

# Apenas o Amor é Eterno

por Espíritos diversos

Recebido por Lucia F. França

## Introdução

Todo dia às seis da manhã, faço minha ginástica yoga, sento na varanda de meu apartamento e leio então um trecho da Bíblia, ou do Evangelho Segundo o Espiritismo, ou ainda uma mensagem de Emmanuel em um dos livros do nosso querido Francisco C. Xavier. A seguir faço uma prece, oferecendo ao Pai aqueles momentos, pedindo orientação e agradecendo pelo dom da vida.; finalmente calo meus pensamentos, procurando estar em contato com meu espírito protetor e, se for o caso, com qualquer outro espírito bom que esteja disposto no momento a me oferecer alguma orientação. Frequentemente, apenas fico em silêncio, sentindo as vibrações ao meu redor, pois não é sempre que nossos amigos espirituais estão ao nosso dispor. Mas, às vezes, neste silêncio, é que recebo as mais intensas sensações, em forma de um amor tão grande que não sei como definir. Começo então a receber palavras e frases inteiras que anoto assim que chegam à minha mente.

As mensagens aqui transcritas foram recebidas em meus períodos de meditação. São orientações para meu desenvolvimento, algumas são de meu filho Alexandre, que retornou ao mundo espiritual em julho de 1994. Não transcrevi todas, deixando de lado as que eram bem pessoais, não sendo portanto de valia para mais ninguém; as que aqui estão, são mensagens de amor e conselhos que creio poderão ser úteis a todos aqueles que procuram o caminho que um dia nos levará ao Pai.

## A Verdadeira Alegria

Meus pais. Não se preocupem, estou bem. Amo vocês muito, mas não é para vocês ficarem tristes que estou dizendo isso. Quando vocês estão com Jesus no coração minha alegria aqui aumenta. Esta é a verdadeira alegria, meus pais. O resto não é tão importante pois com Jesus tudo o mais vem naturalmente. A vida na Terra, com amor, é uma continuação da vida aqui e esse é o meio de estarmos todos, encarnados e desencarnados, sintonizados. Não se

importem muito com o futuro, não tenham medo de serem bons. Estamos olhando por todos vocês e nada acontece que não seja da vontade de Deus. Não é preciso lutar nem se preocupar. Devemos apenas amar. Cada ato de nossas vidas deve ser feito com amor. Não devemos nos impor obrigações, trabalhos, serviços, se esta não for nossa inclinação. Basta amar a Jesus e a cada passo surgirão oportunidades de ajudar e sermos ajudados. Não temam nada, nem as provações, nem as doenças, nem a morte. Fiquem sempre com Deus em todas as circunstâncias. Aprofundem esse amor até o ponto em que todas as dúvidas, todos os temores, todos os problemas serão dissipados.

Apenas o amor é eterno.

Alex 18/Dez/95.

## **Deus é amor**

Cada um de nós tem o seu caminho. Passamos pelas experiências de que necessitamos para evoluir e essas experiências são de acordo com a evolução de cada um. Nada é inútil nem gratuito.

Trabalhe em você a tolerância, a compreensão e o amor. Não se canse de perdoar. Deus é amor e o amor é infinito e banha a todos nós, sem distinção.

Entregue a Deus aquilo que você ainda não pode entender e nunca tenha medo. Não esqueça, somos todos irmãos.

## **Como as crianças**

A criança é inocente, ela não está preocupada em ser, ela é. Assim como na criança, nossos sentimentos e nossas ações devem ser genuínos, e não motivados por desejos outros, sejam eles de grandeza, de orgulho, de vingança, até mesmo de evolução.

A vida é o que é. Devemos aceitá-la sem pré julgamentos, como fazem as crianças; sem preocupações sobre o bem e o mal, o ter e o não ter, o ser e o não ser.

Deixemos que o amor infinito inunde nossas almas. Sejamos puros de coração e peçamos a Deus que nos abençoe a todos.

## **O Tecido da vida**

Observe. Não faça de nada uma lei. Procure observar sem julgar, tudo tem um motivo, uma razão de ser. Viva em paz, com amor no

coração. A estrada é longa e muitos são os atalhos, não se deixe iludir. Em Deus está a força de que precisamos para continuar. Quando estiver em dúvida, pare, eleve a Deus uma prece pedindo orientação. Lembre-se: "O Senhor é meu pastor, nada me faltará". A vida é como um tecido que se vai tecendo a cada dia. Que tipo de fio usaremos cabe a nós escolher. Fique em paz.

## **Vida Maior**

Não esqueça, mãe: o amor é o poder divino dentro de nós. Só no amor encontraremos a paz. A vida é feita de lutas, de dores, de alegrias, mas o Espírito é imortal, nada deve temer, a nada se prender. Caminhamos para o amor divino, somos ainda pequeninas chamadas. Não receie, ame e deixe-se ser amada, procure sempre se sintonizar com o amor. Estaremos sempre ao seu lado e do pai. Procuraremos auxiliar também o Paulo, a Maria Lucia, o Ângelo e a Luciana. Tenha confiança. Perdoe para ser perdoada, ame para ser amada. Essa vida é só um pequenino momento na eternidade. Não se prenda a coisas pequenas do dia a dia. Viva a vida, pois ela está aí para ser vivida. Viva com amor, dedicação, carinho e alegria, mas lembrando sempre que esta é apenas mais uma etapa na sua VIDA MAIOR, a vida espiritual. Estou bem, não se preocupe. Amo vocês, nunca os abandonarei. Que a Paz do Senhor esteja com vocês. Que Deus os abençoe e guie sempre os seus corações.

Alexandre, Rio de Janeiro, 2/2/96.

## **Não julgar, não condenar, perdoar**

Se ficarmos presos ao julgamento, observando o mal para poder julgá-lo ou condená-lo, estaremos nos afastando cada vez mais do amor e entrando em ressonância com o mal.

Evite as situações que podem lhe trazer este tipo de sentimentos. Você ainda não está preparada para ultrapassá-las corretamente. Esteja alerta para não cair nas armadilhas do mal, eleve sempre seu pensamento a Deus e o Cristo a ajudará. Perdoe e tenha paz no coração. Aceite a vida como ela é, a Terra ainda não é e está longe de ser o paraíso, mas ela nos dá chances de aprendizado e de elevação espiritual. Todos estamos aqui para aprender, observe, estude, mas nunca se afaste do amor divino.

## **Viver o Amor**

Lembre-se do amor divino que banha a todos indistintamente, mesmo àqueles que não o conhecem. Deus não distribui seu amor

apenas àqueles que o amam, mas sim indistintamente entre "bons" e "maus". É por nosso egoísmo que fazemos as distinções. Se quisermos crescer em amor temos que abandonar os velhos hábitos de só amar aos que nos amam ou nos são caros. Temos que reconhecer em todos, irmãos passando por provas, acertando ou errando. Irmãos que um dia estarão conosco na Graça de Deus. Porisso que até mesmo o termo "perdoar" seus irmãos, seu próximo, está errado. Isto nos dá uma sensação de superioridade como se fôssemos melhores do que eles. Não é verdade. Não somos melhores, apenas talvez tenhamos vivido mais ou aproveitado melhor as oportunidades que tivemos, mas muitos há que são bem mais evoluídos que nós. Aprendamos a não julgar. Só quem julga é que diz: "Eu perdô". Não, não temos o direito de fazê-lo. Sejamos honestos conosco mesmos. Quantos erros, quantas faltas, das quais ainda temos que nos desvencilhar. Aqui estamos para crescer e não vamos crescer enquanto estivermos presos aos erros nossos ou do nosso próximo. Viver o amor não é perdoar. Viver o amor vai muito além do perdão, vai muito além de qualquer julgamento que façamos de nós e do nosso próximo. Viver o amor é ser o amor. Não pode haver separação: eu e o amor divino, ou você e o amor divino. Entenda isso, é muito importante! Cresça, cresça em amor. A hora é agora, acorde! Deus está aqui, não O procure fora de você ou de seu próximo. Evite as classificações tipo bem e mal, bom e mau, certo e errado, feio e bonito, isso só serve para nos afastar da verdade. Tenha aceitação, mas não uma aceitação egoísta em que a pessoa se acha melhor, porisso deve aceitar. Falo de uma aceitação sem julgamentos.

Que a paz do Senhor desça sobre o seu coração. Ivanhoé.

## **O Debate**

Muitos são os caminhos que levam ao pai, o amor é um deles. O Alexandre está no caminho do amor. Pense nele, entre em harmonia com ele e você sentirá paz, amor, esperança, confiança. Ele ama vocês, quer ajudar, mas não pode mudá-los. Cabe a cada um trabalhar para sua transformação. Não aceite provocações, não rebata. O debate, a defesa de nossos argumentos é uma armadilha para nos afastar do amor. Poderemos até pensar estar defendendo o amor, mas estaremos em guerra e a guerra só nos afasta dele. O amor não precisa ser defendido, apenas vivido.

## **Viva em Paz**

Não dê forças para as coisas negativas, não pense nelas, não as atraia, não aceite as provocações. Pense em Deus, ilumine-se em Jesus. Perdoe sempre. Há momentos em que saímos do nosso

equilíbrio, procure reconhecê-los logo de início. Não se deixe levar pelas aparências, procure sempre a Deus em todas as criaturas, viva em paz. Todos somos criaturas e criadores, assim podemos criar o bem ou o mal ao nosso redor. Depende de nós se nossa vida é um céu ou um inferno. Não que as coisas que consideramos más vão deixar de acontecer, pois muitas estão em nossos destinos, mas a forma como as recebemos e como a elas reagimos é que vai transformar tudo em nossos corações. Estamos caminhando e a cada passo uma nova experiência se dá, às vezes boas, às vezes má, no nosso estreito entender, mas todas necessárias ao nosso adiantamento. Tenhamos confiança e força na nossa fé. Tudo no mundo é transitório, até mesmo o mundo é transitório; um dia estaremos todos juntos, tenham fé. Amo vocês, sinto saudade também, mas estou bem, em paz e no amor divino. Acredite a vida verdadeira não termina. Estou aqui, mais vivo e feliz do que nunca. Espero por vocês. Tenham força, tenham fé. Amo vocês e nunca os deixarei. Tenho que ir, não se preocupe, eu sou feliz.

Alexandre, Rio de Janeiro, 7/2/96.

## **Aceitação**

A aceitação é essencial à nossa jornada. Se lutarmos procurando mudar as coisas ou as pessoas que estão no nosso caminho, acabaremos por sair dele.

A nossa meta não é necessariamente a daqueles que nos cercam. Muitos são os caminhos e não há um melhor do que o outro; apenas são diferentes e de acordo com o temperamento e a evolução de cada um. Hoje você precisa de determinadas experiências, seu próximo precisará de outras, e isto faz as diferentes opções. Não julgue, aceite cada um como é. Isto não quer dizer que você aceite o erro, apenas não lute, deixe a vida seguir seu rumo, estamos todos juntos nesta caminhada.

## **Chama Eterna**

Não se deixe afastar do caminho do amor. Tudo na vida é transitório, menos o amor. Deixe que a vida se encarregue daqueles que se recusem a ver. O amor é chama eterna que nunca se apagará. Se hoje sofremos é porque ainda não compreendemos esta verdade. Procure o Amor Divino em tudo e em todos e Deus abençoará o seu esforço.

## **Somos Livres**

Estamos na Terra para aprender. Há sempre uma sucessão de

acontecimentos que nos ensinam uma oportunidade de aprendizado. À vezes erramos, às vezes acertamos. Somos humanos e como tal cheios de imperfeições que precisam ser buriladas. O trabalho é diário, ou melhor, é constante. Cada ato, cada passo, cada pensamento da nossa vida pode e deve ser dedicado ao criador. Não é fácil, não é simples, mas é o único e verdadeiro caminho. A escolha é sua, você não será forçada a nada. Todos temos liberdade para guiar nossos atos e sentimentos nesta ou naquela direção. Somos livres. Não devemos julgar nem condenar. Se pudermos auxiliar, ótimo, mas não tentemos forçar nossas opiniões sobre ninguém. Abramos nosso coração para a vida. E vivamos com amor e desapego. Nada é nosso, nem mesmo aqueles a quem mais amamos. Procure a paz, o amor, a verdade, a alegria divina dentro do seu coração. Siga sempre com Jesus.

## **Compreenda e ame**

Você deve auxiliar seu próximo. Eles precisam de você. Há dentro deles uma luta muito grande entre o bem e o mal e não têm forças para vencerem sozinhos. Seja forte e tenha confiança na justiça divina. Todos temos nossos erros e nossos acertos, ninguém é melhor que ninguém. Ajudando aos nossos irmãos somos também por eles auxiliados em nossas provas. Cada um de nós tem um lado mais forte e outro mais fraco. Quando auxiliamos nossos irmãos estamos doando a eles um pouco deste lado mais forte, mas, ao mesmo tempo, recebendo deles o que nos podem dar de bom. Deus nos guia e nos ampara. Encha seu coração de amor e paz. Compreenda e ame. É o que Deus espera de nós. Perdoe, tenha fé, não desespere. Amo vocês, não esqueça. Estarei sempre por perto. Que Deus os abençoe e proteja.

Alexandre, Rio de Janeiro, 14/2/96.

## **O Caminho**

O caminho é o amor, a verdade e a justiça. Não se iluda, nem esmoreça. Entre em harmonia com seu Eu Interior e continue sempre. Muitas são as armadilhas, muitos os ataques, muita a maldade, mas o amor é imenso, a tudo abrange, tudo apaga. Não tenha medo de viver, perdoe, ame, tenha paz em seu coração. A vida continua, estamos sempre com você. Não deixe que a mágoa tome conta do seu coração. Seja forte, lúcida, honesta e tenha compaixão do seu próximo.

## **Uma passagem**

O amor incondicional nos leva ao perdão incondicional. Não

aceitar o mal, não pensar no mal, não querer o mal. Todos temos erros, nenhum de nós é perfeito. Aqui estamos para aprender e evoluir. Nossa vida na Terra é apenas uma passagem, será mais rápida quanto mais rápido aprendermos a nos livrar do orgulho, do ciúme, da inveja, da avareza, enfim de todos os defeitos de que nos revestimos encarnação após encarnação. Nos mundos mais ditosos estão aqueles que já conseguiram ultrapassar esses sentimentos. Lá reina o amor puro, que dá sem esperar retorno, o amor divino que nos traz paz e serenidade.

Lute para afastar do seu coração qualquer resquício destes sentimentos e não se deixe levar pelo mal. Não esqueça: Deus nunca abandona seus filhos.

## **A evolução é eterna**

Não esqueça, mãe, perdoe e ame sempre. Meu amor estará sempre com vocês. Não ficamos aqui em adoração eterna, temos que estudar e trabalhar, há muito que fazer, muito que aprender. Estamos também evoluindo, pois a evolução é eterna. Procure se livrar de todos os espinhos que você tenha em sua personalidade através do amor, veja seus erros e corrija-os. O tempo passa rápido, não o desperdice, esteja sempre atenta. Dê um abraço no pai.

Alexandre, Rio de Janeiro, 1/3/96.

## **A escolha certa**

Estamos num mundo de provas e expiações. Todos nós somos ainda espíritos imperfeitos, caminhando em direção ao Amor Divino. A cada dia, oportunidades nos são dadas para avançarmos; se estacionarmos ou retrocedermos, é por nossa escolha e por ela somos responsáveis. A vida é uma escola de purificação, não percamos esta oportunidade. A paz na Terra, por enquanto, é uma utopia visto que a humanidade ainda tem muito que caminhar, mas, a paz de cada um individualmente, essa pode ser conseguida, pois depende de nós, de nossos hábitos, de nossos sentimentos e pensamentos. Somos filhos de Deus e a cada um de nós é dada toda a oportunidade de evoluir. Se a aproveitamos ou não, é nossa escolha; cuidemos então de escolher sempre certo. A paz, o amor, a graça divina estão sempre entre nós, é só querermos alcançá-los. Não se ligue tanto à vida física, mas também não a descuide; ela faz parte da sua evolução. Tenha em mente que Deus nos deu a vida na matéria e sendo assim devemos amá-la e respeitá-la. Não é a matéria a causa do mal, ela é apenas um veículo para o espírito. Se nos traz desejos e apetites físicos, podemos conviver com eles,

que não são coisas do demônio como muitos crêem. Ofertemos a Deus nossa vida, fazendo dela uma verdadeira prece ao Senhor. Estejamos em paz com nosso próximo, encarnado ou desencarnado. Sintamos o Amor Divino em tudo e em todos e vivamos em paz com nossa consciência.

## **Suas obras**

O amor é essencial à vida. A Terra está chegando a um dos seus momentos críticos, as mudanças virão, que sejam através do amor e da paz. Lutemos por isso, temos que nos unir em torno do amor. Cristo nos deu Seu exemplo, sigamo-lo. A fé viva, que remove montanhas, esse é o caminho. Não se deixe levar pela preguiça ou desânimo, lute, pois nós responderemos também por aquilo que deixamos de fazer. A cada um de acordo com as suas obras, então, quais são as suas obras? Pense nisso. Saia da inércia, da autopiedade, o mundo é uma escola, não um túmulo. Vista a fraternidade, o amor, a tolerância, a paz e saia do seu refúgio, que a nada a levará. Tenha confiança em Deus pois ele não abandona seus filhos.

## **Dando amor**

A paz universal não é um sonho, é uma realidade. Estamos caminhando para ela e esse dia chegará, as verdades eternas finalmente triunfarão, acredite.

O bem repousa no bem agir, no bem pensar, no bem falar. Não se deixe enganar pelas ilusões do mundo. Tenha persistência que Deus lhe dará forças. Estamos aqui, não a abandonamos, também sentimos saudade de vocês.

- Como posso ajudar a meu irmão?

- Dando amor.

- Mas...

- Dando amor, só isso. Deixe que os bons espíritos cuidarão do resto. Tenha fé e não se preocupe, ame apenas. Estarei sempre que for possível com vocês, eu os amo.

Alexandre, Rio de Janeiro, 21/3/1996.

## **Responsabilidade**

Estamos na Quaresma, este é um período de reflexão. Em que



continuamos errando? Aonde trabalhar nosso espírito? Por que agimos desse jeito e não daquele? Será por orgulho, egoísmo, omissão, falta de amor, falta de fé, vaidade, intolerância? Olhemos nossos erros para podermos tratá-los. Nós já recebemos as luzes do Evangelho, somos culpados no momento em que não observamos seus ensinamentos. A paz, o amor e a tolerância mundial dependem de cada um de nós. A ninguém é lícito dizer:

Não sou responsável, nada posso fazer, não tenho autoridade, ou o que seja para se livrar da responsabilidade. A cada um de nós foi transmitida luz suficiente para auxiliar no caminho da humanidade. Pense e aja de acordo com os ensinamentos de Cristo. A luz está sempre acesa, ela é eterna, só os cegos de espírito é que não a vêem. Não seja você cega também.

## **A Terra**

A Terra é o lugar em que devemos viver até sermos chamados pelo Pai. Então amemos a vida, amemos a Terra e amemos a humanidade. Esta é a nossa escola, o nosso lar e os homens são os nossos irmãos em Deus. Sejamos humildes, não nos julguemos maiores nem melhores do que ninguém. Deus, nosso Pai, nos deu essa vida para nos expurgarmos de nossos pecados, não criemos outros com nosso orgulho, nossa ambição, nosso egoísmo. Sejamos puros de coração, evitemos os julgamentos, a maledicência e a estagnação.

## **A Vida**

Na vida há sempre acontecimentos que muitas vezes nos ferem e magoam, mas saibamos perdoar e amar. Guardemos a doçura e a paz interior, entregando sempre a Deus nossas experiências. Sejamos otimistas e tolerantes, não julguemos, mesmo que sejamos julgados, perdoemos, mesmo que não sejamos perdoados, amemos, mesmo que não sejamos amados. Não esperemos recompensas, nem que nossa vida seja um lago tranqüilo e parado. A vida é movimento, ação. As experiências nos vêm, boas ou más e temos que procurar entendê-las, para delas poder tirar algum proveito.

## **Amor, Luz Divina...**

Nossos defeitos, como o orgulho, a inveja, o ciúme e tantos outros, não são nenhuns monstros que devemos guerrear, mas sim ausência de luz e amor. Cada vez que reconhecermos um sentimento ou pensamento neste sentido, em vez de lutarmos, procuremos, ao contrário, preencher nosso coração com o amor. A

luta sempre nos afasta do bem, mesmo sendo, no nosso entender, por um motivo justo. Luta é desamor. Amor é perdão, compreensão, aceitação. Não lutemos, amemos; não reajamos, ajamos. Mantenhamos sempre os bons sentimentos, os bons pensamentos, a boa conduta, o amor irrestrito, que nos trazem paz e alegria. Aceitando nossos semelhantes como são, sejamos humildes, pacientes, tolerantes e prudentes. O amor é a luz viva, a força viva, a vontade Divina.

## **Uma mensagem de amor**

Não esqueça, mãe, o amor é a força motriz, o princípio e o fim de tudo. Siga este caminho, o caminho que Jesus nos ensinou. Não tenha pressa, mas esteja sempre alerta; o hoje é o prenúncio do amanhã. Como somos hoje, assim seremos amanhã, portanto tenhamos paz, fraternidade, caridade, igualdade, renúncia, esperança, compaixão. A cada um segundo suas obras. Que Deus os abençoe.

Alexandre, Rio de Janeiro, 13 de março de 1996.

## **Aceitação**

Mãe, tire de sua mente todo pensamento inútil, trabalhe o amor e a paz, tenha caridade e compreensão com os erros alheios. A vida é feita de momentos bons e maus, saibamos entender para podermos transcender. Só podemos estar em paz com o nosso próximo, quando estamos em paz conosco mesmos. Tenhamos fé e esperança, Deus nunca abandona seus filhos. Somos nós, com nosso orgulho que cortamos nossa ligação com o Criador. Eleve sempre a Deus suas preces, pedindo luz, entendimento, perdão. Não receie os sofrimentos da vida, eles são, na maioria das vezes, necessários ao nosso crescimento. Somos hoje aquilo que criamos ontem e seremos amanhã o que estamos criando agora. Entenda e aceite. Cada um de nós está passando por uma fase da sua evolução, com suas experiências, alegrias e dores. Procure estar sempre em paz, estaremos sempre perto procurando orientar. Mesmo às vezes parecendo distantes, nosso amor sempre os estará acompanhando. Não esqueçam, o amor é a chave que abre as portas do nosso coração para seguirmos em direção ao Pai. Estaremos sempre unidos no Amor divino.

Alexandre, Rio de Janeiro, 27 /3/1996.

## **Ser feliz**

Estamos todos juntos, o caminho, às vezes, é cheio de pedras e

espinhos, mas aos poucos se abre em amor e luz. Ame a vida. Aceite e ame também a morte. Tudo faz parte desta Vida Maior. Nada é inútil se soubermos enxergar. Tenha Deus no coração e a paz entrará em sua alma, quaisquer que sejam os problemas exteriores. Saiba amar e perdoar e seja feliz. Espalhe sementes de amor em seu caminho, esqueça mágoas e ressentimentos; livre-se do mal, entregando-se ao bem. Deixe que esta chama interior tome conta de você. Esta é a verdadeira felicidade.

## **Ser Cristão**

Para que a paz e o amor reinem em nossos corações é preciso que sejamos puros; pureza nos atos, nos pensamentos e nos sentimentos. O orgulho e o egoísmo são nossos maiores entraves. Ser cristão não é ficar sentado esperando que os milagres nos cheguem às mãos. Ser cristão é sair em auxílio do próximo, é ser forte em seus princípios, ter o coração livre de qualquer animosidade, amando e perdoadando sempre. Não tenha receio de ser uma verdadeira cristã. O sofrimento virá, haverá provas, por que não? Entenda e aceite, tendo fé e coragem.

## **Crescer**

A todos nós é dada a oportunidade de crescer. Esta oportunidade é aproveitada por cada um de acordo com sua evolução e a sua vontade. Somos todos livres nas nossas escolhas e ao final todos alcançaremos a mesma meta só que por caminhos e por tempo compatíveis com a nossa evolução e a nossa vontade. Às vezes crescer é um processo lento e doloroso e é preciso muito amor para não desistir no meio do caminho. Com amor, pratique a disciplina, a aceitação, a humildade, a caridade e a tolerância. Mas não esqueça, o amor é condição essencial, de nada lhe adiantarão todas as outras virtudes se não forem praticadas com amor. Deus está sempre conosco, nós é que freqüentemente não O queremos ver. Agradeça sempre a oportunidade que está tendo de aprender e crescer. Tenha em mente que somos todos irmãos e que a paz da humanidade depende da paz em cada um de nós.

## **Expição e Provas**

Neste planeta ainda reina a miséria e a maldade porque este é um mundo de provas e expiações. Não se queixe de que seja assim. É necessário que existam esses mundos senão aonde iriam evoluir esses espíritos vindos de lugares ainda mais bárbaros? Aqueles que o desejem e o mereçam, passarão para mundos mais adiantados onde continuarão seus desenvolvimentos, e lá serão também bárbaros para os padrões existentes, como esses irmãos, que você

lamenta, o são aqui. Não se revolte contra os sofrimentos pelos quais passamos, pois são necessários à nossa evolução. Não julgue que o planeta Terra está regredindo por causa das misérias e maldade que estão acontecendo; apenas mais almas estão vindo, saídas de mundos mais atrasados e que, como nós, têm o direito de evoluir e para isso necessitam do nosso planeta. Agradeça e bendiga a Deus pela oportunidade que todos nós temos de evoluir. Aceite que as misérias, físicas e morais, ainda vão existir durante muitos séculos. Não pense que o mundo tem que acabar para a maldade terminar, isto é egoísmo e orgulho. Para onde iriam essas almas que precisam evoluir? Para outro mundo mais atrasado, você diria. Quanto egoísmo e quanto orgulho nesse pensamento. Medite sobre isso. Ame a esses irmãos infelizes, como nós também o somos ainda, porque a felicidade está no verdadeiro amor, o amor divino, que infelizmente ainda não alcançamos.

Anjo Guardião e Alexandre.

## **Firmeza**

Sois pequeninas sementes plantadas na Terra para germinar, crescer e frutificar. Passais por muitas provas, pois muito tendes a aprender. Sois fortes, não temais. Mantende firme o vosso coração e pura a vossa alma. Sempre haverá os vendavais e as tormentas que envergarão vossos galhos, farão cair muitos frutos e flores, mas se a árvore estiver bem plantada e firme ela tudo suportará e então estará pronta para novamente florescer e dar frutos. Lembrai-vos que, assim como as tormentas, há os dias de Sol e os dias de chuva fina, calma e reconfortante.

Deus é a vida, é o amor, Nele encontramos paz e segurança nos períodos mais difíceis de nossa vida.

Não vos descuideis do vosso aprimoramento.

Que Deus vos abençoe

Um anjo amigo (vosso pai), Rio de Janeiro, 27/06/96.

## **Quem somos nós?**

Quem somos nós, filhos de Deus,

Que vivemos renegando nosso pai?

Quem somos nós, que vivemos em luta, odiando nossos irmãos,

cobiçando seus bens?  
Quem somos nós, prisioneiros da cobiça, do orgulho,  
Da ambição, do ciúme e da inveja,  
Que não enxergamos nossos irmãos e como cegos,  
Nos debatemos, prisioneiros de nossos próprios erros?  
Quem somos nós que não temos paz  
Enquanto a paz divina nos envolve e nos chama?  
Quem somos nós, pobres mortais,  
Orgulhosos de nossa ciência e de nossos bens,  
Guerreiros e ambiciosos que nos sentimos  
O centro do universo, os reis da natureza?  
Quem seríamos nós, filhos de Deus,  
Se ouvindo a Sua voz, cultivássemos o amor,  
A paz e a fraternidade?  
Irmãos ouvi a voz que vos chama.  
Deus, nosso pai, nos ama e abençoa.  
Sejamos luzes, não sombras.

## **Amor Divino**

O Amor Divino é infinito, imensurável, incondicional. Não é daqueles que impõem condições ou justificativas; a tudo e a todos abrange, ricos e pobres, justos e injustos. É a força motriz do universo e todos, sem exceção, poderemos alcançá-lo se o quisermos. O problema está em realmente o querermos.

Façamos uma comparação: uma pessoa que esteja com os olhos vendados em uma sala totalmente iluminada não poderá enxergar a luz, no entanto ela está lá. Essa pessoa é banhada por essa luz, mas é capaz de jurar que ela não existe e realmente nunca a verá se não se decidir a tirar a venda dos olhos.

Assim somos nós. Fechamos nossos corações ao amor e ficamos reclamando do desamor, da maldade, da violência praticados por outros que, como nós, estão cegos. Abramos nossos corações, Deus está aqui, o Amor Divino está aqui, não precisamos ir buscá-lo alhures, mas para isso é preciso que nos livremos do orgulho e do egoísmo que são as nossas vendas e que vimos alimentando por vidas e vidas em nossos espíritos. Podemos fazê-lo agora ou continuar tateando no escuro, sem tirarmos a venda que nos impede de ver a luz. A escolha é nossa, não seremos forçados a nada.

## **Evolução**

*Irmãos, escutem a voz do Mestre.* Hoje somos poucos, mas as coisas estão mudando, amanhã seremos a maioria, e então este mundo se transformará de um planeta de provas e expiações para um de regeneração. O amor reinará então em todos os corações, o perdão e a bondade serão os sentimentos dominantes. Mas para isso é preciso que se faça a escalada no caminho do bem. De crianças e adolescentes rebeldes, nos transformaremos em jovens já a procura de seu verdadeiro lugar no universo. Caminhemos meus irmãos, lutemos. Tenhamos forças para tirar de nossos corações todo o resquício de orgulho, vaidade, egoísmo, ciúme, cupidez, enfim, todos estes sentimentos que nos tornam ainda escravos da matéria e dos gozos terrenos. Amemos para sermos amados, perdoemos para sermos perdoados, sejamos caridosos para merecermos a caridade Divina.

O Pai está sempre entre nós, distribuindo Seu amor a todos os seus filhos, sem distinções. Cabe-nos tirarmos a venda que nos impede de enxergarmos a verdadeira luz. Somos todos centelhas divinas, mas não devemos sentir orgulho ao pensar assim, devemos ter amor. Só o amor nos tirará do redemoinho de paixões em que nos deixamos envolver. Estranha força esta que nos deixa lúcidos e felizes em meio a toda e qualquer adversidade, que nos dá paz, segurança e equilíbrio.

Tenham fé, meus irmãos, Deus nunca abandona Seus filhos em qualquer lugar que estiverem. Rezem, humilhem-se, abandonem esse sentimento de arrogância que os fazem crer serem os homens os senhores do universo.

Que a paz do Senhor seja convosco.

## **Espinhos**

A cada espinho que tiramos que são os nossos erros, vícios, maus

pensamentos e sentimentos, um pouco de Luz Divina entra em nosso espírito, luz de amor, paz, compreensão, caridade, perdão e humildade. Luz Divina que se derrama sobre nós eternamente, mas que nossos erros não nos deixam ver.

## **Deixe crescer o amor**

Enquanto guardarmos em nossos corações quaisquer vestígios de mágoas, ressentimentos, desejos de vingança ou de mal a outrem, não poderemos nos unir aos espíritos mais evoluídos, ficaremos presos à Terra por esses sentimentos. O melhor remédio para todos os sentimentos negativos é o amor. Se o amor cresce em nossos corações, não sobra espaço para o mal. É só o que precisamos em realidade fazer: deixar o amor crescer cada vez mais até que não reste nenhum espaço para ser ocupado pelo mal.

## **Cristo**

Um dia aqui, no outro lá, depois novamente aqui, assim somos nós, caminhantes do infinito, nascendo e morrendo na carne, mas imortais em espírito. Nossa meta - o Amor Divino; nossas vidas, apenas passos nesta jornada. Não nos iludamos com o momento presente, caminhemos sempre em busca do nosso eu futuro. Amor, compreensão, tolerância, perdão, humildade, resignação, paz, caridade, eis o nosso caminho. A vida na carne nos chega e nos esquecemos de nossa morada eterna, nos envolvemos e iludimos e acabamos perdendo preciosas oportunidades de progresso e regeneração. Cristo é o caminho do amor e o amor abrange todas as outras virtudes.

## **Nosso Mestre e Caminho**

Nossa vida aqui é transitória, nosso corpo material é perecível mas nos é útil para as tarefas e os aprendizados por que necessitamos passar. Devemos sempre pedir orientação Divina através de uma prece; não é necessário que se faça uma grande oração, mas sim um sentimento singelo, um simples pedido - "Deus, abençoei o meu dia, dando-me sabedoria para distinguir o certo do errado e para agir de acordo com a Vossa vontade"- feito de coração.

Estejamos alertas para as armadilhas do caminho, procuremos manter o coração puro e simples, sintamos a felicidade que existe nas pequenas coisas da vida e procuremos derramar amor e alegria ao nosso redor. Estejamos em paz com a nossa consciência, aceitemos Jesus como nosso Mestre e Caminho e não tenhamos as lutas por amor a Ele.

## O Espelho

Devemos deixar para trás o egoísmo e o orgulho que nos tornam cegos ao Amor divino. Deus, nosso Pai, nos ama e está sempre disposto a nos receber em Seu coração. Tenhamos humildade e enxerguemos nossos erros, fraquezas e mazelas. Sejamos justos e dignos, a vida é uma escola em que a maioria de nós acaba sendo reprovada por seu orgulho e ambição. Cultuamos tanto nossa importância neste mundo, talvez porque no íntimo saibamos que no mundo espiritual nada somos, estando freqüentemente atrás do último servidor na Terra. Valorizamos as posses materiais e ensinamos a nossos filhos esses valores, sem nos apercebermos do mal que lhes estamos fazendo. Somos ainda peças defeituosas na engrenagem universal. Precisamos revisar nossos conceitos enquanto ainda caminhamos neste planeta. Hoje somos o espelho do que fomos ontem, amanhã, seremos o de hoje. Por que, então, não polirmos agora esse espelho, tirando manchas e imperfeições para que amanhã possamos ter uma imagem melhor, onde o Amor Divino se possa refletir em toda a sua grandeza? Lutemos, pois, conosco mesmos e estejamos certos que Deus nos abençoará.

## Filhos da Luz

Quão viva é a luz do Senhor! Quão brilhante!

Somos pequeninos seres procurando alcançá-la. Há uma imensidade de trilhas e caminhos, enveredamos por eles e muitas vezes, em verdade na maioria das vezes, nos perdemos nos escuros labirintos do eu e assim vamos sucessivamente perdendo nossas encarnações. Filhos da luz, nos escondemos nas trevas e acabamos tão acostumados a ela que já não suportamos mais a claridade Divina. O caminho de retorno é árduo a princípio, mas, quanto mais avançarmos, mais nos acostumaremos ao seu fulgor e mais nos afastaremos das trevas e das dores. Não desistamos nunca, continuemos. O mundo é apenas uma etapa que freqüentemente nos ilude; a verdadeira vida- a vida espiritual é imortal e absoluta. Um dia chegaremos a compreender a realidade final, estaremos então livres e unidos a Deus.

## Entendimento

O amor e a paz têm que ser trabalhados diariamente. Deus, nosso Pai, não nos fará surdos ou cegos ao mal que nos rodeia, mas nos dará forças, entendimento e perdão para que possamos conviver no mundo sem nos entregarmos à revolta, ao ódio ou às paixões e para que saibamos perdoar e compreender àqueles que estejam ainda cegos ao Amor Divino. Estude e pratique sempre e não



receie parecer fraca e submissa, pois a verdadeira fortaleza não está na forma como reagimos aos nossos irmãos, mas sim no modo como reagimos em nós mesmos. Seja forte internamente, procurando medir suas palavras, reconhecer seus erros, acalmar seu orgulho ferido. A vida na carne é a melhor época para o espírito trabalhar essas suas mazelas, aproveite-a agora, o tempo passa rápido, não o perca com mágoas e lamentações.

## **Fonte verdadeira**

Não temamos parecer fracos aos olhos do mundo. Sejamos fortes sim, em nossas convicções, amor e perdão. Esta vida é uma ilusão à qual nos agarramos tenazmente, temerosos de a perder, por não vermos nada depois da morte. Somos enganados por nossos sentidos físicos e nos alimentamos de egoísmo e ilusão. Só quando conseguimos nos desvencilhar dessa máscara que é a matéria, podemos ver mais longe, lançar nossos pensamentos ao infinito e lá encontrar a fonte verdadeira que é o pai Supremo.

## **Nossas Provas**

As pequenas provas pelas quais passamos são uma forma de nos preparar para as grandes. Quanto mais nos esforcemos para vencer o orgulho, a inveja, o ciúme, a vaidade, o egoísmo e a ira nos pequenos incidentes da vida, mais nos estaremos fortalecendo para a grande prova pela qual todo espírito em ascensão tem que passar. Lutemos, não desanimemos nem descuidemos de nossas provas por parecerem, às vezes, pequenas e insignificantes, nada o é. Tenhamos coragem, força e resignação, mas, sobretudo, tenhamos humildade para enxergar nossos defeitos, nossas culpas, não para ficarmos remoendo o remorso, mas sim para, ao reconhecê-los, vigiarmos para não recairmos no mesmo erro. Caminhemos sempre em frente, vivamos o presente alicerçados no nosso passado, mas com os olhos voltados para o futuro.

## **Uma Mensagem de Esperança**

Seja branda e pacífica, tenha amor no coração. Não se incomode em parecer tola e fraca aos olhos do mundo, pois a nossa maior força está no Amor Divino, não no orgulho. Tenha fé e esperança, tudo virá ao seu tempo. O que hoje nos parece mal, amanhã compreenderemos que não passa de mais um passo na nossa evolução. Seja firme nas suas convicções, não desista, não esmoreça. Sua vida de hoje é o resultado de suas vidas passadas e uma preparação para sua vida futura. Ame e perdoe, seja humilde e tolerante, viva no bem e na caridade. Tenha compreensão para com seus irmãos que pensam diferente, cada um tem o seu caminho,

que não é melhor nem pior que o seu, apenas diferente, como diferentes somos todos nós. Esteja em paz com o próximo, mas não desista de lutar consigo mesma, pois cada pequeno progresso é uma vitória aos olhos de Deus. Não queira dar passos maiores do que você pode dar, mas não desista nem desmereça os pequenos passos que a vida lhe levará a dar a cada instante. Tenha fé e constância, estaremos sempre com você.

## **Serviço**

Aproveite toda a oportunidade de servir. As chances às vezes nos chegam e nem percebemos, ou pior ainda, fugimos delas. A todo momento somos chamados para o auxílio, à nossa volta sempre existem irmãos, encarnados ou não, necessitando da bênção de uma oração, de um conforto material ou espiritual. Caridade se resume também em benevolência, compreensão, tolerância e perdão, não apenas em doações materiais, que apesar de dignas e necessárias, são as mais fáceis de se praticar.

## **Paz e Amor Divinos**

De onde nos vem a paz? Ela vem do amor, pois só podemos ter paz se tivermos amor no coração. Esqueçamos as mágoas, os ódios, os ressentimentos, as amarguras, enfim, todos os sentimentos negativos e nos consagremos ao Amor Divino, façamos de nossa vida um ato de fé, de caridade, de amor. Esta vida é fugidia, em pouco tempo estaremos abandonando este corpo físico e nossa alma estará livre para galgar o infinito; para onde ela irá, depende dela mesma, dos sentimentos que tiver cultuado. Não se deixe levar pelas aparências, esta vida é apenas mais uma em meio a milhares de outras. Esteja em paz, transmita paz, não é difícil, basta querer de coração. Tenha confiança, Deus a ajudará, Ele nunca abandona Seus filhos.

## **No caminho**

Paz, amor, compreensão, humildade, nunca é demais repetir; se não guardamos estes sentimentos sempre presentes em nossos corações, corremos o risco de enveredarmos pelo caminho da luta, da vingança, do desamor, que acabam por minar todos os nossos esforços de evolução. Tenhamos em mente que Jesus jamais usou de violência ou de contenda contra aqueles que o caluniaram e perseguiram, manteve-se sempre no caminho do Pai, sem se deixar absorver pelos sentimentos do homem. Seja firme em suas convicções, mas não enverede pelo caminho da guerra que, seja em que sentido for, é sempre sinal de desamor e orgulho ferido. A

paz é o amor irradiando de Cristo para nós e de nós para o mundo.

## **Paz**

A paz só existe quando não guardamos ódios, ressentimentos, mágoas, orgulho, ciúme ou egoísmo em nossos corações. Amar ao próximo significa aceitá-lo como é, com seus erros e defeitos, pois todos nós também os temos, é procurar aquilo que ele tem de bom e amável, é não lhe fazer ou desejar o mal. Só assim poderemos estar em paz. Se não tivermos paz, amor e brandura em nossos corações, não poderemos ter paz ao nosso redor, é por isto que somos todos responsáveis pela guerra, pois ela é criada por todos nós. Cabe a cada um criar a paz, começando por seu interior, sendo brando, pacífico, humilde e tolerante, não guardando mágoas nem ressentimentos. Paz e amor são bênçãos que devemos cultivar em nosso mundo.

## **O Presente**

Não se preocupe com o futuro nem se amargure pelo passado. Procure fazer do momento presente a parte mais importante de sua vida, entregue a Deus seu futuro e também seu passado. Não evoluímos se deixamos de viver o momento presente, procurando dele tirar toda oportunidade de aprendizado e de doação. A vida é uma bênção quando dela sabemos tirar proveito para nossa evolução; dores e sofrimentos são portas para uma maior compreensão, por isto não os tema. Abra as portas de seu coração para o amor, a paz, a caridade e o perdão.

## **Reforma Íntima**

Depende de cada um de nós que o bem se espalhe pelo mundo. Se tirarmos a couraça que representam todos os sentimentos que nos prendem à matéria, nossa luz poderá brilhar, iluminando ao nosso redor, mas para isto precisamos de esforço e persistência. Acostumamos com nossos vícios por milênios, depois temos o hábito de não enxergá-los em nós, apesar de estarmos quase sempre prontos para apontá-los em nossos irmãos. Precisamos extirpá-los, mas para isto necessitamos reconhecê-los em nós. Entretanto não devemos, ao fazê-lo, ficarmos nos acusando ou criticando, envolvidos pela teia do remorso, da autolamentação ou autopunição, mas sim, trabalharmos positivamente nosso eu, com fé e certeza de que Deus nunca abandona Seus filhos. A vida na matéria é uma oportunidade para o espírito, não a desperdicemos, aproveitemo-la ao máximo de nossa compreensão.

## **Uma nova estrada**

Há uma estrada inteiramente nova

Que se descortina na imensidão.

Meus passos, ainda hesitantes,

Me conduzem a ela.

Necessito ir, algo me chama...

Há uma luz, a luz das esferas,

Lá, onde tudo parece renascer...

## **Servir**

Nem todos vieram ao mundo para as grandes realizações, mas todos vieram para alguma realização e por menor que sejam, todas são importantes aos olhos de nosso Pai. Às vezes, procurando grandes serviços, esquecemos os pequenos que aos milhares nos rodeiam. Sirva onde a oportunidade aparecer, sem se preocupar em procurá-la aqui e ali, pois frequentemente ela está ao nosso lado e não a enxergamos na ânsia de achá-la em outros lugares. Esteja atenta, todos precisam, em algum momento, de um pouco de amor, caridade, compreensão e perdão.

## **Apenas peregrinos**

Filha, tenha fé e confiança, nosso futuro não é na Terra, aqui somos apenas peregrinos, caminhantes numa longa jornada de evolução. O futuro a Deus pertence, cabe-nos trabalharmos no presente pela melhoria de nossos sentimentos, pensamentos e ações. Um dia estaremos novamente todos juntos no reino do Pai e então poderemos entender o porque de tantas dores, Hoje tenhamos fé - "não cai um fio de nossos cabelos sem que disso tenha ciência nosso Pai". É necessário evoluir e, para isto, não tenha medo, não guarde mágoas, não fira seu irmão e esteja atenta a toda oportunidade de serviço, por mais insignificante que possa lhe parecer.

## **O Mal**

Esqueça o mal, caminhe sempre em direção ao bem. O Amor Divino é a meta, mas há armadilhas no caminho, principalmente

quando não estamos sintonizados com ele. O Pai nos espera, nos dá forças, compreensão, harmonia, amor, mas cabe a nós nos sintonizarmos com as bênçãos celestes. Frequentemente erramos porque nos descuidamos de vigiar e orar, estar atentos aos nossos sentimentos, reações e pensamentos. Procure evitar estímulos contrários ao bem, não é necessário nem útil se afastar do mundo, desligar-se de tudo ao redor, mas procure evitar aquilo que seja contrário ao ideal de amor e paz que você esposou. Analise tudo aquilo que você receba, guarde apenas o que for proveitoso e descarte o que possa lhe induzir maus pensamentos ou sentimentos. Esteja atenta, às vezes, aquilo que nos parece uma maravilha, não passa do mal disfarçado.

## **As pequenas coisas**

Paz, meus filhos, paz e tranquilidade. A cada dia novas oportunidades de aprendizado e serviço nos são oferecidas, não as despreze por menores que sejam. Um dia, no futuro, vocês entenderão tudo e, olhando para trás, verão quantas chances tiveram para progredir e, infelizmente, quantas perderam por não enxergarem seu valor. Tenham em mente que não são somente os grandes serviços que agradam ao nosso Pai Celestial, muitas vezes os mais simples e humildes têm valor bem maior para nossa evolução. Tenham humildade de não aspirar às grandes realizações e contentem-se com as pequenas coisas do dia a dia que a vida sempre nos traz. Se estivermos preparados para elas, as grandes lutas virão, mas não nos apressemos por desejá-las pois se não as recebemos é porque ainda não temos forças para enfrentá-las.

Estejamos em paz, saibamos amar nossos irmãos, encarnados ou na espiritualidade, procuremos ser úteis no que nos for possível, principalmente, amemos a Deus sobre todas as coisas e a Luz Divina virá iluminar nosso caminho.

## **Levante**

O amor é a ponte de união entre as almas, encarnadas ou desencarnadas, é a força motriz do universo, é Deus em manifestação, é a fonte que jorra ininterrupta do coração Divino.

Esta vida é mais uma jornada entre tantas outras, dela procure tirar todo proveito para seu crescimento e para fazer o bem a todos aqueles que o rodeiam. Sempre que cair, pois você ainda tem muitos defeitos a expurgar, levante e recomece. Não tema errar, se fôssemos perfeitos não estaríamos aqui, mas procure tirar de cada erro uma lição para não voltar a incidir nele sempre e sempre.

Confie em Deus e acredite em você.

## **A vida transitória**

Se a vida na matéria é apenas um momento dentro da vida espiritual, aprendamos a não maldizer das dores e sofrimentos, a receber naturalmente as alegrias, a ser bons, honestos, justos e prudentes. Nada nesta vida da matéria é eterno, tudo o que consideramos bom ou mau faz parte do nosso aprendizado. A verdade de hoje não é a verdade absoluta, como também não o são o sofrimento, a miséria e a maldade. Há uma vida muito maior e mais pura para cada um de nós e para toda a humanidade. Estejam preparados para todas as experiências, boas ou más, que cheguem, pois elas fazem parte de um plano maior que não está limitado aos nossos desejos mortais. Sofrimentos, perdas, doenças, decepções, assim como as alegrias fazem parte do nosso aprendizado. Tudo se encadeia para um resultado final que só Deus conhece. Por isto, não se preocupe em sofrer ou ser feliz, simplesmente aceite, com paz e amor no coração.

## **Luz**

Agradeçamos a cada instante a oportunidade de servir, crescer, amar e perdoar. Façamos o máximo que nos for possível para cumprirmos nossa missão de amor e solidariedade, sempre temos oportunidade para isto, basta estarmos atentos. Não percamos tempo com queixas, preguiça e tantos outros sentimentos que nos retardam o progresso. A vida é agora, o momento é este, a luz está ao alcance de todos, abra a janela de sua alma e deixe-a entrar.

## **Deus**

Em Deus está a fonte de tudo o que necessitamos: amor, saúde, alegria, paz, compreensão, aceitação, fraternidade, caridade. Sempre que estejamos nos sentindo melancólicos e deprimidos, busquemos haurir nessa fonte tudo aquilo de que necessitamos para prosseguirmos. O amor é eterno, as vicissitudes da vida são transitórias, quando esta verdade se torna uma luz vibrante em nosso coração, a paz e a alegria voltam a reinar pois tudo aquilo por que estamos passando perde todo seu valor. Que Deus ilumine e encha de paz seu coração.

## **A luz do amor**

Há apenas uma coisa que você deve temer: seus próprios sentimentos se eles não forem bons. As trevas nunca suplantarão a

luz pois elas são apenas ausência de luz. Aumente cada vez mais a luz do amor, da compreensão, da fraternidade, da humildade em seu coração e, sem lutas, apenas trabalhando o bem, a verdade triunfará. Deus é nosso Pai, Pai de amor eterno; com Ele em nossos corações tudo o mais perde seu valor. A vida é importante mas como caminho para nossa evolução, não como meta única e final. Esteja alerta para os percalços e desvios do caminho, não guarde raiva nem ressentimento, tenha amor.

## Senhor

Jesus, Mestre Divino, inspirai-me nos momentos de fraqueza para que eu nunca desfaleça ante as provações do caminho; mostrai-me a verdade e a justiça para que não me engane nos meus próprios erros, amparai meu desejo de progredir, minha fé, minhas esperanças, meu amor.

Mostrai-me, Senhor, toda vez que estiver em erro, para que nele eu não me distraia, esquecendo a Ti e ao Teu amor. Dai-me forças para resistir às tentações, dai-me coragem para enfrentar minhas provas e paz para conviver com meus irmãos encarnados ou desencarnados. Dai-me finalmente amor para transmitir a todos aqueles que o Senhor trouxe ao meu convívio.

Senhor, que a Vossa bondade se estenda por todo o Seu rebanho, que a Vossa luz nos ilumine e que a Vossa paz nos alimente.

## Sufrimento

Estamos neste mundo para nos purificarmos, purificando a seu turno a matéria. Tudo está evoluindo, o mundo espiritual e o material. A vida é uma cadeia de acontecimentos que visam à evolução, se é de sofrimentos que precisamos em certos momentos, eles virão para o nosso próprio bem. Porém é preciso saber ver o sofrimento de uma forma diferente da que vemos quando ainda estamos num grau de evolução mais baixo: ele não é uma tortura que Deus nos impõe e se soubermos ver com os olhos da verdade, nem será realmente sofrimento. Nós o vemos assim porque ainda estamos presos aos conceitos mais elementares. É tudo uma sucessão de causas e efeitos, da qual só sairemos no dia em que finalmente conseguirmos entender o verdadeiro sentido de tudo. Até lá sofreremos e nos debateremos, presos à malha das reencarnações na matéria mais densa. Deus é nossa meta e ela não tem limites, nossa busca é eterna como eterno é nosso Pai. Lute, trabalhe, ore, perdoe, abençoe, caminhe.

## **Elogios**

A vaidade é o fermento do orgulho, devemos evitá-la no seu cerne para não nos vermos enclausurados no nosso egoísmo e autoglorificação. Estejamos sempre alertas quando os elogios vierem afagar nosso ego, pois isso vai tomando conta de nós, de forma sutil, conseguindo, freqüentemente, amortecer nossa autocrítica, nos tornando vaidosos e aos poucos intolerantes, orgulhosos e egoístas. Elogios, mesmo quando sinceros, devem ser evitados tanto por aqueles que os dão quanto pelos que os recebem. Se virmos um exemplo em nosso irmão, procuremos seguí-lo, se notamos que nos olham como exemplos procuremos melhorar, sabendo que não somos perfeitos e que nossos irmãos talvez tenham virtudes outras que não possuímos.

## **Bem-aventurança**

Bem-aventurança é o amor, a alegria e a paz no coração. É estar em paz com a vida e a humanidade, é ser humilde e simples em seus desejos e atitudes. É ser calmo, paciente e prudente. Ver a Deus em todos os seus irmãos, ser forte em sua fé, Ter alegria genuína que nos traz o amor divino. Bem-aventurança é Deus em nossos corações.

## **Olhe com os olhos do amor**

Quando você olha com amor para o mundo, não importa que o mundo não olhe para você do mesmo modo, você estará no amor e o amor estará em você e a paz habitará seu coração. Enxergue mais longe, veja o mundo através dos olhos do Cristo e você verá a força viva do amor, brotando em todo o seu esplendor, nos lugares em que você menos espera.

Quando você olhar para o mundo, não olhe com os olhos da recriminação e da censura, mas sim com os olhos do amor, da paz, da fraternidade e do perdão. Tenha sempre em mente que nada acontece sem o consentimento de nosso Pai e se Deus consente, quem somos nós para querer modificar ou proibir? Isso não significa que você deva concordar ou imitar aquilo que está errado, mas sim que deve ver sem julgar, aceitar como uma fase pela qual a humanidade está passando, pedindo a Deus que ilumine a todos, sem exceção, rogando pela paz e pelo amor universal.

## **Deus é Amor**

Deus é amor e amor é doação, perdão, entendimento, paz e



caridade. Deus é amor e o amor abrange tudo. A vida humana deveria ser uma prece em louvor ao amor. Esqueçam o mal e vivam o amor. Não esperem pela paz ao seu redor para procurar a paz interior, é de dentro de cada um que vai germinar a semente do amor maior que aos poucos irá crescendo, tomando força e, unindo-se a outros de outros irmãos que também estão trabalhando o amor em seus corações, irá formar uma força criadora de mais e mais amor. Tenham fé, esta é a vontade divina e ela vai se realizar, dêem sua contribuição, deixem que o amor inunde seus corações, suas vidas.

Não esqueçam, não os abandonarei nem desampararei, amo vocês todos. Estou feliz e em paz. Que Deus os abençoe.

Alexandre, 3 de Maio de 1997.

## **A Prece**

A prece nos liga aos bons espíritos, mensageiros de Deus. Por ela entramos em ressonância com as vibrações divinas e encontramos o amor e a paz para os nossos corações. Não devemos porém usar a prece como um pedidório a Deus e a Jesus para as nossas vidas materiais, para os nossos problemas do dia a dia. Podemos até fazê-lo, mas devemos ter em mente que pela prece podemos melhorar nosso espírito imortal, pedindo a Deus forças para resistirmos às tentações, serenidade para aceitarmos as provações, fé que nos fortaleça a união com Cristo, amor para doarmos a nossos irmãos, caridade para que nossos corações não se tornem duros e frios.

## **Como orar**

Quando oramos entramos em sintonia com as vibrações dos bons espíritos, mensageiros de Deus, deles recebendo orientação, amparo e força para atravessarmos os momentos difíceis de nossas vidas. Mas temos que compreender que não nos basta orarmos e entregarmos a Deus nossos problemas para nos livrarmos deles. Cabe-nos lutar conosco mesmos para nos livrarmos dos nossos erros e vícios e assim, aos poucos, purificarmos nossos espíritos. A oração deve ser antes de tudo uma súplica a Deus para que nos tornemos puros e dignos de nos dizermos seus filhos e um agradecimento por tanto amor, tanto perdão, e tanta força que sempre nos são transmitidos. A prece é uma luz que acendemos em nossos corações.

## **Luz em nossos corações**

Quando rogamos a Deus que nos dê luz para vermos o caminho certo a seguir e forças para não esmorecermos em nossas boas resoluções, afastando de nós as tentações que nos conduzem ao erro, estamos nos salvaguardando de praticarmos atos pelos quais possamos mais tarde ter que compensar, muitas vezes através de grande sofrimento. A prece é uma forma segura de nos afastarmos dos erros e das tentações. Oremos sempre a Deus pedindo para os nossos corações luz, compreensão, perdão, caridade, paz, aceitação e agradecendo pelo dom da vida que nos dá oportunidade de compensarmos pelas nossas faltas passadas e lutarmos para nosso progresso futuro. Oremos também pelos nossos irmãos, encarnados e desencarnados, que, muitas vezes, perdidos no caminho não sabem orar, estando ainda cegos para a luz divina mas que cedo ou tarde, pela Graça do Pai, estarão conosco trilhando o caminho da redenção.

## O que pedir

Quando oramos com devoção, confiança e humildade, entramos em harmonia com os bons espíritos que assim se aprestam a nos acudir em nossos pedidos desde que estes estejam consoantes com a vontade divina. A prece, quando usada para pedirmos mudanças nos nossos atos errôneos, melhoras para o nosso espírito, correção para o rumo de nossas vidas, forças para lutar pelo amor e a paz, compreensão e aceitação daquilo que não nos for possível mudar, é uma força poderosa que nos anima, ampara e consola. Estando em oração, abrimos uma janela por onde entra a luz divina em nossos corações. Quando nas nossas preces pedirmos saúde, peçamos antes da saúde física a saúde espiritual, ao pedirmos para nos livrarmos de nossas dívidas, pensemos primeiros nas dívidas que contraímos por nossos erros, antes das materiais, e ao pedirmos perdão lembremo-nos primeiro de perdoar nossos irmãos que nos tenham feito algum mal, quando pedirmos riquezas, que sejam as riquezas de um coração puro e pacífico, ao pedirmos um bem que torne nossas vidas mais ricas, que seja o bem do amor, da caridade e da humildade para que possamos distribuir entre nossos irmãos no caminho, quando pedirmos compreensão para nossos atos, pensemos antes em compreender nosso próximo, pensemos também em nossos próprios erros e nos meios de corrigi-los eficaz e definitivamente.

## Oração

Deus, fonte de amor, paz e justiça, mostrai-nos o caminho do bem, da caridade, da honestidade e da paz.

Senhor, tende piedade de nós, seus filhos, ainda transviados no

caminho a procura da redenção.

Perdoai Pai as nossas dívidas, as nossas faltas, as nossas ofensas. Enchei nossos corações com a verdade divina, esvaziando-os do orgulho, da cobiça, da vaidade, do egoísmo e da maldade. Abri nossos olhos para a luz, nossos corações para o amor, Instrui nossos espíritos para que saíamos da ignorância e dos vícios, abraçando o saber e a paz dos espíritos evoluídos.

Senhor, que a Vossa luz seja nossa meta, o Vosso amor, o nosso amor, que o Vosso perdão e a Vossa caridade sejam a medida que usemos para lidar com nossos irmãos.

Abençoi, Pai, nosso desejo de servir, nossa fome de paz e justiça e insuflai em nossos corações o perdão, o amor e a paz. Que o amor divino seja o nosso ideal.

## **O joio e o trigo**

Quando Jesus nos diz: - 'Deixai crescer o joio e o trigo', quer também dizer para que não nos preocupemos tanto com nossos defeitos remanescentes, pois ao final eles serão expurgados na fogueira que crema todas as paixões. Devemos outrossim estar sempre adubando o trigo com o adubo do amor divino para que a sua colheita seja farta e suplante em quantidade e qualidade a do joio. Enquanto nos preocupamos lutando contra o mal, estamos nos esquecendo de semear o bem em nossas vidas. Deixemos o joio, ele aos poucos irá desaparecendo com o fortalecimento do trigo. O amor, a paz, a compreensão, a tolerância, o perdão e a caridade, não só para com os nossos semelhantes como também para conosco mesmos, são o mais importante. Às vezes pensamos muito em perdoar e compreender o nosso próximo, o que não está errado, mas nos esquecemos que o próximo mais próximo somos nós mesmos.

- "Deixai crescer ambos juntos, o joio e o trigo, até a ceifa e, por ocasião da ceifa, direi aos ceifeiros: Colhei primeiro o joio e atai-o em molhos para o queimar" (Jesus - Mateus, 13:30).

Graças a Deus que nos dá tanta luz, nos perdoa sempre e nos ampara mesmo quando caímos por nossos erros e egoísmo. Graças a Deus pela vida, pela morte, pelas alegrias e sofrimentos. Graças meu Pai, eu lhe dou e lhe rogo que nos abençoe e ilumine sempre.

## **O amor é o caminho**

Deus é um só, embora sejam muitos os caminhos que nos levam a

Ele. O Eterno é a nossa meta, trabalhem pois para alcançá-la, o amor é o caminho. A paz, a justiça e a caridade são nossas ferramentas. Juntos trabalhem para difundir o bem e a verdade por toda a humanidade, por menor que seja a nossa luz, ela é muito importante no conjunto geral e quanto mais praticarmos o amor mais ela crescerá e mais claridade irá se juntar à daqueles que como nós procuram o caminho.

Todos aqui estamos para cumprir uma missão, seja ela qual for, à qual nos propusemos antes de vir para esta vida. Talvez não saibamos qual seja nossa missão, mas o caminho e as ferramentas que devemos utilizar para realizá-la, Deus nos deu ciência a todos: são o amor, a caridade, a humildade, o perdão, a solidariedade, enfim todos os sentimentos bons que nos animam a alma. Não importa o que você esteja fazendo, o importante é o sentimento que está presente em seu coração. Muitos são os caminhos, procure alegrar o seu com as flores do amor, da bondade, da justiça e da paz..

## **Pai Nosso**

Pai nosso que estais nos céus.

Pai, Pai de amor e bondade, Pai que nos deu a vida e a morte na carne, mas que nos deu a vida eterna em espírito, Pai que nos ama apesar de todos os nossos erros.

Santificado seja o Vosso Nome.

Que possamos sempre Pai, santificar Vosso Nome em nossos atos, pensamentos e sentimentos.

Venha a nós o Vosso Reino

Dai-nos a Vossa bênção, Senhor, para que possamos ser dignos do Vosso Reino, que é o reino do amor, da justiça e da paz.

Seja feita a Vossa vontade na Terra como no céu.

Porque a Vossa vontade é a de amadurecimento de nossos espíritos, através das experiências necessárias. Se por isto, Pai, nos vier o sofrimento, que o aceitemos, agradecendo a Vós pela oportunidade de evolução.

O pão nosso de cada dia, dai-nos hoje.

Senhor, dai-nos o pão espiritual, aquelas oportunidades diárias que

trarão aos nossos espíritos ensejo de evolução.

Dai-nos o pão da vida eterna, Pai.

Perdoai as nossas dívidas, assim como perdoamos aos nossos devedores.

Perdoai, Pai, nossos erros, nossas ofensas, nossa falta de fé, nosso egoísmo, nosso orgulho, assim como estivermos dispostos a perdoar aos que nos ferem com suas ofensas. Dai-nos forças para melhorarmos cada vez mais e para amar cada vez mais a nossos irmãos.

Não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal.

Somos espíritos encarnados Pai, dai-nos forças para não sucumbirmos às tentações da carne, amparai-nos para que possamos enxergar a diferença entre o bem e o mal. Dai-nos forças para resistirmos às tentações dos espíritos pouco evoluídos, encarnados ou desencarnados.

Fazei com que tenhamos luz para enxergarmos nossos erros e força de vontade para transmutá-los em amor.

Livrai-nos do mal, Pai, do mal interno e do mal externo a nós.

Amém.

Seja feita a vossa vontade, Pai , pois sois a fonte de luz e amor.

Abençoei nossos amigos e também nossos inimigos, encarnados ou desencarnados, abençoei a toda a humanidade, bons ou maus. Que Vossa Luz nos ilumine a todos.

## **A chaga mais difícil**

O orgulho é a chaga mais difícil de cicatrizar no espírito. Ele corrói os bons sentimentos, mina o amor, destrói a caridade. Trabalhe a humildade em seu coração.

## **Deus está em tudo**

Tenha confiança e esperança, Deus está em nós, nos guia e ampara, ilumina nossos pensamentos, santifica nossas emoções. A humanidade está evoluindo, dia chegará em que todos nos olharemos como irmãos, com amor e compreensão. Espere, creia, trabalhe, medite, Deus está em tudo e em todos, Sua luz nos

envolve, Seu amor alimenta nossas almas. Aceite a vida e, acima de tudo, confie em Deus, por mais estranhas que as coisas nos pareçam, Ele está ali. Tenha fé, coragem e força, renove sempre seus pensamentos e sentimentos, o amor é a chave e Deus é amor.

## **Pequenas obras**

Filha. Às vezes pensamos em realizar grandes obras, mas não temos possibilidade de fazê-lo e acabamos perdendo a oportunidade de fazer várias pequenas obras que estão em nosso caminho. É como uma pessoa que desejasse plantar uma grande árvore para ajudar a natureza e como tem apenas um pequeno quintal, não o pode fazer, mas não aproveita este pequeno espaço para encher de pequenos vasos de plantas que irão adorná-lo, alegrá-lo e, ao mesmo tempo, contribuir com a natureza. Não são apenas as grandes obras que são importantes, por isso não desperdicemos as pequenas oportunidades que nos chegam diariamente de fazer o bem e de evoluir.

## **Viva o presente**

Mãe, a vida continua. Não se prenda ao hoje, a alma é eterna. Viva o presente com alegria de saber que é apenas mais uma fase na sua evolução. Confie em Deus e tenha paz no coração. Continuamos aqui, não a abandonamos, seja forte, desligue-se das coisas pequenas para se ligar ao amor universal. Somos tão pequenos, mãe, mas ao mesmo tempo tão grandes. Não espere por mudanças repentinas da situação, a vida continuará caminhando para vocês, procure ter amor e fé no coração. Esteja em paz, nós a amamos muito.

Alexandre, 24/01/98.

## **Não desanimem**

Tudo que vocês fizerem, façam com amor. Não acreditem em tudo que vocês ouvem, tenham fé e não desanimem. Continuamos aqui, continuaremos sempre unidos, não há tempo nem espaço para o espírito. Estarei sempre com vocês e vocês sempre estarão comigo, o amor nos une, nada nos separa. Tenha paz, fé e confiança em Deus. Aonde eu estiver vocês estarão comigo e eu estarei com vocês. Que a paz do Senhor, reine em seus corações.

Alexandre, 03/02/98.

## **Aqui e ali**

Não existe aqui ou lá para o espírito, mas sim o todo eterno, porisso não há distância nem separação. O aqui e ali são concepções do espírito encarnado na matéria, mas não são reais para o espírito livre. Não tenha medo de sintonizar comigo, você não está me fazendo mal. Toda vez que você quiser sintonizar comigo ligue-se no amor, em Deus e peça a Jesus, nosso Mestre, a sua orientação. Não tema errar se estiver agindo assim, pois apenas através do Pai o amor irá fluir entre nós. Que a paz do Senhor esteja consigo. Amo vocês, sempre amarei.

Alexandre, 15/02/97.

## **Seguir a Jesus**

Jesus, enquanto encarnado, não estava na Terra para ser servido como um rei mortal. Ele veio para servir aos seus semelhantes, lançando em seus corações as sementes do amor, da caridade, da humildade, da resignação e da tolerância. Quem quiser seguir a Jesus, deve pois afastar de si todo sentimento egoísta, todo orgulho, toda ambição, intolerância e fraqueza dos vícios, deve encher seu coração de amor, paz e justiça, lembrando-se de que a vida é apenas um aprendizado onde podemos por em prática as virtudes implantadas em nossas almas.

## **O Amor**

O amor é a chave que abre as portas de todos os corações, porisso ame sem restrições, sem medo, com alegria. Ame o céu, a terra, os espíritos encarnados ou desencarnados, enfim toda criação divina, principalmente ame a Deus acima de tudo e de todos, mas não esqueça de amar a si próprio pois ninguém ama o seu próximo quando não ama a si mesmo. Trabalhar o amor não é tão fácil como parece, é preciso uma luta constante para não cair nas tentações do mal, que se aproveita de nossas mágoas, rancores, nosso orgulho, egoísmo, falta de fé e de caridade para nos insinuar pensamentos e sentimentos que nos afastam do amor e da caridade. Estenda esse sentimento a tudo e a todos em seu redor.

## **Amar**

O amor é doação, paz, alegria e perdão. Amar é viver com nossos semelhantes compreendendo-os e perdoando seus erros, procurando o bom e o belo em suas almas, evitando críticas, aceitando seu modo de ser, mesmo que seja divergente do nosso,

ouvindo, consolando, auxiliando aonde for possível. Amar é criar em torno de nós uma aura de paz, de alegria, coragem e fé. O amor é ativo, é benevolente e paciente, compreensivo e bom. O amor é luz divina em nossas almas, que se deixarmos, tomará conta de nossas vidas, inundando nossos corações de paz, compreensão e perdão.

## **O caminho do amor**

Às vezes, filha, a vida nos apresenta problemas difíceis de resolver. Quando eles aparecerem em sua vida, procure o caminho do amor e da paz. Os problemas são etapas do nosso desenvolvimento, todos passamos por eles. Esteja atenta a cada situação para não sair do caminho Divino. Atenda a todos com amor, mesmo àqueles que pretendam magoá-la e feri-la, eles estão doentes e precisando de auxílio. Tenha fé e confiança, e aja de acordo com a vontade do Pai. Lembre-se: Deus é a meta e Jesus é o caminho.

## **Paz não é descanso**

Estimule seu lado bom e corte as sementes do mal antes que criem raízes. Esteja sempre atenta para distinguir entre um e o outro; o bem é luz, o mal trevas, mas às vezes o mal se disfarça de tal forma que não sabemos distinguir. Estejamos alertas para não nos enredarmos em suas teias. A estagnação, a preguiça, o desalento, o egoísmo, o orgulho, são facetas do mal, junto a tantas outras.

Está errado o lema: "Que descanse em paz.", a paz não é descanso, mas sim trabalho árduo e constante conosco e fora de nós e este trabalho continua, mesmo na vida espiritual. O descanso é para o corpo material, não para o espírito, este continua sempre em sua jornada de evolução; quando pára, estagna e perde preciosas oportunidades. Esteja sempre com seu espírito alerta .

## **Esqueça o mal**

Encha de amor, paz e perdão a Terra à sua volta. As almas perdidas precisam de luz e essa luz lhes vem com o amor. Esqueça o mal, lembre-se do bem. Agradeça sempre a Deus a oportunidade desta vida, não esmoreça. Perdoe a todos, inclusive a você mesma, não guarde mágoas ou ressentimentos, some-se àqueles espíritos que trabalham pelo bem do planeta. Estenda seu amor, sem distinções, a todas as almas, encarnadas ou desencarnadas. Procure ser útil, ninguém está neste mundo sem uma finalidade. Embora, às vezes, pareça difícil entender, tudo está de acordo com os desígnios Divinos. Ame, cresça em amor, tenha fé, Deus está



sempre conosco.

## **O espírito eterno**

Tenha fé e confiança em Deus. O caminho que hoje nos parece tão difícil e escarpado é o que nos levará à glória Divina, aquilo que hoje nos parece sem explicação, um dia se nos aclarará e então entenderemos a razão de tanta dor. O homem é mortal, mas o espírito é eterno, aqueles que morrem estão abrindo os olhos para uma outra realidade e aqueles que ficam aprendem, pela dor, a procurar a Luz Divina para seus corações.

## **Estenda seus braços**

Só conseguiremos a iluminação quando nos livrarmos de todos os nossos defeitos no cadinho da purificação. Tenha fé, a fé viva, tenha força, entenda, perdoe, estenda seus braços ao seu irmão. Todos somos irmãos, então estenda seus braços a todos. Não tenha medo de errar, faz parte do progresso; erre mas continue tentando, se fôssemos perfeitos já estaríamos ao lado do pai. Deus nos ama, nunca nos abandona e em sua luz podemos refazer nossas forças.

## **Jesus verdadeiro**

Talvez o maior erro de algumas pessoas seja adorar Jesus morto na cruz em vez de o adorar vivo em espírito. O Jesus real verdadeiro é o Jesus redivivo, que apareceu aos apóstolos e que continua conosco eternamente. É a vida espiritual e não a morte da matéria que devemos trazer em nossos corações. Quando damos mais valor ao sofrimento de Jesus do que à sua ressurreição não estamos entendendo nada do que ele veio nos trazer. Reze pelos seus mortos, não presos à matéria onde viveram e sofreram, mas sim como espíritos livres que precisam de auxílio e instrução para encontrarem o caminho divino em Jesus. Não tema por eles, Deus os ampara através dos bons espíritos que estão sempre prontos a encaminhar aqueles que procuram o caminho.

## **Jesus, nosso mestre**

O Mestre nos ensinou: amemo-nos uns aos outros, mas quantos de nós seguimos seu exemplo? Quantos de nós aprendemos a lição de amor e humildade? Orgulho, ambição, indiferença, comodismo, esses são nossos grandes entraves. Caminhamos por séculos perdidos no nosso egoísmo, sem nos dar conta de que Jesus, nosso mestre nos chama sempre, nos indicando o caminho da redenção. Apliquemos aquilo que ele veio para nos ensinar, não nos

apeguemos ao corpo que é perecível, mas sim à alma que é imortal. Entremos pela porta estreita para que possamos um dia chegar ao amor divino, universal, sem limites. Sejam firmes nas nossas escolhas e escolhamos com acerto.

## Reze

Não se deixe desviar do caminho quaisquer que sejam os empecilhos que encontre na jornada. Afaste-se das ilusões, dos maus pensamentos, das mágoas e das maledicências. Tenha bom ânimo para com todos, não critique, não humilhe, não se engrandeça aos olhos de seus irmãos, antes seja humilde e prudente, trate a todos com consideração e igualdade. Reze bastante para afastar de você todos os ressentimentos, assista seus irmãos com abnegação e caridade.

"Jesus, amado mestre, dê-me forças para resistir às insinuações do mal, ilumina meu caminho para que eu não tropece no orgulho e no egoísmo, dê-me coragem para continuar amando e perdoadando em qualquer situação da vida, dê-me resistência ao mal, fé e amor. Jesus querido, ensine-me a amar e perdoar meus inimigos e a todos aqueles que de alguma forma tentem me fazer algum mal. Inspire-me bons pensamentos e bons sentimentos, fortaleça-me nos momentos em que estiver alquebrada e acorde-me para os meus erros e defeitos. Jesus considere meu pedido de perdão e meu desejo de não prosseguir nos meus erros".

## O Sofrimento

É errado blasfemarmos contra Deus por causa de um sofrimento. Mas quem de nós não erra? Cada vez que nos pegarmos errando, reconheçamos nossa falha e peçamos a Deus que nos auxilie e nos dê forças para procurarmos o caminho do amor e da justiça. A vida não é só o que vivenciamos na matéria, ela é eterna, por isso não precisamos temer o sofrimento no corpo denso. Não que necessariamente tenhamos que sofrer, mas se o sofrimento vier, aceitemos como mais uma experiência pela qual devemos passar para progredir. Estamos vivos aqui como aí, somos parte desse infinito que é Deus. Confie sempre, seja qual for a prova por que tenha que passar. Quando colocamos nosso coração em Deus, com fé nos seus desígnios e no seu amor, tudo se torna mais fácil de compreender e a aceitação chega aos nossos corações.

Amo vocês, sempre amarei. Não se preocupem, estou bem, estou em paz, não nessa paz inativa que se delega aos mortos, mas na paz ativa, no trabalho Divino. Estarei sempre por perto. Creiam em Deus, tenham fé, força e coragem. O amor nos une, nada nos

separa. Aceite, confie, ame, viva com Deus no coração. Logo estaremos juntos novamente, tenha confiança.

Não esqueçam, estou bem, amo vocês, nunca os abandonarei nem desampararei.

Alexandre, 07 de agosto de 1998.

## **Nossos erros**

Nosso pior inimigo somos nós próprios; nossa falta de amor, preguiça, intolerância, soberba, falta de fé, nossos medos e egoísmo. Estamos sempre enxergando o inimigo em nossos irmãos - "Vês o cisco no olho do teu irmão e não vês a trave nos teus próprios olhos" - e fugimos assim de ver nossos erros e defeitos. Somos tolerantes com nossos vícios e acusamos nosso próximo pelos seus; somos fracos para mudar nossas más inclinações, entretanto exigimos fortaleza de nossos irmãos quando se trata de modificarem as suas; somos omissos, freqüentemente, com o sofrimento do próximo, entretanto exigimos de nossos irmãos uma postura de auxílio.

Começamos a nos ver como somos, os nossos erros e acertos, procurando corrigir os primeiros e aumentar os segundos. Sejamos francos conosco mesmos; queremos crescer? Então lutamos por isso, mas lutemos a boa luta, a do amor, da caridade e da paz.

## **Amas o Senhor?**

Amas de verdade o Senhor? Amas o suficiente afim de, por amor a ele, abandonar o orgulho, a vaidade, o ciúme, a intolerância e o amor próprio? Amas realmente o Senhor? Serás capaz de abraçar a todos os teus irmãos como verdadeiros irmãos, sem pré-julgamentos, sem se importar com sua condição atual? Amas o Senhor? O verdadeiro amor não julga, não se preocupa com os defeitos do próximo, apenas doa sem distinções. Estás pronto para o amor?

## **Um tesouro esquecido**

Temos dentro de nós um tesouro, esquecido em meio ao egoísmo, orgulho e ambição. Esse tesouro é o amor divino que está em todos nós, seja qual for a nossa situação material ou moral. Ele é herança que o Pai nos legou. Aqueles que, aos poucos, despertam para esta verdade, começam a garimpar em seu coração as pepitas deste amor que são as boas ações, o perdão, a caridade, a humildade, a fé, a esperança, para então encontrar finalmente o diamante do

puro amor. Alcançar este tesouro requer muito trabalho pois temos nos coberto, por vidas e vidas, séculos e séculos, com os detritos de nossas mazelas morais. Somos os seus guardiães mas não temos sabido honrá-lo nem guardá-lo, desprezando-o e renegando-o. Querendo, por cegueira, conquistar os tesouros da Terra, esquecemos os do céu. Lutamos por riqueza perecíveis, desprezando as eternas, nos ligamos ao mundo das formas, sepultando em nossos corações o amor divino.

Se já conseguimos despertar um pouco para a verdade, trabalhem, lutemos para combater em nós os maus vícios e fazer crescer o bem. O trabalho é árduo, o crescimento dolorido, não há como nos descartarmos de nossos vícios por um passe de mágica, mas a fé verdadeira e o amor a Deus nos dão forças e nos orientam quanto ao caminho que devemos tomar. Ouçamos nossos corações, nossos anjos guardiães, e acima de tudo a Jesus que sempre nos ilumina para que tenhamos amor, paz, fé, esperança e a certeza de que somos filhos de Deus, herdeiros de Sua luz e senhores de nossos destinos.

## **No limiar de um novo milênio**

Senhor, estamos no limiar de um novo milênio. Quantas dores, quanta fome, quanta miséria física e espiritual encontramos ainda em nosso mundo. Precisamos fazer crescer o amor, a caridade e a paz, mas como? Somos tão pequenos, que podemos fazer para melhorar o estado atual do homem?

Tenha fé e esperança, confie em Deus. Os caminhos podem parecer pedregosos à vista comum, mas entre as pedras há miríades de flores. Procure ser uma dessas flores. Se você já se conscientizou da vida eterna, transforme-se de pedra em flor. Como? Com amor, pois só o amor na sua grandeza consegue transformar o homem. Tenha fé, a fé viva, sem medos ou cobranças, que doa sem distinções. Seja humilde, mansa, paciente e benevolente. Não critique, aceite, olhe para a humanidade com amor, sem separar bons e maus, pois todos somos filhos de Deus, todos somos irmãos. Seja alegre, essa alegria são que vem do amor Divino, da consciência cristã. Perdoe-se e perdoe, ajude e deixe-se também ser ajudada, ame e seja amada. Deus está sempre presente, entregue-se a Ele sem medos ou restrições. Não se preocupe então com o que virá. Alegrias ou sofrimentos, com Deus em nosso coração, não passam de experiências evolutivas.

## **Momentos**

Momentos de paz, reflexão, meditação, procure sempre estes

instantes em sua vida e dê valor a cada um deles. É nessas horas que podemos, mais facilmente, estar em contato com Deus, ouvir os bons espíritos e nosso anjo guardião. Procure que cada vez eles sejam maiores em sua vida; leia bons livros, ouça boa música, trabalhe com amor e esteja alerta às ciladas do caminho, nunca descuidando da sua evolução. Procure ouvir seu anjo guardião. Ele estará sempre tentando orientar suas decisões para o melhor. Ame a Deus na humanidade e na natureza. Trabalhe pela paz fazendo crescer o amor. Hoje você está no plano da matéria, amanhã estará no espiritual pois a vida não termina com a morte do corpo.

## **A porta estreita**

Por que é tão difícil passarmos pela "porta estreita"?

Porque para passarmos por ela, temos que nos livrar de todos os apegos que possuímos e é muito difícil nos desapegarmos de nossos bens, de nosso comportamento e da nossa forma de pensar e amar.

Desapego é liberdade. Liberdade significa não estarmos presos a nada neste mundo. Vivemos escravizados por sentimentos, desejos, medos e nosso ego não nos deixa pularmos para o outro lado. Primeiro precisamos de um conhecimento muito grande, uma compreensão que vai além dos limites em que ordinariamente vivemos, um amor infinito; só assim conseguiremos nos livrar de todos os apegos e atravessar a "porta estreita" que nos leva ao Pai.

## **Nossas imperfeições**

Só pelo amor conseguiremos nos livrar de nossas imperfeições. Se você quer diminuir seus defeitos, trabalhe por incrementar seu amor. Não se prenda aos chamados do mal; a todos os instantes, se você deixar, eles se repetirão; é o rádio, a televisão, o jornal, até mesmo os parentes e amigos. Todos têm sempre um exemplo do mal para nos mostrarem, nos insinuarem; não caia nessa armadilha, pense no bem, trabalhe com amor, seja firme na sua decisão de não se deixar envolver. Quando as insinuações, as notícias vierem, pois elas não deixarão de vir, aceite e entregue a Deus com fé. Diga para si mesma: - "O Senhor guia os passos da humanidade, não cai uma folha sem que disto Ele tenha ciência, portanto o que tem acontecido e o que está para acontecer estão em Seus desígnios. Não devo me deixar envolver por sentimentos imediatistas, pois o que hoje pode me parecer um grande mal, amanhã poderá provar ter sido um grande bem". Com esta certeza, não tema o presente nem o futuro, confie em Deus. Lute por se melhorar, mas não se prenda demais ao exame de seus defeitos, ao

contrário, procure fazer crescer suas virtudes e criar virtudes novas em seu coração.

## **Confie**

Jesus foi levado ao suplício mas não perdeu sua confiança em Deus, a Ele entregou o seu destino pois sabia que o Senhor não o desampararia em momento algum e que o sofrimento no corpo material daria lugar à glória espiritual. Assim pensaram também os primeiros cristãos. Não se preocupe se for acusada de fraca ou omissa, pois para a maioria dos judeus também Jesus era considerado desta forma. O espírito pouco evoluído não entende a verdadeira grandeza do amor, da submissão à vontade Divina. Ore, estude, auxilie, ouça e procure, sempre que falar, estar levando uma mensagem de fé, amor e paz.

## **Abençoe a vida**

Abra seu coração para o amor e sua vida fluirá mais facilmente. Abençoe seus dias na Terra e as oportunidades de crescimento que eles lhe proporcionam. Ao se levantar e ao deitar, eleve seu pensamento ao Criador em agradecimento. Esqueça os erros alheios mas tente corrigir os seus, enfrente o mal com o bem, o ódio com o amor e o perdão. Ame-se e ame seus irmãos de jornada. Confie, aspirando sempre o melhor. Entregue a Deus aquilo que você não puder compreender ou modificar mas esforce-se por melhorar a si mesma com disciplina, amor e fé.

## **A roseira**

Nós plantamos uma roseira em nosso jardim. A princípio, cuidamos, regando, colocando adubo, tirando as ervas daninhas que possam sufocá-la. Ela cresce e começa a dar as primeiras rosas. Ficamos encantados, elas são tão lindas! Mas nossos problemas mundanos continuam, eles nos absorvem grande parte do dia. Para cuidarmos de nossa roseira temos lhe dedicado uma boa parte desse tempo. Agora que ela está crescida e florescendo, de repente, descuidamos, julgando, talvez que já está bem forte e que uns poucos minutos de cada dia são o suficiente para despendermos com ela. Aos poucos, sem nos darmos conta, passam dias sem que nem estes poucos minutos encontremos para nossa roseira. E, assim, os dias passam, o tempo passa e, de repente, nos lembramos dela. Estávamos tão entretidos nos nossos afazeres mundanos que não tivemos oportunidade de cuidar da roseira por um bom período, como estará? Vamos correndo ao jardim e oh, que tristeza, a pobrezinha está quase morta, as rosas secas, as flores murchas, alguns galhos começando a secar nas

pontas... Em compensação, o mato, as ervas daninhas estão fortes, sufocando e tirando o sustento do solo em que ela está plantada, a terra está dura e ressequida. Ela está morrendo, meu Deus, o que fazer? Por onde começar? Desesperados, tentamos tirar todo o mato que se criou ao seu redor, mas em alguns as raízes estão profundas e apenas conseguimos retirar suas folhas. Regamos nossa roseira, colocamos algum adubo, mas ela está enfraquecida e nos próximos dias, se não lhe dedicarmos muita atenção e carinho, não cuidarmos de retirar pela raiz todas as ervas daninhas, limpá-la das flores e folhas mortas, dando lugar a que novas apareçam, é provável que ela não resista e venha a falecer. A quem culpar? Ao mato que cobriu a terra, à terra que não lhe deu boa sustentação, às chuvas que não caíram em quantidade suficiente, ou mesmo a Deus que não olhou por ela? A quem culpar senão a nós mesmos que relaxamos em nossos cuidados, que achamos difícil tirar uns minutos de nosso atarefado dia para despender com ela? Talvez, se ela morrer, plantemos outra roseira em seu lugar para em seguida, repetirmos os mesmos erros, sem entender que cabe a nós o seu cultivo, que é com nosso amor, nossa atenção, nossos cuidados contínuos que ela permanecerá forte e irá nos dar cada vez mais rosas, embelezando nosso jardim, nossa vida.

Pense nesta parábola, medite no que de útil ela trás para você, que ensinamentos pode tirar. Você está cuidando de sua roseira ou tem negligenciado dela? As rosas estão rareando, alguns botões nem chegam a crescer? Comece por regá-la e adubá-la com o amor, depois procure as ervas daninhas, por menores que sejam, e retire-as do seu coração. Aos poucos procure até as sementes dessas ervas que se encontram escondidas em meio à terra, que são os maus pensamentos. Revolva essa terra, afofe-a, areje-a e aos poucos você verá as flores desabrocharem enchendo seu espírito de perfume e beleza.

## **O amor acima de tudo**

Tudo o que você escreveu neste caderno são diretrizes para sua vida. Leia e releia sempre estas palavras, pois elas foram ditadas a você por espíritos bons, que a amam e querem ajudá-la em seu progresso. Tenha força e ânimo, coloque sempre o amor acima de tudo o mais, não esqueça de abençoar e perdoar sempre, esqueça o mal, lembre-se do bem. Aja com caridade e justiça e não espere recompensas terrenas, caminhe no bem pelo bem, aja com amor pelo amor. Tenha fé em Deus, na justiça Divina, pois o Pai nunca abandona seus filhos. Que Deus a abençoe e ilumine.

---

Você poderá salvar o texto acima como documento.html ou imprimir diretamente na impressora. Se preferir no formato de documento.doc do Word clique abaixo para fazer download do arquivo:

[LivroDoc.zip \(175Kb\)](#)

Endereços do autor:

Email: [Lucia<pauloaf@ism.com.br>](mailto:Lucia<pauloaf@ism.com.br>)

Este livro está disponível gratuitamente, juntamente com outros aplicativos, na página da Internet :

<http://home.ism.com.br/~pauloaf/~pauloaf.htm>

onde há um Link para a página da FEB – Federação Espírita Brasileira, de onde pode ser feito download de vários livros inclusive do "[Livro dos Espíritos](#)" e do "[Livro dos Médiuns](#)".