



Boletim Informativo - GESCJ



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

Necessário Despertar

Inúmeros candidatos ao conhecimento das informações espíritas - portadoras dos relevantes mecanismos para a reforma íntima - detêm-se, inseqüentes, na expectativa de milagres, que os não há, para a solução de problemas que eles próprios criaram e continuam gerando, ou esperam que a simples adesão formal a uma Sociedade, onde se divulga o Espiritismo, é suficiente para plenificá-los.

Fixados ao a tivismismo do maravilhoso e do sobrenatural, perseveram na crença leviana de que os Espíritos desencarnados tudo sabem, tudo podem, com a missão expressa de resolver as dificuldades humanas, desse modo, candidatando as criaturas à ignorância e ao atraso.

Acostumados às notícias extravagantes do misticismo que envolve a mediunidade e dos tabus em torno das comunicações espirituais, negam-se ao estudo sério, ou intem-no, logo o abandonando, apoiados às bengalas psicológicas do comodismo de que lhes parece difícil a absorção do conhecimento espiritual, seja pela impossibilidade de manter a atenção, ou por deficiência de memória, ou ainda por perturbações de vária ordem, que afligem, adormecem, incomodam.

A argumentação simplista não procede, porquanto, em outras áreas do comportamento, seja no trabalho, no relacionamento interpessoal, nas pesquisas e cursos, se não houver um sincero interesse e legítima dedicação, ocorrem os mesmos fenômenos perturbadores, desestimulantes.

Toda experiência nova é desafio, caracterizado por dificuldades, superáveis, que mais despertam os valores morais de quem a deseja vivenciar. No que diz respeito à aquelas de complexidade profunda, quais as de transformação do homem velho em um novo ser, os patamares a conquistar são múltiplos, revestidos de compreensíveis impedimentos.

Não se alteram hábitos doentios, perniciosos, de um momento para outro, com apenas a disposição, sem o correspondente esforço para consegui-lo.

A transformação interior para melhor, que o conhecimento espírita propicia, é precedida de um necessário despertar para a aceitação de novos e preciosos valores morais, que satisfazem e harmonizam a criatura.

Desse modo, ao desejo de crescimento, devem aliar-se o esforço contínuo e o devotamento às idéias renovadoras, trabalhando-se por entender as diretrizes que se lhe apresentam, experimentando e insistindo na sua implantação no mundo íntimo.

A vitória de qualquer tentativa chega após a permanência na sua execução.

Substitui, mediante as informações libertadoras do Espiritismo, os velhos hábitos, um a um, adotando novo comportamento mental, e, depois, vivencial, a fim de que a renovação se te faça contínua, incessante.

Fixa-te no propósito de vencer os velhos condicionamentos e adota as propostas de ação positiva, que te auxiliarão no crescimento íntimo.

Liberta-te dos instrumentos frágeis de justificação, evitando as fugas psicológicas à realidade, à responsabilidade.

Insiste na lapidação das arestas grosseiras da personalidade e adapta-te ao novo modo de entender e ser, incorporando à conduta as diretrizes espirituais.

Dar-te-ás conta dos benefícios imediatos que advirão, das soluções aos problemas que surgirão, enfim, de que o empenho se coroa de êxito na razão direta do esforço encetado.

Não foi fácil a Simão Pedro transferir-se do mar da Galiléia, onde pescava com simplicidade, para a experiência difícil no oceano tumultuado da humanidade...

Foi grandemente dolorosa a transferência psíquica, emocional e humana de Saulo de Tarso, da exaltação judaica e da opulência do Sinédrio, bem como de uma família abastada, para a atividade áspera de artesão e apóstolo de Jesus...

Maceradora foi a conduta da equivocada de Magdala, ao adotar as lições do Mestre como regra de iluminação íntima, que conseguiu a duras penas...

A História está repleta de heróis da transformação para melhor, que todos respeitam, porém, são incontáveis os conquistadores anônimos do continente da alma, que estavam perdidos e se encontraram.

O Espiritismo hoje, revivendo Jesus ontem, oferece os valiosos esclarecimentos para a felicidade, a auto-descoberta, a iluminação íntima libertadora.

Para consegui-lo é, primeiro, necessário despertar.

Auto - Encontro

A ansiosa busca de afirmação da personalidade leva o indivíduo, não raro, a encetar esforços em favor das conquistas externas, que o deixam frustrado, normalmente insatisfeito.

Transfere-se, então, de uma para outra necessidade que se lhe torna meta prioritária, e, ao ser conseguida, novo desinteresse o domina, deixando-o aturdiço.

A sucessão de transferências termina por exauri-lo, ferindo-lhe os interesses reais que ficam á margem.

Realmente, a existência física é uma proposta oportuna para a aquisição de valores que contribuem para a paz e a realização do ser inteligente. Isto, porém, somente será possível quando o centro de interesse não se desviar do tema central, que é a evolução.

Para ser conseguida, faz-se imprescindível uma avaliação de conteúdos, a fim de saber-se o que realmente é transitório e o que é de largo curso e duração.

Essa demorada reflexão selecionará os objetivos reais dos aparentes, ensejando a escolha daqueles que possuem as respostas e os recursos plenificadores.

Hoje, mais do que antes essa decisão se faz urgente, por motivos óbvios, pois que, enquanto escasseiam o equilíbrio individual e coletivo, a saúde e a felicidade, multiplicam-se os desaires e as angústias ceifando os ideais de enobrecimento humano.

Se de fato andas pela conquista da felicidade, tenta o auto-encontro. Utilizando-te da meditação prolongada, penetrar-te-ás, descobrindo o teu ser real, imortal, que aguarda ensejo de desdobramento e realização.

Certamente, os primeiros tentames não te concederão resultados apreciáveis.

Perceberás que a fixação da mente na interiorização será interrompida, inúmeras vezes, pelas distrações habituais do intelecto e da falta de harmonia.

Desacostumado a uma imersão, a tua tentativa se fará prejudicada pela irrupção das idéias arquivadas no *inconsciente*, determinantes de tua conduta inquietá, irregular, conflitiva.

Concordamos que a criatura é conduzida, na maior parte das vezes, pelo inconsciente, que lhe dita o pensamento e as ações, como resultado normal das próprias construções mentais anteriores.

A mudança de hábito necessita de novo condicionamento, a fim de mergulhares nesse oceano tumultuado, atingindo-lhe o limite que concede acesso às praias da harmonia, do autodescobrimento, da realização interior.

Nessa façanha verás o desmoronar de muitas e vazias ambições, que cultivas por ignorância ou má educação; o soçobrar de inúmeros engodos; o desaparecer de incontáveis conflitos que te aturdem e devastam.

Amadurecerás lentamente e te acalmarás, não te deixando mais abater pelo desânimo, nem exaltar pelo entusiasmo dos outros.

Ficarás imune à tentação do orgulho e à pedrada da inveja, à incompreensão gratuita e à inimizade perseguidora, porque somente darás atenção à necessidade de valorização do ser profundo e indestrutível que és.

Terminarás por te venceres, e essa será a tua mais admirável vitória. Não cesses, portanto, logo comeses a busca interior, de dar-lhe prosseguimento se as dificuldades e *distrações* do ego se te apresentarem perturbadoras.

* * *

*Franco, Divaldo Pereira. Da obra: Momentos Enriquecedores.
Ditado pelo Espírito Joanna de Ângelis.
Salvador, BA: LEAL, 1994.*



Ante os Pequenininos

A criança é uma edificação espiritual dos responsáveis por ela.

Não existe criança - nem uma só - que não solicite amor e auxílio, educação e entendimento.

Cada pequenino, conquanto seja, via de regra, um espírito adulto, traz o cerebro extremamente sensível pelo fato de estar reiniciando o trabalho da reencarnação, tornando-se, por isso mesmo, um observador rigorista de tudo o que você fala e faz.

A mente infantil dar-nos-á de volta, no futuro, tudo aquilo que lhe dermos agora.

Toda criança é um mundo espiritual em construção ou reconstrução, solicitando material digno a fim de consolidar-se.

Ajude os meninos de hoje a pensar com acerto dialogando com eles, dentro das normas do respeito e sinceridade que você espera dos outros em relação a você.

A criança é um capítulo especial no livro do seu dia-a-dia.

Não tente transfigurar seus filhinhos em bibelôs, apaixonadamente guardados, porque são eles espíritos eternos, como acontece a nos, e chegara o dia em que despedaçarão perante você mesmo quaisquer amarras de ilusão.

Se você encontra algum pirralho de maneiras desabridas ou de formação inconveniente, não estabeleça censura, reconhecendo que o serviço de reeducação dele, na essência pertence aos pais ou aos responsáveis e não a você.

Se veio a sofrer algum prejuízo em casa, por depredações de pequeninos travessos, esqueça isso, refletindo no amor e na consideração que você deve aos adultos que respondem por eles.

* * *

*Xavier, Francisco Cândido. Da obra: Sinal Verde.
Ditado pelo Espírito André Luiz.
42a edição. Uberaba-MG: CEC, 1996.*

As Frutas na Medicina Doméstica

O LIMÃO

Uso medicinal

No Brasil, o limão é comumente empregado para combater a febre.

O Dr. Maglieri, de Roma, obteve, com a decocção de limões, curas notáveis em casos de febres refratárias ao sulfato de quinino. O remédio que ele mandava preparar consistia num limão cortado em rodela e fervido em três chávenas de água, até que esta ficava reduzida a um terço.

Em seguida transcrevemos a opinião de alguns médicos sobre o emprego do limão para fins terapêuticos:

"Nenhuma fruta", diz o Dr. Alberto Seabra, "tem valor medicinal igual ao do limão. É digno de uma monografia. Um médico brasileiro, o Dr. Eduardo Magalhães, encerrou-o na multiplicidade de seu uso culinário. A cura do limão tem vencido diáteses artríticas mais e melhor do que qualquer outra fruta, apresentando resultados onde havia falhado a uva. Um professor alemão, o Dr. Schonole, não hesita em proclamar que, tomado regularmente de manhã e à noite, o suco de limão é verdadeiro elixir de longa vida. Com indicações e emprego no impaludismo, na asma, na dispepsia gótica, na enxaqueca, na litíase biliar e renal, e capaz de numerosas aplicações externas em moléstias diversas, o limão não é tido na devida conta pelos clínicos contemporâneos. Mais geralmente procurado pelo vulgo que segue tradições e ensino oral que de longe vêm, o limão aguarda, tranqüilo e sereno, o julgamento da posteridade e espera confiante a humanidade melhor, mais capaz de desprender-se do fanatismo físico-químico do nosso tempo e de procurar no seio das forças naturais e vivas a terapêutica e o tratamento salutar, que cura sem fazer mal, sem esfalfar os órgãos internos, que cura os doentes sem os arriscar a morrer da própria cura".

Afirma o Dr. Luiz G. Cabrera:

"O suco de limão tem sido recomendado para combater numerosos estados patológicos, pois foi comprovado que é diurético e pode ser usado na nefrite, com êxito, especialmente nas formas que produzem um estado de hidropisia. Nas enfermidades infecciosas, o suco, em forma de limonada, é refrescante e favorece a ação dos medicamentos antitérmicos... Nas gastrenterites diminui a inflamação da mucosa e atenua as náuseas. Nas enfermidades do fígado também produz bons resultados. No reumatismo atenua as dores... Pasteur recomendava o uso do suco de limão como hemostático... O suco de limão traz resultados notáveis no escorbuto, enfermidade que, como se sabe, provém da falta de vitaminas no organismo... O suco de limão tem igualmente propriedades estimulantes sobre a pele, suavizando-a e fazendo desaparecer as manchas cutâneas".

O Dr. José Castro ensina:

"O processo catabólico ... é responsável pelas distintas enfermidades ... (que) constituem toda a enorme quantidade de manifestações da grande árvore a que se resolveu chamar artritismo ou acidemia. No homem moderno abarca a grande maioria das enfermidades orgânicas ou funcionais. E o organismo necessita estar bem saturado de bases e sais para poder transformar por completo os restos ou resíduos do metabolismo em geral, e especialmente dos prótidos e para poder finalmente expeli-los. Quando isso não acontece, permanecem no organismo e ocasionam milhares de agravos patológicos, pelos quais têm que pagar caro os seres humanos chamados civilizados.

"O limão, com seus ácidos, facilmente transformados em elementos alcalinizantes, e com suas bases, fermentos e vitaminas, contribui poderosamente para oxidar esses resíduos, mormente os protéicos, que são, como agora sabemos, os responsáveis diretos pelo imperante artritismo com todas as suas manifestações".

O Dr. Sebastião M. Barroso informa:

"Tanto o limão como a laranja ... contêm numerosos princípios alimentícios, todos sob formas facilmente assimiláveis...

"Os navegadores de longo curso eram antigamente flagelados pelo escorbuto; com provisão suficiente de limões e laranjas, esse mal é hoje evitado.

"As crianças que só bebem leite fervido devem tomar todos os dias algumas colherinhas de suco de limão ou de laranja.

"O largo uso do limão (uns dez por dia) é hoje o melhor tratamento para os artríticos e os gotosos..."

O Dr. Demétrio Laguna Alfranca assevera:

"Surpreende a não poucas pessoas ... o fato de que, sendo ácido o suco de limão, determina reação alcalina. Em outras palavras, o limão, ao terminar seu metabolismo, se porta, não como ácido, mas, sim, como alcalino..."

"Utiliza-se o suco de limão, com êxito, no tratamento de indivíduos atacados de escorbuto, reumatismo de origem gótica, hipertensão (sobretudo de forma pletórica), litíase hepática e renal, diabete, asma de assinalado fundo artrítico, diarréia, disenteria e anginas.

"É eficaz nas febres eruptivas e tíficas. Tem ação inibidora sobre a acidez gástrica. Na cirrose hepática, com ascite, Biset e Tanret fizeram várias observações clínicas, depois publicadas, nas quais assinalam os bons resultados alcançados com as curas de limão".

O Dr. Deodato de Moraes alega:

"O suco de limão com água e açúcar dá as saborosas limonadas, refrescante poderoso tão apetecido nos climas quentes.

"As limonadas, não só abrandam o calor, acalmam a sede, refrescam o organismo, com o estimulam os rins, limpam os intestinos e fazem um bem extraordinário ao fígado. São recomendáveis às pessoas gotosas, biliosas e incandescidas.

"Uma bexiga irritável fica também aliviada depois de alguma limonada...

"Outras propriedades medicinais apresenta esta fruta: É ela aplicada nas úlceras e feridas gangrenadas, anginas, difteria e contra a chamada podridão de hospital.

"Cheirar limão ainda é muito aconselhado entre nós por ocasião dos enjôos e ânsias de vômito...

"Riquíssimo em ácido cítrico, o limão é antisséptico seguro e natural contra a fermentação do estômago e intestinos. Destrói todos os micróbios e cria um ambiente invulnerável aos germes.

"Antigamente na Europa e presentemente entre os brasileiros eram e são muito comuns os presentes de limões.

"Não nos esqueçamos de que esta fruta alcançou no Rio de Janeiro, durante a chamada gripe espanhola (epidemia gripal de 1918), preço fabuloso, chegando a ser comprada a dez e vinte mil réis cada uma. É que o seu emprego foi reconhecido utilíssimo para suavizar a terrível moléstia".

O Dr. Domingos D'Ambrósio expõe:

"O limão, pelo seu elevado conteúdo em ácido cítrico (6-7%), não é uma fruta que se possa usar sempre como tal. Em troca, o seu suco e a sua polpa prestam-se para numerosas composições de refrescos e para eficazes terapias.

"Seus componentes principais são:

"Ácido cítrico, que é discretamente antisséptico e antídoto nas intoxicações de soda e de potassa.

"Vitamina C, que atua notavelmente no metabolismo do cálcio, particularmente nas senhoras em estado de gravidez, nas crianças de peito e nos adolescentes, e é um eficaz remédio contra o escorbuto, as estomatites e a piorréia.

"Fósforo, que é ótimo para os nervos, o cérebro e os olhos.

"Oxigênio, vivificador e purificador do organismo.

"Magnésio, tônico das articulações e dos músculos; e bom princípio laxante.

"Manganês, que é hematoglobino-poiético.

"Potássio, que é diurético, cardiocinético, antiflogístico. Os sais de potássio tomam parte, com sua alcalinidade, nas composições dos eritrócitos dos organismos.

"Sódio, cujos sais são muito ativos contra os desarranjos dos órgãos internos e artrismo, e também nas elaborações do metabolismo.

"Cálcio, cujos sais são superiores aos de preparações químicas, pois estes não se assimilam, ao passo que os do limão, sendo orgânicos, são perfeitamente aproveitados pelos indivíduos, no desenvolvimento, contra o raquitismo, a tuberculose e a osteomalacia.

"O limão é muito útil nos casos de artrismo, linfatismo, reumatismo, escorbuto, hipertensão arterial, colelitíase, nefrolitíase, e nas flogoses de qualquer natureza.

"Na tuberculose é preciso proporcioná-lo em pequena dose; do contrário pode-se tomar descalcificante.

"Possui propriedades antidiarréicas, antifebris e atissépticas.

"Com uma sábia orientação terapêutica, mediante o sumo de limões chega-se a tomar conta de doenças reputadas incuráveis".

O limão é um dos melhores meios terapêuticos para curar e prevenir a gripe.

A gripe comum, que se pode complicar facilmente e assumir formas graves, encontra na alimentação sadia uma das melhores resistências. Não há dificuldades em estabelecer uma dieta anti-gripal, em que predominem, pelo seu alto teor vitamínico, as frutas e as hortaliças. Sucos de frutas, notadamente de laranja e de limão, são altamente recomendados e de fácil digestão. Adotando-se uma alimentação sadia, de que fazer parte o limão, ter-se-á um regime ideal de cura, que será ainda útil na prevenção de outras doenças, pelo fortalecimento adequado das defesas naturais do organismo.

Valor alimentício

O limão é uma fruta de muitos préstimos também na arte culinária.

É "o rei dos condimentos", como lhe chama o Dr. Eduardo Magalhães. Para temperar a salada deve usar-se o limão, que só pode ser benéfico, em lugar do vinagre, que é prejudicial à saúde.

Quando se deseja tomar uma bebida refrescante, agradável, saudável, nos dias de calor, prepara-se uma "boa limonada". Vale mais do que qualquer refrigerante que se compra no bar.

Nos dias frios, um chazinho quente, de erva-cidreira, alfa-vaca, hortelã, etc., com suco de limão, é algo realmente delicioso e só faz bem, ao passo que o costume de tomar pinga "para esquentar o corpo" só faz mal.

A casca do limão, ralada, é um condimento que muitas donas de casa sabem preferir no preparo de bolos, doces, cremes, pudins, balas, etc.

Diremos, em conclusão, que o fruto do limoeiro, por ser muito medicinal, deve, sempre que possível, numa ou outra forma, entrar na alimentação.

Fatos Históricos Espíritas do Mês de Novembro

14-1849 – Em Rochester, Estados Unidos, no salão denominado “Corinthian Hall”, as irmãs Fox realizam suas primeiras demonstrações públicas, das quais resultou a organização do primeiro núcleo de estudantes do Espiritismo moderno.

15-1942 – Surge em Franca/SP, o jornal espírita “Nova Era”.

23-1795 – Nasce em Thiais, localidade do departamento de Sena, na França, Amélie-Gabrielle de Lacombe Boudet, que se tornaria a senhora Allan Kardec. – Era filha única do casal Julien-Louis Boudet e Julie-Louise Seigneat de Lacombe. O pai era proprietário e antigo tabelião, homem rico e bem situado na estratificação social.

23-1904 – O “Boston Journal, publicação não espírita, divulga a notícia da descoberta de um esqueleto humano, quase completo, entre a terra e os escombros das paredes da velha adega da casa onde, 56 anos antes, moraram as irmãs Fox e se produziram as notáveis batidas que assinalaram o início da história do Espiritismo. O achado veio comprovar a veracidade das comunicações obtidas naquele local e naquela ocasião.

- Dia 02-11 Finados

Além-Túmulo

"E, se não há ressurreição de mortos, também o Cristo não ressuscitou."

Paulo. (1 CORINTIOS, 15:13.)

Teólogos eminentes, tentando harmonizar interesses temporais e espirituais, obscureceram o problema da morte, impondo sombrias perspectivas à simples solução que Ihe é própria.

Muitos deles situaram as almas em determinadas zonas de punição ou de expurgo, com o se fossem absolutos senhores dos elementos indispensáveis à análise definitiva. Declararam outros que, no instante da grande transição, submerge-se o homem num sono indefinível até o dia derradeiro consagrado ao Juízo Final.

Hoje, no entanto, reconhece a inteligência humana que a lógica evoluiu com todas as possibilidades de observação e raciocínio.

Ressurreição é vida infinita. Vida é trabalho, júbilo e criação na eternidade.

Como qualificar a pretensão daqueles que designam vizinhos e conhecidos para o inferno ilimitado no tempo? como acreditar permanecem adormecidos milhões de criaturas, aguardando o minuto decisivo de julgamento, quando o próprio Jesus se afirma em atividade incessante?

Os argumentos teológicos são respeitáveis; no entanto, não deveremos desprezar a simplicidade da lógica humana.

Comentando o assunto, portas a dentro do esforço cristão, somos compelidos a reconhecer que os negadores do processo evolutivo do homem espiritual, depois do sepulcro, definem-se contra o próprio Evangelho. O Mestre dos Mestres ressuscitou em trabalho edificante. Quem, desse modo, atravessará o portal da morte para cair em ociosidade incompreensível? Somos almas, em função de aperfeiçoamento, e, além do túmulo, encontramos a continuação do esforço e da vida.

* * *

*Xavier, Francisco Cândido. Da obra: Caminho, Verdade e Vida.
Dita do pelo Espírito Emmanuel.
16a edição. Lição 68. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 1996.*

Desobsessão

Obsessão e desobsessão: Escravização e libertação do pensamento

[...] é a mudança de direção do pensamento para rumos nobres e construtivos. É a mudança do padrão vibratório sob o influxo da mente, que optou pela frequência mais elevada. (195, pt. 2, cap 5)

Desobsessão – Des / obsessão.

Des –Falta, ausência, negação.

Desobsessão, em sentido amplo, é o processo de regeneração da Humanidade. É o ser desvinculando-se do passado sombrio e vencendo a si mesmo. Em sentido restrito, é o tratamento das obsessões, orientado pela Doutrina Espírita. (195, pt. 3, cap. 1)

A desobsessão é, em todos os sentidos, um processo de libertação, tanto para o algoz quanto para sua vítima, em qualquer plano [que] se situem. (196, Libertação – Referência ao Voltei)

[...] a desobsessão não é caça a fenômeno e sim trabalho paciente do amor conjugado ao conhecimento e do raciocínio associado a fé. (302, Um livro diferente)

A desobsessão abrange em si obra hospitalar das mais sérias.

Compreenda-se que o espaço a ela destinado, entre quatro paredes, guarda a importância de uma enfermaria, com recursos adjacentes da Espiritualidade Maior para o tratamento e socorro das mentes desencarnadas, ainda conturbadas ou infelizes, (302, cap .18)

O serviço de desobsessão não é um departamento de trabalho para cortesias sociais que, embora respeitáveis, não se compadecem com a enfermagem espiritual a ser desenvolvida, a benefício de irmãos desencarnados que amargas dificuldades atormentam. (302, cap. 21)

Todos possuímos desafetos de existências passadas, e, no estágio de evolução em que ainda respiramos, atraímos a presença de entidades menos envolvidas, que se nos ajustam ao clima do pensamento, prejudicando, não raro, involuntariamente, as nossas disposições e possibilidades de aproveitamento da vida e do tempo. A desobsessão, vige, desse modo, por remédio moral específico, arejando os caminhos mentais em que nos cabe agir, imunizando-nos contra os perigos da alienação e estabelecendo vantagens ocultas em nós, para nós e em torno de nós, numa extensão que, por enquanto, não somos capazes de calcular. Através delas, desaparecem doenças-fantasmas, empecos obscuros, insucessos, além de obtermos com seu apoio espiritual mais amplos horizontes ao entendimento da vida e recursos morais inapreciáveis para agir, diante do próximo, com despego e compreensão. (302, cap. 64)

Ver também DIRIGENTE e REUNIÃO DE DESOBSESSÃO

Nas Caminhadas do Zé

MATANDO SAUDADE DE MENSAGENS ANTIGAS DO ZÉ

Minhas primaveras
No clarão da lua, muito caminhei.
Minhas reflexões eu fiz.
Nas balanças muito subi,
Me acusei, me julguei ,
E ao veredicto cheguei,
Não me sentenciei,
Porque aos animais não maltratei,
Os acariciei,
As crianças e os anciões, respeitei,
As mulheres, as envolvi em flores,
E as amei,
E assim, nessas caminhadas,
Enriqueci meu espírito,
E ao desencarnar eternizei minha alma.

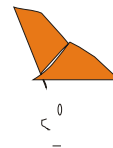
Razão de tudo

As cicatrizes das feridas que trago,
Proporcionadas pela vida,
Não as vejo com os olhos,
Procuro olha-las com o coração,
As vendo com os olhos, me traz emoções,
E com o coração, a razão,
A razão de passar por este mundo,
Crescer em todos os aspectos,
Chorando, rindo,
Mais numa razão,
Evoluir e chegar a eternidade.

As idas e vindas

Vim da águas de Oxalá
Trazido por Xangô e Iemanjá
Com as bênçãos de Obaluaiê e Nanã
Com a beleza de oxum e a força de Iansã
E com as ervas de Oxossi
Curei os arranhões das cruzadas de Ogum
E ao seguir minhas pegadas verás,
Ele voltar com a alegria de Ibeji para os braços de Oxalá.





EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

A respiração é a mais essencial de nossas funções. Sem respirar, não podemos existir, porque é necessário o alento – contendo oxigênio e outros gases – para ativar o cérebro e mantê-lo funcionando. Mas nosso modo de utilizar o “ar” é o mais grosseiro possível.

Antes de iniciarmos nossos exercícios responda a pergunta? Você respira corretamente?

Veja o exemplo que será dado e tire suas conclusões:

Sente-se de modo cômodo, de preferência numa cadeira de costas duras, mantendo a espinha ereta e a cabeça virada para a frente. Afrouxe-se o mais que possa, enquanto mantém essa posição ereta.

Agora, respire fundo, em alento prolongado, permitindo que seu baixo abdômen se encha, mas sem encher o peito ou erguer os ombros. É preciso manter o peito como estava, e os ombros também, e a respiração profunda é feita deixando que seu diafragma se estenda para baixo, de modo que apenas o baixo abdômen se encha. Isto é a “respiração inferior”, e se a fizer corretamente verificará que suas costelas e músculos intercostais não se movem. Este é o primeiro exercício.

Tendo feito isso, experimente outro método. Respire fundo, ao mesmo tempo em que impeça seu músculo do diafragma de mover-se. Desta vez, respire com a ajuda das costelas e músculos intercostais. Respire bem fundo; descobrirá que, agora, seu peito está-se expandindo, mas que o abdômen continua inteiramente normal – sem expandir.

Neste exercício, você observará que faz a expansão de peito, ao invés de abdominal. O exercício anterior, chamamos, primeiro exercício, de modo que este será designado como segundo exercício.

Para o outro exercício você deverá continuar sentado ereto, manter a cabeça virada para a frente. Encolha o abdômen de leve, como se fosse “sugá-lo” para cima, na direção do peito. Agora, com o abdômen contraído, inale fundo, ao mesmo tempo em que ergue os ombros e mantém as costelas e músculos intercostais tão parados quanto possível. Trata-se de um tipo inteiramente diferente de respirar, aquele no qual as partes superiores dos pulmões se tornam bem ventiladas. Chamaremos a isto de terceiro exercício

O melhor meio de respirar é o de utilizar todos os três exercícios. Você começa absorvendo o ar devagar, preenchendo o abdômen inferior, e mantendo os ombros parados, as costelas rígidas. Em seguida, enche o peito, usando as costelas e músculos intercostais e, ao mesmo tempo, erguendo os ombros e forçando-os para trás. Isso preenche toda a área pulmonar e impede a formação de bolsas de ar estagnado, que levam à asma, males vocais e muitas vezes à congestão pulmonar. É fácil praticar esse tipo de respiração completa, mas você deve lembrar-se de que respirar é apenas metade da batalha. Quando exala, seus ombros devem cair, as costelas fechar-se e o abdômen empurrar para cima, a fim de expulsar todo ar estagnado que seja possível.

Lembre-se sempre que a respiração consiste de três partes:

1. Inalar.
2. Reter o alento.
3. Exalar todo o ar.

Passaremos agora para outros exercícios que apresentará grande ajuda, se você o fizer corretamente e conscienciosamente.

Para este exercício, você deverá estar sentado em cadeira dura, com a espinha ereta e a cabeça voltada para frente. Respire fundo duas ou três vezes – basta inalar, prender a respiração por perto de um segundo, e soltá-la. Faça isso duas ou três vezes. Agora – ponha um dedo na narina direita, de modo que não possa respirar por ela. Não importa qual, dedo use, o que importa é não deixar que a mesma possa ser usada.

Inale pela narina esquerda, com a contagem mental de “OM Um, OM Dois, OM três, ...”. Depois, exale pela narina esquerda (assegure-se que a direita esteja bem fechada), enquanto faz a contagem “OM” dez vezes. Em todos os casos como este o tempo de exalar é duas vezes maior do que o de inalar. Isto é uma regra fixa. (“OM” é somente um nome qualquer, poderia ser “EM”, ou outra denominação qualquer). Repita esse exercício vinte vezes, isto é, inale pela narina esquerda e exale pela mesma, vinte vezes, inalando durante a contagem de cinco “OM”, e exalando por um período de dez “OM”. Depois permaneça sentado por alguns minutos, e veja se já não se sente muito melhor.

Agora feche a narina direita, e repita todo o processo anterior. Você deve respirar tão silenciosamente quanto puder, usando o abdômen, os músculos do peito, erguendo e pondo para trás os ombros. Terá de dar entrada a tanto ar quanto possível, e expulsar tanto quanto puder, igualmente. Após este exercício você não terá mais ar nenhum estagnado ou ruim nos pulmões. Realizar este exercício por duas semanas. Você pode, devagar – muito devagar – aumentar o tempo de inalação e exalação, mas não faça coisa alguma que o force ou canse. Você deve “apressar-se devagar”. Se verificar que cinco segundos para inalar e dez para exalar são demasiados, passe a quatro, ou mesmo três segundos na entrada do ar e oito ou seis na saída. Estes números são dados apenas como guias, pois você deve usar o senso comum e ajustá-los a si próprio. Se começar com um período mais curto, você progredirá, mas será preciso fazê-lo por mais tempo, embora seja muitíssimo mais seguro para você. Atente que não importa o número de semanas que você irá levar o que importa é o resultado obtido.

Tendo conseguido realizar os exercícios anteriores, faça agora o seguinte: Inale pela narina direita e, quando estiver com os pulmões cheios de ar, feche a mesma com uma dedo ou polegar, e exale pela esquerda. Não esqueça, inale durante cinco ou seis segundos, e exale durante dez ou doze (sempre o dobro de tempo para exalar). Faça agora no sentido contrário, ou seja: Inale com a narina esquerda e depois exale com a direita. Não esqueça da posição que você deve estar, já mencionada anteriormente.

Após um mês você já deve estar em condições de aumentar o período, de modo que estará usando oito e dezesseis segundos, e quando o estiver fazendo já por um mês, ou dois meses, descobrirá que se encontra muitíssimo melhor de saúde. É solicitado que este exercício seja praticado por três meses.

Fonte: Lobsang Rampa
A Sabedoria dos Lamas

Horóscopo Novembro de 2014

Áries

Novembro será para você um mês gerador de energias profundas. Na verdade, o quadrante de Marte em seu signo apoia o quadrante de Plutão e vai gerar circunstâncias que levam você a agir de maneira radical e até mesmo cortante. Sua emotividade parecerá reduzida, ao passo que você irá simplesmente escutá-la menos. Os influxos de Vênus em quincôncio com seu signo fazem com que você se distancie de seus sentimentos. É preciso ficar de olho para não favorecer sua vida profissional em detrimento da vida a dois ou em família, pois isso pode levar você a sabotar os esforços produzidos no último mês de Agosto. Sua vida sentimental vai passar por um período delicado, no sentido de que você terá uma tendência a levantar oposições e dissidências, e ainda ressaltar as diferenças com seu parceiro, mais do que qualquer outra coisa por perto. Sobre esse último tópico, você terá uma tendência a subestimá-lo. Os influxos de Mercúrio em trígono com seu signo durante as três primeiras semanas deixam o seu discurso mais rápido do que seus pensamentos profundos!

Touro

O trânsito do Sol em oposição a seu signo permite que você se afaste um pouco de seus projetos, reduza a dedicação do cotidiano a detalhes e se lance com mais facilidade rumo às alturas que permitem uma verdadeira reflexão de base. Mas o trânsito de Vênus em sua constelação vai dar um gás positivo em sua vida afetiva e trazer emoções fortes! A oposição de Saturno, no entanto, pode levar você a cometer excessos que não devem ser confundidos com paixão. Sua vida financeira vai passar por uma onda de sorte que se traduzirá na facilidade de conseguir bons contatos, desvendar bons negócios e ser atingido por bons fiões, além da visão puramente objetiva e pragmática das situações. E como uma alegria nunca vem sozinha, seus próximos estarão mais inclinados a ter impulsos relacionados a você e a lhe proporcionar o melhor que têm em si. Muitos movimentos na sua perspectiva de base este mês, para terminar ainda melhor com as festas!

Gêmeos

A oposição do Sol este mês fará com que você encontre pessoas realmente diferentes das que você convive normalmente, o que vai abrir seus horizontes de maneira radical. Essas influências vão despertar em você novas ideias que vão arejar sua rotina e também impulsionar a construção de novos projetos. A partir do dia 17, os aspectos de Mercúrio suscitam a vontade de partir e se desvincular de alguns hábitos, às vezes até de maneira espetacular. Tenha tato com os seus familiares próximos, a embriaguez de sua vida social não será do agrado de todos do seu dâ. Os influxos de Marte em trígono com seu signo terão o efeito de atenuar a oposição do Sol, o que favorece sua boa forma e estabilidade, apesar de sua atividade que está transbordando. Você pode contar com um excelente equilíbrio interior para gerir suas atividades e também novos projetos. Sua criatividade está totalmente sob os holofotes.

Câncer

Neste mês, você deverá ajudar e acompanhar alguns conhecidos e mudanças necessárias para a evolução deles. Isso talvez tenha o impacto de lhe fazer apreciar ainda mais a estabilidade de sua vida, mesmo que, no momento, ela seja só relativa. Os influxos de Marte em quincôncio com seu signo a partir de 17 de Novembro lhe colocam totalmente disponível para aproveitar os prazeres da vida em todos os aspectos, com alguma imprudência. Uma tendência a faltar com o rigor se anuncia, mas desde que você continue a seguir suas prioridades, seu bem-estar fundamental pode ser cumprido com facilidade. Este mês, os influxos do Sol e de Marte pedem que você se dedique um pouco mais ao seu entorno e a ajudar as pessoas nas duas primeiras semanas, o que no âmbito sentimental vai lhe ajudar a dar também o melhor de si. Em troca, será essencial não se esquecer, principalmente se você estiver em um relacionamento recente ou se vai encontrar algum parceiro neste mês!

Leão

Este Novembro será feito de sucesso e de vitórias que, pequenas ou grandes, vão lhe ajudar a estabilizar seus projetos. Etapas anteriores serão concluídas e lhe mostrarão seus objetivos mais de perto. O otimismo aumenta e abre todas as grandes portas em sua vida social para novas relações, extremamente férteis em possibilidades de futuro. É especialmente a partir do dia 17 que você irá viver uma renovação de trocas que mudarão suas atividades habituais de maneira agradável. Sua vida familiar se mostra serena, sem grandes mudanças, diferente da sua vida social e com amigos, que vai inevitavelmente ficar apimentada e ganhar o vez de novidades promissoras. Sua vida sentimental estará em expansão e será vivida com mais otimismo este mês, sobretudo durante as três primeiras semanas. A paixão bate à sua porta e seus sucessos sociais vêm reforçar sua autoconfiança, o que resulta positivamente no desenrolar de seus amores.

Virgem

Os influxos de Marte em sextil com seu signo durante as duas primeiras semanas do mês vão eletrizar suas energias e fortalecer sua perseverança psíquica. O reforço de Mercúrio em sextil, ligado a Saturno, põe você em confronto com situações que permitirão colocar seus talentos em prática e estabilizar sua vida profissional. Sua criatividade será positivamente abastecida por sua curiosidade intelectual, mas tome cuidado para não se jogar sem amarras em envoltórios ou decisões muito precipitadas por isso. Sua vida sentimental vai ganhar em intensidade, ao passo que suas necessidades e exigências irão aumentar de maneira que será provadora para seu parceiro! Os influxos do Sol em quadratura com seu signo durante as três primeiras semanas deste mês virão para reforçar seu lado perfeccionista, principalmente no que diz respeito às relações. Isso pode conferir muita segurança a seus objetivos no plano afetivo e profissional, que devem demonstrar um nível absoluto de exigência.

Libra

Sua vida vai assumir um desenrolar positivo neste mês se você aceitar avançar rumo ao desconhecido, ao inédito e ao estrangeiro, no sentido amplo do termo. Os influxos de Marte em quadrante com seu signo vão aprimorar suas fantasias, o que permitirá a você se destacar, sair da casinha, especialmente no âmbito social. Apesar disso, evite ser muito zeloso, principalmente com seus chefes, o que lhe aguarda é o inesperado se você se deixar levar por gracejos que incomodam autoridades externas. Atenção também em família para manter seu senso de tato e compromisso para evitar discórdias, avance com calma! Os influxos de Mercúrio durante as três primeiras semanas de Novembro vão lhe abastecer, ao mesmo tempo, com certa audácia e equilíbrio que serão positivos para lhe tirar de certos incômodos, seja no plano profissional, familiar, ou diante de uma hierarquia pesada. Os limites habituais não lhe parecerão mais tão absolutos como em tempos normais e suas explorações para além disso podem ter como resultado uma vida mais agradável.

Escorpião

Este mês de Novembro irá lhe trazer uma onda de sorte importante no domínio das finanças e, por extensão disso, também na sua vida íntima. Você saberá aproveitar as oportunidades com rapidez e se cercar de pessoas com quem tem profunda complementaridade, para com elas talvez florescer projetos até mesmo de grande envergadura. O Sol em conjunção com seu signo reacquece seus ideais e afasta a austeridade de Saturno, o que traz a leveza psíquica e ainda ajuda a restaurar de maneira saudável o seu otimismo. Em termos de relações, neste mês sua vida será ainda mais marcada por pessoas mais jovens do que você. Sua vida sentimental vai correr com mais facilidade entre a despreocupação e a paixão, uma fusão emocional. Os influxos de Marte durante as três primeiras semanas do mês irão mobilizar ainda mais da sua generosidade com seu parceiro. Em seguida, esses influxos que estarão em sextil lhe ajudarão a retomar a concentração naquilo que é essencial e profundo.

Sagitário

Novembro será para você sinônimo de facilidade nas percepções, de introspecção e de balanços que irão clarear sua visão de futuro. Os influxos de Marte na sua Casa dois simbólica vão estimular suas ambições e proporcionar ousadias férteis para assentar sua situação material e financeira de maneira mais sólida. Você terá a resiliência de utilizar seus recursos interiores para transformá-los em dinheiro vivo ou para realizar economias substanciais. Sua vida sentimental estará agitada durante as duas primeiras semanas. Em seguida, você corre o risco de estar um pouco dominador com seu parceiro, exigindo muito. Tenha senso de medida! Os influxos de Marte nas três primeiras semanas podem tornar você muito inflexível com seu parceiro, além da possibilidade de envolvê-lo num ritmo desafiador. Cuide para que haja momentos de calma, de carinhos autênticos e de intimidade para manter um bom equilíbrio em casa!

Capricórnio

Os influxos planetários deste mês de Novembro vão impulsionar seu senso filosófico. Na verdade, os influxos de Saturno, seu planeta regente, em conjunção com o Sol, vão permitir a identificação de todas as falhas, no sentido mais amplo, para ter um melhor avanço na direção de seus projetos. Vênus em trânsito na sua Casa doze lhe confere o prazer de doar-se na área afetiva. Será fundamental canalizar essa tendência com algumas precauções, e principalmente vivê-las com pessoas dignas de confiança. Se você está solteiro, pense duas vezes antes de se envolver com uma paixão efêmera. Os influxos de Marte na sua casa doze simbólica pedirão que você se mexa para colocar um fim a papeladas complicadas e questões que se arrastam há tempos. O céu de Novembro torna você eminentemente ativo nesse sentido, e as duas últimas semanas do mês de Novembro, em contrapartida, favoráveis à edificação da pedra fundamental de novos projetos, em todas as áreas.

Aquário

O mês de Novembro levará você a ações radicais, sobretudo durante as três primeiras semanas. Os influxos do Sol em quadrante com sua constelação reforçam o quadrante de Saturno, o que provoca riscos de tensões com o seu entorno. Sua maneira de se expressar geralmente parece não ter apelo, o que pode ser a fonte de reações enérgicas com seus interlocutores. Sua vida profissional lhe parecerá arrastada no dia a dia. Você irá se interessar por novos projetos e, neste mês, sua curiosidade será a fonte do sucesso para o próximo outono. Proteja-se de tormentas emocionais que relembram as limitações do passado, e aproveite esse vento de liberdade que favorece sua expressão para se despir de dúvidas infundadas. Nas três primeiras semanas de Novembro, os influxos de Marte na sua Casa onze simbólica trarão uma energia considerável nas suas relações e projetos coletivos. Novas esperanças surgem e envolvem as pessoas ao seu redor na montagem de grandes projetos.

Peixes

Este mês de Novembro será efervescente, rico em novas possibilidades de vida. Não hesite em lançar um projeto novo ou de candidatura caso haja uma possibilidade de promoção, pois você tem todas as chances de se dar bem e encontrar pessoas receptivas. Você estará com uma tendência a se irritar com facilidade devido às influências de Marte em sextil com seu signo, o que reaviva Netuno em trânsito na mesma constelação. Você precisará de temperança para não tomar seus desejos por realidade ou não sacudir os processos naturais de maturação dos vínculos afetivos, mas também dos vínculos sociais que reclamam com virtuosidade, apesar de tudo. Neste mês, o trígono do Sol em seu setor irá aguçar sua intuição e, em algumas situações, até mesmo levar a verdadeiros "impulsos de mediunidade". Você irá sentir um pouco de tudo, menos a facilidade em sentir os movimentos ocultos dos outros, em todas as áreas. Escute essa voz interior, apenas isso.

Aniversariantes de Novembro

03- Rosângela
05- Orli da Costa Melo
07- Maria de Lurdes Almeida
08- Márcia Cristina Gomes
Jean Carlos Barbaro
- Sérgio Henrique Teixeira
10- Elizabeth de Sá Moreira
Maria Jorcelina da Silveira
Jonilda Soares Passos
11- Carlos Felipe M. de Souza
- Érica Sale Muniz Gonçalves
- Guamair Concas
Suzana Viegas
12- Débora Figueira Martins
- Maria Elizabeth Costa
- Sueli Márcia C. das Neves
13- Vanessa Barbosa de Castro
13- Yasmin Mendonça dos Santos
14- Eduardo da Silva Benevenudes
Vandir Encarnação
15- Eliana Silveira e Silva
Rosa Marta Brito Conceição
16- Luiz Fernando de Almeida
Elias Consentino de Moraes
17- Ulisses Cerqueira Cordeiro
18- Charid Alfredo
Clarice Mouzer F.Câmara
19- Sheila Bastos Pereira
- Taís de Oliveira
20- Aline da Mata Silva Vaz
Celeste Silva Malafaia
- Nilza dos Santos
22- Jaqueline Barbosa Ramos
João Ricardo Baptista
26- Catarina Mattos
- Márcia de Almeida
28- Luciano Macedo
- Viviane de Almeida



Santos do Mês de Novembro

01 - Todos os santos
02 - Finados
03 - São Martinho de Porres
04 - São Carlos Borromeu
05 - Zacarias, Isabel e santa Bertila
06 - São Félix
07 - São Clemente
08 - São Godofredo e são Viliado
09 - Dedicção da Basílica de Latrão
10 - São Leao Magno
11 - São Martinho de Tours
12 - São Josafá
13 - São Diogo
14 - Santo Estevão Cuenot
15 - Santo Alberto Magno
16 - Santa Margarida
17 - Santa Isabel da Hungria
18 - Dedicção das Basílicas de S. Pedro e S. Paulo
19 - Santa Matilde e santo Odon
20 - São Bernoardo
21 - Emanuel l'Alzon
22 - Santa Cecília
23 - São Clemente
24 - São Crisógono e Santo Alberto de Lovaina
25 - Santa Catarina de Alexandria
26 - São João Berchmans e Tiago Alberione
27 - São Máximo e são Virgílio
28 - São Tiago de Marca
29 - São Saturnino
30 - Santo André

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
 Marcelli Cristina
 Mara Lilia
 Sr Zé

Vanessa Castro
 Michele Silva
 Edésio Oliveira

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.

Oferece-se

Ótica Reis
 PREÇO - QUALIDADE - VARIEDADE
 Óculos para longe e perto, Contatos
 Exame na hora.
 LENTES DE CONTATO
 DESCONTOS ESPECIAIS - COBRIMOS TODOS OS ORÇAMENTOS
 Rua Visconde de Uruguay, 410 - Centro - Niterói - RJ - Tel: 2622-1987
 Próximo à Praça São João

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

Oferece-se

Neide Costureira
 Consertos em geral
 em domicilio
 Tels: (21) 2824-7924
 (21) 2607-2798

Serviços Gerais
 Serviços Domésticos
 em Geral
 Marli Pacheco da Silva
 Tel: 3712-4731

premium
 Serviços Especializados
 Marcelo Carneiro
 Diretor
 marcelo@servicospremium.com.br
 Rua da Assembleia, 15/15A - 4º andar - Centro - RJ
 Tel/Fax: (21) 2532-3000 - www.servicospremium.com.br

ACADEMIA ZEUS
 Salas Climatizadas
 Ginástica Localizada
 Jump
 Musculação
 Ergometria
 Spinning
 Lutas
 9976-6181
 (Vivo Fixo)
 Av. José Mana Júnior, Lt. 21 - Trindade - São Gonçalo - RJ

Sandra Helena
 - Drenagem Linfática -
 - Massagem -
 Tel: 3119-0054
 81122327

FLÓRIDA Lanches
 2611-6969
 Rua Gastão Rusch, 2 - Icaraí - Niterói - RJ
 (Esquina c/ Domingues de Sá)

Transporte Escolar
 Santa Rosa,
 Icaraí,
 Centro
 Tel 8764-1879 Junior

Maria das Graças Gomes
 * Cozinheira profissional
 * Faxina
 * Serviços gerais
 * Já trabalhei em creche
 Tel: 98535937

Só Tecidos

Av. 18 do Forte, 216 - Centro São Gonçalo - RJ
 Tel: 2712-1083