

espaço

A Revista do Reencontro Nº 1



- Crianças Índigo - Filhos de um Novo Tempo
- Depressão Aspectos Médico e Psicológico
- Como encontrar a Felicidade?
- A importância da respiração
- Perfil: Uma grande mulher



Prove e comprove as delícias do

“Ripa na Brasa”

Tempero caseiro com mais de 100 variedades de pratos todos os dias

***FILÉ MIGNON AO MOLHO MADEIRA
BACALHAU GOMES DE SÁ***

***SALMÃO 4 QUEIJOS - CAMARÃO NA MORANGA
BERINJELA PARMEGIANA E A FAMOSA COSTELA DE RIPA,
SERVIDA TODOS OS DIAS NO ALMOÇO E JANTAR***

**Almoço 2ª a 6ª das 11h30 às 15h
Sábados, domingos e feriados das 11h45 às 16h
Jantar: Segunda a domingo das 18h30 às 23h**

**Almoço: Self-Service por Kilo
Jantar: A la Carte e Pizzaria - 5ª e 6ª - Rodízio de Pizzas**

**Ripa I: Tijuco Preto, 529 - Tatuapé - Fones: 6198-2208 / 6941-0407
Ripa II: Oriente, 500 1º andar - Brás - Fones: 6695-8687 / 6694-3416**



escola, o nosso querido e amado planeta Azul chamado Terra.

Daí, a orientação da espiritualidade na composição da figura em nossa capa - figura esta que representa nossa confiança, fé, coragem, e certeza de um futuro melhor. Este futuro está à nossa frente, no espelho.

Levante sua cabeça, ombros para trás, estufe o peito, olhe para cima e, com a certeza de que este é o seu destino, escolha viver bem com o seu melhor.

O bem ou o mal, a alegria ou a tristeza, a coragem ou o medo, a prosperidade ou o fracasso, podem ser simples escolhas de nosso dia-a-dia.

A cada dia que passa, a cada nova geração, o homem vai tomando consciência de sua natureza Divina e de sua verdadeira origem espiritual. Desde os tempos mais remotos das eras pré-históricas, vemos a evolução na terra do Australopithecus, Homo habilis, Homo erectus, Homo Sapiens e, hoje, estamos vivendo a transição do Homo Sapiens Sapiens para uma nova espécie.

O Homo Espirituallis, um ser em plena ascensão espiritual, que mantém seus pés na realidade das questões materiais e de nosso dia a dia, porém, desprendendo-se das amarras e ilusões do cotidiano, ganha asas a caminho da espiritualidade superior, ainda encarnado.

Com uma visão liberta de preconceitos e com liberdade de expressão, ele tem a certeza de sua imortalidade e senso de responsabilidade global, junto a todos os seus irmãos que estagiam nesta

Nós não estamos aqui para sofrer e, sim para aprender a desenvolver nossas qualidades. Liberte-se das amarras, traumas e conflitos do passado, pois eles já não servem mais. Faça uma limpeza em seus armários, e nas gavetas mentais e emocionais.

Vamos procurar a cada dia, fazer a escolha certa e ver em tudo, o lado bom e belo.

Muita Paz e Luz.

Jonas Pinheiro

Conhecendo a Revista Espaço

Amigos, Voluntários e frequentadores.

Este é o primeiro número da Espaço - A revista do Reencontro.

Escolhemos este nome por suas várias conotações, muitas delas, associadas às atividades desenvolvidas aqui no Reencontro. É um espaço de aprendizagem, troca de experiências, divulgação de estudos, pesquisas e trabalhos realizados. Vamos nos conhecer!!!

A revista será informativa e didática e estará aberta para participação de voluntários, frequentadores e amigos. Trará matérias, sempre assinadas por seus autores, sobre a doutrina espírita, espiritualismo e temas da Nova Era.

A sua participação é muito importante, quer indicando pessoas que tenham o que nos dizer, quer dando sugestões para melhorarmos sempre, ou escrevendo sobre assuntos que conheça e queira compartilhar.

Antes da publicação, as matérias serão analisadas em seu conteúdo, podendo não ser veiculadas, ou ainda, sofrer alterações ou cortes, para adaptação ao espaço e à linha editorial da revista. Daremos sempre retorno ao autor, que deverá

encaminhar, junto com a matéria, a autorização por nós solicitada.

Esperamos que essas normas não inibam, ou se transformem em motivo para o não envio de matérias para a revista. É uma questão de responsabilidade e qualidade, e por solicitação de nossos mentores espirituais. Pedimos a compreensão e a colaboração de todos.

Para sua participação, cabe ainda outra explicação: vamos trabalhar com algumas seções, que podem, ou não, ser publicadas em um mesmo número, dependendo do espaço disponível. As seções são as seguintes:

Espaço Energia - Matérias sobre energia em todas as suas conotações: física, mental, espiritual, (elétrica, molecular, chacras, passes...).

Espaço Saúde - Matérias sobre a saúde física, medicina alternativa, preventiva, dicas e orientações.

Espaço Harmonia - Matérias sobre saúde mental e espiritual.

Espaço Criança - Matérias sobre crianças, nos aspectos médico, psicológico, lúdico e também infantil, desenvolvido por crianças.

Espaço Sideral - Matérias com temas instigantes, futuristas e de Nova Era (ex. ufologia), desenvolvidas por estudiosos e pesquisadores.

Seções desenvolvidas exclusivamente pela equipe do Reencontro:

Espaço Editorial - Texto do presidente da Casa, abordando um assunto de importância para o momento.

Perfil do Espaço - Matérias com quem tem história para contar: fundadores, palestrantes e trabalhadores da Casa, sobre sua vida, formação, experiências...

Respostas no Espaço - Respostas a perguntas sobre temas espíritas. As perguntas podem ser feitas, através do site ou colocadas em caixa indicada para essa finalidade no Reencontro.

Acontecendo no Espaço - Cursos, palestras, festas, eventos....

Matérias - devem ter de uma e meia a no máximo três laudas de texto. (30 a 60 linhas).

Esperamos a sua participação.
daltonmonteiro@reencontro-sp.org.br
rosebernardo@reencontro-sp.org.br

Escreva.
Você faz parte!!!

Roseli Bernardo

Raffaele Esposito Papa

CORRETOR DE SEGUROS
RUA DA MOOCA, 1291

Tel/Fax.: (11) 3276-5009
BIP 5508-0737 - Cód. 4033627

CONSULTE-NOS SOBRE SEGUROS EM GERAL

OPERAMOS COM AS PRINCIPAIS CIAS. SEGURADORAS, EM SEGUROS AUTOMÓVEIS, RESIDÊNCIA, VIDA, PREVIDÊNCIA PRIVADA, ETC.

Expediente

Revista Reencontro
Nº 01 Trimestre Abril/Maio/Junho
Diretor

Dalton Monteiro

Jornalista Responsável
Roseli Bernardo dos Santos
Mtb 16.553

Capa/Imagem

Idéia original - Jonas Pinheiro
Diagramação

Ana Maria Ciucio/Miguel Alexandre
Revisão

Eunice Sales
Impressão

Grafica AGNS Gráfica e Editora Ltda.
Tel.: (11) 6966-0322

Tiragem: 5.000 Exemplares

As matérias assinadas são de responsabilidade de seus autores.

A Depressão

Este é um tema que tem atraído a atenção de pessoas de diferentes idades, sexo, condição social, profissões. É uma doença que afeta o corpo "como um todo", pois compromete o físico, o humor e o pensamento do indivíduo.

Por ser um mal que atinge uma significativa parcela da humanidade, muito se tem discutido sobre a depressão. Sabemos também que a diminuição geral do nível de energia da pessoa, provocada pela depressão, é muitas vezes qualificada como "defeito de caráter", "preguiça", "falta do que fazer" etc.

Nossa revista abre este espaço para uma discussão responsável sobre o assunto. E como o ser humano deve ser analisado sob os diversos aspectos que o compõem, teremos a colaboração de especialistas, que analisarão a depressão sob os aspectos psicológico, médico e espiritual.

Nesta edição, Claudia Alves Pedace (psicóloga), abordará o Aspecto Psicológico da Depressão e Delbanor de Souza Campos (médico), fará uma análise voltada ao Aspecto Médico da doença.

Na próxima edição, Cristiano Esteves (psicólogo), fará uma reflexão sobre a importância dos tratamentos espirituais na cura da depressão.

Aspecto psicológico



A depressão é geralmente caracterizada por uma tristeza profunda e prolongada. A intensidade e a duração deste estado

dependem da personalidade do indivíduo, dos fatores que desencadeiam o processo e da situação atual da vida da pessoa. Porém, vale a pena lembrar que um estado de tristeza nem sempre é depressão.

O diagnóstico de depressão envolve vários aspectos em conjunto, como por exemplo:

- tristeza
- falta de energia/vontade
- perda ou ganho de peso sem justificativa
- insônia ou excesso de sono
- irritação constante
- desvalorização ou culpa excessiva
- diminuição da capacidade de pensar e se concentrar, entre outras.

Uma questão que intriga principalmente os familiares da pessoa depressiva é o que causa a depressão? O famoso POR QUÊ. A depressão não é uma doença que possa ser atribuída a uma única causa. Ela tem inúmeras facetas e, portanto, inúmeras causas. Mesmo que ela seja desencadeada por um único fator, podemos dizer, ainda

assim, que existem inúmeras causas e que o fator em questão foi a "gota d'água", nesse desencadeamento.

É muito comum em pessoas que vêm arquivando idéias negativas, desde a infância, gerando emoções não elaboradas e vivenciando-as o tempo todo. Temos, também, a imaturidade psicológica, que envolve as mágoas, melindres, mimos etc. Comportamentos materialistas, ou seja, pessoas que depositam a felicidade e o sentido do existir em simplesmente TER. Vale lembrar, ainda, do apego, do egoísmo e do orgulho.

Essas são algumas "dicas" para que possamos prestar atenção em nós mesmos e nos tornarmos pessoas melhores, pois a depressão, como muitas outras doenças, são fruto da falta de auto conhecimento e de aceitação de nós mesmos (mesmo as de causas orgânicas); portanto, vale lembrar que somos o que fazemos de nós, somos responsáveis por nós.

Claudia Alves Pedace

Aspecto Médico



A Depressão é uma doença de natureza crônica, com tendência à remissão e à exacerbação por toda a vida do paciente.

Segundo algumas estatísticas médicas, cerca de 10% a 15% da população mundial seriam depressivas em algum momento da vida.

Classifica-se em:

Doença Depressiva Maior ou Depressão Unipolar: o paciente apresenta apenas um extremo de humor, ou seja, o de depressão. Caracteriza-se pelos seguintes sintomas, por um período de 2 semanas pelo menos: humor deprimido na maior parte do dia; perda do interesse ou prazer em todas as atividades; perda ou ganho de peso significativo, quando não em dieta, ou aumento do apetite; sono excessivo ou dificuldade para dormir quase todos os dias; agitação ou retardo psicomotor; fadiga ou perda de energia; baixa auto-estima ou culpa excessiva; diminuição da capacidade de raciocínio, concentração ou decisão; pensamento persistente em morte.

Doença Bipolar ou Psicose Maníaco-Depressiva:

ocorrem episódios maníacos, como exaltação, mania de grandeza, agitação, fala-se mais que habitualmente, menor necessidade de sono, distração. Esses sintomas se alternam com os depressivos.

Entre as causas, há fatores genéticos, desregulação de neurotransmissores (substâncias químicas produzidas pelo sistema nervoso), fatores ambientais (stress, desemprego, luto, divórcio dos pais, condição econômico-sociais etc.), doenças incapacitantes, entre outros. O tratamento médico é feito com antidepressivos de várias classes, de acordo com cada paciente.

Delbanor de Souza Campos

CRIANÇAS ÍNDIGO - FILHOS DE UM NOVO TEMPO



Mutações estão ocorrendo no nível do DNA, confirmadas por meio de provas laboratoriais, sugerindo uma nova raça, que começa a povoar a TERRA. Esses novos seres contam

com 24 amino-ácidos em seus DNA, quando a atual humanidade costuma ter apenas 20. Em função disso, expressam diversas capacidades físicas, mentais e espirituais, que não possuímos. Conhecidos como "crianças indigo", em função do azul profundo que é marca registrada de suas auras, esses seres também representam a esperança de novos tempos para o nosso planeta. É no campo da psicoespiritualidade, cujo desenvolvimento se dá principalmente nos Estados Unidos, Venezuela e Espanha, que vamos encontrar os estudos a respeito das novas crianças de auras azuis, os índigos. Toda criança indigo vem com o potencial de ser um pacificador - uma super criança, com características que costumam impressionar pais e educadores.

TRAÇOS CARACTERÍSTICOS

Hiperatividade - São crianças que não param, não cansam, não sentam e parecem não possuir coordenação; são dispersivas no que fazem. Têm forte personalidade. Opõem-se, com resistência, a qualquer ordem dos adultos, sendo consideradas rebeldes. A melhor forma de conviver com elas é manter um

diálogo franco e verdadeiro, tratando-as como adulto e com muito respeito. Não estão dispostas a serem obedientes, não aceitando imposições. Não funciona quando pais, professores e colegas fazem chantagem emocional, porque só aceitam explicações razoáveis.

Liberdade - A criança indigo adora estar em contato com a natureza. Propicie essa convivência, muito necessária para sua harmonização. Compreenda-a em seus devaneios e jamais a castigue, ou maltrate. Também não grite, porque elas responderão da mesma forma. A rigidez é imprópria para seu relacionamento.

Como pai ou professor, tenha postura, uma atitude pronta e silenciosa no momento oportuno, pois é o melhor caminho. Amor, firmeza, integridade, são fundamentais na educação de um indigo. Pelo fato de serem imensamente intuitivos, reagem prontamente a esses sentimentos. Jamais use de imposição. Dê-lhe liberdade de escolha, tenha sempre disponível mais de uma opção para suas tarefas. São seres táteis, portanto, precisam estar sempre com as mãos ocupadas. Assimilam com todo o corpo, processam uma maior quantidade de informações ao pegar, tocar, alisar, ao mesmo tempo em que fixam a atenção e ouvem.

Quanto às tarefas escolares, são muito inquietos, recusam-se a copiar, incomodam os colegas que se encontram próximos, podendo ocorrer até expulsão da classe, por falta de compreensão da equipe pedagógica. Uma bola de borracha será de muita utilidade para mantê-lo ocupado, enquanto realiza tarefas de escrever, ler ou desenhar. Problemas de aprendizagem

poderão acontecer entre 7 e 8 anos, no momento do treinamento da escrita, caso o seu tátil não esteja estimulado.

Cérebro Holográfico - O indigo tem um cérebro que é induzido a fazer, a pegar, a amassar, a executar. Não memoriza, mas intui e aprende de forma exploratória, participativa e reflexiva, utilizando os dois hemisférios cerebrais. A sua aprendizagem é global, diferindo bastante de nossa assimilação racional, que exclui a fantasia, o sonho e a poesia, o belo, o sutil e o colorido.

Multidimensionalidade - As famílias e as escolas necessitam entender que um indigo é um ser consciente, e que processa uma ampla gama de aprendizados no nível celular a que nós não tivemos acesso quando crianças. Eles sabem que são criaturas do Universo, possuindo uma missão planetária incrível, no estabelecimento de uma nova humanidade mais democrática, menos autoritária e com a tarefa de possibilitar uma elevação multidimensional da terceira para a quarta dimensão. Esses seres vêm ao mundo orientados para uma meta espiritual e tecnológica, sendo o campo da computação a sua grande seara. Aos 5 anos, um indigo poderá dominar a informática de uma maneira que muito adulto não consegue fazer.

SER PAI DE UM ÍNDIGO

Procure não se tencionar, não estressar e participar da vida da criança normalmente, tomando o cuidado para não enfatizar as qualidades excepcionais do seu filho. Os índigos não necessitam de afagos para o ego: eles são conscientes da missão terrena, sabem de onde vêm e para onde vão, têm

segurança da sua importância neste plano dimensional. O que é exigido por eles: respeito, integridade e coerência por parte dos adultos. O restante, deixe por sua conta - pelo fato de funcionarem com os dois hemisférios cerebrais, têm uma visão holográfica de tudo. O ato de disciplinar é necessário e deve ser amoroso, sem envolver castigos. O indigo não aceita o castigo, por ser uma atitude desrespeitosa à sua importância de ser real; gera-lhe temor, processos de ira e mais conflitos, tornando-os mais rebeldes. A disciplina amorosa é compartilhada de forma lógica e realista. Seus atos serão vistos como de sua responsabilidade, o que lhes oferece meios para resolver os problemas criados, respeitando-se sua dignidade. Os índigos têm que aprender a exercer o controle sobre a própria vida e estar apto a tomar decisões e solucionar os próprios desafios, pois sua natureza é profunda e sábia. Quando permitimos que assumam suas próprias responsabilidades, por mais doloridas que sejam, sentem-se estimulados a exercitar sua inerente grandeza espiritual.

QUEM SABE DAS COISAS

Pioneiros nesse campo de estudos: terapeuta Drunvalo Melchizedeck (criação da meditação Flor da Vida ou Merkabah), Maria Dolores Paoli (psicóloga, professora e escritora venezuelana), Carlos Oñates (psicólogo, diretor do Instituto Potencial Humano en Desarrollo, na Venezuela), José Manuel Piedrafita (diretor do Clube de Los Niños Índigos, na Espanha), Nina Linares (psicóloga e médica espanhola) e Berrenda Fox (cientista americana).

Maria Helena Terciotti Basso

A Felicidade



Olá amigos, neste primeiro encontro, vamos falar sobre a felicidade, pois, sem dúvida, ela é uma de nossas principais metas.

A felicidade existe, é bom que se afirme, mas o que é e como encontrá-la? Felicidade é tudo aquilo que nos faz bem. Para uns, poderá ser o sucesso profissional, o "status", muito dinheiro no bolso; para outros, será viver em plena saúde física e mental e, para muitos outros; a felicidade se resume em viver relacionamentos gratificantes - família, amigos, amor, amantes, companheiros(as).

Como encontrar a felicidade? Não se encontra, mas antes, se constrói. Tudo começa com o pensamento. O pensamento é a construção energética (forma - pensamento), daquilo que se deseja alcançar. O pensamento é um atributo da mente, que é composta de 3 níveis:

1. Mente consciente:

- O consciente é lúcido, mas limitado
- O consciente realiza "escolhas". Aproveite e só escolha o melhor para a sua vida!

c) No consciente, está a vontade e é ela que movimenta a sua atenção. Use esta força!

d) A escala de valores está no consciente. - Valorize apenas o essencial, que é, quase sempre, "invisível aos olhos".

OBS: - Quando você dá muita atenção a algo, acaba criando um padrão de pensamento que fica impresso em sua mente e, automaticamente, este "pensamento padrão" acaba imprimindo-se no seu sub-consciente.

2. Mente inconsciente

- O inconsciente é mais profundo, ilimitado.
- O inconsciente guarda informações que podem ser indigestas à mente consciente.

3. Mente sub-consciente:

- O sub-consciente é o "corredor" que liga o consciente ao inconsciente.
- O sub-consciente tem a habilidade de "fazer acontecer", isto é, transformar em fatos tudo que nele está impresso.

Então, saiba:

- A felicidade existe, mas você deverá saber construí-la.
- Verifique seus registros mentais: Como você pensa? Acredita na felicidade, ou acha que ela não é para este mundo?

c) Saiba fazer escolhas! Escolha sempre o melhor para você, siga a sua intuição, preste atenção aos seus sentimentos e siga-os.

d) Cuidado com sua mente racional, ela tentará dizer que tudo isto é bobagem, que, se fosse assim fácil (só pensar para criar), todo mundo teria o que procura.

e) Lute: não será fácil abandonar velhos padrões mentais, que lhe foram impostos pelo meio em que você nasceu, pelas religiões castradoras, pelas pessoas pessimistas e por aqueles que se sentem derrotados na vida.

f) Os acontecimentos exteriores, em sua vida., são o resultado de tudo aquilo que "acontece" dentro de você.

g) Não responsabilize o "outro" pela sua infelicidade. Não é dele que vem a sua felicidade ou infelicidade, mas de dentro de você, acredite! Não seja lua, que é iluminada, mas seja o sol que tem luz própria!

h) Estabeleça limites, não permita ser invadido. Os limites nascem das nossas decisões profundas sobre o que acreditamos ser nossos direitos.

i) Não desista da felicidade só porque as pessoas à sua volta não querem encontrá-la. Tente ajudá-las a repensar suas vidas, para ver se encontram um caminho melhor; mas caso elas não queiram, siga em frente, sem culpa e sem remorsos - não se pode ajudar a quem não quer ser ajudado!

Técnicas para encontrar felicidade

- Vasculhe sua mente à procura do lixo mental, e desvencilhe-se dele.
 - Identifique suas crenças, e veja se elas estão corretas.
 - Observe a quantas anda sua "auto-estima".
 - Se tiver tendências pessimistas, necessitará abandoná-las.
 - Se você é um dependente afetivo, liberte-se! Dependência nenhuma é positiva.
 - Busque um ideal, uma meta atingível e lute por isso; essa atitude servirá de "treino" para sua independência emocional, física ou material.
 - Tudo que você fizer, faça com boa vontade, bem feito.
 - Elimine o mau hábito das lamentações e reclamações.
 - CUIDADO com o que você vê, ouve e fala. Esses materiais são altamente contaminantes, e poderão criar bactérias e vírus mentais de difícil trato.
 - Elimine as emoções negativas (ÓDIO, RAIVA, TRISTEZA, MELANCOLIA, MELINDRES, MÁGOAS, INVEJA, ORGULHO). Elas não se compatibilizam com a FELICIDADE.
 - LEIA, ESTUDE. Quem sabe mais, em qualquer assunto, vive mais e melhor!
 - Ah!, ia me esquecendo de dizer: o amor só acontecerá em sua vida quando a felicidade morar dentro de você.
- Um grande beijo no coração.

Vilma Marchitello

Acontecendo no Espaço

Para garantir a continuidade de nossos trabalhos, promovemos periodicamente alguns eventos, visando arrecadar fundos para pagar as despesas fixas de água, luz, salários, impostos, produtos de limpeza, manutenção geral etc.

As contribuições mensais espontâneas dos voluntários e o que arrecadamos na lanchonete e livraria são insuficientes para cobrir todas os gastos. Os eventos que realizamos, além de suprir o déficit orçamentário, se tornam excelente oportunidade para nos divertirmos, nos conhecermos e nos integrarmos.

Para o próximo trimestre, estão programados os seguintes eventos:

Noite da Pizza - Dia 13 de Abril no próprio Reencontro.

Convite R\$10,00 - Bebidas à parte.

Festa Junina - Na Rua do Reencontro - Sebastião Preto

Dias: 28/29/Junho - 05/06/Julho

Horário: Sábado - 18hs.

Domingo 16hs.

Feira de Artesanato

Dias: 10/05/Julho

Horário: 9hs às 18hs.

Precisamos muito da sua ajuda, participando e divulgando o evento para seus amigos, familiares e vizinhos.

Vamos vibrar no positivo e fazer, desses eventos, momentos felizes de descontração e diversão.

Grupos de Estudos - (para voluntários)

Iniciamos, neste ano, uma série de cursos, dedicados ao aprofundamento de conhecimento dos nossos voluntários. Os cursos abordarão temas tratados no Reencontro. Cada curso terá a duração de quatro a oito aulas, e será ministrado por pessoa especializada. A indicação é que cada voluntário frequente, pelo menos, dois cursos.

Abril

Noções de Reflexologia

Data: 05/Abril à 10/Maio

Horário: 14hs. - Sábado

Duração: 4 Aulas

Coordenador: Lourdes Ferreira da Costa

A conquista da Prosperidade

Data: 07/Abril à 05/Maio

Horário: 20hs. - 2ª Feira

Duração: 4 Aulas

Coordenador: Reinaldo Anieri Jr.

Maio

As chaves da Felicidade

Data: 12/Maio à 02/Junho

Horário: 20hs. - 2ª Feira

Duração: 4 Aulas

Coordenador: Dalton Gomes Monteiro

Alegria e Triunfo

Data: 16/Maio à 06/Junho

Horário: 20hs. - 6ª Feira

Duração: 4 Aulas

Coordenador: Vilma Marchitello

O VOLUNTÁRIO IDEAL

Inúmeras instituições sobrevivem graças ao trabalho de voluntários. O Reencontro conta com dezenas deles, que disponibilizam o seu tempo e o seu amor em benefício dos que buscam ser acolhidos com respeito e compreensão.

No dia 8 de março, uma palestra dirigida aos trabalhadores de nossa Casa mostrou como o CVV - um programa de prevenção ao suicídio, de iniciativa do Centro de Valorização da Vida - desenvolve o seu trabalho, desde 1962, contando unicamente com voluntários.

Adriana, coordenadora nacional de divulgação e voluntária do CVV-Posto Vila Carrão, falou sobre a importância do trabalho voluntário, qualquer que seja a associação ou a função executada.

No CVV, o voluntário, além da disponibilidade interior, precisa se conhecer melhor e desenvolver algumas atitudes indispensáveis.

ATITUDES BÁSICAS

- 1 - Atitude de confiança nas pessoas
- 2 - Atitude de respeito pelo outro
- 3 - Atitude de aceitação
- 4 - Atitude de compreensão

OBSERVAR A SI PRÓPRIO

À medida em que formos conhecendo melhor a nós mesmos, nossa maneira de pensar, de sentir e agir, nossos preconceitos, nosso relacionamento com os outros, etc., estaremos conhecendo melhor, também, aos que nos procuram, porque todos somos pessoas semelhantes.

- 1 - Flexibilidade
- 2 - Nivelamento
- 3 - Projeção
- 4 - Humildade
- 5 - Disponibilidade
- 6 - Moderação

CVV - Centro de Valorização da Vida

Central de Comunicação

Tel.: (11) 3151-4109

site - www.cvv.org.br

Aguarde! No próximo trimestre - Grupo de Estudos - O Voluntário Ideal.



**VEND E LOCAÇÃO
DE CARTUCHOS
E ACESSÓRIOS**
Aparelho auditivo de condução óssea.

(11) 6128.8058
cel.: 9914.1591

Nossa pequena homenagem a uma grande mulher



Nice Pimentel Leitão, 75 anos, 4 filhos, 8 netos e 2 bisnetos, ou simplesmente Dona Nice. É a mãe do Jonas, presidente do Reencontro, e um pouquinho mãe de todos nós, nesta Casa. Como toda mãe, é protetora, atenta e sempre presente.

Franzina, porém forte e poderosa, trabalha como coordenadora da sala verde feminina, às terças e quintas. Com um sorriso aberto, recebe a todos, transmitindo luz e sabedoria, através de seus olhos claros translúcidos. Sempre gentil e discreta, não economiza no amor e nas palavras de incentivo aos voluntários.

Apreendeu desde cedo a pensar na vida, por tudo o que acontecia a sua volta: a morte de um primo ainda criança e a doença da mãe, que levou a família a se desfazer de bens materiais para dar a ela a assistência médica necessária. No entanto, a cura da enfermidade da querida mãe marcou-lhe de forma definitiva, pois foi obtida através de tratamento espiritual, conduzido por Dona Catarina de Albuquerque. A conhecida médium, da Penha, mesmo bairro em que moravam, recebia o espírito do Dr. Bezerra de Menezes e receitava, além de passes, remédios homeopáticos. Também tratou, com sucesso, vários casos considerados perdidos, inclusive de padres e freiras durante a epidemia da gripe espanhola. Dizem que a médium morreu aos 103 anos e que até D. Pedro II passou por lá, para conhecê-la pessoalmente.

Já na infância, Dona Nice começou a ter manifestações espirituais - sentia o corpo crescer, tinha visões e era muito intuitiva - e, quando ainda jovem, percebeu a necessidade do estudo e do trabalho. Fez cursos na Federação com Edgard Armond e, no meio espírita, conheceu o Sr. José D'amore, um médium que "lia até pensamento", sabia tudo o que se passava com as pessoas que o

procuravam, fazia muitas curas. Ele trabalhava no Centro Espírita Santa Aliança Irmã Renata, no bairro do Belenzinho, onde D. Nice ficou, aprendeu muito e trabalhou durante 40 anos. Para lá, levou familiares, suas três filhas e seu único filho homem, o Jonas.

Quando o Jonas tinha apenas 4 anos, perdeu o marido em um acidente de carro, mas seguiu em frente, trabalhando com muito amor e fé: deu aulas para gestantes, passes, fez sacolas de alimentos, realizou inúmeros trabalhos de assistência social.

O tempo passou, o Sr. José D'amore desencarnou e outros seguiam com o trabalho no Centro, até que, um dia, no espaço onde guardavam os alimentos a serem distribuídos, aconteceu um incêndio, que obrigou uma reforma no local.

O Jonas e amigos começaram a trabalhar no Centro Caminheiros no Ipiranga e também em São Caetano, na casa da Antônia, onde D. Nice ia de vez em quando. Isso até 1995, quando, em 8 de maio, fundaram a Associação Espiritual Reencontro, no bairro da Mooca.

De lá pra cá, ela trabalha no Reencontro com a experiência de quem muito já viu, estudou, trabalhou e participou. Acolhe carinhosamente

cada um dos assistidos e voluntários. Ilumina e harmoniza os espaços da Casa, com sua luz, serenidade e sabedoria. É a mãe, a nossa mãe, sempre disposta a ouvir, dar colo e carinho a quem a procure.

D. Nice, receba de todos nós, seus filhos, filhos do Reencontro, muito Amor e Carinho.

Roseli Bernardo

AUTO MOTO ESCOLA NAÇÕES

- Renovações de Carta
 - Transferência e Pontuações
 - Habilitamos todas as categorias
- Fone: 6606-6301 - Celso
Av. Álvaro Ramos, 854 - Metrô Belém

PIZZARIA, ESFIHARIA E PASTELARIA

FAZ-ME RIR

COM A NOVIDADE
PIZZAS NO BALCÃO

DISK

6121-6576
6965-1804

Entregas em Domicílio
NOVO ENDEREÇO
Rua Natal, 486 - Mooca - SP
(Esquina com a R. Porto Alegre)

A importância dos exercícios de respiração

Ao respirar fundo algumas vezes, você limpa os seus pulmões e começa a clarear a sua mente.

Enquanto aspira, mentalize que está aspirando sentimentos positivos e relaxantes.

Quando expirar, mentalize que está expirando pensamentos e sentimentos negativos, desprendendo-se de todos os problemas ou preocupações.

À medida que o seu corpo se torna mais relaxado, você começa a sair de sintonia com o nível físico e consciente durante um tempo, e entra em um nível subconsciente mais sutil e perceptivo, enquanto direciona sua atenção para dentro.

Quando você começa a relaxar e desvendar sua percepção interior, é possível que haja interferências conscientes, como: esqueci de ir ao supermercado, não passei na cabeleireira, tenho que fazer aquilo, tenho que, etc.

Caso isto ocorra, concentre lentamente sua atenção em sua respiração, permita que sua respiração o relaxe e o ajude a silenciar a tagarelice enquanto você direciona sua atenção para dentro. Ao relaxar e permitir que sua mente consciente se torne calma e quieta, mudanças físicas passam a ocorrer no interior do seu corpo, diretamente relacionadas com sua saúde e bem estar. O ritmo da sua respiração e do seu coração desaceleram até um ritmo tranquilo e natural. Você reduz e elimina o estresse, a tensão e a fadiga.

À medida que você relaxa ainda mais profundamente, o seu corpo vai liberando endorfinas e hormônios, que aumentam os seus sentimentos de bem-estar físico e mental.

Suas ondas cerebrais diminuem de um ritmo Beta, que é o seu normal,

consciente e de vigília, para um ritmo Alfa, que é nível subconsciente mais perceptivo.

Ao se dessintonizar dos seus pensamentos e preocupações conscientes, você está voltando sua atenção para dentro, em direção à sua mente subconsciente. Isto é muito importante quando você começa a explorar sua mente e exercitar os seus músculos mentais.

Se, enquanto você estiver relaxado, um pensamento que parece tagarelice passar, deixe-o entrar e sair. Ignore-o, tranquilamente, e ele irá embora.

Quando penetrar em um nível de mente mais perceptivo, você gozará de muitos benefícios, por ter desvendado e expandido sua percepção interna. Você abre um canal de comunicação entre as suas mentes consciente e subconsciente que o ajudará da maneira que desejar. Você abre sua receptividade a idéias e insights, que, por sua vez, influenciam sua intuição e criatividade. Você abre caminhos para a autodescoberta e a expressão.

Relaxar, abrir sua mente e concentrar sua atenção e percepção internamente é um processo natural que flui. O seu subconsciente é como um botão que está crescendo e se transformando em uma flor muito bonita. Permita que ele creça em seu próprio ritmo. Cuide dele com cuidado e carinho. Assim como um botão, ele precisa de tempo para se desenvolver, florescer e vicejar em um jardim muito bonito.

PERMITA-SE CRESCER.

Jonas Pinheiro (Por Canalização)

Canalização: irradiação mental. Pode ser feita tanto pela equipe espiritual do Reencontro ou de outras dimensões.

ATIVIDADES DE ABRIL - 2003

DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE
01/Ter	20:30h	Palestra - Sílvia - HARMONIZANDO-SE COM O UNIVERSO
02/Qua	14:30h	Curso Preparatório - 4ª aula
02/Qua	20:00h	Módulo II (4ª aula)
03/Qui	15:00h	Palestra - Julieta - SUPERANDO MEDOS - CONQUISTANDO SEGURANÇA
03/Qui	20:30h	Palestra - Cristina Cairo - LINGUAGEM DO CORPO - LEIS UNIVERSAIS
05/Sab	14:00h	Grupo de Estudo - Noções de Reflexologia - Coord. Lourdes (1ª aula) - Exclusivo p/ Voluntários
05/Sab	14:00h	Módulo I (5ª aula)
05/Sab	14:00h	Palestra - Amílcar Del Chiaro Filho - A HISTÓRIA DE UMA FÔLHA
05/Sab	17:00h	Ativação Energética C/ Palestra - Juliana - DEPRESSÃO
07/Seg	20:00h	Curso Preparatório - 5ª aula
07/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - A Conquista da Prosperidade - Coord. Reinaldo (1ª aula)
08/Ter	20:30h	Palestra - Vilma - SOLIDÃO EM FAMÍLIA
09/Qua	14:30h	Curso Preparatório - 5ª aula
09/Qua	20:00h	Módulo II (5ª aula)
10/Qui	15:00h	Palestra - Nice - OS MELINDRES
10/Qui	20:30h	Palestra - Alexandre - O VERDADEIRO ESPÍRITA
11/Sex	20:00h	SÓ PARA MULHERES - C/ Palestra - Vilma - ALMA GEMÊA
12/Sab	14:00h	Grupo de Estudo - Noções de Reflexologia - Coord. Lourdes (2ª aula)
12/Sab	14:00h	EXERCITANDO A METAFÍSICA (Para quem já concluiu o Curso) - Coord. Sílvia
12/Sab	14:00h	Módulo I (6ª aula)
12/Sab	16:00h	REENCONTRO COM JESUS - C/ Palestra - Vilma - BEM AVENTURADOS OS BRANDOS
13/Dom	19:00h	NOITE DA PIZZA
14/Seg	20:00h	Curso Preparatório - 6ª aula
14/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - A Conquista da Prosperidade - Coord. Reinaldo (2ª aula)
15/Ter	20:30h	Palestra - Maria Helena - ENTENDENDO AS COINCIDÊNCIAS
16/Qua	14:30h	Curso Preparatório - 6ª aula
16/Qua	20:00h	Módulo II (6ª aula)
17/Qui	15:00h	Palestra - Julieta - SUPERANDO MOMENTOS DIFÍCEIS - TÉCNICA
17/Qui	20:30h	Palestra - Sílvia - DESFAZENDO NOSSOS NÓS EMOCIONAIS
22/Ter	20:30h	Palestra - Dalton - MERGULHE EM SEU INTIMO PARA ENCONTRAR A PAZ
23/Qua	14:30h	Curso Preparatório - 7ª aula
23/Qua	20:00h	Módulo II (7ª aula)
24/Qui	15:00h	Palestra - Claudia - ESPIRITUALIDADE NO DIA A DIA
24/Qui	20:30h	Palestra - Reinaldo - VIDA ALÉM DA VIDA
25/Sex	20:00h	REENCONTRO COM A ESPIRITUALIDADE (TRABALHO MEDIÂNICO) Coord. Jonas
26/Sab	09:00h	Palestra para os Pais - Coord. Reinaldo
26/Sab	14:00h	Módulo I (7ª aula)
26/Sab	14:00h	Grupo de Estudo - Noções de Reflexologia - Coord. Lourdes (3ª aula)
26/Sab	14:00h	ENCONTRO MENSAL COM OS VOLUNTÁRIOS - Coord. Jonas e Reinaldo
26/Sab	16:00h	REUNIÃO DIRETORIA E COORDENADORES
26/Sab	17:00h	Ativação Energética C/ Palestra - Nice - A VERDADEIRA INFELICIDADE
28/Seg	20:00h	Curso Preparatório - 7ª aula
28/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - A Conquista da Prosperidade - Coord. Reinaldo (3ª aula)
29/Ter	20:30h	Palestra - Prof. Miguel de Jesus Sardano - VIDA NO PLANO ESPIRITUAL
30/Qua	14:30h	Curso Preparatório - última aula
30/Qua	20:00h	Módulo II (8ª aula)

FERIADOS - Dias em que a casa permanecerá FECHADA - MAIO: 01, 02 e 03 (Dia do Trabalho)

ATIVIDADES DE MAIO - 2003

DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE
05/Seg	20:00h	Curso Preparatório - última aula
05/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - A Conquista da Prosperidade - Coord. Reinaldo (4ª aula)
06/Ter	20:30h	Palestra - Juliana - A FELICIDADE NÃO É DESTA MUNDO?
07/Qua	20:00h	Módulo II (10ª aula)
08/Qui	15:00h	Palestra - Nice - ACIDENTE PROVIDENCIAL
08/Qui	20:30h	Palestra - Valcapelli - MATERIALIDADE E ESPIRITUALIDADE
09/Sex	19:30h	CERIMÔNIA ESPIRITUAL - 8º Aniversário do REENCONTRO e Apresentação dos Novos Voluntários
10/Sab	09:00h	FEIRA DE ARTESANATO ESPECIAL DO DIA DAS MÃES
10/Sab	14:00h	Grupo de Estudo - Noções de Reflexologia - Coord. Lourdes (4ª aula)
10/Sab	14:00h	Módulo I (8ª aula)
10/Sab	17:00h	Ativação Energética C/ Palestra - Sílvia - CONHECENDO SEU AMIGO INTERNO
12/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - As Chaves da Felicidade - Coord. Dalton (1ª aula)
13/Ter	20:30h	Palestra - Prof. Miguel de Jesus Sardano - DOAÇÃO DE ORGÃOS - TRANSPLANTES E CLONAGEM
14/Qua	20:00h	Módulo II (11ª aula)
15/Qui	15:00h	Palestra - Claudia - PSICOLOGIA DA ALMA
15/Qui	20:30h	Palestra - Dalton - COMO ESTÁ SUA SHERAZADE?
16/Sex	20:00h	Grupo de Estudos - Alegria e Triunfo - Coord. Vilma (1ª aula)
16/Sex	20:00h	GRUPO DE VIBRAÇÕES - Coord. Carmem
17/Sab	14:00h	ENCONTRO MENSAL COM OS VOLUNTÁRIOS - Coord. Jonas e Reinaldo
17/Sab	14:00h	Módulo I (9ª aula)
17/Sab	16:00h	REUNIÃO DIRETORIA E COORDENADORES
17/Sab	16:00h	REENCONTRO COM JESUS - C/ Palestra - Vilma - AMAR AO PROXIMO COMO A SI MESMO
19/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - As Chaves da Felicidade - Coord. Dalton (2ª aula)
20/Ter	20:30h	Palestra - Sílvia - PROBLEMAS,...COMO RESOLVE-LOS ?
21/Qua	20:00h	Módulo II (12ª aula)
22/Qui	15:00h	Palestra - Julieta - COMPREENSÃO E CONQUISTA
22/Qui	20:30h	Palestra - Reinaldo - REENCONTRO CONSIGO MESMO
23/Sex	20:00h	Grupo de Estudos - Alegria e Triunfo - Coord. Vilma (2ª aula)
23/Sex	20:00h	GRUPO DE VIBRAÇÕES - Coord. Carmem
24/Sab	14:00h	Módulo I (10ª aula)
24/Sab	14:00h	EXERCITANDO A METAFÍSICA (Para quem já concluiu o Curso) - Coord. Sílvia
24/Sab	17:00h	Ativação Energética C/ Palestra - Maria Helena - FENG - SHUI DÁ CERTO?
26/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - As Chaves da Felicidade - Coord. Dalton (3ª aula)
27/Ter	20:30h	Palestra - Vilma - TENTE OUTRA VEZ
28/Qua	20:00h	Módulo II (13ª aula)
29/Qui	15:00h	Palestra - Nice - PROTEÇÃO EDUCATIVA
29/Qui	20:30h	Palestra - Alexandre - PRESENCAS ESPIRITUAIS
30/Sex	20:00h	Grupo de Estudos - Alegria e Triunfo - Coord. Vilma (3ª aula)
30/Sex	20:00h	GRUPO DE VIBRAÇÕES - Coord. Carmem
30/Sex	20:30h	REENCONTRO COM A ESPIRITUALIDADE (TRABALHO MEDIÚNICO) Coord. Jonas
31/Sab	09:00h	Palestra para os Pais - Coord. Reinaldo
31/Sab	14:00h	Módulo I (11ª aula)
FERIADOS - Dias em que a casa permanecer FECHADA - JUNHO: 19, 20 e 21 (Corpus Christi)		

ATIVIDADES DE JUNHO - 2003

DIA	HORÁRIO	ATIVIDADE
02/Seg	20:00h	Grupo de Estudos - As Chaves da Felicidade - Coord. Dalton (4ª aula)
03/Ter	20:30h	Palestra - Sílvia - COMO SE ADOECE?
04/Qua	20:00h	Módulo II (14ª aula)
05/Qui	15:00h	Palestra - Julieta - SUPERANDO MAGOAS E CULPAS - APRENDENDO A PERDOAR
05/Qui	20:30h	Palestra - Amílcar Del Chiaro Filho - O TESOURO DE BRESA
06/Sex	20:00h	Grupo de Estudos - Alegria e Triunfo - Coord. Vilma (4ª aula)
06/Sex	20:00h	GRUPO DE VIBRAÇÕES - Coord. Carmem
07/Sab	14:00h	Módulo I (12ª aula)
07/Sab	17:00h	Ativação Energética C/ Palestra - Juliana - O SEGREDO DO SUCESSO
10/Ter	20:30h	Palestra - Vilma - APRENDA A AMANSAR SEU "LEÃO INTERNO"
11/Qua	20:00h	Módulo II (15ª aula)
12/Qui	15:00h	Palestra - Claudia - OBSESSÃO: SINTONIA E AFINIDADE
12/Qui	20:30h	Palestra - Alexandre - RESPEITO A INDIVIDUALIDADE
13/Sex	20:00h	GRUPO DE VIBRAÇÕES - Coord. Carmem
13/Sex	20:00h	SÓ PARA MULHERES - C/ Palestra - Vilma - QUANDO A SEPARAÇÃO É INEVITÁVEL
14/Sab	14:00h	Módulo I (13ª aula)
14/Sab	14:00h	ENCONTRO MENSAL COM OS VOLUNTÁRIOS - Coord. Jonas e Reinaldo
14/Sab	16:00h	REUNIÃO DIRETORIA E COORDENADORES
17/Ter	20:30h	Palestra - Maria Helena - A PAIXÃO PELO IMPOSSÍVEL
18/Qua	20:00h	Módulo II (última aula)
24/Ter	20:30h	Palestra - José Carlos De Lucca - PARE DE SOFRER - Uma Proposta de Jesus
26/Qui	15:00h	Palestra - Julieta - LIBERTAÇÃO DOS FARDOS INÚTEIS
26/Qui	20:30h	Palestra - Reinaldo - PROFILAXIA DAS OBSESSÕES
27/Sex	20:00h	GRUPO DE VIBRAÇÕES - Coord. Carmem
27/Sex	20:30h	REENCONTRO COM A ESPIRITUALIDADE (TRABALHO MEDIÚNICO) Coord. Jonas
28/Sab	18:00h	FESTA JUNINA
29/Dom	16:00h	FESTA JUNINA
VALE LEMBRAR: 05 E 06 DE JULHO - FESTA JUNINA		

W.R.E. Marcenaria
Armários Embutidos
Cozinhas Planejadas
Fone: 6452-6187
• Consulta Grátis •



Cestas de Banho Artesanal
A partir de R\$15,00
Sabonetes Decorados
Fone: 6345-5662
Sueli

HORÁRIOS DE ATENDIMENTO E CURSOS

2ª FEIRA	NOITE	Triagem	- das 19:00 às 20:30
		Passe Livre	- das 20:00 às 21:00
		Curso	- das 20:00 às 22:00
		Grupos de Estudo	- das 20:00 às 21:30
		DSB - Atendimento de Desobsessão	- das 20:00 às 22:00
3ª FEIRA	NOITE	Tratamento	- das 19:00 às 21:00
		Palestra	- das 20:30 às 22:00
		Passe Livre	- das 19:30 às 21:00
		Câmara Cirúrgica de Terapia Fotônica	- das 19:30 às 21:00
		U.T.I	- das 19:30 às 21:00
4ª FEIRA	TARDE	Triagem	- das 14:30 às 15:30
		Passe Livre	- das 14:30 às 15:30
		Curso	- das 14:30 às 16:30
	NOITE	Triagem	- das 19:00 às 20:30
		Passe Livre	- das 20:00 às 21:00
		Pronto Socorro Mediúnico	- das 20:00 às 22:00
		Curso	- das 20:00 às 22:00
Grupos de Estudo	- das 20:00 às 21:30		
5ª FEIRA	TARDE	Tratamento	- das 14:30 às 16:00
		Passe Livre	- das 14:30 às 16:00
		Palestra	- das 15:00 às 16:00
	NOITE	Tratamento	- das 19:00 às 21:00
		Passe Livre	- das 20:00 às 21:00
		Palestra	- das 20:30 às 22:00
		Câmara Cirúrgica de Terapia Fotônica	- das 19:30 às 21:00
U.T.I.	- das 19:30 às 21:00		
6ª FEIRA	NOITE	Passe Livre	- das 20:00 às 21:00
		Curso e Palestra p/ Voluntários	- das 20:00 às 22:00
		Reencontro c/ a Espiritualidade (Quinzenal)	- das 20:00 às 22:00
		Grupos de Estudo	- das 20:00 às 21:30
		Só para Mulheres (Mensal)	- das 20:30 às 22:00
SÁBADO	MANHÃ	Triagem Crianças	- das 08:30 às 09:30
		Tratamento Crianças	- das 08:30 às 10:00
		Passe Livre	- das 09:00 às 10:00
	TARDE	Curso	- das 14:00 às 16:00
		Grupos de Estudo	- das 14:00 às 16:00
		Reencontro com Jesus (Quinzenal)	- das 16:00 às 18:00
ATIVACÃO ENERGÉTICA		Triagem	- das 15:30 às 16:30
(Sábado - Quinzenal) - Tarde		Tratamento	- das 17:00 às 19:00



Reencontro Associação de Desenvolvimento Espiritual

Rua Sebastião Preto, 47 - Mooca - Fone: 6128-5222

São Paulo - SP - CEP 03119-040

Internet: www.reencontro-sp.org.br / e-mail: reencontro@reencontro-sp.org.br