

## DE TUDO UM POUCO

Que você tenha de tudo um pouco:

**Sensibilidade** - Para não ficar indiferente diante das belezas da vida.

**Coragem** - Para colocar a timidez de lado e poder realizar o que tem vontade.

**Solidariedade** - Para não ficar neutro diante do sofrimento da humanidade.

**Bondade** - Para não desviar os olhos de quem te pede uma ajuda.

**Tranquilidade** - Para quando chegar ao fim do dia, poder deitar e dormir o sono dos anjos.

**Alegria** - Para você distribuí-la, colocando um sorriso no rosto de alguém.

**Humildade** - Para você reconhecer aquilo que você não é.

**Amor próprio** - Para você perceber suas qualidades e gostar do que vê por dentro.

**Fé** - Para te guiar, te sustentar e te manter de pé.

**Sinceridade** - Para você ser verdadeiro, gostar de você mesmo e viver melhor.

**Felicidade** - Para você descobri-la dentro de você e doá-la a quem precisar.

**Amizade** - Para você descobrir que, quem tem um amigo, tem um tesouro.

**Esperança** - Para fazer você acreditar na vida e se sentir uma eterna criança

**Sabedoria** - Para entender que só o Bem existe, o resto é ilusão.

**Desejos** - Para alimentar o seu corpo, dando prazer ao seu espírito.

**Sonhos** - Para poder, todos os dias, alimentar a sua alma.

**Amor** - Para você ter alguém para amar e sentir-se amado.

Para você desejar tocar uma estrela, sorrir pra lua.

Sentir que a vida é bela, andando pela rua.

Para você descobrir que existe um sol dentro de você.

Para você se sentir feliz a cada amanhecer e saber que o amor é a razão maior para viver.

Mas se você não tiver um amor, que nunca deixe morrer em você, a procura e o desejo de o encontrar.

\*\*\*\*\*



# Mensageiro Estrela

Associação Espírita Estrela da Caridade  
Fundada em 11 de Janeiro de 1911  
Rua Souza Brito 233  
Espírito Santo do Pinhal—SP  
www.ophicinadigital.com/all  
allsnet@itelefonica.com.br  
Editor: Antonio Luís Lourenço dos Santos

Ano VI Nº 01 — Outubro de 2008

\*\*\*\*\*

## PAI NOSSO

Pai Nosso que estais no céu, na terra, em todos os mundos espirituais.

Santificado e Bendito seja sempre o Vosso Nome, mesmo quando a dor e a desilusão ferirem nosso coração. Bendito Sejas.

O pão nosso de cada dia, dai-nos hoje. Pai, dai-nos o pão que revigora as forças físicas, mas dai-nos também o pão para o espírito.

Perdoai as nossas ofensas, mas ensinai-nos antes a merecer o Vosso perdão, perdoados aqueles que tripudiam sobre nossas dores, espezinham nossos corações e destroem nossas ilusões. Que possamos perdoá-los, não com os lábios e sim com o coração.

Afastai de nosso caminho todo sentimento contrário a caridade...

Que este Pai Nosso seja dadivoso para todos aqueles que sofrem como espíritos encarnados ou desencarnados.

Que uma partícula deste Pai Nosso vá até os cárceres onde alguns sofrem mercidamente, mas outros pelo erro judiciário.

Que vá até os hospícios iluminando os cérebros conturbados que ali se encontram.

Que vá até os hospitais, onde muitos

choram e sofrem sem o consolo da palavra amiga.

Que vá a todos aqueles que neste momento transpõem o pórtico da vida terrena para a espiritual, para que tenham um guia e o Vosso perdão.

Que vá até o seio da Terra onde o mineiro está exposto ao fogo do gás inflamável das minas e que ele, findo o dia, possa voltar ao seio de sua família.

Que este Pai Nosso vá até os prostíbulos e erga as pobres e infelizes criaturas que para ali foram tangidas pela fome, dando-lhes apoio e fé.

Que este Pai Nosso vá até os dirigentes das nações para que evitem a guerra e cultivem a paz.

Tende piedade dos órfãos e viúvas.

Daqueles que até esta hora não tiveram uma còdea de pão.

Tende compaixão dos navegadores dos ares.

Dos que lutam com os vendavais no meio do mar bravio.

Tende piedade da mulher que abre os olhos do ser à vida.

E que a Paz e a Harmonia do Bem fiquem entre nós e estejam com todos.

Assim seja.

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE OUTUBRO

Odila de Andrade Bertoldo-----06	Viriato Carvalho Neto -----16
Anna Maria A. T. Brito -----07	Maria de Fátima G. Squilace -----18
Gláucia Tito de Brito-----12	Maria Helena de Souza-----21
Rosângela Malachias de Farias -----10	Antonio Luís Lourenço dos Santos -24

À todos os aniversariantes deste mês desejamos muitas felicidades e pedimos ao nosso Divino Mestre Jesus abençoá-los e guiá-los em suas jornadas.

## FOLHA AMASSADA

Quando criança, por causa de meu caráter impulsivo, tinha raiva à menor provocação. Na maioria das vezes, depois de um desses incidentes me sentia envergonhado e me esforçava por consolar a quem tinha magoado.

Um dia, meu professor me viu pedindo desculpas, depois de uma explosão de raiva, e entregou-me uma folha de papel lisa e me disse:

- Amasse-a!

Com medo, obedeci e fiz com ela uma bolinha.

- Agora, deixe-a como estava antes. Voltou a dizer-me.

Óbvio que não pude deixá-la como antes. Por mais que tentasse, o papel continuava cheio de pregas.

O professor me disse, então:

- O coração das pessoas é como

esse papel. A impressão que neles deixamos será tão difícil de apagar como esses amassados.

Assim, aprendi a ser mais compreensivo e mais paciente. Quando sinto vontade de estourar, lembro daquele papel amassado.

A impressão que deixamos nas pessoas é impossível de apagar. Quando magoamos alguém com nossas ações ou com nossas palavras, logo queremos consertar o erro, mas é tarde demais...

Alguém já disse, certa vez:

- Fale somente quando suas palavras possam ser tão suaves como o silêncio. Mas não deixe de falar, por medo da reação do outro. Acredite, principalmente em seus sentimentos!

Seremos sempre responsáveis pelos nossos atos – nunca se esqueça!

## GRAMÁTICA

Relembre os tempos de escola e faça uma revisão na sua gramática.

Use vírgulas para separar as experiências boas das más.

Reticências para quem lhe faltou em alguma situação.

Salpique exclamações na sua vida.

Abuse das interjeições de felicidade.

Faça uma revisão nos seus sonhos.

Tome decisões com letra maiúscula.

E coloque ponto final na tristeza.

O otimismo na dificuldade reduz o mal à metade.

## PAUSA

Pausa para:

Olhar o sorriso de uma criança; ler um bom livro.

Sentar ao lado de seus familiares e se escutarem; brincar com seu bichinho de estimação.

Fazer uma oração; rever conceitos.

Relaxar sob o calorzinho do sol; admirar o por do sol, o luar, o céu estrelado, uma flor, uma árvore; sentir o cheiro da natureza e a brisa do ar.

Uma pausa para lembrar que você existe!

## ATIVIDADES DA NOSSA CASA

### SEGUNDA-FEIRA

14:00 horas — Reunião de Passe

19:30 horas — Reunião Pública

20:15 horas — Estudo das Obras de Kardec

### TERÇA-FEIRA

19:30 horas — Esclarecendo a Doutrina

19:30 horas — Estudo para iniciantes na Doutrina

### QUARTA-FEIRA

14:00 horas — Reunião de Passe

20:00 horas — Curso: Educação Mediúnic

### QUINTA-FEIRA

19:00 horas — Reunião de Passe

19:00 horas — Evangelização Infantil

19:30 horas — Reunião Mediúnic (fechada)

### SEXTA-FEIRA

19:00 horas — Reunião de Vibração

### SÁBADO

14:00 horas — Atendimento, Auxílio e Orientação (material e espiritual) às Famílias Carentes através do Grupo de Assistência à Família. (GAF)

19:00 horas — Reunião Pública

Cont. Da pag. 5 **(Importância do Passe)**

companheiros, como a depressão, a angústia, a aflição...

É na palestra antes do passe que já vamos curando nossas enfermidades físicas e morais, no contato com um ambiente muito preparado para nos atender, posteriormente, com os magníficos recursos espirituais do passe em si... Portanto, amigo, busque, sim, o passe. Mas, venha mais cedo. Interesse-se pela palestra.

Ouçã com atenção, reflita sobre seu conteúdo, converse depois com o expositor sobre dúvidas que ficaram. Grupos Espíritas, mantenhamos o passe, mas valorizemos mais as palestras curtas que o antecedem, ampliando, talvez, seu espaço, para esclarecer as mentes ansiosas que buscam o serviço da Casa, oferecendo -lhes o melhor que temos: o conhecimento espírita! E, ao mesmo tempo, esclareçamos nosso público para que percebam que a tarefa do passe é importante, mas não é a principal tarefa do Centro, nem da Doutrina.

Esta e aquele existem para esclarecer a criatura, ensinando-a a defender-se... Este esclarecimento tornará as pessoas livres, independentes, crescendo por si mesmas.

Não teremos os eternos dependentes de

passes e ainda formaremos trabalhadores conscientes. Às vezes, ficamos a pensar que a "multidão do passe" não é espírita, mas apenas "tomadores" de passe. Isto é o ideal? Qual o objetivo da Doutrina? Ideal que a Doutrina seja conhecida. Portanto, cabe aos Centros e dirigentes formar condições para isso, introduzindo o conhecimento, também e principalmente, ao lado do passe, tão procurado em nossas Casas.

Pensemos que a acomodação, a estagnação, o medo, timidez e falta de iniciativa que ainda domina muitas pessoas está contribuindo para adiar a implantação de um mundo melhor. Muitas vezes, elas existem em função do condicionamento e dependência que, sem pensar ou querer, estamos criando naqueles que buscam os Centros Espíritas. Já imaginaram esta multidão transformada em pessoas dinâmicas (como é a própria Doutrina), criativas, interessadas, motivadas e conhecedoras da Doutrina?

O panorama de muitos Centros e da própria sociedade em geral seria outro. Nada contra o passe. Mantemos, também, na Casa a que estamos vinculados, um trabalho semanal de passes. Estas são, apenas, reflexões contra a rotina que cria dependência.

## RECEITA PARA A VIDA TODA

Dr. Dráuzio Varela

Fale de seus sentimentos, tome decisão se alimente corretamente.

### ***Se não quiser adoecer – “Tome Decisão”***

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações e agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

### ***Se não quiser adoecer – “Busque Soluções”***

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração e o pessimismo.

Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.

### ***Se não quiser adoecer – “Não Viva de Aparências”.***

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a

saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

### ***Se não quiser adoecer – “Aceite-se”***

A rejeição de si próprio, a ausência de auto-estima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos. Imitadores, competitivos e destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.

### ***Se não quiser adoecer – “Confie”***

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

### ***Se não quiser adoecer - “Não Viva Sempre Triste”***

O bom humor, risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. O bom humor nos salva das mãos do doutor.

Alegria é saúde e terapia .

## REFLEXÃO—CONECTADOS NA ALMA

Li uma vez que receber uma mensagem por e-mail era bom para melhorar o nosso estado de espírito. Não sei se isto tem qualquer fundamento científico, mas sei interpretar meus sentimentos e não tenho dúvidas de que isto é real.

Nos últimos anos tive o privilégio de conhecer pessoas fantásticas que entraram em minha vida nos mais inesperados momentos. Trouxeram mensagens de otimismo, qualidade de vida, humor e reflexão...

Recebo todos os dias e-mails de pessoas que se tornaram importantes na minha vida, pessoas que, por vezes, estão a milhares de quilômetros. Estou maravilhado com essas pessoas com disposição para serem generosas, amáveis, enviando mensagens que reconfortam, ajudam e incentivam.

Há pessoas que não gostam de computador, pois ainda não descobriram as possibilidades que pode proporcionar. Dirão que esta troca de mensagens não substitui um abraço. É verdade, porém, nos últimos tempos, me senti abraçado, muitas vezes, através das mensagens recebidas.

As pessoas que me enviam

poemas, música, humor, fotos e mensagens chamo “amigos virtuais”, mas devo dizer que sinto essas pessoas como bem reais, que não têm nada de virtual, pois transformam em mensagem e tornam palpável todo o seu afeto.

Como podemos imaginar tal coisa? Em todo este tempo, alguns apenas me mandaram mensagens ocasionalmente, outros já fazem parte da minha agenda e da minha lista de contatos, e têm um lugar no meu coração.

Já me sinto um pouco dependente das mensagens, como um adolescente que espera os amigos para lhes dizer qualquer coisa todos os dias, e chego a desejar que meus amigos nunca cresçam.

Como em tudo na vida, há que saber fazer uso correto desta forma de relacionamento. Não deveremos nunca renunciar ao contato físico, mas, às vezes, falta-nos tempo, outras vezes a distância é enorme. Por isso, este meio é o mais eficaz para mantermos os nossos contatos com as pessoas que nos interessam verdadeiramente.

A surpresa de uma mensagem carinhosa que chega carregada de afeto causa uma

verdadeira corrente positiva que pode, em muitos momentos, ser terapêutica. Em certos momentos, a mensagem parece ter sido feita de propósito para nós, como resposta a um mau momento que estamos passando.

Nós podemos ter a certeza de que, quando menos esperamos, chegará essa mensagem, essa imagem, essa música ou poema que nos fará sentir melhor.

Muitas vezes esperamos receber alguma mensagem amiga e de repente, aí está a mensagem tão desejada.

Alguém poderá dizer que também se recebe muito lixo por e-mail, mas não é também assim na nossa vida de cada dia? O truque

está em filtrar e ficar só com o que é positivo. A nossa função é fazer a seleção daquilo que é efetivamente bom.

Daquilo que nos pode fazer crescer como pessoas, do que nos pode fazer pensar, refletir, sentir que estamos vivos, amar, saber que estamos neste mundo de passagem, e que não custa nada fazer feliz o próximo e a nós mesmos.

Toda esta gente passará a ter um lugar garantido na minha vida. Por vezes será difícil responder a todos com a brevidade desejada. Mas estou convencido de que vale a pena gastarmos um pouco do nosso tempo para repartir carinho apenas com os comandos de “Enviar” ou de “Reenviar”.

## APRENDIZAGEM

De uma forma positiva, aprendi que não importa o que aconteça ou quão ruim pareça o dia de hoje, a vida continua, e amanhã será melhor.

Aprendi que não importa o tipo de relacionamento que se tenha com seus pais, você sentirá falta deles quando partirem.

Aprendi que “saber ganhar” a vida, às vezes não é a mesma coisa que “saber viver”.

Aprendi que a vida, às vezes, nos dá uma segunda chance.

Aprendi que se procurar a felicidade, vai se iludir. Mas, se focar a atenção na família, nos amigos, nas necessidades dos outros, no trabalho

e procurar fazer o melhor, a felicidade vai encontrá-lo.

Aprendi que sempre que decido algo com o coração aberto, geralmente acerto.

Aprendi que diariamente preciso alcançar e tocar alguém. As pessoas gostam de um toque humano, de segurar a mão, de receber um abraço afetuoso ou simplesmente de um tapinha nas costas.

Aprendi que ainda tenho muito que aprender.

As pessoas esquecerão do que disse. Esquecerão o que você fez. Mas nunca esquecerão como você as tratou.

## IMPORTÂNCIA DO PASSE

Grupo Espírita Renascer - Iguatama – MG

*“O que eu quero é tomar passe! Para que ouvir palestra?”*

Passe é importante! Isto é incontestável... Ele distribui inúmeros benefícios aos que buscam seus recursos e tem a amplitude de beneficiar, também, aqueles que se dedicam a este trabalho verdadeiramente fraterno, à Casa que o mantém e ao ambiente todo onde estende suas ondas de amor. Inúmeros estudos e livros já foram publicados para possibilitar o bom entendimento da questão, aprimorando trabalhadores da área e esclarecendo aqueles que dele se valem para minorar suas dificuldades físicas e espirituais.

Normalmente, toda Casa Espírita mantém um trabalho de passes, que tem sido a reunião mais numerosa em muitos locais. Porém, o passe é secundário, se comparado à importância da preleção que o antecede.

É claro que, às vezes, muitas preleções deixam a desejar, lançando à mente do público presente para o passe efeitos contrários ao que se deve esperar de uma reunião de passes. Mas, o que se busca com ideal é a preleção clara, objetiva, motivadora e empolgante para despertar valores esquecidos, lançar sementes de esperança e, ao mesmo tempo, mostrar o que o Centro Espírita tem de melhor: o conhecimento espírita!

Por vezes, ouvimos ponderações do tipo que colocamos como título do presente artigo. Elas denotam bem a necessidade de esclarecimento do público que, em sua maioria, busca no passe uma solução mágica para seus problemas. Temos notado Casas cheias de pessoas que nem são espíritas.

Lá comparecem para o passe e saem como chegaram, apenas naturalmente

beneficiados pela importante tarefa do passe. Não percebem, contudo, que as jóias do bem estar, da fraternidade e também da cura ou saúde que buscam está justamente nas ponderações claras trazidas pelos expositores que estudam para oferecer ao público o melhor de seus esforços.

Ouvir a palestra com atenção, raciocinar em seus fundamentos e seqüência de argumentações já predispõe o ouvinte a mudar a maneira de pensar, a ver a vida com mais alegria e disposição, a entender a proposta cristã, a compreender os princípios do Espiritismo, e isto tudo lhe abrirá horizontes novos para nortear o próprio caminho, evitando as causas de perturbações.

É muitas vezes, na palestra que entenderemos as razões e os porquês da existência, do sofrimento, das dificuldades. É também na palestra que encontraremos roteiro de trabalho que pode mudar nossos passos, radicalmente muitas vezes, da estagnação aflita para o trabalho vibrante que garante a paz!

É na palestra que poderemos sentir a vibração amorosa dos espíritos presentes no ambiente, dispostos e preocupados, sim, com nossa condição mental, procurando tudo fazer para que nos sintamos mais felizes e receptivos. É também na palestra que compreenderemos o papel do Centro, a função do passe, que assimilaremos, com muito mais facilidade, os ensinamentos de Jesus e a maneira de usar isso com mais objetividade.

É no ambiente da palestra que vamos, aos poucos, conhecendo novos amigos, integrando-nos com os trabalhos do Centro e afastando, por consequência, a solidão e seus