

ATIVIDADES DA NOSSA CASA

SEGUNDA-FEIRA

14:00hs—Reunião de Passe
19:30hs—Reunião de Evangelização
20:00hs—Estudo Doutrinário—Obras de André Luiz (na sala antiga)
20:15hs—Estudo Doutrinário—Obra “O Consolador de FCX/Emmanuel (no salão)

TERÇA-FEIRA

19:30hs—Esclarecendo a Doutrina—Temas Livres
19:30hs—Estudo para Iniciantes na Doutrina—Obras de Allan Kardec

QUARTA-FEIRA

14:00hs—Reunião de Passe
20:00hs—Curso de Educação Mediúnica

QUINTA-FEIRA

19:00hs—Reunião de Passe
19:00hs—Evangelização Infantil
19:30hs—Estudo Doutrinário—Diálogo com as Sombras de H. C. Miranda (1ª e 2ª Quintas-Feiras)
19:30hs—Reunião Mediúnica (reunião fechada nas demais quintas-feiras)

SEXTA-FEIRA

19:00hs—Reunião de Vibração

SÁBADO

14:00hs—Reunião do GAF Atendimento, Auxílio e Orientação (material e espiritual) às Famílias, Curso de Pintura, etc., realizados pelo Grupo de Assistência à Família.
19:00 horas — Reunião de Evangelização

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

William Augusto-----06	Juliana Contreras Tito-----12
Márcia V. Piagentini T. Chaim-----10	Joberto S. Martins-----17
Rita de Cassia Pinto Alvim-----10	Ricardo D'arcadia de Oliveira-----22
Elaine Alvim-----11	Sonia Maria Ribeiro-----25

MENSAGEIRO ESTRELA “ONLINE”

Se você perdeu algum exemplar do nosso MENSAGEIRO ESTRELA, em circulação mensal desde Outubro de 2003, agora pode usufruir da nossa edição “Online”. É possível ler ou baixar da Internet e imprimir os exemplares, desde o primeiro até o mais recente, a partir do nosso site:

www.ophicinadigital.com/all

ORAÇÃO AO PAI

Pai...
Dai-me a força para não desanimar, de poder olhar para o futuro com alegria, de esperar todos os dias algo de bom...

Deus...
Não me deixe desistir. Levante-me os olhos para a vida, e que ela possa me parecer linda sempre.

Pai Celestial...
Não permita que eu saia do meu caminho, mesmo estando em dificuldades, mesmo que pareça impossível chegar ao fim.

Pai Querido...
Não deixe que eu me esvazie, que me sinta triste e sem coragem. Não deixe que eu pare diante de situações difíceis nem que eu me

distancie dos meus sonhos!
Meu Deus...
Só o Senhor tem o poder de me iluminar, então, faça da minha vida uma claridade plena, faça que meu coração sinta a luz do amor, e que eu possa dar amor ao meu irmão sem medir esforços.

Senhor...
Eis um (a) filho (a) seu (sua) implorando ajuda, pois sem a sua mão estendida, nada neste mundo pode ser perfeito.

Por isso, venho aos seus pés e peço:
- Me dê a chance de acertar, de lhe dar orgulho em ser seu (sua) filho (a), de saber o seu valor.

Assim seja! Graças à Deus!



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
anlulosan@yahoo.com.br
Editor: Antonio Luís Lourenço dos Santos
Impressão: Papelaria 90

Ano VI Nº 10 (67) — Julho de 2009

O SILÊNCIO E O RESPEITO

Texto adaptado da mensagem ditada em 22.11.2001 pelo espírito João Evangelista na Casa de Catarina - RJ

Numa Casa Espírita o ambiente é reflexo do quanto aqueles que a frequentam entendam o quanto ela é um hospital de almas.

Tal como naqueles hospitais do mundo físico, que todos vós conheceis, a Casa Espírita assim o é. Em algumas delas, todo o seu ambiente reflete no espaço como uma UTI daí de vós.

E não só isto. Em cada ambiente da Casa Espírita companheiros da espiritualidade estão a trabalhar. E não só nos “dias de reunião”.

Assim é que mesmo quando fechada, nos intervalos entre reuniões públicas ou não, os espíritos encarregados dos trabalhos na Casa usam o seu “espaço físico” para neles operarem os tratamentos espirituais não só daqueles que frequentam a Casa quanto de outros cujos espíritos são levados até lá justamente pela harmonia das energias que estão nela.

Assim, amigos, devem estar na Casa Espírita tal qual no hospital, de forma respeitosa, mantendo-se não só em silêncio (quando necessário falar em tom o mais baixo possível) como

também, seria até ideal, que se mantivessem em oração.

O comportamento daqueles que frequentam a Casa (e não só quem vai buscar o que se convencionou chamar de “auxílio”), mas também aqueles que recebem o “rótulo” de médiuns devem ser adequados ao ambiente.

Deveis, irmãos médiuns, conscientizarem-se de suas tarefas e obrigações de forma a contribuírem não só para a harmonia do ambiente da tua Casa Espiritual quanto da tua própria evolução na seara do Cristo.

Estarás sempre que assim procederes em harmonia com os trabalhadores espirituais e assim contribuindo humildemente com todos os trabalhos operados na tua Casa Espírita.

Entendemos que muitas vezes é difícil manter-se em silêncio ou em oração. São amigos que se encontram, crianças que brincam e dúvidas que são esclarecidas.

Procure fazer tudo isto em ordem. Procurem lembrar sempre que necessitados estão sendo tratados. Quem sabe aquele que

Cont. na pag. 2

Cont. da pag. 1 está ao teu lado pode estar recebendo alguma assistência espiritual e tua atitude mais liberta pode estar influenciando de forma indevida o atendimento.

Lembra-te sempre disto. O teu silêncio pode significar ajuda maior do que de muitos médiuns.

Cada um de vós pode considerar-se trabalhador de qualquer Casa Espírita. Pois não é necessário que sejas “médium”, no conceito amplo que lhe é dado, para fazer a caridade.

A caridade pode ser feita por qualquer um que isto desejar fazer. Basta que seu coração esteja repleto de amor e humildade. Que esteja predisposto a ajudar aquele que necessita e está ali, ao seu lado.

A caridade pode ser feita em silêncio. Pode ser feita com uma oração fervorosa. Pode ser feita como uma

“conversa espiritual”, em silêncio, sem que outros que não aquele espírito que necessita a ouça.

Caridade pode ser feita com o toque da tua mão. Caridade pode ser feita com um olhar. Caridade pode ser feita com um sorriso. Caridade pode ser feita de qualquer jeito, irmão. Basta querer. Basta estar disposto.

Aproveita enquanto esperas pelo início da reunião espírita na Casa que frequentas e ore. Ajuda aquele companheiro que está ali, fazendo barulho, conversando alto e se comportando indevidamente.

Aproveita este momento e te reconcilia com a espiritualidade. Faz a tua parte. Incentiva aquele que não está fazendo, a fazer.

*Sirva de exemplo para tudo.
Graças a Deus.*

PREPARAÇÃO PARA O TRABALHO

Um ambiente bem preparado pela parte material, com todos imbuídos de bons propósitos de fazer somente o bem para o próximo, harmonizando o local com pensamentos sublimes e evitando levar para o campo mental, toda e qualquer coisa que possa macular toda essa preparação.

Por isso, quando se dirige para uma oração na Casa Espírita, deve-se sempre tomar o cuidado de estar tanto fisicamente como também sintonizado em tudo que pode se fazer em benefício dos irmãos encarnados e desencarnados.

Essa ligação com o mundo espiritual, sempre é uma necessidade que se tem na grande ajuda fraterna ao irmão desequilibrado e cheio de ansiedade, que busca a paz e harmonia na sua onda mental.

Na verdade, não adianta somente estar ligado no dia do trabalho mediúnico, mas requer essa preparação no dia a dia que o homem faz na sua trajetória terrena, pois os empecilhos

atravessam e atrapalham o desenvolvimento de conhecimento que se tem sob o corpo físico, imperfeito que é, mas pode perfeitamente lutar contra tudo que irá impedir a ação da prática do amor, do bem e da caridade.

Estar preparado para a realização da tarefa na Casa Espírita, como médium ou mesmo, como um simples auxiliar na vibração para o equilíbrio que pode se fazer, na união de todos, em sintonia celestial, faz parte do grande trabalho de fraternidade que deve existir em toda e qualquer ação que leve o homem a prática do bem.

Esquecer as ofensas, perdoar sempre, orar e vigiar, amar com o coração aberto e livre de mágoas e rancores, esperando a ação benéfico dos bons espíritos que sempre estão presentes em toda e qualquer comunicação séria e que traz o grande remédio do céu para a cura dos males da matéria e do espírito:

O amor de Cristo!

Cont. da pag. 6 amigos íntimos deixados para trás. O ingresso na *Eternidade* é um ato solitário. Bens materiais, conta bancária, chaves e senhas ficaram para trás, perdendo o valor que aparentavam ter.

Desta existência terrena levaremos apenas aquilo que trazemos no coração. Todo o resto não nos pertence de fato, sendo nos confiado por um breve intervalo de tempo. Na hora da morte, teremos plena consciência do real valor de cada ato que praticamos. Colheremos aquilo que plantamos; ações têm conseqüências.

O corpo físico se assemelha a uma gaiola, e a alma, a uma ave que nela habita. Na hora derradeira, a morte, sempre atenta, sempre justa, estende a sua mão e diz para a ave da alma: *“É chegada a hora da tua partida, de deixar para trás esta gaiola mortal, e seguir livre a tua jornada. Deixa para trás esta gaiola efêmera, e voa”*.

Estará a ave do espírito apta a voar nesta hora decisiva? Estarão as suas asas

suficientemente fortes? Estarão as nossas asas suficientemente limpas?

Cuidar das asas significa cuidar do espírito. Cuidar do espírito significa cuidar dos valores que dão rumo à nossa caminhada e alimentar significações que encham de sentido a nossa vida e que levaremos conosco até o fim de nossa existência.

Cuidar do espírito demanda acender a brasa interior da contemplação e da oração diuturnamente para que nunca se apague. Significa, especialmente, cuidar da espiritualidade, que é a capacidade de sentir Deus a partir do coração e de vê-lo nascer a cada momento no outro que está à minha frente.

Outros prados, outras pradarias nos esperam. Mundos espirituais, onde a Justiça não fenece, onde o Amor continuamente floresce, e onde a Bondade perdura.

“Olhai os lírios do campo...” - “Buscai a Deus em primeiro lugar...”

DE UM JEITO QUE É SÓ SEU

Há um jeito que é só seu, de semear o bem. Se tem sabedoria para falar, fale! Há pessoas precisando de quem lhes rasgue novos horizontes. Se tem o dom de ouvir, ouça! Há pessoas precisando falar para reorganizar os pensamentos e sentimentos. Se tem o dom de enxergar os talentos alheios, enalteça-os! Há pessoas que desabrocham por conta de alguém que lhes reconheça um dom.

Se tem discernimento o bastante para fazer uma observação construtiva, faça-a! Há pessoas persistindo no mesmo erro, por falta de alguém que as alerte com carinho e firmeza. Se você não tem vocação para engajar-se em movimentos filantrópicos de grande alcance, tenha em mente que o maior bem a ser semeado começa dentro do seu lar.

Oferte a sua canção, a sua poesia, a sua hospitalidade, aquele prato que ninguém sabe fazer igual. Oferte a sua

diplomacia, a sua liderança ou a sua capacidade de atuar em segundo plano para o bem comum. Oferte o seu talento para contar piadas e fazer rir. A sua ternura natural no trato com crianças, idosos ou animais. A sua capacidade de manter o sangue frio nas horas de crise, quando todos em sua volta desabam.

A sua santa paciência de permanecer num hospital ao lado de um enfermo terminal, ou de varar a noite num velório, naquela hora crítica em que todos vão embora. Há um jeito que é só seu e todo seu, mesmo que seja ofertar uma flor sem ser dia de nada.

Mesmo que seja uma prece sincera feita no silêncio do seu quarto. Na contabilidade Divina, pouco importa se o seu jeito de semear o bem vai alcançar uma criatura, ou milhões de criaturas. Você está fazendo a sua parte, de um jeito que é só seu. É só isto que realmente importa.

GOTAS DE ÓLEO

Num quarto modesto, o doente grave pedia silêncio. Mas a velha porta rangia nas dobradiças cada vez que alguém a abria ou fechava. O momento solicitava quietude, mas não era oportuno para a reparação adequada. Com a passagem do médico, a porta rangia, nas idas e vindas das enfermeiras, no trânsito dos familiares e amigos, eis a porta a chiar, estridente.

Aquela circunstância trazia, ao enfermo e a todos que lhe prestavam assistência e carinho, verdadeira guerra de nervos. Contudo, depois de várias horas de incômodo, chegou um vizinho e colocou algumas gotas de óleo lubrificante nas antigas dobradiças e a porta silenciou, tranquila e obediente.

Em muitas ocasiões há tumulto dentro de nossos lares, no ambiente de trabalho, numa reunião qualquer. São as dobradiças das relações fazendo barulho inconveniente. São problemas complexos, conflitos, inquietações, abalos. Entretanto, na maioria dos casos nós podemos apresentar a cooperação definitiva para a extinção das discórdias. Basta que lembremos do recurso infalível de algumas *gotas de compreensão* e a situação muda.

Algumas *gotas de perdão* acabam de imediato com o chiado das discussões calorosas.

Gotas de paciência no momento oportuno podem evitar grandes dissabores.

Gotas de carinho, penetram as barreiras mais sólidas e produzem efeitos

duradouros e salutares.

Algumas *gotas de solidariedade e fraternidade* podem conter uma guerra de muitos anos.

É com algumas *gotas de amor* que as mães dedicadas abrem as portas mais emperradas dos corações confiados à sua guarda.

São as *gotas de puro afeto* que penetram e dulcificam as almas ressecadas de esposas e esposos, ajudando na manutenção da convivência duradoura.

Nas relações de amizade, por vezes, algumas *gotas de afeição* são suficientes para lubrificar as engrenagens e evitar os ruídos estridentes da discórdia e da intolerância.

Dessa forma, quando você perceber que as dobradiças das relações estão fazendo barulho inconveniente, não espere que o vizinho venha solucionar o problema. Lembre-se que você poderá silenciar qualquer discórdia lançando mão do óleo lubrificante do amor, útil em qualquer circunstância, e sem contra indicação.

Não é preciso grandes virtudes para lograr êxito nessa empreitada. Basta agir com sabedoria e bom senso. Às vezes, são necessárias apenas algumas *gotas de silêncio* para conter o ruído desagradável de uma discussão infeliz.

E se você é daqueles que pensa que os pequenos gestos nada significam, lembre-se de que as grandes montanhas são constituídas de pequenos grãos de areia.

A VIAGEM PARA A ETERNIDADE

Esta existência terrena se assemelha a uma viagem. A primeira estação, a do embarque, é a mesma para todos, e se chama: *Nascimento*. Quanto tempo durará a viagem, qual a duração de uma vida, quem o saberá? Da mesma forma que bela, breve é a vida.

A última estação, a do desembarque, é a mesma para todos, e se chama: *Eternidade*. *“Estai preparados, pois não sabeis quando nem como sereis chamados*

a partir. Não penses estar pronto. Não te iludas, pois infundável é a preparação.”

E um dia, não tão distante, chegará a nossa vez de desembarcar. O ingresso na *Eternidade* é um ato solitário. Os jornais do mundo continuarão repletos de notícias, carros continuarão a cruzar avenidas e estradas, mas, para aquele que adentra a *Eternidade*, já não terão a menor importância. Familiares, filhos, irmãos, pais e

Cont. na pag. 7

A GRIPE NÃO TEM CURA

Antonio Luís Lourenço dos Santos

A gripe não tem cura.

Todo inverno, como um relógio, a gripe retorna. Ela contagia boa parte da população mundial - cerca de 600 milhões de pessoas por ano. No mundo todo, a gripe mata quase meio milhão de pessoas anualmente.

A gripe causa tosse, espirros e dores no corpo que podem durar de dias a semanas. Grande parte das pessoas acha que a gripe é um assunto sem importância, mas ela pode ser uma doença muito perigosa.

Como a gripe se espalha

A gripe é altamente contagiosa.

Ela se espalha principalmente por meio da tosse, do espirro e do contato direto. Digamos que você tenha o vírus da gripe. Cada vez que

você tosse ou espirra, libera estas pequenas gotas de fluido no ar. Estas pequenas gotas se espalham até mais ou menos um metro de distância. Se algumas destas gotas chegarem ao nariz ou à boca de uma pessoa que está próxima, é provável que ela fique tão doente quanto você, em geral em um prazo de um a quatro dias.

Você também pode espalhar o vírus se tocar em alguma coisa, tais como uma maçaneta de porta, corrimões, balcões, telefones, depois de ter espirrado ou tossido com a mão na frente da boca. Nesta situação o vírus passa para as suas mãos, então,

outras pessoas vêm e tocam a mesma maçaneta, mesa ou objetos que você tocou e colocam as mãos no nariz e na boca, introduzindo assim o vírus em sem organismo.

Quem corre risco

Qualquer pessoa pode pegar gripe, mas alguns grupos são mais suscetíveis que outros e correm um risco maior de complicações sérias e até mesmo de morte.

Os grupos de risco incluem:

- Crianças com menos de 2 anos -

GRIPE

Conselhos para prevenir, evitar, cuidar e não espalhar a gripe.

Este artigo oferece orientações e conselhos para qualquer caso de gripe, inclusive a suína.

cujo sistema imunológico ainda não se desenvolveu completamente;

- Idosos com mais de 60 anos - a maior parte das mortes causadas pela gripe ocorre entre idosos;

- Qualquer pessoa que tenha uma

condição médica crônica, como asma ou diabetes;

- mulheres grávidas;
- agentes de saúde, como médicos, enfermeiras e trabalhadores afins.
- Pessoas que residem em asilos, sanatórios e casas de saúde.

Como evitar a gripe

Especialistas na área médica dizem que a melhor maneira de se evitar a gripe é praticar uma boa higiene. Aqui estão algumas dicas:

- Evitar contato direto com pessoas que estejam gripadas;

Cont. na pag. 4

- Evitar o contato com qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando;
- Lave as mãos frequentemente, principalmente antes de tocar nos olhos, nariz ou boca;
- Beber líquidos em abundância, e comer alimentos nutritivos.

Como evitar espalhar a gripe

Se estiver gripado, você pode evitar a contaminação de outras pessoas:

- Ficando em casa até que esteja se sentindo melhor;
- Cobrindo a boca e o nariz com um lenço toda vez que tossir ou espirrar;
- Lavando bem as mãos com água e sabão se as tiver usado para cobrir a boca ao espirrar ou tossir;
- Ao cumprimentar pessoas, evite ao máximo apertos de mãos e principalmente troca de abraços e beijos. O aperto de mãos não é tão problemático, porque tem a ressalva de que se pode lavar as mãos depois, entretanto a troca de abraços e beijos é uma forma absolutamente certa de transmitir a doença. Podem ser substituídos por um cumprimento de voz efusivo, com um sorriso amigo, ou mesmo um aceno de mão alegre, que substituem perfeitamente os abraços e beijos, e demonstram o mesmo carinho e afeto, além de evitar a disseminação do vírus da gripe.

Lembre-se de que você pode espalhar a gripe por até sete dias depois de ter ficado doente, portanto, tenha cuidado mesmo depois que a maior parte dos sintomas tiver desaparecido.

A transmissão do vírus da gripe

não se dá somente quando você têm os sintomas. Você pode transmitir o vírus um dia antes de começar a tossir e espirrar, e pode contaminar outras pessoas até sete dias depois do aparecimento dos sintomas. Crianças são contaminadas mesmo depois desse período.

Como tratar a gripe?

Infelizmente, não existe nenhum tipo de remédio que cure a gripe. A penicilina e outros antibióticos não funcionam, porque matam apenas bactérias, e a gripe é causada por um vírus. Existem, contudo, algumas drogas anti-vírus aprovadas, que conseguem diminuir a duração da doença. Entretanto, há que se considerar o fator “efeitos colaterais”. Essas drogas só podem ser utilizadas com receita e acompanhamento médico.

O mais aconselhável para o tratamento da gripe é o repouso e ingestão de muito líquido. Remédios para a gripe vendidos sem receita podem aliviar temporariamente alguns dos sintomas. A aspirina pode aliviar a febre e as dores, mas não deve ser tomada por crianças ou adolescentes devido ao risco de uma doença rara, mas potencialmente danosa, chamada Síndrome de Reye.

Conclusão

Como a gripe não tem cura, o melhor a se fazer é procurar seguir os conselhos acima para evitar a gripe. Caso já esteja com gripe, procure seguir as orientações conscienciosamente para não transmitir a doença para outras pessoas. Agindo assim você estará praticando a chamada “cidadania”, exercendo a caridade e amando ao próximo como a si mesmo, tal qual nos ensina o Mestre Jesus.

FAZ DE CONTA

Equipe de Redação do Momento Espírita da Federação Espírita do Paraná

Recentemente uma professora, que veio da Polônia para o Brasil ainda muito jovem, proferia uma palestra e, com muita lucidez trazia pontos importantes para reflexão dos ouvintes.

Já vivi o bastante para presenciar três períodos distintos no comportamento das pessoas, dizia ela.

O primeiro momento eu vivi na infância, quando aprendi de meus pais que era preciso ser. Ser honesta, ser educada, ser digna, ser respeitosa, ser amiga, ser leal.

Algumas décadas mais tarde, fui testemunha da fase do ter. Era preciso ter. Ter boa aparência, ter dinheiro, ter status, ter coisas, ter e ter...

Na atualidade, estou presenciando a fase do faz de conta.

Analisando sob esse ponto de vista, chegaremos à conclusão que a professora tem razão. Hoje, as pessoas fazem de conta e está tudo bem.

Pais fazem de conta que educam, professores fazem de conta que ensinam, alunos fazem de conta que aprendem.

Profissionais fazem de conta que são competentes, governantes fazem de conta que se preocupam com o povo e o povo faz de conta que acredita.

Pessoas fazem de conta que são honestas, líderes religiosos se passam por representantes de Deus, e fiéis fazem de conta que têm fé.

Doentes fazem de conta que têm saúde, criminosos fazem de conta que são dignos e a justiça faz de conta que é imparcial.

Traficantes se passam por cidadãos de bem e consumidores de drogas fazem de conta que não contribuem com esse mercado do crime.

Pais fazem de conta que não sabem que seus filhos usam drogas, que se prostituem, que estão se matando aos poucos, e os filhos fazem de conta que não sabem que os pais sabem.

Corruptos se fazem passar por

idealistas e terroristas fazem de conta que são justiceiros...

E a maioria da população faz de conta que está tudo bem...

Mas uma coisa é certa: não podemos fazer de conta quando nos olhamos no espelho da própria consciência.

Podemos até arranjar desculpas para explicar nosso faz de conta, mas não justificamos. Importante salientar, todavia, que essa representação no dia-a-dia, esse faz de conta, causa prejuízos para aqueles que lançam mão desse tipo de comportamento.

A pessoa que age assim termina confundindo a si mesma e caindo num vazio, pois nem ela mesma sabe quem é, de fato, e acaba se traindo em algum momento.

E isso é extremamente cansativo e desgastante. Raras pessoas são realmente autênticas. Por isso elas se destacam nos ambientes em que se movimentam.

São aquelas que não representam, apenas são o que são, sem fazer de conta.

São profissionais éticos e competentes, amigos leais, pais zelosos na educação dos filhos, políticos honestos, religiosos fiéis aos ensinamentos que ministram.

São, enfim, pessoas especiais, descomplicadas, de atitudes simples, mas coerentes e, acima de tudo, fiéis consigo mesmas.

Você sabia?

Que a pessoa que vive de aparências ou finge ser quem não é corre sérios riscos de entrar em depressão?

Isso é perfeitamente compreensível, graças à batalha que trava consigo mesma e o desgaste para manter uma realidade falsa.

Se é fácil enganar os outros, é impossível enganar a própria consciência.

Por todas essas razões, vale a pena ser quem se é, ainda que isso não agrade os outros. Afinal, não é aos outros que prestaremos contas das nossas ações, e sim a Deus e à nossa consciência.