

# COMO EU ENTENDO EPISÓDIOS DIÁRIOS

DIVALDO PEREIRA FRANCO

ESPÍRITO DE JOANNA DE ÂNGELIS

Valentim Neto – 2018

(Apontamentos e notas)

[neto.aga@gmail.com](mailto:neto.aga@gmail.com)

## ÍNDICE

EPISÓDIOS DIÁRIOS	3
1 - AO AMANHECER	4
2 - A PREPARAÇÃO	5
3 - O PRIMEIRO DESAFIO	6
4 - A IRRITAÇÃO	7
5 - O TRABALHO	8
6 - O CANSAÇO	9
7 - CONVERSACÕES INFELIZES	10
8 - HORA VAZIA	11
9 - AÇÃO — BONDADE	12
10 - O DESÂNIMO	13
11 - A PALAVRA	14
12 - INSEGURANÇA	15
13 - INQUIETAÇÃO	16
14 - DIVIDIR COM AMOR	17
15 - DESCONFIANÇA	18
16 - CALMA PARA O ÊXITO	19
17 - ARTE DE OUVIR	20
18 - ALTERAÇÃO	21
19 - PERTURBAÇÕES	22
20 - PROGRAMA EVOLUTIVO	23
21 - DOENÇAS	24
22 - A MÁGOA	25
23 - DESFORÇO	26
24 - O PODER	27
25 - NECESSÁRIO E DISPENSÁVEL	28
26 - FILOSOFIA DE COMPREENSÃO	29
27 - CRITÉRIO DE JULGAMENTO	30
28 - CRÍTICA	31
29 - MODA	32
30 - ANTE A CALÚNIA	33
31 - MEDITAÇÃO	34
32 - INEXORAVELMENTE	35
33 - EM TI	36
34 - ADVERSIDADES E INSUCESSOS	37
35 - PENSAMENTOS	38
36 - SERENIDADE SEMPRE	39
37 - RECLAMAÇÕES E QUEIXAS	40
38 - COERÊNCIA E FIRMEZA	41
39 - EVIDÊNCIA PESSOAL	42
40 - ALEGRIA E AÇÃO	43
41 - AÇÃO DE PAZ	44
42 - SAÚDE	45
43 - O SEXO	46
44 - INSTRUMENTO OU ARMA	47
45 - FORÇA DA FÉ	48
46 - BUSCA INCESSANTE	49
47 - VELHICE	50
48 - DE RETORNO	51
49 - SONO E REPOUSO	52
50 - MORTE	53

## EPISÓDIOS DIÁRIOS

— Seria muito bom e oportuno — pensava uma amiga nossa — se Joanna escrevesse um pequeno livro para ser lido com rapidez. Os seus capítulos deveriam ser breves e os seus conceitos leves, firmados na experiência do cotidiano, de modo a tornar-se um guia prático para as diferentes ocorrências diárias.

Ouvimos a solicitação gentil e recebemos o apelo, diretamente a nós endereçado.

Aquiescendo, elaboramos a presente Obra.

Não pretendemos com ela oferecer receitas novas, de comportamento, que já não sejam conhecidas.

Reunimos, porém, cinquenta episódios que sucedem na vida de quase todas as pessoas e os examinamos com enfoques evangélicos e Espíritas, convidando o leitor à reflexão para a ação feliz, que lhe resulte proveitosa.

Cada episódio ou capítulo poderá ser lido em um ou dois minutos, como sendo uma dose homeopática do medicamento do amor e da sabedoria dos séculos, de que Jesus e Allan Kardec se fizeram os excelentes modelos para a Humanidade.

Desejando que este pequeno livro alcance a finalidade para a qual foi elaborado, rogamos a Deus bênçãos de paz e felicidade para todos nós.

Salvador, 7 de outubro de 1985.

Joanna de Ângelis

**(Apontamentos e notas:**

**Como irmãos pediram, caminemos nós também nesses ensinamentos e conselhos da irmã Joanna...)**

## 1 - AO AMANHECER

Dia novo, oportunidade renovada.

Cada amanhecer representa divina concessão que não podes nem debes desconsiderar.

Mantém, portanto, atitude positiva em relação aos acontecimentos que devem ser enfrentados; otimismo diante das ocorrências que surgirão; coragem no confronto das lutas naturais; recomeço de tarefa interrompida; ocasião de realizar o programa planejado.

Cada amanhecer é convite sereno à conquista de valores que parecem inalcançáveis.

À medida que o dia avança, aproveita os minutos, sem pressa nem postergação do dever.

Não te aflijas ante o volume de coisas e problemas que tens pela frente.

Dirige cada ação à sua finalidade específica.

Após concluir um serviço, inicia outro e, sem mágoa dos acontecimentos desagradáveis, volve à lição com disposição, avançando, passo a passo, até o momento de conclusão dos deveres planejados.

Não tragas do dia precedente o resumo das desditas e dos aborrecimentos.

Amanhecendo, começa o teu dia com alegria renovada e sem passado negativo, enriquecido pelas experiências que te constituirão recurso valioso para a vitória que buscas.

**(Apontamentos e notas:**

**A irmã Joanna nos aconselha a sempre olhar à frente, não fazer como a mulher que, não obedecendo e olhando para trás, transformou-se em estátua de sal! O passado não pode ser modificado, mas o realizado de forma errada pode ser refeito de forma correta! Cada novo dia deve ser um novo recomeço...)**

## 2 - A PREPARAÇÃO

A fim de ser preservado e mantido, o corpo físico exige cuidados vários, desde a higiene à conservação das peças que o constituem, sem o que inumeráveis males lhe perturbam o equilíbrio, interrompendo-lhe a existência.

Assim também o Espírito.

Responsável pela organização somática é o gerador de forças que facultam a vida física, exigindo, por consequência, atendimento especial, sem o que se lhe desarticulam os equipamentos sutis, fazendo-o tombar no desfalecimento ou na alucinação com todos os prejuízos disso decorrentes.

Desse modo, antes de qualquer atividade, ao iniciar-se o dia, reserva-lhe alguns minutos para a sua sustentação.

Faze uma pequena leitura de página otimista e consoladora, que te fixe clichês mentais positivos e agradáveis.

Medita um pouco no seu conteúdo valioso, como a imprimir-lo nas telas delicadas da memória, de modo que dele te impregnes, estabelecendo uma disposição favorável às lutas que enfrentarás.

Encerra, esses minutos, com uma prece, através da qual intentes sintonizar com o pensamento da sabedoria universal, haurindo inspiração e forças no amor de Deus.

Equipado com estas energias, terás atendido, em terapia preventiva, a tua realidade eterna — o eu espiritual — podendo, então, partir para os primeiros confrontos da experiência do teu novo dia.

**(Apontamentos e notas:**

**Isto pode ser entendido como uma ‘conversa’ inicial, serena e séria, com o Pai Eterno e com os irmãos espirituais, onde são colocadas as nossas corretas ideias de realizações, mas sempre dosadas pelo bom senso e o necessário conhecimento e moral para esses objetivos...)**

### 3 - O PRIMEIRO DESAFIO

Disposto a esquecer o mal, dedicando-te ao bem, enfrentas o primeiro desafio.

Incidente doméstico ocorre envolvendo-te emocionalmente.

Tens a impressão que todo o planeamento para o dia se desfaz.

Sentes os nervos abalados e estás a ponto de aceitar a pugna.

Silencia, porém, e age.

O hábito da discussão perniciosa se te instalou no comportamento, e crês que não possuis forças para superar o acontecimento danoso.

Recorda que estás num clima de efeitos que vêm dos dias anteriores, quando te engajavas nas provocações, reagindo no mesmo tom.

Os familiares não sabem das tuas disposições novas e, porque estão acostumados às querelas e agressões, preservam o ambiente prejudicial.

Em teu procedimento de humano novo necessitas do autocontrole, reconquistando os familiares, que se surpreenderão com a tua nova filosofia de vida.

Contorna o primeiro desafio, dilui por antecipação e com sabedoria o mal-estar que ele podia gerar.

Este é o passo inicial para o teu dia feliz.

**(Apontamentos e notas:**

**Mesmo no mundo físico nós temos um ditado que diz: A primeira impressão é a que fica! A irmã Joanna nos aconselha um bom preparo íntimo para iniciarmos corretamente o dia e transpormos os obstáculos com serenidade. O autoconhecimento é primordial para aquele preparo íntimo, sem nos conhecermos, não saberemos tomar as decisões mais corretas a nosso próprio respeito!)**

## 4 - A IRRITAÇÃO

Ao sair do lar, defrontas os problemas da condução e do trânsito, na busca da tua oficina de trabalho.

Transportes abarrotados, pessoas rudes, multidões apressadas, violência pela disputa de lugares, ruas e avenidas movimentadas...

Se chove, emperra o trânsito e as dificuldades se ampliam.

Se faz sol, o calor produz mal-estar e as reclamações promovem aborrecimento.

Se dispões de veículo próprio, não te podes mover conforme gostarias, pelas vias de acesso, em congestionamento crescente.

Todos têm que chegar a tempo.

O relógio não para.

Os que se atrasaram pretendem recuperar os minutos perdidos e atropelam os que estão ao lado ou à frente...

A irritação chega e se instala, perturbando-te e levando-te a competir também com os agressivos.

As buzinas produzem bulha, os semáforos te interrompem a marcha, e tudo parece estar contra os teus propósitos.

Mantém a calma.

Amanhã, propõe-te a sair de casa mais cedo.

A tranquilidade de todo um dia, merece o teu investimento de alguns minutos.

Não te irrites, portanto, evitando os perigos da ira, que instala desequilíbrios graves que podes evitar.

**(Apontamentos e notas:**

**Aquele de nós que se propõe a automodificar-se, pode sofrer com aqueles que não estão dispostos a colaborar nessa nossa jornada... Esquecer a ação nefasta dos outros, fazendo a nossa ação do melhor e mais correto modo que nos seja possível, esse é o caminho que escolhemos...)**

## 5 - O TRABALHO

Após a tensão experimentada no trânsito sufocante, chegas invariavelmente ao local de trabalho, com mau humor, cansaço ou indisposição.

Relacionas então as necessidades que deves suprir, e sofres sob a conjuntura que se te impõe, no trabalho diário.

Vês outros indivíduos que parecem prósperos e felizes, usufruindo benefícios da vida, que nunca te chegaram, e a amargura começa a aninhar-se no teu sentimento doído.

Evita cair no desalento, face à insinuação falsa.

O trabalho é dom da vida, que dignifica e mantém o humano.

Em toda parte o trabalho se impõe como lei mantenedora do equilíbrio.

Sem ele tudo retornaria ao caos do princípio, e os objetivos superiores naufragariam no tédio e na ociosidade doentios.

Busca, portanto, motivação para fazeres bem o teu trabalho, renovando-te nele e nele colocando os teus melhores empenhos, de modo a te enriqueceres de justa gratificação emocional em relação ao teu maravilhoso meio de ganhar com nobreza o pão diário.

**(Apontamentos e notas:**

**Este possivelmente um dos maiores erros que cometemos; confrontar nossos ‘problemas’ com os ‘sucessos’ de outros irmãos! Não vivemos a vida dos outros, portanto, não conhecemos a intimidade daqueles que sorriem por fora, guardando enormes problemas por dentro...)**



## 6 – O CANSAÇO

Quando te sintas sitiado pelo desfalecimento de forças ou o cansaço se te insinue em forma de desânimo, para um pouco e refaze-te.

O cansaço é mau conselheiro.

Produz irritação ou indiferença, tomando as energias e exaurindo-as.

Renova a paisagem mental, buscando motivação que te predisponha ao prosseguimento da tarefa.

Por um momento, repousa, a fim de conseguires o vigor e o entusiasmo para a continuidade da ação.

Noutra circunstância, muda de atividade, evitando a monotonia que intoxica os centros da atenção e entorpece as forças.

Não te concedas o luxo do repouso exagerado, evitando tombar na negligência do dever.

Com método e ritmo, conseguirás o equilíbrio psicológico de que necessitas, para não te renderes à exaustão.

Jesus informou com muita propriedade, numa lição insuperável, que “o Pai até hoje trabalha e eu também trabalho”, sem cansaço nem enfado.

A mente renovada pela prece, e o corpo estimulado pela consciência do dever, não desfalecem sob os fardos, às vezes, quase inevitáveis do cansaço.

Age sempre com alegria e produz sem a perturbação que o cansaço proporciona.

**(Apontamentos e notas:**

**Existem dois ‘cansaços’; o físico e o mental. O cansaço físico é de fácil recuperação; é só dormir... Já, o cansaço mental é problemático, pois exige uma disciplina mais intensa, mais coerente com os valores do Espírito! Saber manter a saúde integral é fator fundamental para o correto e útil desempenho na caminhada terrena.)**

## 7 - CONVERSÇÕES INFELIZES

Naturalmente, porque estes são dias de insatisfação, as pessoas que de ti se acercam, trazem, quase sempre, comentários negativos e observações deprimentes.

Surgem, nas conversas, apontamentos depreciativos que chamuscam a honra alheia, quando não lhes atiram lama na conduta que invejam.

Intrigas urdem vinganças sórdidas, entre sorrisos e sarcasmos, gerando inquietação, soprando suspeitas ignóbeis.

Assuntos triviais tomam o tempo, e expressões chulas, com anedotário vulgar, entorpecem a razão, mantendo psicofera doentia.

Quando te vejas envolvido pelo clima das conversações nefastas, muda de assunto, propõe tema diferente, conciliador, edificante, substituindo a vulgaridade e o pessimismo, que devem ceder espaço ao conhecimento da beleza e da verdade.

As conversas vis envenenam aqueles que as sustentam, enquanto vilipendiam vidas outras que padecem constrições e vivem situações difíceis buscando superá-las a contributo de muito sacrifício.

Seja tua a palavra de gentileza e de esperança em qualquer situação.

Entretece comentários respeitosos e educa os que te compartilham as palavras, gerando otimismo e fraternidade a todo o momento.

**(Apontamentos e notas:**

**Situação extremamente comum a de cultivarmos ‘amarguras’ diversas. A única solução para sair desse círculo infeliz são os estudos ‘morais’, mas de valor transcendente. Por esta razão é que devemos, no mínimo, ler os livros base da Doutrina dos Espíritos, pois somente assim é que nos ‘avaliaremos’ quanto a aceitação ou não dos postulados ali contidos!)**

## 8 - HORA VAZIA

Cuidado com a hora vazia, sem objetivo, sem atividade.

Nesse espaço, a mente engendra mecanismos de evasão e delira.

Cabeça ociosa é perigo a vista.

Mãos desocupadas, facultam o desequilíbrio que se instala.

Grandes males são maquinados quando se dispõe de espaço mental em aberto.

Se, por alguma circunstância, surge-te uma hora vazia, preenche-a com uma leitura salutar, ou uma conversação positiva, ou um trabalho que aguarda oportunidade para execução, ou uma ação que te proporcione prazer...

O humano, quanto mais preenche os espaços mentais com as ideias do bem, mediante o estudo, a ação ou a reflexão, mais aumenta a sua capacidade e conquista mais amplos recursos para o progresso.

Estabelece um programa de realizações e visitas para os teus intervalos mentais, as tuas horas vazias, e te enriquecerás de desconhecidos tesouros de alegria e paz.

Hora vazia, nunca!

**(Apontamentos e notas:**

**A irmã Joanna se refere à ociosidade, não àquelas horas de correto descanso... Uma ação prazerosa nessas horas livres é a de se 'considerar' dirigindo um grande agrupamento humano, utilizando a mente para a criação de um ambiente onde os humanos possam viver em harmonia e, esse ambiente, serviria de modelo para a humanidade. Seria como se estivéssemos no mundo regenerador!)**

## 9 - AÇÃO — BONDADE

A cobrança da gratidão diminui o valor da dádiva.

O bem não tem preço, pois que, à semelhança do amor, igualmente não tem limite.

Quando se faz algo meritório em favor do próximo, aguardando recompensa, eis que se apaga a qualidade da ação, em favor do interesse pessoal grandemente pernicioso.

O Sol aquece e mantém o planeta sem qualquer exigência.

A chuva abençoa o solo e o preserva rico, em nome do Criador, sustentando os seres e se repete em períodos ritmados, não pedindo nada.

O ar, que é a razão da vida, existe em tão harmonioso equilíbrio e discrição, que raramente as criaturas se dão conta da sua imprescindibilidade.

Faze o bem com alegria e, no ato de realizá-lo, fruirás a sua recompensa.

Ajuda a todos com naturalidade, como dever que te impões, a favor de ti mesmo, e te aureolarás de paz.

Se estabelece qualquer condição para ajudar, desmereces a tua ação, empalidecendo-lhe o valor.

Une-te ao exército anônimo dos heróis e apóstolos da bondade.

Ninguém te saberá o nome, no entanto, o pensamento dos beneficiados sintonizará com a tua generosidade estabelecendo elos de ligação e segurança para a harmonia no mundo.

Os que se destacam na ação comunitária e são aplaudidos, homenageados, sabem que, sem as mãos desconhecidas que os ajudam, coisa alguma poderiam produzir.

Assim, os benfeitores verdadeiros são os da retaguarda e não os que brilham nos veículos da Comunicação.

Aproveita o teu dia e vai semeando auxílios, esparzindo bondade de que esteja rica a tua vida, e provarás o licor da alegria na taça da felicidade de servir.

**(Apontamentos e notas:**

**No mundo de valor material, orgulhoso e egoísta, conhecemos um ditado que diz o seguinte: Papagaio come o milho, Periquito leva a fama! Adaptando o ditado, diremos: Faça o correto, outro levará o laurel! Portanto, faça o melhor que puder, da forma mais correta possível, mas não se preocupe com os prêmios do feito.)**

## 10 - O DESÂNIMO

Tóxico imobilizador, o desânimo se insinua suavemente, dominando as reservas da coragem e submetendo o combatente à sua ação perturbadora.

Instala-se, a pouco e pouco, inspirando pessimismo e mal-estar, que se agrava, qual invasor que conquista passo a passo os espaços abandonados à sua frente.

O desânimo é inimigo covarde que ceifa mais vidas do que o câncer, pelos resultados que logra na economia do comportamento humano.

Quando sintas a insinuação do desânimo, ciciando-te falsos motivos para que abandones a peleja, ou a postergues, ou a desconsideres, tem cuidado.

Usa a razão e expulsa-o da casa mental.

Às vezes, se te apresenta na condição de mágoa defluente de qualquer incompreensão sofrida, e, noutras ocasiões, em forma de exaustão de forças, que deves superar, mediante mudança de atitude mental e de atividade física.

A marcha do tempo é inexorável.

De qualquer forma, as horas se sucedem.

Utiliza-as de maneira condigna, mesmo que, a peso de sacrifícios.

Quando transponhas a barreira da dificuldade, constatarás a vantagem de haver perseverado, descobrindo-te rico de paz, face aos tesouros de amor e realização que adquiriste.

Motivo algum deve servir de apoio para o desânimo.

Tudo, na vida, constitui convite para o avanço e a conquista de valores, na harmonia e na glória do bem.

**(Apontamentos e notas:**

**Na proximidade da desistência por ‘desânimo’, resolvi rogar ao Irmão Maior: “Mestre, dá-me ânimo para caminhar ao Teu lado e, por amor do Pai, afasta de mim todo este tormento!”. Amorosamente Ele respondeu: “Se na breve passagem terrena já estás desanimando, o que Eu devo sentir depois de aí estar fisicamente e continuar por aqui há dois mil anos aguardando-o?”. Não entendi a resposta, mas acho que não era Ele...)**

## 11 - A PALAVRA

Poderoso veículo de comunicação, a palavra é instrumento que poucos utilizam como deveriam. A boa palavra ergue e consola, ensina e corrige, ampara e salva. A má palavra envenena e mata, enlouquece e fulmina, desequilibra e arma de ódio. Muitos falam sem pensar, gerando antipatias e fomentando crimes. Outros pensam sem falar e perdem as oportunidades edificantes de sustentar o ideal do bem e da vida. Falar por falar expressa desequilíbrio, tanto quanto calar, sempre, denota doentia introspecção. Dispões desse abençoado instrumento para preservar a vida e enriquecê-la de bênçãos, que é a palavra. Usa o verbo com sabedoria, ensinando, ajudando e impulsionando as pessoas ao avanço, ao progresso. Articula a palavra sem gritaria, nem desconcerto emocional, de modo que se te faça agradável, inspirando os que te ouvem e gerando simpatia em teu favor. A arte de falar é conquista que todos devem lograr. Não a esgrimas com teu verbo, nem a sepultes no mutismo da alienação. Fala sobre o bem, o amor e a esperança, propondo a alegria entre as criaturas e ensinando-as a adquirir segurança pessoal no processo da evolução.

**(Apontamentos e notas:**

**O Criador nos dotou de duas pernas; para caminhar no bem, dois braços; para abraçar o bem, dois ouvidos; para ouvir corretamente, dois olhos; para ver nitidamente, duas narinas; para diferenciar os ‘humores’, uma só boca; para não falar demais. Um cérebro e um coração; para o Espírito pensar bem e sentir corretamente. A palavra somente deve sair pela boca depois de transitar por toda a estrutura que o Espírito necessitar para expressar-se corretamente por ela.)**

## 12 - INSEGURANÇA

Há momentos em que se imiscuem, no sentimento do combatente, emoções desconcertantes. Ressaibo do atavismo ancestral, que remanesce em contínuas investidas, logra vencer quantos lhe dão guarida, estimulados pela autopiedade e pela presunção. Porque se espalha a agressividade, tens a impressão de que lhe serás a próxima vítima. Diante das incertezas que decorrem da beligerância generalizada, absorves o vapor deletério que se expressa em forma de insegurança. Tem cuidado com esse tipo de fobia em relação ao presente, ao futuro, e aos que te cercam. Há os que se armam, pensando em reagir, quando agredidos. Outros se condicionam para a agressão em primeiro passo, como mecanismo de defesa. Diversos revestem-se de falsa condição de superioridade, evitando os contatos humanos que lhe parecem desagradar. Desarma-te desses vãos atavios. Ergue-te em pensamento a Deus e n'Ele confia. Somente acontece o que é necessário para o progresso do humano, exceto quando ele, irresponsavelmente, provoca situações e acontecimentos prejudiciais, por imprevidência e precipitação. Cultivando o otimismo e a paz, avançarás no teu dia-a-dia, vencendo o tempo e poupando-te aos estados de insegurança íntima, porque estás sob o comando de Deus.

**(Apontamentos e notas:**

**Eu queria sair à noite, mas é tão perigoso. O mundo está cheio de violências animais, em todo lugar somente se ouve falar de assaltos, crimes, mortes, roubos, corrupção... Vou ficar quietinho em meu cantinho, pois assim nada vai me ocorrer de mal! Uma bala perdida não vai me atingir. “Que bilhete mais estranho este que encontramos no bolso do morto por um raio na tempestade de ontem à noite!”.)**

### 13 - INQUIETAÇÃO

Veza que outra, apresenta-se, inesperadamente, e toma corpo, terminando por gerar desconforto e depressão.

Aparece como dúvida ou suspeita e ganha forma, passando por diferentes fases, até controlar a emotividade que se transtorna, levando a estados graves.

Aqui, se apresenta na condição de medo em relação ao futuro.

Ali, se expressa em forma de frustração, diante do que não foi logrado.

Acolá, se manifesta como um dissabor qualquer, muito natural, aliás, em todas as vidas.

Há momentos em que se estabelece como conflito, inspirando rebeldia e agressividade.

Noutras ocasiões, ei-la em forma de desconforto íntimo e necessidade de tudo abandonar...

No turbilhão da vida hodierna em face do intercâmbio psíquico nas faixas da psicofera doentia que grassa, é muito difícil a manutenção de um estado de equilíbrio uniforme.

A inquietação, porém, constante, deve merecer mais acurada atenção, a fim de ser debelada.

Não lhe dê guarida, dialogando com as insinuações de que se faz objeto.

Evita as digressões mentais pessimistas, e não te detenhas nas conjecturas maliciosas.

Ninguém está a salvo desses momentos difíceis. Todavia, todos têm o dever de superá-los e avançar confiantes nos resultados opimos das ações encetadas.

Assim, age sempre com correção e não serás vítima de inquietações desgastantes.

**(Apontamentos e notas:**

**Estou fazendo tudo do modo mais certinho! Será que vou para o céu? A inquietude é a contraface da tranquilidade, mas a tranquilidade correta somente existe na verdadeira fé; na fé raciocinada!)**



## 14 - DIVIDIR COM AMOR

A miséria socioeconômica, que entulha as avenidas do mundo, mistura-se à de natureza moral, que atulha os edifícios e residências de luxo como os guetos da promiscuidade libertina.

O que podes fazer, parece-te quase sem sentido ou significação, tão grande e volumoso é o problema. Apesar disso, não te escuses de auxiliar.

Se não consegues ir à causa do problema, minimiza-lhe os efeitos.

Desde que não podes erradicar, de um golpe, a fome, a enfermidade, a ignorância, contribui com a tua quota de amor, por mínima que seja.

Sempre podes dividir do que possuis, com aquele que nada tem.

Quando repartes com amor, multiplicas a esperança, favorecendo a alegria.

Menos tem, aquele que se nega a doar algo.

Afirma-se que esse gesto de amor gera o paternalismo, promove o vício...

Não têm razão, os que assim informam.

Muitos males, e alguns crimes, são abortados quando uma atitude de amor interrompe o passo do infeliz que padece fome, desespero e dor...

Somente quem aprende a abrir a mão, descerra o bolso, terminando por oferecer o coração.

Faze o que te esteja ao alcance, e a vida fará o resto.

**(Apontamentos e notas:**

**Rui Barbosa proferiu a imortal declaração: ‘De tanto ver triunfar... ..tem vergonha de ser honesto!’. Linda, mas totalmente material, física, do mundo humano... Devemos nos superar, não julgar, e fazer o nosso correto! Se o Cristo, que sabia das nossas mazelas, agisse como nós, onde estaríamos?)**

## 15 - DESCONFIANÇA

Certamente, um coração que pulsa com equilíbrio é resultado de uma consciência pacificada. Para que tal ocorra é indispensável que o humano adquira a sabedoria da confiança. Graças a ela, goza de tranquilidade íntima, agindo com inteireza moral e sem qualquer prevenção.

A confiança deflui de uma atitude sempre positiva em relação à vida, à criatura em si mesma e ao próximo.

Educando-se a vontade e corrigindo-se a óptica para melhor observar os acontecimentos, logra-se adquirir a confiança pessoal que é uma forma de segurança de conduta, elegendo o que fazer, como realizá-lo e para que executá-lo.

A desconfiança grassa entre os humanos com ou sem motivo que a justifique.

Gera desconforto e mal-estar, armando indivíduos uns contra os outros, dando margem a suspeitas infundadas e a ódios que se instalam, prejudiciais.

Quem padece o mal da desconfiança, apresenta-se instável, arredio, caindo em alienações que estiolam a alegria de viver.

Se alguém age mal em relação a ti, ele é quem deve estar inquieto.

Se outrem te prejudica, propositadamente, o drama deve ser dele.

Em qualquer situação, espanca a desconfiança da tua agenda de atividade, permanecendo tranquilo e feliz.

**(Apontamentos e notas:**

**O conhecimento moralizado, adquirido pelos estudos, aceitação, entendimento e ações corretas preconizadas na Doutrina dos Espíritos, nos faculta a confiança necessária para banir qualquer desconfiança nossa!)**

## 16 - CALMA PARA O ÊXITO

Em todos os passos da vida, a calma é convidada a estar presente.

Aqui, é uma pessoa tresvariada, que te agride...

Ali, é uma circunstância infeliz, que gera dificuldade...

Acolá, é uma ameaça de insucesso na atividade programada...

Adiante, é uma incompreensão urdindo males contra os teus esforços...

É necessário ter calma sempre.

A calma é filha dileta da confiança em Deus e na Sua justiça, a expressar-se numa conduta reta que responde por uma atitude mental harmonizada.

Quando não se age com incorreção, não há por que temer-se acontecimento infeliz.

A irritação, irmã gêmea da instabilidade emocional, é responsável por danos, ainda não avaliados, na conduta moral e emocional da criatura.

A calma inspira a melhor maneira de agir, e sabe aguardar o momento próprio para atuar, propiciando os meios para a ação correta.

Não antecipa, nem retarda.

Soluciona os desafios, beneficiando aqueles que se desequilibram e sofrem.

Preserva-te em calma, aconteça o que acontecer.

Aprendendo a agir com amor e misericórdia em favor do outro, o teu próximo, ou da circunstância aziaga, possuirás a calma inspiradora da paz e do êxito.

**(Apontamentos e notas:**

**Atirei calmamente no ladrão... Isso não é calma; é frieza de Espírito, é maldade de coração, é espírito de vingança trazido de pretéritas passagens... Devemos nos cuidar, para não confundirmos as coisas!)**

## 17 - ARTE DE OUVIR

Onde quer que te encontres, de uma ou de outra forma, despertarás o interesse de alguém. Algumas pessoas poderão arrolar-te como antipático e até buscarão hostilizar-te. Outras se interessarão por saber quem és e o que fazes. Inúmeras, no entanto, te falarão, intentando um relacionamento fraterno. Cada qual sintonizará contigo dentro do campo emocional em que estagia. Como há carência de amigos e abundância de problemas, as criaturas andam a cata de quem as ouça, ansiando por encontrar compreensão. Em razão disso, todos falam, às vezes simultaneamente. Concede, a quem chega, a honra de o ouvir. Não te apresses em cumulá-lo de informações, talvez desinteressantes para ele. Silencia e ouve. Não aparentes saber tudo, estar por dentro de todos os acontecimentos. Nada mais desagradável e descortês do que a pessoa que toma a palavra de outrem e conclui-lhe a narração, nem sempre corretamente. Sê gentil, facultando que o ansioso sintonize com a tua cordialidade e descarregue a tensão, o sofrimento... No momento próprio, fala, com naturalidade, sem a falsa postura de intocável ou sem problema. A arte de ouvir é, também, a ciência de ajudar.

**(Apontamentos e notas:**

**Dois ouvidos, uma boca... O Criador já nos deixou a 'quantidade' que devemos usar, portanto; ouçamos duplamente e falemos unicamente!)**

## 18 - ALTERAÇÃO

Surge, inesperada, com ou sem motivo que a justifique.

Toma vulto e leva às mais cruéis consequências, se não é policiada a tempo.

Tem início numa palavra destituída de maldade, num olhar de aparente reproche, numa negativa, ou simplesmente em nada...

A alteração é virose que contamina com facilidade.

Perturba o discernimento, desarmoniza a emoção e deixa rastros significativos no comportamento alterado.

Os altercadores sempre encontram motivo para as suas discussões infrutíferas.

Desarmonizados em si mesmos, agradam-se quando ferem e encontram resposta para os duelos verbais que, não raro, levam a ações deploráveis.

A alteração é portadora de alta carga prejudicial de cólera, que atinge quem lhe tomba nas redes perversas e aquele com quem se debate.

Provocado, e convidado diretamente à alteração, desvia o assunto ou desvia-te do agressor.

Ele talvez “nada tenha a perder”, conforme alguns apregoam no auge da discussão.

Tu tens a paz que deves preservar, o bem-estar que não podes tisonar com a perturbação, e os sagrados compromissos com a vida.

Não te detenhas, nunca, em alteração, porquanto, todos aqueles que se permitem induzir, deixam-na arranhados, quando não saem vítimas de sutis mutilações emocionais ou orgânicas, graças aos golpes que sofrem.

**(Apontamentos e notas:**

**O que está página quer ensinar? Nunca pratiquei essa tal ‘alteração ou alteração’! O Espírito comunicante deve ser um provocador, pois vem com palavras difíceis, desconhecidas... Vai ver que ele quer uma boa briga e, se quiser mesmo, vai ter!)**

## 19 - PERTURBAÇÕES

Apesar de tuas boas disposições, surgem momentos em que estranhos estados de Espírito assomam, perturbando-te a lucidez e o entusiasmo.

Esses constituem desafios graves, que podem levar a imprevisíveis resultados negativos.

Surgem como depressão ou desinteresse, que deflui de uma observação infeliz, ou de uma palavra azeda, ou de uma discussão desgastante...

Há ocasiões em que se manifestam como nuvem obnubiladora do discernimento, insistente, que termina por gerar indisposição íntima, quando não leva a distonias e agressividade mais contundente.

Além dos fatores normais sociopsicológicos do relacionamento ou da emoção, originam-se na interferência psíquica de desencarnados que se comprazem em inquietar, inspirando desespero e conduzindo a estados afligentes...

Vivemos em quase permanente intercâmbio psíquico uns com os outros, no corpo físico e fora dele.

Mentes disparam dardos contra outras, atingindo o alvo com pontaria segura e estabelecendo telefônio de comunicação perturbadora.

Interrompe as telepatias deprimentes, sobrepondo a tua vontade e corrigindo a sintonia psíquica.

Sai um pouco e respira ar puro.

Recorda os planos ideais que acalentas.

Dialoga um pouco com alguém que te inspira simpatia.

Ora, por alguns instantes.

Estes expedientes expulsarão a onda de perturbação que te envolve, e tornarás ao estado de tranquilidade.

**(Apontamentos e notas:**

**Quando acreditarmos que os desencarnados atuam sobre nós, muito mais do que podemos imaginar, estaremos aptos a iniciar um correto diálogo mental com eles, discernindo os equilibrados dos desequilibrados, aproximando-nos dos primeiros e vibrando pelos segundos.)**

## 20 - PROGRAMA EVOLUTIVO

O delinquente primário, diante das leis humanas, não raro, tem o direito de responder ao processo em clima de liberdade, e, mesmo quando condenado, faz jus a vários recursos que lhe amenizam a pena.

O criminoso renitente, pela circunstância da conduta, encontra-se incurso nas penalidades severas e experimentará o isolamento em educandários de segurança, não fruindo de maior consideração...

Assim também ocorre com o Espírito.

Quando os seus erros e delitos são de pequena monta, reencarna-se sob provações reparadoras, enfrentando as disciplinas que o reeducarão, para depois gozar de paz e de liberdade.

Os calcetas e empedernidos, os refratários ao amor e os que se arrojaram aos despenhadeiros do suicídio, do homicídio, recomeçam, na Terra, encarcerados nas expiações lenificadoras...

A provação é oportunidade para o Espírito renovar-se.

A expiação constitui-lhe corretivo severo.

Provado, o Espírito se sente estimulado a conquistas novas, enquanto resgata os débitos anteriores.

Expiando, recupera-se e aprende, sem outra alternativa, enjaulado no processo de depuração.

A provação é solicitada.

A expiação é imposta.

Na primeira, há liberdade de ação; na segunda, desaparece a livre opção, ante o impositivo estabelecido.

Sob prova ou expiação, estás colocado no dispositivo da evolução, de que necessitas, e que é melhor para o teu progresso.

Aplica a razão e o sentimento lúcidos nesse programa evolutivo e ergue-te, da posição em que te encontres, alcançando o triunfo da tua reencarnação.

**(Apontamentos e notas:**

**Estamos num mundo de resgates e expiações. As provas nos fazem reajustar o caminho anterior e voltar para o correto trajeto. Os reajustes são necessários, pois teimamos em não aceitar as veredas da verdade. Expiar é o mais difícil, pois o expiador não aceitou qualquer prova e, muito ao contrário, delas debochou! A dor é a maior companheira da expiação; dor física, dor fisiológica, dor moral etc. Nós escolhemos, portanto, depois, não podemos reclamar!)**

## 21 - DOENÇAS

Qualquer equipamento de uso, sofre os efeitos do tempo, o desgaste dos serviços, os desajustamentos, caminhando para a superação, o abandono...

O que hoje é de relevante importância, amanhã encontra-se ultrapassado e, assim, sucessivamente.

O corpo humano, da mesma forma, não pode permanecer indene às injunções naturais da sua aplicação e das finalidades a que se destina.

Elaborado pelos atos pretéritos é resistente ou frágil, conforme o material com que foi constituído em razão dos valores pertinentes a cada ser.

Muito justo, portanto, que enferme, se estropie, se desgaste e morra.

Transitório, em razão da própria junção, é, todavia, abençoado instrumento do progresso para o Espírito na sua marcha ascensional.

Chamado à reflexão, por esta ou aquela enfermidade, mantém-te sereno.

Vitimado por uma ou outra mutilação, aprofunda o exame dos teus valores íntimos e busca retirar da experiência as vantagens indispensáveis.

Surpreendido pelos distúrbios da roupagem física ou da tecelagem no sistema eletrônico do psiquismo, tenta controlá-los e, mesmo lutando pela recuperação, mantém-te confiante.

Não te deixes sucumbir sob as injunções das doenças.

Através da mente sã reconquistarás o equilíbrio da situação. E se fores atingido na área da razão, desde hoje entrega-te a Deus e confia n'Ele.

A doença faz parte do processo normal da vida como parcela integrante do fenômeno da saúde.

**(Apontamentos e notas:**

**A saúde e a doença são duas irmãs com as quais convivemos durante toda a existência física. Qual delas é mais importante em nossa caminhada evolutiva; é aquela que mais alimentamos! Portanto, façamos com que uma das irmãs emagreça em benefício da outra, a escolha de qual delas é totalmente nossa!)**



## 22 - A MÁGOA

À semelhança de ácido que corrói a superfície na qual se encontra, a mágoa desgasta, a pouco e pouco, as peças delicadas das engrenagens orgânicas do humano, destrambelhando-lhe os equipamentos muito delicados da organização psíquica.

A mágoa é conselheira impiedosa e artesã de males cujos efeitos são imprevisíveis.

Penetra no âmago do ser e envenena-o, impedindo-lhe o recebimento dos socorros do otimismo, da esperança e da boa vontade em relação aos fatores que o maceram.

Instalando-se, arma a sua vítima de impiedade e rancor, levando-a a atitudes desesperadas, desde que lhe satisfaça a programação vil.

Exala amargura e desconforto, expulsando as pessoas que intentam contribuir para a mudança de estado, graças às altas cargas vibratórias negativas, que exteriorizam mau humor e azedume.

Quem acumula mágoas, coleciona lixo mental.

Reage às tentativas de alojamento da mágoa nos teus sentimentos.

Não estás, no mundo, por acaso, antes, com finalidades adrede estabelecidas que deves atender.

Acompanha a marcha do Sol, e enriquece-te de luz, não mergulhando na sombra dos ressentimentos destrutivos.

Sorri ante o infortúnio, agradecendo a oportunidade de superá-lo através dos valores éticos e educativos que já possuis, poupando-te à consumpção de que é portadora a mágoa.

**(Apontamentos e notas:**

**Não entendo a reação desse pessoal, pois apenas disse que eles fossem para aquele lugar... Ficaram magoados? E eu, não posso ficar? Quando eles fizeram pouco de mim e desprezaram a minha ajuda ficaram muito contentes, agora não podem ficar magoados, pois eu não fiquei!)**

## 23 - DESFORÇO

Fere, profundamente, o sentimento e a razão, a injustiça.  
 Magoa, sem dúvida, a agressão injustificável.  
 A rede das maldades, quando envolve alguém, asfixia-o e aflige-o.  
 São muitos os fatores e acontecimentos que surgem à frente, obstaculizando a tua marcha.  
 Não o deploras, nem revides deixando-te empolgar pelo anseio do desforço.  
 Os outros, os infelicitadores, já são infelizes sem que lhes aumentes a carga de desar com os revides e a vingança, tão covardes e insensatos quanto às más ações danosas.  
 Certamente, não mereces muitas dessas dores, pelo menos na atual conjuntura e na forma como te alcançam...  
 Sem embargo, não és viajor de primeira experiência, incurso num passado que te serve de base para o presente.  
 Como deves lutar para modificar, nas causas, os efeitos perniciosos que afetam a muitas outras criaturas, não te é lícita a ação ignóbil de vingança.  
 Só os humanos de pequeno porte moral se desforçam, tombando em fosso mais profundo do que aquele em que se encontra o seu perseguidor.  
 Se desculpas o acusador, és melhor do que ele.  
 Se perdoas o inimigo, te encontras em mais feliz situação do que a dele.  
 Se ajudas a quem te fere, seja por qual motivo for, lograste ser um humano de bem, um verdadeiro Cristão.  
 Desforço, jamais!

**(Apontamentos e notas:**

**Acreditar na reencarnação é uma das maneiras mais corretas para agir como Espírita, portanto como Cristão! Todas as ‘agressões’ que sofremos, sejam físicas ou morais, quando nada fizemos nesta encarnação que as justifiquem, certamente estão afeitas a encarnes passados. Acreditamos ou não?)**

## 24 - O PODER

Não deploras a função ou tarefa humilde, na qual te encontras edificando o futuro.

Todas as realizações, por mais grandiosas, não dispensam a participação das aparentes e pequenas contribuições que, em última análise, são-lhes fundamentais.

A melhor engrenagem pode desarticular-se quando alui modesto parafuso.

A maquinaria mais sofisticada estrutura-se com o mineral transformado, antes sem outra serventia.

Todas as tarefas que promovem a vida são de relevante significado.

Não é a função, que dignifica o humano, mas este é quem a enobrece.

Realiza, desse modo, o teu dever, com a consciência de que ele é de suma importância no concerto geral da vida.

O fastígio e o poder são compromissos graves para aqueles que os detêm.

O fastígio facilmente leva à queda, sob as circunstâncias em que se apresenta e as facilidades de que se reveste.

O poder, quase sempre, leva à corrupção, face à transitória posição de que se faz cercar, com perigos e gravames.

O verdadeiro poder é o do amor, aquele que vem de Deus, que faz humanos fortes em qualquer função, e dignos, íntegros, em todas as atividades.

Faze a tua parte com o poder do amor e segue, feliz, até a tua vitória final.

**(Apontamentos e notas:**

**Não posso descuidar por um só momento, os meus inimigos querem me tirar do poder! Não vou permitir que esse vândalos assumam meu trono, não sou como aquele filho do carpinteiro que vão levar para a cruz...)**

## 25 - NECESSÁRIO E DISPENSÁVEL

O consumismo atual responde por muitos problemas.

As indústrias do supérfluo apresentam no mercado da vacuidade um sem-número de produtos desnecessários, que aturdem os indivíduos.

Estimulados pela propaganda bem elaborada, desejam comprar, mesmo sem poder, o que veem, o que lhes é apresentado, numa volúpia crescente.

Objetos e máquinas que são o último modelo, em pouco tempo passam para o penúltimo lugar, até ficarem esquecidos em armários ou depósitos de coisas sem valor.

No entanto, se não fossem adquiridos, naquela ocasião, a vida perderia o sentido para quem os não comprasse.

Consumismo é fantasia, transferência do necessário para o secundário.

O consumidor que não reflete antes de adquirir, termina consumido pelas dívidas que o atormentam.

Muita gente faz compras, por mecanismos de evasão.

Insatisfeitas consigo mesmas, fogem adquirindo coisas mortas, e mais se perturbando.

Enquanto grande número de indivíduos se afogam no oceano do supérfluo, multidões inteiras não possuem o indispensável para uma vida digna.

Abarrotados, uns, com coisas nenhuma, e outros vítimas por terrível escassez.

São os paradoxos do século e do comportamento materialista-utilitarista da atualidade.

Confere a necessidade legítima, antes de te permitires o consumismo.

Coisas de fora não equacionam estados íntimos. Distraem a tensão por um momento, sem que operem real modificação interior.

Quando o excesso te visite, reparte-o com a escassez ao teu lado.

Controla e dirige a tua vontade, a fim de não seres uma vítima a mais do tormento consumista.

**(Apontamentos e notas:**

**Como é que eu posso sair por aí feito um molambo qualquer? Possuo uma mansão completa, seis carros diversos e do melhor tipo, inúmeros empregados, dinheiro a rodo, e faço tudo que me dá na cabeça... Quem mandou nascerem pobres! Assim pensam a maioria dos nossos irmãos 'abonados' com a fortuna e o 'poder', é uma encarnação de prova que eles terão que suplantar com ações 'morais'... Oremos por eles, se não somos eles!)**

## 26 - FILOSOFIA DE COMPREENSÃO

No transcurso de um dia, não faltam motivos para revides, agressões, quedas morais.  
 Uma pessoa desatenta choca-se contigo e não se desculpa.  
 Outra, irreverente, diz-te um doesto e segue, sorrindo.  
 Mais alguém, em desequilíbrio, não oculta a animosidade que lhe inspiras.  
 Outrem mais, de quem sabes que te censura, e, mentindo contra ti, acusa-te, levemente...  
 Tens vontade de reagir.  
 “Também sou humano” — costumava pensar.  
 Somente que reações semelhantes àquelas não resolvem o problema.  
 Deves nivelar-te às pessoas, pelas suas conquistas e títulos de enobrecimento, numa linha superior, e não pela sua mesquinhez.  
 Ninguém passa, na Terra, sem provar a taça da incompreensão.  
 Cada qual julga os outros pelos próprios critérios, mediante a sua forma de ser, como é natural.  
 O que se não possui, é desconhecido; portanto, difícil de identificado noutrem.  
 Não é necessário que se te despersionalizes evitando apresentar-te conforme és.  
 Faz-se mister que te superes vencendo a parte negativa do teu carácter, aquela que censuras nos outros.  
 Lapidando as tuas arestas, tornar-te-ás melhor e mais feliz.  
 Aqueles que são exigentes, que gostam de aclarar tudo, resolver as situações que lhes surgem, padecem de distúrbios emocionais, sofrem ulcerações gástricas e duodenais, vivem indispostos.  
 Será que esses perturbadores e insolentes do caminho merecem que te desarmonizes?  
 Segue em paz, durante todo o teu dia, e arrima-te na filosofia da compreensão e da solidariedade, ajudando-os, sem reagires contra eles.  
 Isto será melhor para ti e para todos.

### (Apontamentos e notas:

**A exigência quanto aos problemas ‘internos’ é da responsabilidade própria, quanto às ‘externas’, com os outros, é implicação indevida... Exigir dos irmãos comportamentos ‘nossos’, é demonstrar desconhecimento do estado de valores morais dos Espíritos que conosco caminham! Olhemos para dentro e nunca para fora!)**

## 27 - CRITÉRIO DE JULGAMENTO

Há uma tendência muito grande para o indivíduo supervalorizar ou desconsiderar as tarefas que executa.

Por processo de autoafirmação, um grande número de criaturas se crê a razão pela qual o Sol se movimenta nos espaços, superestimando-se, em prosaico processo de engrandecimento pessoal. Não se dão conta de que todos possuem critérios de avaliação e de julgamento, derrapando no ridículo que poderiam evitar.

Tornam-se, assim, desagradáveis no trato e na convivência, evitados por uns e antipatizados por outros.

Da mesma forma, encontramos larga faixa de pessoas que se subestimam e não concedem o valor que merecem às suas realizações.

Creem-se incapazes para qualquer atividade e supõem-se dispensáveis em toda parte.

Pessimistas, por índole, fazem-se desestimulantes e arredios, caindo em frustrações desnecessárias.

Dá o valor real aos teus atos.

Se poderias fazer melhor o que te parece imperfeito, logra-o da próxima vez.

Se consideras insignificante o teu feito, menor seria sem ele.

Se outros realizam com mais eficiência qualquer coisa, exercita-te e chegarás à mesma posição dele.

Todas as ações positivas são importantes no contexto geral da vida.

Até mesmo o erro tem o sentido de ensinar como se não deve fazer o que ora resulta prejudicial.

Esforça-te um pouco mais, quando estiveres produzindo algo, e, mediante o teu critério de julgamento, valoriza sem excesso nem depreciamento o que faças, pensando na finalidade para que se destina.

**(Apontamentos e notas:**

**Lembrar que Ele não ‘julgou’ a nada e a ninguém, fez Sua caminhada em três anos e deixou-nos o necessário para nosso evolutivo espiritual. Fez pouco ou fez muito; não importa, o importante é que fez apenas aquilo que devia fazer! Façamos a nossa parte, seja ela qual for...)**

## 28 - CRÍTICA

Diante dos acontecimentos chocantes do dia-a-dia e face a determinados comportamentos equivocados que recebem aplauso geral, vem-te a tentação de criticar.

Algumas palavras bem colocadas, e serão suficientes para desmascarar mandatários inescrupulosos e indivíduos subservientes de conduta vil.

Quase todas as pessoas do círculo onde eles se movimentam, conhecem-lhes as falhas. Não obstante, sorriem com falsa anuência em relação à sua forma de viver, quase os detestando.

Tu, que procuras ser honesto contigo mesmo e com o teu próximo, ficas magoado, desejoso de te referires às deficiências que caracterizam essas pessoas e esses fatos.

Este procedimento em nada ajudará aos criticados, que se irritarão, carregando-se de ódio contra ti e passando a perseguir-te, piorando a própria situação.

A crítica ácida, inspirada pela revolta ou pelo ressentimento, não contribui para a mudança delas ou das ocorrências examinadas.

Ninguém gosta de sofrer críticas, mesmo quando merecidas.

A palavra gentil de ajuda e de esclarecimento produz melhor efeito do que a acusação, irada, a censura severa.

A tua melhor maneira de criticar o erro será agir com acerto, diferenciando-te pela forma de atuar, em relação àquele que se comporta irregularmente.

A força da retidão se expressa pela conduta, muito mais do que através das palavras.

Evita a crítica, forma sutil de vingança e, não raro, de despeito sórdido.

A tua vida deve tornar-se uma lição viva de correção e dignidade, sem que estejas apontando os erros e debilidades alheios.

**(Apontamentos e notas:**

**Gostamos de tudo que é de graça... Criticar não paga imposto! A nossa rua está suja? Que prefeito incompetente, nem mandar limpar a rua ele faz... Mas, quando é que descobriremos que a rua é 'nossa'? Que se a conservamos nós estamos 'mostrando' aos outros cidadãos como ajudar a administração pública! Façamos a nossa parte, a parte dos outros é problema dos outros...)**

## 29 - MODA

Os caprichos da moda!

As criaturas engendram tormentos nos quais tombam de forma leviana e lamentável.

Dentre outros, assoma o que se refere à moda.

Versatilidade no vestir e calçar, variedade para usar.

Armários abarrotados e as pessoas lamentando-se ausência de trajes condignos para este ou aquele evento.

Noites insones por causa de um modelo; preocupações exageradas para a aquisição de uma indumentária.

Roupa exclusiva para causar sensação ou extravagante para chamar a atenção.

A vacuidade inspira formas de automaceração e de realização em disfarces de trapos de alto custo, que logo perdem o sentido.

Não são poucas as criaturas que se consideram infelizes por causa da moda, que as impede de estar em dia com os figurinos e os lançamentos últimos.

... E são portadoras de apenas um corpo!

Veste-te para que te sintas aseado e confortável na tua roupa.

Se for factível usar o que ora é aceito, fica à vontade para fazê-lo.

Se não poderes acompanhar os lançamentos, usa da simplicidade e veste o que te seja possível, sem tormento nem angústia.

Na maioria das vezes, ninguém nota como estás vestido, exceto quando chamas a atenção pela originalidade, pelo inusitado...

Importa o que és e não como te vestes.

O invólucro ajuda, porém, o importante mesmo é o produto que ele reveste.

Excesso, em moda, jamais!

**(Apontamentos e notas:**

**A desculpa do pobre sem carro é: ‘gasta muita gasolina!’. Estar na moda é atender ao gosto de quem normalmente ganha dinheiro com a falta de gosto dos outros...)**



### 30 - ANTE A CALÚNIA

É inevitável ser vítima da calúnia, que faz parte do orçamento moral de muitas pessoas, a fim de ser apresentada no mercado da leviandade humana.

Muitos se comprazem em urdi-la e desferi-la, por inveja, ciúme ou, simplesmente, por doença moral.

Outros se encarregam de divulgá-la, alegrando-se em fazê-lo, porque também atormentados.

Não sintonizes com aqueles que vivem nessa faixa.

Igualmente não te permitas atingir pelas farpas caluniosas que te arrojam.

Vive de tal forma, que o caluniador fique desmoralizado por falta de provas.

Cada dia é lição que se transforma em vida, ao longo do teu caminho eterno.

Diariamente surgem episódios de calúnia, intentando alcançar alguém.

Assim, perdoa o caluniador. Ele não fugirá de si mesmo.

Contam que uma caluniadora buscou o seu confessor e narrou, arrependida, a sua insensatez.

Pedindo a absolvição para o triste delito, perguntou ao ouvinte atento qual era a sua penitência.

Aquele reflexionou e pediu-lhe que fosse ao lar e trouxesse uma almofada de plumas, subisse à torre da igreja e dali as espalhasse ao vento com máximo cuidado, e, após, viesse receber a competente liberação.

Tão logo terminou de fazê-lo, a confessa retornou e perguntou:

— E agora?

— Volta lá — respondeu o sacerdote — recolhe todas as plumas e refaz a almofada.

A calúnia são plumas ao vento que vão sempre adiante para a amargura do caluniador.

**(Apontamentos e notas:**

**Ainda bem que não tenho nenhum travesseiro de plumas... No mundo de provas e expiações a maledicência ocupa um lugar de destaque, e a calúnia é uma das suas filhas favoritas. A elevação moral dos Espíritos do orbe terrestre, sendo baixa, propicia esta forma de manifestação amoral. Cabe a cada um suplantar esse problema moral.)**

## 31 - MEDITAÇÃO

Reserva-te alguns minutos para a meditação antes de tomares atitudes, de assumires compromissos.

Os melhores conselhos que recebas são guias e não soluções.

Os teus problemas pertencem-te e a ti cabe solucioná-los.

Transferir responsabilidades para os outros é fugir ao dever.

Como não é justo que te acredites responsável por tudo, também não é correto que culpes os outros por todas as ocorrências infelizes que te alcancem.

Renovação moral é compromisso para já, e não para oportunamente.

Cada vez que postergas a ação dignificadora em favor de ti mesmo, as circunstâncias se tornam mais complexas e difíceis.

Em ti próprio estão as respostas para as interrogações que bailam em tua mente.

Aclimata-te ao silêncio interior e ouvirás com clareza as diretrizes para equacioná-las.

No dia-a-dia aprenderás a te encontrares, se o intentares sempre.

Um dia é valioso período de tempo, cheio de incidentes para serem resolvidos e rico de oportunidade para elevação pessoal.

Ganha cada momento, fazendo uma após a outra cada tarefa, e terminarás a jornada em paz.

Reflexiona, portanto, antes de agires, para que, arrependido, não venhas a meditar só depois.

**(Apontamentos e notas:**

**Quando cremos que não temos problemas, é porque não estamos dispostos a resolver nenhum problema! No mundo terreno é onde encontramos os problemas que devemos resolver para o nosso próprio benefício. Sem problemas pode significar cristalino estacionamento do Espírito! Meditemos a respeito...)**

## 32 - INEXORAVELMENTE

É da lei o axioma que “cada um evolui com o esforço próprio” e que “a colheita é a resposta da sementeira”.

Fadado à perfeição, o Espírito adquire sabedoria mediante as experiências que vive, conquistando, palmo a palmo, os espaços da evolução.

Quando erra, repete o tentame até acertá-lo.

Quando prejudica, volta a reparar, auxiliando a quem afligiu.

Desse modo, o trabalho é pessoal e intransferível.

Embora receba ajuda, orientação e estímulo, a ação é de cada um.

Semeando sempre, porque a cada ação corresponde uma equivalente reação, seguirás adiante conforme te proponhas e te empenhes por executá-la.

Ocorrendo injunções afligentes que te levem à dor, conscientiza-te de que são necessárias para mais valiosas conquistas morais, e esparze bondade embora as circunstâncias dolorosas.

O que hoje te chega, foi arrojado ontem.

Da mesma forma, o que ora aciones, reencontrarás mais tarde.

Não desperdices este momento recorrendo a queixas e a lamentações que somente perturbam e geram mal-estar.

Uma atitude otimista e uma realização fecunda fomentam resultados positivos que se transformam em conquistas libertadoras.

**(Apontamentos e notas:**

**Quando estudamos, aceitamos, entendemos e praticamos ações de valor espiritual contidas na Doutrina dos Espíritos, é porque já estamos convictos da nossa destinação pelo Criador: A pureza e a perfeição! Tudo está pronto para esse devir, o Criador assim quer, somente falta realizarmos a nossa parte, portanto, façamos!)**

### 33 - EM TI

Porque te acontecem coisas desagradáveis e nem tudo corra conforme gostarias que sucedesse, não te creias fora do auxílio de Deus.

Ninguém há que siga ao desamparo divino.

O que ocorre de prejudicial, neste momento, bendirás depois.

O insucesso de agora se transformará em bênção mais tarde, se souberes esperar superando este momento.

Deus está em toda parte, e, obviamente, em ti e contigo também.

Procura encontrá-IO, não somente nas ocorrências ditosas, senão em todos os fatos e lugares.

O desafio da evolução é proposta de vida a ser conquistada por cada um em particular, e por todos em geral.

Intenta retirar o melhor proveito do aparente insucesso, que se converterá em lição preciosa em teu favor, quando de outros cometimentos.

O humano é templo de Deus, qual ocorre com a Natureza.

Reserva-te a satisfação de ser cada dia melhor do que no anterior, de forma que Ele em ti habite e, sentindo-O, conscientemente, facultes que outros indivíduos também O encontrem.

Assim, não te concedas ideias perniciosas, nem te proponhas frustrações ou amarguras dispensáveis, no teu programa de redenção.

**(Apontamentos e notas:**

**Descobrimos as dificuldades reais do Espírito quando começamos a nos autocarregarmos... Como somos pesados... Temos que nos acostumar a caminhar com as próprias pernas e isso ainda nos é difícil!)**

### 34 - ADVERSIDADES E INSUCESSOS

Todos nos encontramos sujeitos ao que se convencionou chamar adversidade.

Uma tragédia, uma ocorrência marcante pela dor que produz, um acontecimento nefasto, a perda de uma pessoa querida, constituem infortúnios que maceram.

Prejuízos financeiros, danos morais, enfermidades catalogadas como irreversíveis, são adversidades desastrosas em muitas existências.

No entanto, se fosse encarada a vida sob o ponto de vista espiritual, o humano compreenderia a razão de tais insucessos e não se entregaria a desastres mais graves, quais a loucura e o suicídio, a fuga pelo álcool ou pelos tóxicos...

A existência física não transcorre qual nau sem rumo em mar encapelado.

Os atos anteriores e a conduta atual são-lhe mapa e rota para chegar ao destino pelo qual o indivíduo opta.

Realmente desastrosos são os males que se praticam em relação ao próximo, pois que eles irão fomentar as adversidades de amanhã, que são os inadiáveis resgates do infrator.

Trabalha para te impedires infortúnios, especialmente os atuais, que defluem da insensatez, da malversação de valores, da malquerença.

Entretanto, se fores colhido por insucesso de qualquer natureza ou algum sinistro, assume um comportamento de equilíbrio e enfrenta-os com serenidade.

Tudo passa, às vezes, mais rápido do que se espera.

Contorna os danos causados e, se estiveres ferido no sentimento, confia no tempo, que te pensará a chaga, ajudando-te a sair do embate mais forte e com visão mais clara a respeito da vida.

Em qualquer circunstância, projeta-te mentalmente na direção do amanhã, vendo-te feliz como gostarás de estar.

Com essa imagem positiva avança, superando o primeiro momento inditoso e o próximo, passo a passo, e te surpreenderás vitorioso, no alvo almejado.

**(Apontamentos e notas:**

**Partindo do conhecimento de que, todos nós estamos a caminho da fraternidade universal, é decisão lúcida a caminhada, desde agora, nessa direção. O melhor e maior passo na fraternização tem seu início no agrupamento familiar, onde amigos e inimigos se reúnem para ‘aprenderem’ essa fraternidade. Façamos a nossa parte e não nos importemos com os comportamentos dos irmãos!)**

## 35 - PENSAMENTOS

A ação do pensamento sobre a saúde é incontestável.

Vejam alguns exemplos: a ansiedade estimula a secreção de adrenalina, que sobrecarrega o sistema nervoso e o descontrola; o pessimismo perturba o aparelho digestivo e produz distúrbios gerais; o medo, a revolta, são agentes de úlceras gástricas e duodenais de curso largo.

Da mesma forma, a tranquilidade, o otimismo, a coragem, são estimulantes que trabalham pela harmonia emocional e orgânica, produzindo salutares efeitos na vida.

O humano se torna o que pensa, portanto, o que quer.

Os pensamentos emitidos atraem ou sintonizam outros semelhantes, nas mesmas faixas de ondas mentais por onde transitam as aspirações e os estados psíquicos de toda a Humanidade.

Adicionados a estes, temos as mentes dos desencarnados que se intercomunicam com os humanos, vibrando nos climas que lhes são afins.

Acostuma-te a pensar de forma edificante.

Assume uma postura vitoriosa.

Atrai pensamentos salutares.

O cérebro é antena que emite vibrações e as capta incessantemente.

Irradia ideias do bem, do progresso, da paz, e captará, por sintonia, equivalentes estímulos para o teu bem.

Quem pensa em derrota, já perdeu uma parte da luta por empreender.

Quem cultiva o insucesso, dificilmente enfrentará os desafios para a vitória.

A cada momento adicionas experiências novas às tuas conquistas.

A todo instante pensa corretamente e somarás força psíquica para o êxito da tua reencarnação.

**(Apontamentos e notas:**

**É como um rádio, sintonizamos as boas e as más emissoras e, quando não gostamos mudamos o dial... Nós podemos vibrar, e vibramos, nas faixas que nos são possíveis. Quando não estamos contentes com toda a ‘emissão’ que estamos recebendo, cabe a nós mudarmos a nossa frequência vibratória!)**

### 36 - SERENIDADE SEMPRE

Todo humano sábio é sereno.

A serenidade é conquista que se consegue a esforço pessoal e passo a passo.

Pequenos desafios que são superados; irritação que se faz controlada; desajustes emocionais corrigidos; vontade bem direcionada; ambição freada, são experiências para a aquisição da serenidade.

Um Espírito sereno, já se encontrou consigo próprio, sabendo o que, exatamente, deseja da vida.

A serenidade harmoniza, exteriorizando-se de forma agradável para os circunstantes.

Inspira confiança, acalma e propõe afeição.

O humano sereno já venceu grande parte da luta.

Que nenhuma agressão exterior te perturbe, levando-te à irritação, ao desequilíbrio.

Mantém-te sereno em todas as realizações.

A tua paz é moeda arduamente conquistada, que não debes atirar fora por motivos irrelevantes.

Os tesouros reais, de alto valor, são aqueles de ordem íntima, que ninguém toma, jamais se perdem e sempre seguem com a pessoa.

Tua serenidade, tua gema preciosa.

Diante de quem te enganou, traindo a tua confiança, o teu ideal, ou envolvendo-te em malquerença, mantém-te sereno.

O enganador é quem deve estar inquieto, e não a sua vítima.

Nunca te permitas demonstrar que foste atingido pelo petardo da maldade alheia.

No teu círculo familiar ou social sempre defrontarás com pessoas perturbadas, confusas e agressivas.

Não te desgastes com elas, competindo nas faixas de desequilíbrio em que se fixam.

Constituem teste à tua paciência e serenidade.

Assim, exercita-te com essas situações para, mais seguro, enfrentares os grandes testemunhos e provações do processo evolutivo. Sempre, porém, com serenidade.

**(Apontamentos e notas:**

**Quando não temos uma explicação correta daquilo que ocorre conosco, fatos desagradáveis, nós podemos nos ‘conformar’, mas intimamente continuamos reclamando. Quando sabemos das razões corretas desses acontecimentos, nós caminhamos para a solução ou adequação do fato. Saber o correto é fundamental para o nosso crescimento espiritual!)**

### 37 - RECLAMAÇÕES E QUEIXAS

Lenta, mas, sistematicamente, vai-se arraigando na personalidade do humano o hábito infeliz da queixa e da reclamação.

Insubordinado, em razão da predominância dos próprios instintos agressivos, o indivíduo sempre encontra motivos para apresentar-se insatisfeito.

Saúde ou doença, trabalho ou desemprego, alegria ou tristeza, calor ou frio, servem-lhe sempre de pretexto para queixar-se, para reclamar...

Instala-se, esse vício, fixando-se no comportamento, que se torna azedo e desagradável, ao tempo em que fomenta distonias íntimas, neuroses, abrindo campo para que se originem diversas enfermidades.

O queixoso padece de hipertrofia da esperança e do otimismo.

Atrai a desdita e sintoniza com amargura, passando a sofrer aquilo de que aparenta desejar libertar-se.

Para quem deseja encontrar, nunca faltam motivos de queixas e reclamações.

Estabelece, no teu cotidiano, o compromisso de solucionar dificuldades, ao invés de gerá-las, ou complicá-las quando se te apresentem.

Silencia o queixoso, propondo-lhe fazer o melhor que lhe esteja ao alcance em detrimento do tempo perdido em reclamações.

O azedume responde pela ideia malsã de tudo ver de forma negativa, engendrando mecanismos de falso martirólogo.

O queixoso, normalmente, gosta da indolência e se compraz no pessimismo.

Põe sol e beleza nas tuas paisagens, passando de uma para outra área de ação sem o fardo do mau humor, efeito de algo desagradável que por acaso tenha-te acontecido na anterior.

Quem sabe confiar e trabalha, sempre alcança a meta que busca.

**(Apontamentos e notas:**

**Muitos de nós, os encarnados, oscilamos de humor, pulamos da euforia para a melancolia e vice-versa... Essas ocorrências estão ligadas às sintonias que fazemos com os companheiros espirituais, os desencarnados. Quando a sintonia é realizada com o nosso Guardiã; alegrias... Quando a sintonia é com os nossos cobradores; melancolia... Conhecer as razões espirituais dessas ocorrências permite que as minimizemos ou suplantemos.)**



### 38 - COERÊNCIA E FIRMEZA

Comporta-te com a mesma firmeza e dignidade, quando a sós ou na multidão, no lar ou fora dele.

O humano de bem é sempre o mesmo, não possuindo duas faces morais.

Trabalhando-te interiormente, fixarás os ideais de enobrecimento nos atos, que se exteriorizarão, sempre iguais, nas mais variadas situações.

O humano consciente das suas responsabilidades tem uma só conduta, seja na vida privada ou na pública, caracterizando-se pela retidão, que lhe expressa a grandeza do ideal esposado.

Se adquires o hábito da dissimulação, em breve derraparás na hipocrisia e na pusilanimidade.

Exercitando-te na concentração dos pensamentos superiores, eles fluirão pelos teus atos no lar, no serviço e nas horas de recreio.

O lar é a sociedade miniaturizada nas fronteiras domésticas.

Aí se forjam os valores indispensáveis para o crescimento intelectomoral do indivíduo, preparando-o para o mundo.

Sê refratário à lisonja.

Prefere uma verdade ácida a uma mentira adocicada.

O lisonjeador é desonesto com aquele a quem elogia.

Interrompe-lhe a insinuação perturbadora, que te atribui valores que não possuis.

Sê, então, coerente, em todos os atos, não amparando o vício, nem passando recibo em favor da fraude, das posturas reprocháveis.

Talvez não mudes o mundo.

Se, no entanto, te tornares melhor, o mundo se terá renovado com disposições superiores para o fanal da fraternidade e da paz.

**(Apontamentos e notas:**

**Não é difícil ser igual na intimidade ou na exterioridade... Mas se a intimidade nós a tratamos à nossa maneira, a exterioridade será tratada à maneira de cada um... Portanto, ao mantermos relacionamentos, devemos cuidar de nós e, principalmente, dos nossos irmãos. A ténue chama que acende a alegria do fumante, pode queimar a sensibilidade do não fumante, assim como o gelo do não fumante congela a sensibilidade do fumante!)**

### 39 - EVIDÊNCIA PESSOAL

Cada degrau de ascensão que logres, mais te exporá a críticas e ciúmes.

Os indivíduos medíocres vibram na mesma faixa de necessidade e de aspirações. Porque se confundem na vacuidade, não toleram aqueles que se destacam e granjeiam notoriedade.

A evidência financeira, social, cultural, ou de qualquer matiz, faz-se pesado fardo sobre os ombros de quem a conquista.

A inveja dos frívolos segue-lhe os passos, tentando diminuir-lhe o brilho e armando ciladas sob o amparo da calúnia bem trabalhada.

Todos os humanos que se destacam, na comunidade, são convidados a pagar alto tributo aos que permanecem na retaguarda.

Procura agir com modéstia, sem te deixares empolgar pelo brilho das situações relevantes, poupando-te, de certo modo, ao azedume e à perseguição dos insensatos.

Age com naturalidade, sendo sóbrio em tudo.

Os humanos que muito exibem, quase sempre possuem pouco.

As ações sóbrias dão paz ao Espírito e alimentam o coração.

Não te procures sobrecarregar com o supérfluo que os destaques humanos impõem, a fim de que isto não te perturbe a vida.

Se atraís, mesmo inconscientemente, a inveja dos enfermos, receberás altas cargas de energia negativa, que te poderão alcançar.

Teus atos bons não necessitam de ser conhecidos, para que se façam comentados e adquiram valor. Eles são valiosos, embora desconhecidos.

Descarta, portanto, quanto possível, a evidência pessoal, e quando as circunstâncias o exigirem, não lhe vistas a pesada e fulgurante indumentária, mantendo-te simples e puro de coração, mediante o que permanecerás feliz e sem amarras com a transitoriedade das situações.

**(Apontamentos e notas:**

**Existe uma pequena diferença entre, gostar de ser ‘reconhecido’ e gostar de ser ‘enaltecido’. Ser reconhecido nos traz alegria da ação concluída, ser enaltecido é revelar orgulho e egoísmo!)**

## 40 - ALEGRIA E AÇÃO

A alegria espontânea, que decorre de uma conduta digna, é geradora de saúde e bem-estar. O humano que executa com prazer os seus deveres e sabe transformar as situações difíceis, dando-lhes cor e beleza, supera os impedimentos e facilita a realização de qualquer empresa. A alegria, desse modo, resulta de uma visão positiva da vida, que se enriquece de inestimáveis tesouros de paz interior.

Viver, deve ser um hino de júbilo para todos quantos se movimentam na Terra.

Oportunidade superior de ascensão, pode ser considerada uma bênção de alto porte, que somente uma conduta jubilosa e reconhecida pode exteriorizar como forma de gratidão.

Quanto faças, realiza-o com alegria.

Põe estrelas de esperança no teu céu de provações e rejubila-te pelo ensejo evolutivo.

Abre-te a outros corações que anelam por amizade e aumenta o teu círculo de companheiros, transmitindo-lhes as emoções gratas do ato de viver.

Qualquer ação, inspirada pela alegria torna-se mais fácil de executada e aureola-se da mirífica luz do bem.

Nem sempre é o fato, em si, o grande problema, mas o estado de ânimo e a forma de o encarar por aquele que o deve enfrentar.

Coloca o toque de alegria nas tuas realizações, e elas brilharão, atraindo outras pessoas, que se sentirão comprazidas em poder ajudar-te, estar contigo, participar das tuas tarefas.

O Evangelho é uma Boa Nova de alegria, pois que ensina a superar a dor, a sombra da saudade, e aclara o enigma da morte.

Neste, como em todos os teus dias, sê alegre, demonstrando gratidão a Deus por estares vivendo.

**(Apontamentos e notas:**

**A nossa viciação na idolatria nos faz ler e não entender os ensinamentos contidos na Boa Nova, os Evangelhos. Não acreditamos corretamente no amanhã espiritual, portanto, vivemos na ilusão de que ‘alguém’ nos carregará para um paraíso maravilhoso, e os que não acreditam nisso irão para o inferno...)**

## 41 - AÇÃO DE PAZ

No teu círculo de amigos não faltam aqueles que cultivam a violência, a arrogância, o espírito perturbador...

Bulhentos, irrequietos, gostam de promover desordens sempre armados contra tudo e todos.

Cuidado com eles!

Aconselham a anarquia, estimulam as arruaças, encorajam a malquerença.

Não te inspires na sua poluição mental, responsável pelo seu comportamento alienado.

Trata-os com gentileza, no entanto, poupa-te à sua convivência malfazeja.

Eles são cansativos pela instabilidade e exaurem aqueles que os cercam, em razão da agressividade em que se debatem.

Há quem aconselhe revide a qualquer ofensa; reproche a toda insinuação; respostas ácidas às provocações...

O fogo não se acaba, quando se lhe atira combustível.

Assim também acontece com o mal.

A única alternativa é a que decorre da ação do bem, que apaga as labaredas da violência e estabelece a paz na qual o progresso se firma.

És instrumento da vida, para a tua e a felicidade geral.

Esparze alegria, sem fomentar o pandemônio.

Irradia dignidade, sem carantonha ou simulação sisuda.

Favorece a paz, sem pieguismo ou receio da perturbação.

Tua realidade íntima, tua forma de vida pessoal.

Vive em paz, e apazigua todos quantos se acerquem de ti.

**(Apontamentos e notas:**

**Ser aquilo que se é, educando-se espiritualmente, sem ofender aos irmãos de caminhada evolutiva espiritual.**

**Nunca tentar fazer aquilo que sabes incapaz...)**

## 42 - SAÚDE

Estás mergulhado, psiquicamente, na Mente Universal e Divina.

Seguindo a diretriz ética do equilíbrio e da ordem, que fluem e refluem em toda parte, respiras em clima de saúde e de paz.

Quando te desconectas do complexo mantenedor da harmonia que te envolve, desconcertam-se as peças da maquinaria física, face às vibrações violentas da mente, favorecendo a instalação das doenças.

A enfermidade, geralmente, procede do ser espiritual, resultante do seu passado, que encontra ressonância no psiquismo atual, gerando o campo propício à instalação da desordem.

Durante o dia, muitos fatores conspiram contra a tua harmonia mental, não te cabendo agasalhá-los.

Resolve, assim, cada situação, com calma e segurança, não guardando resíduos mentais negativos.

Fato consumado, mente liberada, em programação de novo cometimento superior.

A tua saúde depende sempre do teu comportamento moral e espiritual.

E, não obstante, se a enfermidade encontrar guarida no teu organismo, recorre à oração e resgata a tua dívida com alegria, em pleno processo de libertação total.

**(Apontamentos e notas:**

**Quando encontramos a alegria de fazer aquilo que é o certo e nos afastamos daquilo que é o errado, nos encontramos na posição de saúde e clareza espiritual. Assim sendo, o que mais podemos fazer?)**

### 43 - O SEXO

Face à vulgarização das falsas necessidades sexuais, aturdes-te, perdendo o rumo do comportamento.

Apelos vis se apresentam, nos veículos de comunicação de massa, e os comentários descem a expressões chulas, regadas de baixeiras, fazendo do sexo um instrumento de servilismo que o leva a situação mais grotesca do que a animal, de onde procede.

Até certo modo, é compreensível a moderna reação cultural, a esse respeito, como consequência aos séculos de ignorância e proibição. Todavia, substituir-lhe a função precípua pela malversação danosa é lamentável para o próprio humano.

O sexo é para a vida, e não esta para aquele.

Diante das atitudes insensatas e as conotações servis a que está levada a função genésica, dirige-a, tu, com equilíbrio, a fim de que o seu desregramento não te conduza à alucinação.

O sexo foi colocado abaixo do cérebro para ser por este conduzido.

Posto na cabeça pela revolução dos frustrados, ei-lo transformado em peça principal do corpo, em detrimento da própria vida.

Conduze-o com equilíbrio, a fim de que não derrapes na sofreguidão que enlouquece, sem resolver o problema.

**(Apontamentos e notas:**

**Os vegetais e os animais realizam o ato sexual para a procriação. Cada espécie tem as características próprias para esse ato e a Natureza os conduz no equilíbrio natural. O ser humano, embora tenha o corpo físico animal, possui algo extraordinário: o Espírito! O Espírito é a Inteligência individualizada, mas será que é isso que vemos os seres humanos manifestarem? O estágio evolutivo espiritual, de resgates e expiações, já denota o nosso patamar moral, mas será que todos nós somos isso que vemos por aí?)**

## 44 - INSTRUMENTO OU ARMA

Está presente em quase todos os movimentos da atualidade e é responsável por incontáveis fenômenos do processo evolutivo da Humanidade.

Facilita as trocas, impulsiona o progresso, faculto o conforto e sustenta a vida.

A sua presença modifica muitas situações e resolve incontáveis problemas.

Ajuda na enfermidade, na educação e na caridade.

Muitos o consideram fator primordial para a felicidade.

Todavia, responde por crimes inumeráveis: corrupção, desdita, miséria e fome...

Catastrófico em mãos irresponsáveis, estimula o ódio e favorece a violência.

Denigre o caráter, conduz à traição, entorpece os sentimentos...

Referimo-nos ao dinheiro.

Não é ele, porém, bom ou mau.

O uso que se lhe faz e a ambição humana que o cerca, o tornam instrumento de vida ou arma de morte.

Não transformes o dinheiro em meta essencial da tua existência.

Trabalha por adquiri-lo, a fim de o aplicares nas necessidades e deveres morais.

Busca viver, dele fazendo um meio para as finalidades superiores da vida, sem que te escravizes à sua paixão vivendo para ele.

Conquista-o mediante o labor digno, de modo que ele seja, em tuas mãos, em tua vida, recurso de elevação e mensageiro da felicidade, para ti e para aqueles a quem possas beneficiar.

**(Apontamentos e notas:**

**Só por um momento, pense no seguinte: Quanto dinheiro precisa um humano para se elevar moralmente? Quanto dinheiro precisa um humano para ser realmente educado? Quanto dinheiro precisa um animal para se tornar um humano? O gazofilácio do amor aguarda a nossa doação...)**

## 45 - FORÇA DA FÉ

A fé religiosa, assentada nas sólidas bases da razão, constitui equipamento de segurança para a travessia feliz da existência corporal.

Luz acesa na sombra, aponta o rumo no processo humano para a conquista dos valores eternos.

O humano sem fé é semelhante a barco sem bússola em oceano imenso.

Quando bruxuleia a fé, e se apaga por falta do combustível que a razão proporciona, ei-lo a padecer a rude provação de ter que seguir em plena escuridão, sem apoio nem discernimento.

A fé pode ser comparada a uma lâmpada acesa colocada nos pés, clareando o caminho.

Sustenta a tua fé com a lógica do raciocínio claro.

Concede-lhe tempo mental, aprofundando reflexões em torno da vida e da sua superior finalidade.

Exercita-a, mediante a irrestrita confiança em Deus e na incondicional ação do bem.

A fé é campo para experiências transcendentais, que dilatam a capacidade espiritual do ser.

Com o dinamismo que a fé propicia, cresce nas tuas aspirações, impulsionando a vontade na diretriz da edificação de ti mesmo, superando impedimentos e revestindo-te de coragem com que triunfarás nos tentames da evolução.

Conforme a intensidade da tua fé, agirás, fazendo da tua vida aquilo em que realmente acreditas.

**(Apontamentos e notas:**

**As igrejas não adotam, até condenam, a fé raciocinada, pois ela derruba os ídolos de barro, acabando com a idolatria humana... Os nossos ídolos devem ser transcendentais, nada materiais, totalmente do Espírito! Estamos na carne por ser a escola atual, amanhã estaremos em casa...)**



## 46 - BUSCA INCESSANTE

Uma das formas de ser feliz é buscar a Verdade sempre, não estacionando no já conseguido, e seguindo além.

Não tenhas, porém, a pretensão de obrigar os outros a aceitarem o que hajas conquistado.

As criaturas estacionam e progridem em faixas de valores diferentes, não podendo ser padronizadas mediante a mesma escala.

Além disso, a Verdade absoluta não será conseguida pelo humano finito.

Assim, ela se apresenta com matizes variados que atendem aos diversos graus da evolução humana, sem imposições constrangedoras.

Conquista sem humilhar; submete sem ferir; domina, libertando.

Quem a encontra, modifica-se inteiramente, alterando, para melhor, o padrão do comportamento.

Livre, com ela faz-se mais sábio e paciente, apaziguado e feliz.

Como não gostas que te cerceiem a faculdade de pensar e eleger o que te parece melhor, não te imponhas nem as tuas aquisições intelecto morais a ninguém.

Através do exemplo leciona a verdade, nunca revidando mal por mal, desculpando a ignorância e olvidando toda ofensa.

Com uma visão mais clara e perfeita da vida, entendes melhor os humanos e suas debilidades, sendo paciente com eles e conquistando-os para o clima de bem-estar que desfrutas.

O sábio não é aquele que conhece, mas quem aplica o conhecimento na vivência diária.

A verdade é manifestação de Deus, que a pouco e pouco o humano penetra.

Por isso, ensinou Jesus que todos buscássemos a verdade, pois que ela, expressando o amor em plenitude, liberta e torna feliz o ser.

**(Apontamentos e notas:**

**Quem muito sabe é o conhecedor. Quem muito sabe e pratica ações corretas é o sábio. A verdade é a chibata que cai sobre o lombo da ignorância, deve ser gradual para não definhar o escravo da escuridão!)**

## 47 - VELHICE

A vida, para desenvolver-se, exige energia.

O envelhecimento, resultado do desgaste energético, é fenômeno natural.

Irreversível, a idade conquista espaço no organismo humano, combatendo-lhe as forças e conduzindo-o à desencarnação.

Apesar da importância de serem preservados a juventude interior, o entusiasmo pela vida, as ocasiões de prosseguir servindo e iluminando-se, isto não descarta o fenômeno de velhice.

Cada minuto que passa, adiciona consumo à máquina orgânica impondo-te siseudeza, maturidade, consciência responsável.

A velhice é quadra abençoada da existência planetária, que nem todos têm oportunidade de alcançar.

Repositório de experiências, é campo de sabedoria a serviço da vida.

Respirando e agindo, estás envelhecendo.

Pensa nisso.

Vive, desse modo, programando a tua terceira idade, jovialmente, a fim de não seres colhido pela amargura e o dissabor, quando as forças se te apresentarem diminuídas, portanto, em decadência.

O pior da velhice é a forma refratária com que muitos a consideram, ingratamente.

**(Apontamentos e notas:**

**Velho é aquele que está deslocado no tempo infinito! Ter o corpo físico envelhecido é natural no mundo material, mas envelhecer espiritualmente é denotar desconhecimento da vida eterna...)**

## 48 - DE RETORNO

Quando volvas ao lar, deixa, à distância, os resíduos das dificuldades e problemas enfrentados durante o dia.

A família não pode arcar com o ônus do teu cansaço, das mágoas, das frustrações e do mau humor que reuniste, por contingências, às vezes inevitáveis, do teu trabalho.

O ninho doméstico deve ser preservado das tempestades exteriores, a fim de que encontres nele forças e estímulos para os deveres a desempenhar no dia imediato.

Mesmo que te sintas deprimido ou fatigado, busca renovar-te com disposição otimista, mediante a qual tornarás ali a tua presença sempre desejada e querida.

Torna o teu lar uma permanente fonte de inspiração, de modo que, ao te recordares dele, em qualquer lugar, experimentes motivação para um feliz desempenho dos compromissos abraçados.

São inúmeros os desafios que o humano probo experimenta durante um dia.

Nem sempre triunfará em todos eles. No entanto, cada vez que se sinta defraudado por si mesmo, na luta, cabe-lhe o dever de preservar a confiança e programar a recuperação.

Quem não tropeça, nem cai, certamente não sai do lugar onde se encontra imobilizado.

Ação é, também, sinônimo de movimento, de experiências com erros e acertos.

Desse modo, não conduzas contigo a amargura dos insucessos, nem o ressaibo da insatisfação.

Terminado o teu compromisso fora da família, volve ao lar com disposição positiva, entusiasmado com os valores alcançados e confiante nos futuros resultados dos esforços a desprender mais tarde.

O teu lar deve ser o santuário-escola, a oficina-recreio onde o amor predomine e a felicidade, em qualquer situação ou circunstância, sempre se faça presente.

**(Apontamentos e notas:**

**Retornamos ao núcleo principal do nosso treinamento para a fraternidade universal: O lar! Cada elemento do nosso lar está num momento evolutivo espiritual necessário para si e, conseqüentemente, não válido para os demais. Entender que cada um deve fazer o máximo para suplantar os óbices domésticos já é sinal evolutivo...)**

## 49 - SONO E REPOUSO

O sono é uma experiência que faz recordar a desencarnação.

É uma pré-morte ou treinamento para ela, em razão do entorpecimento da consciência, da vontade, e graças à ausência de defesa a que fica exposta a criatura.

No sonho, às vezes, a lucidez espiritual, sintonizando com a vida exuberante, fixa impressões que se incorporam às lembranças em tons agradáveis ou afligentes, representativas dos lugares e pessoas onde e com quem se esteve.

Como ninguém sabe com segurança se, ao dormir, despertará no corpo físico, mais tarde, dois impositivos se fazem indispensáveis para um bom repouso: a prece e a harmonia mental.

A oração abre as portas da percepção ao indivíduo e o equilíbrio mental o conduz às regiões felizes.

O sono é fenômeno fisiológico de alta magnitude para a vida animal, sem o qual, inúmeros distúrbios se instalam no ser. Não apenas dormir é importante, senão, bem dormir, especialmente para o humano.

O repouso físico aliado ao prazer emocional constitui-lhe fator indispensável à saúde.

Antes do repouso noturno, deixa as preocupações à margem.

O travesseiro não aconselha a ninguém.

A noite bem repousada, os encontros espirituais durante a fase do sono, são os propiciadores da inspiração que soluciona as questões em pendência.

Assim, lê uma pequena página de otimismo antes de dormir, a fim de que ela te estimule os centros do pensamento sadio.

Ora com íntima confiança em Deus.

Entrega-te em paz ao repouso.

Quando despertares, estarás renovado e, se retornares à Pátria Espiritual, enquanto o corpo físico dorme, terás melhor condição de compreender e seguir tranquilo os novos rumos que a vida te concede.

**(Apontamentos e notas:**

**Algo bem desagradável pode nos ocorrer quando acordamos e... Não estamos mais no corpo físico! Qual o real e correto conhecimento que nós temos da vida espiritual? Será que adianta lá chegar e reclamar que nos ensinaram errado? Será que devo conhecer as várias formas de conhecimento sobre a vida espiritual? A responsabilidade é totalmente individual, não transferível, pois Deus nos concedeu a inteligência para tomarmos as decisões que acreditamos melhores, portanto, somos os únicos responsáveis por enganos...)**

## 50 - MORTE

Tudo que nasce, vive, morre e se transforma.

O corpo físico se organiza, tem o seu ciclo vital, desagrega-se e modifica as moléculas que o constituem, mediante o fenômeno da morte.

A morte é, portanto, acontecimento biológico, inevitável, para todas as formas vivas na Terra.

Considera a fragilidade orgânica na qual te movimentas, e, ao cair do dia, antes do repouso no lar, pensa na possibilidade de a perderes mediante a transformação pela morte.

O sono é uma quase desencarnação, e ninguém tem segurança se despertará na aparelhagem física no dia seguinte...

Faze uma avaliação do teu dia, busca retificar o em que te enganaste, reprograma as tuas atividades e vive com a retidão que caracteriza aquele que dispõe de pouco tempo, confiando no prosseguimento da vida após o transe.

Desenfaixa-te dos elos retentivos com a retaguarda, sempre que te sintas atado, recordando que a vida prossegue, e toda vinculação com os caprichos humanos representa sofrimento em programação.

Todos os momentos que passam, podem ser considerados adeuses.

Assim, avança para o amanhã, libertando-te, para alcançares o triunfo da tua imortalidade.

**(Apontamentos e notas:**

**A morte tem três significados... Para aqueles que acreditam 'nada' existir depois desta vida; a morte é o nada! Para os crentes num Paraíso maravilhoso; a morte é uma tragédia premeditada! Para conhecedores da continuidade espiritual e do necessário evolutivo; a morte é apenas uma mudança de residência! A escolha é livre, mas os resultados podem ser decepcionantes... Pela Doutrina dos Espíritos podemos conhecer a vida contínua do Espírito, estudá-la é do livre-arbítrio individual...)**

**FIM**