremente optaram e se fizeram discípulos de Jesus, nas Escolas de Aprendizes do Evangelho, e que, nos próximos acontecimentos apocalípticos do seio das multidões como agentes iluminadores e indicadores dos rumos certos da redenção.

É indispensável, portanto, que desde já procurem manter-se ligados ao Divino Mestre, elevando-se a Ele pelos pensamentos, sentimentos e atos, fortalecendo-se e se capacitando a agirem acertadamente em Seu nome, com os corações cheios de amor, de esperança e de fé.

Mas, se se julgarem fracos e indecisos ante o vulto e as responsabilidades das tarefas a cumprir, devem juntar-se a outros companheiros mais fortes e resolutos e procederem todos com humildade e reverência e com o pensamento único de se aproximarem do Divino Mestre e absorverem o que puderem do Seu imenso potencial de luz e de amor, tornando-se assim aptos ao melhor desempenho do seu trabalho.

Porque, se todos nós somos fracos na carne como homens, fortes seremos como Discípulos de Jesus, agindo em Seu nome, lutando pela paz e pelo Bem Universal nas hostes valorosas que desde já se movimentam para a batalha final da redenção do mundo.

E que assim seja para todos.

Edgard Armond

CLÍNICA DE PSICOLOGIA

- Atendimento a crianças, adolescentes e adultos.
- Terapia Familiar e de Casal.
- Psicodiagnóstico.
- Atendimento a pacientes portadores de câncer e familiares.

Convênios:



Psique - Psicologia de Qualidade para Estudantes

Psicóloga Responsável:

Valéria Pimazzoni
CRP 06/102864

Membro do CHRONOS – Centro Humanístico de Recuperação em Oncologia e Saúde da USP.

R. Dr. Alceu de Campos Rodrigues, 309 - Cj. 72
Próximo ao Hospital São Luiz do Itaim
Fones: 3045-9210 / 99618-9083
email: valpimazzoni@uol.com.br
site: www.psicooetica.com.br

DICAS

A Instituição Beneficente "A Luz Divina" têm colaboradores voluntários nas diversas áreas de atuação humana (nutricionistas, psicólogas, advogados, dentistas, médicos). Este espaço é reservado para algumas sugestões para o bem estar físico, psíquico e espiritual. Dúvidas e sugestões poderão ser encaminhadas e serão respondidas pelos nossos colaboradores participantes. www.aluzdivina.org.br / E-mail: aluzdivina@aluzdivina.org.br



DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Quando assistimos ou lemos o noticiário do dia-dia, notamos que as notícias parecem repetidas, quase sempre é o "acidente" no trânsito, problemas familiares que, não raro, acabam em final triste, e nos perguntamos os motivos que levam estas pessoas a cometer tais crueldades.

A Doutrina Espírita nos traz luz sobre as questões da vida e nos esclarece quais as causas das aflições atuais. Revela que somos herdeiros de nós mesmos, isto é, o que acontece conosco hoje é consequência de nosso comportamento em existências anteriores e também da vida atual, mostrando que nosso futuro será o resultado do que estamos fazendo no presente. Cabe assim uma reflexão: Não está havendo um agente agravante e facilitador nestes casos? Que faz fluir nas pessoas, com mais intensidade, o ódio, a vingança, o assassinato, o "acidente" no trânsito,

o sexo desvirtuado, entre outras mazelas, com consequências para esta e outras existências?

Podemos ver com clareza que por trás da maioria dos casos existe o álcool e outras drogas, desequilibrando pessoas, famílias e toda a sociedade, a ponto de considerarmos uma verdadeira "pandemia".

Na mídia, nos comerciais de televisão, em horário nobre, é possível contar até cinco propagandas de bebida alcoólica em um único intervalo, exibindo pessoas felizes e saudáveis. É um contrassenso, pois a realidade se mostra diferente quando essas pessoas consomem álcool e outras drogas.

Somente através da informação, da conscientização do problema, por meio da autoanálise e reflexão sincera é que poderemos ver até que ponto estamos colaborando para uma sociedade com mais amor entre as pessoas. Um bom início é darmos o bom exemplo dentro e fora de casa, procurando lugares e pessoas que estejam de fato buscando a felicidade através de coisas úteis.

Jesus, o maior psicoterapeuta de todos os tempos, disse: "Amai a Deus sobre todas as coisas" e pode-se en-

tender que "é desapegar-se das coisas que lhe dão prazer e sensação momentânea", e Jesus completou: "E ao próximo como a si mesmo", ou seja, "ame-se e você transformará o mundo; seja você no seu lado bom".

Estamos todos envolvidos, direta ou indiretamente, com a problemática das drogas, se ela afeta você diretamente, não se desespere, procure ajuda! Não tenha vergonha, pois são os corajosos que procuram mudanças! Pode ser com um profissional ou grupos de mútua ajuda. É importante saber que o tratamento espiritual é de fundamental importância, pois quem adoece é o espírito e no corpo físico, percebemos o efeito. O tratamento de um não exclui o outro!

Nesta época de festividades, de final e começo de ano, as atenções devem ser redobradas. Procure estar em lugares e com pessoas saudáveis, assim fica mais fácil cultivar bons pensamentos e atitudes equilibradas. Esteja firme e conte sempre com Jesus!

Saiba mais sobre o assunto no **site www.aluzdivina.org.br**, onde você encontrará uma cartilha explicativa para o dependente químico, familiar e todos os interessados!

Dra. Celeste Pinto
Cirurgiã-Dentista
CROSP 60722

Periodontia Implantodontia
Endodontia Prótese Ortodontia

Rua Ribeirão Claro, 547 - Vila Olímpia - 04549-060 - São Paulo - SP
Fone/Fax: (11) 3846-6428
E-mail: celeste.fatima@terra.com.br

Mercedes A. Requena
Profª desde 1979, registrada na
Alliança do Yoga

Personal Yoga e Grupos para
todas as idades

Terapia do Sorriso Interior
e os Sons de Cura

Tel: 3819-8135 Cel: 9-9256-6849
E-mail: mena_requena@hotmail.com

Ψ

Miriam dos Reis
Psicóloga
CRP. 06/06999

SAÚDE MENTAL.
TERAPIA COMPORTAMENTAL.
ABORDAGEM FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL E ESPIRITUAL.
COACHING PESSOAL.

Al. Joaquim Eugênio de Lima, 881 - cj. 902
01403-000 - Jardim Paulista
Fones: 11 3858 4185 / 11 996 574 485
f Miriam Reis Psic



A meditação oferece os melhores recursos para uma análise profunda de si mesmo, a fim de enfrentar os desafios da vida e encontrar as melhores soluções.

Há variados métodos, porém, a proposta é que seja realizada através de uma boa respiração e, lentamente, escolher uma postura bem confortável. Relaxando ao máximo, concentre-se em determinadas partes do corpo: no couro cabeludo, na testa, nos olhos – fechados ou não – no rosto, descendo até os dedos dos pés.

No início, o esforço deve ser breve e, vagorosamente, ampliado até o suportável com bem-estar, atingindo o limite desejável de trinta ou sessenta minutos.

Relaxado, visualize um lugar qualquer, que ofereça uma bela paisagem, confortável e transfira-se mentalmente para ela: praia, cachoeira, lago espelhado, montanha, etc. Isso abrirá espaço para as influências dos Espíritos Superiores, que se utilizarão desses momentos para auxiliarem seus protegidos, particularmente aqueles que estão interessados no próprio crescimento moral.

Depois, visualize um acontecimento agradável de sua própria vida e procure sentir o mesmo bem-estar do passado. Com o tempo reviverá, também, momentos desagradáveis que deixaram ressentimentos graves, desculpando o ofensor, oferecendo-lhe perdão, retirando-o dos arquivos do inconsciente e liberando-se para preencher o espaço com acontecimentos felizes e revitalizadores.

Finalmente, visualize uma grande luz que ilumina o topo da sua cabeça, invade o aparelho circulatório e toma todo o organismo, causando bem-estar.

Essa técnica simples permite a liberação, um a um, de alguns conflitos, conseguindo superá-los ou diminuí-los. Outros, mais difíceis, necessitarão de um grupo de apoio ou psicoterapia.



D iabetes mellitus – Em 14 de novembro de 2013 foi comemorado o “Dia Mundial do Diabetes”, criado em 1991, pela “International Diabetes Federation (IDF)”, em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Aproximadamente, metade dos portadores de diabetes desconhece sua condição, uma vez que a doença é pouco sintomática e se instala de maneira gradativa e, muitas vezes, os sintomas podem não ser percebidos pelas pessoas.

O diagnóstico precoce do Diabetes é importante, pois, o tratamento evita complicações. Os sintomas mais comuns são:

Urinar excessivamente, inclusive acordar várias vezes a noite para urinar.

Sede excessiva. Aumento do apetite. Perda de peso. Em pessoas obesas a perda de peso ocorre mesmo estando comendo de maneira excessiva. Cansaço. Vista embaçada ou turvação visual. Infecções frequentes, sendo as mais comuns, as infecções de pele.

Objetivos gerais da campanha mundial

Incentivar os Governos a implantar e fortalecer políticas para a prevenção e controle do Diabetes e suas complicações.

Disseminar ferramentas para apoiar as iniciativas nacionais e locais para a prevenção e controle do Diabetes e suas complicações.

Destacar a importância da educação, baseada em evidências, na prevenção e controle do Diabetes e suas complicações.

Aumentar a conscientização dos sinais de alerta do Diabetes e promover ações para incentivar o diagnóstico precoce.

Promover ações para reduzir os principais fatores de risco para o Diabetes tipo 2 e para prevenir ou retardar as complicações do Diabetes.



Planos de Saúde e Seguro Saúde não podem restringir internação, cirurgia e tratamento a seus segurados.

O Código de Defesa do Consumidor, em especial os artigos 6º, IV a VIII, 14, 20, II, e §2º, 25, 42, parágrafo único, 51, *caput* e IV, §1º, I e II, 54, §4º, 81, *caput*, primeira parte, 83 e 84, protegem o consumidor evitando abusos dos Planos e Seguro Saúde. Merecem destaques os termos da Lei nº 9.656/98, que trata dos Planos de Saúde, e da Lei nº 10.185/01, que por seu artigo 2º, equipara o Seguro Saúde aos Planos de Saúde, de que trata a primeira norma.

Perfeitamente aplicáveis também o disposto no artigo 1º, I, da Lei nº 9.656/98, com a redação que foi dada pela MP nº 2.177-44, em vigor, conforme a EC nº 32/2001, que veda as limitações financeiras pelos planos de saúde.

Em outras palavras, as operadoras de Planos de Saúde e Seguro Saúde, não podem sujeitar os segurados a limites de gastos, porque estaria ferindo a finalidade do contrato, que é garantir a saúde do associado ou segurado, cabendo em caso de tais ocorrências o ajuizamento de ação de

OBRIGAÇÃO DE FAZER COM PEDIDO DE TUTELA ANTECIPADA, que obrigará aos Planos e Seguro Saúde a cobrirem os gastos com tratamentos e cirurgias necessárias, devidamente instruída e acompanhada das respectivas requisições, pedidos de autorização e relatórios dos médicos conveniados.

Oficina de Embalagens Artesanais

Criatividade em papel, projetos, caixas e embalagens para presentes e brindes. Papelaria artesanal. Sob encomenda e pronta entrega.

Multi Espaço
Oficina de Embalagens

R. da Paz, 543
Alto da Boa Vista - SP
5181-4721

www.multiespaco.com.br
multi@multiespaco.com.br

MENSAGEM

SEMPRE NATAL

Glória a Deus nas alturas e paz na Terra aos homens de boa vontade!

Ao nos depararmos com a grande festa da cristandade, sentimos uma pontada de tristeza ao percebermos quão longe se encontra o homem do verdadeiro sentido da data.

O comércio exulta com o lucro das vendas que realiza, as ruas se enchem de luzes exteriores — belíssimas, é verdade. Entretanto, não despertam, na mesma proporção, a luz interior de cada cidadão.

Os sentimentos continuam os mesmos. As contribuições para o Natal dos menos afortunados apenas têm o intuito de aplacar o egoísmo que ainda viceja nos corações; contudo, a vontade de transformar-se ainda carece de muito esforço, de boa vontade, de necessidade. E tudo recomeça, no ano seguinte, sem mudanças significativas.

Meus Irmãos amados!

O tempo passou muito depressa e as oportunidades estão cada vez mais escassas. Não deixem a hora esgotar-se por completo.

O Mestre ainda vela e velará por todos os homens.

Aproveitem esta derradeira chance de permanecerem na morada que lhes abriu as portas.

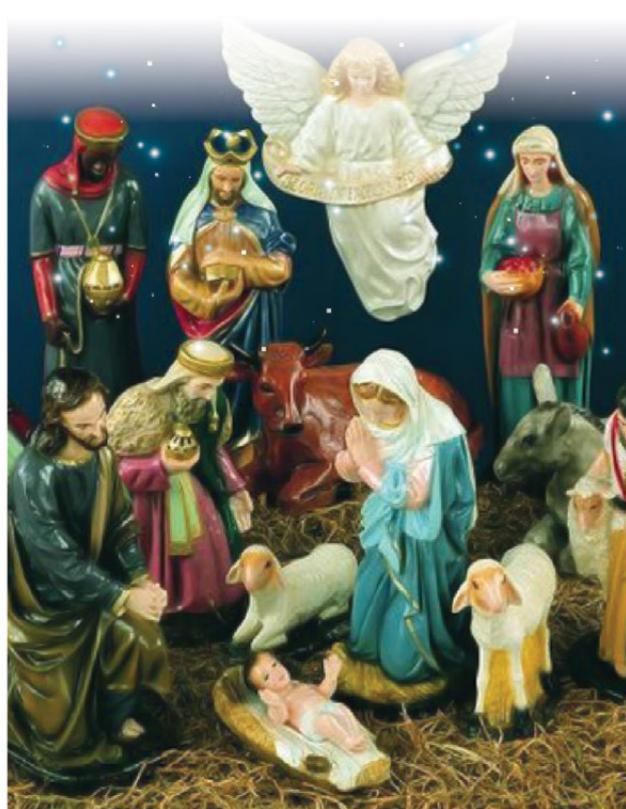
Acompanhem a sua evolução, contribuindo com o seu quinhão na obra ascensional.

Quando for sempre Natal na Terra, quando os sinos dobrarem em homenagem ao Senhor, façam a sua parte e aproveitem a infinita misericórdia que se derrama sobre vocês.

Natal, bendito seja Jesus!

Neste momento, pedimos, mais uma vez a Sua ajuda para nos conduzir.

Que todos os homens se dêem as mãos, rogando ao Senhor que nos beneficie com a Sua sabedoria e com a Sua luz.



Sejam para o Mestre Amado as nossas atenções e as nossas intenções de melhoria íntima.

Que todos recebam as bênçãos do Alto e procurem dentro de si mesmos a maior motivação para se tornarem verdadeiros cristãos.

Paz na Terra aos homens de boa vontade!

Viva Jesus!

*Mensagem recebida no Grupo de Psicografia
"Paulo de Tarso", da Instituição Beneficente
"A Luz Divina" (Pasta 68)*

Assistência Espiritual



No bimestre setembro - outubro de 2013, registramos o seguinte atendimento espiritual:

	Setembro	Outubro
Atendimento Fraternal	1.136	1.070
Cosmoterapia (Passes)	14.319	14.805
Público presente às reuniões	2.558	2.383
Total	18.013	18.258

Convidamos a todos para participarem das reuniões espirituais públicas que acontecem às segundas, quartas, quintas-feiras e sábados. Elas complementam os passes, relembram os ensinamentos do Evangelho, explicam a Doutrina Espírita.

“

Feliz 2014!
Com muita esperança,
iniciemos o Novo Ano
acreditando que a
segurança e a paz nos são
proporcionadas lá do Alto.
Sabendo, ao mesmo tempo,
que todo o bem é também
fruto de nosso empenho
em construir um ano mais
saudável e feliz!

”

“Senhor, reconhecidos à frente do Teu Berço de Luminosa Esperança, nós te rogamos, sobretudo, os dons da simplicidade e da paz, para que sejamos contigo fiéis a Deus, hoje e sempre”.

EMMANUEL