

RECADOS DA TERÇA-FEIRA 03/09/19

Boa noite, amigos. Que tenhamos um coração pacífico, que oremos uns pelos outros, para ajudarmos a melhorar a nossa própria psicosfera! Façamos nossa parte, sabendo que o pensamento tem força!

Esclarecendo, porque estamos sempre em **campanha permanente** junto a vocês, os corações que amparam esta Casa: é porque ela abriga mais de 100 irmãos e no inverno, os atendimentos multiplicam-se. Por exemplo, neste momento, **estamos precisando com urgência de calças masculinas para adultos, pode ser jeans ou moletom, tamanhos 38 e 40 (tamanho pequeno).**

Quando solicitamos itens aqui na tribuna, estamos pensando em roupas usadas, que vocês poderiam doar, sem mexer no seu bolso. Poderiam também fazer uma campanha em seus locais de trabalho ou em sua vizinhança, e informar dessa necessidade a seus colegas, vizinhos, familiares e fazer do seu endereço um local de coleta, ou seja, quem tiver algum item poderia levar até sua casa ou sua mesa de trabalho, para você depois trazer aqui para o Lar.

Pense nisso, se é uma sugestão possível de ser feita para recebermos mais itens de agasalhos, roupas de frio, e particularmente, neste momento, calças para homens adultos tamanhos 38 e 40. **Outro item necessário nesta semana é feijão.** A Casa agradece a atenção de todos, que se prontificam a atender aos pedidos e trazem, dentro do possível, aquilo que solicitamos.

...

Já estamos em setembro, mês em que acontecerá **outro evento de arrecadação de fundos** de nossa Casa. Trata-se da **2ª Corrida Beneficente do Lar Bom Repouso**, evento que **acontecerá no dia 29 de setembro na Av. Presidente Kennedy, aqui em nossa cidade**, com 2 trajetos, um de 5 km para **caminhada**, que pode ser realizado por toda a família, e um de 10 km para quem gosta de **corrida**.

A ideia do evento é arrecadar fundos para nossa Casa. Entre no site do Lar Bom Repouso e, na aba Eventos, clique no link junto do banner, ou entre no Facebook do Lar, e **inscreva-se logo**, para receber um kit contendo uma camiseta para a corrida, um chip para cronometragem do tempo da prova e uma medalha de gratificação ao final do evento.

Será início da primavera, um mês de clima mais fresco e domingos claros, iluminados. Estamos contando com sua presença, para deixar a prova ainda mais bonita e fazer do evento um sucesso de arrecadação! E se não puder ir,

doe seu kit para alguém que gostaria de ir, mas não tem o recurso para se inscrever. No final, estará dando sua colaboração!

...

Para nossa reflexão da noite, trouxe um texto de nosso irmão espírita Orson Peter Carrara, intitulado:

Faça o teste!

“Normalmente, escravizamos-nos aos condicionamentos mentais. É do ser humano fixar-se em determinados pontos de vista, aos quais nos condicionamos ou viciamos e, como resultado, colhemos os desdobramentos próprios da teimosia ou da rebeldia (de neles nos fixar), do egoísmo e da vaidade, ou ainda da ganância, das manias e tudo o mais que todos conhecemos.

“O pior é quando ruminamos situações, fazendo reviver mágoas guardadas e acumuladas, medos e traumas que retornam em situações que têm alguma conexão com fatos vividos no passado ou em época recente. Basta um nome, uma lembrança, uma citação e pronto! Está estabelecida a conexão que faz ressurgir a mágoa e a raiva, e até mesmo o desejo de vingança, com o consequente prejuízo da saúde.

“Na verdade, tudo está nos pensamentos, na maneira como os administramos para nos livrarmos dos vícios e condicionamentos e criarmos em torno de nós mesmos um ambiente saudável, que propicie tranquilidade e alegria de viver, ingredientes expressivos na superação das adversidades naturais da vida.

“Um médico amigo, psiquiatra, trouxe uma receita que pode ser usada em qualquer situação e que favorece a mudança dos pensamentos, interrompendo o condicionamento mental. Sugeriu ele, em conversa informal em sua casa quando nos hospedou em Cascavel (no Paraná), que o grande segredo está em selecionarmos uma lembrança que nos traga **grande felicidade**. Pode ser uma ocorrência, uma vivência, a recordação do filho, do neto, do cônjuge, não importa!

O importante é que seja **algo ou alguém** que nos traga imensa felicidade.

“Aí é preciso que treinemos: toda vez que vier o pensamento ruim ou a maledicência, a raiva, a irritação ou mesmo a tristeza, buscaremos aquela recordação feliz que selecionamos.

“Esse treino permanente condicionará nosso cérebro a interromper as lembranças amargas e que nos trazem aqueles traumas ou mágoas de volta,

cortando o circuito de tristeza ou de desânimo. A persistência alcançará o êxito de eliminarmos esses condicionamentos ruminantes do sentimento.

“É o exercício da renovação mental e moral, que tanto precisamos para viver com mais equilíbrio e melhores, a cada dia.

“Considerando o volume de pensamentos e situações diárias, com pressões de todo tipo, é bom escolher um motivo ou recordação bem feliz da própria vida, para tê-lo como ativo vigilante de pensamentos invasores, que tentam desestabilizar a paz que precisamos para viver saudáveis, construindo e mantendo a própria integridade e, ao mesmo tempo, distribuindo paz e harmonia aos que convivem conosco.”

Faça o teste! Nosso irmão Orson Peter Carrara aplicou em si mesmo com excelentes resultados. Vamos tentar?

...

Na sequência, assistiremos a uma palestra/aula em vídeo com nosso irmão **Haroldo Dutra Dias**, intitulada **O Segredo do Autoconhecimento** (45 min.).

Muito obrigada, fiquemos com Jesus!