

Revista  
**DIGITAL**

**NAMASTÊ**

Edição 5 - 28 de Fevereiro de 2021

# *O Desapego*



# Editorial

O tema desse mês é muito profundo e muitas vezes não é levado à reflexão diária. Desapegar é um exercício diário que exige muito esforço, determinação e resignação.

E exatamente sobre esse tema que a Revista Digital Namastê aborda em sua 5ª edição, trazendo ensinamentos profundos e um dos maiores exemplos de desapego na série grandes nomes.

E aproveitando que fevereiro é o mês de combate às drogas, nossa entrevista traz voluntários do Grupo Amor Fraternal que fazem um trabalho incrível auxiliando adictos e familiares a vencerem esse desafio que causa tanta dor e sofrimento.

Queremos também aproveitar para prestar nossa homenagem pelo dia 8 de março, que é comemorado o Dia Internacional da Mulher, e deixar o nosso abraço fraterno a todos que vivem, nessa encarnação, a condição de mulher, se permitindo vivenciar toda sensibilidade, toda peso de um sexo frágil que se torna mais forte a cada dia.

Queremos agradecer a você que sempre compartilha nossa revista, pois assim estaremos espalhando ensinamentos sempre baseados nos Evangelho de Nosso Senhor Jesus.

Deus abençoe a todos!

Rose Mary Melo Boccolini  
Representando toda equipe da Revista  
Namastê

# Índice

Pílulas Inspiradoras **03**

Ricardo Responde **05**

Tema do mês -  
Desapego **07**

Amor Parental **10**

Projeto Social **12**

Entrevista **13**

Testemunho de  
um voluntário **15**

Como a pílula  
mudou minha vida **17**

Grandes Nomes  
São Francisco **19**

Receita **22**

Adoção **24**

Turminha do Bem **26**

# Ficha Técnica

Artes Gráficas  
Rose Mary Boccolini

Diagramação Digital  
Fernanda Motta

Edição  
Roseli Marcondes

Revisão dos Textos  
Christiane Novo



## QUAL O PODER DO DESPRENDIMENTO?

Quem quer ser feliz precisa aprender a trabalhar o desprendimento.

Você se considera uma pessoa desprendida? Como é que isso funciona para você?

O quer é ser desprendido?

É ser desapegado, não só de bens materiais, mas inclusive da busca da aceitação por parte do outro, da busca de ser unanimidade.

Bem, eu posso afirmar, com toda tranquilidade, que quanto mais apegados somos a querer ser unanimidades, fazer com que todo mundo goste de nós de qualquer jeito, ou quanto mais nos apegamos à matéria dizendo “isso é meu” - quando usamos muito esse pronome possessivo “meu”, “minha”, certamente não estamos sendo desprendidos.

Isso é muito perigoso, porque o apego é um sinal muito claro de uma infância espiritual.

Do mesmo jeito que uma febre é sinal de infecção no nosso corpo, a presença maior ou menor do apego é um sinal maior ou menor de uma infância espiritual pela qual precisamos passar e sair dela o quanto antes, para darmos conta de despertarmos espiritualmente. Não adianta, se você quer ser uma pessoa mais feliz, vai precisar aprender a ser mais desprendida.

Deixe eu dar um exemplo prático:

Imagine só você que é pai ou mãe, lógico, eu sei muito bem como é isso, nós amamos nossos filhos, queremos que estejam sempre pertinho de nós... existem mães, que falam assim: “Ai, que vontade... Vai ter o casamento da minha filha, ah... mas eu queria que minha filha morasse no terreno aqui ao lado”. Vai falar isso para o seu genro para ver o que ele acha! Queremos tudo perto, não é? E de repente você vai falar: “Vou me frustrar”. Por quê? “Porque minha filha e meu filho, enfim, vão casar e vão construir a vida deles mais longe”.

Ou talvez seu filho ou sua filha saia de casa porque vai estudar em outra cidade, imagine se você não for uma pessoa desprendida, o que não quer dizer que você não ame, mas, se você não for desprendido, seu egoísmo, sua posse, vai impedir que alguém que você ama muito siga sua caminhada e seja feliz.

Será que esse é o melhor caminho?

Definitivamente não.

Pense, por exemplo, em apego a processos que já se fecharam, é aquela história dos ciclos, porque tem ciclos que se fecham e não aceitamos. Por exemplo, um relacionamento conjugal.

Às vezes o que acabou, acabou.

Tentamos empurrar, mas tem coisas que acabam e, quando chega a hora de acabar, terminou. O ciclo às vezes precisa ser fechado.

Todo livro, por mais lindo, tem um fim para que você possa começar a ler um novo livro; toda novela, por mais maravilhosa, tem o último capítulo para que outra novela bonita aconteça. Então, existem alguns relacionamentos que precisam ser fechados, pelo menos um ciclo, e às vezes não aceitamos, não nos desprendemos, a pessoa carrega aquela corrente, aquela dor: “eu fui



traída”, “eu queria estar com fulano e ele não me valorizou”.

Sem minimizar sentimento, precisamos trabalhar para nos desprender de algumas energias que não nos fazem bem, isso vai nos fazer mal. Esse é o ponto, entende? Porque, bem ou mal – e aí cabe à lei divina e à justiça divina colocarem cada coisa no seu devido lugar –, o outro fez a escolha dele e você vai ficar apegado a uma escolha que o outro já fez? O outro está seguindo o caminho dele. Você vai ficar parada(o)? Entende? Não pode! Desprenda-se e siga adiante.

Gente, imaginem, em um outro contexto, como foi difícil para o apóstolo Paulo ter que se desprender da culpa que experimentou por ter perseguido os primeiros cristãos, por ter sido um dos principais responsáveis pela matança dos primeiros cristãos. Imagine quando ele viu Jesus, quando Ananias lhe restituiu a visão; imagine quando ele foi para o deserto!

Só Deus sabe o que passou pela alma dele, quanto arrependimento,

quanto remorso, quanta tristeza dos quais ele teve que se desprender para dar conta de iniciar um novo ciclo! Tanto que ele abandonou o nome antigo, deixou de ser Saulo e virou Paulo para que pudesse reiniciar sua existência.

Então, seja qual for sua situação, desprenda-se daquilo que não faz mais sentido para você, caminhe de maneira mais leve, com o coração mais leve, desprenda-se de mágoas, de tristezas, de rancores, do medo do futuro.

Deixe que sua fé em Deus seja maior, com certeza, essa abundância espiritual vai lhe fazer muito bem, vai fortalecer seu sentimento de certeza de que você não está sozinha(o) e, conseqüentemente, a luz divina vai ser mais sentida na sua alma. Que nossos corações, irmanados no bem, se libertem dos preconceitos dos quais precisamos demais nos livrar para seguir adiante, desprendidos daquilo que não nos faz bem e, naturalmente, ligados a tudo aquilo que nos traz paz.

**Fiquem com Deus! Luz e paz!**

É muito importante o desapego das coisas materiais, para nós que buscamos nos espiritualizar.

## O que é desapego, na realidade, para você?

O nosso amado Evangelho nos ensina que o desapego é essencial, para que possamos estar em paz e ter uma vida muito mais leve e feliz.

Começemos por Jesus, um desapegado por natureza. Dizia o Cristo: *“O filho do homem não tem onde recobrar sua cabeça. Os lobos têm covis, mas o filho do homem não tem onde colocar a sua cabeça”*.

Jesus se referia ao desapego da vida material e à dificuldade que Ele próprio enfrentava, fisicamente, para semear o Evangelho, porque, materialmente, Ele não se apegava a nada, até porque não precisava de nada, o amor que Ele possuía era maior do que tudo.

Quantos foram, na história da humanidade, os vários companheiros que se desligaram dos bens materiais completamente?

Francisco de Assis, que nasceu em uma família rica e acabou literalmente tirando a roupa do próprio corpo, em uma discussão que teve com o pai, em um momento importante da sua existência. O pai era muito materialista e disse: “Você fala essas coisas

de seguir esse Jesus, de ser uma pessoa simples, mas até a roupa que você veste fui eu quem dei”. E Francisco falou: “Por isso não”, tirou a roupa, ficou nu, e começou a sua ordem franciscana.

E os exemplos são inúmeros, meus amigos, do desprendimento dos bens terrenos.

Quando nós pensamos em desapego, normalmente são histórias como essa que eu acabei de contar que vem à mente de muita gente, mas, então vem o problema, porque muita gente diz: “Mas eu não posso dar tudo o que eu tenho para viver na miséria... Mas eu não posso abrir mão das coisas que eu tenho para viver na miséria”... E, deixem eu contar uma coisa para você: você tem razão! Não é que você não possa, talvez você não deva, porque, poder, todos nós podemos fazer qualquer coisa, o livre-arbítrio nós temos, só que, certamente, não devemos.

**O desapego que Jesus nos fala do Evangelho, que a espiritualidade superior nos conta o tempo todo, não é simplesmente virar as costas para a matéria.** Histórias como a de Jesus, claro, único, de Madre Teresa, do próprio Mahatma Gandhi, de tantos outros, são histórias magníficas, mas cada uma tem que ser estudada dentro das dimensões do seu tempo, dentro do contexto que cada

um desses espíritos tinha ao viver, inclusive da sua existência e da sua missão. Pare para pensar: se todo mundo der tudo que tem, com a ideia de ser desapegado materialmente, nós vamos ter um mundo repleto de mendigos, e quem é que vai alimentar esse povo todo?

Mas não é verdade? Se todo mundo for mendigo, o mendigo vai pedir esmola para quem, para outro mendigo? Não funciona, não é mesmo? E não é essa a ideia de Deus, definitivamente.

Desapego significa que nós, vamos passar pela vida material sem nos deixarmos envolver nas garras da cobiça, sem nos deixarmos envolver nas garras desse ego tremendo, da vaidade profunda, que, por vezes, a matéria acaba desenvolvendo em nós quando permitimos. **Ser uma pessoa desapegada significa estar na matéria sem ser da matéria**, significa nós compreendermos que nós somos apenas, no dizer da espiritualidade superior, fiéis depositários de Deus.

O que isso quer dizer na prática? Na mesma hora em que temos algo, podemos não ter.

Então, pense bem... O nosso corpo físico, por exemplo, por que tanto apego ao corpo, ao excesso de cultura do corpo? Uma coisa é cuidar da saúde com sabedoria, discernimento

e gratidão, inclusive ao nosso corpo, que é o templo sagrado que abriga o nosso espírito, outra coisa é o apego exagerado que muita gente tem.

As pessoas não têm tempo para ler um livro, para visitar uma pessoa enferma, para cuidar do espírito, mas ficam horas e horas se dedicando exageradamente ao próprio corpo.

Por isso, **nós talvez precisemos nos desprender mais da matéria**, começando do exagero, do culto à aparência física que às vezes acontece com alguns.

É o desaparego, da imagem, do status, de querer chamar a atenção das outras pessoas, de fazer tudo para aparecer. Nós vemos, nessas revistas de fofoca, pessoas que fazem de tudo para chamar a atenção das outras pessoas; com todo o carinho, mas são irmãos com problemas seríssimos de autoestima e de autoafirmação, que precisam atrair os holofotes, muitas vezes se expondo ao ridículo, em determinadas situações, ou expondo outros, para ver se viram notícia. Assim, nós precisamos ter desaparego também dessa ideia de chamar a atenção dos outros.

O status que faz muitas pessoas comprarem coisas que não precisam, com

o dinheiro que não tem, para mostrar, para pessoas que não conhecem, o ser humano que não são. É a compra exagerada, por impulso. E depois tem gente que faz um monte de controle financeiro errado e põe a culpa dos seus problemas em Deus. O discípulo do Evangelho entende que ele respeita a matéria, ele santifica a matéria, porque a matéria é nossa escola, mas somos desaparegados, nós exercitamos isso!

Você não vai ficar apegado à roupa que veste. Você usa, foi útil? Depois de um tempo, doe, porque outra pessoa precisa.

Você tem um pouco mais de condição financeira, graças a Deus, que ótimo! Tenha uma vida estável, pague suas contas em dia, mas, de maneira alguma, favoreça a usura dentro de si.



Se alguém precisa de ajuda, auxilie com sabedoria, mas auxilie.

**O desaparego nos faz mais leves.** Viver na matéria, trabalhando de maneira digna, tendo uma vida justa, saudável, feliz, ajudando a nossa sociedade a crescer, inclusive materialmente, para que outros cresçam dentro dos valores espirituais sagrados de comunidade, de respeito às diferenças, isso também é ser uma pessoa desprendida de orgulho, é ser uma pessoa desprendida de sentimentos exclusivistas, de que apenas o meu desejo é importante, ignorando o seu, que mora junto comigo.

Por isso, vamos pensar se somos pessoas desaparegadas, não só no sentido material, mas em todos os demais sentidos do ego, o qual, por vezes, nos aprisiona, nos impedindo de sentir Jesus na sua verdadeira essência e, naturalmente, Deus, por consequência, na sua grande plenitude.

E então? Você se considera uma pessoa desprendida? Onde você acha que precisa se desprender mais? Como é que isso funciona realmente para você?

**Que Deus te abençoe!  
Bênçãos, luz e paz para você  
e para o seu coração!**

**E, claro, muito  
desprendimento  
para todos nós!**

**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.



Por **Rose Mary Melo Boccolini**

Mais um desafio me foi colocado : falar de desapego.

Como falar de algo que ainda não conhecemos profundamente?

Para começar, buscamos o significado de desapego, que é indiferença, desinteresse, abnegação e ainda outros sentidos como renúncia, generosidade, altruísmo, e por aí vai.

Muitas pessoas acham que desapegar é pegar algo já usado, que não tem mais utilidade, e colocar em uma loja virtual para vender. Tem até páginas com esse nome na internet para aqueles que desejam ficar livres do acúmulo que possuem em casa.

Mas será isso mesmo?

Por tudo que já foi lido nesta revista, podemos dizer que o desapego é algo bem mais profundo e está ligado diretamente a nosso crescimento moral. Tem uma frase de Allan Kardec no Evangelho Segundo Espiritismo que diz: “o apego às coisas materiais é um sinal notório de inferioridade, pois quanto mais o homem se prende aos bens do mundo, menos compreende sua destinação”. Essa colocação me chamou atenção e me fez refletir como tudo isso é vivenciado por todos nós e acabei chegando à conclusão que ainda somos muito apegados.

Alguns de nós ainda são apegados às coisas, como carro, casa, roupas, jóias, objetos de família... sabe aquelas coisas que a gente tem e não sabe para o que serve ou mesmo quando usar, e menos ainda para quem deixar quando partirmos, mas que guardamos como lembrança da avó, do pai, daquele tataravô que nem chegamos a conhecer? Pois é! Ficamos com nossas casas entulhadas de coisas que não nos fazem falta, sabendo que na casa do vizinho muitas vezes falta o básico.

Falo isso por mim, que me deparei com armários cheios de coisas que não uso e que poderia está sendo útil para alguém. E olha que sempre achei que fosse desapegada! Realmente fiquei envergonhada por estar escrevendo um texto sobre desapego com tanta coisa guardada em casa.

Outros já venceram essa primeira etapa, mas ainda se mantem apegados ao passado, apegados aquilo que fizeram equivocadamente, ou pior, ficam remoendo aquilo que não fizeram, enchendo a vida de “se eu tivesse feito aquilo”, “se tivesse falado isso”, num jogo de adivinhações que não leva a lugar nenhum.

Assim não conseguem fechar ciclos e ficam com uma vida inteira presa a correntes grossas, que parecem indestrutíveis, sendo que somente uma simples escolha pode mudar totalmente a situação.

E o apego às pessoas, à família? Sempre falamos assim: meu filho, meu marido, minha neta, como se todos fossem nossa propriedade. E ainda tem o meu amigo, minha amiga, que muitas vezes queremos somente para nós. Até o médico que cuida de nossa saúde ser transforma em algo nosso, pois falamos assim: meu médico!

Faça um teste agora mesmo e pense como



você se refere às pessoas que você ama ou que fazem parte de sua trajetória de vida! É sempre meu ou minha, meu professor, meu funcionário, minha secretária, minha esposa, meu amigo.... Nem a sogra, que é tão mal falada, não foge dessa posse e é tratada como minha sogra!

Pensa que acabou? De jeito nenhum, pois ainda nos apegamos a sentimentos antigos, dores, mágoas, e nos deixamos levar pelo lodo da raiva, do não perdão, e por anos ficamos presos nessa lama, impedindo que nossa alma busque voos mais altos. E com o tempo a gente nem lembra direito do fato, mas continua mantendo a mágoa e a raiva, como que um vício que vai nos corroendo e matando nossa busca pela evolução.

Minha mãe fez isso ou não fez aquilo, meu pai foi assim, meu irmão fez assado, colocando sempre os pronomes possessivos na frente e a mágoa atrás, e o tempo passa, pois o tempo não perdoa, voa mesmo, mas a evolução fica estacionada na pior área do estacionamento, sem luz, sem ventilação e sem paz de espírito.

Se praticássemos o desapego desse lixo sentimental que insistimos em guardar em nossa alma, os consultórios de psicólogos e psiquiatras não estariam tão lotados.

Outros vivem das alegrias do passado, dos bons tempos que não voltam, a juventude que se foi, o corpo que já não é mais firme e bonito como antes, apegados a momentos e recordações. Foi bom? Sim, foi ótimo! Aquela viagem foi maravilhosa, e hoje não posso mais, pois não tenho condições financeiras, ou não tenho mais saúde; aquele vestido que usei, aquela camisa linda, mas que hoje já não servem mais, pois os quilos vieram junto com a

idade. E nem por isso a vida deixar de ter seus encantos e emoções, pois sempre tem surpresa boa para quem mantém a mente e o coração abertos.

Temos tantos exemplos de desapego, como já foi citado tantas vezes, inclusive nesta revista. Me perdoem pela repetição, mas tenho que falar de Francisco de Assis, que praticou o desapego em sua mais profunda versão, pois desapegou dos laços familiares, dos bens materiais, do amor individualista e se entregou de corpo e alma a serviço do amor universal, não preocupando com o que iria comer, onde iria dormir, o que iria vestir no dia seguinte. Viveu cada dia servindo, doando, com muita fé e benevolência.

Mas vamos voltar para nossa realidade, pois estamos anos luz de distância dessa grandeza, mas já seremos vitoriosos nessa encarnação se desapegarmos das coisas pequenas, dos “meus” e “minhas”, e se passarmos a compartilhar, dividir com nosso próximo, aquilo que sobra de nossa mesa, de nosso armário e de nossos corações.

Podemos ser ricos materialmente falando pois não é essa a questão, pois ser rico não é sinônimo de ser apegado. O apego não está no que se tem, e sim no valor que se dá as coisas. Existem milionários desapegados e miseráveis totalmente apegados ao pouco que possuem.

Independentemente de cor, credo ou posição social, todos podem praticar o desapego, assim como a fé, o amor ao próximo, a esperança, pois é evolução.

Não adianta você acabar de ler essa revista e querer sair doando tudo que tem para deixar sua consciência mais tranquila,

pois só vai dar mais despesas de ter que comprar tudo depois.

Não precisa ser sofrido, não precisa ser traumatizante, pode ser feito de forma simples e prazerosa, começando com pequenos gestos de caridade.

Comprou uma roupa nova, vai lá na gaveta, pega aquela que não te serve mais e doa para alguém, mesmo que não esteja velha, pois nosso próximo merece uma roupa nova também. Faça o mesmo com os sapatos, cobertores, utensílios de cozinha, e de repente você vai notar que os armários estão mais espaçosos e mais arrumados, as gavetas mais vazias que até pararam de soltar no guarda-roupas, e o coração está tão mais leve que aliviou o peso da consciência.

Depois que o primeiro passo foi dado, o resto vem naturalmente, e quanto menos se espera, você já perdoou as ofensas, já esqueceu as mágoas, já deixou o passado para trás, com tudo de ruim e de bom que foi vivido, e já estará vivendo o momento presente, valorizando cada dia de aprendizado e crescimento.

De repente, seu filho, não será mais seu, e sim um filho de Deus que foi colocado sob sua guarda. O marido será sempre o seu amor, mas não sua propriedade, pois ele é um ser individual, que veio ao mundo sem você e vai voltar para o plano espiritual provavelmente do mesmo jeito. Os “meus” e “minhas” já não são tão usados e você vai desfrutar

a liberdade de poder possuir tudo, porém nada vai possuir você.

Vamos começar esse exercício hoje mesmo? Topa?

Então vamos juntos, um passo de cada vez, seguindo as pegadas de Jesus, desapegando desse mundo e preparando nossa bagagem para quando Deus nos chamar a sua presença, mais uma vez.



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



Oi amores, tudo bem?

Adorei o tema do mês: desapego! E quero focar aqui no desapego de ideias. Seremos pais e pessoas mais conscientes, passa pela impressionante parte de analisarmos o nosso 'modus operandi', a nossa forma de agir e pensar automática. A velha história de "sempre foi assim"; "sempre fiz assim", repetindo maneiras que aprendemos sem nem parar para avaliar se essas ideias e práticas ainda cabem em nossa vida, se FAZEM SENTIDO com o nosso modo de viver. E essa atenção deve estar sempre presente. Não é um trabalho com começo e fim, mas algo que deve nos acompanhar para sempre, pois há muito a ser desconstruído em nós.

Uma dica muito boa que aprendi com uma amiga querida, que me fez observar muito a forma de criar meus filhos, é nos perguntarmos POR QUE NÃO?

- Por que não pode brincar na lama?

- Por que não dormir no quarto dos pais?  
- Por que não pode ficar descalço?

E essa "técnica" extravasa o universo parental!

- Por que não parar para conversar com um pedinte?  
- Por que não experimentar uma comida nova?  
- Por que não meditar?

Faço uma comparação com o momento de arrumar o armário e ver o que podemos passar para a frente.

Tem roupas que não nos caem mais tão bem, ou estão com bolinhas, apertadas ou largas, ou simplesmente não gostamos mais. Façam isso com as ideias e maneiras de proceder. Principalmente em situações desafiadoras. "NADA MUDA, SE NADA MUDA". Afinal, se você não mudar nada na sua forma de agir, como pode esperar resultados diferentes?

Gente, não falo aqui em mudar da água para o vinho - embora em alguns casos isso seja benéfico -, mas às vezes mudar apenas a forma de falar algo, já muda completamente a forma como o outro recebe e reage a essa fala. Em algum outro momento ainda falarei aqui sobre comunicação-não-violenta e quão transformadora ela é.

Mas voltando às velhas ideias. Vou trazer um exemplo que gera muita polêmica: Furar a orelhinha das meninas. Calma, antes de você pensar em qualquer "justificativa". Você já realmente parou para pensar sobre isso?

POR QUE existe essa tradição em nossa cultura? POR QUE colocar um brinco em uma criança pequena ou que acabou de nascer? Qual a NECESSIDADE disso? Ou

melhor, qual NOSSA NECESSIDADE que queremos suprir? Muita gente diz que sem brinco “parece homem”. E daí? É respeitoso com a criança, fazer um ferimento para cumprir com padrões estéticos? Cuidar para que suas roupas estejam limpinhas mas abrir um buraco na pele que pode gerar infecção e complicações? Há quem diga “nem dói” ou que “depois dói mais”...

Como saber com certeza? Ou essas são ‘verdades’; que apenas se repetem para justificar uma vontade/necessidade oculta? Além de tudo isso, existe toda uma conversa, que dá uma outra coluna, sobre como ensinamos às meninas que seus corpos devem se encaixar em padrões, custe o que custar e doa a quem doer. Que elas podem sofrer intervenções por vontades alheias e por quem as deveria amar e proteger.

Enfim, o recado aqui é: Pense nos motivos REAIS que te levam a fazer ou não algo. Experimente novos caminhos. Não dê bola para ‘o que vão falar’, escute seu instinto materno/paterno. Lá dentro, você sabe o que é melhor para seu filho.

Também não se culpe por se dar conta de que alguma prática poderia ter sido diferente. VOCÊ FEZ E ESTÁ FAZENDO O SEU MELHOR, com a informação que você tinha na época e agora. Agradeça por ter evoluído e agora enxergar diferente e poder tomar outras decisões. Sempre é tempo de mudar e desapegar de velhas crenças. Noto que tirar alguns véus nos faz nos tornarmos mais “nós mesmos”; pensar, agir e ser conforme nosso ser essencial, o que realmente somos além desta roupagem de pele, ossos e cultura.

Como nada é por acaso nesse mundo,



quero terminar a coluna de hoje com um trecho de um texto que li essa semana na minha mandala lunar<sup>1</sup>. É sobre conhecimento científico, mas se aplica muito bem ao descarte de velhas ideias.

“O processo de construção da ciência se faz através da revisão constante do conhecimento. É isso que a torna especial: a ciência prospera através de seus erros, avança ao desvendar suas próprias contradições e refuta a si mesma frente a novas evidências. Desta forma, ela nos provoca a revisar nossas crenças constantemente e a considerar a possibilidade de as nossas percepções estarem equivocadas, convidando- nos a acolher as melhores evidências disponíveis até o momento.”

<sup>1</sup> [www.mandalalunar.com.br](http://www.mandalalunar.com.br)



Elisa Lima. Curiosa sobre o comportamento humano. A “diferentona” da família. Mãe de dois pequenos e aprendiz diária do “por que não?”.



Por Julia Fagundes

## Cartas Fraternas: Mensagens de carinho apoiam profissionais da saúde e idosos

É perceptível que o abandono de idosos existe, seja por descuido físico ou por abandono afetivo. O cenário atual da pandemia do coronavírus acentua o fato. O grupo de risco precisa ficar isolado, mas isso não significa abandono total, pois o contato pode ser mantido apesar da distância. Além deles, outro grupo que precisa evitar contato é o grupo dos profissionais da linha de frente ao combate do coronavírus.

Com isso, o grupo de voluntários Amor Fraterno criou o projeto Cartas Fraternas, que tem o objetivo de mandar cartas para quem precisa de afeto.

Segundo o projeto, o interessado em ajudar precisa “escrever uma cartinha que você mesmo gostaria de receber se estivesse um dia sozinho, triste ou sofrendo”. Assim, a carta é enviada para quem precisa. Durante a pandemia do coronavírus, os alvos são os profissionais da saúde e os idosos – que fazem parte do maior grupo de risco da Covid-19.

A enfermeira Fabiana participou de um evento presencial do Instituto Namastê e se interessou em se tornar voluntária. Por ser enfermeira e trabalhar em um hospital de referência no combate à Covid-19, ela se tornou voluntária no projeto Cartas Fraternas.

Assim, Fabiana começou a imprimir as cartas e entregá-las aos profissionais

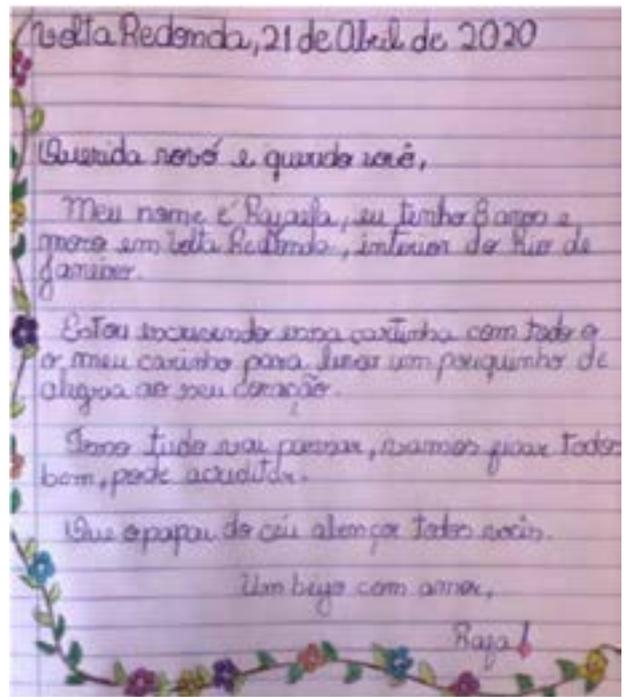


Foto: Divulgação - Carta escrita por criança e enviada para idosos

da saúde. Depois de perceber a reação deles, ela viu ali uma chance de aumentar a ação. “Comecei a pedir aos colegas que trabalham em outras instituições, também na linha de frente, que levassem as cartas a outros profissionais da saúde”, explicou.

No entanto, para quem não quer escrever uma carta, pode gravar um vídeo ou um áudio, para que a equipe envie para os profissionais da saúde – que fazem parte do principal grupo da linha de frente do combate à Covid-19.

## COMO FAZER PARTE

Para participar, as cartas devem ser confeccionadas com cores, desenhos e enfeites. Em seguida, deve-se tirar uma foto e enviar para o e-mail: [amorfraternocartas@gmail.com](mailto:amorfraternocartas@gmail.com).



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



**Marina Pereira Lima Scabello**

**Formada em Fonoaudiologia pela USC - Bauru e especialista em Motricidade Oral e Audiologia. Atuo em clínica particular e na Empresa Lupo.**

**Frase da vida: "Tudo que for fazer, faça com AMOR, TUDO! O amor é o tempero da vida"!**

Nesse mês em que o assunto da dependência em álcool é especialmente tratado, conversamos com Marina Scabello, uma das administradoras do Grupo Adictos, do Instituto Namastê. Confira!

**1-O que é e como funciona o Grupo de Adictos? Como você começou o trabalho no grupo?**

Há alguns anos escuto as pílulas do evangelho do Ricardo e no início da pandemia, através do banner da pílula havia um link de um grupo de WhatsApp, resolvi entrar para oferecer ajuda. Nesse momento, a querida Roseli, com sua imensa bondade, me chamou no particular e fez algumas perguntas e me encaminhou para um grupo de estudo e de treinamento de acolhedores, que me encontro até os dias atuais e assim comecei o Trabalho no AMOR FRATERNAL.

Esse é um grupo de triagem em que os voluntários direcionam ao Acolhimento Fraternal. Foram formados vários grupos, e um deles é o de Adictos e Familiares, onde faço parte como administradora. Também fazemos acolhimento no grupo e individualmente.

**2 - Como convencer alguém que tem dependência em álcool e outras drogas que o tratamento é possível?**

No grupo postamos mensagens edificantes, vídeos relacionados à dependência e a coodependência ou espiritualistas. Os acolhidos tem a liberdade de trocarem ou não suas experiências, frustrações, pedido de ajuda e em minha opinião isso é a melhor parte.

Ali viramos uma grande família de AMOR, independente do que fizeram ou fazem de ruim para eles ou aos outros.

Na cabeça dos acolhidos, eles pensam que só eles estão sendo auxiliados, mas nós acolhedores somos os mais abençoados.

**3 - Em Romanos 12:21, a palavra de Deus coloca que "Não se deixem vencer pelo**

mal, mas vençam o mal com o bem”. Como o Grupo trabalha com os dependentes aliando fé, amor e caridade com a vontade do ser humano de crescer e se libertar das vicissitudes da carne?

Quando o dependente químico quer ajuda já é meio caminho andado. Todo mundo tem o livre arbítrio, essa é uma das palavras que digo a eles. Auxílio através do AMOR, orientando a prática diária do evangelho no lar, independente da religião ou não tendo religião.

Muitos quando recaem pedem ajuda no grupo e os próprios acolhidos se ajudam é maravilhoso ver isso. É muito AMOR envolvido!

**4 – Deixe aqui os contatos para convite aos queridos irmãos que desejarem receber esse carinho e cuidado tão especiais do grupo!**



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!



NIZELE JORDÃO

Meu nome é Nizele e as Pílulas do Evangelho chegaram em minha vida através de um grupo da casa espírita que frequentava antes do covid. Comecei a me interessar pelos temas, mas a pessoa que enviava as Pílulas, por motivos pessoais, parou de compartilhar, então busquei no YouTube e encontrei nosso “menino de ouro”, carinhosamente assim que me refiro ao Ricardo algumas vezes!

Comecei a segui-lo e assisti alguns vídeos, incluindo os de meditação para iniciantes e fui por esse caminho. Não deixei mais de segui-lo. Assistia-o sempre que podia, até que veio esse período difícil pra todos nós da pandemia.

Conhecia também a Ana Kelly,(querida voluntária do Amor Fraterno que auxilia

no Grupo de Perdas e Luto) antes desse período, porém não me lembro exatamente a época em que cheguei, através dela, ao trabalhinho de voluntária.

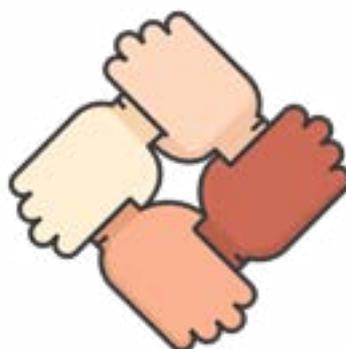
Participo sempre, desde o primeiro dia, o que também foi um presente para minha vida. Passei por muitos motivos para estar triste, mas me mantive firme no propósito de ficar bem. Apesar de todos os desafios, o evangelho me deu esse suporte!

Então acessei o link do grupo de estudos para ser voluntária, a Ana Kelly já conhecia um pouquinho do que eu fazia com o apoio às pessoas amigas. No período mais crítico da pandemia, recebi seu convite para expandir esse trabalho.

Fiquei com um pouco de medo, lembro que perguntei a ela se eu daria conta e ela respondeu com toda certeza que era claro que sim. Pedi a ela um tempinho, fui assistir o evangelho e quando o Ricardo tirou o tarô, lá veio a resposta que eu queria: aquele era o momento para me lançar e confiar, fazer o que tinha que fazer. E falei, é agora ou nunca! Entrei em contato com a Aninha, e disse que aceitava o desafio.

E aqui estou, no atendimento voluntário a todo esse tempo! **É um trabalhinho de muito amor onde todos crescemos juntos.** O mais impactante, nesse acolhimento, foi quando acolhi uma pessoa que se emocionou, ao ser acolhido e me disse em lágrimas, que não sabia que existia pessoas assim como nós que se preocupava com as outras pessoas que não conhecia.

E ele me disse assim: “Meu Deus, não me conhece, e mesmo assim se preocupa comigo! Meu Deus!”



Isso me comoveu muito porque passei a vê a enorme carência de todos nós. Muitos outros acolhidos também me falam como o evangelho mudou a vida deles, que são gratos por tudo que são hoje e agradecem por ter chegado até a gente.

**E isso sabe, é um presente, mudou tudo na minha vida.** As palavras não são suficientes para expressar a minha gratidão por tudo, a Ana Kelly, o Ricardo, as Pílulas, as lives com o Evangelho, nossa sem palavras. E todas as pessoas que conheci, é muita gratidão!

Cada vez que alguém me chama no privado e agradece o nosso trabalhinho, é muito gratificante. Outro dia uma pessoa me chamou no privado depois do nosso trabalho no grupo, agradecendo muito. Ela havia recebido a ligação do Ricardo uns dias antes, e estava muito feliz.

Então o Evangelho, as pílulas, o Cafezinho, tem feito toda a diferença em minha vida e daqueles que também acolho. Amo o que faço, por isso agradeço ao Senhor da vida, pela oportunidade de ser útil. E se não fosse esse momento de desafio para todos nós eu não teria essa oportunidade!

Então vai aqui ao Ricardo Mello e toda sua equipe, o meu muito obrigada!

**A palavra é gratidão sempre!**

Nilzeli Ferreira da Silva Jordão  
Voluntária do Amor Fraternal

---

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

Como a pilula  
mudou a  
minha vida



VANESSA GONÇALVES

Meu nome é Vanessa da Silva Gonçalves, tenho 42 anos. Sou casada há treze anos e tenho um filho de dez anos. Eu sofri dois abortos espontâneos, um antes de engravidar do meu filho, outro quando ele tinha seis anos de idade. Depois de três anos do último aborto eu engravidei do meu anjinho, o Kauã.

Na gravidez estava correndo tudo muito bem, sempre fazendo ultrassonografias.

Quando estava com 28 para 29 semanas, realizei um outro ultrassom, e foi quando iniciou meu desespero de mãe. O médico informou que meu Bebê estava correndo risco de vida dentro da minha barriga, e que era pra sair de lá ir direto para o hospital que provavelmente ele iria nascer naquele dia.

Fui para o hospital, lá eles fizeram muitos exames, e fiquei internada por uma semana, meu bebê nasceu no dia Treze de Abril de 2018. Eu sempre gostei muito do número treze (risos). Não sei porque mas tenho afinidade com essa data, e meu príncipe nasceu neste dia!

Quando ele nasceu não mostraram para mim, somente para meu esposo. Foi tudo muito rápido e o levaram direto para Neonatal (UTI).

Fiquei em observação por um tempão, pois o efeito da anestesia não passava, quando subi para o quarto, quase anoitecendo, me levaram para ver meu bebê. Não sei explicar, eu estava muito feliz pelo seu nascimento e ao mesmo tempo muito triste também. Acho que desde que eu engravidei dele eu tinha medo de perdê-lo.

Não sei se tem algo a ver com as outras perdas que tive. Eu sei que tive alta e sai sem ele. Ele ficou no neonatal por 10 dias, e no dia vinte e três de Abril de 2018, depois de sofrer muito e lutar pela sua vida, porque ele queria ficar aqui. Foi um guerreiro e tenho muito orgulho do meu bebê, mas infelizmente para minha enorme tristeza ele partiu.

Eu nem preciso relatar como fiquei né, uma tristeza imensa. E precisava ser forte e não desistir porque tenho meu outro filho, que precisava e precisa muito de mim. E também meu esposo, que esteve comigo o tempo todo. Quando começou a pandemia, Ricardo Melo começou com o evangelho no lar, foi uma benção. Eu já frequentava um centro espírita aqui em Santo André antes mesmo de tudo isso acontecer e eles me ajudaram muito. Mas o evangelho do

Ricardo foi diferente, muitas perguntas que eu fazia para Deus, por que comigo? Por que o Senhor não me tirou ele antes de nascer, como aconteceu com os outros dois abortos? Muitos porquês e revolta.

O evangelho no lar acalentou meu coração. Eu comecei a enxergar tudo aquilo que havia passado com outros olhos. Eu percebi que Deus me ama. E que tudo que ele fez só foi para o nosso bem. O evangelho e o Ricardo são bênçãos que Deus colocou no meu caminho.

Conheci o Ricardo através das pílulas e foi uma amiga que me enviou. Mas igual o evangelho que ele tem mais tempo para explicar como as coisas funcionam no

mundo espiritual não tem preço. E agora me sinto muito mais forte e abençoada.

Claro que tem dias que choro que tenho saudades. Principalmente quando vão chegando essas datas que ficaram tão marcadas para mim. Mas confio na providência divina. Ele sempre estará vivo dentro do meu coração, ele sabe o quanto foi amado por todos da família e ainda é.

Minha estrela mais brilhante do céu.

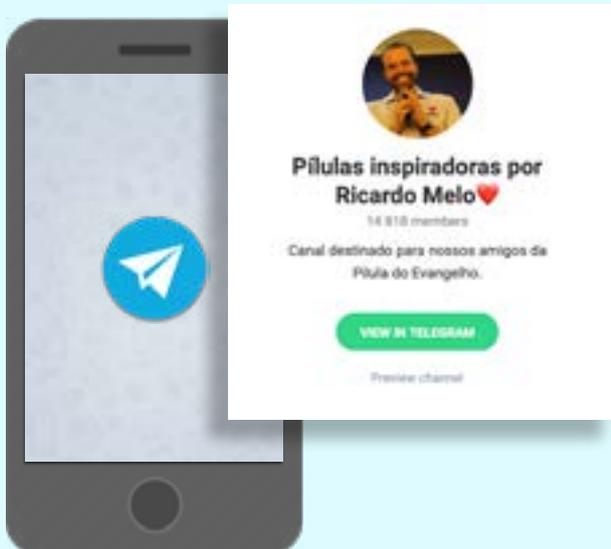
Vanessa da Silva Gonçalves, ouvinte da Pílulas do Evangelho e voluntária do Amor Fraternal.

### Conhece as Pílulas do Evangelho?

Receba as Pílulas através do Aplicativo IRM OFICIAL, disponível na App Store e Google Play. É só clicar e baixar seu aplicativo!



Ou ainda se preferir, junte-se a nós no nosso grupo do Telegram





Por Letícia David

Nesta edição o tema escolhido para nossa Revista, foi o Desapego.

E para falar sobre “Grandes Nomes” relacionando com o tema, só consegui pensar em um único nome: Francisco de Assis.

Nascido na cidade de Assis na Itália, em 05 de Julho de 1182, foi batizado por sua mãe, pelo nome de Giovanni di Pietro di Bernardone, (que em português é João) nome este, escolhido devido a sua grande devoção a São João Batista.

Com a ausência do Pai em seu nascimento, que estava em viagem para França, ao retornar, rebatizou-o com o nome de Francesco, que significa “francês” como forma de homenagear sua terra natal.

Sua linda e comovente jornada, nos mostra um jovem Francisco que fazia parte de uma família onde a mãe era de origem nobre da Provença e o pai era um

rico comerciante da época. A riqueza o proporcionou viver com muitas regalias, e conforme a biografia histórica de Tomás de Celano, era um rapaz que gostava de farrear e não apresentava muito interesse para os estudos e o trabalho. Estudou na escola Episcopal, onde aprendeu a ler e escrever e principalmente a contar, enriquecer era um propósito, o que era controverso com a vida que levava, pois era apaixonado por aventuras.

Era um jovem indisciplinado e de atitudes extravagantes, mas de um coração bom. Sonhava em se tornar um herói, e devido a essa motivação, em 1202, se alista como soldado na guerra que Assis travada contra a Perugia desencadeada após o falecimento do Rei Henrique VI em 1197.

Francisco de Assis, acabou sendo capturado e preso onde permaneceu aguardando ser resgatado. Após ser libertado, encontra-se doente, o que ocorreu durante o ano de 1204 inteiro, e acarretou afecções durante toda a vida com problemas na visão e no aparelho digestivo.

Ao voltar para casa, Francisco retorna para a vida de farras, a fim de recuperar o tempo perdido, e em uma dessas algazaras com seus amigos, teria sido tocado pela presença Divina e a partir desse momento começou a demonstrar preocupação com os mais necessitados. Inicia assim, seu caminho para a grande mudança, porém, ainda havia muito a ser aprendido e Francisco vive com muitos conflitos e indecisões de como seguir com essa nova etapa de sua vida.

Conforme os historiadores, o marco que iniciou a transformação de Francisco, ocorreu quando o mesmo estava passeando a cavalo e ouviu se aproximar um barulho que na época era

bem conhecido por sinalizar a presença de leprosos. Eles carregavam no pescoço sino, que alertavam a sua chegada.

Ao encontrar o leproso, Francisco se comoveu e espontaneamente, tirou seu manto e cobriu o pobre doente que estava em trapos e com frio. Nesse momento, o jovem Francisco conheceu, ao olhar para aquele pobre doente, o sentimento verdadeiro de gratidão. O que tocou profundamente, e com uma prova de amor imensa, o beijou a face leprosa, desprovido de qualquer repulsa, o que anteriormente seria para ele insuportável.

A conversão de fato ocorreu em 1206, quando Francisco já afastado do seu comportamento libertino, entra na capela de São Damião para orar. Lá ele ouviu pela primeira vez a voz de Cristo dizendo as seguintes palavras: “Vá, Francisco, e restaure a Minha Casa!”. Imaginando tratar-se de reconstruir a Capela, volta para casa, vende boa parte dos tecidos do pai e doa para para reconstrução da igreja.

Com essa atitude, Francisco despertou a ira do seu pai e após uma série de desentendimentos e brigas, onde seu pai exigia que ele recuperasse o valor que fora retirado dos tecidos e o acusando de ser responsável por dissipar sua fortuna, Francisco toma uma decisão, que mudou sua vida definitivamente.

Após uma discussão com seu pai, na presença dos moradores de Assis e também do Bispo, Francisco se despe de suas vestes e entrega a seu pai, abrindo mão também da fortuna que era de direito, não levando absolutamente nada que fora dado pela riqueza do Pai, indo embora completamente nu. Iniciou assim uma vida de pobreza e renúncia, da qual nunca mais voltou. Após esse acontecimento, o Bispo que acompanhou tudo, resolveu ser o

tutor de Francisco de Assis.

Após esses ocorridos, Francisco de Assis dedicou-se a construir igrejas nos arredores de Assis. Em 1208, afinal compreende o sentido da mensagem: restaurar a igreja como instituição, uma vez que ela havia se desviado dos ensinamentos de Cristo e vivia cercada de opulência. Faz votos de pobreza e começa a pregar sua doutrina, passando assim de devoto a missionário e iniciou a pregação, fazendo os seus primeiros conversos.

Em 1208, pede autorização ao papa para fundar uma irmandade mendicante. Em 1219 foi fundada a “Ordem dos Irmãos Mendigos de Assis”, que se instalou em cabanas no alto dos montes e no interior das cavernas, renunciando qualquer forma de propriedade.

Em 1215, no intuito de resguardar a autoridade papal, o Concílio de Latrão reconhece a “Ordem dos irmãos Menores de Assis”. O Cardeal Ugolino é designado “protetor” da Ordem. Francisco consente repartir seus discípulos em dois grupos para seguir em peregrinação pelo mundo para disseminar o sentimento da fé cristã e converter os infieis.

Durante a peregrinação, os franciscanos tiveram seus primeiros martírios, cinco discípulos foram mortos, em Ceuta, pelos muçulmanos pois recusarem sua conversão ao islamismo. Em 1221, Assis apresenta um texto com a nova “Regra” para a ordem: “Observar o Santo Evangelho, viver da obediência, da castidade e não possuir absolutamente nada, e só dividir a pobreza”.

O texto é recusado pelo cardeal Ugolino. Em 1223, o texto é retocado e finalmente aceito pelo papa Honório III. Os franciscanos perdem muito dos

traços que os distinguam.

Em 1224, decepcionado e doente, Francisco renuncia a irmandade que criara e em companhia dos discípulos parte para viver na natureza, no meio de uma floresta.

Os historiadores relatam o amor e o carinho especial que Francisco tinha com os animais e como eles reagiam com sua presença. Conta-se que em sua presença, os peixes saltavam da água e os pássaros pousavam em seus ombros. São Francisco

de Assis faleceu assistido pelos discípulos, em Assis, no dia 3 de outubro de 1226. Dois anos depois de sua morte, é canonizado pelo papa Gregório IX.

Com este exemplo, desse ser iluminado, fica o convite de repensarmos em como devemos deixar a vida mais leve e deixar que o Amor, a caridade seja o mais importante para nossa evolução espiritual.

E para finalizar esse texto, escolhi trazer essa belíssima prece de São Francisco de Assis, o defensor dos animais:



Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.  
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.  
Onde houver discórdia, que eu leve a união.  
Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.  
Onde houver erro, que eu leve a verdade.  
Onde houver desespero, que eu leve esperança.  
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.  
Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.  
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.  
Onde houver discórdia, que eu leve a união.  
Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.  
Onde houver erro, que eu leve a verdade.  
Onde houver desespero, que eu leve esperança.  
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.  
Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, fazei que eu procure mais:  
consolar, que ser consolado;  
compreender, que ser compreendido;  
amar, que ser amado.

Pois é dando que se recebe.

É perdendo que se é perdoado.  
E é morrendo que se vive para a vida eterna.



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



## ABACATE

Por muito tempo o abacate foi considerado um verdadeiro inimigo da alimentação, visto como uma fruta gordurosa e calórica. No entanto, hoje já se sabe que as gorduras encontradas no abacate são as chamadas gorduras monoinsaturadas, sendo responsáveis pela redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos no organismo. Elas são tão benéficas para a nossa saúde quanto as do azeite de oliva extravirgem. Além disso, o abacate apresenta baixo teor de carboidratos, baixo índice glicêmico e é fonte de várias vitaminas.

## Guacamole

### Ingredientes

- 2 avocados (1 para amassar e outro para cortar em cubos pequenos);
- 1 tomate italiano, sem sementes, cortado em cubos pequenos;
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;
- 1 pimenta dedo de moça, sem sementes, bem picadinha;
- $\frac{1}{2}$  cebola roxa pequena bem picadinha;
- Folhas de hortelã a gosto, picadas grosseiramente;
- Azeite extravirgem e sal a gosto para temperar.



### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e está pronto. Você pode servir como acompanhamento de refeições ou comer com torradas e pães.

## Sanduíche de panquequinhas de batata-doce com abacate e queijo cremoso

### Ingredientes

- 1/2 abacate cortado em tiras;
- 1 batata-doce cozida (em torno de 200g);
- 1 ovo;
- 1 clara;
- 3 colheres (sopa) de água;
- 3 colheres (sopa) de queijo cremoso;
- 1 tomate cortado em rodellas;
- Azeite extravirgem, sal e pimenta-do-reino a gosto.



### Modo de preparo

- Bata no liquidificador a batata-doce com o ovo, a clara e a água. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Em uma frigideira pequena, prepare as panquequinhas.
- Sobre uma panqueca, distribua um pouco do queijo cremoso, do abacate e do tomate. Tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino. Coloque uma outra panqueca por cima formando um sanduichinho. Siga o mesmo procedimento para as demais e sirva em seguida.

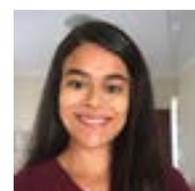
Obs: receita preparada com batata-doce roxa. Por isso, a tonalidade mais escura. Você pode utilizar a batata-doce normal que dará o mesmo resultado.

Outras receitas com abacate disponíveis em: <https://www.vivoleve.com.br/receitas-com-abacate/>

### DICAS ÚTEIS PARA CONSUMO E PREPARO DO ABACATE

O abacate escurece rapidamente depois de aberto. Portanto, deixe para prepará-lo na hora de servir ou então regue a fruta aberta com suco de limão. Manter o caroço na parte que será guardada na geladeira também ajudará a conservá-lo por mais tempo.

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





Por Rose Mary Boccolini

### Buscando o exemplo dos irmãos menores

Depois de tudo que aprendemos, já conseguimos compreender que os animais são nossos irmãos, embora ainda não tenha livre arbítrio e consciência desenvolvidos.

Mas mesmo sendo seres que estão em um estágio menos evoluídos que nós, muitas vezes nossos bichinhos de estimação nos dão lições de desapego, embora não prestamos muita atenção.

Sem desmerecer os gatinhos, que são fofos e inteligentes, porém mais egoístas, os cães são extremamente fiéis e dedicados, nos mostram a todo momento como são desprendidos de orgulho, de vingança e de sentimentos ruins.

Às vezes brigamos com nossos cãezinhos, chamamos atenção, e eles nunca ficam com raiva ou magoados conosco. Rapidamente esquecem a briga e já estão nos dando “lambeijos” e nunca pedem nada em troca. Quantos são deixados sozinhos, sem cuidado e sem carinho, muitas vezes em situação de maus tratos, e mesmo assim quando vêm seus tutores, abanam o rabinho freneticamente com alegria e entusiasmo.

Apesar de serem seres que seguem

instintos, não se apegam a nada, nem casinha, nem brinquedo, nem a vasilha de comida... você tira isso deles, eles reclamam um pouco e logo se adaptam a outra situação. Eles só se apegam aos seus tutores, que são as referências de vida e amor que eles conhecem.

Outra lição preciosa que recebemos deles, como a reencarnação dos animais é muito curta, eles nos ajudam a viver o luto, a fechar ciclos e seguirmos em frente, apesar da dor da despedida.

Dessa maneira, muitas vezes precisamos olhar para trás e observar os seres que são considerados inferiores, pela arrogância do chamado “ser humano”, e assim aprendermos com esses seres especiais um pouco mais sobre o desapego.





## ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Bebezinho lindo e fofo para adoção.

Macho, lindo e pronto para ir para sua casa e te fazer feliz!

Você quer essa coisinha mais linda?

Contato: Chris (21) 99956-1466 - Recife

## ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Menino lindo, 6 meses de idade, castrado e louco para encontrar o caminho de sua casa e te fazer feliz!

Venha buscar esse fofo e ganhe um amigo para sempre!

Contato:

(17) 99636-0717

São José do Rio Preto/SP

## ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Lindos filhotes que vão levar carinho e alegria para sua vida!

Verdadeiro amor em forma de bolinhas de pelos!

Você quer?

Contato: (31) 99733-0007

Belo Horizonte/BH

## ADOÇÃO RESPONSÁVEL



Jack é um lindo rapaz que não teve sorte em encontrar um lar. Já foi adotado e devolvido várias vezes e até mesmo foi ameaçado de morte, devido seu espírito livre e brincalhão. É dócil, feliz e adora um colo.

Ajuda o Jack!

Contato:

(21) 96747-3351 - Rio de Janeiro/RJ



Turminha  
do Bem

## Recontando um Conto

Responsável Roseli Marcondes



Oi meu querido amiguinho,

Vamos ouvir uma historinha?

Era uma vez um menino chamado Ali, mas era conhecido por Ali Babinha, porque estava sempre entusiasmado e falava tão rápido que sempre babava um pouquinho.

Ali morava em uma região muito pobre, em um deserto onde fazia um calor escaldante, onde muitas crianças passavam fome, muitas casas precisavam de reparos e a escola, literalmente, estava caindo aos pedaços. Ali, com seu coração enorme, não cansava de pedir ao seu anjo da guarda uma inspiração de como fazer para ajudar a todos.

Um dia, quando estava indo buscar água no poço perto de sua casa, sentiu uma vontade muito grande de andar até o poço da caverna, imediatamente, com sua vasilha na mão, se pôs a caminho, quando estava quase chegando, viu ao lado da caverna, onde havia uma pedra enorme, quarenta ladrões parados, então o da frente disse: - Abre-te pedra - e a pedra imediatamente se abriu revelando uma caverna repleta de tesouros.

Ali correu chamar a polícia que veio imediatamente e prendeu os ladrões. A polícia tentou em vão localizar os donos do tesouro, então, toda a riqueza foi doada para região que

passou a ser próspera com escolas, hospitais e meios de irrigação que garantiam comida a todos, mesmo no deserto...e viveram felizes para sempre.

Precisamos entender que nossos anjos ou mentores estão sempre ao nosso lado, cuidando de nós e nos inspirando boas coisas, porém só conseguimos ouvi-los se estamos na mesma sintonia ou seja, pensando coisas boas, somos como rádios, se pensamos coisas boas captamos coisas boas, mas se pensamos coisas ruins captamos coisas ruins.

Que tal termos sempre bons pensamentos para aproveitarmos sempre as dicas de nossos anjos?

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 seu boneco, em papel gramatura 180, recorte e invente mil aventuras para fazer um mundo melhor!

