



Wilton Pontes



Site: geocities.yahoo.com.br/grupovinhadeluz

ATIVIDADES

Distribuição de Sopa
todas as segundas - 16h às 16h30

Campanha do Quilo
1º, 3º e 5º Domingos - 8h às 12h

Evangelização Infantil
todos os sábados - 8h30 às 9h30

Feirinha
3º domingos - 8h às 11h

Estudo Mediúnico
Toda Terça - 19h às 21h

Estudo: Livro dos Médiuns
Quartas - 19h30 às 21h

Reuniões Públicas
Quintas e Sábados - 19h45 às 21h

Visita ao Hospital
4º Domingo - 14h

PARTICIPE!

Ficaremos felizes com sua presença

NOTÍCIAS DA COORDENAÇÃO DE INFÂNCIA E JUVENTUDE

Pela Paz

Com o objetivo de somar esforços para a busca da diminuição da violência, a Coordenação de Infância e Juventude do Grupo Espírita Vinha de Luz, estará promovendo uma Caminhada pela Paz.

O evento, previsto para o 2º Sábado de dezembro, pela manhã, concluirá a programação de aulas deste ano. Lembramos que o ato não deverá se limitar apenas às crianças. Todos que puderem devem participar.

A caminhada está prevista para sair do Grupo Espírita Vinha de Luz às 8h do dia 8 de dezembro.

Festa de Encerramento

No dia 15/12 acontecerá a festa de natal das crianças assistidas pelo Grupo. O evento também serve de encerramento das atividades da evangelização deste ano. Serão feitas brincadeiras com as crianças e distribuição de lanches e roupas.

A Coordenação de Infância e Juventude convida todos a participarem.



Médicos mortos voltam a surgir entre os vivos, com corpos sólidos e portando instrumentos cirúrgicos, para realizarem uma operação. Uma mãe em lágrimas abraça a filha, mesmo depois de já tê-la enterrado, em decorrência de sua morte por acidente. Um grupo seletor e respeitoso ouve atentamente a voz de um homem morto a décadas, que exorta a todos terem fé e a se tornarem pessoas melhores, através do auto-descobrimento.

Esses episódios inusitados são uma realidade para uma pequena parcela de pessoas. Estas estão tendo uma rara oportunidade de vivenciarem uma experiência das mais polêmicas na história do homem moderno. As materializações (fenômeno que consiste de espíritos de pessoas mortas voltarem a se tornar visíveis, com corpos temporários) ainda hoje despertam desinteresse de muitos, desdém de outros, e um grande fascínio por uma

maioria que acredita na vida após a morte. Os espíritos até hoje procuram, com grande esforço, se fazer sentirem de forma mais direta possível entre os homens, seus



Materialização do espírito de Kate King ao lado do famoso pesquisador Willian Crooks

protegidos. A vontade de se fazerem ouvir é tão grande, que eles procuram as poucas pessoas dotadas de tais faculdades e propõem a realização desse belo

trabalho de intercâmbio entre os vivos e os mortos, da maneira mais palpável que é possível acontecer.

Ao redor do mundo, existem tais médiuns, que são orientados pelos seus amigos espíritos a conhecerem, controlarem e desenvolverem suas faculdades. O objetivo final é um só: provar de uma vez por todas que a morte não existe, e assim, fazer com que nós, vivos, mudemos nosso comportamento com base nessa realidade. À medida que tenhamos a certeza de que não morremos, e de que todas as nossas ações aqui vão refletir na nossa vida pós-morte, nosso interesse em modificar nosso ponto de vista em relação à vida futura vai aumentar. Quanto mais certeza tivermos da vida depois da morte, menos interesse teremos nessa vida efêmera, que é a vida material. E a materialização é a mais concreta forma de favorecer que isso ocorra.

Amar o próximo como a si mesmo: fazer pelos outros o que quereríamos que os outros fizessem por nós", é a expressão mais completa da caridade, porque resume todos os deveres do homem para com o próximo.

O Evangelho Segundo o Espiritismo - Cap 11 - Item 4

VINDE LUZ

Informativo do Grupo Espírita Vinha de Luz.
Departamento de Divulgação Doutrinária.
Coordenação: Cláudio Pinheiro
Edição e Diagramação: Wilton Pontes.

O poder da fé para resistir ao estresse

AYLTON PAIVA



O Evangelista Mateus relata que um homem veio ao encontro de Jesus e, lançando-se a seus pés, pediu que Ele tivesse piedade de seu filho que era lunático e sofria muito. Ele adianta que já o apresentaram a seus discípulos e que estes não haviam conseguido curá-lo. O Mestre Jesus comenta a falta de credulidade e imediatamente cura o menino e adverte os discípulos de que eles não o haviam curado por falta de fé e afirma-lhes: “Se tivésseis a fé do tamanho de um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: transporta-te daí para ali e ela se transportaria e nada vos seria impossível”.

(Mateus, 17:14 a 20.)

Allan Kardec tece o seguinte comentário em O Evangelho segundo o Espiritismo, cap. XIX, sobre essa passagem evangélica no item 2: “No sentido próprio, é

certo que a confiança nas suas próprias forças torna o homem capaz de executar coisas materiais, que não consegue fazer quem duvida de si”. E mais adiante, elucida no item 3: “(...) entende-se como fé a

“Poderia sempre o homem, pelos seus esforços, vencer as suas más inclinações? Sim, e, freqüentemente, fazendo esforços muito insignificantes. O que lhe falta é a vontade. Ah! quão poucos, dentre vós fazem esforços!”

(O Livro dos Espíritos, questão nº 909)

confiança que se tem na realização de uma coisa, a certeza de atingir determinado fim. Ela dá uma espécie de lucidez que permite se veja, em pensamento, a meta que se quer alcançar e os meios de chegar lá, de sorte que aquele

que a possui caminha, por assim dizer, com absoluta segurança. (...) A fé sincera e verdadeira é sempre calma; faculta a paciência que sabe esperar, porque, tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao objetivo visado. (...)”

Nos dias atuais, estamos precisando de fé para vencer o estresse que o modo de viver da civilização nos impõe, pois para resistir ao estresse e administrar a pressão é necessário manter um equilíbrio na vida.

As pessoas que acreditam ter o controle de seu destino lidam melhor com as pressões do que aquelas que acham que tudo está ao sabor do acaso.

Para isso é importante ter alguns parâmetros:

1. Vivamos o presente:

Vivamos o “aqui e

agora”, com responsabilidade e equilíbrio, concentrando-nos naquilo que está acontecendo no presente, e aumentaremos nossa capacidade de resistir ao estresse, pois não estaremos fixados em coisas do passado ou imaginando futuros problemas, ainda que inexistentes. Procuremos sentir a realidade da situação ou do problema e a possível solução para ele. Para ter o “clima mental” adequado, procuremos meditar. A meditação pode estabelecer um estado mental de calma interior.

2. Tenhamos objetivos claros de vida:

Quando temos um roteiro claro para a direção de nossa vida, ficamos mais fortes ao sentir pequenas pressões como foco de estresse. Se estabelecemos prioridades e firmeza ou fé em nossas convicções, clareando um quadro geral dos objetivos maiores de nossas vidas, não nos irritaremos com as pequenas coisas. Pensemos no que é realmente importante para nós, levando em consideração a visão filosófica ou espiritual da vida, no sentido da sua eternidade.

Assim, se desejamos a auto-realização, o equilíbrio e o bem-estar, uma boa vida familiar, o trabalho, seja qual for, como forma de valorização pessoal, não nos estressaremos, por exemplo, com problemas no trânsito, ocorrências de pequenos desentendimentos no lar, no

trabalho ou até mesmo no lazer.

3. Sejamos solidários:

Ser solidário é ser participativo. É olhar não só para nós e para nossas

“Pois em verdade vos digo, se tivésseis a fé do tamanho de um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: Transporta-te daí para ali e ela se transportaria, e nada vos seria impossível.”

Jesus.

(Mateus, 17:20.)

necessidades (reais ou imaginárias), mas, também, olhar para o outro. Enxergarmos na estrada de nossa vida o próximo, como o samaritano, a que Jesus se referiu, caído com as forças combalidas, assaltado por problemas, muitas vezes,

“A fé sincera e verdadeira é sempre calma; faculta a paciência que sabe esperar, porque, tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao objetivo visado.”

(O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XIX, item 3, 2º parágrafo.)

maiores que os nossos. Ao nos aproximarmos dele e o agasalharmos na hospedaria do nosso amor solidário e fraterno, nossas tensões e mágoas desaparecerão ou, pelo menos, diminuirão.

4. Tenhamos momentos de divertimento:

Ter fé na vida é também ter momentos de diversão, de descontração, de lazer.

Para aliviar o estresse, saibamos desfrutar os momentos com a família. Nestes instantes procuremos tirar de nossas mentes todas as preocupações do lar ou do trabalho.

Procuremos sentir as pessoas que compõem a nossa família, o que cada uma nos oferece de bom, saibamos sorrir com elas e que elas riam conosco.

Tenhamos alegria com nossos animais domésticos, com as nossas folhagens, com as nossas flores.

Tenhamos momentos de humor sadio e energizante. Procuremos rir, rir faz bem para a alma e para o corpo físico.

A calma na luta contra o estresse é sempre um sinal de força e de confiança; o desespero ou a violência denotam a fraqueza e a dúvida de si mesmo.

Ouçamos, pois, o Mestre Jesus: “Se tivésseis a fé do tamanho de um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: transporta-te daí para ali e ela se transportaria, e nada vos seria impossível”. E digamos para a “montanha do nosso estresse”: transporta-te daí (do nosso mundo mental) para ali (planície de nossas emoções controladas e produtivas) e nada nos importará o estresse.