

TRABALHO VOLUNTÁRIO: A VIA DE DUAS MÃOS

por Cecília Fazzini e Maria Consolação



O desejo genuíno de acolher o próximo é capaz de vencer barreiras e riscos. O que move uma pessoa que entrega seu tempo e energia ao trabalho voluntário? Que chega a se expor inclusive em momentos, como o da atual pandemia, para, de forma anônima, colocar-se na linha de frente para acudir o irmão mais vulnerável? Relatos de voluntários, ligados à ação social do Grupo Socorrista Maria de Nazaré (GSMN), dão conta de que, além de arregaçarem as mangas para ajudar o semelhante, a experiência rende profundo aprendizado e contato com os valores mais nobres, algo capaz de dar um novo significado a suas vidas.

Chegamos ao ano de 2020 e nos deparamos com um cenário sem precedentes neste século: o Planeta acometido por uma pandemia. Muitos desafios. A própria vida colocada em cheque. E a prova de que a solidariedade se faz presente, exatamente em situações extremas. Vimos muitas mudanças se imporem a nossas vidas e, conseqüentemente, aos nossos trabalhos no GSMN. Na casa espiritual (UAE), as atividades presenciais tiveram de ser suspensas. Na Unidade de Assistência Social (UAS), na comunidade Alba, foram descontinuados os trabalhos com as crianças, com as gestantes e os cursos de Informática e Cidadania.

Mas a vida não parou. E não era possível ignorar que milhares de irmãos, que antes já lutavam com todas as dificuldades possíveis, agora se encontravam em situação ainda mais delicada. E foi preciso agir. Assim, um grupo comprometido

se formou para amenizar o desespero e amparar esses irmãos. Além de todos que atuam nos bastidores, na organização, aquisição e doação de bens e recursos, a UAS passou a contar com um time de voluntários disposto a encarar a luta que se apresenta e que reveste de luz a nossa obra. O **Jornal Fraterno** conversou com alguns desses voluntários que dedicam carinho, atenção, tempo, criatividade e força física, para entender o que os levou à linha de frente de um trabalho que requer entrega incondicional.

Ao comungarem afinidades, como o amor pelo próximo e a percepção do quanto a labuta nessa empreitada produz de benefício em suas vidas, é com gratidão desmedida que eles contam sobre essa trajetória.

Um despertar que faz a diferença

O empresário – e surfista, nas horas vagas – André Nastas afirma que o trabalho voluntário faz, sim, toda a diferença na sua vida, e agradecido reconhece: “em troca, a vida tem me mostrado sua gratidão”. Antes, sentia que faltava algo maior para preenchê-la. “Quando fui fazer escola [Aprendizes do Evangelho] e comecei a entender a doutrina espírita, tudo fez sentido, comecei a entender a real razão da minha existência”. Ao falar sobre a conciliação de trabalho, família, lazer etc. e trabalho beneficente, Nastas afirma que “... com pensamentos positivos e fé, com certeza, o Universo irá conspirar e, seguramente, teremos tempo para tudo”. Ele toma todas as precauções, mas é a fé que faz com que se sinta protegido ao estar

presente em todos os trabalhos na UAS, mesmo expondo-se ao risco de contágio, e o leva a aceitar qualquer adversidade... QUE e SE vier. Com esta confiança, André resume o que sente, ao realizar uma ação voluntária: "São vários sentimentos... o entendimento da gratidão; a constatação do quanto somos privilegiados; o entendimento da angústia e do sofrimento alheios; a conexão muito forte com Plano Espiritual presente nessas ações". E encerra: "Surfar uma onda grande dá ao surfista uma sensação inexplicável, mas trabalhar na caridade, hoje, para mim, dá mais prazer que surfar ondas perfeitas em uma ilha da Sumatra".

A aluna da Escola de Aprendizes do Evangelho (EAE-GSMN), Cristina Dolce, sente grande diferença em sua vida, desde que começou a fazer trabalhos voluntários na UAS. "Posso garantir que, hoje, sou uma pessoa bem melhor, comecei a mudar meus valores. A partir do momento que você percebe que pessoas com necessidades básicas não estão apenas na televisão e nas redes sociais, mas bem perto de nós, não tem jeito... o amor pelo próximo fala muito mais alto." Quando viu tantas pessoas passando por dificuldades, Cristina tomou uma resolução: "Não pensei duas vezes, saí da redoma, para participar mais ativamente da vida daquelas famílias... senti que o mesmo amor que te encoraja a fazer o bem te blinda e te protege". Dolce sempre ajudou campanhas beneficentes, com doações de recursos, mas quando ingressou no GSMN e tomou conhecimento do trabalho que é feito na UAS, teve uma certeza: "Aqui é o meu lugar!". Assim como o André, ela resume sua sensação ao participar de um trabalho: "sinto um misto de alegria e emoção... nada se compara ao sorriso das pessoas que estão ali para receber as cestas."

Seriedade e compromisso

Frequentadora do GSMN desde 2010, a professora Solange Cristina Dutra também está sempre pronta para atender aos chamados da UAS, seja para que trabalho for. "Sendo uma discípula de Jesus, não poderia deixar passar a oportunidade de servir em um momento como este, em que a fome e a falta de estabilidade só aumentam". Solange diz ter escolhido trabalhar, voluntariamente, na UAS, quando percebeu a seriedade e o comprometimento do grupo que ali atua, e diz sentir-se recompensada: "... ao final de cada trabalho, sinto o coração afagado pelo carinho e gratidão de todos os beneficiados. Eles recebem alimentos, porém, nós recebemos muito mais". E finaliza: "Embarcar em um trabalho social só me fez ter a certeza de que todos somos UM, perante o Planeta, mas, enquanto houver sofrimento, falta de cultura e de oportunidade, nunca poderemos nos sentir completos".

Marcelo Vieira Krech não é frequentador do GSMN, mas acompanhava sua obra, já que é casado com a trabalhadora Cristina Dolce. Ele teve contato com a UAS ao acompanhar a esposa em um sábado, para distribuição de cestas básicas. Conheceu a casa, seus voluntários e assistidos, e está lá, desde então, como um dos voluntários mais assíduos e comprometidos. "Eu sempre tive vontade de ajudar o próximo... agora, cheguei a uma fase da minha vida em que esta vontade está se concretizando." Conta que, por trabalhar com equipamentos hospitalares, conhece a realidade na área da saúde. Com o trabalho na UAS, passou a sentir que possibilitar que essa rica tecnologia beneficie a quem necessita dela é mais impor-

tante para ele do que o resultado financeiro do negócio em si. Como "marinheiro de primeira viagem" neste tipo de ação em que lida diretamente com pessoas em vulnerabilidade, Marcelo descobriu outro lado da vida: "Este trabalho me ensinou muita coisa. Eu consigo me desligar do mundo dos negócios, sair da minha caixinha e conviver com pessoas de diferentes situações". Após mais um dia de trabalho voluntário, diz sentir gratidão: "Eu sinto que a minha visão global e minha visão particular se encontram, se fecham, possibilitando real mudança, tanto profissional como pessoal". Declara estar aprendendo a lidar com as pessoas, falar com elas e, assim, descobrir de que modo agir. Já pensando em projetos para viver mais intensamente essa descoberta que prevê mudar sua conduta, ele finaliza: "O trabalho voluntário preencheu a lacuna que eu sentia haver entre o zero e o um, na minha vida".

Experiência enriquecedora

Vanessa Palandi Gonçalves – trabalhadora do GSMN e ex-aluna da EAE –, que se ocupa da missão de fazer o cadastro das famílias beneficiadas com a cesta básica, começou a atuar na obra social com o pessoal da informática, no grupo que tem por ofício promover a inclusão digital e transmitir aos participantes princípios de cidadania e papel participativo no meio em que vivem. "Com a pandemia, passei a compor a equipe de entrega das cestas e máscaras. Mas foi na inscrição e distribuição de senhas que veio a grande prova: ter 200 cadastrados e apenas 50 senhas para entregar..." Transpor dificuldades passou a ser rotina nesse relacionamento. Vanessa conta que, no início, havia resistência e falta de confiança da parte daqueles a serem ajudados, até que a harmonia foi conquistada. "A experiência anterior, pouco amigável, em outros locais de assistência, havia deixado marcas naquelas famílias que, atualmente, se enfileiram, confiantes, desde as 4 horas da manhã, à porta da UAS". Um detalhe que a comove é o grande número de mulheres na comunidade – quase esmagadora maioria – à frente das famílias, como provedoras. Ela avalia que o que começou como um ato assistencial, agora virou compromisso incorporado de forma sagrada aos seus sábados, e trouxe reflexos a sua vida. "Você incorpora novos valores, muda a referência em relação às suas ambições, se torna menos materialista e percebe que pessoas, mesmo com o pouco que têm, conseguem ser felizes". E ressalta mais um ganho: o vínculo estabelecido com os companheiros da jornada voluntária – "a união é tal que formamos uma família". Vanessa conclui: "Você ampara e é amparado. Aos sábados, quando estamos na UAS, todo o cansaço de uma semana de trabalho desaparece", e lembra Joana de Angelis, na obra *Vida Feliz*, que preconiza: "o pouco que se doa já é muito".

"Aqui, não somos invisíveis"

Seguidor da Doutrina Espírita desde os 13 anos de idade, Edson Vilar Arré, que abraça o trabalho espiritual no GSMN e se empenha na atuação junto à UAS, identifica o quanto recebe com a missão de voluntário na moeda mais valiosa: paz interior. "É perceptível que se recebe em bênçãos mais do que se doa", assinala. Um ganho que, segundo Edson, se projeta para a vida familiar, profissional e para todas as situações do dia a dia. Engenheiro civil, já atuou na compra de alimentos para a UAS, reforma das instalações da Casa e no

trabalho de distribuição de gêneros alimentícios e artigos de higiene. Ele descreve que, com a pandemia, o impacto nas famílias da comunidade foi grande, com muitas pessoas perdendo o emprego ou outra fonte de renda, quando além do alimento, a troca de afeto se tornava imprescindível. Para ele, a troca é fundamental e o faz lembrar da fala de uma senhora da comunidade: "você enxergam a gente, aqui não somos invisíveis". Entre os conselhos para quem deseja ser um voluntário Edson relaciona ser necessário o despertar interior, não adiar a ajuda e assimilar com seriedade e regularidade o compromisso.

Rogério Augusto Vieira da Silva é outro entusiasmado integrante do grupo de voluntários da UAS. Ele conta que, desde que era aluno na EAE, já sentia que precisava fazer mais, atuar mais efetivamente na ajuda ao próximo. "Eu pensava, sou tão abençoado, por que não acolher meus irmãos em aflição?" Ele descreve que a EAE lhe ensinou maior disciplina e conhecimento para assimilar a Doutrina. Alega que, antes, mantinha uma percepção superficial de tudo. Ao acordar para a sua evolução pessoal, Rogério conta que o trabalho voluntário passou a fazer parte de seu novo conjunto de ações. Outro reflexo, de acordo com ele, foi o desejo de agradecer mais, cessar com as queixas da vida. "Percebi que tenho que ter gratidão por tudo que tenho e recebo, também entendi que fazer pelo meu próximo é mais compensador do que qualquer conquista material", explica. A lição, no seu entender, começa quando você vê alguém na fila, aguardando uma cesta básica, que é tudo o que ele terá para passar o mês todo. Fazer a diferença na vida do outro é o que move o voluntariado, reflete o trabalhador que hoje é diretor de patrimônio da UAS – posto que o torna responsável pelas melhorias e manutenção da unidade. Mas, recomenda que cada interessado nessa missão identifique a sua vocação como uma luz em sua caminhada. 🍀

Cidadã, graças a Deus!



"Eu dou o que consigo, o que sou capaz de fazer..."; isto é o que tendemos a dizer a nós mesmos, quando queremos nos justificar. Mas sabemos qual é o nosso limite? Nunca saberemos se não o testarmos.

Para esta edição do **Jornal Fraternal**, conversamos com a moradora da Comunidade Alba, a quem já consideramos uma parceira: dona Eva de Souza.

Dona Eva tem 69 anos e mora na Alba desde que nasceu. Vive sozinha. E ela, que sempre trabalhou na limpeza de empresas, agora, está aposentada, recebe R\$ 700 por mês e paga R\$ 350 pelo aluguel do barraco de um cômodo e um banheiro, onde mora. Ali, teve uma filha, que hoje vive em uma comunidade em

Belo Horizonte. A filha lhe deu dois netos e quatro bisnetos.

Dona Eva viu a comunidade nascer: "Foi formada por pessoas de bem, que saem de madrugada para trabalhar. Há confiança entre os moradores, que podem deixar suas portas abertas e nada de mau acontece".

O que destaca esta mulher, entre tantas outras da comunidade, que têm um histórico parecido com o dela? Dona Eva é dotada daquele espírito solidário de quem ajuda, sem medir esforços ou sem se questionar sobre suas possibilidades. É uma espécie de líder informal da comunidade. É capaz de dividir 1 kg de arroz com quem não tem, mesmo que isto signifique que, no dia seguinte, ela também poderá ficar sem ter o que comer. E mais, ela não fica de braços cruzados, esperando que a procurem. Com dificuldades para se locomover (usa bengalas, por causa da artrose) e, mesmo lutando com várias doenças: diabetes, cirrose, lúpus e pressão alta, ela vai atrás, procura por quem está necessitando de ajuda, "afinal, eu vi essas pessoas nascerem, criarem filhos e netos". Ela assistiu à criação do posto de saúde ali perto, e conhece todos os médicos, de tanto acompanhar outros moradores para atendimento. Mas Dona Eva julga que o principal bem que ela pode fazer é dar carinho e atenção às pessoas.

Perguntada se se considera uma liderança na comunidade, ela responde que sim, sem pestanejar, e emenda, com ar sonhador, mesmo sem sequer saber ler, "eu tenho o sonho de ser assistente social... um dia... Eu gosto de conversar, de visitar as pessoas e fazer o que é necessário. À noite deito feliz, quando consigo ajudar alguém. Mas não é só por isso que não saio daqui. Eu me sinto protegida, até quando saio às 4h da madrugada para ir à Santa Casa. É aqui que estão minhas amizades".

Dona Eva julga que, sem qualquer ajuda da prefeitura, "que nunca vem aqui ver como estamos vivendo, não vem nem quando há tragédias", e sem qualquer atenção das autoridades, falta conscientização das pessoas da comunidade sobre seus direitos como cidadãos. Além da falta de tudo que seria o básico, "nós, mais velhos, por exemplo, não temos nenhuma distração". Dona Eva sente falta de um espaço para as rodas de conversa, um ponto de encontro para os idosos. "Sabe o que seria bom? Exercícios físicos sem aparelho, cursos de crochê, costura, bordado... algo que seja útil e alegre, com pausa para um lanchinho."

O importante é não perder a esperança, dona Eva!



Que 2021 seja um ano de luz!



Estávamos desejosos de chegar a 2021, com a sensação de que tudo poderia se transformar. Agora estamos mais cheios de esperanças, porque Deus inspirou cientistas para que pudessem encontrar uma vacina para nossa proteção. E é muito importante que tenhamos esperança, porque, assim, podemos trazer luz ao nosso planeta.

Será que poderemos ou deveremos nos esquecer de 2020? Teria sido ele totalmente nefasto?

Com certeza, não. Senão, nosso sofrimento teria sido inútil. Estávamos sendo preparados para uma mudança radical nos nossos sentimentos, na nossa conduta em relação ao nosso próximo.

Aprendemos a valorizar nossa família, nossos amigos, nossas tarefas e a dor do próximo que nos tocou mais profundamente. Tivemos a oportunidade de observar nossa fragilidade e nossas necessidades emocionais.

Nunca buscamos tanto a Deus para aliviar nossa ansiedade, nossas fraquezas, nossa dor. Aprendemos a orar, não só por nós, mas também por aqueles que estavam sofrendo mais do que nós.

Nunca vimos tantos voluntários ajudando aos necessitados e, aqui, não podemos deixar de lembrar dos trabalhadores do nosso Grupo Socorrista Maria de Nazaré.

A que conclusão chegamos então em relação ao ano que findou?

Que ele não foi nefasto, mas foi um ano de aprendizado intenso, de mudança de conduta e de observância interior. Fizemos brilhar um pouco mais a centelha divina que trazemos em nós.

Mas, enfim, estamos em 2021 e devemos refletir sobre o que esperamos deste ano, além da vacina, é claro.

Que todos sejamos felizes e saudáveis. Que Jesus, com sua aura imensa possa envolver nosso planeta, nos trazendo a paz, a compreensão entre os homens e para que tenhamos um mundo sem fronteiras.

Que a paciência e a tolerância que desenvolvemos em nós, permaneçam sempre, principalmente, em nossos lares.

Que muito brevemente possamos estar juntos no Grupo Socorrista Maria de Nazaré, trabalhando disciplinadamente para Jesus, por intermédio do nosso próximo. O ano passado nos ensinou a valorizar mais ainda a nossa querida casa e nossos companheiros de trabalho. Quanta falta ela nos fez!

Vamos projetar muita luz no nosso planeta, mentalizando a luz de Jesus envolvendo a todos nós. Que este seja um ano muito espiritualizado, para que este planeta possa ser higienizado e que possamos dar o devido valor à nossa vida.

E sempre agradecemos aos nossos amigos espirituais pela luta do Bem. Vamos colocar muito amor em nosso coração para sermos efetivamente felizes. Um bom Ano a todos e que Jesus nos abençoe sempre. 🍀

Edna Leite de Araújo – dirigente dos trabalhos espirituais do GSMN

BAÚ DE MEMÓRIAS DO GSMN

O trabalho que nunca foi interrompido

por Maria Consolação

Consultando as atas das assembleias gerais do Grupo Socorrista Maria de Nazaré, realizadas anualmente, verificamos que no registro de 22/11/1971, portanto, após o primeiro ano da fundação oficial da instituição, a então presidente Ameny Povel, que estava entregando o cargo a Idelvia Motta Ferreira, relata sobre os trabalhos que foram realizados pela casa em 1970: distribuição de sopa, assistência espiritual, **orientação de gestantes na confecção de roupinhas para os futuros bebês**, aula de moral cristã, aulas para alunos do curso primário, atendimento de receitas. Observamos que, na ocasião não havia duas casas, para deixar bem separadas as atividades de assistência religiosa e as de assistência social.

Podemos verificar que o que hoje chamamos de Programa de Assistência a Gestantes foi implantado tão logo o Nazaré foi fundado (ou mesmo antes disto, já que o grupo que fundou a instituição já atuava na comunidade Alba, antes de sua formalização).

As atividades com as gestantes foram, desde sempre, realizadas, exclusivamente, por voluntárias (assim mesmo, no feminino), grupos de mulheres que se alternam na condução desse trabalho e nunca deixaram que fosse interrompido.

Há 31 anos, é coordenado por Janira Giordano e consiste de palestras de orientação sobre os cuidados com o bebê e com a saúde da gestante. As assistidas também têm aulas de costura, tricô e crochê, para participarem da confecção do enxoval da criança.

Mesmo em 2020, quando devido à pandemia do Covid-19 a casa não pôde ser aberta, o atendimento parcial a gestantes não deixou de existir. Foram entregues 78 enxovais a novas gestantes, e as que haviam participado do programa nos últimos anos receberam cestas básicas e kits de limpeza, bem como roupinhas para as crianças. 🍀

FELICIDADE E INFELICIDADE RELATIVAS (LE Livro IV - Cap.I)

por Nanci Premero – trabalhador do GSMN



O ser humano, bem como o espírito imortal, anseia pela felicidade, pois sempre que perguntamos a outrem sobre o que ele deseja, fatalmente responderá – SER FELIZ.

E, na maioria das vezes, quando nos questionamos sobre isso, verificamos que na maior parte do tempo, nos sentimos infelizes e, alguns até responderiam que são eternamente infelizes e que vieram nesta jornada para sofrer.

Onde está a verdade nisto tudo? Viemos para sofrer? Seremos infelizes eternamente? O que é de fato a felicidade?

Buscamos as respostas em *O Livro dos Espíritos*, questão 920, em que Kardec pergunta – **Pode o homem gozar na Terra uma felicidade completa?** – e a resposta vem em seguida – **Não, pois a vida lhe foi dada como prova ou expiação, mas dele depende abrandar os seus males e ser tão feliz quanto se pode ser na Terra.** Complementada pela resposta da questão 921, os Espíritos nos respondem que o homem é, na maioria das vezes, o artífice da sua própria felicidade ou infelicidade.

E, novamente, questionamo-nos, como alcançar a verdadeira felicidade. Precisamos nesse instante fazer uma viagem interior e perceber o que de fato nos deixa felizes. Como seres ainda em evolução, atrelamos a felicidade aos bens materiais que adquirimos ou mesmo a situações exteriores que afetam a nossa existência.

Se pensarmos na vida espiritual, felicidade seria a nossa consciência tranquila, fé no futuro e, podemos acrescentar, estarmos dentro das Leis Divinas, sobretudo a Lei do Amor.

Somos diferentes um do outro, se duas pessoas estiverem numa mesma sala, somente com uma janela bem pequena, uma olhará por ela e verá o sol a brilhar, enchen-

do-se de esperança; a outra, por sua vez, olhará para baixo e verá que não há saída, enchendo-se de agonia e tristeza.

Por isso, chamamos de Felicidade ou Infelicidade Relativa, porque neste mundo em que vivemos, as situações são relativas, onde cada um tem a liberdade de ideias, sentimentos e opiniões, muitas vezes a felicidade de um é a infelicidade do outro.

Podemos pensar em outro exemplo, sonhamos em ter um aparelho celular de última geração, dizendo para nós mesmos que seria a felicidade suprema. Trabalhamos, juntamos nosso dinheiro e compramos, gozando de felicidade. Daí um mês, esse mesmo aparelho já está ultrapassado, e desenvolvemos dentro de nós, novamente a infelicidade.

Partindo deste princípio, deveríamos desatrelar nossa felicidade das coisas materiais e externas e construir a felicidade dentro de nós, a partir da aceitação e da prática da resiliência.

Sim, **construir**, a palavra é esta. A partir de bons momentos, bons sentimentos, fazendo sempre o nosso melhor em qualquer circunstância, vamos percebendo que, desta forma, teremos, na maior parte de nosso tempo ou mesmo de nossa vida, momentos de felicidade, até podermos entender, com a nossa evolução o que é a felicidade completa.

Emmanuel nos ensina “que a causa de nossa tristeza é a falta de alegria de alguém, por isso precisamos aprender a proporcionar aos outros, alegria e felicidade como forma de retribuir a Deus, tudo o que Ele já nos permitiu receber”, dizendo que a felicidade não é egoísta, está na base dos nossos melhores sentimentos, por isso, como dito acima, precisamos construí-la devagar, dia a dia, praticando o ensinamento grandioso de Jesus – Amar ao próximo como a si mesmo.

Não precisamos ter muito para compartilhar um pouco -- e isso não se refere ao material ou mesmo a situações exteriores. Devemos lembrar sempre que somos filhos de Deus, trazemos em nós a Essência Divina e fomos criados para sermos perfeitos e felizes.

Li uma frase, de autor desconhecido – “quando a felicidade deixar de ser a recompensa final e passar a fazer parte de todo o processo, finalmente seremos felizes” – eu acrescentaria que estaríamos começando a compreendê-la e a construí-la dentro de nós.

André Luiz, em psicografia de Chico Xavier – “Quem se aceita como é, doando de si à vida o melhor que tem, caminha mais facilmente para ser feliz como espera ser”.

Finalizo repetindo o que já foi dito acima – Somos os artífices de nossa própria vida – sendo assim, vamos construir a felicidade, nos perdendo quando não conseguirmos e seguindo adiante. 🍀

SOMATIZAÇÃO E ESPIRITUALIDADE

Por Margareth Rosa Cavalcanti - trabalhadora do GSMN



A humanidade está cada vez mais acelerada, bombardeada de informações e mergulhada em um mar de sentimentos intensos e muitas vezes conflitantes. Com a pandemia esta situação se agravou ainda mais, levando muitos ao adoecimento. Sabemos que o corpo expressa as emoções dessa forma, as palavras não ditas e os sentimentos contidos se acumulam e, em algum momento, acabam transbordando sobre nosso organismo, levando ao quadro de somatização.

A somatização pode ser entendida como um fenômeno que manifesta a realidade biopsicossocial e espiritual do ser humano, em que as emoções vão se expressar tanto no nível do corpo, quanto no nível dos processos mentais e espirituais. Quando vivenciamos uma situação de desprazer ou de muito stress, é gerada no organismo uma tensão que vai se expressar na forma de alterações nas funções musculares, hormonais e circulatórias, assim como nos processos mentais e espirituais, através da angústia, tristeza, medo, ansiedade, raiva etc.

Estudos recentes demonstram que a somatização representa 26% de todos os transtornos presentes em serviços primários de saúde. À vista disso, podemos refletir sobre a nossa responsabilidade com o corpo, pois os cuidados com este importante instrumento para a nossa evolução, não se limita à alimentação e atividades físicas, mas também à forma como estamos cuidando das nossas emoções. Embora pareça impossível não somatizar, podemos nos utilizar de muitos recursos que podem ser capazes de amenizar ou mesmo evitar a somatização.

Inicialmente, é importante que reflitamos sobre os sentimentos mais predominantes em nós. Quais sentimentos permeiam a nossa realidade? Sabemos que a energia intermedeia as relações entre matéria e espírito,

somos capazes de perceber a presença de uma pessoa ou sentir se ela está triste ou alegre, assim como perceber o que medeia o ambiente. Desse modo, podemos constatar que ninguém pensa ou sente sozinho, nós nos interconectamos conforme aquilo que irradiamos em nossas emoções.

É importante nos atentarmos em como construímos nossa realidade, as sintonias de amor e paz por exemplo, elevam nosso campo vibratório, isso traz saúde física e espiritual. Todo processo de sofrimento pelo qual passamos por qualquer demanda, é um aviso da vida dizendo: “Se cuida para encontrar na sua identidade a sua paz e a sua expressão de amor”. Isto é a vida nos convidando a mudar a rota. Se estamos ligados à paz e ao amor, o campo energético que nos envolve é de altíssima expressão. A elaboração dos sentimentos, nessa forma de expressão, traz melhor sintonia e reage nas nossas células de forma equilibrada, nos ajudando a passar pelas dificuldades que antes achávamos intransponíveis.

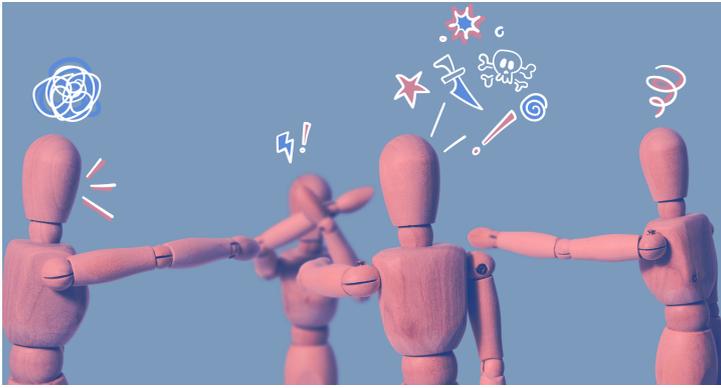
Sabemos que dificuldades e sofrimentos fazem parte do nosso aprendizado, mas é importante não nos entregarmos e cultivarmos a certeza de que viemos para este mundo não apenas para resgatar erros do passado, mas também para realizar algo significativo. Todos nós temos um propósito maior na vida, não viemos para sermos derrubados por qualquer obstáculo que se apresente no caminho, senão a encarnação não faria sentido. Viemos para contribuir de alguma forma para a humanidade, por isso é essencial termos consciência de que não existe saúde sem ecologia, sem humanidade, sem solidariedade. Ninguém tem saúde sozinho, só a temos no coletivo. Dessa forma, não podemos pensar em saúde sem o propósito de contribuir de forma solidária para a humanidade.

Em nossa história, muitas vezes, santo e rebelde foram uma só pessoa como, por exemplo, Sócrates, que foi um rebelde e o condenaram a tomar cicuta; Joana D'Arc que também foi rebelde e a queimaram na fogueira, assim como nosso amado mestre Jesus que foi considerado um rebelde e o crucificaram. No entanto, esses seres iluminados, assim como muitos outros que foram desprezados por seus contemporâneos, são glorificados nos séculos seguintes porque os ensinamentos que os levaram à morte elevaram o nível ético e espiritual das sociedades em que viveram e das sociedades futuras.

Que possamos guardar conosco a certeza de que, independentemente das dificuldades que enfrentarmos, sempre haverá grande satisfação em saber que podemos contribuir para a fundamentação de um novo mundo. Isso é dar maior sentido à nossa existência e maior equilíbrio às nossas dimensões biopsicossocial e espiritual. 🍀

O QUE NOS ENSINAM OS ESCÂNDALOS?

Por Walkiria Araújo - Centro Kardecista Os Essênios – João Pessoa/PB



"Se algum escandalizar a um destes pequenos que creem em mim, melhor fora que lhe atassem ao pescoço uma dessas mós que um asno faz girar e que o lançassem no fundo do mar. Ai do mundo por causa dos escândalos; pois é necessário que venham escândalos; mas, ai do homem por quem o escândalo venha. Tende muito cuidado em não desprezar um destes pequenos. Declaro-vos que seus anjos no céu veem incessantemente a face de meu Pai que está nos céus, porquanto o Filho do Homem veio salvar o que estava perdido. Se a vossa mão ou o vosso pé vos é objeto de escândalo, cortai-os e lançai-os longe de vós; melhor será para vós que entreis na vida tendo um só pé ou uma só mão, do que terdes dois e serdes lançados no fogo eterno. — Se o vosso olho vos é objeto de escândalo, arrancai-o e lançai-o longe de vós; melhor para vós será que entreis na vida tendo um só olho, do que terdes dois e serdes precipitados no fogo do inferno." [1]

Quando retratamos esta passagem de Mateus, a primeira impressão é que não poderemos corrigir a ninguém sobre nenhuma atitude errônea que ela venha a tomar. Mais ainda, que as consequências serão violentas se assim o fizermos. Então, como agir nos dias atuais, em que as agressões tomam espaço e criaturas de mentes desavisadas avançam não enxergando o limite do legal, ético e correto?

Começamos por aumentar o entendimento sobre a palavra escândalo para, depois, entendermos o nosso comportamento atual. O próprio *O Evangelho Segundo o Espiritismo* [2], quando nos fala sobre o tema, faz uma explicação adicional sobre a palavra escândalo, como sendo uma queda, princípios falsos, abuso de poder etc. Verificamos, assim, que não significa somente algo que vá provocar vergonha ao outro, mas uma atitude errônea nossa perante a sociedade. Ponto importante a ser destacado neste momento.

Algo que nós esquecemos é que todos os nossos atos provocam ressonância, mesmo aqueles em que só a nossa consciência é testemunha. *"Invariavelmente, nesse caso, é de natureza íntima e ninguém toma conhecimento, porque permanece agindo no lado escuro da personalidade, fomentando distúrbios emocionais e comportamentais de variado porte, que se transformam em conflitos de consciência quando defrontados com o ético, o social e o espiritual."* [3]

A criatura é mais o que ela projeta em sociedade do que realmente é, por isso, os conflitos existentes em sociedade. As máscaras sociais e o desejo de impor a sua vontade, seja pelo poder, seja pelo exagero no que faz. Os disparates de comportamento e a fuga existencial. Criaturas não só desalinhas com o eticamente existente, mas com a própria consciência que encaminha a criatura para os valores morais já adquiridos e corroborados pelos exemplos de amor que envolvem a criatura durante a existência. A criatura escandaliza-se escandalizando os outros por comportamentos inadequados, muitas vezes agredindo-se para agredir, ferindo-se para ferir, extinguindo a existência carnal, como último ato de escândalo perante a sociedade.

Ou a criatura torna-se severo condutor de almas exigindo aquilo que ela mesma não é capaz de executar. *"Quase sempre o indivíduo mergulhado na sombra, de que tem dificuldade de se libertar, disfarça as imperfeições projetando a imagem irreal de um comportamento que está longe de possuir, mas que se torna, não raro, severo para com os demais e muito tolerante para com os próprios erros. Estabelecida essa transferência psicológica de conduta, passa a viver em torvelinho de paixões e tormento de aflições que procura disfarçar com habilidade."* Procurando resolver no outro aquilo que não consegue resolver em si. Expõe, escandaliza o semelhante para que os seus erros não venham à tona e se um dia vier, sejam amenizados pelos erros dos outros que já foram expostos.

Entendemos que é necessária a corrigenda, mas que adicionemos a ela a ética do amor. Que nos faz nos colocarmos no lugar do outro, antes de fazermos qualquer corrigenda. De pensarmos no bem da coletividade, antes de pensarmos no nosso próprio bem, de analisarmos a nós mesmos, antes de sermos juizes dos nossos semelhantes, pois quando nos colocarmos na condição de corretor do comportamento alheio, deveremos nos esforçar por sermos modelos daquele comportamento, não nos assemelhando aos títulos de poder da Terra que são dados àqueles que muitas vezes não merecem e não se constituem exemplos.

Educadores, pais, membros da sociedade, criaturas encarnadas que somos e que influenciemos o meio no qual vivemos, sempre que pudermos utilizar o poder do exemplo o façamos, mas quando nossas atitudes não forem suficientes para alcançarem a alma do outro, que nossas palavras estejam de acordo com elas. Para que aquele que nos observe veja que a nossa intenção não é escandalizar, mas educar. Trazendo ao ambiente equilíbrio e fazendo um pouco de justiça em sociedade de acordo com a Lei de Deus. 🍀

[1] MATEUS, cap. XVIII, vv. 6 a 11; V, vv. 29 e 30

[2] Capítulo VIII, item 11

[3] Jesus e o Evangelho a Luz da Psicologia Profunda, Divaldo Franco, autoria espiritual de Joanna de Ângellis, cap. 9 - Escândalos

FORA DA CARIDADE NÃO HÁ SALVAÇÃO

Por Sônia Regina Neves Oliveira - Trabalhadora do GSMN



Quando pensamos em praticar a caridade, logo nos vem à mente alguém necessitado, com alguma desvantagem em relação a nós e, a essa imagem, junta-se a nossa, quase sempre em uma posição superior, doando algo: bens materiais, tempo ou recursos financeiros. Normalmente, marcamos dia e horário para fazermos nossa prática caridosa. Tiramos foto, comemoramos, sentimos-nos quase como espíritos angélicos, porque a prática do bem, por si só, provoca em nós uma sensação de alegria e leveza indescritíveis.

Se assim agimos é porque já percebemos que o Evangelho de Jesus se traduz na prática do amor e do auxílio ao semelhante. Já estendemos o nosso horizonte para uma vida além de nossos próprios interesses egoístas. Já começamos a decifrar a máxima contida no Evangelho: Fora da caridade não há salvação!

Mas, todo aquele que se dedica ao exercício prático do Evangelho do Mestre sabe que Ihe é sempre solicitado um passo adiante, um degrau a mais na escada evolutiva que nos leva à tão desejada ascensão espiritual.

Na questão 883 de *O Livro dos Espíritos*, Kardec pergunta ao Espírito da Verdade qual é a mais meritória de todas as virtudes. A resposta é que a sublimidade da virtude consiste no sacrifício do interesse pessoal para o bem do próximo, sem segunda intenção, e nos revela que a mais meritória é aquela que se baseia na caridade mais desinteressada.

Ainda na mesma obra, na questão 886, Kardec pergunta qual o verdadeiro sentido da palavra caridade como a entendia Jesus, e assim respondem os Espíritos: benevolência para com todos, indulgência para com as imperfeições alheias, perdão das ofensas.

Assim, Jesus coloca a caridade na primeira linha entre as virtudes, uma vez que ela encerra, implicitamente, todas as outras e ainda a coloca como única condição à nossa salvação, libertando-nos da condição de seres egoístas, defeito este, que ainda nos caracteriza nesta encarnação.

O apóstolo Paulo, que bem entendeu essa lição, afirma a nós que a caridade é paciente, branda, benfazeja. Não se agasta nem se irrita com coisa alguma, não sus-

peita mal, não folga com a injustiça, mas folga com a verdade. Tudo crê, tudo espera, tudo sofre.

A partir dessas definições, o significado da palavra caridade se amplia: praticar o bem, exclusivamente, pelo próprio bem, sacrificando, de forma voluntária, o que ainda há de egoístico em nós, sem outras intenções ocultas. Agindo assim, estaremos verdadeiramente vivenciando o maior mandamento: Amar a Deus e ao próximo como a nós mesmos!

Claro é que esse sentimento tão sublime não vai brotar em nossos corações de uma hora para outra. Mas, se queremos evoluir moralmente, precisamos praticar e ficar atentos à quota de egoísmo, vaidade e personalismo que ainda existe em nós.

Concluimos, assim, que o trabalho de transformação interior só estará completo quando aplicarmos a caridade em todas as nossas ações.

O Espírito André Luiz, na obra *Vivendo o Evangelho*, lembra-nos que em qualquer momento da nossa vida é hora de praticar a caridade, e amplia o significado dessa ação. Assim, fala-nos que, quando temos um colega difícil no trabalho, é hora da indulgência; quando alguém nos trata com má vontade, é hora do entendimento; se temos problemas na família, é hora do exercício da paciência; se não recebemos a devida atenção de um amigo, é hora da desculpa; se alguém vem nos trazer um assunto que nos incomoda, é hora da benevolência; se não somos compreendidos, é hora da tolerância; se ouvimos uma ofensa, é hora do perdão...

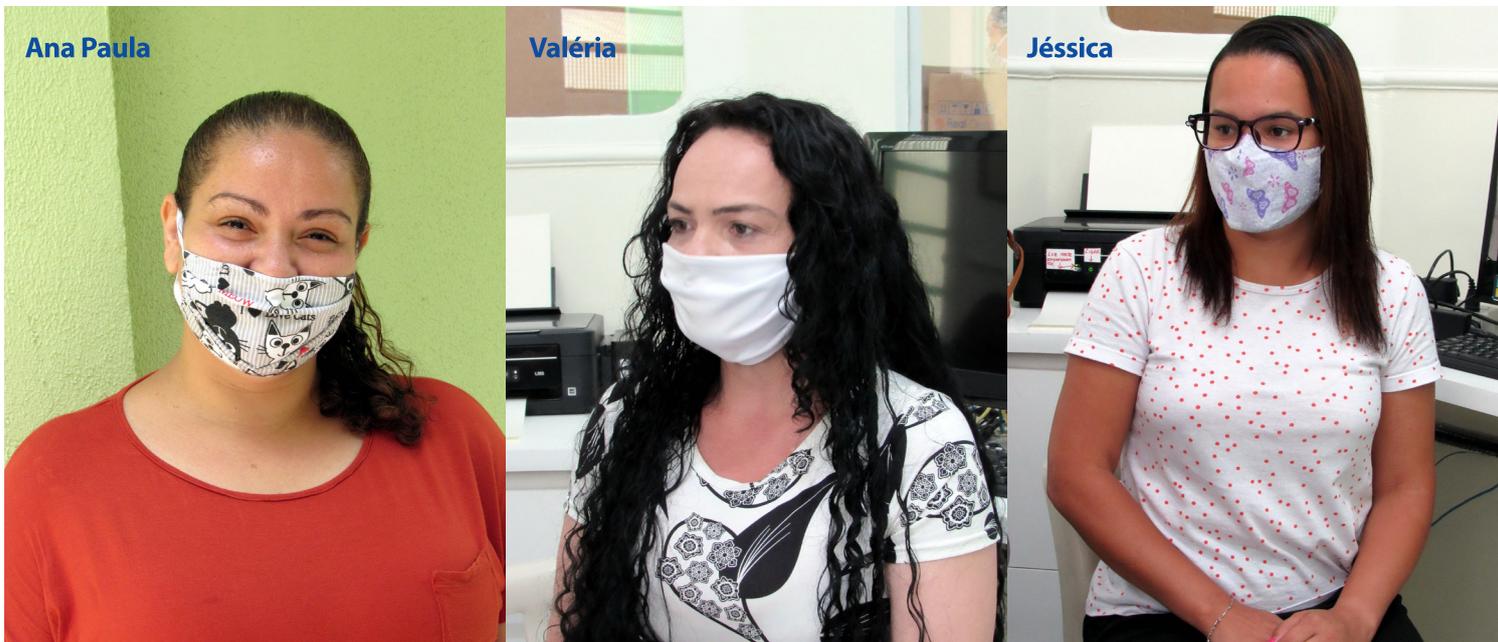
Se temos cultura, devemos ensinar os ignorantes; se temos fortuna, auxiliar os miseráveis; se temos roupa, vestir a quem não a tem; se temos poder, pensar nos desvalidos; se temos alegria, amparar os tristes...

E nos alerta: ninguém precisa de ocasião especial para exemplificar os ensinamentos de Jesus. Afirma que, se já conhecemos o Evangelho, sabemos o que temos que fazer e é hora de agir!

André Luiz, na mesma obra, nos apresenta a caridade como a solução mais acertada diante dos problemas. Dessa maneira, nos instiga a tentar esquecer quando alguém nos ofende, a agir com bondade quando alguém nos despreza, a tolerar quem nos agride, a agir com humildade ante uma provocação, a perdoar quem nos magoa, a tentar o silêncio num momento de intriga, a praticar a amizade num momento de conflito, a pacificar se formos insultados e, quando alguém nos odia, tentar o amor.

De forma poética, o poeta libanês Khalil Gibran nos afirma: "Vós pouco dais quando dais de vossas posses. É quando dais de vós próprios que realmente dais". Essa é a nossa tarefa! Esse é nosso desafio!

A prática constante da caridade no seu sentido mais amplo, como a entendia Jesus, exigirá o melhor de nós, fará vibrar em nossa alma o Deus que habita em nós, nos fará lembrar que não somos apenas carne, somos Espíritos eternos, à imagem e semelhança do Criador e nos fará compreender as palavras do Mestre quando nos diz: Fora da caridade não há salvação! 🍀



“Se você ouve uma voz dentro de você dizendo ‘você não pode pintar’, então pinte, e essa voz será silenciada”. Se levada à risca, a frase do pintor holandês Vincent Van Gogh (1853-1890), um expoente das artes do século XIX, empreender também é, antes de tudo, um autodesafio.

Tomado por exemplo o ímpeto de quatro alunas do curso de empreendedorismo do Sebrae, ministrado aos sábados, na UAS-GSMN, o que se conclui é que é possível romper barreiras e pilotar a vontade intensificada de fazer desabrochar o próprio negócio. O conhecimento fica a cargo de monitores dedicados, que têm a missão de transmitir princípios de gestão e minúcias que levem os empreendimentos ao êxito.

Para Valéria Gomes, que tem sua trajetória profissional estreitada com o ramo de material de construção, com passagem por lojas renomadas do segmento, a importância reconhecida no conteúdo do curso não deixa dúvidas. Isso porque, para ela, há ensinamentos fundamentais de como conquistar clientes e, mais do que isso, contribui para a idealização do sonho com maior segurança, confiança e credibilidade. Ela, que definiu abrir um comércio – showroom de itens para a construção civil – se sentiu despertada para o negócio quando atuou em home-centers, ocasião em que, segundo relembra, “vestia a camisa do cliente”. Entender a necessidade do comprador, se identificar com as suas expectativas e motivar esse cliente são princípios que não fogem ao radar de Valéria.

Igualmente em busca de aperfeiçoar técnicas de administração e ampliar a visão sobre a arte de empreender, Jéssica Francisca Santos planeja partir, em seu voo solo, para o comércio de produtos de estéti-

ca. Com a atividade de promotora de vendas de uma grande fabricante de produtos de beleza no currículo, ela se declara satisfeita com o material didático do curso que, no seu entender, capacita a todos os participantes a fazer a melhor escolha, sobre a metodologia a ser aplicada no dia a dia da empresa. Ainda em fase de seleção a respeito do formato das vendas, se será porta a porta, loja física ou online, Jéssica encontra nas aulas abertura para esclarecer dúvidas e ainda expor conhecimento, fruto de sua experiência, num trabalho em grupo proposto pelo monitor. “A troca de informação e de vivência é muito válida”, reconhece ela.

Empreender pode ser sempre prazeroso e guardar um sabor especial. Prova é o caminho que planeja trilhar Ana Paula Rodrigues Araújo, que se esforça para profissionalizar sua produção, ainda caseira, de doces e sobremesas. “O curso permite o contato com toda a cadeia de confecção do produto, informa sobre as questões legais e passos para abrir uma empresa e como fazer o registro da marca”, destaca. Conciliar o trabalho com a vida pessoal é a meta de Jéssica, que tem uma filha de 10 anos, que, a propósito, há dois anos frequenta o CCA (Centro da Criança e do Adolescente) da UAS. Uma das suas inquietações que procura ver amenizada no curso é a forma correta de seguir legislações, divulgar a marca e fortalecer a imagem corporativa. A comunicação livre com os monitores do Sebrae é um dos principais aspectos salientados por ela, que também participa do grupo de Whatsapp formado com as demais integrantes da turma. “Aprendizado, mais relacionamento e a possibilidade de formatar parcerias são ganhos que percebemos com a proposta apresentada pelo curso”, relaciona Jéssica.

Educadora da UAS, Juliana Viana também foi atraída pelo universo empreendedor e pela possibilidade de aprendizagem que o curso proporciona. "Eu tinha uma ideia vaga sobre abrir um negócio próprio", conta ela, para quem os dois módulos de aulas se complementam. Enquanto o primeiro transmite a realidade do mundo dos negócios com maior realismo, o segundo propõe conteúdo mais técnico e aprofundado. Juliana salienta a dinâmica da sala de aula que classifica como perfeita, auxiliada pelo uso de planilhas, apostila, software de administração, trabalho em grupo e pelas ferramentas online que o Sebrae disponibiliza. Dessa forma, tudo conspira a favor para Juliana emprestar ar empresarial à sua produção, ainda limitada, de pão de mel. 🍩



A distância física é mantida, mas a integração pelo mesmo ideal não tem barreiras.



A aluna Juliana Viana apresenta sua conclusão.

CURTAS

Nova diretoria executiva – eleita, em Assembleia Geral Ordinária, realizada em 4 de fevereiro de 2021, e empossada, em 01 de março de 2021, nova diretoria executiva do GSMN para o mandato de março de 2021 a fevereiro de 2023:

Presidente: Celia Regina Perrella Scarabel

1º Vice-Presidente: Celso de Freitas Neto

2º Vice-Presidente: Maria Consolação da Silva*

1ª Secretária: Michele Silveira Alves

2ª Secretária: Ana Paula de Oliveira

1º Tesoureiro: Alfredo Scalabrini

2º Tesoureiro: Raymundo Bekner Corrêa

1º Diretor Administrativo: Ricardo de Arins Ehlke

2º Diretor Administrativo: Celia Eliseti Bergamini Savarese*

1º Diretor de Patrimônio: Nelson Aparecido Alves

2º Diretor de Patrimônio: Rogério Augusto Vieira da Silva*

*Diretores responsáveis, exclusivamente, pela UAS.

**Responsável pela Livraria e Biblioteca Circulante Edgard Armond.

Nota Fiscal Paulista – Doe seus créditos ao GSMN – se ainda não se cadastrou no programa, faça-o agora.

- Acesse o **site oficial da NFP**: <https://www.nfp.fazenda.sp.gov.br/>
- Clique em “Cadastre-se”; antes, escolha se é pessoa jurídica ou pessoa física;
- Coloque as informações que a Secretaria da Fazenda pedir;
- Escolha uma senha.

Você pode utilizar os créditos em seu próprio proveito ou fazer a doação para a entidade que você queira ajudar. Para doar seus créditos ao GSMN, selecione “Utilizar créditos”; clique em “Doação”; coloque o nome e o CNPJ da instituição: **Grupo Socorrista Maria de Nazaré – CNPJ 43.309.145/0001-81**; marque o período no qual os créditos serão automaticamente doados ao GSMN.

- Mas, **ATENÇÃO**, é necessário renovar a autorização a cada final de período!

Programa “Apadrinhe uma Criança” UAS/GSMN – com uma pequena contribuição mensal, cada um de nós pode participar da transformação do futuro de nossa juventude. O valor arrecadado destina-se à Unidade de Assistência Social – UAS/GSMN, na Comunidade Alba. Veja no site: <http://www.uas-gsmn.org/apadrinhe-uma-crianca>

EXPEDIENTE

Jornal Fraterno Maria de Nazaré, uma publicação do Grupo Socorrista Maria de Nazaré

Conselho editorial:

Celso de Freitas Neto, Celia Bergamini Savarese, Edson Arré, João Carlos Alba, Maria das Graças Pellerin, Michele Silveira Alves, Nelson Aparecido Alves, Norma Goussain Haddad, Raymundo Bekner, Ricardo de Arins Ehlke e Rogério Vieira da Silva

Jornalista responsável: Maria Consolação da Silva – Mtb nº 32906

Editora: Maria Consolação da Silva

Repórteres: Cecília Fazzini e Michele Alves

Apoio: Aldo Roschel, Antônio Carlos Saher e Sônia Junqueira

Fotografias: Cibele Botter, Maria Consolação, Marize Kaminski e Sérgio Furtado

Projeto gráfico: Lilia Goes

Diagramação: Lilia Goes e Marize Kaminski

Marketing: Christiano Bem

Grupo Socorrista Maria de Nazaré – Rua Vapabussu, 272

Jd. Aeroporto – São Paulo – SP CEP 04632-010

E-mail: jornalfraterno@gsmn.org.br

Site: www.gsmn.org.br

Site UAS: www.uas-gsmn.org

Deseja alimentar uma família da
Comunidade Alba?
Faça sua doação:
Grupo Socorrista Maria de Nazaré
CNPJ 43.309.145/0001-81
Bradesco Ag. 3263 C/C 7851-4



Grupo Socorrista
Maria de Nazaré

*Contra
quem
duelamos?*

Os duelos do nosso tempo!

Anali Siscart



FACEBOOK:

[GrupoSocorristaMariaDeNazare](https://www.facebook.com/GrupoSocorristaMariaDeNazare)

Lives – Às segundas-feiras 20h

Quartas-feiras 15h

INSTAGRAM UAS

[@uasgsmn](https://www.instagram.com/uasgsmn)

INSTAGRAM GSMN

[@g.s.mariadenazareuasgsmn](https://www.instagram.com/g.s.mariadenazareuasgsmn)

Live do Nazaré

Assista à live do GSMN, nesta
quarta-feira, 21/04, às 15 horas.

Vamos fazer nossa reflexão e vibrar juntos!

[www.facebook.com/GrupoSocorrista
MariaDeNazare](https://www.facebook.com/GrupoSocorristaMariaDeNazare)

 [g.s.mariadenazare](https://www.instagram.com/g.s.mariadenazare)

 [G.S. Maria de Nazaré](https://www.youtube.com/G.S.Maria.de.Nazaré)



ESPITIRINHAS

FONTE <http://espitirinhas.blogspot.com.br/>

IMAGENS CEDIDAS POR Wilton Pontes

