



BIG

Ano : 13 nº 109
São Gonçalo, Janeiro de 2014

Boletim Informativo - GES CJ



Participe das nossas reuniões de estudos da Doutrina Espírita, Segundas e Quartas, Horário: 20:00 as 21:30hs

Oxóssi Dia 20-01



- Perante os Fatos do Momento Pag 2
- O significado da pedras Pag 9
- Orixás Pag 8
- Saude e Espiritualidade Pag 10
- Nas caminhadas do Zé Pag 7

Sua irritação não solucionará problema algum...
As suas contrariedades não alteram a natureza das coisas...
Os seus desapontamentos não fazem o trabalho que só o tempo conseguirá realizar.
O seu mau humor não modifica a vida...
A sua dor não impedirá que o sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus...
A sua tristeza não iluminará os caminhos...
O seu desânimo não edificará ninguém...
As suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade...
As suas reclamações, ainda mesmo afetivas, jamais acrescentarão nos outros um só grama de simpatia por você...
Não estrague o seu dia.
Aprenda a sabedoria divina,
A desculpar infinitamente, construindo e reconstruindo sempre...
Para o infinito bem!

Chico Xavier

Trabalhar

Se você acredita na preguiça, olhe a água parada.

Seja qual seja o seu problema, o trabalho será sempre a sua base de solução.

Não existe processo de angústia que não se desfaça ao toque do trabalho.

Diante de qualquer sofrimento, o trabalho é o nosso melhor caminho de libertação.

Não se aborreça se alguns companheiros lhe abandonarem a estrada; continue em seu próprio dever e o trabalho lhe trará outros.

Todos os medicamentos são valiosos na farmácia da vida, mas o trabalho é o remédio que oferece complemento a todos eles.

Quem trabalha encontra meios de esclarecer, mas não tem tempo de discutir.

O sucesso quase sempre se forma com uma parte de ideal e noventa e nove partes de suor na ação que o realiza.

*Xavier, Francisco Cândido. Da obra: Resposta da Vida.
Ditado pelo Espírito André Luiz
IDEAL*

Quanto mais

Abençoei sempre as vossas dificuldades e não as lastimeis, considerando que Deus nos concede sempre o melhor e o melhor tendes obtido constantemente com a possibilidade de serdes mais úteis.

Quanto mais auxiliardes aos outros, mais amplo auxílio receberéis da Vida Mais Alta.

Quanto mais tolerardes os contratempos do mundo, mais amparados sereis nas emergências da vida, em que permaneceis buscando paz e progresso, elevação e luz.

Quanto mais liberdade concederdes aos vossos entes amados, permitindo que eles vivam a existência que escolheram, mais livres estareis para obedecer a Jesus, construindo a vossa própria felicidade.

Quanto mais compreenderdes os que vos partilham os caminhos humanos, mais respeitados vos encontrareis de vez que, quanto mais doardes do que sois em benefício alheio, mais ampla cobertura de amparo do Senhor assegurará a tranqüilidade em vossos passos.

Continuemos buscando Jesus em todos os irmãos da Terra, mas especialmente naqueles que sofrem problemas e dificuldades maiores que os nossos obstáculos, socorrendo e servindo e sempre mais felizes nos encontraremos sob as bênçãos dele, nosso Mestre e Senhor.

*Xavier, Francisco Cândido. Da obra: Caridade.
Ditado pelo Espírito Bezerra de Menezes.
Araras, SP: IDE, 1978.*



Perante os Fatos do Momento

"Vede que ninguém dê a outrem mal por mal, segui sempre o bem, tanto uns para com outros, como para com todos".
Paulo (I Tessalonicenses, 5:15)

Em tempo algum empolgar-se por emoções desordenadas ante ocorrências que apaixonem a opinião pública, como, por exemplo, delitos, catástrofes, epidemias, fenômenos geológicos e outros quaisquer.

Acalmar-se é acalmar os outros.

Nas conversações e nos comentários acerca de notícias terrificantes, abster-se de sensacionalismo.

A caridade emudece o verbo em desvario.

Guardar atitude ponderada, à face de acontecimentos considerados escandalosos, justapondo a influência do bem ao assédio do mal.

A palavra cruel aumenta a força do crime.

Resguardar-se no abrigo da prece em todos os transes aflitivos da existência.

As provações gravitam na esfera da Justiça Divina.

Aceitar nas maiores como nas menores decepções da vida humana, por mais estranhas ou desconcertantes que sejam, a manifestação dos Desígnios Superiores atuando em favor do aprimoramento espiritual.

Deus não erra.

Ainda mesmo com sacrifício, entre acidentes inesperados que lhe firam as esperanças, jamais desistir na construção do bem que lhe cumpre realizar.

Cada Espírito possui conta própria na Justiça Perfeita.

*Vieira, Waldo. Da obra: Conduta Espírita.
Ditado pelo Espírito André Luiz.
FEB.*

Fatos Históricos Espíritas do Mês de Janeiro

JANEIRO

- 01-1848 - É Fundada a Revista Espírita por Allan Kardec.
- 01-1846 - Nasce Léon Denis - Filósofo do Espiritismo.
- 01-1875 - Publicada a Primeira Folha Espírita do Rio de Janeiro.
- 02-1884 - Eleita e empossada a primeira diretoria da FEB (Federação Espírita Brasileira).
- 02-1984 - É instalada em Brasília a sede central da FEB.
- 03-1412 - Nasce Joana D'Arc na França.
- 06-1868 - Primeira Edição de A Gênese de Kardec é colocada à venda.
- 08-1958 - É fundado no Rio de Janeiro o Lar Fabiano de Cristo, por Jayme Rolemberg e Carlos Pastorino.
- 09-1862 - Nasce em Gênova, Itália, o doutor Ernesto Bozzano.
- 09-1977 - É criada a Caravana da Fraternidade de Jesus Gonçalves em favor dos hansenianos, em SP.
- 10-1969 - Desencarnação da médium Zilda Gama com 91 anos de idade.
- 10-1868 - Nasce em Paris, Hubert Forestier - Diretor da Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas.
- 11-1971 - Desencarna o médium José Pedro de Freitas, o Zé Arigó, em acidente automobilístico.
- 12-1827 - Nasce em Zurique, Suíça, João Henrique Pestalozzi, educador de Allan Kardec.
- 13-1968 - Fundação da Associação de Médicos Espíritas de São Paulo.
- 14-1942 - Desencarna Antônio José Trindade, um dos fundadores da Fed. Espírita de SP.
- 15-1861 - Lançada a primeira edição de O Livro dos Médiuns, de Allan Kardec.
- 16-1916 - Fundada a Federação Espírita Paraibana.
- 17-1901 - Nasce no Maranhão, Luiz Ribeiro, foi presidente da FEB...
- 18-1969 - Desencarna no RJ, Ismael Gomes Braga, Jornalista ativo no movimento espírita.
- 20-1919 - Desencarna em São Paulo, Anália Emília Franco.
- 21-1883 - Fundada a revista "O Reformador" por Elias Augusto da Silva.
- 22-1909 - Desencarna Antônio Gonçalves da Silva Batuira, médium de cura.
- 23-1906 - Nasce Deolindo Amorim em Baixada Grande, Bahia.
- 27-1995 - Divaldo Pereira Franco é incluído no quadro de vultos artísticos e históricos da Bahia.
- 28-1995 - Desencarna na Espanha Miguel Vives, fundador da Federacion Espírita Del Valles.
- 30-1938 - Desencarna em Matão, São Paulo, Cairbar de Souza Schutel.
- 30-1907 - Fundado o Colégio Allan Kardec, por Eurípedes Barsanulfo, em Sacramento, MG

A gente pode morar numa casa mais ou menos, numa rua mais ou menos, numa cidade mais ou menos, e até ter um governo mais ou menos.

A gente pode dormir numa cama mais ou menos, comer um feijão mais ou menos, ter um transporte mais ou menos, e até ser obrigado a acreditar mais ou menos no futuro.

A gente pode olhar em volta e sentir que tudo está mais ou menos...

TUDO BEM!

O que a gente não pode mesmo, nunca, de jeito nenhum...
é amar mais ou menos, sonhar mais ou menos, ser amigo mais ou menos, namorar mais ou menos, ter fé mais ou menos, e acreditar mais ou menos.
Senão a gente corre o risco de se tornar uma pessoa mais ou menos.

Chico Xavier

As Frutas na Medicina Doméstica

O FIGO-DA-ÍNDIA

Uso medicinal

O figo-da-índia (fruto) é considerado como adstringente (anti-diarréico e antidisentérico), peitoral, antiasmático, béquico.

Para combater a asma e outras afecções das vias respiratórias, come-se assado ao forno.

O suco aproveita-se para fazer um bom xarope contra tosse. Pelam-se alguns figos com faca e garfo, tendo-se o cuidado de evitar os minúsculos espinhos que revestem a casca. Cortam-se em rodela. Colocam-se numa vasilha. Cobrem-se com açúcar e deixam-se repousar durante a noite. Pela manhã, coa-se para afastar as sementes, e toma-se às colheradas durante o dia.

De modo semelhante, os artigos (as folhas), que se fendem ao meio e se cobrem com açúcar, dão um xarope bom para a tosse e mesmo para a coqueluche.

O suco mucilaginoso que se obtém dos artigos, contém propriedades peitorais e emolientes. Tem aplicação contra a erisipela, as dores, as inflamações.

Em caso de inflamações ou inchaços, pode aplicar-se diretamente sobre as partes afetadas um artigo cortado ao meio.

O Dr. Luís G. Cabrera apregoa as qualidades curativas das opúntias, afirmando o seguinte:

“Graças aos seus sais minerais, estas plantas, em decocção, têm efeitos diuréticos. De fato, aumentam a quantidade de urina, e como também aumentam a alcalinidade da mesma, são úteis nos casos de inflamação da bexiga e da uretra, diminuindo a sensação de ardor quando há cistite e uretrite”.

“O decocto, tomado em doses elevadas, favorece as evacuações intestinais, agindo, pois, como laxante. Afirma-se também que expulsa os vermes intestinais”.

“Os frutos têm ação semelhante. Quando se ingerem figos vermelhos, a matéria corante, que passa para a urina, parece ter propriedades antissépticas que lhes aumentam as qualidades terapêuticas”.

“A cactina”, um alcalóide contido em algumas espécies, “atua como tônico cardíaco, tornando mais amplas e mais fortes as contrações. Não é tóxico nem acumula seus efeitos, pelo que pode ser usado por algum tempo”.

“Os artigos de tuna, cortados ao meio, aquecidos, e postos sobre a parte em que haja formação de abscesso, favorecem o seu amadurecimento”.

O Dr. Teófilo Luna Ochoa diz:

“Os artigos partidos, cobertos com mostarda ou regados com vinagre, ao forno, e aplicados em forma de cataplasma, são excelentes contra as afecções do fígado e a dores de cabeça”.

“Os artigos partidos e ligeiramente assados, aplicados em forma de cataplasmas, atuam benéficamente contra as dores reumáticas nas costas”.

“Finalmente”, diz o Dr. Luna Ochoa, “os artigos cortados em pedaços e postos de molho em água são insuperáveis contra a hidrofobia”.

As flores encerram propriedades diuréticas e são úteis contra as afecções das vias urinárias. Usam-se em decocção.

O decocto das flores, ao qual se acrescenta mel, dá um xarope que se ministra às crianças, quente, às colheradinhas, em caso de tosse.

Na Arábia costuma-se preparar um decocto concentrado de flores de tuna para combater as diarréias e as disenterias. A raiz, em decocção, também encerra propriedades diuréticas.

Valor alimentício

O figo-da-índia é uma fruta muito saborosa e saudável. Deve ser comido de preferência ao natural, mas também se presta para confecção de doces e geléias. É um alimento de primeira ordem para os desnutridos e debilitados.

Espiritismo de A a Z

MATERIALISMO

[...] é uma das chagas da sociedade [...]. (106, q. 799)

[...] O materialismo é o maior inimigo da religião [...]. (110, Discurso...)

Finalmente, a filosofia materialista e cética, que há muito tempo constitui o ensino científico é uma das principais causas desse retardamento no estudo dos fenômenos psíquicos. (57, Introd.)

Acreditamos que o materialismo, mais do que uma expressão de filosofia negativa, é essa atitude mental em que nos demoramos, atribuindo às coisas da Terra uma importância acima da que lhes é devida e tudo centralizando de nossos anseios nessa mesma área. (100, Materialismo)

Sistema dos que negam a existência da alma, entendendo que tudo é matéria e não há substância imaterial. (178, Glos.)

[...] restringe todas as operações da alma aos movimentos do cérebro material [...]. (191, cap. 1)

Ver também DOCTRINA MATERIALISTA

MATERIALISTA

Entre os materialistas, importa distinguir duas classes: colocamos na primeira os que o são por *sistema*. Nesses, não há a dúvida, há a negação absoluta, racionada a seu modo. O homem, para eles, é simples máquina, que funciona enquanto está montada, que se desarranja e de que, após a morte, só resta a caraça. [...]

A segunda classe de materialistas, muito mais numerosa do que a primeira, porque o verdadeiro materialismo é um sentimento antinatural, compreende os que o são por indiferença, *por falta de coisa melhor*, pode-se dizer. Não o são deliberadamente e o que mais desejam é crer, porquanto a incerteza lhes é um tormento. Há neles uma vaga aspiração pelo futuro; mas esse futuro lhes foi apresentado com cores tais, que a razão deles se recusa a aceitá-lo. Daí a dúvida e, como consequência da dúvida, a incredulidade. Esta, portanto, não constitui neles um sistema. (107, it. 20 e 21)

MATERIALIZAÇÃO

[...] O fenômeno de materialização se produz a expensas do corpo do médium, que fornece os elementos necessários, isto é, que um certo grau de desmaterialização do médium corresponde ao começo inevitável do fenômeno de materialização do Espírito. [...] (4, cap. 1)

[...] experiências que estabelecem positivamente a existência real e objetiva dos Espíritos, demonstrando que, em certas circunstâncias, pode-se constatar a sua presença com tanto rigor e pelos mesmos processos que vulgarmente são empregados quando se trata de uma pessoa viva. Podemos vê-los, tocá-los, fotografá-los, ouvi-los falar; em uma palavra, nos certificarmos por todos os meios possíveis de que, temporariamente, eles são tão vivos como os observadores. Esses fenômenos são chamados *materalizações*. (43, cap. 4)

Chamamos *materalização* ao fenômeno pelo qual um Espírito se mostra com um corpo físico, tendo todas as aparências da vida normal. [...] (43, cap. 4)

A materialização é, por assim dizer, uma espécie de *reencarnação momentânea*; a inteligência, alma ou Espírito do morto entra durante algum tempo em uma forma quase material, criada com o corpo psíquico do médium de um lado e elementos materiais tomados aos assistentes. [...]

É um processo de formação fluídica extremamente delicado [...]. (57, pt. 2, cap. 4)

[...] é um *simili do ser humano* que anda, fala, sorri, e mesmo escreve, deixando assim provas tangíveis da sua realidade. (57, pt. 2, cap. 4)

Nos casos espontâneos, alias raros [de materialização], nota-se a formação de um organismo – a distância e, às vezes, bem afastado do *sujet* – parecendo sua cópia minuciosa, o seu duplo. (90, pt. 1, cap. 2)

Trata-se da criação *ex-novo* de formas mais ou menos organizadas que têm os característicos físicos assinalados da matéria, isto é, de serem resistentes ao tato e ao senso muscular (tangíveis), e, algumas vezes, dotadas de luz própria (luminosas), e mais geralmente capazes de deter os raios exteriores de luz (fazendo-se visíveis). (130, pt. 2, cap. 2)

[...] é o fenômeno pelo qual os Espíritos se corporificam, tornando-se visíveis a quantos estiverem no local das sessões. (161, cap. 42)

A materialização é uma operação delicadíssima, que consiste na combinação de fluidos vitais e materiais do médium e dos próprios assistentes com os do Espírito manifestante, até adquirir a aparência de uma pessoa física. (215, cap. 6)

Ver também TELEPLASTIA

Continuação na próxima edição



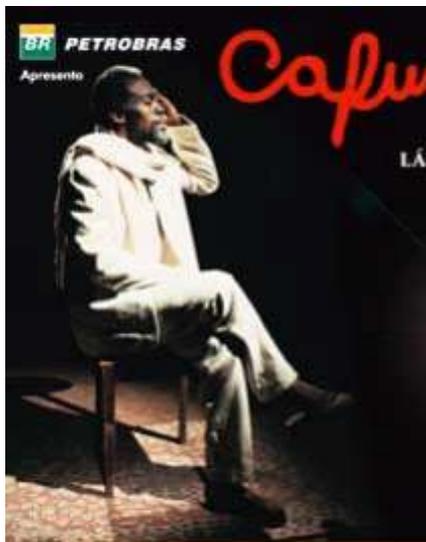
SOMOS O QUE ATRAÍMOS

"Você nasceu no lar que precisava nascer, vestiu o corpo físico que merecia, mora onde melhor Deus te proporcionou, de acordo com o teu adiantamento. Você possui os recursos financeiros coerentes com tuas necessidades, nem mais, nem menos, mas o justo para as tuas lutas terrenas. Seu ambiente de trabalho é o que você elegeu espontaneamente para a sua realização. Teus parentes e amigos são as almas que você mesmo atraiu, com tua própria afinidade. Portanto, teu destino está constantemente sob teu controle.

Você escolhe, recolhe, elege, atrai, busca, expulsa, modifica tudo aquilo que te rodeia a existência. Teus pensamentos e vontades são a chave de teus atos e atitudes. São as fontes de atração e repulsão na jornada da tua vivência. Não reclame, nem se faça de vítima. Antes de tudo, analisa e observa. A mudança está em tuas mãos. Reprograma tua meta, busca o bem e você viverá melhor. Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim."

(Chico Xavier). * 02 de Abril de 1910 - para sempre

DICA DE FILME ESPÍRITA PARA ASSISTIR



NOS CINEMAS

SINOPSE: Cafundó é inspirado em um personagem real saído das senzalas do século XIX. Um tropeiro, ex-escravo, deslumbrado com o mundo em transformação e desesperado para viver nele. Este choque leva-o ao fundo do poço. Derrotado, ele se abandona nos braços da inspiração, alucina-se, ilumina-se, é capaz de ver Deus. Uma visão em que se misturam a magia de suas raízes negras com a glória da civilização judaico-cristã. Sua missão é ajudar o próximo. Ele se crê capaz de curar, e acaba curando. O triunfo da loucura da fé. Sua morte, nos anos 40, transforma-o numa das lendas que formou a alma brasileira e, até hoje, nas lojas de produtos religiosos, encontramos sua imagem, O Preto Velho João de Camargo.

Meus Pensamentos

UMA PESSOA OCUPADA EM SERVIR,
NUNCA DISPÕE DE TEMPO PARA
COMENTAR INJÚRIA OU INGRATIDÃO
PARA QUEM JA LHE SERVIU NESSA
OU EM OUTRAS.

ZÉ 25/10/2014



Oxóssi sincretismo São Sebastião 20-01

Originalmente, a palavra Caboclo significa mestiço de Branco com Índio, mas na percepção umbandista, refere-se aos indígenas que em épocas remotas habitaram diversas partes do planeta, como civilizações aparentemente primitivas, que na realidade tem grande sabedoria. Espíritos que, embora em suas encarnações tenham vivido em outros países, identificam-se espiritualmente na vibração dos Caboclos, como por exemplo, os índios Americanos, os Astecas, os Maias, os Incas e demais indígenas que povoaram a América do Sul.

Falar em Caboclos na Umbanda, é fazer menção a todos eles que, com denominações diversas, atuam em nossos terreiros e que, com humildade, como muito bem recomenda a espiritualidade, omitem detalhes referentes às suas vidas quando encarnados.

Na Umbanda, os Caboclos constituem uma falange e, como tal, penetram em todas as linhas, atuando em diversas vibrações. Entretanto, cada um deles tem uma vibração originária, que pode ser ou não aquela em que ele atua.

Antigamente existia a concepção de que todo Caboclo seria um Oxóssi, ou seja, viria sob a vibração deste Orixá. Porém na percepção umbandista, compreende-se que Caboclos diferentes, possuem Vibrações Originais Diferentes, podendo se apresentar sob a Vibração de Ogum, de Xangô, de Oxóssi ou Omulu. Já as Caboclas, podem se apresentar sob as Vibrações de Iemanjá, de Oxum, de Iansã ou de Nanã.

Não há necessidade da Vibração do Caboclo-guia, coincidir com a do Orixá dono da coroa do médium: o guia pode ser, por exemplo, de Ogum, e atuar em um sensitivo que é filho de Oxóssi; apenas neste caso, a entidade, embora sendo de Ogum, assimilará a vibração de Oxóssi.

Embora existam diferenças entre os nomes encontrados por diferentes pesquisadores para as entidades, em relação as suas Vibrações Originais, apresentamos a seguir uma relação que nos parece a mais próxima de uma realidade:

Caboclos de Ogum: Águia Branca, Águia Dourada, Águia Solitária, Araribóia, Beira-Mar, Caboclo da Mata, Icaraí, Caiçaras, Guaraci, Ipojucan, Itapoã, Jaguaré, Rompe-mato, Rompe-nuvem, Sete Matas, Sete Ondas, Tamoio, Tabajara, Tupuruplata, Ubirajara, Rompe-Ferro, Rompe-Aço.

Caboclos de Xangô: Araúna, Cajá, Caramuru, Cobra Coral, Caboclo do Sol, Girassol, Guaraná, Guará, Goitacaz, Jupará, Janguar, Rompe-Serra, Sete Caminhos, Sete Cachoeiras, Sete Montanhas, Sete Estrelas, Sete Luas, Tupi, Treme-Terra, Sultão das Matas, Cachoeirinha, Mirim, Urubatão da Guia, Urubatão, Ubiratan, Cholapur.

Caboclos de Oxóssi: Caboclo da Lua, Arruda, Aimoré, Boiadeiro, Ubá, Caçador, Arapuí, Japiassu, Junco Verde, Javari, Mata Virgem, Pena Branca, Pena Dourada, Pena Verde, Pena Azul, Rompe-folha, Rei da Mata, Guarani, Sete Flechas, Flecheiro, Folha Verde, Tupinambá, Tupaíba, Tupiara, Tapuia, Serra Azul, Paraguassu, Sete Encruzilhadas.

Caboclos de Omulu: Arranca-Toco, Acuré, Aimbiré, Bugre, Guiné, Gira-Mundo, Iucatan, Jupuri, Uiratan, Alho-d'água, Pedra Branca, Pedra Preta, Laçador, Roxo, Grajaúna, Bacuí, Piraí, Suri, Serra Verde, Serra Negra, Tira-teima, Seta-Águias, Tibiriçá, Vira-Mundo, Ventania.

Caboclas de Iansã: Bartira, Jussara, Jurema, Japotira, Maíra, Ivotice, Valquíria, Raio de Luz, Palina, Poti, Talina, Potira.

Caboclas de Iemanjá: Diloé, Cabocla da Praia, Estrela d'Alva, Guaraciaba, Janaína, Jandira, Jacira, Jaci, Sete Ondas, Sol Nascente.

Caboclas de Oxum: Iracema, Imaiá Jaceguaia, Juruema, Juruena, Jupira, Jandaia, Araguaia, Estrela da Manhã, Tunué, Mirini, Suê.

Caboclas de Nanã: Assucena, Ináira, Juçanã, Janira, Juraci, Jutira, Luana, Muraquitan, Sumarajé, Xista, Paraquassu.

Caboclinhos da Ibeijada: Nesta querida falange encontramos os Caboclinhos e Caboclinhas do Mato que se manifestam em sua forma indígena.

AS PEDRAS E SEUS SIGNIFICADOS

Ágata	Pedra de proteção, ajuda no sistema digestivo, é calmante, harmoniza a mente, fortalece o coração.
Ametista	Pedra da paz e tranquilidade, contra insônia, melhora a memória, combate o stress, ótima para meditação e para o metabolismo.
Amazonita	Pedra da esperança, acalma o cérebro e o sistema nervoso.
Água-marinha	Pedra da harmonia, purifica a garganta, rins, fígado e baço.
Citrino	Pedra da auto-confiança, rejuvenesce o físico, ajuda nos negócios, atrai riquezas, e favorece os estudos.
Esmeralda	Pedra da sabedoria e da memória.
Cristal de rocha	Pedra da energia positiva, transmite fluxo de energia positiva, absorve o negativismo do ambiente, ajuda na meditação e a vencer a ansiedade.
Granada	Pedra da emoção, ligada ao coração e a sexualidade, estimula a criatividade, ajuda a encontrar um novo amor.
Hematita	Pedra da vitalidade, energiza e revitaliza o organismo, ativa circulação, purifica o sangue e combate o stress.
Madeira petrificada	Pedra do otimismo, aumenta a coragem e a vontade de viver, combate problemas de pele e arteriosclerose.
Ônix	Pedra do poder, auxilia no auto-controle, contra inveja, dá equilíbrio à mente e ao corpo.
Opala	Pedra da felicidade e dos músicos, harmoniza os sete chacras, boa para o coração e para a mente.
Quartzo azul	Pedra da tranquilidade, harmoniza o ser, aumenta o alto astral.
Quartzo verde	Pedra da saúde, ajuda nos estudos, Tranquiliza doentes.
Quartzo rosa	Pedra do amor e da amizade, descarrega estímulos negativos.
Quartzo fumê	Pedra dos sonhos, ajuda a realiza-los, ajuda no metabolismo, e a descomplicar a vida, ótima contra temores.
Sodalita	Pedra da purificação, harmoniza a família, atrai amigos.
Pirita	Pedra da sorte, atrai dinheiro, reduz a ansiedade, melhora a capacidade mental.
Topázio	Pedra do equilíbrio, acalma o sistema nervoso, gera bons fluídos, desintoxica o organismo, regenera tecidos, auxilia a inteligência.
Turmalina verde	Pedra da comunicação, estimula novas amizades, rejuvenesce o físico e a mente, alto poder de cura.
Turmalina negra	Pedra da proteção, contra maus fluídos, indicada para períodos de crise e stress.
Turmalina rosa	Pedra da criatividade, estimula a criação, suaviza as emoções.

SAÚDE E ESPIRITUALIDADE

“Que possui ou revela elevação, transcendência; sublimidade”. Essa é uma das definições do dicionário para o vocábulo espiritualidade. Usado desde sempre pelas religiões, o termo, agora, integra pesquisas científicas e estará em voga durante o 68º Congresso Brasileiro de Cardiologia, que ocorreu de 28 de setembro a 1º de outubro, no Riocentro, onde foram discutidos os primeiros estudos sobre os efeitos da espiritualidade e da religiosidade sobre as doenças do coração.

O tema é tão sério que 500 cardiologistas assinaram documento que levou à criação, em março, do Grupo de Estudos em Espiritualidade e Medicina Cardiovascular – GEMCA, vinculado à Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), sob a direção do médico Álvaro Avezum.

“Nosso objetivo é divulgar informações sobre o assunto, estudos na área, e começar novas pesquisas sobre o tema no País”, comenta o cardiologista.

Segundo Avezum, primeiro, é importante distinguir os termos religião, religiosidade e espiritualidade, que costumam ser confundidos pela população em geral.

“A religião é um sistema de crenças, dogmas, cada um tem a sua ou não. Já religiosidade é a forma como a pessoa adota aquela crença, quantas vezes frequenta o culto ou a missa e põe em prática seus ensinamentos. Enquanto espiritualidade não tem nada a ver com isso, podendo haver tanto ateus e agnósticos com espiritualidade quanto religiosos pouco espiritualizados”, diferencia o médico, enfatizando que o último termo envolveria mais postura perante a vida e não especificamente uma característica inerente à religião, tanto que o grupo de estudos sobre o tema é integrado por pessoas com diversas crenças, e mesmo ateus e agnósticos.

Para que acha complicada ou subjetiva a diferenciação, Avezum garante que existem, atualmente questionários validados avaliar religiosidade e espiritualidade. Já existem, inclusive, evidências na literatura médica mundial de que pessoas com espiritualidade avaliada por meio desses testes controlam melhor a sua pressão arterial, tem menores riscos cardíacos que levam a infartos e a derrames, e tem melhor qualidade de vida ou maior sobrevivência. O grupo de estudos brasileiro, a princípio, pretende verificar se a conclusão é válida também no Brasil.

Ele dá um exemplo: “Perguntamos como a pessoa reagiria numa situação em que outra a tenha prejudicado muito, e damos alternativas. Primeira: ‘relevo, viro a página e até torço por aquela pessoa’.

Segunda: ‘relevo, v página’, nota-se que aí já não citamos a outra pessoa.

Terceira: ‘fico mal, me incomodo’, ainda não virou a página nem perdoou a outra pessoa.

Quarta: ‘faço exatamente o mesmo que ela fez para sentir na ele’, percebe-se aí o sentimento de vingança. E por último, ‘faço dez vezes pior para que ela não aprenda a fazer isso com mais ninguém’ o que indica puro ressentimento”, ilustra e conclui: “Entende-se, em geral, que as pessoas mais espiritualizadas são mais tolerantes, tranquilas, perdoam mais facilmente têm um enfrentamento positivo, enquanto que aquelas menos espiritualizadas agem de forma mais negativa, com sentimento de vingança, e é isso que provocaria derrames e infartos”.

Feito o levantamento, segundo o especializada, o próximo passo é entender como o uso da religião ou da espiritualidade, no dia a dia pode interferir na saúde do coração. “Queremos entender como a forma com que a pessoa usa a religiosidade e espiritualidade para o enfrentamento diário pode, efetivamente, afetar o surgimento das doenças cardiovasculares. Hoje, a literatura médica é promissora nesse sentido, mas a muito o que ser estudado. Precisamos ainda, compreender se a maneira como a pessoa reage a situações desafiadoras – com raiva e inconformação ou compreensão – alerta, de alguma forma, a formação celular, o mecanismo hormonal, enfim, se realmente leva a um quadro que desencadeie ou previna doenças” salienta.

Aniversariantes de Janeiro

1-Davi Feijó do Nascimento
1-Olga M. Santos
1-Francisca Luciana Pinto
1-Marian de Souza Ferreira
2-Marli de Oliveira Pereira
4-Carlos Alberto Rebouças
6-Amaury Franco da Silveira
6-Elida da Conceição
7-Claudia da Silva Golveia
7-Renata Lima Gonçalves
7-Roselene F.de Sá
9-Julio Cezar Guedes da Silva
10-Maria Helena Gomes Santos
10-Ricardo Martins Alves
11-Celina Joaquim Ribeiro
11-Damiana Moraes da Silva
11-Silvio Luiz de Araújo
12-Benta das Graças
13-Fabiana Domingos da Silva
13-Laline Mouzer Figueiró
13-Marcio dos Santos Louro
13-Sueli Topini de Almeida
14-Gabriel Salomão
14-Luiz Romero C.Veloso
14-Maria Almeida Castro
14-Roseli de Carvalho Santos
15 Mariana Lucchese Zarro
16.-Niloir Carvalho de Oliveira
16-Zerineia Juvelina Sodré
17-Jaqueline Cristiane
17-Sheila Feres de Almeida
18-Leonardo Vieira de Figueiredo
18-Zenadia da Silva Barbosa
19-Jacqueline dos Santos Costa
20-Camila da Silveira e Silva
20-Rosana Drummond
20-Sebastiana Zélia M. Garcia
20-Vanessa da Silva Santos
21-Lenir Nogueira Dutra
21-Maria de Fátima da Silva
23-Irene Ventura de Souza
23-Jurema Fontes Sant'Anna
23-Jussara Paiva da Silva
23-Maria Magalhães
24-Leonardo Sales de Castro
24-Márcia M.Nunes J.Guimarães
24-Marcus Jardim Gonçalves
25-Jaqueline Diniz Villas Boas
25-Maria da Conceição Coutinho
25-Maria Zenilda Silva Clemente
26-Diva Pereira Alfradique
27-Camila de Carvalho
28-Juvenal Pestana de Andrade
29-Zilda Maria da Conceição
30-Flávio Pereira Dias
30-Shirley da Silva Cantelmo
31-Roberto Uellegnon Vieira

Santos do Mês de Janeiro

01 - Maria, Mãe do Príncipe da Paz
02 - São Basílio Magno e São Gregório Nazianzeno
03 - Santa Genoveva
04 - Santa Ângela de Foligno
05 - São Simeão
06 - Epifania do Senhor
07 - São Raimundo de Peñaforte
08 - São Severino e santo Apolinário
09 - São Pedro de Sebaste e Madre Alix Le Cler
10 - São Paulo (o Eremita)
11 - Santo Higinio
12 - Santo Alfredo e são Bento Biscop
13 - Santo Hilário de Poitiers
14 - São Sabas e são Fulgêncio
15 - Santo Odorico de Pordenone
16 - São Marcelo
17 - Santo Antão
18 - Santa Prisca e santa Beatriz
19 - São Mário e santa Marta
20 - São Sebastião
21 - Santa Inês
22 - São Vicente
23 - Santa Emerenciana e santo Ildefonso
24 - São Francisco de Sales
25 - Conversão de são Paulo
26 - São Timóteo e são Tito
27 - Santa Ângela de Merici
28 - Santo Tomás de Aquino
29 - São Sulpício Severo
30 - Santa Aldegundes e santa Batilde
31 - São João Bosco

Doações

Aceitamos todos os tipos
de doações , alimentos,
roupas, descartáveis
em geral para doações
em espécie utilize:

Banco Bradesco
AG: 2807-0
CC: 3206-9

Grupo Espírita Sagrado Coração de Jesus



Equipe BIG

Presidente: Vanessa Castro

Editor: Diogo Bitencourt

Matérias:

Camille Paço Vanessa Castro
 Marceli Cristina Michele Silva
 Mara Lilia Edésio Oliveira
 Sr Zé

Campanha de Rua

Aceitamos todos os tipos de doações para campanha de rua, colchonetes, roupas, cobertores, café, açúcar, arroz, feijão, copos, garfinhos, quentinhas, garrafinhas descartáveis, garrafa de refrescos.

Site do GESCJ

Visite nosso Site:

www.gescj.com.br**Livraria GESCJ**

O estudo das obras de Allan Kardec, é fundamental para o correto conhecimento da Doutrina Espírita.
 Para conhecer o Espiritismo leiam os livros.

O Livro dos Espíritos
 O Livro dos Médiuns
 O Evangelho Segundo o Espiritismo
 O Céu e o Inferno
 A Gênese
 Obras Póstumas

Oferece-se
Oferece-se

Consertos em geral
 em domicilio

Tels: (21) 2824-792
 (21) 2607-2798

Serviços Gerais

Serviços Domésticos
 em Geral

Marli Pacheco da Silva
 Tel: 3712-4731

Recorte aqui

Calendário GESCJ 2014

Mês	Consulta		Festas do GESCJ	ORIXÁS E ENTIDADES DO GESCJ	DATAS FESTIVAS NA UMBANDA	Sessões de Estudos da Doutrina Espírita (KARDEC)
	Grupo Amarelo	Grupo Azul				
Janeiro	18	18	18	OXÓSSI	20	13,15,20,22,27,29
Fevereiro	15	1				3,5,10,12,17,19,24,26
Março	1, 29	15	1	ANIV. GESCJ	28	5,10,12,17,19,24,26,31
Abril	26	12	23	OGUM	23	7,9,14,16,21,28,30
Maio	24	10	10	PRETO VELHO	13	5,7,12,14,19,21,26,28
Junho	21	7	07 E 21	EXU E XANGÔ	13, 24	2,4,9,11,16,18,23,25,30
Julho	19	5	5	NANÃ	26	2,7,9,14,16,21,23,28,30
Agosto	16	02 E 30	16	YEMANJA E OBALUAIE	15, 16	4,6,11,13,18,20,25,27,
Setembro	27	13	A CONFIRMAR	BINGO, YBEJADA	27	1,3,8,10,15,17,22,24,29
Outubro	25	11				1,6,8,13,15,20,22,27,29
Novembro	22	8	10	FESTAS DAS MOÇAS		3,5,10,12,17,19,24,26
Dezembro	13	6	06, 19 E 28	YANSÃ /OXUM, ENCRUZILHADA E BOIADEIRO	4, 8, 28	1,3,8,10,15,17,