



Revista
DIGITAL

NAMASTÊ

Edição 3 - 30 de Dezembro de 2020

*Desafios
para 2021*

Editorial

Mais um ano indo embora e um novo ciclo recomeçando.

Porém, o ano novo só será realmente novo, se a renovação acontecer dentro de cada um de nós. Se abrirmos nossos corações para que o amor venha nos mostrar os caminhos da luz, da gratidão, da fé e da coragem. Aí sim poderemos fazer desse 2021 um ano diferente e mais feliz.

Refleta bem que de um limão azedo, podemos fazer uma deliciosa limonada doce. Mas tudo depende de nossa vontade em transformar os desafios em lições, as dores em aprendizado e os dias futuros, em oportunidade preciosas de conquistas íntimas e construção de uma vida melhor para nós mesmos e para aqueles que nos rodeiam.

Lembrando que estamos sempre colhendo o que plantamos antes, e a cada dia jogamos novas sementes no solo de nossa existência. Sendo assim o amanhã depende apenas do que plantamos no hoje. Então, preste atenção no que plantas, pois a sementeira é livre, mas a colheita é obrigatória.

Que cada dia desse ano que começa, represente um grande jardim onde todos plantaremos sementes de solidariedade, de fé, de amor e de caridade. E assim, de nossa plantação brotarão flores perfumadas que oferecemos a Jesus, em reconhecimento por todas as bênçãos que recebemos de suas mãos generosas.

Todos nós da equipe da Revista Digital Namastê, desejamos aos nossos leitores, um Ano Novo cheio de esperança e fé, e que 2021 seja um marco na retomada de nossas vidas, transformadas pelos desafios vivenciados em 2020.

Feliz Ano Novo!

Rose Mary Melo Boccolini
Representando toda equipe da Revista Namastê

Índice

Pílulas Inspiradoras **03**

Ricardo Responde **04**

*Tema do mês - 2020 -
O Ano do Desafio* **06**

Amor Parental **09**

Projeto Social **10**

Entrevista **11**

*Testemunho de
um voluntário* **13**

*Como a pílula
mudou minha vida* **14**

*Grandes Nomes
Ricardo Melo* **16**

Receita **18**

Adoção **20**

Turminha do Bem **22**

Ficha Técnica

Artes Gráficas
Rose Mary Boccolini

Diagramação Digital
Fernanda Motta

Edição
Roseli Marcondes

Revisão dos Textos
Christiane Novo



É Hora de Recomeçar

Hoje eu queria conversar sobre Recomeço. Como você lida com seus recomeços? Você é uma pessoa que sabe recomeçar? Você é alguém aberto a reiniciar, a iniciar novos ciclos, a se abrir para coisas novas? Ou não, você é daquelas pessoas apegadas ao passado, que não abre mão de velhos ciclos, não gosta de recomeços, vive com medo e inseguro(a)? Como isso funciona para você?

Sabem, meus amigos, eu observo, de maneira muito clara, que **não importa o lugar do mundo em que estejamos, as dificuldades são as mesmas.**

E se há uma dificuldade comum no nosso coração, na nossa alma, curiosamente ou não, é essa de reiniciar, de recomeçar. **Todo mundo quer ser mais feliz, mas, observe, poucas pessoas se abrem para recomeçar, poucas pessoas se abrem para o novo, para essa alquimia interior de transformar as dores em belezas, de transformar as dificuldades passadas em elementos de um futuro ditoso e feliz. É muito mais fácil falar do que fazer, não é? É muito mais fácil, inclusive, ficarmos remoendo uma dor de um relacionamento que terminou**

do que aprendermos com ele e darmos um passo adiante rumo a um relacionamento melhor. É mais fácil ficarmos “presos” a um emprego que não temos mais do que, necessariamente, nos abirmos para uma nova possibilidade profissional. É muito mais simples nos deixarmos levar às vezes até pelo desespero do falecimento de alguém que amamos do que nos conectarmos com a lembrança e com as energias positivas que essa pessoa traz no encerramento do seu ciclo terreno e início do mundo espiritual. Por quê? Porque nosso foco normalmente está sempre na falta.

Observe como isso é sério: Temos uma tendência muito forte – talvez você seja diferente, mas te garanto que boa parte da humanidade não é –, a prestar atenção na falta. Prestamos atenção no que não temos, nos seres humanos que não somos; prestamos atenção em quem não está mais ao nosso lado; prestamos atenção naquilo que tínhamos e não temos mais.

Por isso que, para muitas pessoas, reiniciar é difícil. Elas até querem, mas falam da boca para fora. A alma está com foco não na esperança do que vai vir, mas no apego do que já foi ou daquilo que não existe mais. Então, meus amigos, **nossa pílula do nosso amado Evangelho de hoje quer te convidar a reiniciar,**

a recomeçar quantas vezes forem necessárias. Meus amigos, eu não sei exatamente o que acontece hoje em suas vidas, mas certamente deve ter alguma coisa ou algum local onde vocês possam recomeçar. Talvez seja um recomeço de um relacionamento mais feliz, de uma vida profissional melhor. Talvez você tenha que recomeçar é a dieta, para cuidar mais do seu corpo. Talvez o recomeço seja da vida financeira. Talvez o recomeço seja da sua ligação com Deus. Talvez seu recomeço seja com alguma aprendizagem de algo que você queira muito.

Gente, não importa, **recomece!** Se você sente que pode e deve progredir em determinada área, progrida. Siga adiante, entende? **Não se detenha na marcha do seu progresso pessoal e simplesmente se perca no passado, com foco naquilo que já foi e hoje já não é mais.**

Então, que Deus te abençoe e te inspire, para que todos nós, meus amigos, possamos recomeçar quantas vezes forem necessárias. **Que aprendamos a seguir adiante, independentemente das dificuldades que tenhamos vivenciado no passado recente.** Esse é nosso desejo mais sincero, com todo carinho, para seu coração. Deus te proteja sempre!

**Gratidão!
Fiquem com Deus,
meus amigos!**

Quantas vezes na vida nós precisamos recomeçar?

Recomeçar é um verbo que temos que conjugar, constantemente, se nós queremos evoluir espiritualmente.

Muitas vezes, a vida nos convida a reiniciar determinados relacionamentos a recomeçar de onde paramos, em algumas situações, tudo isso para que possamos manter nosso foco na aprendizagem, que eleva nosso espírito, para um novo patamar de consciência. Essas questões são bonitas para falarmos, mas não são nada fáceis !

Imagina só, você está em um relacionamento, você ama seu marido, sua esposa, o seu namorado, namorada, e ela falece, e voce se vê na dor da viuvez. A situação é

delicadíssima. Você tem que recomeçar, não é verdade? Independente, se você vai ter uma nova vida afetiva ou não, novo relacionamento ou não, você precisa recomeçar, e agora você vai recomeçar sem aquela pessoa do seu lado. Imagina, quantos pais tem que passar pela dor terrível, de enterrar seus filhos, de passar por essa experiência dolorosa e, por mais que doa, existe o dia seguinte e, no dia seguinte, precisaremos, recomeçar.

Quem foi demitido este ano, quem teve problemas profissionais, da empresa que, infelizmente, teve que fechar, o empresário, o funcionário, agora, sem trabalho, tem o dia seguinte, e também precisa recomeçar.

Então, meus amigos, o recomeço nem sempre é fácil.

Muitas vezes exige de nós, muita fé no futuro, persistência, mas acima de tudo, a certeza de que Deus está do nosso lado. Eu te convido a pensar sobre isso: onde você precisa recomeçar, quais são as áreas da sua vida que, hoje, você precisa trazer mais carinho, mais leveza para você recomeçar com mais sabedoria?

Essa é uma questão pessoal muito séria.

Por quê? Porque muitas pessoas, até recomeçam, mas recomeçam com raiva, recomeçam com revolta. Por que isso aconteceu comigo, porque isso tinha que ter acontecido comigo? A pessoa já recomeçou errado porque ela já recomeça com uma energia negativa, que vai impedir que ela veja com clareza, que ela sinta com clareza.

Com certeza, estar na Terra, não é fácil, mas não é fácil para mim, nem para você, nem para ninguém e, sem dúvida alguma, tem dias que na nossa fraqueza humana - na qual, com certeza, me incluo - que trememos na base, não é verdade? Por mais conhecimento que tenhamos, às vezes, a raiva pode invadir nosso coração, a tristeza, uma revolta, mas que invadam e saiam logo, que elas não façam morada dentro da nossa alma.

Porque nós já escolhemos crescer espiritualmente e, se nós entendemos que nada acontece por acaso, toda experiência, que nós atraímos, dolorosa ou não, tem um fundamento positivo. E Deus, que é o Deus que criou a vida, o Universo, inclusive, nos deu a vida, e o direito de convivemos com outras pessoas, esse mesmo Pai Celestial, jamais, através das Suas leis divinas e perfeitas,



iria permitir que algo ocorresse a você, a mim ou a quem quer que seja, sem um fim útil.

O que acontece, é não compreendermos a lei Divina, que ainda estamos com uma visão limitada na Terra, mas você tenha certeza, que existe algo de muito bom, meus amigos, não importa o que te aconteça.

Então, recomece!

Recomece com esperança, recomece com leveza, que isso vai fazer diferença.

Eu já contei, e vou recontar aqui a história de um jovem casal que teve uma filhinha, que faleceu com um ano de idade, com morte súbita. De uma hora para outra, a menininha faleceu. Imagina a dor desse casal!

Pouco tempo depois, a dor foi substituída pela esperança e eles engravidaram. Nasceu uma menina linda e, na sequência, um outro menino, lindo. Hoje, são dois garotos, enormes, felizes, saudáveis, que trazem uma alegria enorme para esses pais, para esse casal, que ainda continua jovem, mas se eles não tivessem tido a coragem de recomeçar, apesar do medo da perda, do que passaram, essas

crianças, que hoje enriquecem a alma deles, e de todos nós, que acompanhamos esse processo, certamente, não estariam aqui.

Vale a pena confiar na vida, sim, quando você sente, que você está no caminho certo.

Quantas pessoas que, apesar do desemprego, vão recomeçar, e vão descobrir um emprego melhor. Muitas empresas, que hoje existem que dão emprego para muita gente, nasceram porque o empresário foi mandado embora, porque outra empresa, que ele tinha, deu errado e por ele não ter desistido, e recomeçado, ele acabou conseguindo fazer as coisas darem certo.

O que falar dos casos de saúde?

Meu Deus! O que falar dessas pessoas que, às vezes, são dadas quase que como mortas, fisicamente, mas os médicos não desistem, a família não desiste, e o próprio paciente recomeça. Recomeça o



tratamento, recomeça a esperança, mas não desiste, enquanto tem esperança, vai surpreendendo, o tempo todo.

Eu acompanhei um caso desses, lindo, inspirador para as nossas almas, de uma pessoa muito amada e querida, que tem passado por um desafio físico muito grande e, aparentemente, como brincamos, bater na trave, na linha, na linha do gol, e voltou, graças a Deus! Voltou e está recomeçando. E que bom que está recomeçando, porque na hora que chegar o nosso momento, nós vamos falecer, ela, eu, você e todo mundo. Temos que recomeçar, enquanto estamos aqui, que recomeçamos, quantas vezes forem necessárias, não é? Em qualquer área da vida, mas com bom ânimo, com o Evangelho nos guiando, com otimismo nas nossas almas.

Um beijo grande no seu coração, luz e paz!

Fiquem com Deus, obrigado por tudo, recomeçando, quantas vezes forem necessárias.

[Baixe o aplicativo IRM Oficial](#) e receba todos os dias as Pílulas do Evangelho! Compartilhe também com seus contatos! Gratidão! Fiquem com Deus, meus amigos!

Ricardo Melo é fundador do Instituto Ricardo Melo, idealizador do Instituto Namastê e conta com ampla experiência em guiar empresas e pessoas a conquistar seus objetivos. Autor de 8 livros, especialista em Coaching e Master Trainer em PNL, com reconhecimento internacional, já ministrou mais de 3.500 cursos e palestras com ampla atuação internacional.



2020 – O ano do desafio

Esse ano começou como outro qualquer. Fogos, festas, abraços, alegrias, esperanças renovadas e tudo mais que um ano novo tem direito.

O novo ano nem havia amadurecido ainda, quando foi surpreendido por um pequeno ser chamado corona vírus. Tem o nome de corona devido a sua forma de coroa, sendo assim, o vírus coroado veio como uma majestade devastadora, pronta para mostrar seu poder e colocou o planeta de joelhos.

Muitos especularam de onde saiu esse tirano? Foi feito em laboratório? Uma arma biológica? Veio do morcego ou de outro animal? Mas com o tempo, essas perguntas se perderam em meio a destruição que o vírus coroado trouxe.

E esse pequeno ser, que iniciou sua devastação na terra do sol nascente, rapidamente se espalhou, não respeitando limites, países, etnias, idiomas, cor, credo ou posição social. Em um mundo globalizado não existe mais distâncias nem barreiras. Mas essa era para ser mesmo uma luta de toda a humanidade.

Vários líderes religiosos se manifestaram em orações e nosso querido Divaldo Franco nos orientou que essa era a nossa terceira guerra mundial. Esse é um grande desafio para a humanidade. Fomos poupados de uma guerra nuclear, porém fomos submetidos a uma guerra

celular, onde o grande inimigo é tão pequeno, que só conseguimos vê-lo sob as lentes de um microscópio.

No início, como o inimigo ainda era desconhecido, a única coisa a fazer foi armar as defesas, amenizando ao máximo os efeitos de sua tirania. O planeta terra se uniu em uma ação conjunta para conseguir criar meios de proteção e todos os países falavam o mesmo idioma: isolamento social, máscaras, álcool 70%, EPIs, hospitais de campanha, dentre outras estratégias.

Montou-se um exército vestido de branco, verde, azul, cada um em sua função, e todos foram para o campo de batalha, armados com fé e coragem. Infelizmente muitos sucumbiram e foram recebidos no plano espiritual com todas as honras de um herói de guerra. Mas a maioria ficou firme e venceu o medo e o vírus, salvando milhões de vidas. Obviamente que outros milhões de pessoas retornaram a Pátria Espiritual, mas tudo dentro da Justiça Divina.

Isso mesmo – Justiça Divina! Não nos deixemos levar pela dor e pensar por algum momento que essa guerra foi um acaso, um acidente de laboratório ou um erro de percurso. Tudo faz parte de um planejamento para que nossa transição planetária aconteça. Tudo está sob o controle de nosso Mestre Jesus, o governador de nosso planeta, ainda de provas e expiações.

Mas houve aqueles que, como em todas as guerras, aproveitaram a oportunidade para negociações escusas, enriquecimento ilícito, usando de um momento de fragilidade para encher os bolsos de bens materiais, como se pudessem ter certeza absoluta que não iriam ser derrubados pelo inimigo antes mesmo de desfrutarem do espólio da guerra. Mas o Pai Celeste está vendo tudo que se passa no coração de todos nós, e tudo que fazemos



de bom ou ruim, fica gravado nos arquivos espirituais e tudo será usado quando estivermos diante do Altíssimo.

Por outro lado, nunca se viu tanta solidariedade, tantos movimentos e ações de ajuda para os mais prejudicados diante do caos dessa guerra sem balas e canhões. Pessoas comuns, artistas, grandes empresários, ricos e pobres unidos com o único objetivo de amenizar a dor da devastação que essa grande guerra causou, e está causando, pois, o inimigo ainda não foi derrotado.

Mas a vida não pode parar pois o pão de cada dia tem que ser defendido, e muitos continuaram suas rotinas diárias para que outros tantos pudessem ficar em casa, protegidos.

E mais uma vez heróis anônimos seguiram em frente garantindo o abastecimento de nossas casas, a limpeza das ruas, a segurança e o socorro às vítimas.

Porém tudo é lição quando temos olhos para ver e ouvidos para ouvir. Em meio ao caos, a oportunidade única de repensar valores, de aproveitar o momento de isolamento para conhecer a si próprio, para refazer conceitos e preconceitos, rever atitudes, encontrar uma nova forma de viver, de ver o outro e de reencontrarmos, com nossa luz interior e assim estarmos mais próximos de Deus.

No isolamento, tivemos a oportunidade de valorizar as amizades, que agora estavam tão distantes, a família, pois os encontros se tornaram raros. Valorizar cada abraço não dado, cada beijo ausente, cada contato proibido momentaneamente.

Será que aprendemos a tirar do caos a fé e a esperança, na certeza de que tudo

faz parte de uma transição para melhor? Todos os acontecimentos fazem parte de uma faxina planetária, retirando o mofo e o bolor do ódio, da indiferença, do egoísmo e do orgulho, para que as virtudes do Cristo possam brotar e crescer nos corações de cada ser vivente aqui em nosso planeta, nos dois planos da vida.

A hora é de perguntarmos a nós mesmos onde eu me encaixo, onde que eu me encontro? Em meio ao lodo, a sujeira, ou no meio da fé que faz surgir um novo ser, mais forte, mais confiante? Pois tudo está nas mãos de nosso Pai Maior e Jesus é o capitão dessa nau, que não está à deriva, e sim no caminho da redenção e da regeneração.

O ano de 2020 vai ficar marcado em nossos corações, em nossas almas e nas páginas da história, pois as provas e expiações vieram em grande escala, para que a separação do joio e do trigo fosse mais agilizada e assim, nosso pequeno e atrasado planeta Terra possa alçar voos mais altas e conquistar o patamar de um mundo de regeneração.

E que venha 2021!

Ano Novo, vida velha, pois a renovação só pode acontecer em nossa intimidade. Na virada da noite do dia 31 de dezembro de 2020, nenhum grande milagre vai surgir e vamos acordar no dia 1º de janeiro de 2021, exatamente como estávamos antes. Ninguém deita pecador e acorda santo, só porque é ano novo!

Mas, no fundo do coração, sinto que ano que vem trará para todos uma nova chance do recomeço. Principalmente o renascimento de um novo ser, mais humano, mais pensante, mais atuante no bem e menos omissos.



Que junto com a vacina, 2021 traga uma nova forma de viver, com mais segurança, mais higiene, mais confiança, menos medo, menos preconceitos e menos egoísmo.

Que os governantes possam aceitar as intuições que descem do plano de luz, e tomarem atitudes que beneficiem a todos, sem distinção, vencendo assim a cegueira do próprio ego.

E que cada um de nós possamos nos colocar a serviço do bem, com amor, paciência, resignação e, com muita coragem, combater o bom combate para que realizemos a parte que nos cabe nessa evolução planetária.

Mas deixo aqui um alerta, pois enquanto a humanidade alimentar uma energia ruim, de apego as coisas materiais, de ambição desregrada, de ódio, vingança e egoísmo, outros déspotas surgirão, coroados ou não, para nos colocar de joelhos diante de nossas próprias iniquidades.

Feliz Ano Novo!



Rose Mary Melo Boccolini - esposa, mãe e avó. Artesã, escritora, designer gráfico e também auxiliar de veterinária. Otimista de carteirinha, acredita no amor como única forma de melhorar nosso mundo.



Por Elisa Lima

Feliz mentalidade nova!

Olá amigos! Feliz ano novo! Feliz novo ciclo!

Hoje venho falar sobre novas chances e força de vontade.

Em alguma véspera de ano novo passada, chegou a mim um belo texto sobre ano novo, um de muitos que costumamos receber. Mas este tinha um viés interessante. Falava sobre a beleza de se marcar o tempo com períodos de início e fim e o impacto que esse novo começo causa nas nossas mentes e na nossa esperança. Passar a régua no que ficou para trás e ter um papel em branco para recomeçar.

Vamos pensar nisso um pouco? O Início de algo tem uma potência própria, assim como uma semente que inicia a brotar. Uma nova vida, o começo das aulas, um novo emprego, um novo relacionamento, uma nova tarefa, uma nova meta, um novo dia, um novo ano.. Temos muita vontade e empolgação em começos, não? Onde isso se perde?

E se conseguíssemos manter essa chama acesa por mais tempo? Para sempre? Curiosamente – ou não, né?! - escrevo este texto justamente no último domingo de advento, dia de acender a vela que representa o elemento fogo, o reino humano, o espírito. A professora do meu filho¹ mandou a seguinte mensagem: “Recebam este calor e observem o que acontece lá dentro, no seu peito. Ele esquenta também, é como se essa chama passasse a arder ali, no peito. Uma correspondência ocorre em nós

quando nos inflamamos pelas pessoas, tarefas, resoluções, belezas da vida e do mundo e por nós mesmos. Trazemos esta força animadora internamente e ela nos ativa, nos impulsiona a caminhar, a agradecer, a estar junto, a transformar, a criar”. Que possamos manter essa vontade em mente e fazê-la perdurar.

E o que tudo isso tem a ver com parentalidade?

Bom, toda pessoa que tem filhos ou contribui nos cuidados sabe o quão desafiadora essa tarefa pode ser. Sabe que vivemos nesse eterno tentativa e erro, respirar e tentar de novo. Perseverando, mudando de estratégia, avaliando.. Por vezes ficando perdidos, buscando ajuda, nos acolhendo e juntando energias para continuar.

Quero dizer a você que está nessa jornada – e isto na verdade serve para todo tipo de jornada - , que **ESTÁ TUDO BEM!** Erramos, admitimos, buscamos alternativas e recomeçamos/continuamos. É tudo questão de ponto de vista. **ATÉ O QUE NÃO NOS PARECE BOM, TEM UM PROPÓSITO.** Mesmo que não consigamos entendê-lo.

“Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês’, diz o Senhor, ‘planos de fazê-los prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro.” (Jeremias 29:11)

Que nossos corações guardem essa chama por muito tempo e que nos lembremos diariamente da nossa potência.

¹ Danielle Wagner.



Elisa Lima - Otimista inveterada. Aprendeu que a mudança começa de dentro e que buscar conhecimento é essencial. Vive recomeçando em sua maternidade. Ainda quer ser e

viver muitas coisas na vida e precisa de foco e estratégia para buscá-las.



Por Julia Fagundes

Leite Sem Fronteiras: Voluntários de São Carlos ajudam famílias carentes

As ações existem há 40 anos e já foram distribuídas 30 toneladas de alimentos na pandemia.



Tradição, afeto e força de vontade. Com o intuito de ajudar famílias em vulnerabilidade social, a campanha Leite Sem Fronteiras é feita por uma família do município de São Carlos, em São Paulo.

A família ajuda mais de 1,2 mil pessoas, já doou mais de 40 mil litros de leite e 30 toneladas de alimentos. No entanto, o projeto não começou agora, o grupo já tinha outros projetos sociais e já chegou à quarta geração de voluntários.

Segundo a profissional de agronegócios Patrícia Sonquine Nazzari, o grupo possui seis adultos e seis adolescentes da mesma família. “O projeto já existe há 40 anos, a minha mãe e a minha avó faziam um almoço para mil crianças, no dia das crianças e no natal. Assim, demos continuidade ao projeto”, explica Patrícia.

Anteriormente, o objetivo era fazer doações durante poucos meses. Porém, a demanda fez com que a ação se estendesse. Para Patrícia, a pandemia deu força à campanha. Segundo a profissional de agronegócios, o grupo fez “campanha de cestas básicas, também foram distribuídas mais de 10 mil máscaras, 108 mil ovos, 10 mil peças de roupa, produtos de higiene e de limpeza”.

O grupo também realizou ações como doação de guloseimas e roupas. “Também distribuimos 10 cadeiras de rodas e de banho. Fizemos dia das crianças, distribuimos 1,5 mil brinquedos para a periferia e 1,5 mil guloseimas”, explica Patrícia.

Além disso, o grupo já fez doações a partir de venda de bolos, doações para instituições que amparam crianças portadoras de necessidades especiais e também projetos em parceria com igrejas. Tais realizações só são possíveis por meio de doações.

Por este motivo, Patrícia afirma que “o projeto só acontece porque as pessoas ajudam, nós enviamos as notas fiscais para cada doador com o respectivo CPF”. Para saber mais, basta entrar em contato pelo Instagram:

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



Júlia Fagundes é uma jornalista apaixonada por crianças, animais e pela natureza. Busca valorizar o essencial e viver cada dia como uma nova oportunidade.



Por Alessandra Brandão



Michelle Cristina Oliveira

Produtora Gráfica

Minas Gerais - Brasil

Passamos por um ano totalmente atípico e nessa virada para 2021 é muito comum pensarmos em recomeço, planos futuros, início de novos projetos. O tema da nossa Revista Namastê é exatamente esse: **quais os seus desafios para 2021?** Conversamos com Michelle Cristina Martins Oliveira, formação produtora gráfica, sobre esse assunto!

1) Sobre o futuro, 2021 em particular, seguir a “vida normal” será um grande desafio na pós pandemia, qual sua posição sobre isso?

O futuro ao meu ver é algo sempre

incerto e depois de viver esse ano tão complexo e desafiador, penso no futuro como algo que não deve ser muito planejado. Vivemos pensando na viagem que vamos fazer, no amigo que vamos um dia visitar, no almoço para reunir a família que um dia vamos fazer e não paramos pra pensar, que esse dia, o amanhã, talvez não chegue, ele é incerto. Quantas pessoas se foram de repente, perderam amigos, parentes sem a menor chance de um até breve. Simplesmente perderam tudo e perderam “tempo” planejando uma vida que de repente não aconteceu.

Então, o pós pandemia em minha visão, deve ser vivenciado dia após dia, cada minuto com amor, gratidão e muito mais fé. Fazer de cada amanhecer, único. A vida jamais será a mesma, pois aprendi que devemos valorizar o que temos, o que é realmente essencial em nosso dia a dia, como um simples abraço, um simples toque de carinho, o respirar livremente, o estar presente em todos os momentos importantes do dia a dia de um filho. Valorizar o que realmente merece ser valorizado, que é viver de verdade. Viver um dia por vez intensamente.

2) Solidão e solidariedade, um grande paradoxo, viraram sinônimos no ano de 2020 neste momento de reflexão muitas pessoas começaram a olhar para o lado e refletir sobre nosso modo de viver. Eventos na proporção e magnitude de uma pandemia mundial deixam cicatrizes. Comente sobre esse contexto.

A solidão pode ser solidária...

Realmente 2020 tem sido um ano de muita reflexão para grande parte das pessoas. É um grande desafio, viver em meio ao caos de uma pandemia, um vírus fatal que tem levado um grande número de pessoas ao desencarne, desemprego, desespero, depressão, dor e muita tristeza. Mas ao mesmo

tempo que nós sentimos fracos, nós nos tornamos conseqüentemente mais humanos. Estamos vivendo em um mundo totalmente tecnológico e de presenças virtuais, mas as pessoas tem sido mais solidárias, enxergando o mundo com mais amor, empatia, e caridade, preocupadas com o meio ambiente e principalmente, com o lado espiritual que é de grande importância para vivermos melhor nesse planeta escola diariamente, caminhando para evolução. Nunca fomos tão iguais uns aos outros, como neste 2020.

3) Durante o ano de 2020, maternidade e paternidade foram reconstruídas, este é um dos lados positivos da pandemia. Refletir sobre a relação com os filhos e com a família e a oportunidade de ver essas relações sobre um outro viés foram sem dúvida muito importantes para qualquer pai ou mãe. Na sua opinião, essa construção deixará raízes?

Vivemos em um mundo capitalista e passamos parte de nossas vidas no trabalho, convivendo a maior parte de nossos dias com "estranhos";

Ao viver esse momento complexo, precisei fazer meu trabalho em casa e me isolar com junto à família.

Poder estar com meus pais e meu filho todos os dias, a todo momento, tem sido impagável. Não tem salário, não tem nada que me faça mais deixá-los em segundo plano. A relação familiar, relação pais e filhos, são laços primordiais de afeto, segurança e o amor essencial para vivermos melhor e sermos mais humanos.

4) Como encontrar o otimismo em meio à ansiedade durante e após o isolamento social?

Para encontrar otimismo, acredito que

temos que fortalecer a nossa fé, acreditar em uma espiritualidade maior que cuida, cura e que nada acontece sem que seja autorizado por Deus com intuito nos fazer trilhar um caminho evolutivo para aperfeiçoamento de nossa alma. É um aprendizado pra vida, cuidar e se cuidar.

5) Qual a mensagem principal, para sua vida, que o período de pandemia vem deixando? E qual o seu principal desafio para 2021?

O período de pandemia tem sido desafiador e de grande aprendizado. Muitos falam que é um ano para ser esquecido, mas vejo de outra forma. Sem romantizar 2020, acredito verdadeiramente que, tudo que é complicado e difícil em nossos dias, serve, de alguma maneira para nossa evolução.

Combater a ignorância, a maldade, o egoísmo e a falta de empatia, é um grande desafio para a humanidade nesse momento. Então a minha mensagem é que devemos viver intensamente cada dia, com fé e solidariedade. O bem e o amor ao próximo são necessários para transmissão de boas vibrações à humanidade.

Meu desafio para 2021 é me cuidar para cuidar do outro e desse planeta como um todo.

Que 2021 transborde apenas energias do bem e amor.



Alessandra Brandão é Pedagoga, Especialista em Gestão e Mestranda em Educação, Coach de Carreiras e funcionária pública estadual no Rio de Janeiro. Acredita no futuro construído com as ações no presente e que cada dia de vida é uma benção a agradecer!



de voluntários que auxiliam diariamente as pessoas que nos procuram e necessitam de auxílio. Pessoas que precisam conversar e falar sobre seus desafios.

Essas pessoas são recebidas pela equipe de triagem e encaminhadas para os Acolhedores, e logo após, sugerimos que elas participem dos grupos. No grupo onde são acolhidas, recebem material de estudo edificante, que possibilita uma maior conexão com Deus e a Espiritualidade, trazendo equilíbrio e força.

Cria-se uma rede imensa de amor, as pessoas têm a oportunidade de conversar com outras que também estão passando por desafios semelhantes. Assim temos um auxílio mútuo e podemos acompanhá-las por um período maior, e, é esse o nosso objetivo.

Muitos dos que nos procuram para receber o apoio, após participarem dos grupos, despertam e demonstram o desejo de auxiliar, passando de acolhidos para Acolhedores. É um ciclo de bênçãos.

Hoje estou no suporte da Equipe de Triagem e na Equipe de Treinamento. Converso com os voluntários explicando o funcionamento da equipe, também para

poder conhecê-los, e assim encaminhá-los a um, dos diversos trabalhos que temos, de acordo com as suas habilidades.

Auxílio também nos novos projetos. Uma vez que já conheço os voluntários, acabo participando na indicação de quem pode auxiliar.

Acredito que o meu desejo inicial era o de auxiliar, mas hoje tenho a certeza de que ao participar desse trabalho, eu fui acolhida mesmo sem saber que eu precisava muito. Não sabia que ao fazer esse trabalho, estaria ao mesmo tempo me tratando.

Muitas vezes não percebemos que precisamos de auxílio e acabamos deixando esse “pedido de socorro” engasgado. Participando do Amor Fraternal vi o quanto preciso de apoio e o quanto isso me auxilia no meu desenvolvimento espiritual e no meu dia-a-dia.

Hoje sou uma pessoa um pouquinho melhor do que antes e mesmo sem me dar conta, esse trabalho foi sim, um acolhimento para mim.

Quer também ser um Voluntário do Amor Fraternal? Entre no nosso grupo do Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/CtFVh9qYylGGvRUhc9Aygw>



LETÍCIA DAVID

Olá, meu nome é Letícia Costa David, sou de Belo Horizonte - Minas Gerais, sigo o Ricardo Melo há alguns anos e sempre acompanhei as Pílulas.

Com a pandemia comecei a acompanhar também o Evangelho no Lar. Um dia, assistindo o Evangelho percebi que precisava ajudar, de alguma forma, enviei uma mensagem no Direct - Instagram, e logo tive o retorno, recebendo o contato da equipe do Amor Fraternal, onde eu fui muito bem acolhida.

Atualmente, no Amor Fraternal temos 27 grupos de apoio e mais outros projetos. Cada grupo tem uma equipe linda

Como a pílula mudou a minha vida



Alessandra Brandão

Pedagoga, Especialista em Gestão, Coach Sistêmica e de Carreiras, Pós graduanda em Psicologia Positiva e Mestranda e Educação.

Quem vai moldar, quem vai, na verdade, tornar a nossa mente de acordo com a mente de Cristo é a nossa proximidade com o Evangelho! "Jesus foi para a Galileia, pregando o Evangelho de Deus e dizendo: O tempo já se completou e o Reino de Deus está próximo. Converti-vos e crede no Evangelho!" (Marcos 1, 14-15).

Rio de Janeiro, 2016, Brasil. Uma amiga que a vida me presenteou em uma reunião de trabalho em Minas Gerais, Alexandra, no município mineiro de Itabira, lá pelos idos de 2006, me apresenta

"As pílulas do Ricardo Melo". Começa então a me enviar as mensagens matutinas e depois me inclui em um grupo de WhatsApp onde eu e outras pessoas recebíamos as pílulas e conversávamos sobre ela. Nunca antes havia ouvido falar nessa bênção. Por coincidência (coisa que não existe), as mensagens chegaram quando do desentendimento do meu casamento (segundo e atual) e conseqüente separação, que durou quatro meses. Sou espírita há muitos anos, incontáveis, mas sendo humana, sofrendo por amor, não compreendendo exatamente o que havia afinal causado tamanho desentendimento (família, problemas, desgaste...) me senti muito só, me desesperei, pensei em suicídio. Sim, os espíritas também são humanos, eles também fraquejam... mas aqueles que crêem são visitados por amigos espirituais desencarnados que repõem suas energias de luz e no meu caso em particular recebi um anjo encarnado, chamado Ricardo, que me ensinou "Abre a cabeçaaaa criatura!!!" Pronto! Daí pra frente tudo mudou. Acalmei o coração, refiz meu casamento. Hoje somos felizes e temos uma relação "com os pés no chão".

Organizando meus recadinhos um dia, me vi pensando em todos os pilares

do espiritismo e em quais deles eu deveria melhorar. "É isso mesmo! Preciso mostrar o que aprendo para mais pessoas!"

Você já ouviu falar do filme "A corrente do bem"? A ideia principal do longa-metragem é a de proporcionar a outros o bem que recebemos e assim os atos de bondade vão se multiplicando, transformando vidas e realidades. Tudo começa com um menino, cuja tarefa escolar dizia que para o mundo ser melhor era preciso fazer três coisas boas. Então, a corrente teve início com três metas: ajudar uma velhinha a atravessar a rua, comprar um lanche para um faminto e sorrir para alguém triste.

Refletindo sobre o porquê de abrir um grupo para compartilhar as pílulas, me dei conta de que minha vida foi restaurada pelo bem que Deus me fez por meio dessa comunicação diária e que, por amor e gratidão, fiz a escolha de dedicar a minha vida (ou alguns momentos dela) para fazer essa corrente tornar-se mais forte.

Tive meu encontro pessoal com Cristo quando não esperava, no meio de uma grande dor. Gostaria que as outras pessoas o encontrassem por amor.



Alguns que me conheciam, pensavam que era empolgação passageira e tinham suas razões. Apesar de ser de uma família católica, não costumava frequentar a Igreja e nem o Centro com tanta frequência (prática já modificada há quatro anos) e minha carreira profissional poderia me afastar ainda mais dos desígnios de Deus. Porém, persisti na caminhada com Cristo. Comecei logo a procurar aliados que me ajudassem a perseverar e, por Providência Divina, nessa época conheci a Instituição Espírita Casa de Maria. Foi uma questão de identidade entre mim e o carisma. Quanto mais eu conhecia a missão dessa obra de Deus, tanto mais me identificava com ela. Graças a Deus esta descoberta continua a cada dia.

Desde criança eu pensava em fazer algo capaz de tornar o mundo melhor. Imaginava que minha vida teria mais sentido se colaborasse com a felicidade de outros. Não era apenas sonho infantil, era uma inspiração que, na época, eu não compreendia; mas hoje sei: era sinal de minha vocação. Ainda católica, pensava em ser Freira, mas os amores da primeira infância me mostraram que não seria por ali. Sem

problemas, eu poderia exercer a caridade sem ser irmã de caridade!

Acredito que com a divulgação das pílulas diárias através do grupo de WhatsApp que fundei estou contribuindo para tornar o mundo melhor, sim. A “corrente do bem” continua atingindo muitos corações, todos os dias, por meio dessa obra, além das que exerço dentro do próprio Centro, cuidando e zelando pelo bem do meu próximo.

Minha vida foi transformada pelo anúncio do Evangelho e minha alegria está em viver para que outros também experimentem esta graça, quando repasso a pílula, comento, gravo áudios, evangelizo crianças, produzo e apresento podcasts, ou realizo as atividades próprias do dia a dia como o Evangelho no Lar e o estudo das Obras da Codificação. Tenho consciência de que estou unida a uma obra para cuja missão Deus me criou; e a força para nossa missão nós a encontramos em Deus por meio da oração.

O Apóstolo Paulo, na Carta aos Filipenses, nos lembra que somos “cidadãos do céu”, e que precisamos nos colocar a serviço de todos para contribuir na construção da cidade terrena na justiça e no amor. Fala com outras



palavras da nova civilização com a qual tanto sonhamos: O planeta de Regeneração.

E poderíamos nos perguntar: “Então, como atrair as pessoas para Cristo a fim de que Ele as transforme?” A resposta vem do próprio Evangelho: “Vivendo como Ele viveu!” Aí está nosso desafio constante. De fato, se praticarmos a Palavra de Jesus Cristo, estaremos cada vez mais sintonizados com Seus pensamentos, ensinamentos e jeito de ser. Dessa forma, daremos continuidade à corrente que Ele começou ao dar a vida por nós.

Pelo poder do Seu nome e vivendo Sua Palavra, somos impulsionados a doar a vida pelo próximo, assim como Ele o fez. Desse modo, damos continuidade à “corrente do bem”, a qual mudou a minha vida e pode mudar a sua.

Que tal começar, hoje, a praticar gestos de bondade em gratidão pelo bem que você recebeu? Anunciar o Evangelho a pelo menos uma pessoa que encontrar neste dia já é um bom começo! E não há forma melhor de fazê-lo repassando a apenas um amigo o nosso tão esperado “Meus queridos amigos bom dia, muito bom diaaaaaaaa, muito bom dia!!!”



Por **Letícia David**

Neste último mês do ano de 2020, vou encerrar com uma responsabilidade enorme, a de escrever sobre um “Gigante da Alma”, como ele mesmo diz. Primeiramente gostaria de demonstrar a minha imensa gratidão por fazer parte desse trabalho transformador, e tudo isso só é possível por que um dia, um ser iluminado decidiu que iria fazer a diferença durante a sua passagem aqui na terra e que através da sua fala iria tocar milhões de corações e salvar vidas através do amor. Nessa linda e especial edição vamos falar do nosso querido Ricardo Melo.

A trajetória do Ricardo tem sido de muito sucesso. De uma origem humilde, ele é hoje referência mundial em coaching, autor de oito livros, dentre eles o Best Seller: “As Leis Invisíveis do Dinheiro”, presente na lista dos livros mais vendidos do Brasil pela revista Veja e Folha de São Paulo.

Com uma experiência admirável, o multitarefa Ricardo é escritor, consultor,

palestrante especialista em Coaching, Trainer em Programação Neurolinguística, colaborador ativo de inúmeros veículos na imprensa como a Rádio Band News FM, Revista Você S.A, entre vários outros canais. Cativa as pessoas por onde passa com seu doce e agradável sorriso, que nos transmite paz e tranquilidade. Sempre se posicionando, direciona seu trabalho no desenvolvimento da espiritualidade e riqueza, afirmando que ambas não estão em lados opostos, mas sim, são possibilidades para conquistar uma vida mais próspera.

Dentre todos os trabalhos que realiza, vou enfatizar o trabalho com a Falange do Bem e as Pílulas do Evangelho que está presente em mais de 150 países. O trabalho com as pílulas iniciou em 2015 onde Ricardo faz gravações diárias trazendo reflexões que nos leva a buscar o despertar da espiritualidade. Ele traz com muita leveza temas que não é específico somente para uma religião, fala do Amor, como ele gosta de destacar sempre, “o trabalho é para todos”.

Ricardo utiliza variadas fontes de inspiração, com o objetivo de possibilitar o entendimento de todos. Ele traz temas relacionados a Filosofia, falando muito sobre Confúcio, Aristóteles, Epiteto, Lao Tsé, Santo Agostinho entre outros. Traz a sabedoria contida nos ensinamentos do Budismo, do Espiritismo e principalmente nos ensinamentos do Cristo. E assim com carisma e muita alegria, vem auxiliando as pessoas a se conectarem com o sagrado, a buscar o autoconhecimento e a serem mais felizes apesar dos desafios que por hora vivenciamos em nossa jornada.

Dono de uma voz firme, nos alegra com sua frase icônica: “Bom dia, muito bom dia!”, que irradia luz nas nossas manhãs.

E como resultado de todo esse trabalho ao longo desses anos, ganhamos um presente, que foi um verdadeiro bálsamo para nossas feridas em tempos desafiadores. Transmitido diariamente pelas redes sociais, o Evangelho no Lar veio reforçar e nos trazer alento no meio dessa turbulenta Pandemia.



Todos os dias às 10:30 h da manhã, podemos acompanhar através dos seus canais nas redes sociais (Youtube, Instagram, Facebook) o Ricardo com todo seu carinho e dedicação, nos auxiliando, como sempre, e distribuindo Amor. É como se ele falasse diretamente com você, como se aquele conteúdo que é preparado e compartilhado com mais de 5 mil pessoas diariamente, tivesse sido feito especialmente pra você. E como isso é reconfortante! Saber que a misericórdia divina utiliza todas as formas para te acolher e amparar.

Ricardo, sem dúvida é um exemplo a ser seguido, canal de bênçãos que através do seu trabalho, escolhe fazer o bem todos os dias, superando os próprios desafios. Através das pílulas do Evangelho, do

Evangelho no lar, das Maratonas e dos Cursos, ele auxilia a todos de forma gratuita e bondosa, sem esperar nada em troca.

Sabemos que somos somente o instrumento para que se realize o bem, para o próximo e conseqüentemente para nós mesmos. Mas como nos foi dado, por Deus o direito de escolher, o livre arbítrio, a gratidão por esse irmão é imensa, por escolher sempre trazer alegria, animo e coragem para todos nós.

Diferente dos outros “Grandes nomes” já descritos aqui nessa revista, temos a oportunidade de conhecer melhor nosso homenageado dessa edição, assim fica aqui o meu convite a todos vocês para assistirem o Evangelho no Lar, a divulgar as Pílulas, a participarem do Tratamento Espiritual. Enfim, convido a vocês a se permitirem mergulhar nesse conteúdo de Amor e caridade.

Não poderia finalizar o texto sem os devidos agradecimentos para toda equipe que auxilia o nosso querido Ricardo Melo, bem como a todos os Voluntários do Amor Fraternal, que é responsável pelo Acolhimento Fraternal, que só existe devido ao Ricardo.

Com imensa e profunda alegria, o meu muito obrigada!

E pegando emprestado as palavras de Ricardo, **“Vai ser feliz, criatura”!**

Namastê!



Leticia David é Bacharel em Administração de Empresas e empreendedora no ramo de culinária a frente da Lê Gusta, comida Artesanal. Apaixonada por Literatura e História e Voluntária do grupo Amor Fraternal.

Receita



Por Paula Xavier

Para celebrar a chegada do novo ano, pratos que contêm lentilha e bacalhau são tradicionais nos encontros de réveillon dos brasileiros.

Estes são alguns dos alimentos mais recomendados por nutricionistas para o fim do ano por trazerem diversos benefícios para a nossa saúde. A lentilha contém fibras, vitaminas do complexo B e minerais como potássio e magnésio, que juntos ajudam na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e auxiliam na redução do colesterol. Já o bacalhau possui baixo teor de gordura, alto teor de proteína, além de vitaminas A, E, B6, B12, cálcio, fósforo, magnésio e ômega 3. Porém, é importante dessalgar bem o peixe para evitar o consumo excessivo de sal.

Bacalhau ao forno



Ingredientes

- 1 kg de bacalhau em postas sem pele e sem espinhas;
- 1,2 kg de batatas;
- 1 pimentão verde em rodela;
- 1 pimentão vermelho ou amarelo em rodela;
- 2 cebolas em rodela;
- 3 tomates em rodela;
- 1 xícara de chá de azeitonas pretas sem caroço;
- ½ xícara de chá de molho de tomate;
- ½ xícara de chá de água;
- Sal, salsinha picada, pimenta do reino e orégano a gosto;
- 1 folha de louro;
- Ovos cozidos ou de codorna a gosto.

Modo de preparo

- Deixe o bacalhau totalmente imerso em água por 12h na geladeira. Troque a água de vez em quando;
- Coloque o bacalhau dessalgado para cozinhar por 10 minutos e depois reserve;
- Utilize a água do bacalhau para cozinhar as batatas por 10 minutos. Escorra-as e, assim que frias, corte-as em rodela de 1cm de espessura;
- Tempere os pimentões, as cebolas, as azeitonas e os tomates com sal, orégano, pimenta do reino, louro e azeite;
- Em uma travessa funda coloque metade dos legumes, em seguida as batatas e, sobre estas, o bacalhau. Cubra o bacalhau com o restante do mix de legumes. Por cima, acomode os ovos cortados pela metade;
- Misture o azeite com o molho de tomate, um pouco de água e regue a bacalhoadada. Coloque as salsinhas por cima;
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por meia hora. Retire o alumínio e deixe assar por mais 15 minutos. Sirva em seguida

Dica: não corte as postas muito grandes, pois o molho penetrará melhor na carne e ficará mais saboroso.



Rocambole Assado de Lentilha e Quinoa (Vegano)

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de lentilha crua
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de água
- 2 folhas de louro
- 1/4 de xícara (de chá) de quinoa em grãos
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 5 dentes de alho bem picados
- 1 xícara (de chá) de cebola bem picada
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 1/2 colher (de chá) de cominho (opcional)
- 1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
- Sal a gosto

Para a montagem

- 2 xícaras de molho de tomate conforme o seu gosto
- 1 xícara (de chá) de purê de batatas conforme o seu gosto
- 6 unidades de vagem grandes
- 6 palitos de cenoura
- Papel Manteiga, papel alumínio ou plástico
- Óleo

fonte: Blog Presunto Vegetariano. Disponível em: <https://presuntovegetariano.com.br/receitas/rocambole-assado-de-lentilha-e-quinoa/>



Paula Xavier é estudante de Engenharia e acredita que pequenas ações são responsáveis pela transformação que queremos ver no mundo.

Modo de preparo

- Coloque a lentilha em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem e coloque em uma panela, juntamente com 1 e 1/2 xícara de água e as folhas de louro e deixe cozinhar.
- Enquanto isso, coloque a quinoa em uma vasilha pequena, cubra com água quente e deixe de molho por 2 minutos. Escorra, lave bem e reserve.
- Quando a lentilha estiver quase sem água, retire as folhas de louro, adicione a quinoa, misture e deixe cozinhar até a água do cozimento secar completamente.
- Em seguida, adicione o azeite, o alho, a cebola, o suco de limão, o cominho, o orégano e tempere com sal a gosto. Misture bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo sempre para não queimar.
- Desligue e acrescente a farinha de trigo integral, a aveia em flocos, misture bem e deixe esfriar completamente, para não atrapalhar a montagem (leva cerca de uma hora e meia).
- Enquanto isso, prepare o molho de tomate e o purê conforme o seu gosto. Também cozinhe 6 unidades de vagem e 6 palitos grandes de cenoura em água fervente por 5 minutos. Escorra e reserve.
- Pré aqueça o forno a 240°C e coloque uma folha de papel manteiga com cerca de 40cm sobre uma superfície limpa. Distribua a mistura de lentilha e quinoa até formar um retângulo com cerca de 30cmx20cm e aperte bem, ajeitando as laterais.
- Distancie 2cm de distância da borda e distribua uma camada de purê. Disponha a vagem e a cenoura sobre a camada de purê e em seguida enrole o rocambole. Procure deixar o rocambole bem firme, e para isso aperte bem.
- Unte uma assadeira antiaderente, disponha o rocambole sobre ela, ajeite as laterais e pincele óleo sobre toda a superfície do rocambole.
- Leve para assar por 30 minutos a 240°C e em seguida retire do forno. Cubra o rocambole com metade do molho e deixe a outra parte para a hora que for servir.
- Leve ao forno por mais 10 minutos e está pronto! Regue com azeite para servir. Sirva em média 6 pessoas.



Por Rose Mary Boccolini

Abandonar nunca é uma opção!

E as férias chegaram!

Mesmo num ano atípico que o que passou, as férias estão aí, e contrariando as orientações, muita gente vai arrumar as malas e partir para a estrada em busca de descanso e diversão.

Mas você que tem um pet em casa, já pensou o que fazer com ele? Vai levar com você em suas novas aventuras, vai deixar com familiares ou amigos ou então vai colocá-lo num hotel apropriado?

Pois é! Essa é a grande questão! Muitas pessoas só pensam o que fazer com os pets na hora da viagem, e aí alguns cometem o crime do abandono. Sim! Pela lei abandono é crime. Essa época é um terror para ongs e protetores, pois o número de animais abandonados aumenta assustadoramente, e infelizmente não existe políticas públicas eficientes para resolver esse problema, que já é de saúde pública. Parece que só as autoridades ainda não sabem disso.

Mas porque o abandono? Me pergunto sempre isso. Será que somos tão pouco humanos assim que tratamos outro ser vivo, criado por Deus, como lixo que se joga nas

ruas? Que falta de compaixão é essa que levamos os animais para casa, e muitas das vezes pagamos caro por eles, e quando vem a primeira dificuldade, simplesmente jogamos fora?

Um animal abandonado sofre muito, pois ele se acostumou a ter um lar, comida, água, algum tipo de carinho, e de repente se vê sozinho, numa rua cheia de carros e pessoas desconhecidas. Ele é como uma criança, só que não sabe demonstrar seus sentimentos de forma clara. Mas ele sofre muito, inclusive com depressão profunda.

E se você não abandona, mas vê isso acontecer e não intercede, está sendo cúmplice desse crime. Então, ajude alguém que pretende tomar essa triste decisão, dando conselhos, mostre o quanto isso é ruim ou mesmo ajude a cuidar do animalzinho de seu vizinho, amigo ou parente.

Não abandone seu pet, em hipótese alguma. Essa não é uma opção. Na pior das situações, doe para alguém, use as redes sociais para achar um novo tutor para ele, encontre um abrigo que o acolha, um protetor que fique com ele.

Lembre-se do que nos disse nosso amado Chico, que nós estamos para os animais da mesma forma que nossos anjos de guarda estão para conosco, ou seja, deveríamos ser os anjos de guarda dos animais. Se não conseguimos agir como anjos ainda, sejamos pelo menos mais humanos.



ADOÇÃO CONJUNTA



Alguém de bom coração que tenha uma casa com quintal para adotar esse lindo casal. São inseparáveis! Estão castrados, vacinados e muito saudáveis. Ela é de porte médio e ele tem 4 anos.



Contato: Letícia (31) 99226-1080

Belo Horizonte-MG

URGENTE SITUAÇÃO DE MAUS TRATOS



Este lindo bebê está sendo maltratado. Aquela que se diz a dona abre o portão e bate muito nele até que ele vá para a rua. Ele vive com medo e sem alimentação adequada. Precisa URGENTE de adoção ou mesmo um lar temporário e está correndo risco de morte.



Contato:
Maura
(21) 99925-1253
Jacarepaguá
Rio de Janeiro

ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Lindo filhote, 2 anos de idade, macho, porte médio, já tomou duas doses de vacina importada e já foi vermifugado. Quem quer levar essa fofurinha para casa?

Contato: (31) 99288-4846
Belo Horizonte-MG

ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Gatinhos lindos, siameses, mãe e filho. Estão a espera de um lar cheio de amor! Para mais informações, entre em contato.

Contato:
(21) 98541-0424
Rio de Janeiro-RJ



Turminha
do Bem

Recontando um Conto

Responsável **Roseli Marcondes**

Meu querido amiguinho, Você conhece a história do lobo mau e dos três porquinhos?

Aposto que já ouviram dizer que havia um lobo muito mau na floresta que vivia assustando todos os animais e que sua refeição favorita era porquinho a pururuca...pois é, os três irmãos porquinhos também ouviram isso...e quando o lobo bateu na porta de Heitor, ele começou a tremer e quando percebeu, sua casa, de palha, tinha ido pelos ares, só teve tempo de sair correndo e olhando para trás viu que estava sendo perseguido pelo lobo, juntou todas as suas forças e saiu em uma carreira ligeira até a casa de Cícero, que vendo pela janela o desespero de Heitor já o esperou com a porta aberta, fechando logo em seguida para que o lobo não entrasse... enquanto Heitor contava o corrido, ouviram o lobo bater na porta e começaram a tremer, mas de repente, a casa de madeira de Cícero também saiu voando, então, os dois saíram correndo desesperados para casa de Prático que estava do lado de fora cuidando de sua horta...antes que Prático pudesse entender o que acontecia, os dois o puxaram para dentro e fecharam a porta.

Por sorte, a casa de Prático

era de tijolo e com certeza lá estariam seguros...alguns segundos se passaram e o lobo bateu na porta...Heitor e Cícero tremiam tanto que era impossível ouvir qualquer coisa além dos seus queixos batendo...mas um barulho foi ouvido de leve, Heitor logo gritou:

Socorro o lobo está assoprando ..vai derrubar a casa!

Mas Prático, sempre muito sábio e tranquilo, disse que aquele barulho não era de um assoprão...que se parecia mais com um espirro...e pediu que ficassem calmos para que pudessem escutar direito.

Cícero e Heitor começaram a respirar profundamente para se acalmar e conseguiram nitidamente ouvir um terrível e forte espirro...seguido de vários outros. Prático, acreditando que todos merecem a chance de se explicar, abriu uma pequena abertura na porta para possibilitar uma visão do lobo.

O pobre lobo, de olhos inchados e focinho vermelho, entre espirros se desculpava dizendo que foi a casa de Heitor pedir um remédio para gripe, mas seu espirro foi tão forte que fez a casinha voar, então foi atrás dele para se desculpar e chegando a casa de Cícero, novamente

espirrou e a casinha voou...e aí estava ele se desculpando e se responsabilizando por todo prejuízo que haviam tido com seus espirros. Prático, que sempre tinha alguns remédios para alguma emergência, lhe deu um analgésico e fez uma sopinha para jantarem os quatro juntos, uma sopinha vegetariana já que o lobo não comia carne, e assim nasceu uma linda amizade.

Como tudo tem um lado bom, Cícero e Heitor aprenderam a lição e deixaram de ser preguiçosos e com a ajuda do lobo, construíram duas lindas casas de tijolos para viverem em segurança.

Vamos sempre ver o lado bom de toda situação, nós que somos responsáveis pelo colorido que damos a nossas vidas.

Assim você pode se tornar um Agente Transformador e fazer desse nosso mundo Um Mundo Melhor!



Roseli Marcondes é escritora, terapeuta naturista e holística, membro do FellowShip Yoga California, cursou Reiki I, Reiki II, Reiki III-A e Mestrado, Shamballa, Florais de Bach, Toque Quântico, Psicologia Transpessoal, Inteligência Emocional, Terapia Prânica, Programação Neurolinguística, Yoga, Mindfulness, Meditação, Feng Shui e Design de Interiores, se considera uma buscadora e sonha em fazer do nosso mundo um mundo melhor.

Recontando um Conto

Imprima os bonecos em papel gramatura 180, recorte e invente mil aventuras para fazer um mundo melhor!

