

# JORNAL LÍRIO DO VALE

ANO 3. Nº 6 ■ PUBLICAÇÃO OFICIAL DO LAR DE FREI LUIZ ■ ACESSO WWW.LARDEFREILUIZ.ORG.BR



## O INÍCIO DE UM NOVO ANO

ARTIGO

Por *Paulo Roberto Mattos da Silveira*  
Diretor Espiritual do Lar de Frei Luiz

**E**stamos no começo de mais um ano do nosso calendário terrestre. É o momento em que são feitos (ou refeitos) planos para nossa vida e renovadas as esperanças de que melhores dias virão. No entanto, é preciso ter o cuidado para não limitarmos esta programação apenas ao lado material da nossa existência. É mais do que certo haver, de nossa parte, preocupação com a sobrevivência física, que compreende trabalho, moradia, alimentação, saúde, lazer etc., mas, e o nosso progresso espiritual? O que planejamos para ele nestes dias que irão transcorrer durante o ano de 2017? Vamos refletir um pouco sobre isso.

Em primeiro lugar, é preciso solidificar cada vez mais a nossa convicção de que somos espíritos eternos, em processo evolutivo e que, neste instante, estamos estagiando no planeta Terra, cumprindo uma programação por nós definida junto com Benfeitores Espirituais. Nesta programação, tivemos a liberdade de escolher como será a nossa caminhada. É assim que acontece com os espíritos já dotados de um certo grau de evolução, ao contrário de outros, menos evoluídos, que têm reencarnação compulsória, sem escolhas. Só pelo fato de frequentarmos uma casa espírita, exercitando nossa religiosidade, já nos qualifica como espíritos em processo evolutivo um pouco mais avançado.

Sabemos que não é fácil o nosso aprendizado no plano terreno, especialmente nas circunstâncias atuais em que se encontra este planeta, onde a cultura do ter se sobrepõe a do ser, onde as questões materiais se colocam acima das espirituais. Os sentimentos, os pensamentos e as atitudes do ser humano estão sendo amplamente influenciados por esta filosofia de vida: ter é mais importante do que ser. E isso enfraquece em nós o conceito de fraternidade, de solidariedade, da prática da caridade. Algumas dúvidas afloram nas mentes menos esclarecidas espiritualmente: Por

que vou me dedicar a uma ação caritativa voluntária se preciso de mais horas de trabalho para comprar aquele último modelo de celular anunciado na televisão? Por que vou ser fraterno e solidário com o meu próximo se vejo, de forma constante, que as pessoas que cuidam apenas dos seus interesses estão se dando bem na vida? Por que vou ser pacífico se aquele que agride fisicamente e derrota seu oponente ganha a chancela de herói e tem sua vida mostrada como exemplo a ser seguido?

No mundo moderno, ainda existe a fome, a violência (inclusive como modalidade “esportiva”), as guerras fratricidas, as misérias morais, que têm no consumo das drogas e na corrupção exemplos que estão aí em plena atividade ascendente a cada dia. Decência, caráter, honestidade e outros atributos que indicam a boa índole do ser humano estão com os seus estoques bastante encolhidos.

Mas, vamos desanimar? Vamos nos ombrear com o que existe de errado, para, com isso, seguir o curso normal de vida de parte considerável da humanidade? A resposta é simplesmente: NÃO!

Deus, nosso Pai, nosso Criador, não nos enviou o Mestre Jesus para que as ações e lições dele fossem esquecidas com o passar do tempo. Elas ainda estão aí, depois de séculos da Sua presença entre nós, mais vivas do que nunca, a nos mostrar claramente o caminho da redenção. E o que devemos nós, espíritos em fase de progressão, fazer para crescer a nossa chama divina? Simplesmente aprofundar cada vez mais o nosso plano de Reforma Íntima. Para isso, contamos, não só com o conteúdo do Evangelho, mas também com instituições religiosas como a nossa, com a palavra esclarecedora daqueles que têm mais conhecimentos sobre o processo evolutivo, com as orientações dadas pelos Benfeitores Espirituais nos livros psicografados, com a assistência invisível, mas absolutamente presente, daqueles espíritos que planejaram conosco a reencarnação

### LEIA TAMBÉM

O Lar de Frei Luiz precisa muito da sua interação. Seja voluntário! **pág. 2**

Meditação: “Uma reoxigenação das células da alma” **pág. 3**

Programação **pág. 3**

Fortalecendo os trabalhos espirituais **pág. 4**

Como ajudar? **pág. 4**

e que nos acompanham durante esta nossa caminhada, entre tantos outros recursos colocados à nossa disposição.

Mas, atenção: os recursos de nada valem se não houver da nossa parte a firme determinação de nos reformarmos intimamente, de eliminar ou minimizar sentimentos, pensamentos e condutas que ainda existem em nós a bloquear nosso avanço espiritual, a impedir que a chama divina em nós colocada pelo Pai à época da nossa criação, possa crescer e nos iluminar para servirmos como exemplo aos que estão a nossa volta (encarnados ou desencarnados, conhecidos ou desconhecidos).

É importante que, a cada dia que se encerre, façamos a nossa autorreflexão, não só identificando o que ainda trazemos de negativo e que necessita ser por nós trabalhado, mas também o que temos de positivo exteriorizado por nossas ações diárias. No recesso do nosso aposento, antes que o sono venha, vamos nos elogiar, revendo nossas qualidades, e analisar como elas influenciaram nossas atitudes do dia que está se encerrando. Por outro lado, não critiquemos nossas imperfeições ainda presentes, mas, pela reflexão, vamos buscar a melhor maneira de atenuá-las. Esta importante conduta, antecedendo o repouso noturno, pode fazer, durante o sono, com que sejamos transportados para o plano espiritual, onde receberemos orientações e assistência para os nossos proble-

mas terrenos (físicos e espirituais). E aí (quem sabe?), talvez seja mais fácil desfrutar momentos mais prolongados de felicidade, que são o objetivo que buscamos quando fazemos nossos projetos cheios de esperança para que sejam agradáveis os dias de um ano que se inicia.

Ao término, transcrevemos um dos capítulos do livro Feliz, de José Carlos De Lucca, no qual o autor lista alguns conselhos que podem tornar mais leve e prazerosa nossa existência:



### COMO SE AMAR

“A felicidade pede uma boa dose de autoamor.

Amar ao próximo faz bem, mas, para que o amor chegue até outro alguém, ele precisa, primeiro, passar por nós mesmos.

O que é se amar?

Amar a si mesmo é aceitar-se sem se acomodar às suas imperfeições.

É admirar-se sem se achar a melhor pessoa do mundo.

É confiar em você, mesmo sabendo que você pode falhar.

É cuidar de você, para estar em condições de cuidar do outro.

É dar-se um voto de confiança quando o mundo o condena.

É sempre estar ao seu lado quando o mundo o abandona.

É fazer por si aquilo que você está esperando do outro.

É fazer pelo outro aquilo que de bom você faz a si mesmo.

É ficar do lado da esperança quando tudo lhe parece perdido.

É expulsar da mente os pensamentos que o assustam.

É varrer do coração as emoções que o machucam.

É terminar de ler essa lista e começar a fazer algo por si mesmo, agora mesmo! ”.

## O LAR DE FREI LUIZ PRECISA MUITO DA SUA INTERAÇÃO. SEJA VOLUNTÁRIO!

**A** Obra é de Frei Luiz, mas a tarefa é nossa. Você é fundamental para que o ciclo de amor, solidariedade e auxílio ao próximo mantenha-se plenamente vivo. Precisamos de sua doação de tempo e trabalho, por menor que seja.

Quando nos dedicamos a ajudar ao próximo, com a amor e desprendimento, na verdade, somos nós mesmos os primeiros “ajudados”. A ciência inclusive hoje nos evidencia os muitos benefícios que advém do ato de “dar a mão” a quem precisa. A visão de mundo muda completamente. Ficamos mais fortes - física, mental e espiritualmente.

O voluntariado nos dá uma oportunidade maravilhosa de crescimento, de equilibrarmos

nossas energias, de, através da constância no bem, nos educarmos e acalmarmos as angústias d’alma. E ainda geramos o combustível para o bom andamento dos projetos sociais e o fortalecimento em nossa psicofera espiritual. “O voluntariado é nosso ‘oxigênio’, sem ele não teríamos vida”, ressalta-nos, constantemente, o presidente do Lar de Frei Luiz, Wilson Vasconcelos Pinto, em suas preleções.

**Seja voluntário!**

**Contamos, para este ano de 2017, com a mão amiga, a força e o auxílio, vitais, de todos vocês. E, desde já, o nosso muito obrigado!**

\*Procure a Escola de Evangelização Francisco de Assis - que fica próxima à Cantina Mãe Ass-téria - para colher mais informações, conhecer as muitas oportunidades de serviço no bem que a Casa nos oferece e efetue seu cadastro; nos dias:

- Terças-feiras - 14h às 16h
- Quartas-feiras - 12h às 18h
- Quintas-feiras - 16h às 17:30
- Sábado - 8h às 11h
- Domingo (de reunião pública) - 7h às 11h

## Acesse nosso site e curta nossa fanpage

O Lar de Frei Luiz trabalha, com muito amor, disciplina e dedicação, no intuito de prover - com constância e da melhor forma possível - o Pão Espiritual e o Pão Material. Em nosso site e em nossa fanpage, estaremos informando e divulgando todos os serviços de assistência espiritual e assistência social prestados, além de eventos, lançamentos, notícias, palestras e atividades de nossa Casa.

Visite-nos em [www.lardefreiluiz.org.br](http://www.lardefreiluiz.org.br) e [www.facebook.com/lardefreiluiz](https://www.facebook.com/lardefreiluiz)



# MEDITAÇÃO: “UMA REOXIGENAÇÃO DAS CÉLULAS DA ALMA”

Lar de Frei Luiz oferece Sala Paramahansa Yogananda, destinada a esta abençoada prática.

Em tempos tão atribulados, com tantos compromissos, tantos aparatos tecnológicos e tão pouco tempo conosco mesmos, por vezes precisamos desconectar para reconectar. A meditação torna-se prática vital em nosso reequilíbrio. Sobretudo, como suporte ao processo de autocohecimento e como auxílio aos trabalhos espirituais nas casas espíritas.

O nosso equilíbrio e a “mente vazia” são fundamentais para que a espiritualidade possa atuar com integralidade e fluidez. E o Lar de Frei Luiz, procurando sempre aprimorar as boas sintonias, recentemente inaugurou um espaço, a Sala Yogananda, destinada à meditação - prática que, lembramos, não deve ser tida como imposição e sim como um prazer conquistado.

É aberta aos médiuns e frequentadores em geral. E o princípio, conforme nos ressalta o médium José Carlos Vilela, Coordenador da Sala, é exatamente o de prover, por meio do silêncio da alma, uma comunhão com Deus, gerando desta forma uma energia límpida, que irá exteriorizar-se em benefício de quem a pratica e em benefício dos trabalhos espirituais edificadas na casa.

“A sala vem nos proporcionando alegria e bem-estar enormes. São muitos os benefícios físicos e espirituais que advém da meditação. Nossa dinâmica é bem simples. Buscamos a comunhão com Deus por meio da prece, de uma leitura para meditação, exercícios preliminares, respiração e postura. Fazemos períodos intercalados de meditação, cânticos devocionais e silêncio. Com amor e sentimento, buscamos esse silêncio da alma, tão necessário nos dias de hoje”, explica o médium.

Atualmente, estudos científico-espiritualistas vêm evidenciando a meditação como um processo de autocura, em que o praticante, dedicado e disciplinado, poderá se livrar dos bloqueios cristalizados em sua psique, tornando-se uma pessoa melhor e livre de amarras emocionais e psicológicas. Inclusive, podemos observar, por meio de dados cientificamente demonstrados, que a prática constante da meditação auxilia no processo de crescimento, discernimento e lucidez do ser humano.



Aos que desejarem participar da Casa de Meditação Paramahansa Yogananda, lembramos que fica situada atrás do busto de Frei Luiz, acesso pela praça central. Esse recanto oferece meditação e yoga, todas as quartas-feiras, das 14h as 19h; quintas-feiras, das 16:30 as 17:30 e domingos de reuniões públicas, das 8h as 11h. E uma ótima e recente informação: também às terças-feiras, das 15h às 19h, teremos Yoga e meditação para crianças, inclusive crianças especiais. Participe!

Lembremos sempre da importância dessa abençoada prática na cura de nossa alma e no fortalecimento dos trabalhos espirituais. Conforme nos ensinam os Mestres, “quem caminha sem meditar, perde o contato consigo mesmo”.

## Vejamos alguns conceitos sobre meditação:

**Segundo Yogi Bhajan – PhD** – “Meditação é um processo por meio do qual podem ser resolvidos conflitos e males, ao invés de vivermos com eles por toda a vida”.

**Para Amit Goswami – Ph D** – “A meditação é um modo de intervir em nossos padrões condicionados”.

Por sua vez, Osho explica que “Meditação é simplesmente ser, sem fazer nada – nenhuma

ação, nenhum pensamento, nenhuma emoção. Você apenas é, e é puro prazer”.

Joana de Ângelis (espírito), por intermédio da mediunidade de Divaldo Franco faz a seguinte menção: “Meditar significa reunir os fragmentos da emoção num todo harmonioso, que elimina as fobias e as ansiedades, liberando os sentimentos que encarceram o indivíduo, impossibilitando-lhe o avanço para o progresso”.

“Os pensamentos e sentimentos, inicialmente, serão parte da meditação, até o momento em que já não lhe é necessário pensar ou aspirar, mas apenas ser”. Joana de Ângelis.

## Primeiro passo: criando o hábito. Meditação simples, em 3 minutos

Para iniciar a sua prática meditativa de três minutos, basta sentar-se, manter a coluna reta, sem manter contato com o encosto da cadeira ou poltrona, mãos apoiadas sobre as coxas, pés chapados no chão. Você deve recolher levemente o queixo e focar a sua atenção no centro da testa, entre as sobrancelhas, no “ajnachakra” e prestar atenção em sua respiração. Perceba o ar que entra e o ar que sai, sempre mantendo a sua postura ereta, elegante e confortável. Boa prática!

## Programação (Reuniões Públicas)

|           | Quartas-feiras (a partir das 15h) | Domingos (8h) | Dep. Químicos (quinta-feira, 19h) |
|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| JANEIRO   | 18, 25                            | 22, 29        | 19, 26                            |
| FEVEREIRO | 1, 8, 15                          | 12            | 9                                 |
| MARÇO     | 15, 22, 29                        | 12, 26        | 9, 16                             |

**T**odos emitimos uma poderosa energia, através do pensamento, que contribui decisivamente para sustentação dos trabalhos dentro e fora dos limites geográficos da Boiúna.

Através de pensamentos positivos, concentração e orações, produz-se então uma psicofera, que deve ser entendida como qualidade da energia mental produzida em um determinado ambiente, adequada e necessária aos trabalhos espirituais, pois as partículas negativas provenientes das emoções e dos sentimentos destruidores são neutralizadas com o natural fortalecimento das partículas vivas de amor que passam a predominar no ambiente mental no qual nos encontramos.

Quando nos colocamos em condição de meditação e preces, sem conversas superficiais, que nada acrescentam, sem arrogância, disputas e críticas, verticalizamos o nosso espírito e, como setas ao infinito, vamos ao encontro da Luz Maior, que nos fortalece e nos protege. Assim, fortalecemos os trabalhos espirituais e contribuimos para as curas e, pelo socorro àqueles que aqui chegam angustiados, sejam eles encarnados ou desencarnados.

**Todos somos partes integrantes do todo. O lar de frei luiz depende de cada um de nós; de nossa atitude e compromisso.**



## COMO AJUDAR NOSSA OBRA?

SOLIDARIEDADE

### ● DOANDO

Alimentos, produtos de limpeza e higiene, material de construção, material de expediente, material escolar, medicamentos e materiais de enfermaria em geral, flores e plantas, e etc.

Roupas, acessórios, eletrodomésticos, móveis, eletroeletrônicos, equipamentos de informática, utensílios domésticos, brinquedos e etc., novos ou usados.

Você também pode ajudar doando qualquer quantia, pessoalmente ou através de depósito em uma de nossas contas:

- Banco Santander,  
Ag.: 3724, Conta: 3002472-1

- Banco Itaú,  
Ag.:6021, Conta: 21250-8

- Banco Bradesco,  
Ag.: 3007-4, Conta: 299-2

- Banco do Brasil,  
Ag.: 1579-2 Conta: 13283-7

### ● SENDO VOLUNTÁRIO

Trabalhando no nosso lar, ajudando nas atividades administrativas, sociais, ambulatoriais, nas nossas cantinas, bazares, quiosque das flores, central de doações, livreria, manutenção, cozinha, oficinas de pequenos reparos e etc.

### ● TELEFONES

Atendimento Espiritual: (21) 3539-9539

Atendimento Administrativo: (21) 3539-9550

### Lar de Frei Luiz

Obra fundada por Luiz da Rocha Lima, "Eterno Presidente".

Estrada da Boiúna, 1367 – Taquara, Jacarepaguá - Rio de Janeiro – RJ, Brasil.

CEP: 22723-021. Tel: (21) 3539-9550 Site: [www.lardefreiluiz.org.br](http://www.lardefreiluiz.org.br)

**Presidente:** Wilson Vasconcelos Pinto

**Diretor Espiritual:** Nelson Duarte Junior

O Jornal Lírio do Vale é uma publicação do Conselho Editorial e Médiuns do Lar de Frei Luiz, sob a supervisão de todos os seus Dirigentes (encarnados e desencarnados).

**Jornalista responsável:** Felipe Jannuzzi MT/RJ 23.497.

**Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica:** Visana Comunicação