Revista DIGITAL NAMASTÊ

Edição 13 - Novembro de 2021

A morte não existe

Editorial

Existem algumas datas que quase ninguém conhece, pois não são muito divulgadas.

O mês de novembro tem algumas delas que nos chamou a atenção: Dia Nacional do Riso (06), Dia Mundial da Liberdade (09), Dia Mundial da Gentileza (13), Dia Internacional do Homem (19) e Dia Nacional do Evangelho (30). Então vamos sorrir para nossa liberdade, fazendo da gentileza nossa bandeira, vivendo assim os ensinamentos do Evangelho. E para os homens, prestamos nossas sinceras homenagens.

E temos as datas conhecidas: dia 02 – Dia de Finados, dia 15 – Proclamação da República e dia 20 – Dia Nacional da Consciência Negra. Sendo assim, estamos abrangendo os temas morte, a reencarnação e no quadro grandes nomes, vamos homenagear o Zumbi dos Palmares.

É importante aproveitar esses dias para refletir sobre nossas crenças, nossas atitudes e colocar os ensinamentos do Mestre à frente de nossas vidas. Devemos viver o amor e o respeito ao nosso próximo independente de cor, gênero ou credo, pois todos somos irmãos, filhos do mesmo Pai.

E a você que sempre nos acompanha, queremos pedir que compartilhe nossa revista e desde já deixamos nossos agradecimentos.

Beijo grande em seu coração!

Fique com Deus!

Rose Mary Melo Boccolini

Representando toda equipe da Revista Namastê

Índice

Carta Psicografada Irmã Celina **03**

Grandes Nomes ***Zumbi dos Palmares*** **05**

Tema do mês - A morte não existe **08**

Pílulas Inspiradoras **10**

Amor Parental **12**

Projeto Social **14**

Reencarnação **15**

Ricardo Responde **18**

Como a pílula mudou minha vida **20**

Entrevista **21**

Testemunho de um voluntário **25**

Projeto Social Instituto Namastê **26**

Espiritualidade e Riqueza **29**

Receita **30**

Adoção **31**

Turminha do Bem **33**

Ficha Técnica

Artes Gráficas
Rose Mary Boccolini

Diagramação Digital
Fernanda Motta

Edição
Roseli Marcondes

Revisão dos Textos
Christiane Novo / Flávia Melo Reis

Carta psicografada por Ricardo Melo pelo espírito Irmã Celina

Meus filhos:

Que a paz de nossa amada mãe esteja confortando a todos nesse dia tão especial.

Embora saibamos que nós, os "mortos" não estejamos em cemitérios ou se quer estejamos realmente mortos, ficamos muito felizes com as manifestações ostensivas de afeto e lembranças sobre a memória deixada em algumas das nossas últimas existenciais.

A morte, como entendeis, de fato não existe, mas essa separação é física e momentânea, sim. E por isso sabemos desta situação se constitui em prova a alma e benção ao mesmo tempo sempre em nome do pai e buscamos amenizar essa a dor dessa distância, diminuindo a saudade através de momentos como esse, onde o intercâmbio mediunico se faz presente. Mas antes de mais nada, essa saudade é aliviada através da oração, da prece dirigida a Deus, repleta de fé de amor longe do desespero e do temor que infelizmente ainda caracteriza a a muitos na terra

Não nos esqueceis que a morte como o entendeis não existe, nós não fomos aniquilados temos uma vida aqui, sonhos, desejos medos, anseios enfim temos uma personalidade.

Continuamos a viver de forma, muito mais pujante, aqui, onde nossos sentidos são muito mais sensíveis do que ai na terra e por tal podemos ter uma dimensão mais profunda do grandes porquês da vida, das dores e prazeres, dos encontros e desencontros, da vida e da morte...

Aqui divisamos o véu que encobre o ser encarnado e assim redescobrimos a vida fluindo de forma mais intensa que possais imaginar.

Não creias que a vida termina com um último suspiro, que é um equívoco irretratável.

A vida se transforma e sem corpo colhemos o fruto do bom e do mal plantio que fora feito.

Agradecemos de todo coração as preces, e mesmo lagrimas a nós dirigidos, mas lembramos que nós estamos bem, seguindo livres por hora das vicissitudes do corpo e da vida material, se nos chamam de mortos então se coloque em nosso lugar...

Como deveríamos vos chamar:

De vivos?! Será mesmo?

Quem ainda sofre por duvidar das promessas do cristo, da vida que não cessa?

Quem ainda perde o seu tempo valioso reencarnatório, com contendas inúteis, distanciando da paz que poderia edificar?

Quem prefere o charco do egoísmo, da guerra do homicídio, da traição da ganancia e da falta de fé?

Desculpe, mas se houvesse alguém morto aqui não seriamos nós, concorda?!

Portanto, filhos amados, todos seguimos a nossa viagem, cada qual em seu vagão, cada qual com seu quinhão de experiencias, cada qual com sua maior ou menor cota de iluminação.

Momentos com esse nos unem pois quebramos as barreiras da morte que não existe e simplesmente lembramos que somos eternos, embora com início, mas por presente do Deus sem fim.

Acalmem vossos corações aflitos, os preencham de esperança e lembrem que estamos tão ou mais vivos que vocês e que nos comunicamos por sonhos, orações, processos mediúnicos e mesmo em momentos tão sutis em seu dia a dia que nem se que notais.

Agradecemos as lembranças e homenagens.

Mas quer saber: Se realmente desejam nos homenagear o façam tendo uma vida reta, cristã, amorosa, libertando-se dos rancores, das mazelas morais que os impedem de perceber a nossa presença.

Não há nenhuma oração mais forte que uma vida bem vivida, que um coração repleto de amor.

Façam de vossas existências essa eterna prece de evolução e conexão com o criador e a paz que experimentarão chegara até nós, nos aliviando, apoiando, inspirando e unindo ainda mais nossas almas.

Assim encurtemos as distancias vibracionais.

Assim viveremos uma so grande vida onde a morte não tem vez.

Fiquem com Deus e em profunda paz e harmonia.

Irmã Celina

Por **Letícia David**

No dia 20 de novembro de 1995, movimentos negros, sindicatos e organizações populares se uniram para manifestar reivindicando ações concretas de políticas públicas de combate ao racismo e todas as formas de discriminações raciais. Essa data foi escolhida em homenagem a Zumbi de Palmares, "Grande Nome" da nossa edição de novembro da Revista Namastê.

Compartilho um pouco mais sobre a história de luta desse brasileiro que é símbolo de resistência contra a escravidão no Brasil.

Nascido no ano de 1655, na Serra da Barriga, localizada no atual município de União dos Palmares em Alagoas, que na época do Quilombo fazia parte da Capitania de Pernambuco. Era filho de Sabina, sobrinho de Ganga Zumba, sendo que para alguns historiadores e genealogistas, era descendente da família real do Congo, bisneto materno do Rei Garcia II. Nascera livre, porém foi capturado aos seis anos de idade e entregue a um padre católico.

Zumbi foi renomeado como Francisco, recebeu os sacramentos, aprendeu português e o latim e auxiliava diariamente nas celebrações da missa. Aos quinze anos retorna ao Quilombo de Palmares onde inicia sua jornada de luta pela liberdade do seu povo.

Em 1965, em uma batalha comandada pelo Sargento-Mor Manoel Lopes, Zumbi revela-se um grande guerreiro e organizador militar com apenas vinte anos. Mais tarde, teria a fama de ser imortal virando uma lenda entre os negros e uma ameaça para as tropas portuguesas. Nesse combate os portugueses conseguem derrotar os guerreiros quilombolas, que viram-se obrigados a recuar.

Passados cinco meses, após a batalha, conseguem a revanche e depois de uma luta muito sangrenta, o Sargento - Mor se retira para Recife. Palmares então, se estende da margem esquerda do São Francisco até o Cabo de Santo Agostinho com mais de 200 quilômetros de extensão. Havia ali uma república, com uma rede de onze mocambos que eram comparadas às cidades muradas medievais da Europa, só que no lugar de pedras haviam paliçadas de madeira.

O governador da Capitania de Pernambuco, Pedro de Almeida, propôs um tratado de Paz ao líder dos quilombolas, Ganga Zumba, em 1678. O acordo garante a todos os habitantes de Palmares a alforria, e o líder aceita, o que causa revolta em Zumbi e em parte dos guerreiros, que não aprovam a ideia de só alguns receberem a liberdade enquanto outros continuavam cativos, além

de terem que abrir mão da sua cultura e raízes.

Após dois anos do aceite do acordo de paz, Ganga Zumba é assassinado por envenenamento e Zumbi, assume a liderança do Quilombo dos Palmares, retomando a resistência contra as tropas portuguesas, onde por mais de quinze anos as batalhas continuaram.

Em 1694, Domingos Jorge Velho, um notório bandeirante paulista e caçador de índios e negros fugidos, juntamente com Bernardo Vieira de Melo, administrador de Sertânias, comandam o ataque final contra a Cerca do Macaco, principal mocambo de Palmares e onde Zumbi nasceu. Após 94 anos de resistência, suncumbiu as tropas portuguesas depois de fervorosa batalha. Zumbi apesar de ferido, conseguiu fugir.

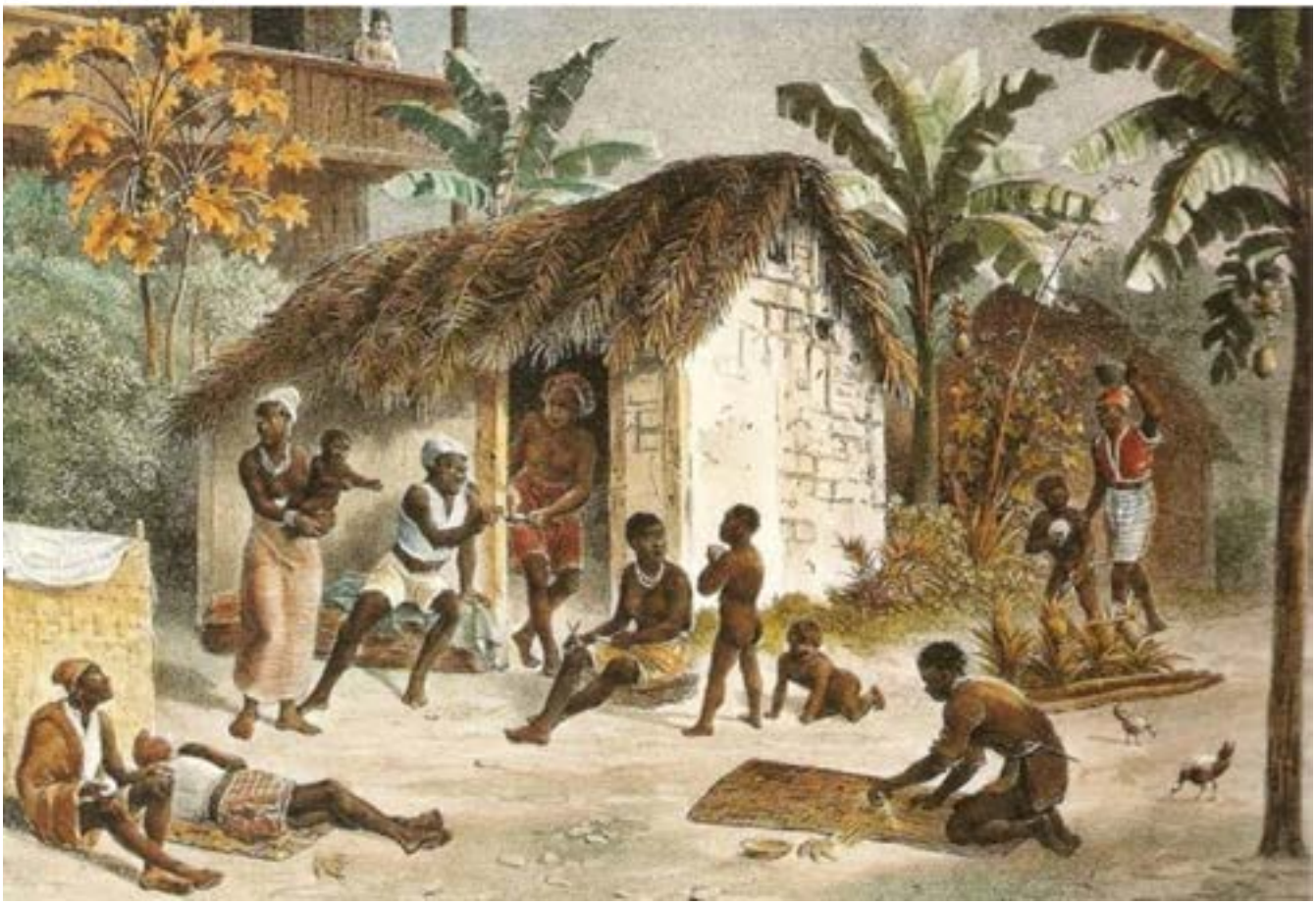
Em vinte de Novembro de 1695, aos quarenta anos, Zumbi dos Palmares foi preso e morto após ser traído por Antônio Soares, um prisioneiro que trocou sua vida pela do líder. Teve sua cabeça decepada e levada para Recife, para ser exposta em praça pública com objetivo de quebrar a crença de que Zumbi dos Palmares era imortal e assim intimidar os negros servindo de aviso. Também foi uma forma de agradar os influentes da época que se sentiram prejudicados pela resistência dos quilombolas.

Companheira de Zumbi, Dandara, mãe dos seus três filhos , tinha vivência de luta que lhe caracterizou a alcunha de guerreira, visto que, além de dominar técnicas de capoeira, também lutou junto aos cerca de 30 mil aquilombados, comandando o exército palmarino. Teve papel fundamental na construção e comando do quilombo dos Palmares e de acordo com os historiadores, preferiu se jogar de um penhasco do que voltar a ser escrava, morrendo um ano antes de Zumbi.

Dandara

Zumbi foi um guerreiro que assim como muitos deram a vida em nome da resistência contra a escravidão. Seu nome tem origem do termo *zumbe*, palavra do idioma africano quimbundo, e significa fantasma, espectro, alma de pessoa falecida.

Passados 326 anos de sua morte, ainda estamos na luta contra o racismo, mantendo a resistência de não aceitar a



discriminação por conta da cor da nossa pele, por manter as nossas raízes, nossa cultura , nossa ancestralidade. A luta onde ainda se faz necessário gritar para que seja entendido que somos todos iguais, somos seres criados pelo mesmo criador.

Em nome de todos que vivenciaram o horror da escravidão e que deram suas vidas em busca de igualdade, em busca de liberdade, temos esse dever de continuar lutando, não mas com armas e sim com o amor e respeito. Manteremos a esperança de vivermos em uma nação onde a cor da sua pele não faça distinção entre pessoas e que não determine que sejamos cativos de prisões sociais.

Letícia David é Bacharel em Administração de Empresas e empreendedora no ramo de culinária a frente da Lê Gusta, comida Artesanal. Apaixonada por Literatura e História e Voluntária do grupo Amor Fraterno.

A morte não existe

Por **Rose Mary Melo Boccolini**

Desde que o mundo é mundo, a morte é algo que intriga, incomoda e principalmente para nós, que vivemos no ocidente, é quase um tabu, como se não fosse a única certeza que temos assim que nascemos.

Ao longo do tempo foram surgindo várias teorias sobre nossa existência, com diversos pensamentos a respeito de como fomos criados e para onde vamos quando daqui partirmos. Existem os que acreditam que tudo acaba com a morte. Se assim fosse, qual necessidade que teríamos de sermos pessoas boas, melhores a cada dia, de sermos honestos, solidários, sendo que tudo vai acabar um dia, de uma hora para outra, seja através de um acidente ou de uma doença. E para que eu vou ficar sofrendo, passando por dificuldades, por dores físicas ou morais, se eu posso acabar com tudo de maneira precoce, tirando minha própria vida? Tudo vai acabar mesmo! O nada é a única coisa que nos espera?

Outros ainda acreditam que ficaremos dormindo aguardando o juízo final, ou que iremos para o céu, para o inferno, ou mesmo para o purgatório quando não somos nem bons e nem maus.

De qualquer forma, quando acreditamos que existe algum tipo de vida após o sepulcro, somos naturalmente impelidos a buscar uma melhoria, nem que seja por medo do que podemos encontrar quando chegar a nossa fatídica hora.

Infelizmente a humanidade possui uma dificuldade enorme em aprender, pois todo esse mistério que envolve a tão temida morte, foi desvendado por Jesus, que há dois mil anos venceu a cruz e nos mostrou que o plano espiritual é o nosso destino. O Mestre disse que todos nós teremos que passar pelo calvário das nossas dificuldades, mas que Ele estaria nos esperando na glória dos céus, pois o caminho já havia sido preparado. Dessa forma, Jesus matou a morte, se mostrando mais vivo do que nunca, tanto para Maria Madalena quanto para seus discípulos, dando prova viva de que a vida continua. Mas às vezes parece que ninguém prestou muita atenção nisso.

No final do século do século XIX, seres espirituais vieram nos mostrar sua existência, através de fenômenos extraordinários, chamando a atenção de todos e as mesas girantes (citadas em o Livro dos Espíritos) se tornaram motivo de diversão, especulação e curiosidade. Os fenômenos paranormais se tornaram frequentes e as manifestações mediúnicas aconteciam de maneira vibrante.

Nesse turbilhão de experiências fascinantes, um professor renomado com sua mente científica e analítica, foi levado a conhecer tais acontecimentos e passou a receber dos imortais, através de pessoas sensitivas, todas as informações buscadas. Assim Allan Kardec escreveu o Livro dos Espíritos, matando de vez a morte. Mas vejam que interessante, pois todas as informações contidas nesse livro vieram de espíritos, pessoas que já viveram aqui em nosso mundo e já morreram, deixando evidente que a vida continua.

Chegamos então à conclusão de que não somos um corpo com alma, e sim um espírito eterno e utilizamos corpos materiais para vivermos aqui nesse planeta, provisoriamente, e um dia retornaremos ao plano espiritual, que é nossa verdadeira pátria.

Somos uma criação do Pai Celeste, portanto todos temos que nos reconhecer filhos de Deus, e através desse corpo carnal é que temos nossas experiências materiais necessárias para nossa evolução, conquistando a sabedoria moral e intelectual. No final de cada ciclo, retornamos à pátria espiritual com a carga de aprendizado que acumulamos. Com o fenômeno da morte, deixamos os corpos, saímos da matéria, mas não deixamos a vida.

Pensando bem, a humanidade já conviveu com pessoas que já morreram há muito tempo. Sempre que pedimos ajuda de algum Santo ou mesmo de nosso Anjo Guardião, estamos invocando pessoas que já morreram para que elas venham em nosso auxilio. Acreditamos em céu e inferno, em anjos e demônios, então como ainda duvidamos da vida após a morte? E como ainda temos medo de espíritos, sendo que é essa nossa verdadeira vida?

O que realmente deveríamos temer são nossas atitudes equivocadas, pois elas é que nos colocam em situações complicadas, conduzindo nosso espírito, ou seja, nosso eu verdadeiro, para vibrações pesadas e dolorosas, criando para nós provas difíceis e expiações sofridas.

Outras provas irrefutáveis de que a vida continua e de que somos espíritos vestindo um corpo, são os inúmeros relatos de pessoas que passam por experiência de quase morte, vítimas de acidentes ou problemas de saúde, que ficam em coma nos hospitais.

Sendo assim, todo esforço que fizermos para dominar as más inclinações e as vicissitudes de nossa alma sempre será válido, pois levamos desse mundo somente o que estiver guardado em nossa intimidade. Que a nossa bagagem seja preparada com cuidado e dedicação para que nela só entre amor, perdão, tolerância e tantos outros sentimentos puros. Que nossa "mala" esteja cheia de conquistas elevadas, pois assim nós estaremos realmente cumprindo nossa sagrada missão de evoluir.

E para onde iremos depois que nos despedimos da vida física? Essa questão fica para a próxima edição.

Rose Mary Melo Boccolini - esposa, mãe e avó. Artesã, escritora, designer gráfico e também auxiliar de veterinária. Otimista de carteirinha, acredita no amor como única forma de melhorar nosso mundo.

Pílulas Inspiradoras
por Ricardo Melo

Como será na hora de "sua morte"?

Olá meus queridos amigos!

Quero falar agora sobre o momento da desencarnação. Sem abordar casos específicos que já falamos várias vezes através de estudos feitos do livro Céu e Inferno, que faz parte das obras básicas de Allan Kardec, como podemos determinar como vai ser a nossa morte?

Muito embora essa expressão esteja muito ligada a questão da morte física, pois não sabemos o que vai causar a morte de nosso corpo, quero me referir aqui à chegada ao mundo espiritual.

Cada um de nós retorna ao plano espiritual de acordo com a vibração que sustentamos na vida material. Como diz sabiamente os espíritos amigos, se você quer saber como será a hora de sua morte, basta observar como foi a sua vida.

Uma pessoa que passou a vida toda vivendo de forma materialista, uma pessoa que, infelizmente, cultivou hábitos emocionais e afetivos muito ruins, inclusive cuidando mal do próprio corpo. Uma pessoa que ignorou a fé ou teve uma fé oca, vazia, só para mostrar para os outros, mas que nunca foi verdadeiramente conectada com Deus, obviamente vai ter um desencarne no mínimo muito complicado. Não tem como colher paz onde não se plantou a paz. Como dizia minha avó, quem semeia vento sempre colhe tempestade.

Ao mesmo tempo o oposto é verdadeiro. Uma pessoa que, embora não seja perfeita, mas se esforçou no decorrer da vida para ser um ser humano de bem, procurando fazer sua reforma íntima, na medida do possível, sendo uma pessoa generosa, bondosa, compartilhando o que tinha de melhor com todos ao redor. Um ser humano que não poupou esforços para evoluir espiritualmente, é lógico que no momento do desencarne, terá uma assistência e uma chegada no mundo espiritual bem diferente do que no primeiro caso.

Porém há uma infinidade de possibilidade que são bem específicas e características a cada um de nós, assim não temos como criar um padrão único para todos pois cada caso é um caso, simplesmente porque todos nós somos únicos e temos uma forma muito específica de viver.

O que normalmente gira em torno do mito da morte, é o que vai acontecer do lado de lá. Sabemos que existe um período que chamamos de perturbação espiritual, que é o instante transitório em que o espírito se separa do corpo quando esse morre, e então acontece o processo de desencarnação, pois morrer é uma coisa e desencarnar é outra.

Desencarnar é quando o espírito se desliga do corpo totalmente. Algumas vezes o corpo morre, mas o espírito não desencarna, é o caso de quem é apegado à matéria. Existem pessoas que acompanham o corpo mesmo depois de enterrado, que chegam a sentir no perispírito os efeitos da decomposição, tamanho o nível de apego que sustentou na vida. E nesse processo de turbulência momentânea a oração faz uma grande diferença.

Você que está passando por esse processo do desencarne de um familiar, o que pode fazer para ajudar? Ore, envie luz com muito carinho, paz... Se a pessoa que se foi morava com você, faça o Evangelho em casa, pois tem alguns desencarnados que ficam em casa conosco e não entendem que não estão mais entre nós. A gente não sabe, pois cada caso é um caso e cada um está num nível de conhecimento diferente.

Quando fazemos o Evangelho, fazemos uma oração direcionando o parente desencarnado para seguir a Luz Divina, dizendo a ele sobre a saudade, mas pedindo que ele se liberte e que siga em paz, assim estamos orientando-o e isso é muito importante para quem está se sentindo perdido. Não fique chamando por eles em desespero pois isso não ajuda em nada e leva perturbação ao recém desencarnado, pois ele ainda está se adaptando a seu novo estado e os gritos e o desespero vão causar uma perturbação prejudicial.

Quando amamos não desligamos de quem partiu e sentir saudade é muito natural, a gente chora e fica triste, mas façamos isso com bom senso e educação, como Emmanuel ensinava a Chico, até para sofrer temos que ter bom senso. Eu sei que é difícil, mas temos que nos educar.

Com essa forma tranquila de lidar com a situação, vamos auxiliando aquele que acabou de retornar para o mundo espiritual, enviando luz e vibrações positivas e tudo vai se adequando com o tempo.

Realmente esse é um assunto muito profundo que sempre merece mais estudo, por isso indicamos o maravilhoso livro Céu e Inferno e temos a certeza de que será importantíssimo para seu conhecimento sobre a morte e sobre a vida, te ajudando a viver muito melhor essa existência.

Beijo grande em seu coração!

Fiquem com Deus!

Luz e paz e até breve!

Até muito breve!

Ricardo Melo é fundador do Instituto Ricardo Melo, idealizador do Instituto Namastê e conta com ampla experiência em guiar empresas e pessoas a conquistar seus objetivos. Autor de 8 livros, especialista em Coaching e Master Trainer em PNL, com reconhecimento internacional, já ministrou mais de 3.500 cursos e palestras com ampla atuação internacional.

amor PARENTAL

Por **Elisa Lima**

A impermanência das coisas

Oie, tudo bem?

Época de finados. Vamos falar sobre morte?

Qual é a imagem que te vêm à cabeça? Posso apostar que seu rosto se contorceu levemente. Vamos tentar mudar isso.

É comum e compreensível essa relação direta da palavra morte como algo ruim. Quando algo acaba, é preciso que nós saiamos do conforto e da segurança do conhecido e encaremos o novo; uma situação que ainda vamos ter que analisar e categorizar. O não saber é o que traz angústia e medo. Como vai ser essa nova fase? Nosso cérebro organiza nossas memórias de forma que possamos 'saber' o que esperar de uma experiência que já foi vivida e analisada. Isso dá menos trabalho do que ter que tentar prever o que vai ocorrer a cada momento. Ex: "Sei que posso comer essa planta, pois tenho experiências vividas e observadas de que ela não é venenosa".

Agora, quando vamos vivenciar algo inédito, o cérebro não tem registros prévios; não categorizou; não sabe dizer se aquilo pode ser danoso ou não. Dá mais trabalho.

Recentemente tive uma perda gestacional e a oportunidade de navegar por essas águas, tentando aprender o que podia. Um desses aprendizados, o qual veio por uma amiga psicóloga, é que o luto pode ser entendido como uma fase de reorganizar a mente, que estava esperando e planejando outra situação.

Isto posto, vamos falar sobre vida?

Passamos a nossa existência fugindo da dor que advém da não compreensão do que a grande escritora Clarissa Pinkola Estés[1] nomeia como vida-morte-vida; a ciclicidade da vida; início, fim e recomeço.

Teimamos em ignorar esse fato, embora os ciclos nos cerquem: as estações do ano, da lua, o ciclo menstrual, a natureza; uma fase da vida, um relacionamento, um projeto; mudança de objetivos e ideias.

Ah, as ideias. Essas podem ser as mais difíceis de enterrar. Como dar o braço a torcer? Como desistir? Aliás, desistir é encarado como derrota. Por que somos tão aferrados às nossas ideias? É preciso que pratiquemos o desapego no campo mental também.

Diz-se que somos a soma de nossas escolhas. E em cada escolha há uma renúncia. As pessoas mudam ao longo da vida e de suas experiências acumuladas. (ao menos deveriam!) Então como esperar que continuassem agindo pensando da mesma forma? Estamos aqui para evoluir! Desistir de algo pode te libertar. Libertar seu tempo para depositar essa energia estagnada em algo mais produtivo.

"um meio poderoso de renovar ou reforçar nossa intenção ou nossa ação que ficou extenuada consiste em jogar algumas ideias fora e concentrar nossa atenção"[2]

Há coisas que precisamos deixar morrer. Nem tudo acaba porque foi ruim, há coisas que acabam porque 'já deu o que tinha que dar' e agora é preciso abrir espaço para o que vem depois. O depois pode ser lindo. E muitos 'depois' só acontecem porque houve o antes. Saiba honrar o que foi e celebrar recomeços. A vida fica mais leve.

Quer fazer um exercício sobre isso?

Fique em pé, segurando nas mãos uma almofada.

Pense naquele projeto que você sabe, no fundo do seu ser, que não vai terminar, seja por qual motivo for. Pode ser qualquer coisa que está consumindo sua energia sem gerar resultados. Pode ser o contato com alguém, pode ser um ex sonho de realizar algo, mas que hoje não faz mais sentido. Concentre seu pensamento nisso. Agora, solte a almofada e diga 'eu desisto'. Repita, desta vez pronunciando a frase com mais certeza. Repita uma última vez, com o coração leve por ter aberto esse espaço e a confiança de que esta é a melhor decisão a se tomar.

Ok, mas o que esse assunto está fazendo na coluna 'amor parental'?

Simples. As crianças fazem tudo isso com grande maestria e naturalidade. Observe-as.

Veja transformam um desenho antigo em um avião, sem sofrer pelo tempo e esforço que foi empregado na sua criação original. As torres de pecinhas, tão altas e almejadas, são bombardeadas e destruídas. A massinha é misturada para se obter uma nova cor. Brinquedos feitos para determinado fim são remanejados para outras brincadeiras. Isso quando as coisas da casa não entram no baile e zé-fi-ni. É o que tenho chamado de "a impermanência das coisas". E o meu aprendizado aqui, é também não me apegar às coisas como elas são, ou melhor, como eu gostaria que fossem. Na cabeça deles tudo é mutável, e o fim não é o fim.

Há uma história engraçada da família, quando uma criança disse a uma tia que acabara de lhe revelar a sua idade: "nossa, então já está na hora de você morrer."

E você, o que está precisando deixar morrer?

[1] 'Mulheres que correm com os lobos' é uma de suas obras mais famosas.

[2] Citação do livro nomeado acima.

Elisa Lima. Planner de comunicação, pensadora e 'descascadora' de porquês.

Precisando deixar morrer a inércia e a preguiça de começar uma nova formação.

Por **Julia Fagundes**

Cultura e Solidariedade: Organização ajuda pessoas em situação de vulnerabilidade

Apoio à inclusão social e ao desenvolvimento de valores morais e intelectuais de crianças, jovens e seus familiares, que vivem em condição de vulnerabilidade. Este é o objetivo do Lar Assistencial Maria de Nazaré (LAMANA), fundado em 1998. O LAMANA é uma organização religiosa fundamentada na base doutrinária do Espiritismo, sem fins econômicos, com sede em Samambaia, no Distrito Federal.

A organização atende, em média, um público de 900 pessoas. "Na área da educação, são 229 crianças de 2 a 5 anos na etapa da Educação Infantil, em período integral; e 120 crianças e adolescentes de 6 a 17 anos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, garantindo o acesso à educação de qualidade, com atividades culturais, esporte e lazer", afirma a professora Kelly de Oliveira Carvalho.

Para atender todas as demandas, o LAMANA obedece, prioritariamente, aos critérios de situações comprovadas de vulnerabilidade e risco social. Além disso, o Lar Assistencial Maria de Nazaré atua no âmbito da inclusão de crianças e adolescentes com deficiência.

Durante a pandemia, o LAMANA enfrenta desafios. Os atendimentos espirituais e os cursos doutrinários tiveram de ser readaptados para a modalidade online e, no aspecto financeiro, precisou criar estratégias de sustentabilidade para ampliar os atendimentos às famílias beneficiárias do Programa Social do LAMANA, tendo em vista que muitos assistidos perderam os empregos.

"A obra social se estende aos sábados na assistência à comunidade local com aulas de evangelização infanto-juvenil, oficinas de artesanato e costura para mulheres, doação de cestas de verduras e de cestas básicas, palestras públicas, eventos beneficentes e atendimentos médicos", ressalta Kelly.

Para ajudar a organização, o auxílio pode ser feito por meio da doação de roupas, calçados, brinquedos, utensílios de casa, móveis, entre outros. Quem deseja auxiliar nos pagamentos de despesas fixas ou na manutenção de atividades assistenciais com recurso financeiro, a doação pode ser feita por meio de transferências bancárias ou PIX.

Confira o site: lamana.org.br e siga, também, no Instagram: @lamana.obrassociais.

Júlia Fagundes é uma jornalista apaixonada por crianças, animais e pela natureza. Busca valorizar o essencial e viver cada dia como uma nova oportunidade

Por **Rose Mary Melo Boccolini**

A reencarnação faz parte da tradição cultural e religiosa de alguns povos desde a antiguidade e não foi inventada pelo Espiritismo. Foi confirmada por Jesus em seu diálogo com o fariseu Nicodemos: "Na verdade, na verdade te digo que aquele que não nascer de novo, não pode ver o reino de Deus." (João,3:3)

No túmulo de Allan Kardec em Paris, o codificador da Doutrina Espírita, que tem como um dos pontos básicos a reencarnação, tem a inscrição que resume o pensamento do Espiritismo a respeito do assunto: "Nascer, viver, morrer, renascer ainda e progredir sem cessar, tal é a lei" (a citação consta também do livro O que é o Espiritismo).

Esse fenômeno mudou a minha vida. Recebi de meus pais a herança do Catolicismo, embora desde pequena não conseguia me interessar muito pelos rituais católicos. Deus sempre me pareceu distante nas colocações que eram feitas e minhas perguntas ficavam sempre sem resposta.

Como sou de família humilde, tínhamos as restrições materiais que a grande maioria tem. Morávamos em uma casa simples, não tínhamos luxo e nem muito conforto, mas o pão de cada dia nunca faltou. Nasci e vivi boa parte de minha infância e adolescência numa cidade pequena em Minas Gerais, e lá todos estudavam na mesma escola municipal. Ricos e pobres dividiam o mesmo espaço, tornando as diferenças que existem entre nós mais fáceis de serem notadas. Uns tinham tudo com abundância e até mesmo com desperdício, outros eram mais limitados em tudo. Uns eram mais bonitos, mais bem cuidados, sempre com uniformes novos e bem passados, outros já usavam os uniformes surrados que com certeza herdaram de alguém.

Cresci em meio a essa diversidade e na adolescência as diferenças começaram a incomodar, me levando a questionamentos que deixavam minha mãe quase louca, pois sempre queria saber por que Deus permitia tudo isso. Por que uns são bonitos e outros feios? Por que uns nascem em berço de ouro, com saúde, numa família considerada perfeita, e outros já nascem pobres, doentes, com deficiência física, numa família desestruturada? Por que na vida de alguns tudo parece dar certo, enquanto outros podem lutar uma vida inteira que nada conseguem? As respostas que ouvia era que Deus sempre sabe de todas as coisas e que isso tudo eram mistérios da fé. Mas realmente isso não preenchia nem meu intelecto e nem minha alma.

Em um certo momento da minha vida, cheguei a pensar que Deus era um velhinho que já não estava muito bem da "cabeça" e que distribuía benesses e dificuldades aleatoriamente, dando tudo para alguns e quase nada para outros. Mas onde estava a Justiça Divina nisso? Será que Deus era tudo que haviam me ensinado? Mas se Ele é justo, bom, onipotente e sabe de todas as coisas, será que não está vendo as injustiças que acontecem em sua criação?

A vida foi seguindo em frente e minha fé ficou enfraquecida, me afastei da igreja e de Deus. Mas o "acaso" me reservava lindas surpresas e um dia fui com uma amiga querida a uma Casa Espírita que tinha o nome Caminheiros de Jesus. Lá encontrei a resposta para todos os questionamentos que nunca haviam saído

da minha mente e nem do meu coração. A REENCARNAÇÃO explicava tudo, mostrava como a justiça de Deus é perfeita e isso me levou de volta para os braços desse Pai maravilhoso.

Foi com o casal de médiuns, Sr. Valter e Dona Clara, fundadores dessa casa espírita, que iniciei o meu "beabá" nessa doutrina maravilhosa e comecei a compreender sobre as leis imutáveis do Pai Celeste. E de todas elas, a que mais me chamou a atenção foi a Lei da Reencarnação, que ensina que nosso espírito não nasce com o corpo material. Ele veio de experiências anteriores e vai seguir em frente, no caminho da evolução, vivendo as vidas que forem necessárias, habitando outros corpos até seu completo aprendizado.

Para mim isso foi tão libertador, pois eu passei a compreender que quando uma criança nasce numa condição de doença, numa família complicada, numa situação material difícil, tudo isso é para o bem daquele espírito. Todos os envolvidos nesse contexto assumiram um compromisso com a dificuldade para quitar débitos pretéritos e vencer as provas mais desafiadoras possíveis para que possam subir os degraus da tão almejada evolução.

O "acaso" foi substituído por uma justiça perfeita e infalível da Providência Divina, os sofrimentos se tornaram remédios amargos para curar as feridas morais e as dificuldades passaram a ser provas complexas nos vestibulares da vida que enfrentamos todos os dias. Na minha mente infantil de espírito atrasado, que ainda sou, Deus "voltou" a ser justo e bom para seus filhos.

Se nós, que ainda somos totalmente imperfeitos, permitimos que nossos filhos passem por pequenas dores na hora de tomar uma vacina ou um remédio amargo, imagine então se o Pai Celeste, que sabe de tudo que precisamos, não iria deixar que as espetadas da vida nos alcançassem para a nossa própria cura? Pois o amor desse Pai é muito maior do que o sentimento que conhecemos nesse mundo, ainda de provas e expiações.

O ditado antigo que diz "aqui se faz, aqui se paga", passou ter outro significado, pois todos nós responderemos pelos nossos equívocos, se não nessa vida, na próxima, mas nada fica inacabado na obra do Senhor.

Um lado da ciência ainda se mantém cética diante da existência de vidas passadas. Mas alguns cientistas não só acreditam como também estudam esse fenômeno. O psiquiatra Ian Stevenson (professor da Universidade da Virgínia, falecido em 2007), dedicou mais de 40 anos de sua vida ao estudo de quase 3 mil relatos de crianças, ao redor do mundo, sobre recordações de suas vidas passadas. De acordo com Stevenson, a maioria dessas lembranças estão ligadas a casos de mortes violentas em outras vidas e normalmente começam na primeira infância e terminam na adolescência. Em sua pesquisa, ele encontrou documentos que comprovaram os relatos que essas crianças descreveram, assim como marcas físicas em seus corpinhos que nada mais eram do que cicatrizes de algo que aconteceu numa vida anterior.

Existe uma literatura imensa que fala sobre esse tema e inúmeras palestras de Divaldo Franco, Raul Teixeira, Haroldo Dutra, dentre outros, que abordam esse fenômeno, com maestria e clareza para quem deseja se aprofundar nesse estudo.

Meu objetivo aqui não é convencer ou mudar o pensamento de qualquer pessoa sobre o assunto, pois o fenômeno da reencarnação é como a Lei da Gravidade, que ninguém vê, mas existe, independentemente de acreditarmos nela ou não. É uma Lei Natural criada pelo Senhor da Vida, para que todos possamos viver de acordo com nossas atitudes e que a colheita seja exatamente de acordo com o plantio. Tudo em seu devido lugar, com o peso e as medidas certas, tornando o "acaso" algo muito bem planejado pela Providência Divina, com o objetivo de nosso crescimento.

Na dúvida, melhor é seguir o caminho do bem, do amor e da caridade, pois assim temos a certeza de que estamos seguindo o que o Mestre tão bem nos ensinou.

Que assim seja!

Ricardo Melo RESPONDE

Por que Deus permite que aconteça uma gravidez em que o bebê nasça com deformidades e morra dois dias após o nascimento?

Olá queridos leitores!

Vou relatar um caso de uma mãe que gerou uma criança com múltiplas deficiências e esse bebê viveu apenas dois dias. Essa mãezinha ficou muito triste, angustiada e com tanta vergonha que não conseguiu contar para a família sobre esse processo, e nem o próprio pai ficou sabendo. Por que será que esse tipo de situação ocorre? Qual a finalidade de tudo isso?

É um questionamento profundo, uma vez que acontece em diversos lares ao redor do mundo, e a finalidade é sempre a evolução espiritual dos pais e da criança.

Primeiramente temos que entender que nada acontece por acaso. Com absoluta certeza e convicção, posso dizer que essa criança, embora estando em um corpinho de bebê, é um espírito centenário que de alguma forma está vinculado aos seus pais. Sendo assim, por algum motivo, a Lei Divina entendeu que esse ser tinha necessidade de ter uma encarnação de choque. O que significa isso? É uma reencarnação que não dura muito, que acontece quando o espírito tem problemas sérios em seu perispírito devido às escolhas feitas em seu passado. Assim se torna necessário que ele passe por esse processo da encarnação de choque para que a estruturação de seu perispírito se torne completa. Quando desencarna, esse espírito retorna para o plano espiritual em uma situação melhor e provavelmente em futuras reencarnações, terá condições de ficar aqui e ter uma vida dentro da normalidade.

Mil e uma situações podem levar a esse fato, como por exemplo, pessoas que fizeram mal uso de seu livre arbítrio no passado, espíritos que lesaram a Lei Divina e humana e se sentem muito culpados por terem feito coisas que não deveriam, dessa forma a própria consciência acaba por danificar seu perispírito. Enfim, são milhares as hipóteses e não temos conhecimento para afirmar exatamente a causa de uma situação como essa.

Por sua vez, os pais podem ter contribuído para a queda desse espírito, por isso aceitaram recebê-lo numa situação difícil para poder ajudá-lo. Ou então tinham uma ligação de amor muito forte com esse ser e quiseram fazer parte desse processo evolutivo. Só temos a certeza de que nada acontece por acaso.

Já o sofrimento e a reação dessa mãezinha demonstram claramente que ela tem que trabalhar o amor dentro dela. Ao contrário de tanta tristeza e tanta vergonha pelas deformidades do bebê, ela deveria ter amado essa criança, passado luz para esse ser e agradecido a Deus pela oportunidade de ter tido a honra de ser mãe desse bebezinho, mesmo que ele tenha ficado somente dois dias aqui na terra.

Eu conheço pessoalmente a história de uma amiga muito querida, que teve um bebê que viveu poucas horas, pois tinha um problema gravíssimo no cérebro. Os pais sabiam de toda a situação durante a gravidez e por serem espiritualizados, aceitaram, se envolveram na luz, fizeram orações e

aplicaram passes na filhinha durante o período de gestação. Após o nascimento, a mãe teve a oportunidade de abraçar e despedir de sua bebezinha. Ao contrário da primeira situação, os pais souberam aproveitar esse tipo de experiência para crescer espiritualmente e amar incondicionalmente esse ser espiritual que, por algum motivo, necessitava dessa encarnação de choque.

É um tema muito profundo que merece mais estudo, pois são inúmeras causas que podem provocar esses acontecimentos. Devemos sempre buscar o foco da questão, que é "nada acontece por acaso". Tenhamos a certeza de que o amor de Deus é grande demais para permitir que uma só folha caia de uma árvore sem ter um propósito, quanto mais em uma situação de um renascimento com tantas dificuldades e que envolva pessoas e famílias, sem que isso tenha um fim útil. Cabe a nós aprender a amar em toda situação e em todo tipo de experiência.

Fiquem com Deus meus amigos!

Luz e paz!

Recebi de minha prima Lenita, as primeiras Pílulas Inspiradoras. Achei o Ricardo um tanto escandaloso no seu bom dia, mas o que me chamou a atenção foi a sua forma de abordar o Evangelho e seu amplo conhecimento sobre o Espiritismo e sobre a espiritualidade.

Inicialmente, só ouvia as Pílulas e no começo da pandemia comecei a acompanhar o Evangelho no Lar, que muito me ajudou a enfrentar o isolamento na pandemia e a minha depressão. Digo, que o Evangelho no Lar foi uma "revolução" na minha vida.

Esses ensinamentos vieram ao encontro dos meus anseios de aprender, alimentando assim, minha alma com novos conhecimentos e o meu corpo com a compreensão da minha própria capacidade de vencer barreiras internas.

Participo de todas as Maratonas e com cada uma aprendo uma coisa nova. Ainda não consegui me tornar uma aluna do Instituto Ricardo Melo, mas logo chegará esse dia. Tudo de acordo com o nosso tempo e possibilidade.

Ouvindo o Evangelho, apareceu uma nova oportunidade de aprender e auxiliar no curso do Atendimento Fraterno. Abracei com muito carinho e dedicação. Um mundo novo se abria para mim. Com os estudos, as terapias e o atendimento (ainda estou aprendendo), na Prece Fraterna na Prática (acho que quem mais recebe sou eu).

Entrei (como aprendiz) no grupo da Gravidez Fraterna, onde ouvi, pela primeira vez, falar sobre Doula, uma profissional que auxilia a gestante, antes, durante e após o parto. Fiquei fascinada por essa profissional, procurei conhecer o curso de formação e pretendo fazer no próximo ano.

Passei a deixar de lado a tristeza e a ansiedade que até então, me dominavam. Comecei a querer a cada dia estudar mais e colocar em prática um antigo sonho, de fazer enxoval para gestantes carentes e após terminar o curso de Doula, auxiliar a essas gestantes tão carentes de carinho, orientação e preparo para receber um novo ser em suas vidas.

Entrei também no grupo Mãos Fraternas Costura, que prepara colchas para entregar aos necessitados neste período de frio. Ainda estou aprendendo a fazer as colchas, para este inverno fiquei devendo, mas para o próximo estarei mais capacitada. Pedi de presente de Natal, para os meus filhos, uma máquina Overlock, que espero ganhar (que nada, já reservei a máquina usada de uma amiga é só ir lá, pagar e pegar). E de uma amiga, ganhei muitos pedaços de tecidos, que em breve farão parte de várias colchas que levarão calor e amor aos necessitados.

Agora, entrei no curso de Reiki Fraterno, muito mais aprendizado e uma nova forma de praticar o amor, enviando através do Reiki energias de amor, harmonia e cura.

Vou falar um pouco de mim, tenho 60 anos, casada, professora aposenta e trabalho (até dezembro, pois me darei a aposentadoria) na agência de turismo dos meus filhos. Espirita de formação e praticante.

Só posso agradecer a todos que fazem parte desse trabalho maravilhoso, pelo novo ser que estou a descobrir. Muito obrigada.

Isaura Maria

Por **Alessandra Brandão**

Nome: Alessandra Aparecida Carvalho dos Santos Brandão

Cidade e Estado: Mendes-RJ

Formação: Professora, Pedagoga, Especialista em Gestão, Mestranda em Educação, Pós-Graduanda em Psicologia Positiva e Coach

Professora de Sociologia, História e Filosofia da Educação na SEEDUC RJ, Coordenadora Pedagógica da SEEDUC RJ e Coordenadora de Programas e Projetos na SEMED – Engenheiro Paulo de Frontin – RJ.

Tema: O 20 de novembro no Brasil

Olá queridos leitores!

Isso mesmo! Nesse mês, sou eu quem vai conversar com vocês sobre o 20 de novembro! Tenho uma experiência muito marcante em minha vida pessoal e profissional que se refere às questões e políticas públicas de Igualdade Racial e Direitos Humanos e assim vou contar um pouco dessa história pra vocês... Vêm comigo!

1 – Coordenação de Igualdade Racial e Direitos Humanos, como tudo começou?

Comecei meu trabalho na Prefeitura Municipal de Engenheiro Paulo de Frontin, no interior do Rio de Janeiro, no ano de 1994. Formada Professora pelo antigo Curso Normal, hoje Formação de Professores, tinha uma sede imensa de sanar as desigualdades sociais, giz, plano de aula, quadro negro e um ideal na mão, e mil histórias na cabeça pra contar... Comecei assim minha jornada no que hoje chamo da minha escola da vida, o chão da escola. Tive uma experiência anterior de 1990 a 1992 na fundação dos CIEPs de Darcy Ribeiro, mas trabalhei por contrato. Meu primeiro emprego formal deu-se em 1994. Mas trouxe da experiência do CIEP mais vontade de consertar o mundo, de aproximar os sujeitos e construir uma política educativa e social mais igualitária. O curioso é que ainda não consegui, mas sigo tentando... (risos).

Em 2004 fui convidada pelo então Prefeito do município a assumir a Coordenação de Igualdade Racial e Direitos Humanos, função criada a partir da promulgação da Lei 10.639/2003, que tornou obrigatória a inserção da história da África nos currículos formais. Aceitei sem pestanejar uma função que a meu ver me aproximaria do meu objetivo. Fui cedida para a Secretaria Municipal de Promoção Social e lá ganhei uma mesa e mais muitos sonhos.

Como fazer? O que fazer? Com quem fazer? Essas perguntas perpassaram minha mente e me trouxeram a certeza de que nada seria fácil, porém, teria que aprender fazendo, buscar subsídios, projetos, parcerias que pudessem me ajudar a acompanhar a inserção da referida lei nos currículos do município e ainda promover ações de igualdade racial no âmbito do município.

2 – Muitos sonhos e muito trabalho pela frente. Como fazer?

A partir de então, passei a integrar o Fórum Permanente de Igualdade Racial do estado do Rio de Janeiro – FIPIR, onde de fato aprendi o que era a desigualdade racial. Sou branca, filha da classe média, idealista, porém nunca senti na pele o preconceito, a discriminação, a marginalização da sociedade. Importante destacar que nunca fui discriminada pelos meus pares por ser branca, ao contrário, ganhei o carinhoso apelido de "Afroloira". Lá eu descobri que de fato isso existia. Eu vi isso acontecer. A partir daí, aprendi a construir políticas públicas que aproximassem os sujeitos, valorizasse as diferenças e construísse a promoção da diversidade, com projetos na Educação, na Promoção Social e na Saúde. Tais atividades nos deram lugar a uma cadeira no Fórum Permanente de Promoção da Igualdade Racial da então SEPPIR em Brasília (extinta), Secretaria Especial de Promoção da Igualdade Racial implementada no governo Lula, um espaço importantíssimo de discussão e construção de políticas públicas. Descobri nesse contexto que meu sonho era muito grande, mas que ações poderiam fazê-lo realizar-se, claro que não totalmente, pois a diversidade brasileira, não só no tocante à raça e etnia, mas em gênero, religião, orientação sexual e outros tornam desafiadora a propositura de se tornar um País que de fato respeita as diferenças.

3 – E a partir daí...

A partir daí trabalhei anos, incansavelmente, para o fomento de ações afirmativas para a promoção da igualdade racial no município e no estado do Rio de Janeiro através do Fórum estadual, buscando recursos, efetuando mudanças significativas no currículo educacional, construindo subsídios de inserção no trabalho através de parceria com o terceiro setor. Trabalhamos com afinco para que de fato essa brutal diferença social pudesse ser reconsiderada. A classe menos favorecida é composta maciçamente por negros e afrodescendentes, pela marginalização dos escravos libertos no século XIX, sem nenhum fomento à construção social desse povo trazido ao Brasil por força dos Senhores do Engenho e da Família Real.

4 – O que são essas Ações Afirmativas?

Ações afirmativas são políticas focais que alocam recursos em benefício de pessoas pertencentes a grupos discriminados e vitimados pela exclusão socioeconômica no passado ou no presente. Trata-se de medidas que têm como objetivo combater discriminações étnicas, raciais, religiosas, de gênero, de classe ou de casta, aumentando a participação de minorias no

processo político, no acesso à educação, saúde, emprego, bens materiais, redes de proteção social e/ou no reconhecimento cultural.

Entre as medidas que podemos classificar como ações afirmativas podemos mencionar: incremento da contratação e promoção de membros de grupos discriminados no emprego e na educação por via de metas, cotas, bônus ou fundos de estímulo; bolsas de estudo; empréstimos e preferência em contratos públicos; determinação de metas ou cotas mínimas de participação na mídia, na política e outros âmbitos; reparações financeiras; distribuição de terras e habitação; medidas de proteção a estilos de vida ameaçados; e políticas de valorização identitária.

A ação afirmativa se diferencia das políticas puramente anti-discriminatórias por atuar preventivamente em favor de indivíduos que potencialmente são discriminados, o que pode ser entendido tanto como uma prevenção à discriminação quanto como uma reparação de seus efeitos. Políticas puramente anti-discriminatórias, por outro lado, atuam apenas por meio de repressão aos discriminadores ou de conscientização dos indivíduos que podem vir a praticar atos discriminatórios. No debate público e acadêmico, a ação afirmativa com frequência assume um significado mais restrito, sendo entendida como uma política cujo objetivo é assegurar o acesso a posições sociais importantes a membros de grupos que, na ausência dessa medida, permaneceriam excluídos. Nesse sentido, seu principal objetivo seria combater desigualdades e dessegregar as elites, tornando sua composição mais representativa do perfil demográfico da sociedade.

5 - E o que toda essa experiência trouxe de positivo?

Trabalhei com essa construção identitária até que Direitos Humanos e Mulher agregassem a minha Coordenação, partindo então para outros focos igualmente referentes à discriminação e desigualdade, e essa experiência em muito contribuiu para meu crescimento pessoal e profissional. Em 2010 recebi o convite para ocupar a cadeira de Secretária Municipal de Promoção Social, que transformamos em Assistência Social, e por mais alguns anos busquei fomentar políticas de identidade cultural e social para as populações foco de discriminação e desigualdade. Após 2013 com mudanças na política local retornei è Educação, trazendo para esta pasta as experiências que vivi nesse contexto. Longe de ter conseguido realizar um sonho, como Martin Luther King também o teve, caminhei e caminho para que ele possa se concretizar, agindo e buscando todos os dias diferentes formas de atuar como protagonista da igualdade, ainda que toda a conjectura do país e do mundo não dependa de mim, sou um pingo d'água no oceano da busca pela igualdade e respeito à diversidade.

Alessandra Brandão é Pedagoga, Especialista em Gestão e Mestranda em Educação, Coach de Carreiras e funcionária pública estadual no Rio de Janeiro. Acredita no futuro construído com as ações no presente e que cada dia de vida é uma benção a agradecer!

Você também pode fazer parte de nossa equipe!

Seja um colaborador e dê sua contribuição para que possamos melhorar cada vez mais.

A equipe do Grupo Amor Fraterno, responsável pelas edições da Revista Digital Namastê, está abrindo um canal de comunicação com vocês nossos leitores, para que todos possam enviar uma sugestão de matéria ou mesmo uma pergunta, sempre dentro da proposta de nossa revista. Na próxima edição já estaremos divulgando as respostas, buscando sempre trazer os assuntos sugeridos.
Dessa forma você fará parte de nossa equipe de voluntários, que contribuem levar mensagens de luz a todos os corações.

Envie sua sugestão ou pergunta para contatoamorfraterno@gmail.com

ROSEMARY BONON

No começo era só pra tradução das Pílulas Inspiradoras, para o italiano, coisa que eu ainda não me sinto apta.

Depois fui convidada a fazer o Treinamento para Acolhedores Fraternos, que imediatamente aceitei.

Em seguida, quando estava concluindo o Treinamento, veio a pandemia e, com isso, toda a necessidade de aumentar a equipe, então fui para o pré-acolhimento, ainda me sentindo um pouco "crua", mas com uma disposição gigante para ajudar, de alguma forma !

E quando temos medo, melhor ir com medo mesmo ! Só assim vamos descobrir o quanto somos capazes.

Com o passar do tempo fui percebendo ainda mais como era necessário ajudar ainda mais. Como uma "cachaça" a gente não vê sentido em parar !

E, como "nada é por acaso" , a identificação entre todos da equipe foi se fazendo cada dia mais forte, como uma irmandade.

Formamos uma família de espíritos "a fim" e o amor só aumenta.

Não sei o que vem primeiro : se é o amor, que aumenta a cada acolhimento ou se é o amor que recebemos de volta de casa acolhido, em depoimentos verdadeiramente emocionados.

Gratificante é a palavra que define esse trabalho !

Gratidão infinita pela oportunidade de crescimento e evolução numa Equipe tão coesa e tão unida.

Projeto Social
Instituto Namastê

Conheça uma das instituições beneficiadas

Associação Meninas do Bem

QUEM SOMOS

Somos uma equipe de voluntárias formada por donas de casa, professoras de yoga, psicóloga, artesãs e costureiras que possuem um desejo sincero de promover o bem.

O QUE FAZEMOS

Nossa equipe monta aproximadamente 52 enxovaizinhos, todo mês, para serem doados as mães que acabaram de dar à luz aos seus filhos e as gestantes de alto risco da Maternidade Sofia Feldman em Belo Horizonte/MG. Por meio da costura, buscamos promover o apoio e o acolhimento das gestantes, dando a elas conforto e carinho.

PLANEJAMENTOS FUTUROS

Aumentar cada vez mais o número de enxovaizinhos.

NOSSA HISTÓRIA

Em 2010 a equipe iniciou sua trajetória favorecendo o bem por meio da confecção de colchas de retalhos que eram entregues às famílias necessitadas.

A partir de 2016 recebemos o privilégio de costurar para os recém-nascidos, começando a montagem dos enxovaizinhos. Em novembro do mesmo ano, fizemos a nossa primeira entrega na Casa da Gestante Zilda Arns, anexo da maternidade Sofia Feldman.

Em setembro de 2018 dobramos o número de enxovaizinhos, entregando-os para as mamães puérperas internadas nesta mesma instituição.

Em maio de 2019, iniciamos a campanha de inverno Iêda Signorini - "Aquecendo os pés, aquecendo o coração", que acontece todo ano e tem como foco as crianças portadoras de câncer do Hospital da Baleia. A campanha arrecada meias para os internos e promove uma ação de apoio e acolhimento aos pais dessas crianças, reascendendo-lhes a esperança.

Em 2020, devido ao início da pandemia, tivemos que mudar todo o cronograma, mas continuamos o nosso trabalho. De março a julho confeccionamos aproximadamente 12.500 máscaras para a maternidade Sofia Feldman, paralelamente à costura dos itens que compõem os nossos enxovaizinhos. Cada colaborador executou o trabalho em sua própria casa.

Nos meses de maio e agosto fizemos a montagem de kits de enxoval para o dia das mães e dos pais e a entrega foi feita com toda segurança. Em junho entregamos os kits de inverno (uma touca, um cachecol e um par de meias) para os moradores de rua e os pacientes do hospital da Baleia. Em setembro retornamos a entrega mensal presencial na Casa da Gestante.

No mês de dezembro de 2020 iniciamos a campanha "Natal do Bebê" e entregamos 196 kits de enxovaizinhos para a maternidade e seus anexos.

E neste ano continuamos nosso compromisso

em entregar os enxovaizinhos para as mãezinhas necessitadas.

Sempre é possível fazer o bem quando se tem um desejo sincero de auxiliar.

Executamos nosso trabalho com carinho e amor. Possuímos um desejo sincero de amparar e acolher resgatando a fé e a esperança destes que se encontram em condição de necessidade física, material e emocional.

Por isso somos as Meninas do Bem!

NOSSOS CONTATOS

Av. Universo, 1237B - Vila Jardim Leblon, Belo Horizonte - MG, 31540-550

Intagram: @associacao.meninasdobem

Facebook: associação.meninasdobem

E-mail: contato@meninasdobem.com.br

Site: https://meninasdobem.com.br

Telefone/whatsapp: 31 98309-4138 - Nancy

O QUE NECESSITAMOS

De mãos estendidas na forma de donativos em espécie ou itens para composição dos enxovais. A seguir estão listados materiais que sempre utilizamos:

- Absorvente higiênico
- Álcool 70%
- Caixinha de madeira + embalagem
- Cobertor
- Conjuntinho completo (blusa, calça e sapatinho)
- Fraldas descartáveis
- Hastes flexíveis
- Lençol e fronha
- Manta dupla face
- Palhacinho Alegria
- Sabonete adulto
- Sabonete infantil
- Saboneteira
- Sacola de TNT
- Sapatinho de plush
- Toalha de banho
- Travesseiro

Conheça mais alguns Projetos ajudados pelo Instituto Namastê

ABCA - Associação Beneficente Coração Amigo - Atendimento às crianças
São Paulo-SP
11 3983.5857
projetocoracaoamigo@yahoo.com.br

CADO - Instituto de Medicina
Uberlândia-MG
34 3214.6747
contato@cado.org.br

Complexo Assistencial André Luiz
Goiás-GO
61 3621.1349

Fraternidade Sem Fronteiras Ajuda Humanitária Internacional
Campo Grande MS
67 3028.5429
relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

GELUZ - Grupo Espírita Luz no Lar
Caucaia CE
85 99813.7995
geluzlar@gmail.com

Jardim das Borboletas - Assistência a pessoas com Epidermolise Bolhosa
Caculé-BA
77 98853.4604
http://jardimdasborboletas.org/

Lar Amigos de Jesus - Atendimento a Crianças e Adolescentes com Câncer
Fortaleza-CE
85 3226.3447
amsolidariedade@hotmail.com

Projeto Enfrente - Justiça Social
Embu da Artes-SP
11 4781.0957
contato@enfrente.org.br

Santuário dos Reinos - Proteção Animal
Friburgo-RJ
22 99101.6092
carla.freire@yahoo.com.br

Não tenha medo de investir

É muito importante falar sobre gestão de risco pois tem muitas pessoas que estão perdendo grandes oportunidades financeiras porque tem medo de investir. Muita gente ainda não entendeu que gerenciar risco é vida em abundância para o investidor que está se estruturando para poder começar seus investimentos.

Absolutamente não temos a certeza do que vai acontecer no futuro do mercado, então não temos que nos fixar em qual ação vai subir mais ou qual vai subir menos, pois não tem como saber exatamente desse mecanismo. O que podemos fazer é gerenciar o risco do investimento.

Se você gerencia o seu risco sabendo o passo que vai dar, colocando a quantidade de dinheiro certo no seu investimento, isso te dá segurança para você seguir em frente. O que não acontece com quem não tem noção nenhuma de gestão de risco.

Sempre estamos falando sobre isso e fica essa dica muito importante. Ao contrário de ter medo de investir, se questione até onde pode ir, os riscos que quer correr para começar seus investimentos e melhorar imediatamente sua vida financeira. O tempo está passando e antes que seja tarde demais, está na hora de pensar nisso.

Grande abraço a todos!

Por **Paula Xavier**

Nessa edição, teremos uma deliciosa receita cedida, gentilmente, pela Le Gusta, da nossa querida colaboradora Le David. Aproveite!

ANTEPASTO DE BERINJELA

INGREDIENTES

2 kg de Berinjela
1 pimentão verde
1 pimentão Amarelo
1 pimentão Vermelho
2 cebolas roxas
3 dentes de alho picados em laminas
1 pimenta dedo de moça (sem caroço)
250g de Azeitonas (verde ou preta) sem caroço (opcional)
Uvas passas a gosto
2col de chá de Vinagre de maçã
suco de 1 limão
Azeite a gosto
Sal a gosto
Pimenta do Reino a gosto

ANTEPASTO DE BERINJELA

*PREPARO

Em uma bacia coloque água, 2col de sopa de sal, e descasque e pique a Berinjela. Deixe descansar. Esse procedimento irá fazer com que ela perca um pouco do amargo característico da Berinjela.

Pique todos os ingredientes em cubos e reserve.

Escorra a água da Berinjela e lave bem para retirar o sal. Deixe escorrer até tirar todo excesso de água.

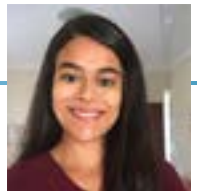
Misture aos demais ingredientes e tempere com o Vinagre, o limão, a pimenta do reino, orégano, e acerte o sal.

Pré aqueça o forno a 180°.

Regue a mistura com um pouco de azeite e leve ao forno por 30 minutos até secar a água que a Berinjela solta.

Ao retirar do forno acrescente as uvas passar e cubra com mais azeite.

Guarde em potes herméticos na geladeira que dura até a 1 semana, com os devidos cuidados.



Paula Xavier é estudante de Engenharia e acredita que pequenas ações são responsáveis pela transformação que queremos ver no mundo.

Adoção

Por **Rose Mary Boccolini**

A alma dos animais

É difícil para algumas pessoas aceitarem o fato de que os animais possuem alma, pois a prepotência humana leva a crer que somos os seres privilegiados da Criação.

Ao contrário do que pensam alguns, somos todos filhos do mesmo Pai e os animais também são nossos irmãos nessa jornada evolutiva, e cabe a nós a obrigação de oferecer a eles os meios para que evoluam.

Os animais sentem prazer, dor, alegria, tristeza... Possuem um princípio inteligente embora diferente daquele que nos anima. É uma alma mais rudimentar que sobrevive ao corpo e que se humanizará com o passar das existências. Sim, os animais reencarnam, e segundo a literatura espírita, de forma bem rápida, visto que não possuem expiações a serem vivenciadas.

Na obra de Chico Xavier, existem diversos relatos sobre a alma dos animais. Na psicografia Alvorecer do Reino, Emmanuel diz: "o animal caminha para a condição do homem, tanto quanto o homem evolui no encalço do anjo".

Isso deixa bem claro que todos os animais estão em sua etapa evolutiva, uns mais outros menos, de acordo com a espécie e o ambiente que reencarnam, aprimorando sua inteligência e sua capacidade de sentir.

Os animais domésticos são exemplos bem claros dessa evolução, pois já demonstram emoções quase humanas, como afetividade, empatia e solidariedade, se tornando, muitas vezes, nossos melhores amigos. E não raro são as situações em que o sentimento de amor pelos seus tutores ultrapassa o reflexo do instinto primitivo, demonstrando assim que a alma rudimentar está se tornando cada vez mais próxima da alma humana.

A humanidade ainda tem muito que aprender sobre os animais, mas já sabemos que o amor é o sentimento que muda os seres e os torna melhores a cada dia.

Para terminar, deixo aqui para nossa reflexão, uma frase do querido Chico, que amou incondicionalmente toda a criação Divina.

"Nós seres humanos, estamos na natureza para auxiliar o progresso dos animais, na mesma proporção que os anjos estão para nos auxiliar. Por isso, quem maltrata um animal vai contra as leis de Deus, porque suas leis são as leis da preservação da natureza. E, com certeza, quem chuta ou maltrata um animal é alguém que ainda não aprendeu a amar."

Adoção

Adoção Responsável

Essa menina é linda, carinhosa, dengosa, amiga e beijoqueira. Tem apenas 9 meses, adora crianças e gatos e já está vacinada. Agora quer sua sua filhota de 4 patas e te fazer feliz por toda vida.

Contatos: whatsapp
(11) 99599.6169
São Paulo/SP

Amor fofinho
Amor em ação

Adoção Responsável

Festival de fofura chegando no pedaço! Esse é o Tico, menino lindo e dengoso, com apenas 2 meses e já encantando corações. Será entregue para quem tem local telado e seguro, pois esse fofo merece todos os cuidados.

Contatos: whatsapp
(31) 97527.2426
Belo Horizonte/MG

Amor fofinho
Amor em ação

Adoção Responsável

Essa menina fofa é a Pitty. Tem 4 meses, é de porte médio, já está vacinada e já tomou vermífugo. É esperta, atenta, carinhosa e muito companheira. Com certeza vai enchar sua vida de felicidade.

Contatos: whatsapp
(31) 97527.2426
Belo Horizonte/MG

Amor fofinho
Amor em ação

Adoção Responsável

É linda, é fofa, é dengosa, é uma bebezinha - é a Pretinha!!! Tem apenas dois meses de vida e está querendo ir para seu colo e nunca mais sair. Você quer?

Contatos: whatsapp
(31) 97527.2426
Belo Horizonte/MG

Amor fofinho
Amor em ação

Adoção Responsável

Olha que lindo o Lord, um poodle macho de 8 anos, está vacinado e vermifugado, porém não é castrado. É muito bonzinho, educado e muito amoroso e está muito sozinho, por isso precisa de você na vida dele.

Contatos: Ingrid
(11) 94540.9879
Guarulhos/SP

Amor fofinho
Amor em ação

Adoção Responsável

Olha como é bonitona essa moça! Está esperando por você para levá-la para sua casa e ser sua melhor amiga. Apaixonou? Leva para casa!

Contatos: Milena
(17) 99705.5258
São José do Rio Prêto/SP

Amor fofinho
Amor em ação

Turminha do Bem

Recontando um Conto

Responsável **Roseli Marcondes**

Meu querido amiguinho!

Você sabia que as dificuldades nos ajudam a crescer? Às vezes pode ser difícil entender alguma matéria na escola, ou mesmo vencer algum desafio que a vida nos apresenta. Mas é superando os momentos ruins, que vamos crescer e amadurecer cada vez mais. Vamos entender melhor ouvindo uma historinha?

APRENDENDO A CADA DIA

Certa vez numa escola, havia uma turma do barulho. Eram crianças que tinham muita energia e alegria, por isso davam um trabalhão para a professora.

A professora Teresa, por sua vez, estava sempre muito bem preparada para suas aulas, mesmo quando a turma estava muito agitada. Ela sabia que apesar das dificuldades, dar aulas era a profissão que tinha escolhido para sua vida, e seguiria nela, pois a missão de ensinar além de muito bonita, ajuda a formar seres íntegros e do bem

Seus alunos então, crianças com cerca de 8 ou 9 anos, tinham um carinho especial por ela. Porém, a maioria era um pouquinho preguiçosa e tinha uma certa dificuldade de entender os ensinamentos, talvez pela agitação da turma. Os números da matemática pareciam complicados, as redações pareciam um bicho de sete cabeças, e até as aulas de ciências, história ou geografia tornavam-se difíceis demais.

Teresa então percebeu que haviam dois problemas: a agitação da turma poderia estar atrapalhando as crianças, e talvez ainda ela pudesse melhorar um pouquinho o jeito de dar suas aulas. Como a professora sabia que toda dificuldade pode ser superada, estudou uma maneira de resolver as duas questões.

Ligou para uma antiga professora sua da faculdade pedindo-lhe conselhos para dar uma aula mais bacana e também estudou cada um de seus alunos para saber onde estavam as necessidades individuais.

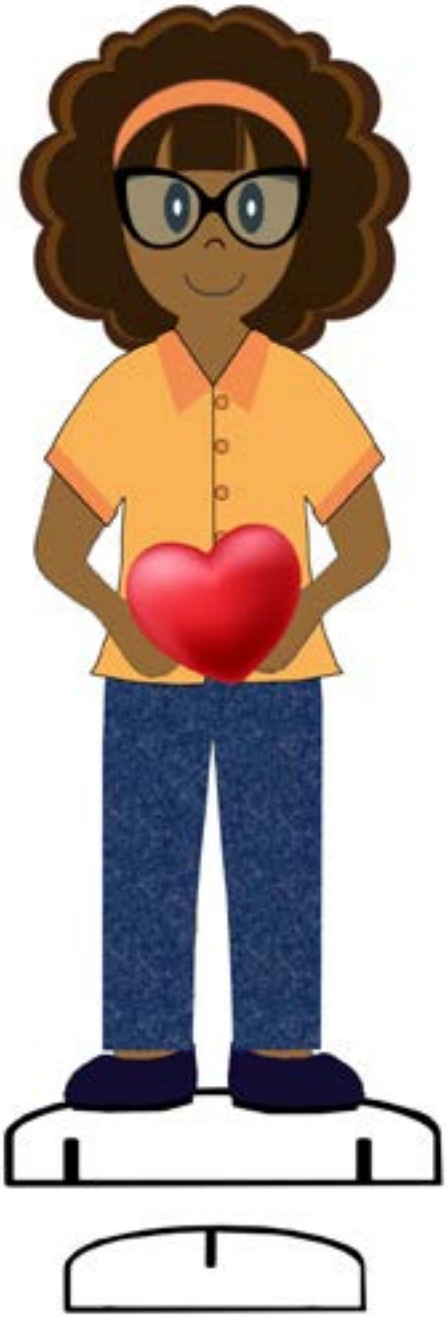
Com novas técnicas e muito amor, Teresa traçou um plano e para surpresa de todos, depois de um tempo, aquela turma havia se tornado uma das mais participativas. Todos os alunos tinham o carinho especial da professora, e as aulas, a cada dia, eram preparadas de uma maneira mais especial ainda, com histórias, vídeos e muitas brincadeiras.

Tanto a professora Teresa quanto as crianças souberam superar as dificuldades, cresceram e amadureceram juntos, descobrindo seus propósitos e potenciais, se destacando na escola e na vida.

Que tal aprendermos a superar as dificuldades?

Assim você pode se tornar um Agente Transformador e fazer desse mundo um Mundo Melhor.

Roseli Marcondes é escritora, terapeuta naturista e holística, membro do FellowShip Yoga California, cursou Reiki I, Reiki II , Reiki III-A e Mestrado , Shamballa, Florais de Bach, Toque Quântico, Psicologia Transpessoal, Inteligência Emocional, Terapia Prânica, Programação Neurolinguistica, Yoga, Mindfulness, Meditação , Feng Shui e Design de Interiores, se considera uma buscadora e sonha em fazer do nosso mundo um mundo melhor.

Recontando um Conto

Imprima a personagem e seu troféu, em papel gramatura 180, recorte-os e invente mil aventuras para fazer um mundo melhor!