

JORNAL DESPERTINHOS



9ª Edição - 10 de Janeiro de 2021

Feliz 2021

 Amor
fraterno

COMO POSSO AJUDAR

Por Catarina Rodrigues

VOTOS DE ANO NOVO

O "Ano Novo" para muitos é o início, o recomeço, uma nova chance para inovar ou fazer algo totalmente novo de fato. É a comemoração de um novo ano que se inicia e normalmente este vêm com a incumbência de ser melhor que o ano anterior e "vem recheado" de boas vibrações e muitas bençãos. Pelo menos é o que todos esperam!

Normalmente o ano novo é comemorado no primeiro dia de cada ano. E para que o ano seja próspero, as pessoas costumam comemorar esta virada de ano vestidas de branco, desejando que o ano se inicie com muita paz, que é o que todos desejamos.

Porém, no ano novo, as pessoas costumam praticar algumas superstições, tais como: comer sete sementes de romã, pular sete ondas, comer lentilhas, usar lingerie colorida, sendo que cada cor representa algo, como por exemplo, amarelo é prosperidade, verde é esperança, vermelho é amor e por aí vai. Crendices populares! Temos também os shows pirotécnicos com fogos de artifícios de variadas cores e formas, além do tradicional brinde com champagne ou cidra. Por toda esta comemoração do novo ano que se aproxima, o primeiro dia do ano é conhecido como o dia

da confraternização universal e por este motivo se tornou um feriado reconhecido pela ONU (Organização das Nações Unidas).

Em meio a tantas comemorações e votos de esperança de um ano melhor, não podemos nos esquecer de agradecer a Deus por nossas vidas e de nossos familiares e amigos. Gratidão é a palavra para mais uma jornada que se inicia e pode ser expressada através de ações de caridade e amor ao próximo. Assim alcançamos a felicidade e contribuimos para um mundo melhor.



Foto: Shutterstock / Alto Astral

Feliz 2021 a todos!!!

Mãe

de
mãe
para

Por Adriana Gonçalves

Num ano atípico que foi o 2020 quero deixar uma mensagem de fé e esperança a todas as mães para 2021.

E quando já não sabíamos o quanto o amor era capaz de superar todos os limites, cada dia foi motivo para lembrar da existência do afeto como combustível essencial para continuar abrindo os olhos. A vontade de ficar junto de quem se ama era maior do que todo e qualquer contratempo. E quando já não sabíamos o tamanho da esperança que restava, nos vimos cobertos de uma gratidão existencial encantada, afinal, nada como poder respirar mais uma vez e acreditar que dias melhores virão. E nesse contexto a saudade ganhou uma expectativa simplicista, dessas que não precisava de requinte para concretizar o toque das mãos. E quando já não tínhamos o poder do abraço, nos vimos cada vez mais conectados com o que realmente importava. Os sinais da wiffi foram substituídos

por vibrações de energia que rompiam barreiras do infinito e a distância ficou cada vez mais curta com cada mensagem oferecida na jornada de todos juntos por um bem comum. E nessa fantástica redoma de possibilidades, saímos bem melhores do que entramos, ou talvez ainda estejamos saindo. Nossos reflexos estão cada vez mais perfeitos de frente ao espelho, somos mais descentes na justiça da empatia, ou talvez ainda estejamos evoluindo, mas em algum lugar além do arco íris nós mudamos. Esse respeito que foi ovacionado por aplausos nas janelas, apenas reforça a capacidade humana de nunca desistir e de apoiar quando nada resta além de apoiar. E quando já não sabíamos para onde ir, encontramos dentro dos nossos corações a singela compreensão de aceitar a nossa missão. E por mais que alguns não reconheçam, somos fruto do espetáculo da vida. Já não sabemos o que esperar do amanhã, mas com certeza 2020 trouxe todos ensinamentos copilados

num livro resumido e bem denso. Basicamente, 2020 foi uma lição de amor e esperança. E possamos pedir mais amor por favor, e boas doses de calma, que sejamos paz e saibamos colocar cada preocupação dentro do bolso e viver como se todos os medos não passassem de um sopro, que assim seja nos próximos dias e além.

Nossos pequenos heróis...

Sejamos pacientes e afetuosos com eles, agora mais do que nunca.

“Não é fácil...”

Depois da notícia que não iria haver mais aulas, não foi fácil...

Quando falamos de heróis, há uns muito especiais, que são esquecidos (as crianças)

-Eles aceitam tudo.

-São obrigados a desistir de tanta coisa e mesmo assim aceitam melhor que nós.

- Passaram a ser privados da escola.
- Deixaram de poder brincar com os amigos.
- As visitas aos avós foram proibidas.
- Acabaram-se as saídas ao parque.
- Deixaram de ir às compras com os pais.
- Não existem mais as festas de aniversário dos amigos, nem mesmo as deles.
- Aceitando e entendendo igual gente grande.
- Não puderam comemorar a Páscoa com a família como antes.
- Acabaram-se as atividades, futebol, dança, luta, golf, tênis, basquete, etc..
- Acabaram por suportar o humor e as preocupações dos adultos.

E tudo isso sem reclamar ou a reclamar pouco, porque eles sabem "lá fora, há uma doença".
 "Eu sei mãe, é por causa de Coronavírus!"

Quero agradecer a todas as crianças por isso!

São os nossos maiores tesouros, que nos ensinam todos os dias a privilegiar o que há de mais importante.

Não foi fácil ser criança em 2020. Eles realmente foram nossos heróis!"

E assim vamos vivendo um dia

após o outro. Ainda que estejamos cansados, abatidos, ou talvez até sem entender o porque de tantas situações adversas, Ele sempre estará por perto nos direcionando, nos abraçando, nos dando sabedoria, e nos fazendo descobrir o que somos, e quem somos pra Ele. Psiu, Deus não ignora a nossa situação, nem se ausenta em seus silêncios, Ele apenas trabalha de uma forma inexplicável por nós, nos levando ao limite das nossas forças, para que possamos aprender que acima de tudo e todos, Ele está. Ele nos prepara para o extraordinário nas áreas mais incompreendidas do nosso ser. Fica bem! Tem coisas que parece não ter mais jeito, mas só parecem.

Dias melhores virão. Muita amor, paz e luz.

#conexaodoser reiki #amor
 #energia

Namastê, irmãos! Estamos juntos nessa jornada! **

EU SOU AdrianaToqkGonçalves
 Facilitadora para o Caminho do Autoconhecimento,
 Comunicadora, Terapeuta e acredito, eu, você, Somos Todos Um.



Responsável: Roseli Marcondes



Olá pessoal! Uma grande amiga e eu sempre tivemos o sonho de levar para as crianças o que ganhamos de muito precioso da vida: o Yoga. Porém, não só as posturas como conhecemos muito aqui no ocidente, mas tudo o que essa filosofia linda nos possibilita alcançar.

Idealizamos então o projeto chamado vivendo valores com yoga na escola. Este projeto vislumbra o despertar da criança para os valores éticos e morais que ajudarão a viver em harmonia e ter um contato com todo o seu potencial humano.

Nos dias atuais é muito comum ouvir falar de ansiedade, pouca concentração e dificuldade de aprendizado em criança na primeira infância. É no universo

infantil que acreditamos que o yoga pode auxiliar no desenvolvimento físico e emocional. E a escola é o lugar mais adequado para este ensino.

O yoga é uma rica filosofia com valores éticos e morais e através de histórias, brincadeiras e jogos a criança vivencia esses conceitos. Esse trabalho é desenvolvido de maneira gradual sempre respeitando a constituição física, emocional e psicológica da criança.

A criança aprende por curiosidade e se interessa por atividades as quais elas possam usar seu corpo, despertando assim, seu interesse pelas posturas. Despertam também, os aspectos mais avançados como meditação e filosofia.

Cada aula tem um tema como, por exemplo: não violência, verdade, gratidão, respeito, compaixão etc. Para vocês entenderem melhor esse projeto vamos apresentar aqui a estrutura de uma aula.

Respiração e meditação

A prática é iniciada com exercícios respiratórios adaptados a idade de cada criança. Esses exercícios tem como objetivo acalmar a mente e preparar para o pequeno período de meditação.

As posturas (ásanas)

Após a meditação, iniciamos um trabalho de aquecimento muscular seguido das posturas despertando valores éticos e morais

Os valores éticos e morais são passados através de brincadeiras, jogos cooperativos, histórias e teatro. Os jogos cooperativos seguem o princípio de que “se o importante é competir, o fundamental é cooperar.”



Era uma vez...

Através do rico universo das histórias possibilitamos às crianças o desenvolvimento global de suas múltiplas inteligências.

Ao contarmos uma história estimulamos a construção dos valores

universais de amor ao próximo, solidariedade, honestidade, coragem e amor próprio: contribuindo para o surgimento de um ser humano mais equilibrado, envolvido em causas maiores e em prol da humanidade.

Relaxamento

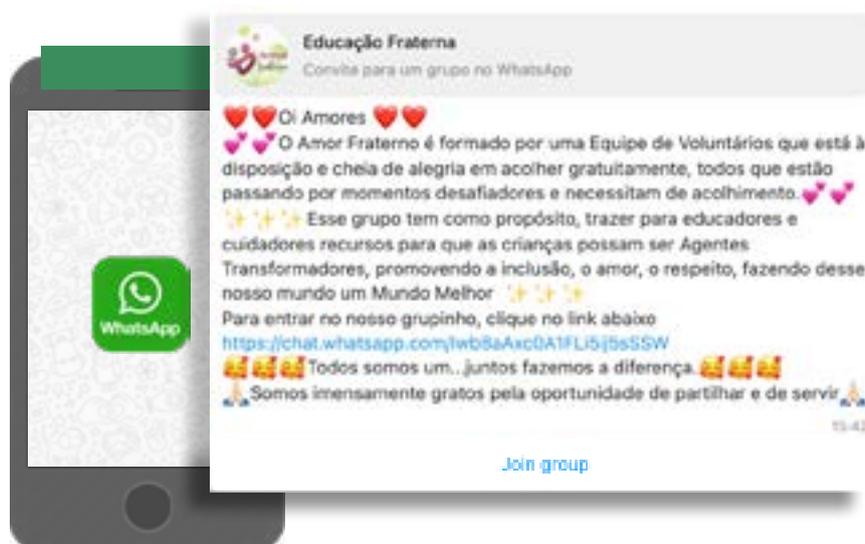
A aula é encerrada com um relaxamento dirigido. Neste momento, as crianças, deixam suas emoções, se interiorizam e permitem a acomodação de tudo o que foi vivenciado na aula.

Nós idealizamos este projeto, porém ele só foi possível com a participação de muitas amigas queridas e voluntárias que dividem o trabalho conosco.

Chamamos nosso grupo de “SOMOS UM”. Através deste projeto nossas aulas estão todas descritas e organizadas. Assim podemos formar multiplicadores dessa linda filosofia que é a yoga. Convidamos você a fazer parte deste grupo e contribuir para que um número maior de crianças venha usufruir de todo o amor, paz, harmonia e tudo mais que o yoga nos possibilita alcançar.

Elisa V Mattos e

Lucia Helena Martelleto



Se quiser se juntar ao grupo, clique nesse link:

<https://chat.whatsapp.com/Iw-b8aAxc0A1FLi5j5sSSW>

EM DESPERTINHOS AÇÃO

Entrevistados por Adriana Ugelli

2



1



Meu sonho é que nosso mundo seja melhor, que o vírus seja do amor, que possamos voltar nossas vidas ao normal, ir para escola, poder darmos abraços demorados.

Que as pessoas tenham mais respeito umas com as outras.

Que 2021 seja um ano da transformação dos seres humanos.

Namastê

Alana

Para 2021, eu quero muita paz e alegria para o meu coração e para o mundo inteiro. Que Deus ilumine e nos ajude a vencer esta doença que causa tanta tristeza.

Gostaria que as pessoas fossem mais educadas umas com as outras e que todos os animais fossem respeitados e nunca abandonados.

Um dos meus sonhos para minha vida é ser veterinária e se tudo der certo cuidar ainda com mais amor e carinho dos animais e dos animaizinhos abandonados que cruzarem o meu caminho.

Feliz 2021 para todos nós!!!

Rayssa

3



Olá pessoal, eu sou a Sophia e meu sonho é viajar muito, conhecer a neve, estar feliz, ter o meu canal de YouTube com muitos inscritos assim muitas pessoas possam aprender comigo e trabalhar com o que amo.

Feliz 2021 com muito amor!

Sophia

Oi, amiguinhos, tudo bem?

O que eu mais quero para esse ano é saúde, que as pessoas fiquem bem, sejam vacinadas e voltem a ter contato com as pessoas que amam.

Eu quero muito voltar a encontrar meus amiguinhos da escola, meus primos, brincar e me divertir muito com eles.

Eu desejo também um ano de mais respeito, com as pessoas, os animais e a natureza!
E o fim do Racismo.
Eu quero paz e amor!
Um ano bom começa dentro de nós!
Vamos fazer a nossa parte com atitudes simples no dia a dia?

Feliz Ano Novo!
Beijinhos de luz

Rafaela

4



VOCE SABIA?

Por Sandra Kátia

E após a contagem regressiva, diferente de todas as outras de nossas vidas, recebemos um ano novinho com muita gratidão!!! Eis que chega 2021 ... e nós já não somos os mesmos!!!

Durante 2020 tivemos que aprender muito, mudamos e incluímos hábitos, tivemos a oportunidade de nos recolhermos e nos conhecermos melhor, sentimos falta de coisas que já nos pareciam banais, mas que devido ao isolamento social, fomos percebendo o quanto eram importantes e nos faziam falta...muitos se deram conta de que

viver em família vai além de uma rotina diária que já era estabelecida e que muitas vezes sem sentido, mais afastava que unia os próprios moradores de uma mesma casa...levando assim a inexistência de um verdadeiro " Lar ".

Lares estes que passaram a fazer mais oração, a ter mais empatia a praticar a gratidão, a ter mais atenção tendo em vista os protocolos de cuidado perante a pandemia, visando cuidar do próximo que tanto amamos, afinal amar é cuidar, e muitas vezes isso custa alguns sacrifícios, como deixar de ver, de

abraçar, de estar junto e aceitar coisas não tão agradáveis como o uso constante de máscara e a praticar a higienização incessante das mãos e superfícies com o nosso agora amado álcool em gel.

E assim fomos aprendendo, muitas de nós até com certa resistência, que para que possamos transformar nosso Planeta, num Mundo Melhor, é preciso se colocar no lugar do outro, é preciso amar de verdade, é preciso abrir mão de certas coisas, é preciso ser humilde, afinal em 2020 foi possível reafirmar que " Ninguém vive sozinho".

Tendo em vista que ninguém é uma ilha, a internet aproximou ainda mais as pessoas... seja no trabalho, seja no lazer... aulas remotas... lives inspiradoras... lives de entretenimento... reuniões de trabalho... de repente muitos tiveram que se aproximar da tecnologia que assustava para se

comunicar... nunca estivemos tão on line... e nunca valorizamos tanto o período que conseguíamos ficar off line.

E com este aprendizado iniciamos 2021, mais firmes na oração, mais gratos por tudo que temos e também não temos, mais cheios de confiança de que mesmo com a Pandemia ainda presente, somos capazes de viver, não mais como antes, mas sim como pessoas mais maduras, mais sensatas, mais confiantes e sábias... que conseguem compreender que a cooperação, o respeito ao próximo, o carinho e atenção mesmo estando a distância, o trabalho voluntário, que muitos receberam como presente durante o pico da pandemia e que passou a fazer a diferença nos dias onde tudo parecia ser tristeza e preocupação, os cuidados consigo mesmo, visando não só se proteger, mas através deste cuidado também proteger aos outros, até mesmo os quem nem conhecemos, pois com a retomada das atividades presenciais ...todos estamos envolvidos numa mesma situação onde um depende do cuidado do outro visando uma demonstração de amor não só consigo mas também com próximo.

Com certeza já não somos mais os mesmos e 2021 chega nos levando a refletir que somos capazes de passar pelas adversidades enchendo nosso coração de fé, de coragem, de alegria e de muita esperança de que dias melhores e mais iluminados chegarão e de que mesmo muitas coisas não saírem como esperávamos devemos agradecer por tudo que elas nos proporcionam, pois são através das dificuldades que nossa fé se fortalece e nossa vida se transforma!

Muita luz, paz, alegria, amor, sabedoria, saúde e um abraço fraterno a todos!!!





Por Wedma Gabriel

Meu nome é Luiz Fernando, sou um trabalhador da seara espírita, onde faço parte na área de Divulgação dos Eventos no Centro Espírita Fraternidade e Amor - CEFA (BARUERI-SP).

Sem formação em TI e/ou para fazer site, como um curioso que sou, estudo o assunto, aprendo e tento fazer o melhor possível para ajudar.

Comecei na Rádio fazendo parte do Grupo Amor Fraterno. Conheci o Grupo Amor Fraterno por meio da Roseli quando solicitei a adesão no grupo das Pílulas do Evangelho, e passei a auxiliar sempre que possível em assuntos diversos como sites, e inscrições de eventos.

Junto com a rádio consolidou-se um grupo de voluntários do Amor Fraterno onde são produzidos diariamente diversos conteúdos como

Meditação, Estudos do Evangelho, Mensagens Edificantes etc.

Não sei como, a Espiritualidade que faz as coisas acontecerem, entrei num grupo da pilulazinha, logo que foi lançado, há uns 4, 5 anos, mandei a solicitação para ser adicionado ao grupo, e a Roseli com todo aquele carinho, já conversou, me acolheu, daí ela me pediu algo relacionando à ficha e controle de inscrição em uma casa espírita nos EUA, pois precisava de alguém pra fazer o controle.

De alguma forma ela me ligou à parte de TI, mesmo sem curso e sem formação, aqui estou.

Em julho/20, recebi por meio da Roseli um convite para tentarmos implantar o projeto da Web Radio, me vi em

frente a um grande desafio, como não tenho formação no assunto, através de estudo dos tutoriais, pouco tempo depois em 02/09/20 a WebRadio-Namastê estava no ar sendo lançada no Evangelho no Lar com Ricardo Melo.

Diariamente alimento o site da rádio com materiais diversos, produzidos pelo Amor Fraterno e com mensagens que divulguem o bem, amor e empatia.

Como o ouvinte deve perceber a programação da rádio é bem diversificada, apesar da base ser de trabalhadores espíritas nosso cunho é ecumênico - tendo sempre como prioridade a divulgação do bem e do amor.

Com o passar dos últimos meses, muitas vezes me peguei questionando se o que estava fazendo estava bom, e se estava cumprindo com a sua finalidade e qual não foi a minha surpresa quando em um desses dias acessei a caixa de mensagens da rádio, onde há a interação/pedidos musicais dos ouvintes e encontrei muitas mensagens de carinho e incentivo ao projeto.

Essas mensagens me fortaleceram e continuei firme na jornada.

Com o passar do tempo, senti a necessidade de auxílio para manter a programação da rádio em dia, pois todos temos nossos afazeres mais o conteúdo de qualidade tem que chegar a quem precisa.

Hoje após um período de treinamento somos eu e a Eunice que fazemos diariamente a programação da Rádio.

Vou te falar uma coisa, pode ter certeza, que todo trabalho que a gente faz, independente do que seja, uma mensagem de texto para rádio, ou montar uma mensagem de texto para enviar a um grupo, qualquer trabalho que seja feito, tenho certeza que todos nós fazemos porque somos parte de uma equipe espiritual que foi chamada aqui na terra para plantar uma sementinha de amor.

Cada dia que passa tenho mais certeza disso.

Sabemos que temos que caminhar no bem, e continuarmos a fazer o bem.

Se apenas uma pessoa ler o texto que foi criado, pode ter certeza que já valeu a pena todo esforço.

Certo dia, montei o texto e tinha um único ouvinte conectado, eu sou ouvinte também, monto a programação e vou checar se tá certinho.

Esse dia, não era o meu melhor dia, estava meio triste e eu ouvi uma palestra, que nem lembrava mais que tinha colocado, e a palestra me tocou tão profundamente, que eu falei: gente, é aquela história do correio,

Deus faz chegar a quem precisa. Se tiver uma pessoa ouvindo, se tiver uma pessoa que leia a mensagem que foi enviada, pode ter certeza que Deus está no comando, está fazendo chegar a quem precisa.

Somos só instrumento nas mãos de Deus, Ele faz chegar onde tem que chegar.

Em meu coração sinto que a WebRadio é um projeto de vida, onde tenho certeza que benfeitores espirituais fazem parte e auxiliam nas escolhas de músicas, mensagens e palestras.

Somos pequenas engrenagens de um projeto muito maior.

Somos simples instrumentos. Somos carteiros, e que a espiritualidade, que o mestre Jesus faz chegar àquele que mais necessita.

Esse é o link da rádio:

<https://namaste.webradiosite.com>

Você pode fazer o seu pedido musical pelo App da Rádio ou ainda enviar um e-mail para "contato.weberadionamaste@gmail.com"

Lá, vocês irão encontrar uma gama de opções, é só escolher qual deseje para auxiliar ou ser auxiliado.

E dessa forma fica fácil sermos agentes transformadores e ajudarmos para que tenhamos um mundo melhor e mais bonito.

FELIZ ANO NOVO!!!

GRUPOS DE APOIO DO AMOR FRATERNAL

Temos grupos com o intuito de levar muito amor e luz.
Será sempre uma alegria tê-los conosco!

- **Prece Fraterna** - Envio de preces a cada uma hora, de 6h às 22h, para que os nomes recebidos, recebam vibrações de Amor.
- **Evangelho no Lar e Pílulas do Evangelho** - Envio diário desses, bem como de outros materiais edificantes à luz do Evangelho.
- **Reiki e Reike para Animais** - Envio de Reiki nos horários de 6h, 18h e 22h.
- **Estudo da Doutrina Espírita** - Promove o estudo.
- **Amores Fraternos** - Dedicado aos papais, mães e filhinhos para a troca de experiências, criando laços de amor, trabalhando ferramentas como a respiração, meditação e caridade com os anjinhos Autistas e Down.
- **Teen Amor Fraternal** - Para jovens que amam conhecer e fazer laços de amizade.
- **Touquinhas Fraternas** - Produção de touquinhas lúdicas para crianças que estão internadas com câncer para que cabecinhas e corações sejam aquecidos.
- **Despertando Amor** - Promove o despertar do Eu Divino através do Autoconhecimento.
- **Cartas com Amor** - Envio de cartas para pessoas que precisam de carinho.
- **Arte Fraterna** - Voltado para todos os apaixonados por artes, que acreditam na Arteterapia.
- **Espiritualidade dos Animais** - Estudo sequenciado da espiritualidade dos nossos irmãos menores.
- **Despertinhos** - Conteúdos edificantes infantins como a Pilulazinha do Evangelho, recebimento do Reiki, respirações

guiadas, entre outras atividades.

- **Luto** - Auxilia quem está vivenciando o luto.
- **Desafio Depressão** - Acolhe todos aqueles que estão lutando contra a depressão.
- **Desafio Ansiedade** - Tem como objetivo aliviar e trazer tranquilidade para as pessoas.
- **Apoio à Vida** - Cuidar, acolher e proteger é o objetivo desse grupo, com muito amor e carinho.
- **Ombro Amigo** - Para todas as pessoas que necessitam conversar e desabafar, quem procura um alento para seus sofrimentos.
- **LGBTQ +** - O objetivo é ajudar a compreender a condição LGBTQ+ e apoiar a todo momento a quem quer ser acolhido.
- **Desafio Saúde** - O objetivo é o cuidado com a saúde.
- **Desafio Finanças** - Presta um acolhimento que auxilia as pessoas na área financeira de maneira responsável.
- **Adictos** - Apoio aos Adictos (Pessoas com dependência química).
- **Familiares Adictos** - Apoio aos familiares das pessoas Adictas (Dependentes químicos).
- **Desafio pais e filhos** - Tem o propósito de melhorar o relacionamento entre Pais e filhos
- **Desafios Conjugais** - Auxílio aos desafios vividos entre casais, com o objetivo de melhorar o relacionamento conjugal.
- **Mulheres Fraternas** - Grupo que acolhe, troca vivências, busca redescobrir os dons e por em prática esses dons.
- **Doutores Fraternos** - Tem o propósito o Acolhimento Fraterno através dos Palhacinhos.
- **Naninhas** - Leva amor às crianças com câncer que se encontram em alas pediátricas, para doentes que se encontram hospitalizados ou vovôs que se encontram em asilos, através da costura.