

SÂNDALO

Allan Kardec em O Evangelho Segundo o Espiritismo diz: “Se o amor ao próximo é o princípio da caridade, amar aos inimigos é a sua aplicação sublime, porque esta virtude é uma das maiores vitórias alcançadas sobre o egoísmo e o orgulho”.

Em um momento inspirado do Sermão da Montanha Jesus disse: “Ouviste o que foi dito: Amarás o teu próximo e odiarás teu inimigo. Eu, porém, vos digo: Amai vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem e caluniam” (Mt 5:43-44).

Nosso Mestre, entretanto, não quis dizer por essas palavras, que se deve ter pelo inimigo a ternura que se tem para com um irmão ou amigo. A ternura supõe confiança naquele que sabemos nos querer bem. Entre pessoas que desconfiam uma das outras, não poderá haver os laços de simpatia que existem entre aqueles que estão em comunhão de pensamentos. Não se pode, enfim, ter o mesmo prazer ao se encontrar com um inimigo do que com um amigo.

Amar aos inimigos é não ter contra eles ódio, rancor, ou desejo de vingança. É perdoar-lhes sem segundas intenções e incondicionalmente, o mal que nos fazem; é não opor nenhum obstáculo à reconciliação. É desejar-lhes o bem em lugar do mal.

Quem alimenta ódio contra os inimigos e procura pagar-lhes o mal também com o mal, infringe com essa atitude danosa, maiores malefícios a si mesmo do que se pode causar a eles.

Tratemos de aprender a não ver naqueles que não nos querem bem inimigos e sim benfeitores. Aqueles são, na maioria, ignorantes, verdadeiros analfabetos espirituais que ainda “não sabem o que fazem”, e por isso mesmo, requerem nossa piedade e oração.

O irmão que nos inspira os sentimentos de ódio constitui o meio e a oportunidade que Deus nos dá para nos regenerarmos do mal que tenhamos feito.

Não há nenhuma vantagem em só amarmos os que nos amam. Em Lucas (6:32-33), encontramos: “Porque se somente amardes os que vos amam, que recompensa tereis disso? Os criminosos e malfeitores também amam aqueles que lhes são caros.”

Estudar e principalmente vivenciar os ensinamentos dos Evangelhos de Nosso Senhor Jesus Cristo, é o roteiro seguro para alcançarmos o caminho para nossa perfeição.

Sem amor, nada seremos. Amor incondicional: ao irmão, ao amigo e até mesmo ao inimigo. Nada é mais grandioso, mais lindo, mais transcendental que o amor. Por isso disse-vos Jesus: “Meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem” (Jo 13:35).

II - AMOR E DESPREENDIMENTO

Prestar auxílio a quem solicita é lei divina. É verdade que nem sempre estamos em condições de satisfazer todos os pedidos solicitados, contudo quando as solicitações forem justas, com um pouco de boa vontade e bom coração, sempre encontraremos meios de atender à maior parte delas em nome do Senhor.

É importante também não virarmos as costas a quem solicita algum empréstimo, coisa nem sempre fácil devido ao apego que temos às “nossas coisas”. Jesus nos concita a ir mais longe: “Se alguém tirar o que é nosso, não devemos ir reclamá-lo de volta.” (Lc 6:30) Deixe-o ir tudo, contanto que o irmão esteja satisfeito e nós permaneçamos na

inalterável paz espiritual. Afinal, que temos nós na terra que não sejam nossos dons espirituais, morais e intelectuais? Todo o resto é empréstimo que a Providência Divina nos concedeu por que: “Nada temos trazido para o mundo, nem coisa alguma, poderemos levar dele” (I Tm 6:7).

Lembremo-nos de que Deus se doa a todos, bons e maus, santos e criminosos, evoluídos e atrasados. O exemplo divino “Sede perfeitos, como perfeito é vosso Pai Celestial”(Mt 5:48) é a maior lição legada à nossa individualidade e temos que seguir esse exemplo se quisermos atingir o Pai que habita dentro de nós, unificando-nos a Ele.

A prática da caridade em sua mais ampla acepção, constitui o único caminho para a conquista da perfeição por que esta só é atingida quando o coração se vê despojado de toda e qualquer mácula de rancor, ódio e ressentimento para com o seu semelhante.

Um dia, todos nós seremos perfeitos, pois em nós reside o germe de todas as virtudes que, em tempo propício, desenvolver-se-ão em função de nosso livre arbítrio.

Estudar e principalmente vivenciar os ensinamentos dos Evangelhos de Nosso Senhor Jesus Cristo é o roteiro seguro para alcançarmos o caminho para nossa perfeição. Toda trajetória de nossa vida, nos leva ao amor, e o amor nos leva a Deus, e essa trajetória chama-se “evolução”.

Sem amor, nada seremos. Amor incondicional: ao irmão, ao amigo, e até mesmo ao inimigo. Nada é mais transcendental que o amor. “Meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem.” (Jo 13:35)

III - A AUTORIDADE DOS PAIS

Indício infalível da verdadeira auto-realização é a mansidão. O homem espiritualizado é, por conseguinte, manso. “Aprendei de mim, disse Jesus que sou manso e humilde de coração (Mt 11:29).

Quando o homem avança decisivamente rumo à sua evolução espiritual, compreende que toda violência física e mental é sinal de fraqueza. Para o homem inexperiente e profano, constitui-se a violência em força suprema por excelência, pois ainda ignora as forças espirituais. Ser manso é ser pacífico, saber dominar-se, ser cordato. O Salmo 37:11 de Davi diz: “Os mansos herdarão a terra e se deleitarão na abundância da paz.”

Mesmo em instituições respeitáveis e no recesso dos lares, homem há que, para ocupar os primeiros lugares, ou poderem dizer: “aqui mando eu”, não titubeiam em constranger companheiros e tiranizar familiares, pondo em evidência o espírito belicoso que o caracteriza.

Exercer a autoridade paterna é necessário diante de nossos filhos, pois todo agrupamento necessita de um líder. Autoridade, no entanto, não é tirania do poder absoluto e cruel. Com o autoritarismo, só conseguiremos a submissão cega, que fará de nossos filhos indivíduos tímidos, com forte sentimento de inferioridade ou então criaturas revoltadas, futuros tiranos. A educadora Tânia Zagury lembra-nos que: “é perfeitamente possível uma pessoa ser democrática e ter autoridade ao mesmo tempo”.

O amor deve ser o grande fundamento da educação de nossos filhos. É sabido que a criança que não é amada não tem condições de amar. A maioria de nossos prisioneiros e de desajustados foram criaturas que não receberam amor e carinho de seus pais. É, portanto, através do diálogo, que obteremos o sucesso que todos

almejamos na educação de nossos filhos. Dizem alguns psicólogos que nossos rebentos são tão receptivos à conversação fraterna que até mesmo, quando estão dormindo, a conversa ao pé do ouvido lhes fazem bem. A disciplina é, portanto compatível com o relacionamento maduro e afetivo.

Amar é também impor limites aos filhos. É dizer “não” quando for preciso e sempre exemplificando o porquê da proibição. Existe a necessidade da corrigenda e da proteção no trabalho da educação, mas muito cuidado para não romper a linha que separa a autoridade do autoritarismo, a energia do rigor excessivo para que a criança possa ser verdadeiramente corrigida sem plantar o pavor e a revolta em seu coração.

Crianças que destroem brinquedos, objetos domésticos, estragam paredes, matam animais e plantas e explodem em birra à menor contrariedade, devem ser corrigidas com pulso e autoridade pelos pais. Habitando-as às pequenas transgressões e ao equilíbrio, estaremos imunizando-as contra o descontrole e o desequilíbrio.

Hilário Silva nos alerta: “Se no trato da natureza, a vida pede atenção, como entregar a criança a si mesma?” Não esqueçamos de eliminar a violência no trato com nossos filhos, pois as coisas violentas não duram e nem deixam seguidores. O que permanece é a mansidão e a suavidade que provêm do amor.

IV - VENCER O MAL COM O BEM

As leis divinas proíbem rigorosamente a vingança. O verdadeiro cristão deve entender que os ensinamentos de Jesus ordenam a não resistência diante dos homens perversos. Ele mesmo iria mais tarde ratificar com o seu exemplo, deixando-se prender e assassinar “como um cordeiro diante de quem o tosquia” (Is 53:7; At 8:32) Jesus resistiu ao mal e este é o dever do crente.

“Ninguém deve resistir ao mal com o mal, mas vencer o mal com o bem”(Rm 12:21), Aconselha que nenhum discípulo retribua violência com violência. O bem é o único antídoto do mal. Jamais devemos revidar um mal com outro mal, ao contrário, quando recebermos ofensa moral ou material, temos que retribuí-la com um benefício, nem que seja com uma prece em favor do ignorante que não sabe que “quem faz o mal a si mesmo o faz”.

Infeliz o homem que não sabe perdoar. Quando nosso Mestre nos fala em oferecer a outra face quando nos esbofeteiam, é porque há muito mais mérito no não revidar, do que na agressão. O murro da cólera somente surge quando a razão é afastada. Somente a calma e o equilíbrio do adversário conseguem atenuar os desequilíbrios procedentes da falta de controle do agressor. O único recurso para conter um homem desvairado é conservar-se o contendor em atitude de não violência, sem se deixar cair no mesmo nível vibratório do agressor.

Portanto no conselho do Cristo, não há covardia, nem convite à fraqueza, mas apelo à superioridade que as pessoas vulgares ainda desconhecem.

O homem profano acredita, devido a sua curta visão espiritual, que há mais coragem em vingar-se que suportar um insulto. A justiça de Deus dispensa o concurso da nossa vingança, pois ela terá contra si os efeitos do mal que praticou. Maior glória terá o cristão de ser ofendido do que ofender, de suportar uma injustiça do que praticá-la.

Se nos obrigarem a andar uma milha, caminhemos duas com nosso desafeto. No decurso tudo pode acontecer, uma vez que teremos tempo necessário para meditar, exercer nossa paciência e aplicar nossos sentimentos de tolerância e fraternidade.

V - O SEXTO MANDAMENTO

O sexto mandamento contido no famoso decálogo recebido por Moisés prescreve: “Não matarás” (Dt 5:17), que se constitui num dos mais graves princípios da lei de Deus. Ninguém tem o direito de tirar a vida de seu semelhante. O “não matarás” se aplica também ao ato de exterminar a vida de alguém, semeando a desolação, a dor a viuvez, a orfandade, a miséria e a revolta. É importante também não matar muitas outras coisas que fazem parte do cotidiano.

Há indivíduos que são incapazes de matar uma mosca, contudo, não trepidam em matar reputações alheias, a harmonia que reina num lar, a esperança de um doente ou a doce fraternidade que existe entre irmãos. Essas são mortes morais e nosso Mestre nos ensina que sofrerá rudes conseqüências quem as causa.

Há também os que entendem que o “não matarás” significa apenas respeito à integridade do próximo e imaginam que lhes seja permitido desfazer-se da própria vida diretamente ou indiretamente, através da glotonaria e vícios de toda ordem como o tabagismo, o alcoolismo, a toxicomania, a luxúria etc. Laboram em erro, pois o suicídio é sempre uma violação do sexto mandamento, ainda que se busquem os mais belos ou mais fortes motivos para justificá-lo.

A eutanásia tida por alguns como piedosa, que consiste em pôr fim à angustia do padecente, trata-se, na verdade, de covarde homicídio, contrário, pois, à lei de Deus.

Pratica também homicídio quem aborta e quem permite ou colabora com o mesmo. Quem se magoa, permanecendo ressentido e sem perdoar, não esquecendo a ofensa embora fique calado, perde a sintonia interna com Deus, que é amor.

Também quem se ofende e, exteriorizando sua ira, atribui ao adversário, epítetos caluniosos, torna-se culpado, porque a calúnia espalhada não mais pode ser desfeita e o prejuízo causado não consegue ser remediado.

O ato de homicídio propriamente dito tem suas raízes na ira, hostilidade ou desprezo por outrem. Jesus citou a ira e o fato de insultar alguém e chamá-lo de tolo, como sendo crimes: “Eu, porém, vos digo que todo aquele que sem motivo, irar-se contra seu irmão estará sujeito a mandamento no tribunal; e quem chamar-lhe tolo estará sujeito ao inferno de fogo”(Mt 5:22).

Sentimento de ira e desprezo são tão perigosos quanto os crimes propriamente ditos pelos quais uma pessoa é levada aos tribunais ou considerada merecedora do inferno. Isto não quer dizer que é tão errado matar quanto ter maus sentimentos ou má vontade para com outra pessoa. É melhor trazer o ódio sob controle, antes que resulte em homicídio a deixá-lo correr livremente o seu curso.

VI - DESAPEGO

Um dos maiores obstáculos à nossa evolução tem sido, sem dúvida alguma, o apego às coisas materiais. Se queremos a perfeição, temos que nos desvencilhar de toda carga externa, de todas as posses, pois “todo aquele que, dentre vós não renunciar a tudo quanto tem não pode ser meu discípulo” (Lc 14:33).

Sabemos que na fase evolutiva que nos encontramos é difícil desapegarmos totalmente de todas as coisas da terra. Entretanto, é bom que nos conscientizemos o mais rápido possível que temos que aos poucos ir nos desvencilhando de todas as posses sejam elas grandes ou pequenas. É lógico que Jesus ao dizer: “desfazei-vos de todos os vossos bens e segui-me” (Mt 19:21), não pretendia estabelecer como princípio absoluto que cada um devesse despojar-se daquilo que possui e que a salvação só tem esse preço, mas mostrar que o apego aos bens terrenos é um obstáculo à salvação.

A consequência dessas palavras proferidas por Jesus e tomadas em sua acepção rigorosa seria a abolição da fortuna por ser nociva à felicidade futura, e até mesmo a condenação do trabalho que leva a ela.

Essas palavras tomadas, portanto, ao pé da letra, teriam uma acepção absurda que conduziriam o homem à vida selvagem e que por isso mesmo estariam em contradição com a lei do progresso, que é lei divina. O desapego proposto por Jesus é possuir sem ser possuído. Podemos e devemos trabalhar muito, procurando sempre a melhoria econômica, na certeza, no entanto, de que nosso verdadeiro tesouro será o que advém de nossos atos e ações. Podemos possuir muitos bens e não sermos possuídos por eles e ainda podemos, com o que nos sobrar, ajudar o progresso do país e às pessoas que nos cercam. Se estamos sinceramente imbuídos com o progresso e com nosso crescimento interno, é bom que desde já desvencilhamos de todos os bens externos que vão nos atrapalhar na viagem que breve haveremos de fazer ao mundo espiritual. O excesso do querer vem desequilibrando muita gente que não entende que a verdadeira felicidade não está em decorrência da maior ou menor quantidade de bens materiais que acumulamos.

O homem não deve possuir de seu, senão o que puder levar deste mundo. O que encontra ao chegar e o que deixa ao partir, goza de sua permanência na terra; mas, uma vez que é forçado a abandoná-lo dele não tem senão o gozo e não a posse real. Portanto, a felicidade não consiste em possuir ou não possuir bem externos, mas sim na atitude interna de não ser por eles, possuído.

VII - ATIRE A PRIMEIRA PEDRA

A tendência do homem é acusar e condenar os outros ao invés de olhar para seus próprios defeitos. É colocar-se numa atitude de superioridade e do alto de seu orgulho, apontar pecados alheios e pedir para eles a sentença da condenação. Ouve-se por aí: os outros estão errados, nós é que estamos certos.

Quem somos nós para julgar os outros? Para apedrejá-los com nossas acusações descaridasas? Deixemos a Deus o julgamento e aprendamos do próprio exemplo de Jesus a condenar o pecado e salvar o pecador. Quando alguns fariseus e escribas repletos de ódio e despeito acusaram a mulher adúltera exigindo seu apedrejamento, o Mestre ergue-se e diz: “O que está puro entre vós atire a primeira pedra” (Jo 8:7). Com essa postura devolve a eles o julgamento da mulher adúltera. A lei de Moisés previa o apedrejamento da mulher flagrada em adultério. A indagação daqueles fariseus se devia ou não apedrejar a adúltera era uma autêntica cilada.

Se o Mestre sentenciasse: “Podem apedrejá-la”, estaria negando todos os ensinamentos misericordiosos de sua doutrina. No entanto, se dissesse: “Não devem matá-la”, seria imediatamente acusado perante as autoridades como desrespeitador das Leis Mosaicas, o que na época constituía-se em falta grave e verdadeira heresia. A cilada estava preparada. A trama estava bem urdida, o plano tinha requintes de astúcia e não podia falhar. Aparece, então, a sabedoria do Mestre Divino: nem manda que eles cumpram a lei e apedrejem a mulher e nem se coloca contra a lei, condenando a lapidação.

Em vez dessas duas alternativas, a primeira vista inevitáveis, lança-lhes um desafio: “Quem não tiver pecado, atire a primeira pedra”(Jo 8:7). “E eles se foram retirando envergonhados um a um, a começar pelos mais velhos” (Jo 8:8).

Quanto mais evoluído é um espírito, tanto maior é sua capacidade de perdoar. Quando perdoamos e amamos somos envolvidos pelo amor, quando não perdoamos e odiamos, somos envolvidos pelo ódio. É uma lei imutável. Se semearmos perdão, colheremos tolerância. Reprovar infelizmente é a ação que mais praticamos. Condenar, torna-se mais fácil que ser solidário. Aceitar o erro como um possível caminho para o acerto é muito difícil, no tribunal injusto de nossa personalidade egoísta. Nossa tendência é sempre ver o erro nos outros e nunca em nós mesmos. Ao invés de acusar, deveríamos estar prontos para entender a fraqueza de nosso semelhante, pois também, nós muito erramos. Conforme o próprio Cristo afirmou: “Quem tiver sem pecado, que atire a primeira pedra” (Jo 8:7).

VIII - A VERDADEIRA HUMILDADE

A verdadeira humildade é fator importante na vida de todo bom cristão, pois é a antítese do orgulho. Entretanto, é bom convir que humildade, nada tem a ver com humilhação. Podemos e devemos evitar que nos humilhem. O homem humilde, que não pensa em se sobressair sobre os demais, está imune a sofrer humilhações. Se, contudo, souber ser humilde, entenderá perfeitamente seu ofensor e assim não sofrerá tanto. Ao invés de julgar quem o humilhou, é melhor pensar que pode ter havido justiça, pois nada não nos acontece por acaso.

Se houver a humilhação, aceitemo-nas calados, considerando que também erramos muito. É certo também que não devemos procurar ser mazoquistas ou humilhados com a finalidade de demonstrar que já somos bons e imunes às humilhações, pois isto talvez revele pretensão e orgulho disfarçado.

O homem evangelizado tem sempre viva em mente as palavras de Jesus: “Pois todo o que se exalta será humilhado e o que se humilha será exaltado” (Lc. 14:11). Essa sentença deve ser quase uma lei para todos que aspiram à libertação espiritual.

Há quem entenda por homem humilde, o pobre ou o pedinte. Puro engano.

Homens ricos há, que até o ar que respiram, estão repletos de humildade. A humildade está no espírito e não nos poderes e nos bens temporais. A humildade é uma posição interior, não pode ser avaliada pelo ponto de vista econômico. Ser humilde é reconhecer nossa pequenez diante do universo e ter a consciência plena de que tudo pertence a Deus. Por tudo isto nos ensinou Jesus: “Quem quiser tornar-se grande entre vós, será esse o que vos sirva, e quem quiser ser o primeiro entre vós, será vosso servo.” (Mt 20:26-27)

Portanto, diríamos que o homem verdadeiramente humilde, é aquele que tem como norma de vida, o Evangelho de Jesus. Ser humilde é reconhecer nossa pequenez diante do universo e ter a consciência plena de que tudo pertence a Deus.

Humildade é doçura, afabilidade e benevolência. É o oposto do egoísmo. As pilhas de uma lanterna serão um bom exemplo de trabalho humilde, pois fazem luz sem que apareçam, o mesmo acontece com as raízes de uma árvore que a alimenta e a sustenta e, no entanto estão bem escondidas debaixo da terra.

Os grandes no mundo dos espíritos serão os pequenos na Terra. Quem nasceu “o maior”, pois seja “o menor” de todos porque, quem se exalta será humilhado e quem se humilhar será exaltado. Assim nos ensinou Jesus de Nazaré.

IX - CUIDAR DO CORPO E DO ESPÍRITO

Todos os sábios e grandes mestres da humanidade concordam em afirmar que a verdadeira felicidade do homem aqui na terra, consiste em amar ao próximo como a si mesmo ou então fazer aos outros o que gostaríamos que os outros nos fizessem.

Algumas pessoas, no entanto talvez num ato de heroísmo, tentam amar ao próximo e se esquecem de si mesmos o que não deixa de ser uma atitude anti-natural. Quando Jesus nos aconselhou a amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos, nos ensinou a utilização da fraternidade aplicada, pois se jamais queremos o mal para nós, igualmente não os desejamos aos outros. Portanto, jamais poderemos amar a Deus se não amarmos ao próximo e também a nós mesmos. Muitas vezes equivocadamente pensamos que amar a nós mesmos é uma forma de egoísmo. Amar-nos é fundamental para nossa evolução, pois se não gostamos de nós, como esperar que outros possam gostar? O homem integral harmonizado com as forças cósmicas e divinas deve ser alma, mente, sentimento e corpo.

O homem moderno deve tentar dentro do possível, manter sua forma física, pois o corpo é o templo do espírito. A boa forma física é fundamental para que nos sintamos melhor ajudando o retardamento e deterioração de nosso corpo físico. Se quisermos, não precisamos gastar um minuto sequer na manutenção de nossa forma física com academias, ginásticas e massagens, pois andar, correr, nadar ou pular corda podem ser exercícios muito saudáveis e que todos sabem praticar. Os exercícios são tranquilizantes e antidepressivos naturais e combatem as doenças cardíacas, a hipertensão, artrites, osteoporoses, problemas respiratórios, obesidades e outros males. Outro cuidado que temos que ter são com nossos alimentos e com a quantidade com que os ingerimos. A gula desequilibrada tem levado muita gente mais cedo para o mundo espiritual. Quantas doenças provocamos com o destemperamento de nossa alimentação muito rica em açúcar, gorduras saturadas e outros venenos como balas, chocolates refrigerantes e anilinas? Mastigar bem os alimentos, comendo com equilíbrio e devagar é necessário para uma boa digestão. Ghandi nos aconselhava a: “mastigar os líquidos e beber os sólidos.” O uso excessivo de carnes vermelhas e o abuso de bebidas alcoólicas não é nada saudável para o homem. No livro dos Provérbios está escrito: “Não estejais entre os beberrões de vinho, nem entre os comilões de carne.” (Pv. 23:20).

É preciso entendermos que tanto a enfermidade quanto a saúde se originam da mente, das emoções e dos sentimentos. O mal viver, o mal sentir e o mal pensar, podem nos levar a quadros mórbidos dolorosos. Somos o que pensamos. Se insistimos em pensar no mal, na dor ou na doença atrairemos todos esses males.

Procuremos viver mais em consonância com os ensinamentos evangélicos, pois quanto mais nos entregamos às coisas de Deus, tudo mais, inclusive a saúde, nos será dado de acréscimo. Nada, portanto, será mais saudável para nosso corpo e mente que a luta que temos de realizar em nosso íntimo para a superação de nossos erros e dificuldades.

X - RESPONSABILIDADES DOS PAIS

Deus coloca o filho sob a tutela dos pais a fim de que estes dirijam aqueles pela senda do bem. Nossos filhos não nascem como aparelhos elétricos, acompanhados por manual de instruções. Cada criança é um universo único que ao nascer já possui um passado, e até mesmo os gêmeos univitelinos são criaturas totalmente distintas, moralmente, uma das outras. Somente as características físicas são herdáveis. Sempre vêm ao mundo para readaptar-se ao meio em que viveram juntos às pessoas certas e propícias à sua evolução. Raramente são seres moralmente perfeitos e acabados. A responsabilidade dos pais é enorme quanto ao direcionamento da criança para o caminho do bem. São verdadeiros talentos confiados aos pais para ajudá-los no crescimento e amadurecimento espiritual. O amor deve sempre ser o fundamento de toda a educação infantil. Por isso, conversando e orientando-as com amor e carinho, alcançaremos melhores resultados do que com os métodos violentos da chibata. Com violência e tirania só obteremos a submissão cega que os farão indivíduos tímidos, revoltados e infelizes. Amar nossos filhos não quer dizer que não tenhamos que lhes impor limites. A disciplina é compatível com um relacionamento maduro e afetivo entre pai e filho. Para o filho o amor materno e a autoridade paterna são dois elementos essenciais ao bom equilíbrio das relações familiares. Se lhe faltar o amor e o carinho de mãe, seu desenvolvimento físico e mental, afetivo e espiritual estarão comprometidos por toda a vida. Experiências científicas têm comprovado que as crianças amamentadas pelas mães e que delas recebem carinho, têm mais chance de sobrevivência e de serem crianças alegres. Ao contrário, as que são criadas com aleitamento artificial e longe das mães são, propensas à tristeza e às neuroses acarretando-lhes enormes dificuldades de adaptação social. É no plano da afetividade que se deve situar o verdadeiro papel das mães.

Se o garoto espera e precisa da afetividade da mãe se ressentirá da falta da autoridade do pai. A criança, sem perceber, gosta da autoridade paterna. Quando o pai não se manifesta com a autoridade que lhe é devida, o equilíbrio emocional da criança é afetado.

É lógico que a autoridade paterna deve ser exercida sem violências e injustiças, pois todo ser humano gosta de ser tratado com moderação e carinho. A verdadeira autoridade jamais se impõe pela violência. A força moral dos pais é outro fator importante a ser considerado na educação das crianças. O exemplo dos pais será sempre a força mais convincente na educação dos filhos.

Criar nossos filhos livres e responsáveis requer de nossa parte, renúncia, sacrifício e vontade de aprender, pois como disse André Luiz: “Quem aprende pode ensinar e quem ensina aperfeiçoa o aprendizado”.

XI - INFELIZ O HOMEM QUE NÃO SABE PERDOAR

Perdoe as pessoas que insistem em lhe querer mal. Sem que você saiba, na maioria das vezes, são seus inimigos do passado que retornam como seus familiares ou superiores a lhe cobrar dívidas pretéritas. Estão sempre colocando em prova sua paciência e tolerância. Suporte, pois, com equilíbrio, os ataques, a calúnia, o despeito e o ciúme desses irmãozinhos que não conseguem esquecer antigas desavenças. São muito mais ignorantes que maus. Talvez estejam passando por problemas mais complexos e difíceis que os seus.

Releve, pois, as faltas e a irritabilidade de seus adversários, e afaste o quanto puder das brigas e discussões estéreis. Conviver bem com as pessoas é muito difícil, pois requer esforço, luta e renovação de nossa parte. O grande problema é não aceitá-las como são, com seus defeitos, mas também com suas virtudes. Aceitando nossos irmãos, o nosso relacionamento será muito melhor. Quem não aceita, não perdoa.

Jesus perdoou todos exatamente porque aceitou a cada um de nós da maneira como somos.

Talvez ainda não possuamos a serenidade para aceitar tudo sem nos abalar, e por isso pode ser normal de nossa parte uma revolta momentânea. Entretanto, faça o possível e o impossível para não guardar rancor em seu coração. Guardar mágoas é atrair desequilíbrios e enfermidades para o nosso corpo e para nosso espírito. São indícios de enfermidades futuras, pois a mágoa guardada em nossos corações é como ácido a corroer nosso íntimo.

Lembre-se de uma grande verdade: O perdão é sempre melhor para quem perdoa. Esqueça as ofensas e viverá melhor. Quando Pedro perguntou ao Mestre se era lícito perdoar sete vezes a uma mesma pessoa, Ele respondeu que “não apenas sete, mas setenta vezes sete” (Mt 18:21-22).

Nos Evangelhos de Nosso Senhor Jesus Cristo está também escrito: “Se perdoares aos homens as faltas que eles fazem contra vós, vosso Pai Celestial vos perdoará também vossos pecados, mas se não perdoar, vosso Pai, também não vos perdoará os pecados.” (Mt 6:14).

O perdão traz serenidade. A serenidade traz equilíbrio. O equilíbrio nos traz saúde física e espiritual. Infeliz o homem que não sabe perdoar.

XII - DAR SEM HUMILHAR

Esteja sempre pronto a amparar e socorrer a todos que cruzarem seu caminho. Você não sabe o futuro que lhe espera e pode ser que um dia necessite também de uma mão amiga para lhe socorrer. Seja sempre misericordioso e não se esqueça que na terra de uma maneira ou de outra, todos nós somos necessitados, e não há também quem não esteja em condições de ajudar.

Ajude, pois, doando não apenas o pão, a moeda, a vestimenta, mas também, o sorriso amigo, a palavra, o abraço ou até mesmo um bom pensamento. Esteja sempre receptivo a doar não apenas bens materiais, mas, sobretudo, os do coração.

Nossa carência é mais de afeto do que de pão.

Jesus nos ensinou que: “É mais bem aventurado dar do que receber”, (At 20:35) e nos recomendou: “dar a quem nos pedir.” (Mt 5:42).

Tenha cuidado com a maneira que doa para não humilhar a quem recebe. A esmola pode ter em seu bojo algo que deprime o pedinte.

Muitas vezes ao propagarmos um benefício concedido a um irmão carente, estamos envergonhando-o e diminuindo-o. Embora os cristãos devam ser vistos praticando boas obras, eles não devem fazer boas obras com o objetivo de serem vistos. Não alardeie o benefício que conceder a seu irmão, pois se assim o proceder, não deverá esperar nada de Deus. Com efeito, aquele que procura a sua glorificação na terra pelo bem que fez, já pagou a si mesmo. “Ao dares esmola ignore a tua mão esquerda o que faz a direita.” (Mt 6:3).

A verdadeira beneficência é modesta e branda; socorre sem humilhar e ampara sem ferir a dignidade de quem recebe. Beneficie seu irmão, mas nunca deixe vestígios que possam ostentar sua caridade.

XIII - MÁGOAS E RANCORES

Procure esquecer aqueles que lhe prejudicaram, orando por eles. Guardar mágoa e rancor em nossos corações é solver veneno lento, que mais cedo ou mais tarde nos destruirá.

Todos nós estamos sujeitos à calúnia, maldade e a incompreensão das pessoas que nos rodeiam. Se está sofrendo por algum mal que lhe fizeram, procure sinceramente perdoar seu ofensor, retirando o quanto antes toda mágoa de seu coração.

Procure não revidar ataques e ofensas. Estamos todos envolvidos por um processo evolucionar e nesse decurso evolutivo, passamos por fases de egoísmo e orgulho a fim de atingirmos mais tarde, as grandes virtudes da alma.

Não se deixe envenenar por pensamentos de ódio e rancor. Quando tais pensamentos negativos surgem de nós mesmos formam uma atmosfera pesada, enfermiza, que sempre nos atinge em primeiro lugar. A chave para nosso equilíbrio está no perdão incondicional, pois ele abre o coração para a compreensão e a tolerância, fatores fundamentais para a saúde física e mental.

O homem que ama sabe perdoar e sempre está pronto a compreender seu ofensor, e por isso raramente se enferma.

O perdão é o grande antídoto para muitos dos desequilíbrios de nossas almas.

Nossos desafetos estão na maioria das vezes mostrando nossos erros, possibilitando assim nossa evolução. Guarde seu coração de todo e qualquer sentimento menos digno, na certeza de que se assim o fizer, estará preservando sua paz interna.

XIV - PACIÊNCIA E RESIGNAÇÃO NA ENFERMIDADE

Se está enfermo, procure manter-se numa atitude positiva de serenidade e calma. Confie no Senhor todo poderoso. Por maiores que forem suas dores e aflições elas passarão.

Todas às vezes que entramos em desequilíbrio com as leis de Deus, estamos indiretamente provocando doenças e desequilíbrios em nosso corpo físico. Pense nisso e

procure manter-se em atitude positiva de pensamentos elevados, de amor e alegria cristã.

Controle sua mente. Não é ela que depende da saúde do corpo e sim o corpo sadio que depende da mente sadia.

Procure na prece a harmonização da paz interna, pois a alma que ora, estabelece religião com a fonte original de tudo que existe.

Quando o espírito está completamente equilibrado, não há enfermidades que o ataque. Cuide de sua mente para que a saúde reflita em seu corpo.

Procure falar o menos possível sobre os males, as dores e enfermidades. Quanto mais falar e repisar sobre suas dificuldades, mais elas se acentuarão. Pense na saúde, na alegria e na prosperidade, e sua vida tomará novos rumos.

É salutar termos também o entendimento de que nada nos acontece por acaso. A doença nos proporciona o exercício da paciência, da resignação e da submissão à vontade divina, tendo também função purificadora e redentora para nossas almas.

Muitas vezes a carne enfermeira é o remédio salutar para o espírito, que através de experiências dolorosas, despertar-se-á para uma vida maior.

Não desanime diante de suas enfermidades. Tenha resignação e paciência. Será através da dor que se libertará das vibrações grosseiras de desequilíbrios pretéritos.

XV - O SIGNIFICADO DO SOFRIMENTO

Seja forte e corajoso. Não se deixe vencer pela dor, pelas dificuldades, pela doença. Procure entender o significado dos seus sofrimentos. Nunca se esqueça que é filho de Deus e Ele não desampara nenhum de seus filhos.

Nossas dores, nossos tropeços, erros e problemas, no fundo são os maiores agentes de nosso progresso. São testes que a Divina Providência coloca em nosso caminho para aquilatar nossa capacidade de paciência e resignação.

Bendiga suas dificuldades. Através delas, aprendemos, esclarece-mos e aumentamos nossa fé em Deus.

Ninguém progride sem luta, sem sofrimento, sem resignação. O sofrimento é útil, bendito um elemento absolutamente necessário para nossa evolução. Se não existisse a dor, nosso progresso seria infinitamente mais lento.

Francisco de Assis sempre se referia a dor como sua irmãzinha querida, porque sabia do seu poder e utilidade. Paulo de Tarso sempre se referia em suas cartas aos agulhões que o machucavam e o faziam sofrer, mas como Francisco de Assis entendia sua dor, e podia dizer inspirado: “Transbordo de júbilo no meio de todas as minhas a tribulações” (II Co. 7:4).

Somos os comandantes de nossas vidas, por isso Deus nos dotou do livre arbítrio e nossa evolução é uma conquista. A dor faz parte do processo de crescimento.

Nossos erros, dificuldades, dores e provações não são eternas, mas passageiras. Eterna será, com certeza, a felicidade que nos aguarda.

XVI - NOSSOS REAIS INIMIGOS

Seja sempre indulgente, releve, perdoe e esqueça todo o mal que lhe fizeram.

Evite julgar seu próximo. Talvez ele não tenha o entendimento e a compreensão que você já possui. Ao invés de julgá-lo, seja rigoroso no julgamento de seus próprios atos e deixe a Deus o encargo de julgar seu semelhante. Não se esqueça que tem necessidade da indulgência, porque também erra e não é perfeito.

A lei de Deus, que é de amor, nos impõe o dever de não só perdoar, mas, acima de tudo, de auxiliar nossos inimigos, através da oração, de pensamentos fraternos e de atos que nos ajudem a encontrar a felicidade.

Retribuir o mal com o bem nos traz saúde, paz e felicidade. O pensamento malévolos cria uma corrente fluídica que nos impressiona penosamente e nos faz sofrer; o benévolo, ao contrário, nos envolve num agradável bem-estar.

Quando Jesus nos aconselhou a amar até mesmo aos inimigos, não quis dizer que devemos ter pelo inimigo a ternura que se tem para com um irmão ou amigo. Amar aos inimigos é não lhes guardar ódio ou rancor ou desejo de vingança. É orar por eles e estar sempre pronto à reconciliação.

Embora seja difícil, amar aos nossos inimigos, devemos nos esforçar para fazê-lo. Se estamos empenhados em nossa melhora, em nossa reforma íntima, temos que entender o inimigo, não como um malfeitor, pois através dele, estaremos testando paciência, resignação e capacidade de perdoar.

São os inimigos que nos chamam a atenção sobre a montanha de erros e dificuldades dos quais somos possuidores. Ao exaltarem nossas faltas, estão, pois, sem que percebam, nos fazendo bem, pois dessa maneira estão propiciando nossa melhora. Ao invés de inimigos são benfeitores. O amor aos inimigos representa uma das maiores vitórias alcançadas contra o orgulho e o egoísmo.

XVII - EDUCAR É AMAR

A violência tem sido um dos mais lamentáveis e terríveis problemas que a sociedade atual enfrenta.

Religiosos, pedagogos, mestres e sociólogos são unânimes, em afirmar que a falência familiar é causada pela violência adquirida da “má-educação” de nossos filhos.

Teremos um mundo de fraternidade e paz quando orientarmos nossos filhos a estabelecer em seus corações sentimentos elevados. A família é, pois, o alicerce moral que cada cidadão necessita.

O lar, portanto, é a primeira escola. Aos pais, cabe a eles a sublime missão de guiar seus filhos pelas veredas da educação moral e intelectual.

Pão, vestimenta e instrução são importantes. No entanto, mais importante que tudo isso, é a educação moral, baseada em nossos exemplos, no aprendizado adquirido nos cultos evangélicos semanais, e no encaminhamento bem cedo, de nossos filhos às aulinhas de moral cristã.

Se observarmos o mundo atual em que vivemos, notaremos que ele não está carente de homens cultos e eruditos, mas, sim, de homens bons, educados dentro dos padrões dos quais Jesus nos ensinou. Saibamos, pois, educar nossos filhos à luz do evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo, ensinando-os a amar aos outros e não apenas a si mesmos para que no futuro possam amar a todos indistintamente.

A disciplina de nossas ações e as de nossos tutelados são importantes para que tenhamos nossas emoções sob controle, porém, disciplina com equilíbrio, pois excesso traduz violência, ao passo que ausência denota indiferença.

Esmurrar, bater, gritar, de nada servirão. Violência gera violência, por isso os meios corretivos devem ser baseados no bom senso do diálogo e da amizade.

Nossos filhos são mais receptivos a palavra amiga que a brutalidade das agressões verbais ou corporais.

De acordo com Allan Kardec: “educação é o conjunto de hábitos adquiridos”, portanto, a renovação da humanidade só se processará com o exemplo dos pais. No lar o exemplo será sempre a força mais convincente; nenhum pai terá força moral de bem educar seus filhos se não der o bom exemplo de suas atitudes. Educar é amar, por isso Pestalozzi não cansava de nos recomendar que: “O amor é o fundamento eterno da educação”.

XVIII - O CULTIVO DO AMOR

A felicidade é a nossa maior aspiração.

Ser feliz é a nossa maior conquista. Constituir um lar, ter filhos, ser feliz, é aspiração divina que praticamente todos almejamos. Está escrito em Gênesis (2:24): “Deixará o homem seu pai e sua mãe, unir-se-á a sua mulher e serão ambos uma só carne”.

Entretanto, no lar, nem tudo são flores, pois, segundo Chico Xavier, “o lar é encontro de almas irmãs, beneficiadas ou prejudicadas por nós, no passado”. Por isso, o casamento é, para alguns, inesgotável fonte de alegrias e prazer, enquanto para outros, é motivo de angústias e tristezas.

O certo, porém é que o casamento será sempre conforme os esposos o façam.

As principais condições para que tenhamos harmonia doméstica é conseguida com amor, compreensão e tolerância.

O amor é como uma plantinha que se não for bem cuidada, morre. Muitos casais unidos por legítimos laços de afetividade, acabam vendo o amor fenecer por falta de cuidado e atenção.

Abraçar, beijar, dormir de mãos dadas, dizer palavras carinhosas são adubos que devemos usar sempre, para que a plantinha se conserve bonita e viçosa.

Amar envolve manifestações recíprocas de afeto. Não permita que seus negócios, seus interesses pessoais e materiais deteriore sua ligação afetiva.

Por maiores que forem seus compromissos, obrigações e afazeres, tem que produzir espaço para cultivar o amor.

Amar é conversar, sonhar, planejar e entender o ser amado. Amar é aceitar o ser amado tal como ele é.

No jogo do amor não há adversários, os dois ganham ou ninguém ganha.

Amar é isso — querer o bem de alguém é permutar sentimentos elevados.

A sabedoria popular diz que amar é viver, pois: “os que amam vivem, os demais são mortos que caminham”.

XIX - AMAR A NÓS MESMOS

Um dos grandes males que nos aflige é a sensação de incapacidade e inferioridade que sentimos perante nós mesmos diante de uma dificuldade a ser superada.

Alguns de nós deixamos ser acometidos pelo famoso complexo de inferioridade.

Não vou ser capaz! Será que vai dar certo? Será que vou dar conta? Será que conseguirei?

São expressões que sempre bailam em nossos pensamentos e nos atrapalham muito.

Temos que acreditar em nossas potencialidades, nos auto-aceitarmos e nos estimarmos mais.

Jesus ditou sua lei maior recomendando-nos que o mesmo amor que temos por nós, devemos também ter por nossos semelhantes. Logo, em momento, algum Jesus condenou o amor a si mesmo. Muito pelo contrário, recomendou que o sentimento de amor que a pessoa tem por si própria, de tão bom que é, também se estenda aos outros.

Amar a nós mesmos não é egoísmo não. O perigo está em não expandirmos esse amor aos nossos semelhantes.

Temos que otimizar nossas vidas. A essência do otimismo é acreditarmos que Deus é o nosso Pai amoroso. Nada de mal nos acontecerá se formos perseverantes. Se tivermos fé inabalável e ilimitada tudo dará certo. Tudo nos será possível se tivermos fé em nossas potencialidades e se acreditarmos nas palavras de Jesus: “Tudo é possível ao homem que crê” (Mc 9:23).

Qualquer que seja o desafio que estivermos passando, não poderemos nos permitir cair nas valas do desânimo e da descrença. Não há dificuldade ou problema algum que não tenha solução, que possa ser maior que a capacidade de superação que jaz no mais profundo do nosso ser.

Somos filhos de Deus, e como tal, temos que nos aceitar. Mas nunca acomodemos com aquilo que somos. Sejamos a cada dia melhor do que fomos ontem.

Enfrentemos, todos os problemas e tribulações de nossa vida, na certeza de que Jesus, nosso divino amigo, vai à nossa frente na subida de qualquer das montanhas que tenhamos que escalar.

XX - QUEM AMA NÃO ADOECE

Seu corpo é o templo e a morada atual de seu espírito. Trate-o, pois com zelo e carinho. Saúde é harmonia aliada às leis da natureza. Doença é desarmonia.

As moléstias correm por conta do abuso que o organismo faz das leis da natureza. Abuso é moléstia, uso é saúde. Seja sóbrio na sua alimentação. Coma o necessário.

Evite sobrecarregar seu organismo com excessos alimentares. A sobriedade e a temperança são grandes virtudes, pois, é quase impossível uma alma nobre morar num corpo viciado pela gula. Faça exercícios regulares, diariamente. Não fume e não use drogas. Se beber o faça com moderação. Faça exercícios respiratórios evite ao máximo o uso de remédios. Mas, lembre-se de que se a saúde do corpo é muito importante, não o é menor a da alma. Toda enfermidade começa no espírito e termina também no espírito. As moléstias, portanto, refletem a enfermidade da alma.

As doenças no estado de evolução que nos encontramos são numerosas, porque numerosas são nossas faltas e dificuldades. Além das desarmonias atuais, trazemos inúmeras dificuldades do nosso sombrio passado. Tanto a enfermidade quanto a saúde têm sua origem na mente, nas emoções, nos sentimentos e em todas as sensações da criatura, como um ser vivo formado de corpo e alma. Em síntese, o mal viver, o mal sentir, e o mal pensar, podem nos levar a quadros mórbidos dolorosos.

Quando nosso espírito está perfeitamente equilibrado, não há enfermidade que nos ataquem.

Cuidemos de nossa mente para que nossa saúde se reflita em nosso corpo. Somos o que pensamos, se insistirmos em pensar no mal, na dor, na doença, atrairemos todos esses males para nós. Pensemos, pois na saúde, na alegria e na prosperidade e nossas vidas tomarão novos rumos.

O amor é o grande antídoto contra todos os nossos males, pois se há uma verdade é a de que: “quem ama, não adocece”.

XXI - O VALOR DA AMIZADE

Diz a sabedoria popular que: “quem tem um amigo tem um tesouro”.

Um provérbio árabe ensina que: “pode-se viver sem um irmão, mas não sem um amigo”.

Realmente a amizade é algo necessário em nossas vidas, uma das maiores manifestações de amor, esvaziamento e doação que podemos oferecer às pessoas que amamos e que queremos bem.

Quando amamos sinceramente a um amigo, devemos fazê-lo sem nenhum sentimento de posse. Nossa amizade deve ser sempre leal e desinteressada.

Normalmente, nosso amigo não é nosso parente, não tem nosso sangue e nem nosso nome, é apenas aquela pessoa a quem muito queremos e nos afinamos.

Com ele, aprendemos amar, renunciando a todo desejo de posse. O verdadeiro amigo é aquele que sempre está pronto a doar. O bom amigo se conhece na adversidade através da palavra de conforto, do conselho e da mão amiga que sempre nos infunde confiança e segurança.

Como é bom sentir que o amigo nos aceita como somos, sem críticas nem censuras, e que, apesar de nossos erros e defeitos, estão sempre prontos a nos compreender e a nos querer bem.

Doe sempre mais aos seus amigos demonstrando-lhes o valor da amizade, mas nunca espere ser correspondido.

Lembre-se de Jesus que nos amou com fidelidade e sem limites, até mesmo diante da fraqueza de Judas, relevou suas faltas e na hora do beijo supremo da traição, ainda o considerou amigo.

Releve também as faltas e os erros de seus amigos e cultive sempre a amizade, pois ela se assemelha a uma plantinha que precisa ser irrigada, adubada e tratada com afeto e carinho.

O verdadeiro amigo é uma bênção divina, porque ele nos fortalece nas horas difíceis, nos estimula e nos incentiva ao crescimento e ao progresso.

Cultivar, amizades sinceras é como amearhar, paz, alegria e progresso na senda espiritual que nos aguarda.

XXII - O SILÊNCIO É DE OURO

Somos efetivamente donos de nossos destinos e comandantes de nossas vidas. Temos que tentar governar da melhor maneira nossos atos e ações.

O destempero de nossas palavras tem nos causado inúmeros problemas espirituais. Uma palavra depois de proferida, possui um efeito devastador.

Tenhamos, pois muito cuidado com o que dizemos. Jesus nos alertou que o que contamina o homem não é o que entra pela boca e sim o que dela sai: “porque a boca fala do que está cheio o coração.” (Lc 6:45).

Um homem de poucas palavras dificilmente será leviano nas suas conversas, pois sempre medirá suas palavras.

Os que muito falam tendem a realizar pouco. Se observarmos atentamente, verificaremos que em todo grupo, sociedade ou reunião de pessoas, as que mais falam, geralmente são as que menos fazem. Até mesmo o simbolismo de termos nascido com dois ouvidos e apenas uma boca, nos ensina que devemos ouvir mais e falar menos.

Deus é infinitamente silencioso, e quanto mais o homem se aproxima de Deus, mais silencioso ele se torna.

O ruído é dos homens, o silêncio é de Deus. Jesus era amante do silêncio, gostava de lugares quietos e ermos onde sempre se refugiava para fazer suas preces e meditações.

Nossa alma necessita de silêncio. Procuremos silenciar nossa voz interior para que possamos ouvir a voz de Deus.

A palavra é de prata. O silêncio é de ouro. Nestas duas afirmações estão contidas a sabedoria de milênios da evolução humana. Faça delas o seu lema de vida.

Montesquieu dizia que: “Aquele que fala irrefletidamente assemelha-se ao caçador que dispara sem apontar”.

Para cada mal, há dois grandes remédios: o tempo e o silêncio.

O silêncio é sempre belo, e o homem que cala é mais belo que o homem que fala.

XXIII - EQUILÍBRIO

Procure manter o equilíbrio. Sua saúde depende do equilíbrio e serenidade de sua mente.

Evite aborrecimentos, brigas e contendas que desestruture seu íntimo trazendo-lhe dor, infelicidade e doença.

Se quiser, nenhum problema, situação desagradável, ou pessoa serão capazes de roubar sua paz interior.

Não se impressione demasiadamente com o que as pessoas dizem a seu respeito.

Liberte-se da opinião dos outros como referencial de seu próprio valor. O valor não pode se medido com base no que as outras pessoas pensam de você. Não se torne pior nem melhor do que realmente é, pelo fato de alguém falar bem ou mal de você.

Siga a conduta ditada por sua consciência e não perca seu equilíbrio pela inveja, maldade ou calúnia arremessada contra sua pessoa. Somente aqueles que conservam a

serenidade em meio à ignorância, incompreensão e o tumulto da vida moderna conseguem manter-se saudáveis.

Caminhe em frente, alegre e certo de que haverá de vencer, por maiores que sejam as dificuldades do caminho. E nunca esqueça de que sua vitória depende de você. Se perseverar no bem, amando e servindo a todos, perdoadando e lutando por sua reforma, e por aqueles que hoje lhe criticam, amanhã com certeza estarão lhe aplaudindo.

A felicidade que almeja não está fora de você. É necessário que a busque dentro de si mesmo, pois a felicidade é Deus, e Deus habita em nós.

XXIV - PERDÃO PARA NÓS MESMOS

Se se sente infeliz, remoendo faltas pretéritas pensando não serem elas, dignas do perdão de nosso Pai Celestial, é hora de começar a perdoar a si mesmo.

O Cristo nos concitou a amar ao próximo como a nós mesmos. Contudo o perdão, é sentimento nobre, que abre nosso coração, pois é possuidor da chave de nossa saúde física e mental.

No Evangelho, em Atos dos Apóstolos (7:30) está escrito: “Deus não leva em conta os tempos da ignorância”. O próprio direito penal dos homens classifica e penaliza os crimes dentro dos padrões intencionais ou doloso, passional ou ocasional. Se assim age a justiça dos homens, por que pensar que o Poder Inteligente que nos rege, julgar-nos-á sem levar em conta nosso tempo de ignorância? Somos muito mais ignorantes do que maus, pois se não fora isto, Jesus ao expirar crucificado entre dois ladrões, não teria suplicado: “Pai perdoai, porque não sabem o que fazem” (Lc 23:34).

Se todos tivéssemos a certeza de que tudo que semeamos tivéssemos forçosamente que colher, nossas faltas seriam menores, tão quanto nossos sofrimentos.

Se vivemos num planeta de dor, de provas e expiações é devido à nossa ignorância sobre as leis sábias e divinas que nos regem.

Mudemos nossas vidas e tudo mudará ao nosso redor. O que importa é nossa atitude sincera de arrependimento, de querer mudar de rumo, esquecendo nosso passado e seguindo à frente, rumo à nossa evolução.

Tenhamos fé na misericórdia divina, e reafirmemos dentro de nosso íntimo: “eu perdôo, e me liberto de todo o meu passado sombrio”.

A perfeição absoluta não é própria de um planeta de provas e expiações como o nosso, aliás, a exigência da perfeição é considerada uma das piores inimigas da criatura humana.

Em Salmos (8:11), encontramos: “Tu és bom, Senhor, e perdoas”.

A desestima a nós próprios, nasce quando não nos aceitamos como somos.

Admitir e aceitar os outros como eles são, nos permite que eles nos admitem e nos aceitem como somos.

É, portanto, na prática e no esforço do perdão para nossos inimigos é que estamos rogando o perdão para nós mesmos.

XXV - PARENTES DIFÍCEIS

Procure compreender e perdoar incompreensões, ciúmes e a intolerância de todos aqueles que a Divina Providência colocou sob o mesmo teto que o seu.

Nem sempre nossos parentes são nossos amigos. O grande sábio Salomão já dizia que: "... há amigo mais chegado que um irmão" (Prov. 18:24).

A abençoada lei de amor e justiça, que é a reencarnação, nos proporciona quitar débitos com os mesmos adversários de ontem, vivendo hoje conosco sob as mesmas telhas na condição de pais, mães, filhos, irmãos e cunhados.

No lar, ao lado de almas queridas, encontramos também antigos desafetos, que a sabedoria divina coloca ao nosso lado como oportunidade de reconciliação e resgate.

Diante do parente mais difícil, necessário se faz o exercício da compreensão, da paciência e perdão.

"Reconciliai-vos o mais depressa possível com o vosso adversário, enquanto estais a caminho" (Mt 5:25) aconselhou Jesus.

Aproveite a oportunidade de caminharem juntos, pois talvez ao longo do percurso, encontraremos o momento mais adequado e propício para esta reconciliação.

Emmanuel nos alerta que: "toda antipatia aparentemente a mais justa, deve morrer para dar lugar à simpatia".

Perdoe sempre, pois presos à carne só enxergamos uma face da moeda de nossas existências. A outra face só nos será revelada quando estivermos no mundo espiritual.

Por isso, muitas vezes pensamos ser vítimas quando na realidade somos algozes.

Nunca esqueça que não tem os parentes que sonhou e sim aqueles que merecer.

Estamos situados na família certa junto das pessoas mais adequadas à nossa evolução. Esforce-se, para amá-los, tendo para com eles, os nobres sentimentos do perdão, da tolerância, da resignação e da paciência.

XXVI - ELES PROSEGUEM VIVENDO

Por maior que seja sua dor, não desespere diante da partida daqueles entes amados que lhe precederam na grande viagem, pois na verdade a morte não existe.

Se você perdeu um ente querido, não pense que tudo se acabou, ele vive como nós, só que em outra dimensão.

A vida é eterna, alternando-se no plano físico e espiritual, de conformidade com nossas necessidades evolutivas. De acordo com nosso Mestre, não encontraremos na morte, nada mais do que vida e vida em abundância.

Um dia, mais cedo ou mais tarde, todos nós nos encontraremos na grandeza da vida imortal.

Por isso, aceite com serenidade os desígnios de Deus e tenha certeza de que eles, os chamados mortos, prosseguem vivendo e esperando por ti.

Esforça-se para encontrar resignação, pois o amor vence qualquer distância por maior que seja.

É normal que cessados os primeiros momentos do impacto que a realidade lhe impôs, se sinta como órfão, esmagado pela grande dor da saudosa ausência.

O seu coração pulsa desordenado e teme não suportar tão cruel sofrimento.

São justos seus sentimentos, entretanto, não deixe que eles lhe leve ao descontrole e ao desequilíbrio, pois os chamados "mortos" também sofrem muito com o destempero de nossas lágrimas. Da mesma forma que anelas por voltar a senti-los, abraçá-los e acariciá-los, eles também o desejam. Não pense mais em termos de "adeus"

e sim em até logo, e se quer homenageá-los, ore muito por eles, dedicando também algumas horas de seu tempo em benefício aos que mais necessitam do seu amparo. Em outra dimensão de vida, eles se sentirão felizes e ditosos percebendo seus esforços no aprimoramento e na renovação de atos e atitudes.

Todos os homens na terra são chamados a este testemunho de um dia partirem também. Pense nessa viagem e procure preparar-se para ela e aquieta o quanto possa seu coração para enfrentar em paz a partida dos seus amores.

Hoje são eles, amanhã seremos nós.

XXVII - O QUE CONTAMINA O HOMEM

Tenha cuidado com o destempero de suas palavras. Uma frase dita com ressentimento pode destruir.

Pense duas vezes antes de proferi-la. O desequilíbrio de nossas palavras pode provocar verdadeiras tragédias que mais cedo ou mais tarde voltar-se-ão contra nós mesmos.

Se estamos ressentidos, magoados ou aborrecidos com alguém, tenhamos prudência de silenciarmos nosso desequilíbrio interno. Se não estamos em condições de harmonizar-nos internamente, tenhamos o controle do silêncio.

Calar diante de um ataque denota sabedoria.

Alexandre Dumas gostava de dizer: “que para cada mal há dois remédios: o tempo e o silêncio”.

Se soubermos silenciar no momento certo, talvez amanhã nosso ressentimento estará superado.

Emmanuel nos aconselha a colocar um pouco de água na boca e não engoli-la diante do adversário abusado. Quando estivermos a ponto de explodir diante de um antagonista, ao invés do revide, providenciemos imediatamente um pouco d’água conservando-a na boca.

O silêncio é uma grande força que podemos lançar mão quando estamos prestes a ofender e magoar as pessoas. É uma força interna que poucos sabem usar.

Se tivermos força suficiente para silenciarmos após iniciada uma discussão, sentiremos toda a grandeza de nossa ação.

O simbolismo de nascermos com dois ouvidos e apenas uma boca, nos diz da necessidade de ouvirmos mais e falarmos menos. Diz a sabedoria popular que se a “palavra é de prata, o silêncio é de ouro.” Nesta afirmação está contida a sabedoria de milênios da evolução humana. Faça dela seu lema de vida.

Jesus também assim nos ensinou: “Ouvi e entendei: Não é o que entra pela boca o que contamina o homem, mas o que sai da boca, isto, sim, contamina o homem.” (Mt 15:10-11)

XXVIII - VIVENDO PARA SERVIR

Se o sentimento de solidão invadir seu coração, e sentires só e abandonado, não se desespere, procure na prece e na ação em prol de seus semelhantes o lenitivo para suas aflições.

Lembre-se que solidão não é estar sozinho, e sim vazio de sentimentos nobres e elevados. Ao invés de ficar reclamando que está abandonado, sem carinho e afeto, procure entender e perdoar.

Feliz do homem que procura sua felicidade fazendo com que os outros sejam felizes. O Cristo nos ensinou que é dando que se recebe. Então, que tal procurar oferecer mais carinho e afeto às pessoas que lhe rodeia? Foi

Ele também que nos disse: “é mais bem aventurado dar do que receber” (At 20:35).

Procure aproximar-se mais aos corações de seus entes queridos, doando, amor, compreensão e carinho. Fazer carícias, abraçar, beijar, elogiar, dizer palavras de incentivo lhes farão bem. Não economize amor, afeto e carinho, pois a nossa felicidade está em decorrência da felicidade que proporcionamos ao nosso próximo.

Pense mais em dar que em receber e lembre-se do Homem de Nazaré que disse ter vindo ao mundo não para ser servido e sim para servir. (Mt 20:28).

Tente esquecer os problemas amando, compreendendo e ajudando.

Lembre-se de que somos filhos de Deus e o Cristão como ninguém, tem por obrigação se compromissar cada vez mais com a alegria de servir.

Renove a cada manhã o seu compromisso com a alegria de viver, vivendo para servir.

Ajude a todos sem esperar retribuição. Sempre ao chegar em casa, entre porta adentro distribuindo alegria, beijos e abraços, pois esta atitude lhe ajudará esquecer e superar problemas.

Saia de si mesmo e esteja pronto para exprimir bons sentimentos, pois a afetividade é parte integrante de nossa saúde.

É sempre dando que haveremos de receber.

XXIX - SE ESTÁS SOFRENDO

Se estás sofrendo, tenha confiança que todas as dores, por maiores que sejam, passarão.

O sofrimento é difícil de ser suportado, no entanto, na fase evolutiva que nos encontramos, é força que nos impulsiona aos páramos da luz.

Aceite as dores com humildade e resignação. Todos sofreremos, uns mais, outros menos. A história da humanidade é uma imensa cadeia de sofrimentos, tanto de ordem física como de ordem moral.

Saiba, no entanto, sofrer e retire da dor tudo que ela possa lhe ensinar.

Ninguém sofre sem merecer. Se sofre muito é porque erra ou errou muito.

Nossos erros advém de nossa ignorância espiritual. O homem é muito mais ignorante do que mau. O mal é consequência de nossa ignorância. Se todos soubéssemos por que sofreremos, o mundo seria mais ditoso.

Portanto, se o sofrimento bateu em sua porta, não se desespere, pois foi o Cristo que disse: “bem aventurados são os que choram porque serão consolados” (Mt 5:4). O espírito iluminado de São Francisco de Assis, referia-se a dor como uma irmã querida, pois sabia que ela fazia parte de nossa libertação espiritual.

Portanto, o sofrimento é útil, bendito, um elemento necessário à evolução humana.

Se não existisse dor, nossa evolução seria infinitamente mais lenta.

Para que sua dor doa menos, procure conformar-se com ela, pois é através dela que haverá de alcançar a libertação espiritual. Não se desespere nunca, diante de sua dor.

Aceitar a dor com humildade não consiste em entronizá-la em seu coração pois ela não é eterna e sim passageira. Eterna, será a felicidade que lhe aguarda. A dor por isso deve ser enfrentada com muita calma e humildade quando surgir no cenário de nossas vidas, para que não ressurja amanhã por causas idênticas.

Há grande verdade que nunca podemos esquecer: “o que plantamos temos que colher”.

Paulo em sua carta aos Gálatas (6:7) afirma: “Não queiras errar; de Deus não se zomba, porque aquilo que o homem semear isso também colherá”.

XXX - QUANDO MENOS ESPERAMOS

Por maiores que forem suas dificuldades e provações, mantenha-se calmo e sereno. Confie em Deus que não desampara nenhum de seus filhos. Nenhuma dor é eterna e, tudo, mais cedo ou mais tarde, passará. Nosso sofrimento começa a desaparecer quando começamos a entender o significado da dor.

O estado de rebeldia e contrariedade em relação ao sofrimento agrava nossas dores. Aceite tudo que lhe acontecer como vindo a seu favor e entenda que ninguém sofre sem motivo.

Deus é nosso Pai sábio e amoroso e jamais nos enviará fardos mais pesados que nossa capacidade de suportá-los.

A compreensão de que nada de mal nos acontece produz segurança interior.

Tenha compreensão e paciência diante das dificuldades surgidas.

André Luiz nos alerta dizendo: “a paciência em verdade é perseverar na edificação do bem a despeito das arremetidas do mal e prosseguir corajosamente cooperando com ela e junto dela, quando nos seja mais fácil desistir”.

Prossiga lutando por tudo aquilo que considera justo, honesto, verdadeiro e confie que as tormentas passarão.

Jamais recue diante das dificuldades, pois elas são colocadas em nosso caminho para testar nossa capacidade de superação. Se o momento nos exige paciência, lembre-se de que Deus é paciência infinita.

Quando menos esperar as dores e dificuldades haverão passado, pois em um minuto apenas a tormenta acalma, a dor passa, o auxílio vem, o amor parte, o ausente chega e a vida muda.

XXXI - VIVAMOS O PRESENTE

Somos demasiadamente preocupados com o futuro. Essa preocupação com o dia de amanhã traz apreensão, medo e insegurança. Preocupamos em demasia com contas a pagar, com os negócios, com a saúde e com o que haveremos de comer, beber ou vestir.

Essas preocupações nos trazem ansiedade e sofremos com a expectativa do que nos pode acontecer.

Através de pesquisas descobriu-se que de cada cem problemas com os quais nos preocupamos, noventa e nove nunca acontecem. E quando acontecem há uma intensidade bem menor do que foi imaginado.

Infelizmente somos pródigos em pensar e esperar sempre pelo pior.

Não vivamos, pois o dia de amanhã. O futuro a Deus pertence. Coloquemos nossa segurança no momento presente. O hoje é a única coisa concreta que existe em nossa vida. O amanhã é uma ilusão. Uma idéia do homem ansioso é quando viaja num trem com uma mala bem pesada na cabeça. Ao invés de colocá-la no assoalho do vagão teima em carregá-la. Desçamos as malas de nossas cabeças e nos empenhemos em viver bem o presente para que sejamos felizes no futuro.

A ansiedade não resolve problema algum, ao contrário, o agrava.

O agora é o momento mais importante de nossas vidas. Jesus recomendou-nos que: “A cada dia basta a sua preocupação” (Mt 6:34) e que: “Não vos preocupeis com a vossa vida, quanto ao que haveis de comer, nem com vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento e o corpo mais do que a roupa?”(Mt 6:25).

Vivamos o presente da melhor maneira e entreguemos a Deus nossas angústias, fobias e ansiedades futuras.

XXXII - CUIDADO COM OS PENSAMENTOS

O que somos é o resultado do que pensamos. Para nos sentir melhor temos que pensar melhor. A mente faz a bondade e a maldade, a tristeza e a alegria, a riqueza e a pobreza. O homem é o retrato do que pensa.

Se mudarmos nossos pensamentos, mudaremos a nós mesmos e o rumo de nossas vidas.

Às vezes nos deprimimos porque estamos enviando sistematicamente pensamentos negativos para nós próprios.

Entretanto, podemos aumentar maravilhosamente nossa saúde e felicidade, controlando nossos pensamentos. Pensar corretamente é habilidade que se adquire e se desenvolve.

William James, o pai da psicologia moderna afirmou: “A maior descoberta da minha geração é que os seres humanos, alterando suas atitudes mentais (pensamentos), podem alterar a própria vida”.

É certo, porém, que não é fácil evitar pensamentos negativos. Apesar disto, podemos com esforço, policiá-los, e até mesmo, interrompê-los. Uma tática muito usada é boicotar as mensagens negativas caso elas surjam, utilizando o controle de uma só palavra: Pare!

Quando o pensamento mau começa a surgir, dizemos logo: Pare!

Uma vez afastados os maus pensamentos, teremos logo que substituí-los por pensamentos positivos. Tenha sempre um pensamento previamente preparado.

Pense em algo agradável que lhe aconteceu.

Temos que nos acostumar a criar o hábito de lembrar sempre do melhor que temos em nós, do que realmente pretendemos ser, e sobretudo, lembrar-nos das coisas que fizemos e que mereceram o elogio dos outros.

Não há maneira melhor de esquecermos nossos males que começarmos a trabalhar em favor de nossos semelhantes.

Trabalhar ajuda muito nossa condição mental, pois envolvidos com o trabalho, não temos tempo para vagar nossos pensamentos. Mente vazia é mente sujeita a obsessão.

Vigiemos nossa mente e coloquemos o Cristo como o sol de nossas vidas.

XXXIII - O MAIOR TESOURO

Procure o quanto possa desapegar-se dos bens materiais, pois são verdadeiras algemas que podem lhe trazer muita dor e sofrimento.

Viva com a certeza de que nada no mundo nos pertence. Quando daqui sairmos nada levaremos a não ser o bem que proporcionarmos aos nossos semelhantes.

Quando partirmos, aqui deixaremos tudo, até mesmo nosso corpo. Nu entramos no mundo e nu sairemos dele.

Somos apenas usufrutuários dos bens recebidos pela Providência Divina. O usufrutuário é aquele que detém os poderes de usar e gozar de um bem imóvel não sendo, porém, seu proprietário. Perante as leis cósmicas, tudo pertence a Deus e nada nos pertence definitivamente, perfeitamente.

Ao partirmos desta vida, não poderemos levar nem mesmo um alfinete. Tudo ficará aqui, porque nada nos pertence.

Mesmo em vida, ninguém poderá dizer que tem a propriedade eterna dos bens.

Quem garante o que nos sucederá no dia de amanhã?

Grandes fortunas se desmoronam de um dia para o outro.

Tenhamos cuidado também com os muitos elogios e lisonjas, pois na maioria das vezes eles são dirigidos mais ao cargo que ocupamos do que à nossa pessoa.

É bom até mesmo desapegarmos demasiadamente das pessoas que amamos muito, pois ao partirmos, sofreremos menos.

A verdade é que os homens não possuem como seu, nada, senão aquilo que podem levar deste mundo.

Ao invés de ajuntar tesouros que a traça e a ferrugem consumirão, melhor seria se ajuntássemos os tesouros das boas obras do bem que praticarmos em favor de nosso próximo, porque essas riquezas, sim, nos acompanharão além-túmulo.

A alegria do bem que realizamos é o maior tesouro que podemos obter.

XXXIV - HARMONIZAÇÃO E SAÚDE

Dizem os psicanalistas que o homem totalmente sadio sob o ponto de vista físico e psíquico, é quase uma utopia. Somos quase que todos na maioria, enfermos.

Nosso grande erro tem sido procurar apenas nas farmácias nossa saúde e felicidade, esquecendo que a doença sempre nasce em nosso interior. As moléstias,

portanto, refletem a enfermidade da alma. Um corpo saudável reflete atitudes corretas e perfeitas da mente. Se alimentarmos nosso íntimo com pensamentos saudáveis de amor, bondade e compreensão, dificilmente nos enfermaremos. A saúde é, pois a harmonização do indivíduo para com as leis espirituais, que do mundo oculto atuam sobre o plano físico.

Se maltratarmos nosso íntimo com pensamentos negativos de descrença de medo, de raiva e vingança, estaremos propensos a adoecer. Por isso é muito comum o aparecimento de inúmeros distúrbios orgânicos, quando passamos por contrariedades, estresse ou ansiedade. Todas as vezes que entramos em desarmonia com as leis de Deus, estamos indiretamente provocando doenças e desequilíbrios em nosso corpo somático.

O volume de ódio, cólera, ciúme, egoísmo, luxúria, cobiça que imprudentemente acumulamos no nosso íntimo, são fatores preponderantes para o surgimento de distúrbios orgânicos e psíquicos.

Vivamos, portanto, profílicamente na certeza do preceito bíblico de que: “Se procurarmos as coisas de Deus, tudo o mais (inclusive a saúde) nos será dado de acréscimo.” (Pv. 8:17).

Nada é mais saudável para nosso corpo e mente que a luta que temos de realizar em nós mesmos, para que possamos enterrar definitivamente o homem velho cheio de aflições e dificuldades, a fim de surgir o homem novo pleno de amor e paz.

O caminho para essa transformação não está nos remédios e sim na observância do código mais simples e perfeito que foi ditado aos homens, que é o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo.

XXXV - CUIDADO COM O LINGUAJAR

Tenha muito cuidado com suas palavras, pois elas refletem seu íntimo. Evite o palavreado chulo, grosseiro e pouco recomendável.

Lembre-se sempre que: “a boca fala do que está cheio o coração” (Lc 6:45)

Tenha cuidado com o que fala, tanto no linguajar, quanto nas conversas pouco edificantes que ferem, atacam e caluniam. Sem que percebamos, as palavras sempre voltam contra nós mesmos.

O apóstolo Paulo em sua carta aos Efésios (4:19) nos exorta equilíbrio no falar, dizendo: “Não saia de vossa boca nenhuma palavra torpe e sim unicamente, a que for boa para promover a edificação, para que dê graças aos que a ouvem.”

De todas as poderosas armas de destruição que o homem foi capaz de inventar, a mais terrível e covarde, é a palavra. Quantos crimes e quantos lares já foram desfeitos com nossa maledicência? Uma arma de fogo, uma bomba e um punhal, deixam rastros de sangue. A palavra, no entanto, consegue destruir sem pistas.

Procure ver se você está utilizando bem essa arma. Todo o bem que se fala e que se deseja a alguém, retorna multiplicado.

Guardar o equilíbrio das palavras é nosso dever e temos sempre que lutar por consegui-lo.

Use sempre palavras positivas de estímulo e encorajamento para todos que cruzarem seus caminhos.

Evite o linguajar não condizente com sua conduta de cristão.

Aceite os conselhos sábios do apóstolo dos gentios: “Não vos enganéis; as más conversações corrompem os bons costumes.” (I Co 15:33).

XXXVI - PENSAR PRIMEIRO

O primeiro dever de um homem é aprender a se conhecer e dominar-se dizia Pitágoras: “Aprende, como uma das tuas primeiras obrigações, a dominar-te a ti mesmo.” Temos que educar a nós mesmos, coordenar nossas idéias governar nossas paixões. Para alcançarmos esse domínio sobre nós mesmos é imprescindível grande esforço individual.

Jamais governaremos os outros se ainda não temos condições de nos governar.

O homem que sabe dominar seus nervos e seus sentimentos, acalmar sua emotividade e dominar sua ira, deixa de ficar à mercê dos acontecimentos.

O homem que não tem controle dos seus atos e o domínio de seus pensamentos está sujeito a encolerizar-se facilmente.

Tenha, cuidado e fuja o quanto possas da cólera, pois ela enfraquece a nossa vontade e obscurece a nossa razão. Diz Massillou: “Consuma mais forças, um excesso de cólera do que oito horas de trabalho”.

O homem sábio domina suas próprias paixões, e nunca esquece das rédeas que aprimoram sua conduta.

Pense primeiro, para só depois se expressar, evitando assim falar o que não se deve. O homem que fala tudo o que vem à sua mente sem filtrar o pensamento é um tolo e incoseqüente.

Venha o que vier aos nossos pensamentos, só poderemos nos expressar pela palavra, após examinarmos as idéias selecionando os assuntos, a fim de que eles sirvam de instrumentos de paz e alegria.

Buda sabiamente diz: “Tudo o que somos é resultado do pensamento. Se uma pessoa fala mal e age com maus pensamentos, o sofrimento o segue como as rodas que seguem os pés dos bois que puxam o carro. Se uma pessoa fala e age com bons pensamentos, a felicidade o segue, como a sombra que nunca o abandona”.

Não se esqueça nunca desta verdade: “Somos os comandantes de nossas vidas e os únicos criadores de tudo o que nos acontece, quer de bem, quer de mal”.

Pense primeiro para se expressar depois.

XXVII - “A ESPERANÇA É A ÚLTIMA QUE MORRE”

Se está muito enfermo, não se desespere. Confie seus temores e aflições ao Poder Supremo. Tenha fé inabalável e sem limites de que tudo vai dar certo.

Faça um exame profundo de sua própria pessoa, e encontrará no âmago de sua personalidade, a resistência que o Criador ali colocou, quando lhe deu vida.

Sabia Ele muito bem que você teria de enfrentar diversas situações difíceis nesta existência, e o criou à altura dessas dificuldades. Você é realmente mais resistente do que supõe. Treine ver-se não como pessoa fraca e vacilante, mas sim, forte, controlada e resoluto.

Diga sempre para si mesmo: “Deus me fez forte. Com a ajuda de Deus não sou fraco, e sim, forte. Tenho o necessário para enfrentar o que vier”.

Não pense em abandonar a vida, porque isto seria uma covardia vergonhosa de sua parte.

Podemos perder tudo, menos a esperança. Trazemos dentro de nós, forças interiores com extraordinário poder curativo. E a mobilização de tais forças, dependerá muito da crença em nossos amigos espirituais e no nosso desejo interior de viver.

Na maioria das vezes, nós morremos de fato, quando decidimos morrer.

A sabedoria popular nos ensina que enquanto há vida, há esperança e nós temos que acreditar que assim seja. Não está, por acaso, a história da medicina repleta de casos “irremediavelmente perdidos”, que se recuperaram?

Lute, reaja e não se deixe vencer pelo pessimismo, aceitando de modo passivo o que dizem os médicos. O pensamento positivo e a fé em Deus produzem, de fato, resultados proveitosos por mais difíceis que possam parecer.

Lembre-se sempre das palavras do apóstolo dos gentios: “Tudo podemos Naquele que nos conforta, tudo podemos Naquele que nos fortalece.” Tudo podemos fazer com a ajuda de Cristo; pois Ele sempre nos dará as forças e o consolo de que necessitamos.

XXXVIII - “PERDOANDO QUE SOMOS PERDOADOS”

Por maior que seja o mal que lhe proporcionem, nunca se sinta incapaz de perdoar seu ofensor.

Se ainda não tem condições de esquecer o grande mal que lhe fizeram, pode por outro lado, perdoar de coração.

Quando insistimos em não perdoar, o ódio e o rancor que enviamos ao nosso adversário, nos atinge em primeiro lugar.

Quando perdoamos e amamos, somos envolvidos pelo amor, quando não perdoamos e odiamos, somos envolvidos pelo ódio. É uma lei natural. Se semearmos amor, colheremos amor, se semearmos ódio, colheremos ódio.

Na maioria das vezes, as pessoas que nos fazem mal, carregam pesados fardos e inúmeros tormentos. Jesus do alto do Gólgota, entre dois ladrões, pede ao Pai, perdão para seus ofensores, pois viam neles mais ignorância do que maldade. Diante da traição de Judas, continua tendo-o como amigo. Quando Pedro lhe questiona se era lícito perdoar sete vezes, responde: “Não sete, mas setenta vezes sete”. (Mt 18:22)

Se refletirmos bem, e fizermos um apurado exame de consciência, perceberemos que erramos muito. Sendo assim, não temos muitos motivos em não perdoar.

Quem de nós está isento de erro, para poder levantar o dedo e acusar o próximo?

Jesus diante da pecadora que fora pega em flagrante adultério, disse aos acusadores que, quem estivesse isento de faltas, que atirasse a primeira pedra.

Às vezes temos dificuldades de perdoar devido a grande dose de maldade, violência ou sordidez cometidas contra nossa pessoa. Esquecer de alguém que nos fez mal torna-se difícil, entretanto, perdoá-lo, é possível.

Podemos não esquecer do fato, mas, podemos perdoar, rezando e desejando todo bem para nosso desafeto.

Quanto mais evoluído é o espírito, maior é sua capacidade de perdoar, pois somente homens profundamente espirituais se sentem absolutamente inofensíveis.

O iluminado espírito Francisco de Assis diz em oração que: “É perdoando que somos perdoados...”.

XXXIX - INGRATIDÃO

Procure sempre fazer o bem a todos que cruzarem teus caminhos.

Faça sempre o melhor em favor de seu próximo, sem esperar nenhuma recompensa, nenhum reconhecimento.

Nunca se revolte contra os atos menos felizes dos companheiros de jornada que retribuem com indiferença e orgulho o bem recebido. Fazer o bem esperando benefícios é ser egoísta, pois o benefício desinteressado é o único agradável a Deus. Quem cobra gratidão é mero vendedor de benefícios.

Aquele que procura na terra a recompensa do bem que faz, não a receberá no mundo espiritual.

Deus permite que seja pago com a ingratidão para que possa alcançar a perseverança em fazer o bem.

Os benefícios acabam por abrandar os mais duros corações e se forem esquecidos neste mundo, jamais o serão no outro. Um benefício jamais se perde.

Faça o bem desinteressadamente sem se deixar desencorajar pelas decepções.

Seja grato a quem lhe beneficia, mas nunca exija gratidão a quem beneficiar.

Emmanuel diz: “Se o ingrato percebesse o fel da amargura que lhe invadirá, mais tarde o coração, não perpetuaria o delito da indiferença”.

A ingratidão constitui doença da alma que poucos de nós pode considerar-se imune.

Procure compreender seu próximo e não magoe aqueles que o beneficiou.

Os melindres e desentendimentos surgem sempre quando cobra-mos amizade, respeito, consideração e compreensão daqueles que eventualmente beneficiamos.

Quem se doa em benefício de um filho, de um amigo, de um necessitado, jamais deve pensar em retribuição.

Sirva sem perguntar, ampare com amor, socorra sem condições e estará seguindo os passos de Jesus de Nazaré.

Já imaginou o que seria de nós se Jesus magoado com nossa ingratidão resolvesse nos abandonar?

Sirva e esqueça os ingratos, que acabarão mais cedo ou mais tarde defrontando-se com a própria consciência.

XL - A MORTE NÃO EXISTE

Não permita que o medo da morte estrague o restante de seus dias sobre a terra, pois verdadeiramente a morte não existe. Morrer não é o fim. A morte significa apenas mudança de plano de vida. Monteiro Lobato dizia: “quando morremos passamos do estado sólido para o gasoso, mas continuamos a ser os mesmos”.

A nossa essência é espiritual. Com a morte, abandonamos o corpo físico, mas o espírito continua sua jornada evolutiva em outra dimensão.

Morrer é fatalidade que nos aguarda e devemos esperar a morte com serenidade e confiança, pois ela é degrau para a ascensão espiritual de todos nós.

Depois da morte, continuaremos a ser o que já somos. A morte não nos fará nem melhores, nem piores do que realmente somos.

Portanto, procure ser agora antes da morte, aquilo que deseja continuar sendo depois dela.

Jesus deu-nos provas de que a vida continua depois da morte ao aparecer para seus discípulos, após a crucificação por inúmeras vezes.

Os espíritos dos chamados mortos continuam em todos os quadrantes de nosso orbe, demonstrando que realmente não morreram, mas sim partiram mais cedo do que nós. Aparecem aos vivos, mandam mensagens escritas, aparecem em nossos sonhos, falam aos nossos ouvidos testemunhando a continuidade da vida após a morte. Vários médicos fizeram relatos de pacientes que passaram pela experiência de quase morte, que aparentemente tinham morrido, mas instantes depois, voltaram ao corpo com depoimentos sobre o outro lado da vida.

Viva como espíritos eternos e afaste definitivamente a idéia de que a morte é o fim, e nada tema porque sabemos que continuamos vivos para sempre.

A dor é transitória, a doença também. Tudo está em processo de transformação.

Ninguém morre. A vida eterna já está sendo vivida por nós, porque a morte não existe.

XLI - MULTIDÕES

Não se prenda às opiniões da multidão! As multidões são hipócritas e interesseiras.

Lembre-se de que a mesma multidão que ovacionou Jesus na sua entrada triunfante em Jerusalém, em menos de uma semana gritava a plenos pulmões: “Morra Jesus de Nazaré, liberdade e vida para Barrabás! (Mt 27:20).

Viva sua vida de acordo com sua intuição e de acordo com as luzes que lhe chegam do alto.

Libertemo-nos do referencial externo e não nos deixemos atingir interiormente pelo julgamento das pessoas. Ao contrário, privilegiemos nossos próprios valores e não aqueles que nos querem impor.

A multidão julga o lado exterior. Nosso íntimo só Deus conhece.

Jesus sempre esteve acompanhado de multidões surdas, interesseiras e egoístas, que rodeavam-no na única esperança de curarem seus males físicos e espirituais. Agradava-lhes apenas a perspectiva do “milagre”. A grande maioria não entendia sua mensagem libertadora, que era muito mais dirigida a curar a paralisia de nossas almas do que as enfermidades do nosso corpo.

Deus é nosso Pai, e como pai amoroso, não desampara nenhum de seus filhos.

Nos deu as condições e os meios para lutar e superar problemas.

Nossa felicidade e nossa libertação depende apenas de nossos atos e ações.

A paz que almejamos só virá quando libertarmos de nossas paixões e apego às coisas materiais.

Ouçamos, portanto, Jesus de Nazaré e amemos sempre, não dando ouvidos nem valor às opiniões da multidão, que tudo faz para que sejamos iguais a ela, sem personalidade e sem opinião própria.

Amemos cada vez mais nosso próximo, mas não nos iludamos com as multidões que são sempre surdas, interesseiras, incoerentes e egoístas.

Enquanto a multidão prossegue gritando por Barrabás, Jesus continua a nos esperar na grande tarefa que a só nós compete realizar: a de nossa transformação moral.

XLII - CONHECERMO-NOS

Allan Kardec, nosso emérito codificador, perguntou aos espíritos: “Qual o meio mais prático eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida, e resistir ao arrebatamento do mal?”.

Os benfeitores da humanidade responderam:

— Um sábio da antigüidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo”.

O caminho, portanto, para nossa harmonização é conhecermo-nos. A verdade é que somos ilustres desconhecidos de nós mesmos. Não fazemos idéia de quem somos e qual será nosso comportamento diante de determinada situação.

Pelo desconhecimento de nossos sentimentos, tomamos, algumas vezes, atitudes equivocadas que nos fazem sofrer muito. Não temos o costume de nos avaliar, de analisarmos profundamente nossa intimidade e nossos atos.

Um bom roteiro para uma auto-análise, seria tentarmos responder as seguintes indagações:

- 1) Em que proporção consigo dominar meus instintos?
- 2) Em que grau, controlo minhas emoções e impulsos?
- 3) Em que medida me abandono aos excessos?
- 4) Como reajo ante frases ou palavras desagradáveis?
- 5) Sou vaidoso, orgulhoso, ciumento, rancoroso?
- 6) Tenho sempre feito mal a alguém com palavras, atos ou ações?
- 7) Gosto da maledicência?
- 8) Em que proporção estou contribuindo para o bem dos demais?

Afirmam nossos mentores espirituais, que reconhecer a própria situação interior, já é sinal favorável de adiantamento, visto que nos conduz ao aperfeiçoamento moral.

Estamos sempre num grande conflito moral diante do que somos e o que gostaríamos de ser. Se persistirmos, iremos notar que é difícil, mas não é impossível avançar muitos passos.

Quando entendermos que vitoriosos seremos não por vencermos nossos adversários e sim a nós mesmos, compreenderemos o estado de guerra intensivo a que se referiu Jesus quando disse: “Não penseis que vim trazer paz a terra, não vim trazer a paz, mas a espada” (Mt 10:34)

A guerra deve ser contra nossos vícios e paixões, contra os velhos hábitos e sentimentos inferiores.

XLIII - COMANDANTES DE NOSSAS VIDAS

Creia sempre nesta verdade: Nossa felicidade ou infelicidade depende apenas de nós mesmos. Nunca queira se colocar na condição de vítima, acusando, “Isso ou aquilo”, “esse ou aquele”, por suas dores e desditas. Somos nós mesmos os responsáveis por tudo de bom ou de ruim que acontece conosco. Somos comandantes de nossas

vidas. Se insistirmos em fazer o mal, em pensar no mal, estaremos forçosamente atraindo a dor, o mal e o sofrimento. Ao contrário, se nos esforçamos para fazer o bem e procurar pensar sempre no bem, estaremos trazendo paz e felicidade para nossa vida. Tudo nos será possível se tivermos fé inabalável em nossas potencialidades, se acreditarmos nas palavras de Jesus que disse: “Tudo é possível ao homem que crê” (Mc 9:23).

Se estamos passando por uma grande dificuldade, por uma provação, por grande tempestade em nossas vidas, não desanimemos jamais e sigamos em frente, confiando que os horizontes logo se desanuviarão e o sol voltará a brilhar. Dores e provações são provas que temos que submeter para testar nossa paciência, nossa fé e resignação.

Não há dificuldade que não tenha solução, que possa ser maior que a capacidade de superação que jaz no mais profundo de nosso ser.

Felicidade, portanto, depende de nós, é opção pessoal.

Quando Jesus disse que: “O reino dos céus estava dentro de cada um de nós” (Lc 17:21), nos conscientizava da luta que nós, seus discípulos, temos que travar contra nossas imperfeições.

Avance em direção a Jesus de Nazaré. Se dermos um passo, a espiritualidade poderá nos dar um empurrão, mas se permanecermos de braços cruzados como meros espectadores, nenhuma ajuda poderá nos ser concedida.

Se Deus nos deu a farinha, cabe-nos o esforço de fazer o pão. Se Deus nos deu a vida, cabe-nos o esforço de dignificá-la.

LIV - VONTADE

Poucos em nossa sociedade são criticados pelo fato de fumar, beber, jogar, ou ter suas aventuras sexuais ilícitas.

Nossa sociedade é por demais permissiva e tudo isso é tido como “costumes da época”.

Quanto mais profano é o homem, mais alheio ele é aos perigos e às conseqüências que esses hábitos nos acarretam.

Nossos jovens estão cada vez mais envolvidos com a problemática dos tóxicos, levando-os às mais trágicas e dolorosas experiências, enquanto enriquecem as secretas organizações que manipulam o submundo dos traficantes.

Conicionados como somos pela mídia, como poderemos reagir a tantos vícios e a tanta permissividade? Qual o caminho para afastarmos definitivamente desses males?

Nossos amigos espirituais nos ensinam que para superarmos os defeitos mais enraizados no nosso espírito, precisamos, sobretudo, fortalecer nossa vontade através do nosso querer.

Nunca se convença de não ser capaz de fazer isto ou aquilo; nunca seja negativo a ponto de afirmar que é impossível. Primeiro pense que é capaz, depois trate de tentar e tentar de novo e, por fim, verificar que é mesmo capaz.

O princípio do querer é poder, é válido e viável até mesmo nas circunstâncias mais difíceis. Tudo é possível ao homem que crê e que entra em comunhão com seu Pai Celestial.

Ao contrário, quando imaginamos que não podemos fazer alguma coisa, estamos já determinando que não iremos fazê-la; conseqüentemente essa tarefa ser-nos-á impossível.

Quando nossa vontade decide atingir um objetivo, força nosso corpo, nossa mente e nosso espírito para o alvo escolhido.

Walter Doyle disse que: “Quando você se vê freqüentemente atingindo uma meta em sua imaginação, começa a acreditar que pode atingi-la na vida real”.

Pensemos seriamente em abandonar logo o fumo, a bebida, o jogo, a gula e o sexo desvairado, pois comparados com o orgulho, a vaidade, a inveja, a avareza, o ódio, a vingança, o personalismo, a maledicência e a intolerância, são vícios fáceis de desfazer. Mas não nos esqueçamos de que para vencermos nossos vícios e nossas más tendências, necessitamos da mesma ferramenta, que é a “vontade”.

Por isso, Allan Kardec disse que: “Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral, pelos esforços que empreende em domar suas más inclinações”.

XLV - SER VELHO

Desde o dia que nascemos, envelhecemos progressivamente. Jamais mantenhemos a idéia da velhice, porque quer queiramos ou não, a ela chegaremos naturalmente. Não são os anos que nos envelhecem, mas sim a idéia de ficarmos velhos.

Há pessoas que são jovens aos oitenta anos e outros que são velhos aos quarenta.

A juventude ou velhice não fazem parte de um período de nossas vidas, e sim, de um estado de espírito.

Não é por termos vivido um certo número de anos, que envelhecemos.

Envelhecemos quando perdemos o ideal, a alegria de viver e a alegria de amar.

A decisão de não sermos um velho infeliz, ajuda e muito a termos uma velhice saudável.

A primeira idéia é não “desligar-se” do mundo e da vida, não a dando por encerrada.

É preciso continuar aprendendo, acreditando, amando, sonhando e, portanto, vivendo.

Procuremos um tipo de objetivo ou meta que dê sentido à nossa vida. Pode ser um trabalho ou um hobby; ver crescer os netos; um livro que se pretenda escrever; quadros que se deseje pintar; um curso a fazer; uma sonhada viagem; algo enfim que confira interesse à nossa vida.

Manter, sobretudo acesa a busca e o desejo do prazer que a vida nos proporciona para que nunca percamos o prazer de viver.

A velhice nunca pode por medo, entristecer o homem que crê que tem fé na imortalidade de seu espírito e na sucessão de sua vida.

Ao invés do medo da velhice, usufruamos das vantagens que ela nos traz, quais sejam: a tranquilidade da missão cumprida, o alívio das responsabilidades de criar e educar, a prazerosa sensação de ter testemunhado a vida acontecer e a sabedoria adquirida com os anos vividos.

O velho de hoje será o jovem de amanhã, pois a verdade é que: “Nascemos, vivemos, morremos, renascemos ainda, progredindo sempre sem cessar”.

XLVI - ALEGRIA E SAÚDE ESPIRITUAL

Um sorriso sincero e amigo vai bem em qualquer situação.

Quando sorrimos, estamos dando a alguém uma parcela de nós mesmos. Com um bom sorriso, podemos viajar ao redor do mundo, fazendo amigos sem precisarmos dos serviços de um intérprete. Um sorriso dado a garçons, porteiros, motoristas e empregados podem fazer verdadeiros milagres.

Num mundo difícil como o que encontramos é importante estabelecermos a paz e a cordialidade através da nossa alegria.

A alegria é saúde espiritual. Mesmo quando estamos sofrendo, é necessário mantermos o sorriso. O sofrimento pode ser nosso, mas temos o dever de doarmos alegria ao nosso próximo.

Há um ditado que diz: “o bom humor, faz sorrisos, os sorrisos fazem amigos e os amigos valem mais que uma fortuna”.

Habituemo-nos a distribuir sorrisos a mãos cheias. Esforcemos para mantermos nosso senso de bom humor em funcionamento em todas as ocasiões.

Assim fazendo, estaremos procurando fazer do mundo, um lugar mais alegre, mais divertido, mais ensolarado.

Jesus nos pede: “reconcilie-se com o seu adversário enquanto estás a caminho” (Mt 5:24).

Na verdade, não poderemos reconciliar com os outros sem que haja uma reconciliação conosco mesmo.

Portanto, o que Jesus também está a nos solicitar é a pacificação de nós mesmos. Temos que tentar modificar nosso mundo interno para que sejamos felizes.

É uma grande ilusão de nossa parte tentarmos consertar o mundo interno do outro, descuidando do nosso.

Ninguém pode doar paz e levar alegria a outras pessoas se ainda não estabeleceu dentro de si a paz e o compromisso com a alegria.

Paz e alegria vêm do nosso íntimo, do nosso interior. Jamais seremos felizes de uma hora para outra se não estivermos dispostos a mudar nosso interior.

Quando mudarmos, o mundo ao nosso redor estará mudado.

A alegria é o nosso dever primordial, no desempenho de todos os deveres que a vida nos assinala.

XLVII - NÃO DESANIMES

Nunca desanimemos de caminhar rumo ao nosso aprimoramento. Se já estamos sinceramente comprometidos com nossa evolução, sigamos à frente apesar dos percalços e dificuldades da caminhada.

Se já detemos bons conhecimentos teóricos, mas ainda assim erramos muito, não desanimemos jamais. É caindo, levantando e caminhando que chegaremos ao objetivo do qual almejamos.

Procuremos compreender e amar cada vez mais nosso próximo, pois ele é a ponte que nos liga à divindade. Perdoemos incondicionalmente a todos que cruzarem nossos caminhos, mas não esqueçamos de perdoar também a nós mesmos.

Nosso passado deve ser esquecido, pois de posse do arado, não é bom olharmos para trás. Perdoe o passado. Aprenda com ele e desapegue-se dele.

Caminhemos à frente mesmo caindo e por vezes errando.

A direção é que importa e não a velocidade. Se estamos no caminho certo, prossigamos nossa marcha.

Se perceber que está se tornando uma pessoa mais amorosa, mais tolerante, mais caridosa e menos violenta, estará no caminho certo.

Todos nós podemos uma vez ou outra desviar de nossa caminhada seguindo trilhas erradas, mas com confiança em Deus e orações, mais cedo do que imaginamos encontraremos o caminho de volta.

Não se perturbe com dificuldades, espinhos e tempestades que por ventura encontras no caminho, pois essas dificuldades, serão provas que se enfrentadas com fé, ajudarão à nossa evolução.

Podemos às vezes, ter a impressão que estamos dando dois passos à frente e um para trás, mas é assim mesmo.

É isso o que acontece quando estamos encarnados e com a forma humana.

Nossa iluminação é processo lento e árduo, que requer disciplina, perseverança e força de vontade. É mais do que natural que algumas vezes queiramos parar e desanimar de vez em quando. Isto não significa regressão. Estamos descansando, tomando novas forças para prosseguirmos.

Nosso progresso não é linear. Às vezes sentimos que progredimos muito em alguns aspectos e ainda somos fracos e insipientes em outros. É importante não nos exigirmos demais. Evolução não dá saltos.

Confiemos que Jesus vai à nossa frente torcendo por nossa vitória e sempre nos esperando de braços abertos.

XLVIII - AO LADO DAS PESSOAS CERTAS

Não é por acaso, nem por coincidência que nascemos em nossas famílias. Não estamos nunca ao lado das pessoas erradas.

Há razões para tudo, e não existem coincidências nas trilhas do destino.

Por isso é errôneo pensarmos que estamos casados com a pessoa errada ou que não merecemos aquele filho mais problemático. Na maioria das vezes não temos os esposos, esposas ou os filhos que sonhamos, mas sim os que merecemos.

No lar nem tudo são flores, pois como diz Chico Xavier, o lar é o cadinho das provações, recanto e reencontro de almas irmãs, beneficiadas ou prejudicadas por nós no passado.

Relacionamentos precisam de cuidados e atenção. Dedique tempo e energia ao seu companheiro e aos seus filhos. Não caia na rotina. Renove o relacionamento através de ações amorosas.

O casamento é como uma plantinha tenra, deve ser cuidada sempre e regada com o carinho da afetividade.

Ajude seus filhos e seus parceiros a pensarem e realizarem seus planos de vida e seus objetivos.

A harmonia doméstica é conseguida com amor, compreensão e tolerância.

Somos imensamente carentes de afeto e por isso todos nós precisamos dar e receber amor.

Tenha muito cuidado com as discussões.

O desequilíbrio de nossas palavras podem provocar verdadeiras tragédias que mais cedo ou mais tarde voltarão contra nós mesmos.

Guardar o equilíbrio de nossas palavras é nosso dever. Não fale sem antes refletir. É sempre mais seguro ficar em silêncio, ouvindo e tentando compreender.

Nunca fale ou aja quando estiver com raiva. As palavras têm um efeito duradouro e muito poder, não é fácil esquecê-las. Nunca fale sob efeito do álcool e de emoções oriundas do ódio.

O que você fizer a partir do amor, a partir do seu coração, retornará a você dez vezes multiplicado.

XLIX - MEDO DA MORTE

O medo da morte tem sido um grande mal que nos persegue desde que nos entendemos por gente. A morte ainda é um grande tabu a nos amedrontar de tal maneira que muitos atravessam a existência em pânico por ter um dia que enfrentá-la.

Quanto mais materializado é o homem, mais pavor sente da morte.

A nossa ignorância em compreendê-la tem sido a causa de sofrimentos inimagináveis, desencadeadora de tragédias e de grande desconforto. O nosso apego às coisas materiais e a educação cultural essencialmente materialista, tem sido a causa de tantos temores.

O certo, é que um dia, todos teremos que morrer e nem por isso temos que nos amedrontar. A morte para o cristão não deve ser entendida como o fim, o caos, a desagregação total, pois a alma que é a nossa individualidade, é imortal. Temos ciência de que o nosso corpo, mesmo quando bafejado pela saúde é um cárcere e os sofrimentos que algumas vezes se experimentam no instante da morte, são um gozo para o espírito, que vê chegar a termo seu exílio.

Portanto, não temos motivo algum para o pânico no momento do nosso desencarne, principalmente se pautarmos nossa vida a favor do bem e do amor aos nossos semelhantes.

Jesus sempre que se referia às pessoas sem fé, os chamava de mortos. Morto para Jesus é a criatura árida de valores morais e espirituais, alguém que se ausentou temporariamente da vida. A vida é eterna, alternando-se no plano físico e espiritual de conformidade com nossas necessidades evolutivas.

Vivamos, portanto, cada dia como se fosse o último e nos preparemos com confiança para esse acontecimento normal de nosso ciclo evolutivo.

Procuremos ao invés do medo, cultivar e seguir o Homem de Nazaré que afirmou: “Eu sou a ressurreição e a vida e todo aquele que crê em mim mesmo que morrer, viverá, e todo o que vive e crê em mim, ainda que morra, não perecerá”. (Jo 11:25-26).

Preparemo-nos para a morte na certeza evangélica de que não encontraremos na morte nada mais do que vida e vida em abundância.

L - ORANDO SEMPRE

A prece é tão necessária à alma como o alimento ao corpo. Quem utiliza a prece constantemente, fica mais calmo, mais seguro e menos sujeito às forças desequilibrantes por ligar-se às fontes cósmicas do poder supremo que é Deus.

Não existe prece sem resposta é o que informa André Luiz: “A prece, qualquer que ela seja, é ação provocando a reação que lhe corresponde.”

Peçamos sempre, cada vez mais ao nosso Pai e nunca tenhamos vergonha ou acanhamento ao pedir, pois foi a próprio Cristo que disse: “Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e achareis; batei, e abrir-se-vos-á, pois todo o que pede, recebe; o que busca, encontra; e a quem bate, abrir-se-lhe-á” (Mt 7:7-8).

Peçamos com absoluta certeza e seremos atendidos, pois Jesus não impôs nenhuma condição para o atendimento, por parte de Deus, das solicitações feitas.

É necessário não duvidarmos de que vamos receber o que foi pedido.

Mantenhamo-nos na expectativa e na certeza de que o auxílio está chegando, e que não nos faltará, pois, Ele disse também: “Tudo é possível aquele que crê” (Mc 9:23) e: “Em verdade vos digo, se alguém disser a esta montanha, ergue-te e lança-te ao mar, e não duvidar no coração, mas crer que o que diz se realiza assim, lhe acontecerá” (Mc 11:23).

Usemos em nossas preces a lei da fé que consiste na certeza de que tudo podemos, se estamos harmonizados com Cristo.

Mantenhamos sempre o hábito da constância da prece, ligando-nos assim com os espíritos superiores responsáveis pela execução da vontade divina. O apóstolo Paulo nos exorta a: “Orar sem cessar” (Tess. 5:17), convidando-nos a criar um estado mental de tal magnitude que nossos pensamentos estejam sempre emitindo uma vibração de prece.

Não nos esqueçamos, porém, que apesar de Deus nos atender em todas as nossas necessidades, nem sempre nossos pedidos coincidirão com aquilo que precisamos, uma vez que somos atendidos conforme nossas carências reais e não, segundo o que desejamos. Em geral, o homem apenas vê o presente; ora, se o sofrimento é de utilidade para sua felicidade futura, Deus o deixará sofrer, como o cirurgião deixa que o doente sofra as dores de uma operação que lhe trará a cura.

Oremos com fé e constância, na certeza de que tudo virá em nosso benefício, até mesmo aquilo que não coincidir com o que solicitamos.

XLI - PUREZA DE CONSCIÊNCIA

Sem que percebamos, somos invariavelmente testados em várias ocasiões de nossas vidas.

Muitas vezes por um troco dado a mais, por uma carteira achada na rua, por um objeto valioso encontrado numa mesa, num táxi, enfim, mil e uma situações que exigem reflexão de nossa consciência.

Quantas vezes somos induzidos à desonestidade por pessoas inescrupulosas que usando de mil artimanhas, nos induzem ao erro, solicitando-nos gorjetas e favores escusos.

Entretanto, são nesses momentos, que o verdadeiro cristão precisa dar testemunho de fidelidade e coerência com os ensinamentos de Jesus. Deixar-nos ser corruptíveis é crime tão grave quanto o do corruptor. O corruptor não existiria se não houvesse o homem corruptível.

Não aceitemos insinuações desonestas que tendem retardar nosso progresso espiritual.

Ao homem profano, esses pequenos problemas de consciência, não o aflige tanto, quanto aflige o homem que está interessado na sua reforma, na sua melhora interna. Nossa consciência é um grande tribunal, onde invariavelmente seremos bons juizes, se pautarmos nossa vida pelos padrões da moralidade e da ética cristã. O que parece excesso de zelo ou excesso de moralidade para o homem comum é ponto fundamental de paz para o verdadeiro cristão.

Vivemos num mundo muito carente de valores éticos e morais. A maioria dos homens quer ganhar a vida de qualquer maneira procurando sempre vantagem em tudo que fazem. Não lhes interessam os meios, desde que cheguem aos fins.

Ao cristão importa, sobretudo, a paz de sua consciência, que é o juiz íntegro, cuja toga não se macula, e cuja sentença ouve sempre, quer queira, quer não, censurando sua conduta irregular.

No dizer do espírito Vítor Hugo: “A única ventura real que existe na terra, a felicidade incorruptível que os bandidos não usurpam, e Deus valoriza, que o tempo não destrói, e os vermes não corroem, é a pureza da consciência, é a satisfação íntima por não haveres transgredido nenhum dos teus deveres morais, sociais e espirituais”.

LII - A PAZ ESTEJA CONVOSCO

Necessitamos imensamente de paz. Jesus sempre exortou-nos em consegui-la através da vivenciação de sua doutrina: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou” (Jo 14:27).

Tenhamos paz com os que nos cercam, lutando contra as sombras que ainda perturbam nossas existências.

Alimentando a guerra contra nossos semelhantes, nos perdemos nas trevas exteriores, esquecendo o bom combate que nos cabe manter em nós mesmos.

Quando odiamos, desarvoramos longas sementeiras de amor construídas ao longo de muitos anos. O ódio, a vingança e a maldade, são sentimentos muito comuns, quando entramos em estado de guerra contra os semelhantes. É campo ideal para o florescimento dos dois maiores cânceres que a humanidade possui: o orgulho e o egoísmo.

Na invigilância de nossos atos, abrimos pesados carmas, pesadas dívidas que deverão ser pagas futuramente com os agulhões de tremendas dores e sacrifícios impostos a nós, por mentes desequilibradas e enfermiças, através de dolorosos processos obsessivos.

Amemo-nos, com a indumentária do amor e da caridade para defendermos nossa estrutura psíquica de tais envolvimentos enfermiços.

Desistamos do ódio, do rancor e da maldade, trabalhando nosso interior para que possamos viver em plenitude de paz. Substituamos toda e qualquer violência pela força do espírito.

Substituir a força do espírito pelo espírito da força, é amealhar paz numa atitude de tal confiança no amor e na justiça de Deus. Se tivermos de vencer alguém, que o seja pelo amor, pela resistência pacífica, pela não violência, como nos sugeriu Gandhi.

De pedras nas mãos, de dedo em riste, jamais conseguiremos o bem que desejamos.

Emmanuel nos recorda que: “A cruz do Mestre tem a forma de uma espada com a lâmina voltada para baixo”.

Recordemos assim, que em se sacrificando sobre uma espada simbólica, devidamente ensarilhada, é que Jesus conferiu ao homem a bênção de paz, com felicidade e renovação.

LIII - CONHEÇA A TI MESMO

Entendamos de uma vez por todas que para que possamos melhorar, temos que conhecer melhor a nós mesmos. Uma das frases que notabilizou o grande Sócrates foi: “Conhece-te a ti mesmo”.

O conhecimento sobre nós mesmos e fator importante para nosso crescimento interior.

A grande missão de Jesus foi sem dúvida, ajudar nosso progresso moral e a estar em paz conosco e com nossos semelhantes.

Entretanto, para que possamos melhorar, é indispensável nos conhecermos e sabemos que esta é uma tarefa difícil que requer sabedoria e esforço.

Precisamos constantemente nos analisar melhor, procurando saber quais são nossas virtudes e quais são nossos defeitos, quais são nossas possibilidades e limitações e o que deve e o que não deve ser mudado.

Com o próximo, através das relações humanas, aprendemos a identificar nossas reações de comportamento e a discipliná-las.

A maior dificuldade que temos em nos conhecer, advém do nosso egoísmo, pois normalmente preferimos um elogio falso a uma crítica construtiva.

Nossa tendência é de assumirmos o que é bom e atribuímos aos outros o que é ruim.

Fazemos muita questão em julgar e apontar erros do próximo, mas não temos coragem de julgar a nós mesmos.

Allan Kardec na pergunta de número 919 em O Livro dos Espíritos, indaga qual o meio mais correto de se conhecer, a si próprio, e o espírito Santo Agostinho nos ensina: — “Fazei o que eu fazia quando vivi na terra: ao fim de cada dia interrogava a minha consciência, passava em revista o que havia feito e me perguntava a mim mesmo se não tinha faltado ao cumprimento de algum dever e se alguém não teria motivo para se queixar de mim. Foi assim que cheguei a me conhecer e ver o que em mim necessitava de reforma”.

Habituemos a fazer perguntas claras e precisas à nossa consciência e seguir Jesus de Nazaré, que aconselhou: “Amar ao próximo como a nós mesmo e fazer aos outros o que gostaríamos que os outros nos fizessem”.

LIV - ACEITANDO A MORTE

É natural que sintamos saudades e choremos nossos mortos queridos. Poucos sofrimentos se comparam ao sentimento de um coração amargurado que um dia se debruçou sobre o cadáver de um ente amado.

Choremos, pois, nossos mortos sem nos deixar levar pelo desespero e pela mágoa, porque os que acreditamos mortos estão mais vivos do que imaginamos. Eles não partiram definitivamente, ao contrário, adentraram a porta da imortalidade para viverem num espaço mais maravilhoso e sutil.

Retornaram apenas mais cedo do que nós.

Se estamos sofrendo com sua partida, eles também sofrem e se inquietam com nosso desespero.

Tenhamos confiança e aceitemos a morte com paz e serenidade.

Sempre que podem, eles nos enviam mensagens dizendo as mesmas coisas: “Eu te amo”. “Estou bem”. “Cuide-se, não sofra por mim.”

Convençamos que tudo que o Pai nos envia é para nosso bem, portanto, a morte não é um mal, mas um bem para o homem.

Ghajali, famoso escritor persa, disse poeticamente: “Não chores os mortos, que a vida não é mais do que a gaiola de onde os pássaros voaram”.

Libertos da carne somos espíritos livres, prontos para voar mais alto.

A morte é um fenômeno natural de natureza biológica e que nunca atinge a essência do nosso ser que é o espírito.

Temos de nos familiarizar com ela, considerando-a com naturalidade, não a transformando em tragédia ou em espetáculo inútil de desespero.

É necessário que nos preparemos para a morte, pois assim fazendo, estaremos nos preparando para a vida em nova e mais grandiosa dimensão.

Coube ao apóstolo Paulo, explicar na 1ª Epístola aos Coríntios que temos corpo material e corpo espiritual e que este corpo, o espiritual, é o corpo da ressurreição.

Há dois mil anos, Jesus de Nazaré, ensinou ao mundo, os princípios da educação para a morte e enriqueceu seus ensinamentos com a exemplificação pessoal.

Exemplificou a própria imortalidade, ressuscitando em seu corpo espiritual.

Tenha confiança que num futuro mais próximo que imagina, estará junto dos seus, comungando com eles os mesmos ideais de paz e fraternidade eterna.

LV - QUERENDO POSSUIR SEMPRE MAIS

O homem jamais será feliz por ser rico ou possuir muitos bens. Não é que ser rico ou ter muitas coisas seja errado ou contrário às leis de Deus, mas o desejo de ter sempre mais é que é prejudicial.

Enquanto pensarmos que quanto mais se tem é melhor, seremos infelizes por estarmos escravizados à posse de bens materiais.

É interessante observarmos que a maioria das pessoas quando alcança um objetivo material, começa a sonhar e a desejar insaciavelmente outro bem, às vezes de maior valor.

Nunca estamos satisfeitos com o que temos e raras vezes agradecemos a Jesus a bênção por tudo o que já possuímos. É lógico que temos sempre que trabalhar para melhorar nossa vida e nossa condição social. É da lei de progresso que procuremos melhorar sempre.

Entretanto, o que temos que evitar é de sermos possuídos por aquilo que sempre estamos sonhando em possuir. Isso pode nos trazer frustração e infelicidade.

Aprendamos a dar mais valor à nossa verdadeira propriedade que consiste nos bens da alma, que são a inteligência, os conhecimentos e as qualidades morais.

O homem cristão sabe que se possuir somente bens materiais, não levará nada consigo quando deixar o corpo físico.

Não tem, portanto a posse real desses bens materiais sendo por isso apenas usufrutuário.

No plano espiritual, a moeda corrente é a caridade, ou seja, todo benefício realizado em favor do próximo.

Pense nesta verdade: O homem só possui em plena propriedade aquilo que lhe é dado levar deste mundo, somente aquilo que o acompanhará quando deixar seu corpo físico.

Uma propriedade só é legítima quando da sua aquisição, não resulta dano para ninguém, pois contas nos serão pedidas de todo dinheiro mal ganho.

Que possamos trabalhar sem, contudo, deixarmos ser possuídos por esses bens transitórios. Nunca esquecermos de que, no que concerne à soma de virtudes, pode o operário ser mais rico que o príncipe.

LVI - É MAIS IMPORTANTE AMAR DO QUE SER AMADO

Diz a sabedoria popular que: “Os que amam vivem, os demais são mortos que caminham”.

Realmente nada é mais grandioso, mais lindo, mais transcendental que o amor. “Meus discípulos serão conhecidos por muito se amarem” disse Jesus. (Jo 13:35)

Sem amor nada somos, pois o amor é infinito, só o amor é eterno. Todos nós almejamos viver uma vida plena de amor.

Em vez de esperarmos que as pessoas nos ofereçam amor, é muito mais fácil transformarmo-nos em fonte de amor.

O próprio Cristo nos ensinou que: “é mais bem aventurado dar, do que receber”, (At 20:35).

Se nos sentimos abandonados, solitários e sem amor, experimentemos inverter as coisas e ao invés de ficarmos frustrados com a falta de amor em nossas vidas, experimentemos amar mais as pessoas que nos rodeiam.

Começemos treinando, enviando pensamentos de amor para as pessoas e para nós mesmos.

Abramos nossos corações para entendermos melhor as pessoas, sendo mais bondosos, mais tolerantes, mais fraternos.

No doce sentimento do amor, renascerá sempre em nossos corações o sentimento de fraternidade que nos faz ver em cada semelhante, um irmão.

Amemos cada vez mais apesar de nossas dores, de nossos problemas e de nossas frustrações e iremos descobrir algo realmente transcendental: é muito mais importante amar do que ser amado.

O amor que podemos doar pode ser controlado por nossos atos e ações amorosas, já a recepção do amor, é algo que me foge ao controle.

Quando amo, o amor é minha própria recompensa.

XLVII - VIGIEMOS NOSSOS PENSAMENTOS

A natureza de nossos pensamentos é que determina nossa felicidade ou infelicidade. Quando estou pensando bem, meus pensamentos são bons, quando penso mal acontece o contrário e acabo sendo envolvido pelo mal.

Meus pensamentos estão intimamente relacionados com meus sentimentos. É importante força de vontade e determinação para policiá-los. Pensamos interminavelmente durante todo o dia e na maioria das vezes não percebemos que estamos pensando.

É quase o que acontece com a nossa respiração, sabemos que respiramos sem cessar, no entanto, não reparamos que estamos espirando quando por algum motivo a respiração nos falta.

O pensamento funciona da mesma maneira, só que esquecer que estamos pensando pode nos causar sérios contratemplos e aborrecimentos. De uma hora para outra podemos nos sentir infelizes, irritadiços, estressados, ciumentos. A razão disso é que o pensamento sempre volta para nós, sob a forma de sentimentos.

A escolha, portanto, será sempre nossa. Com nossa mente criamos verdadeiros monstros que nos perseguem e podem nos devorar. Com ela também criamos fantasias, sonhos, céus, felicidade. Jamais nos tornaremos irritados sem ter tido pensamentos irritantes, jamais faremos cenas de ciúmes sem antes termos tido pensamentos ciumentos.

Quando nos sentirmos aborrecidos, melancólicos ou deprimidos, verificaremos nossos pensamentos, pois o “mal pensar” poderá estar provocando esses maus sentimentos.

Toda atenção é pouca para controlar nossa mente. Nosso pensamento negativo é que transforma nossa vida para pior.

É bom também que não olvidemos que na fase evolutiva em que estamos, nossos pensamentos podem ser influenciados por inimigos espirituais que ainda comprazem em nos fazer mal.

Policiemos nossa mente e jamais nos esqueçamos do preceito evangélico do: “Orai e vigiai” (Mt 26:41).

LVIII - TUDO PASSA

Temos que convir que passamos por momentos muito difíceis em nossa jornada terrena. Às vezes a vida se nos apresenta como um grande espinheiro, colocando em prova nossa fé e paciência.

Momentos há em que tudo e todos estão contra nós, momentos de céu cinza, carregados de nuvens negras e ameaçadoras. Tempestades de problemas nos envolvem e nos exigem soluções rápidas e difíceis. A dor passa a ser nossa companheira de todas as horas.

É, entretanto, na hora da tempestade que temos de segurar nas mãos de Deus, nos entregando a Ele, pois conhece as dores e as mágoas que nos afligem. A vida jamais coloca sobre nossos ombros uma carga que esteja acima de nossa capacidade de resistência. São nestes momentos difíceis que surgem grandes oportunidades de crescimento.

Entretanto, temos que ter a certeza de que tudo passa em nossas vidas.

Tudo tem começo e fim. Se recordarmos, verificaremos que já passamos por inúmeras experiências muito difíceis e superamos todas.

O espírito Emmanuel nos ensina que: “Dificuldades e lutas assemelham-se a materiais didáticos na escola ou andaimes na construção; amealhada a cultura ou levantado o edifício, desaparecem uns e outros”.

Assim também acontece com a alegria e o prazer. Cada emoção e humor que vivenciamos passaram fugazes por nossas vidas. Na vida tudo passa tudo se dissolve. Acolher esta verdade em nosso íntimo vai nos consolar e nos fazer muito bem.

Aprendamos a conviver com esses estados d’alma e veremos que após uma noite longa surgirá um novo dia e o sol voltará a brilhar.

Um momento presente é sucedido por outro momento presente.

Se vivemos momentos prazerosos gostaríamos que eles nunca se fossem, se experimentamos a dor, gostaríamos que ela se fosse imediatamente.

Estejamos, pois preparados para aceitar o inevitável e assim sofreremos menos.

LIX - RELIGIÕES

Somos, de uma maneira geral, imensamente egoístas em nossas convicções religiosas.

Temos a péssima mania de rotular nossas idéias. Chegamos às vezes ao cúmulo em dizer que uma pessoa é muito boa, mas infelizmente, não é de nossa religião. Parece que ser verdadeiramente bom, só é possível se a pessoa comungar conosco as mesmas afinidades religiosas.

Não há coisa mais errada que pensar que só nossos irmãos de doutrina serão salvos. Ser bom num mundo tão carente de valores morais já é muito.

Tenhamos a certeza de que ao chegarmos ao mundo espiritual ninguém nos perguntará se fomos ricos ou pobres, deste ou daquele país, desta ou daquela religião, mas sim, se fomos bons ou maus. Essa será nossa única bagagem para essa viagem que todos teremos que fazer. Não rotulemos o amor e a bondade as estreitezas de nossas convicções religiosas.

O reino dos céus, não está dentro apenas dos corações espíritas, nem dos católicos, nem dos protestantes, e sim, dentro daquele que ama que é bom, e por ser bom, é feliz e por ser feliz, vive num estado de paz celestial.

Religiões há muitas, mas a consciência religiosa é uma só. O grande espírito Buda disse: “Um homem que sustenta a verdade deve dizer: Esta é minha verdade, mas por causa disso não se pode tirar a conclusão absoluta e dizer: “Só há esta verdade, qualquer outra é falsa””.

Por isso o maior bem que podemos fazer a nós mesmos é amar a todos indistintamente. Amar sem rótulos, sem preconceitos. Fazer o bem pelo amor ao bem, amando sempre nosso próximo como a nós mesmos. Deus pode fazer tudo em nosso benefício, mas, não pode ser bom em nosso lugar.

Ser bom é tarefa eminentemente individual, e ninguém nos poderá fazer bons sem que queiramos.

Na atualidade ainda são destruídas nações devido à intolerância de grupos religiosos radicais, que persistem em semear o medo e o pânico em nome do Cristo.

Nunca esqueçamos de que: “O reino de Deus não se toma de assalto e sim se conquista pelas boas obras” (Lc 16:16).

É, pois, religião, parcela de verdade, e verdade, é apenas o amor. O apóstolo João iluminado disse: “Deus é amor e quem permanecer no amor, permanecerá em Deus e Deus permanecerá nele” (I Jo. 4:16).

LX - AMORTECER AS CRÍTICAS

Evite o quanto puder a crítica, pois nenhum bem, essa prática nos trará.

Jesus nos ensinou que só fizéssemos aos outros, aquilo que gostaríamos que os outros nos fizessem. Afinal, nenhum de nós gosta de ser criticado.

Quando criticados normalmente, defendemos com uma explosão de raiva ou rancor. Somos algumas vezes completamente imobilizados pela mínima crítica que nos defendemos como se estivéssemos numa batalha. Sentimos como atacados e nossa reação é de contra atacar para nos defender.

Quando queremos defender contra atacando recebemos em primeiro lugar o efeito deletério de nossa ira. Temos que ter forças para amortecer os efeitos da crítica dirigida à nossa pessoa.

Um exercício muito útil é concordar com a crítica que nos é dirigida.

Somente concordar pode nos fazer muito bem e satisfazer o desejo da outra pessoa de expressar seu ponto de vista. Uma grande vantagem é oferecer-nos uma oportunidade de nos analisar mais detidamente. Quem nos critica sempre diz algumas verdades a nosso respeito.

Outra grande vantagem em não revidar é nos manter serenos, propiciando aquele que nos ataca a mesma oportunidade.

É lógico que não devemos nos transformar em capachos, acreditando em tudo que dizem a nosso respeito, destruindo assim, nossa auto-estima.

Entretanto, é muito importante manter nosso auto controle, nossa serenidade, por isso o Cristo nos ensinou: “ao que quer demandar contigo e tirar-te a túnica, deixa-lhe também a capa. Se alguém te obrigar a andar uma milha, vai com ele duas.” (Mt 5:40).

Treinemos a não reagir às críticas. Na verdade, reações negativas às críticas convencem a pessoa sobre o que estamos fazendo e que ela tem razão a nosso respeito.

Aceitemo-las com humildade retirando delas tudo o que possa ser positivo para nossa melhora.

É melhor ser criticado do que criticar.

XI - O DIA DA VIAGEM

Nenhuma verdade é tão certa como a de que todos nós um dia teremos que retornar ao mundo espiritual.

Não temos idéia de quando isso acontecerá. Poderá ser hoje, amanhã, daqui a 10 ou 20 anos, mas a verdade é que todos nós um dia morreremos.

Temos que estar preparados para esse retorno em todos os dias do ano, para que não sejamos surpreendidos e sofremos com nosso desencarne. As escrituras nos alertam que a morte é como um ladrão que não avisa o dia nem a hora que virá nos visitar.

Infelizmente, na maioria das vezes, não estamos preparados para nossa volta e agimos como se fôssemos viver aqui na terra eternamente. Por isso sempre adiamos aquilo que sabemos que temos que fazer.

Será que em sã consciência podemos dizer que estamos preparados para realizar essa grande viagem?

Não estaremos em falta com algum semelhante? Não nos falta algo a realizar?

Estamos realmente em paz com todos que nos cercam?

E quanto ao desapego, como estamos? Não esquecemos de que não possuímos nada, senão aquilo que podemos levar deste mundo?

A alegria do bem que realizamos é o maior tesouro que podemos obter.

Vivamos cada dia como se fosse o último para que quando chegar o dia da viagem estejamos com a consciência plena do dever cumprido.

LXII - APAZIGUANDO NOSSA MENTE

Num mundo violento e conturbado em que vivemos é extremamente importante apaziguarmos nossa mente. A mente apaziguada é o alicerce da paz interior e paz interior traduz-se por paz exterior. Paz com os que nos cercam.

Jesus adorava afastar-se do burburinho das cidades a procura de lugares ermos para fazer suas orações e meditações.

Temos, por isso, aprender a silenciar nossa mente para que possamos ter mais consciência da presença de Deus junto a nós. Nossa alma necessita de silêncio, pois esse silêncio nos acalma, relaxa e nos faz bem.

Albert Einstein gostava de dizer que: “Pensava noventa e nove vezes e nada descobria, deixava de pensar mergulhava em profundo silêncio e eis que a verdade se lhe revelava.”, embora existam muitas técnicas para apaziguar a mente, como a reflexão, a respiração profunda e a contemplação, a mais usada com regularidade é a meditação. Com pouquíssimos minutos diários podemos treinar nossa mente a se tranquilizar e a se apaziguar.

A meditação nos ensina a acalmar dando-nos a experiência do relaxamento.

Há muitas formas diferentes de meditação. No entanto, ela implica o esvaziamento da mente.

Meditação é um estado de não mente quando não temos mais pensamentos movendo em nosso cérebro e desejos nos agitando, podemos dizer que estamos totalmente silenciosos. Esse silêncio é meditação.

Normalmente a meditação deve ser feita num ambiente calmo. Feche seus olhos e focalize sua atenção na respiração para dentro e para fora. À medida que os pensamentos invadem sua mente, você gentilmente os dispensa e volta sua atenção para a respiração. Faça isso repetidas vezes. Com o tempo treinará para manter sua atenção em sua respiração, enquanto dispensa pensamentos indesejáveis.

Não desista. Alguns minutos diários dedicados a estes exercícios lhe transmitirá grandes benefícios no futuro.

LXIII - SER BOM É SER FELIZ

É importante nos habituar a servir. Só pode amar realmente quem está disposto a servir. Começemos nosso dia perguntando a nós mesmos: Como e quem posso servir hoje?

Temos milhares de maneiras de como podemos ajudar nossos semelhantes. Se estamos dispostos e comprometidos a auxiliar, nossas oportunidades de serviço serão infinitas.

Posso visitar um enfermo, um asilo, uma prisão, doar um livro, doar um cheque para uma obra de caridade, ouvir alguém desabafar suas mágoas, ou ajudar um cego a atravessar uma rua.

Servir não é apenas praticar grandes obras, é, sobretudo praticar atos pequenos, discretos que acabam nos fazendo muito bem.

Há um ditado que diz: “Dar é sua própria recompensa.” É pura verdade.

Quando damos, estamos sempre recebendo. Quanto mais damos mais haveremos de receber. Essa é uma lei divina tão certa como dois mais dois são quatro.

A caridade é também benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições dos outros, perdão às ofensas.

Silenciar as imperfeições e faltas alheias é também um modo de servir.

Quando estamos prontos para servir, a ajuda não deve se restringir apenas à esmola e sim abranger todas as relações em que nos encontramos com os nossos semelhantes, sejam eles inferiores, iguais ou superiores a nós.

Procuremos então praticar atos silenciosos e pequenos e jamais pensar em retribuição. Façamos o bem pelo próprio bem, sem esperar nada em troca.

Sempre que agimos assim nos sentimos muito bem, pois ser bom é ser feliz.

LXIV - PASSADO

Procuremos esquecer nosso passado, pois como diz o ditado popular: “águas passadas não movem moinhos”.

Sofrer, revivendo o passado, repisando erros e dificuldades de nada nos valerá. Jesus nos disse que: “ninguém que tendo posto a mão no arado, olha para trás, é apto para o reino de Deus.” (Lc 9:62).

Vivermos presos ao passado, sem produtividade e sem retirarmos benefícios das lições vividas, de nada nos servirá.

Saulo perseguiu por muito tempo o cristianismo, entretanto, quando se encontrou com o Cristo na estrada de Damasco, transformou-se por completo.

Para sepultar definitivamente seu passado, mudou até de nome vindo a se chamar Paulo.

Deixou tudo pela causa do Cristo e passou a ser um dos mais importantes divulgadores das mensagens do Mestre.

Acolheu em seu coração a novidade do evangelho dizendo: “Esquecendo-me do que fica para trás, lanço-me para frente.” (FL, 3:13).

Libertemo-nos de nosso passado e de tudo aquilo que ficou velho e, que vem atrapalhando nossa vida.

Sepultemos o homem velho, para que possa ressurgir um homem novo, um homem crístico, harmonizado com Deus e consigo mesmo.

Organizemos nossa mente para que estejamos abertos para o novo e às novas situações. Libertemo-nos do passado porque assim teremos paz.

Por que então não deixar o passado para trás?

Renovemos e nos libertemos dos erros e equívocos de nosso pretérito delituoso. Saibamos antes de tudo perdoar a nós mesmos. O momento presente é o mais propício e o mais indicado para o nosso progresso.

Cada dia é uma nova oportunidade de renovação e progresso, pois rogamos ao Cristo forças para nos libertarmos de tudo o que passou e disposição e bom ânimo para recomeçarmos.

LXV - AGRESSÕES VERBAIS

Pondera dentro de seu coração e perceberá que a cólera nada soluciona, ao contrário, altera a saúde e compromete sua vida. A sua irritação não soluciona problema algum, o seu mau humor não modifica a vida. Cuidado com seus excessos de cólera. Já pensou na mágoa profunda que sentiria se num acesso de arrebatamento cometesse um ato que teria de arrepender-se por toda a vida?

Nossos impulsos de agressão brotam no nosso campo emocional quando alimentamos o ódio, o rancor, os desejos de vingança e cólera.

Controlemos o quanto pudermos a agressividade diante das ofensas recebidas. Ao invés do revide violento, (consequência da nossa condição ainda primitiva de reação animal), refreemos nossas emoções. Silenciemos, controlando e atenuando as erupções do vulcão que regurgita em impulsos de violência dentro de nosso íntimo. Saneemos nossa atmosfera mental, afastando dos nossos pensamentos idéias de revide. Alimentemos nossos pensamentos com idéias de tolerância, de perdão e renúncia.

Quando revidamos, emitimos ondas vibratórias densas na direção de quem nos provocou, nos esquecendo, no entanto, que essas ondas maléficas nos atingem em primeiro lugar.

Imantados nos envoltimentos magnéticos do ódio, podemos reproduzir ou devolver agressões com palavras pronunciadas com intensa carga vibratória, em altos sons de efeitos desequilibrados. São verdadeiros petardos explosivos que lançamos àqueles que agredimos com nossa voz.

Quando não represamos de início a torrente de palavras que jorram continuamente numa discussão, é mais difícil nos dominar depois.

Convenhamos que é muito desagradável e penoso o resultado de uma discussão, após uma troca de ofensas.

Os contendores ficam pálidos e mudam de expressão, se desequilibram, tremem, se envenenam mutuamente, permanecendo muito tempo nesse estado infeliz e enfermiço.

Não estrague seu dia com gritarias e altas vozes. São maus costumes que em nada ajudam.

Aprendamos com a Sabedoria Divina a perdoar e a nos controlar.

Controlar palavras que possam ser pronunciadas com resquícios de ódio e rancor, é o grande desafio aos aprendizes do evangelho.

LXVI - SUA SAÚDE

Cuide bem de sua saúde, pois ela é o valor mais importante da sua vida.

Você, somente você, é o responsável por sua saúde ou doença.

Nenhuma doença aparece sem causa. A causa é sempre a transgressão feita pelo homem, das leis naturais e espirituais. Saúde é harmonia com as leis da natureza, doença é desarmonia. As enfermidades nos predisõem para nossa infelicidade.

É impossível vivermos felizes se estamos doentes. Uma grande verdade que não pode ser esquecida é a de que as doenças em geral são muito mais fáceis de prevenir do que curar.

Alimentação correta sem excessos, exercícios periódicos como caminhadas, bom sono, muita água, não fumar, não consumir bebidas alcoólicas e não usar drogas são as primeiras medidas para se conseguir saúde perfeita.

Entretanto, esses fatores, apesar de serem importantes, não são suficientes para nos proporcionar a saúde integral. A Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) diz: “Saúde é um estado de total bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença e enfermidade”.

Portanto, a nossa saúde é constituída por nós, diariamente, através das nossas atitudes e ações. Nós somos os autores de nossa felicidade ou infelicidade. A felicidade do homem depende do seu estado interno, de pensamentos, e não somente do seu estado externo, isto é, de bens materiais. A verdadeira cura envolve corpo, mente e espírito. Quando curarmos uma doença sem lidar com as questões emocionais e espirituais que a cercam, ela se manifestará novamente.

Uma das causas da doença é a predisposição de nossa mente. Grande parte das doenças são mentalmente criadas por nós. Mas, não se esqueça que a alma precisa de uma alimentação saudável e poderá ser obtida através da leitura de bons livros, pela prece, pelo exercício da caridade, mas, sobretudo, pelo exercício do amor.

LXVII - QUADROS MENTAIS

Já parou para meditar como está funcionando sua mente? Com que quadros mentais você a tem guarnecido? Será que a tem alimentado com pensamentos de amor, paz e felicidade?

Nossa mente é uma fonte geradora de bons ou maus sentimentos, é um verdadeiro mundo de emissão e recepção. Fatalmente atraímos aquilo que estamos emitindo. Se insistimos em pensar no mal, na desgraça e na dor sem que percebamos, estamos atraindo-os para nós.

Eduquemos a nossa mente acostumando-a a expulsar todos os pensamentos negativos que nos fazem sofrer. Depende de nós fixarmos nossa mente numa faixa elevada de vibrações de amor, bondade e fraternidade para que só sejamos atingidos por pensamentos idênticos.

Lembre-se que sua atitude mental é a causa e sua experiência, o efeito.

Nosso quadro mental determina nossa felicidade ou infelicidade. Somos o que pensamos.

Nossos medos, nossos temores habituais se alimentados, podem comunicar-se com o subconsciente de nossos semelhantes. Habitue-mos, pois, a pensar somente no que é bom, útil e agradável.

Vibre com amor, paz, beleza, perdão, saúde, união e bondade.

Deseje somente o bem a todos, até mesmo àqueles que se dizem seu inimigo.

Mentalize sempre que Deus é Pai Misericordioso e como Pai, jamais vai lhe abandonar. Acredite que Deus é todo amor e por isso ele supre todas as suas necessidades.

Deus não castiga ninguém. Somos nós que nos castigamos com a ignorância dos maus pensamentos, que sempre geram más ações.

Expulse os maus pensamentos e procure equilibrar-se na serenidade que favorecerá a harmonia ao seu redor.

LXVIII - VOU DEIXAR DE FUMAR

Há uma conscientização cada vez mais crescente dos terríveis malefícios provocados pelo ato de fumar. As estatísticas médicas são concordes em afirmar que o cigarro é um grande e poderoso inimigo do homem. Está cientificamente comprovado que entre oito fumantes, um certamente sofrerá de câncer, e ainda, a cada cigarro, encurta-se a vida em quatorze minutos.

Doenças cardíacas como a angina, o enfarto, a hipertensão e a arteriosclerose podem ser adquiridas pelo vício do fumo. A mulher é ainda mais sensível aos efeitos da nicotina, principalmente na gravidez, quando a fumaça afeta a placenta, ocasionando danos ao feto; contaminando o leite materno, provocando abortos, natimortos e fetos prematuros. Há também casos de esterilidade acarretado pelo fumo. Em trabalhos recentes, ficou comprovada a diminuição da capacidade visual dos fumantes em 26% ou mais.

A ação tóxica afeta também as glândulas dificultando as funções orgânicas.

A libido, em ambos os sexos, é seriamente afetada e os índices de reprovação escolar são bem maiores entre os fumantes do que nos não fumantes.

Para complicar esse quadro mórbido, sabe-se que o fumo do tabaco também pode lesar os pulmões dos não fumantes. O fumo absorvido por um não fumante contém quatro vezes mais monóxido de carbono do que o fumo inalado diretamente. O mesmo ocorre com uma série de substâncias tóxicas do cigarro, como o breu e a nicotina.

Eis o motivo de haver proibições quanto ao uso de cigarros em ambientes fechados.

As conseqüências do ato de fumar, não se restringem apenas às implicações físicas, mas também, espirituais. O espírita que tem o hábito do estudo sabe que o tabagismo é auto suicídio. Os efeitos nocivos do fumo transpõem os níveis puramente físicos, atingindo também o perispírito ou corpo espiritual. O fumante também alimenta o vício das entidades vampirizantes que aproximam-se dos mesmos para usufruir e compartilhar das inalações inebriantes.

Deixar de fumar é um trabalho de reforma íntima. Por isso deve ser encarado de frente, com coragem.

Há vários métodos que ensinam como deixar de fumar, porém, todos partem de um pressuposto: a vontade. A vontade pode ser fortalecida por afirmações repetidas por nós mesmos: “eu quero deixar de fumar”, “eu não tenho necessidade do fumo”, com

Jesus encontrarei o caminho e as forças necessárias para a superação desse mal. “Tudo posso naquele que me ama e conforta”. Eu vou deixar de fumar.

LXIX - MELANCOLIA

Estados melancólicos são muito comuns no estágio evolutivo em que nos encontramos. A melancolia sempre se manifesta nas profundezas de nosso íntimo e de nossos sentimentos. Sabemos que não nos encontramos pela primeira vez na Terra, já que vivemos aqui em outras épocas, vestindo outras roupagens, convivendo com muitas pessoas que hoje ainda nos rodeiam.

Viajantes que somos da eternidade, trazemos muitos traumas e impressões das inúmeras existências vivenciadas por nós, em nosso pretérito.

Sem que percebamos, nosso passado ainda fala alto em nosso íntimo e pode, por isso, nos influenciar negativamente. Portanto é comum que nos sintamos tristes, nostálgicos, saudosos de algo que ainda não sabemos explicar. Temos que nos precaver quando percebermos que estamos mergulhados nesses estados depressivos e melancólicos.

Reajamos, pois, diante dessas tristezas inexplicáveis e estados de abatimentos íntimo que não percebemos e que nos direcionam a processos depressivos dolorosos.

Esforcemo-nos para mudar nosso clima mental, através de uma boa leitura, da prece e principalmente do policiamento de nossas atitudes.

Nestes momentos depressivos quando inconscientemente mergulhamos no passado, espíritos infelizes aproveitam-se de nosso abatimento para nos envolver em dolorosos processos obsessivos.

Os principais antídotos contra esses processos melancólicos e depressivos, encontramos no evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo.

O trabalho em favor do nosso próximo, nossa persistência no bem somados ao esforço de reforma íntima com a renovação de nossas atitudes, serão fortes maneiras de nos precavermos contra esses estados d’alma que muito nos fazem sofrer.

Não permitamos, que a angústia, a tristeza, a agressividade e a ansiedade comandem nossa mente. Reajamos com todas as nossas forças para expulsarmos a melancolia da nossa alma com as luzes advindas da vivenciação evangélica.

LXX - OTIMISMO SEMPRE

Seja otimista procurando sempre ser positivo em seus pensamentos, atos e ações. A ciência moderna prova que o homem otimista tem uma perspectiva maior de vida do que a do homem pessimista.

Lute com todas as forças para subir na vida e tenha confiança que o melhor sempre acontecerá a você.

Tudo é possível ao homem que crê. Viver é lutar, querer é poder.

Jamais permita que o pessimismo e idéias negativas tomem conta de sua mente. Evite expressões como: “Não vai dar certo”; “A tendência é piorar”, “Não vai dar tempo” ou “A desonestidade sempre vence”.

Deus nos ajuda na medida em que nos esforçamos na busca do que precisamos.

Tudo ocorrerá em nosso favor se trabalharmos com confiança, fé e humildade. Esforcemo-nos em busca do que necessitamos, uma vez que a ajuda de Deus só ocorre para quem trabalha e se empenha na procura do desejado. O próprio Cristo nos ensinou que: buscando, acharemos; pedindo obteremos e batendo se abrirá.

Tenhamos cuidado com nossa mente, pois se insistimos em ver só o lado ruim e negativo das coisas e pessoas, acabaremos atraindo-as para nós.

É a lei da atração. Se pensarmos no mal, ele acabará nos atingindo, se vibrarmos no bem, forçosamente ele nos envolverá.

O pessimista vê tudo pelo lado negativo das coisas. Ele sempre espera pelo pior. O otimista, ao contrário, vê a vida com os olhos do bem, do amor e da esperança.

Tenhamos a certeza de que tudo dará certo, que o melhor virá se estivermos harmonizados com Cristo e nada de mal nos acontecerá.

“Se Deus é por nós, quem será contra nós?” (Rm 8:31).

LXXI - VINGANÇA

Guardar ou manter em nós ressentimentos, mágoas e o desejo do revide, é condenável, pois esses sentimentos são próprios de um coração irado e rancoroso. A vingança é condenável em qualquer situação que ela ocorra, pois é um sentimento contrário à prescrição do Cristo: “perdoai aos vossos inimigos”. (Mt. 5:44)

A vingança se manifesta em nosso íntimo como reação de um coração ressentido pelo ódio e que guarda mágoa de uma ofensa recebida.

Jesus nos aconselhou o perdão “não sete vezes, mas setenta vezes sete.” (Mt 17:28) Prescreveu também o amor aos nossos inimigos. A vingança torna-se contrária à lei de Deus que é toda de amor.

Quando estamos ressentidos e magoados com alguém, começamos a percorrer uma perigosa estrada de ódio, que é fruto de nossa condição de espíritos inferiores.

Quando nos vem à mente o sentimento de vingança já estamos sendo movidos pelo ódio. E quem odeia fere a si próprio em primeiro lugar.

O homem orgulhoso, inspirado no que ele convencionou chamar de sentimento de honra e da dignidade, entende que ninguém pode tolerar uma afronta sem se rebaixar. Para o homem orgulhoso: “Não é bom levar ofensas para casa”.

Libertemo-nos dos sentimentos de vingança, empreendendo todos os nossos esforços para que se desenvolva dentro de nosso íntimo o amor, a bondade e a tolerância, buscando no evangelho e na prece, o amparo e inspiração para nos libertarmos do mal.

Fazer justiça compete unicamente a Deus, pois a justiça divina dispõe de recursos que dispensam nossa atuação.

Aquele que perdoa é bem visto aos olhos de Deus e se torna por isso, merecedor também do seu perdão.

O vingador é alguém que carrega pesado fardo de dores, do qual só se libertará quando iniciar a prática do perdão.

Sigamos o Cristo que escarnecido e apupado, cuspidado, esbofetado, ultrajado e crucificado na cruz da ignomínia, foi capaz de uma reação: o perdão. Ele não teria passado à posteridade, como um ser divino, modelo de perfeição e de amor, se em meio

à escalada do Gólgota, houvesse insurgido contra seus algozes e sobre eles exercido o direito de vingança.

LXXII - EVIDÊNCIAS

O homem sábio não procura evidências. Trabalha em silêncio e confia sempre em seu trabalho. Sabe que quanto mais exposto à visão alheia, mais se tornará alvo do ciúme, do despeito e da inveja. Trabalha incansavelmente em favor do seu próximo. Faça o bem e terá paz e equilíbrio. Contudo não procure chamar para si as atenções e louvores dos homens.

Temos que convir que no estágio evolutivo em que estamos somos sujeitos ao ciúme e a inveja dos que nos cercam. As pesadas vibrações dos homens invejosos e despeitados, mesmo que não nos façam mal, poderão haurir nossas forças no trabalho de nos defendermos.

O homem sensato sabe que o bem mais agradável a Deus é aquele feito em silêncio e sem ostentação.

“Não saiba sua mão esquerda, o que faz a direita” (Mt 6:3) nos aconselhou o Homem de Nazaré.

No nosso coração existem dois sentimentos que nos impelem à execução de nossos atos e ações: a humildade e o orgulho. A humildade é o sentimento que leva o homem a praticar o bem pelo bem, sem esperar outra recompensa, a não ser a satisfação íntima do bem realizado.

O orgulho é o sentimento que leva o homem a praticar o bem por ostentação.

Ajamos sem alarde e sem propagandas de tal maneira que nem mesmo os mais íntimos tomem conhecimento de nossas boas ações. Deixemos que nossa luz brilhe não para que possamos ser exaltados ou com o objetivo de sermos vistos. Por isso, Jesus disse: “Aqueles que fazem o bem com ostentação já receberam sua recompensa” (Mt 6:2), pois, com efeito, aquele que procura sua glorificação na terra pelo bem que fez, já pagou a si mesmo. Deus não lhe deve mais nada; não lhe resta a receber senão a punição de seu orgulho.

LXXIII - SUICIDAR-SE NÃO!

Fugir da vida não vai resolver seus problemas. O suicídio representa enorme delito aos olhos de Deus. É a supremacia das infelicidades que atingem um espírito. No dizer de nosso insigne Codificador: “O suicida é qual o prisioneiro que se evade da prisão, antes de cumprida a pena; quando preso de novo é mais severamente tratado. O mesmo se dá com o suicida que julga escapar às misérias do presente e mergulha em desgraças maiores”.

Sair de uma aflição para entrar no desespero de sofrimentos atrozes e inimagináveis, de nada valerão. Sem que percebamos por nossa invigilância, deixamos arrastar por processos obsessivos cruéis que pouco a pouco minam nossas forças com um estado de alienação que nos leva a tentar contra nossa própria vida.

A revolta contra nossas provações, a incredulidade, a dúvida quanto ao futuro, e as idéias materialistas são as principais causas desse mal.

O candidato ao suicídio não pensa com equilíbrio e não se dá conta dos males que o seu gesto vai proporcionar a si e àqueles que o ama. Sem capacidade de discernimento, esquece que o tempo e a providência divina equacionam sempre todos os problemas.

Não há dor que o ser humano não consiga suportar. Através da calma, da resignação profunda, da fé em Deus e da fé no futuro é que conseguiremos a serenidade, que é o melhor preservativo contra a idéia de nossa auto-destruição.

Nossos sofrimentos são passageiros e ao invés de serem uma desgraça, constitui a oportunidade que Deus nos oferece para corrigir nossos erros.

Na fé encontramos o remédio seguro do sofrimento. Ela nos permite ver que as maiores dores de hoje são o prenúncio da felicidade que nos aguarda amanhã. Aquele que crê, é forte pelo remédio da fé e aquele que duvida é punido pelas angústias das aflições.

LXXIV - PEDI E A VÓS SERÁ DADO

Tenhamos fé, quaisquer que sejam nossas dificuldades. Se estamos harmonizados com o Poder Supremo que é nosso Pai Celestial, não temos nada, a temer. Quem nos acusará se nosso advogado é o próprio Deus? Se Deus está conosco, quem estará contra nós?

Se estamos em comunhão com a divindade, nossos adversários cairão na própria armadilha que prepararam.

A confiança em Deus e em nós mesmos é a maior força que possuímos em nosso íntimo.

Nas escrituras o profeta Isaías sabiamente nos ensinou: “Ao meu lado está aquele que me defende” (Is 50:9).

Se cumprirmos a nossa obrigação fazendo nossa parte, nada de mal nos acontecerá. Deus é nosso Pai e como pai bom e generoso que é, reserva sempre o melhor para seus filhos.

Nossa maior defesa são nossos atos e atitudes sempre voltados para o bem.

Se estamos com medo e preocupados com o futuro, se nossa vida corre perigo, voltemos nossas súplicas ao Criador e Ele virá em nosso socorro.

Se tudo parece estar perdido à nossa volta, ainda assim, tenhamos à certeza que se pedirmos com fé, Deus atuará em nós em resposta à nossa oração, ao nosso desejo e ao nosso pensamento.

Nestes momentos difíceis e cruciais de nossas vidas, Ele jamais nos abandonará, jamais deixará de ouvir nossas súplicas. Pedi e então receberá. Não tenha medo em pedir, nem seja econômico no modo de rogar, pois como disse Jesus: “Pedi e obtereis; procurai e achareis; batei e abrir-se-vos-á. Pois todo aquele que pede, recebe, quem procura, acha; e a quem bate abrir-se-lhe-á” (Mt 7:7-12).

LXXV - INVEJA

Vivemos num planeta de imensas dificuldades e por isso, às vezes, nosso egoísmo é mais forte que nossa razão.

Tenhamos, pois, cuidado com alguns sentimentos que podem nos trazer dissabores. A inveja é um deles. Esse sentimento é definido nos dicionários como: “desgosto, mortificação, pesar causado pela propriedade ou êxito de outrem, acompanhado do desejo violento de possuir os mesmos bens”.

Temos muitas dificuldades em aceitar que em nossos corações ainda existem sentimentos tão pequenos e mesquinhos como o da inveja, mas temos que convir que no estágio evolutivo em que vivemos se não nos auto policiarmos, estaremos sempre querendo apagar as luzes de nossos semelhantes. Esforcemo-nos para banir a inveja de nossos corações, pois a inveja é um sentimento antagônico ao amor. Nunca nos esqueçamos de que: quem tem luz própria não precisa apagar a luz de ninguém.

Sentimos inveja das pessoas que nos substituem melhor do que nós mesmos o fazemos. Inveja dos que trabalham menos do que nós e, no entanto recebem mais. Inveja dos que exercem uma função melhor do que a nossa. Inveja do carro que gostaríamos de ter e não temos. Enfim, infelizmente ainda invejamos muito uns aos outros. Podemos dizer que a inveja é filha do orgulho. E o orgulho é o nosso maior inimigo, e pior, disfarçado de amigo.

Por isto, às vezes, não é fácil identificá-lo. É, pois, a inveja, geradora de calúnias, desarmonias, deslealdade e ambição. Administra ódios, estimula guerras. É inimiga de todo aquele que lhe faz o bem.

O invejoso, ao pedir um favor, cerca-se de atenções, mas atendido, afasta-se logo e alega que apenas lhe pagaram pelo muito que deviam. O poeta português Luiz Vaz de Camões já dizia que: “Onde há inveja não pode haver amizade”.

Cuidemos do nosso viver e deixemos a vida do próximo em paz. Só Deus sabe como é ela em sua intimidade.

Lutemos para a harmonização de nossos sentimentos, procurando nos sentir felizes com a alegria do nosso próximo, aceitando a superioridade do nosso semelhante e sempre que possível, incentivando-o ao crescimento constante.

Fugir da inveja não significa não senti-la. Reconhecer sua força a atuar por dentro, do ainda desconhecido mundo íntimo, é sinal de maturidade.

Procuremos em Cristo encontrar recursos elevados e força moral necessária para vencer a inveja, pois no dizer de André Luiz: “O grande guerreiro será sempre o que vencer a si mesmo.”.

LXXVI - SOLIDARIEDADE E COMPREENSÃO

Tenhamos sempre muita misericórdia com os enfermos, principalmente com os doentes segregados pela sociedade. Abandonados pela família, discriminados, odiados pelos homens maus. Os enfermos, como os portadores da AIDS, carregam hoje a mesma cruz, o mesmo estigma e a mesma repulsa que levavam os leprosos dos templos bíblicos.

A AIDS é uma doença absolutamente trágica não pelo seu quadro patológico, mas pela segregação, pelo pânico, pelo medo de contrai-la. Somado a isso, vem a parte moral, para aprofundar o problema.

Ninguém quer ser parente de um aidético. Poucos são capazes de lhe fazer um afago, dar-lhe carinho, afeto, compreensão.

O homem profano, muito orgulhoso e egoísta, perde inúmeras oportunidades de praticar a verdadeira beneficência, compadecendo-se de enfermos tão carentes de amor e solidariedade.

Sejamos, portanto, solidários e compreensivos com esses discriminados, pois amar ao próximo é fazer-lhe todo o bem que desejamos a nós mesmos. Tal o sentido dessas palavras de Jesus: “Amai-vos uns aos outros como irmãos”. (Jo 15:12).

A caridade, segundo Jesus, não se restringe à esmola, mas todas às relações em que nos encontramos com nossos semelhantes, sejam eles inferiores, iguais ou superiores a nós. Ela nos prescreve à indulgência porque dela precisamos. O espírito iluminado Vicente de Paulo nos disse que: “A caridade é a virtude fundamental, que deve sustentar todo o edifício das virtudes terrenas”. Ser caridoso, portanto, é também sentir toda a satisfação que a prática do bem nos oferece. Quem ama é o primeiro a receber todo o benefício do amor.

Quando toda a humanidade estiver convicta dessa grande verdade de que: “é dando que receberemos”, este planeta será diferente, pois todos serão envolvidos pelo sentimento de amor e caridade.

XXVII - JUSTIÇA DAS PROVAÇÕES

Não se desespere diante das dificuldades. Nossas aflições têm uma causa justa, pois derivam da justiça divina. Colhemos aquilo que plantamos.

Ninguém padece sem justa razão, pois Deus não permitiria.

O homem é herança de si mesmo, portanto, se é escravo do ontem é dono do amanhã.

Aceitemos nossas provações sem revoltas e reclamações. Sendo Deus a suprema justiça, não permitiria que alguém sofresse sem merecer. Portanto, se alguém sofre, justa há de ser a causa de seu sofrimento e somente a preexistência do espírito pode explicar a desigualdade na repartição do bem e do mal entre os homens.

Jesus, no seu maravilhoso Sermão da Montanha, prometeu que: “Bem aventurados serão os que choram porque serão consolados” (Mt 5:4).

Os consolados serão os que sofrem suas provações com resignação e paciência. Aqueles que sofrem, se revoltam e se desesperam, não terão o consolo de nosso Mestre.

Estejamos prontos para construirmos um lindo futuro através das nossas ações atuais. Faça o bem de todas as formas, perdoe seus inimigos e desafetos, ame o seu semelhante.

Quando Jesus disse: “Vos sois felizes, vós que agora chorais, porque rireis”(Lc 6:21).

Ele se referia à vida futura, pois somente nesta vida, podem efetuar-se as compensações que nosso Mestre promete aos aflitos da terra.

Então na condição de espíritos, sem as constrictões do corpo físico e as limitações da vida material, experimentaremos satisfações que nem as maiores alegrias terrenas se lhes poderão assemelhar.

Nunca nos esqueçamos de que Deus é nosso Pai soberano e justo e se é bom e justo, não agiria nunca por capricho e nem com parcialidade. As vicissitudes da vida

possuem uma causa e uma vez que Deus é justo, essa causa deve ser justa. Entendamos essa verdade de uma vez por todas.

LXXVIII - VIGIAR

Assim como na Física existe o princípio de que: “Toda ação provoca uma reação igual e oposta”, assim também acontece no aspecto psíquico e emocional de nosso ser.

Toda reação, ou melhor, violação das leis de amor provoca uma reação consequencial. Essa reação é chamada de lei, de carma por alguns; de retorno ou de ação e reação por outros. O certo é que, o que semearmos haveremos de colher. Nosso livre arbítrio permite que semeemos livremente, no entanto, nos obriga à colheita.

Sempre que semearmos o mal colheremos o mal, se no entanto semearmos o bem colheremos o bem. Diz um ditado que: “todo o mal praticado, vem a cavalo e o remorso na garupa, tanto quanto a sombra é inseparável do corpo”. O homem é, pois herança de si mesmo por isso o apóstolo Paulo asseverou inspirado: “Não vos enganeis: de Deus não se zomba; pois aquilo que o homem semear isso também ceifará”. (Ef 6:7).

Muitas vezes agimos como crianças espirituais, acreditando em prêmios e castigos divinos. Na verdade, Deus não recompensa nem castiga ninguém. Ele apenas criou leis perfeitas e imutáveis que governam os universos.

Com o nosso proceder é que vamos direcionar o caminho de nossas vidas.

Nosso carma será positivo ou negativo de acordo com a natureza positiva ou negativa de nossas ações. É lógico que se não fizermos higiene bucal, certamente aumentarão muito as possibilidades de termos problemas dentários. Se abusarmos de alimentos gordurosos e de açúcar engordaremos muito. Se fumarmos teremos câncer, problemas circulatórios e cardíacos.

Então não poderemos culpar a cárie, a gordura, o açúcar e o cigarro. Mas se por outro lado semear o bem haveremos de colher o bem.

O sentido evangélico do termo: “vigiar” não é somente manter-se acordado, observar, manter atento; é também discernir, comparar, escolher o melhor.

Nossa felicidade é uma conquista e por isso temos que ser vigilantes, escolhendo sempre o melhor, não nos deixando seduzir pelos prazeres e facilidades terrenas. A bondade de Deus nos concede a liberdade de nossos atos e ações, entretanto, Paulo em I Coríntios 6:12 nos adverte: “Todas as cousas me são lícitas, mas nem todas me convém”. Se realmente estamos comprometidos com nossa evolução espiritual, temos que traçar planos corretos para alcançá-la. O que tem determinado à infelicidade de muitos é a falta de objetivos e falta de roteiro, de rumo e, sobretudo, de vigilância.

Infelizmente a maioria dos que habitam nosso orbe querem apenas comer, beber, dormir e reproduzir, deixando-se levar pela lei do menor esforço.

Temos que trabalhar nosso interior. É necessário força e esforço para as mudanças. Toda transformação requer fibra e determinação. Por isso nosso insigne codificador nos alertou: “Reconhece-se o verdadeiro espírito pela sua transformação moral, pelos esforços que empreende em domar suas más inclinações”.

LXXIX - FIM DO MUNDO

Com o advento do terceiro milênio aumentaram as profecias catastróficas do fim do mundo que tendiam a assustar cada vez mais as pessoas.

Avolumaram-se artigos, conferências e opiniões sobre essa transição que passaria nosso planeta.

A ignorância, mãe de muitas superstições, faz chover previsões do catastrofismo apocalíptico ou juízo final, para que a terra se transformasse rapidamente no paraíso dos eleitos. Há até os que afirmam que já se aproxima da terra um planeta que ao chegar próximo do nosso orbe verticalará o eixo da terra, não deixando pedra sobre pedra.

Muitas dessas previsões catastróficas sobre o “final dos tempos” já se fizeram e logicamente foram desmoralizadas no devido tempo, mas não sem antes promoverem alguns distúrbios e apreensões.

É lógico que de acordo com a lei de destruição, um dia a terra realmente se extinguirá. O nosso planeta, sendo mantido pela energia que se desprende do sol e que este astro aos poucos vai perdendo massa, é certo que um dia ele perderá a sua capacidade de promover e manter a vida e o equilíbrio vital sucumbindo exaurido. Isso, porém, somente vigerá daqui a alguns bilhões de anos.

No item número 267 de O Livro dos Médiuns, Allan Kardec enfatiza que os espíritos superiores nunca determinam data para tais acontecimentos.

A doutrina espírita nos ensina que o progresso se processa de acordo com as leis imutáveis criadas por Deus e que a terra não terá de transformar-se através de cataclismos que aniquile de súbito uma geração.

A atual desaparecerá gradualmente e a nova lhe sucederá do mesmo modo sem que haja mudança alguma na ordem natural das coisas. Uma parte dos espíritos que encarnavam na terra deixarão de fazê-lo e aí não mais tornarão a encarnar. Em cada criança que nascer, em vez de um espírito inclinado ao mal, que, antes nela encarnaria, virá um espírito mais adiantado e propenso ao bem.

É preciso, pois que acreditemos que Deus é sabedoria suprema e jamais destruiria nada por vingança.

Numa lenda hilariante, conta-se que um pai, ao encontrar sua filha namorando de maneira inconveniente no sofá da sala, tomou esta severa decisão: queimou o sofá.

Seria um gesto idêntico, se Deus destruísse as coisas do mundo só por que seus filhos estão procedendo de maneira errada.

Precisa o homem convencer-se de que as mudanças que nosso Pai Celestial espera de nós são as mudanças no campo do sentimento e das emoções, da ética e da moral. Se houver a mudança do homem, o mundo também mudará.

Sobre esse controvertido assunto, assim se expressa Allan Kardec no seu livro A Gênese: “O que haverá é, pois o fim do mundo velho, do mundo governado pelos preconceitos, pelo orgulho, pelo egoísmo, pelo fanatismo, pela incredulidade, pela cupidez e por todas as paixões pecaminosas”.

Esforcemo-nos para que essas transformações aconteçam no nosso íntimo para que possamos merecer continuar vivendo neste orbe.

LXXX - SEXO COM RESPONSABILIDADE

O momento atual pelo qual passa nosso orbe é preocupante, pois os valores morais sofrem constantes ataques da cultura materialista que defende o amor livre

trazendo assim idéias falsas que fazem nossos jovens confundirem desejo sexual, com amor. Outras correntes materialistas afirmam que reprimir o desejo sexual contraria a natureza do ser humano.

Outros países até mesmo incentivam o abuso da sexualidade, a título de fazerem seus filhos homens com H maiúsculo. Através desses equívocos, surgem os desastres das angústias afetivas, das separações, da infidelidade, do aborto, dos crimes e obsessões.

Cabe aos pais orientar e esclarecer seus filhos quanto aos questionamentos e dúvidas que surgem a respeito da sexualidade, mantendo sempre com os mesmos, clima de amizade e confiança favorecedores do diálogo.

Nunca esperar que eles perguntem, mas, transmita as informações. Melhor será perceber o momento correto para passar tais esclarecimentos, tendo-se o cuidado de não abandoná-los à liberdade sem limites.

É necessário orientarmos nossos filhos de que sexo exige responsabilidade. Esclarecê-lo sobre as leis divinas de causa e efeito, estimular-lhes a pureza de intenções, dizer-lhes que atração sexual sem amor sincero é paixão passageira; iluminar-lhes o cérebro e o coração com as luzes do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo que preceitua que, quando prejudicamos alguém estamos realmente ferindo nossa própria consciência.

A educação, portanto, é a chave da renovação sexual dos jovens, pois o caminho seguro da conduta sexual correta está na renovação dos valores morais através da educação de todos nós.

O sexo é força divina e criadora, nada tendo de pecaminoso e imoral quando realizado entre duas pessoas responsáveis que se amam. O problema do sexo não é apenas da saciedade, pois se assim fosse, as pessoas “saciadas” seriam todas felizes.

Emmanuel nos ensina que: Em torno do sexo será justo sintetizarmos todas as digressões nas seguintes normas:

- não proibição, mas educação;
- não abstinência imposta, mas emprego digno;
- não indisciplina, mas controle;
- não impulso livre, mas responsabilidade.

Portanto, auxiliemos nossos filhos em seus problemas sexuais afetivos, sem rigores ou proibições, direcionando-os ao Evangelho que preconiza amar ao próximo como a nós mesmos e a fazer para os outros o que gostaríamos que os outros nos fizessem.

LXXXI - JESUS NOS NOSSOS LARES

Vivemos num mundo difícil, numa época de conturbação e esvaziamento de valores espirituais. A violência, os vícios, o desregramento e a sexualidade irresponsável vêm causando inúmeros malefícios à nossa sociedade.

Levados por essa onda de desequilíbrio e em defesa de nossos filhos, tentamos impor erroneamente disciplina rigorosa de proibições e horários, policiando e monitorando todos os passos de nossos jovens. Levados por esse desvario dominante, esquecemos do diálogo, do amor e da tolerância. Nada conseguiremos através de imposições severas e violentas.

O grande educador Pestalozzi dizia com propriedade que: “O amor deve ser o fundamento eterno da educação.” Nada será melhor do que o diálogo, fazendo-se urgente o retorno de Jesus aos nossos lares.

Não podemos prender nossos filhos em casa, porque está frio ou chovendo.

Melhor será dar-lhes agasalho, capa e guarda-chuva. É tolice tentar proibi-los a ter contato com o mal que assola o mundo. O essencial é prepará-los para enfrentar o mundo com suas forças capazes de vencer as dificuldades e problemas que perturbam nosso planeta. Amigos espirituais estão sempre nos orientando sobre a importância da educação fundamentada nos valores éticos e morais ensinados por Jesus de Nazaré. Excesso de rigor e de proibições podem desenvolver em nossos filhos a rebeldia, levando-os a fazer muito mais do que aquilo que se procura evitar, tornando-os também extremamente dependentes, incapazes de se tornarem adultos responsáveis.

Devemos então procurar educá-los oferecendo recursos que lhes permitam exercitar uma conduta evangélica e equilibrada. Dentre esse, situaremos um dos mais importantes, o Culto no Lar, prática que consiste na reunião da família em dia e hora certos para juntos lerem e comentarem passagens evangélicas. É algo muito simples que tem trazido inúmeros resultados. O culto no lar tem se constituído uma verdadeira escola de preparação para o esforço terrestre de melhoria de nosso orbe. Através dele, reunimos a família em torno de um objetivo comum, onde todos conversam, trocam idéias, falam de seus problemas e se auto-ajudam, sob a proteção de Jesus e de seus prepostos espirituais. Nesses instantes sublimes, abrimos as portas de nossos lares para que amigos espirituais nos ofereçam bênçãos de ajuda e conforto, afastando más influências e inspirando nossos corações. Quantos nos dias aflitos de hoje, podem usufruir dessa doce felicidade? Façamos, portanto, como cristãos, retornar com urgência, Jesus, ao aconchego de nossos dias.

LXXXII - NOSSO ANJO GUARDIÃO

Definitivamente ninguém está só neste planeta de provas e expiações. A bondade de Deus nos faz co-partícipe de seus planos e diretrizes. E assim o faz pelas almas que já se elevaram acima das paixões humanas.

Todos nós possuímos um anjo da guarda que são seres espirituais que, segundo a tradição cristã, tem a missão de proteger os homens. Eles estão presentes em todas as culturas sob várias denominações: gênios, fadas, deuses, protetores, guias, sempre empenhados em prestar assistência aos seus tutelados. Na pergunta de número 495 de O Livro dos Espíritos assim responde a espiritualidade a respeito desses seres: “Cada anjo da guarda tem o seu protegido pelo qual vela, como o pai pelo filho. Alegra-se quando o vê no bom caminho; sofre, quando ele lhe despreza os conselhos”.

O anjo da guarda não é ser que já foi criado por Deus em estado de perfeição. Ele é espírito como nós que passou pelas mesmas vicissitudes e conseguiu superá-las. Por isso a bondade de Deus o colocou ao nosso lado para nos ajudar a transpor nossos obstáculos. Ele é devotado amigo a quem sempre poderemos recorrer nos momentos de tristeza e dificuldade. O seu nome não nos importa. Ele simplesmente quer nos ajudar e nos ajudam quando queremos ser ajudados.

Geralmente, o anjo da guarda é alguém ligado ao nosso coração.

Entretanto, é bom que não esqueçamos que ele está perto de nós e nos inspira a razão direta de nossa ligação com os valores espirituais e inversa ao nosso apego aos

vícios e paixões materiais. Aproxima-se quando cultivamos o bem e a verdade. Afasta-se quando nos comprometemos com o mal e a mentira.

Para que possamos colher plenamente os benefícios do contato com esses amigos espirituais, se faz necessário que façamos nossa parte. Isto está bem claro na máxima enfatizada por Kardec em “O Evangelho Segundo o Espiritismo”: “Ajuda-te que o céu te ajudará”.

Se dirijo um automóvel de forma imprudente, meu mentor não me tomará a direção, evitando que meu carro caia no abismo.

Nunca esqueçamos de nos dirigir ao nosso mentor espiritual pelo menos uma vez ao dia.

No perigo, na dor, na dificuldade e na doença, roguemos: “Espíritos bem amados, anjos guardiães que com permissão de Deus, pela sua infinita misericórdia, velais sobre os homens, sede nossos protetores nas provas da vida terrena. Dai-nos força, coragem e resignação; inspirai-nos tudo o que é bom, detende-nos no declive do mal; fazei sintamos que um amigo devotado está ao nosso lado que vê nossos sofrimentos e partilha das nossas alegrias”.

LXXXIII - CONSCIÊNCIA CULPADA

Cuidemos de que o arrependimento não perturbe e atrapalhe nossa vida. Se temos a consciência de que fizemos algo errado, de que prejudicamos alguém, peçamos perdão a Deus e prossigamos nossa caminhada procurando reparar as faltas e esforçando-nos para errar menos.

O que passou é passado e como diz o ditado: “águas passadas não movem moinhos”.

A consciência culpada implica em grande dor moral, tão profunda quanto a natureza de nossas faltas e o grau de nossa maturidade. Quanto mais evoluído é o espírito mais ele sofre ao avaliar a extensão de suas faltas e os prejuízos de que por ventura, tenha causado.

Nossa consciência é um grande tribunal, onde invariavelmente seremos bons juizes se pautarmos nossa vida pelos padrões da moralidade e da ética cristã. O que parece excesso de zelo ou excesso de moralidade para o homem profano, é ponto fundamental de paz para o verdadeiro cristão.

O arrependimento não redime. É fundamental que o mal seja reparado. Por isso a atitude de todo cristão que está comprometido com sua reforma íntima é: primeiro, perdoar a si mesmo, depois reformar atitudes procurando reparar as faltas cometidas. Para o verdadeiro cristão o arrependimento é marcado por grandes e profundas transformações que o impulsionará rumo ao seu progresso e a sua evolução.

Paulo de Tarso, perseguidor implacável dos cristãos, experimentou o despertar de sua consciência às portas de Damasco transformando-se num dos vultos mais expressivos do cristianismo após seu encontro com o Cristo.

Madalena, iludida pelos prazeres do mundo, e sob o domínio de cruéis perseguidores espirituais, se transforma numa das figuras exponenciais da Boa Nova, convertendo-se em ardorosa seguidora de Jesus, acumulando méritos suficientes para ser ela própria a mensageira da ressurreição.

Esqueçamos de nossos erros passados e renovemo-nos dia-a-dia sepultando o homem velho cheio de faltas e de ressentimentos, transformando-nos em um homem

novo harmonizado com a mensagem renovadora dos evangelhos de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Afastemos o quanto nos for possível da infelicidade e da amargura com o preparo dos campos interiores do nosso coração. Amemos cada vez mais o nosso próximo fazendo para ele o que gostaríamos que ele nos fizesse.

Perdoemos incondicionalmente a todos, orando também por aqueles que nos perseguem e nos caluniam.

Nos esforcemos o quanto pudermos para sermos bons e caridosos e ouçamos os apelos de André Luiz: “Ho! Amigos da Terra Quantos de vós podereis evitar o caminho da amargura com o preparo dos campos interiores do coração? Acendei vossas luzes antes de atravessar a grande sombra. Buscai a verdade antes que a verdade vos surpreenda. Suai agora para não chorardes depois.”

LXXXIV - CORPO E ESPÍRITO

Hoje em dia a valorização do corpo físico é quase consenso entre as pessoas. Felizmente, é cada vez maior o número de pessoas que se entregam às atividades físicas como as caminhadas e alongamentos, às flexões e práticas esportivas, como um todo. São horas e horas dedicadas a ginásticas, à bicicleta ergométrica, às caminhadas, ao levantamento de peso, etc.

Sabemos por experiência própria que todo trabalho em favor do emagrecimento ou modelagem física, exige muito esforço e determinação. É necessário suar muito para melhorar nossa condição física.

Claro que todo esse esforço e todos esses exercícios são bons, pois além dos benefícios já citados, nos ajudam a controlar o estresse e manter a mente sã e um corpo sadio. O corpo é o templo do espírito e por isso merece todo nosso respeito e carinho. Entretanto, não podemos esquecer de outra beleza que é nossa alma, uma jóia de elevada e sublime importância. E como a alma reside dentro do organismo físico, concluímos que ele é o estojo agasalhando jóia de incalculável valor espiritual. O corpo é o porta-jóias onde a alma se encontra.

Então, uma pergunta se impõe e deve ser respondida com a maior sinceridade: “De que maneira estamos tratando o nosso corpo estojo onde a alma se abriga?”

É importante observarmos como o temos alimentado, se estamos concedendo a ele o descanso necessário. Será que não o estamos intoxicando, obrigando-o a aceitar vícios que o desgastam? Será que não estamos mortificando-o através de pensamentos desordenados? E quanto a essa verdadeira jóia que é nossa alma e que também necessita de nossos cuidados? Se cuidamos do porta-jóias, temos com mais razão de cuidar da jóia que é nossa alma, pois ela é a beleza espiritual.

Muitas pessoas ainda ignoram que somos espíritos também. Acham que somos apenas o corpo físico, esquecendo-se de nossa realidade espiritual. Assim, como alimentação, higiene, remédios, exercícios físicos, nosso espírito também necessita de atenção. Pela prece se estabelece nossa comunhão com Deus. Nosso espírito alimenta-se de energias positivas e, portanto, revigorantes.

A veneranda Joanna de Ângelis, pelas mãos de Divaldo Franco, chegou a escrever que nosso espírito precisa bem mais de oração do que nosso corpo de alimentação. O Culto do Evangelho no Lar é outra luz maravilhosa que temos em mãos para nosso enriquecimento espiritual.

Outro recurso maravilhoso para o fortalecimento do espírito é a leitura edificante. O livro espírita é bênção em nossas vidas. Quantos esclarecimentos e quanta consolação obtemos desses tesouros.

Para completar, nossa ginástica espiritual, nada é tão saudável e salutar para nossos espíritos que o trabalho em favor do próximo.

Oração e trabalho são as asas inseparáveis do nosso fortalecimento espiritual. Cuidemos com muito esmero e carinho tanto do nosso corpo, como do nosso espírito, para que possamos refletir toda a beleza física e espiritual que nos foi concedida pelo Criador.

LXXXV - HIGIENE MENTAL

Quando pensamos melhor, agimos melhor e gozamos de mais saúde e, portanto, somos mais felizes. Até os nossos sentidos atuam melhor. A medicina moderna descobriu que a memória se aguça sobremaneira e a tensão mental se desfaz quando acalentamos pensamentos agradáveis. Nosso estômago, fígado, coração e todos os nossos órgãos internos funcionam melhor quando estamos alegres.

Pesquisas recentes demonstram, que, de modo geral, o homem de negócios feliz e prazenteiro, inclinado a ver “o lado bom das coisas” tem mais sucesso que o pessimista.

A higiene mental é a chave do sucesso.

Há pessoas que não se preocupam com o modo de pensar e por isso sofrem muito. Grande é a responsabilidade por nossos pensamentos a respeito de nossos semelhantes e de nós mesmos.

A vida decorre linda, feliz e venturosa quando cultivamos pensamentos elevados e positivos.

Se observarmos atentamente, veremos que na maioria das vezes, um pensamento negativo e inseguro foge sempre ao nosso controle, formando uma incontável onda mental sempre crescente.

Você já reparou como se sente infeliz e deprimido quando se deixa envolver por maus pensamentos? E já observou também que os detalhes o aborrece, deixando-o pior e mais agitado? Quando estes maus pensamentos surgirem preste atenção no que está acontecendo em sua mente antes que comecem a formar uma onda negativa. Quanto mais rápido você se perceber construindo a bola de neve mental, mais fácil será interrompê-la.

Paulo Coelho nos conta que: Um sujeito está dirigindo um luxuoso Mercedes Bens quando o pneu fura. Ao tentar trocá-lo, descobre que falta uma ferramenta: o macaco.

“Bem, vou até a primeira casa e peço um emprestado”, pensa, enquanto caminha em busca de ajuda. “Talvez o sujeito vendo o meu carro queira me cobrar algo pelo macaco” – diz para si mesmo. “Um carro como este, e eu precisando de macaco. Ele vai cobrar-me dez dólares. Não, talvez cobre cinquenta, porque sabe que preciso do macaco. Ele vai se aproveitar, talvez cobre cem dólares”. E na medida que anda, o preço vai subindo. Quando chega até a casa, o dono abre a porta e o sujeito grita: — Você é um ladrão! Um macaco não vale tanto! Pode ficar com ele!

Qual de nós pode dizer que nunca se comportou desta maneira?

É necessário, portanto, que pela energia de nossa vontade controlemos habitualmente nossos pensamentos, tornando nossa mente um reservatório de energias superiores. Cortemos o mal pela raiz e digamos para nós mesmos: Pára!

E logo após, substituamos o mau pensamento por um mais feliz e agradável.
A higiene mental é a fonte da saúde, da paz e do bem-estar.

LXXXVI - MUITA PRECE PARA NOSSOS DESAFETOS

Jesus sempre nos concitou a responder o mal com o bem porque sabia que através do pensamento ligamo-nos uns aos outros. Quando somos submetidos a estados de excitação emocional tais como: paixão, raiva, ódio etc., estes estados ensejam sempre uma ligação mental forte entre os que estejam participando deles.

A mágoa é um exemplo de sentimento que nos deprime física e psiquicamente.

Quanto mais nos lembrarmos com amargura e ressentimento dos malefícios, emitimos vibrações inibidoras que repercutem sobre o nosso organismo, prejudicando-lhe a normalidade das funções.

O sistema nervoso em desequilíbrio passa a emitir impulsos destrutivos sobre os demais sistemas e aparelhos afetando-nos a saúde e perturbando a paz interior. O ódio tem a mesma força de ligação do amor. Quando odiamos alguém estamos em permanente comunicação com o ser odiado, permutando fluídos tóxicos e destruidores.

Como no campo psíquico, os afins se atraem. É preciso cortar a sintonia negativa estabelecida com nossos desafetos. Orar pelos que nos fazem mal, sendo uma das formas de fazer-lhes o bem, significa interromper qualquer ligação negativa, por isso Jesus nos convida a orar por aqueles que nos difamam e nos perseguem: “A vós que me escutais, eu digo: Amai os vossos inimigos, fazei o bem aos que vos odeiam, bendizei aos que vos amaldiçoam, orai pelos que vos difamam.” (Lc 6:27-28).

A vibração positiva da prece em favor dos que nos querem mal age sobre o psiquismo de nosso desafeto, colaborando assim para que saiam dessa situação, influenciando seu inconsciente de forma favorável a nosso respeito.

Está provado que o ódio, a raiva, a mágoa e o ressentimento causam doenças graves em nosso corpo somático. A medicina moderna já descobriu que existe uma relação estreita entre nosso estado emocional e o surgimento de inúmeras patologias de difícil cura. Não podemos esquecer também de orar pelos nossos inimigos espirituais e por nossos obsessores, porque eles se enquadram nas recomendações do Cristo.

Sejamos mais sábios e inteligentes. Não guardemos ódio nem rancor que poderão desestruturar nosso íntimo. Ao invés de ódio, amor, tolerância, compreensão; e sobretudo, muita prece, não apenas para nossos amigos mas também para nossos desafetos.

LXXXVII - O CAMINHO DE NOSSA HARMONIZAÇÃO

Na questão 919 de O Livro dos Espíritos, Allan Kardec indaga dos instrutores que orientaram sua obra: “Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?”

Um sábio da antigüidade vo-lo disse: “Conhece-te a ti mesmo”

Sócrates estava certo, mas, como é ainda difícil a tarefa de nos conhecermos!

O dever do espírito cristão é tornar-se progressivamente melhor. A finalidade do espiritismo é ajudar o homem em seu progresso moral para que ele seja feliz consigo mesmo e com os outros. Não foi outra a finalidade da missão de Jesus. Mas, para que o homem possa melhorar-se moralmente, ele precisa se conhecer.

Precisa saber de suas virtudes e defeitos, suas possibilidades e limitações, o que deve e o que não deve mudar.

Entretanto as pessoas se acovardam diante de tais atitudes. Preferem bisbilhotar a vida alheia, condenam os outros a estudar e a julgar a si mesmas. Em geral, as pessoas querem se parecer virtuosas, boas, honestas. Ficam inconformadas quando alguém lhes aponta um defeito, o que demonstra que não são tão virtuosas assim. Preferem um elogio falso a uma crítica verdadeira. A nossa tendência é de assumir o que é bom e atribuir aos outros o que é ruim.

Quando agimos com acerto, procuramos aos quatro ventos nossa vitória; quando é o outro quem acerta, não damos tanta importância ao fato e preferimos comentar que ele não fez nada demais.

Quando erramos, corremos para encobrir ou disfarçar para que o erro não apareça, quando o erro aparece, então procuramos sempre justificar; mas quando é o outro quem erra, levantamos a voz para acusá-lo, criticá-lo e até mesmo feri-lo moralmente.

Se estamos realmente interessados em melhorar, temos que mudar nossas atitudes. É importante estarmos em constante exame com nosso íntimo.

Façamos a guisa de nos conhecermos melhor, algumas perguntas a nós mesmos: “Sentes que está mais calmo, afável e compreensivo?” “Conquistou a paz dentro de casa?” “Colabora com euforia na seara do Senhor?” “Traz o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo mais vivo nas atitudes?” “Anda um pouco mais livre do anseio de influência e de posses terrestre?” “Seus instantes de tristeza ou de cólera surda, às vezes tão conhecidos somente por você, estão presentemente mais raros?” “Dissipou antigos desafetos e aversões?” “Estuda mais profundamente a doutrina que professa?” “Entende melhor a função da dor?” “Usa mais intensamente os pronomes ‘nós’, ‘nosso’, e ‘nossa’ e menos os determinativos ‘eu’, ‘meu’ e ‘minha’?”

Tudo caminha. Tudo evolui. Confirmamos sinceramente nosso rendimento individual com o Cristo. Interroga com consciência quanto à utilidade que vem dando ao tempo, à saúde e aos ensejos de fazer o bem que desfruta na vida diária. Faça isto agora enquanto se vale do corpo humano, pois, quando passar para o lado de lá, talvez seja mais difícil.

LXXXVIII - MUDANDO DE RUMO

Vivemos em meio a muitas dificuldades. Há muitas pessoas enfermas dos nervos, do estômago, do fígado e de inúmeras outras patologias.

Aflições, dores e amarguras nos cercam por todos os lados. Dores físicas e morais nos assolam constantemente. Todos, neste mundo de provas e expiações, sofrem. O sofrimento é consequência da atitude mental e aflitiva que adotamos frente aos problemas que nos afligem. O mal e o bem estão em nossos pensamentos. Se soubéssemos que a maioria de nossas doenças advém desses estados mentais mórbidos

e pessimistas, tentaríamos uma mudança de atitudes. Se ao invés de culparmos nossos pais, parentes ou amigos por nossos problemas e nos conscientizássemos de que somos os grandes culpados por tudo que nos acontece, certamente estaríamos melhores. O certo é que ninguém nos poderá fazer infelizes, sem nosso consentimento. Temos em mãos o comando da nossa vida de nossos atos e atitudes. Se quisermos podemos mudar o destino mudando nossa vida e nossa maneira de pensar.

Se os outros podem, nós podemos também. Quantas pessoas tristes deprimidas e infelizes conseguiram superar suas atribulações através do querer, da mudança de rumos e de atitudes?

O grande Platão dizia que: “Os grandes nos parecem muito grandes porque nós os observamos de joelhos”.

Quando uma criatura humana está imbuída de um forte desejo de mudança, tudo lhe será possível e viável.

Mudança de atitudes é opção pessoal e independe das pessoas que nos cercam. A felicidade está sempre ao nosso alcance, bastando apenas nosso esforço e determinação para consegui-la. Felicidade é luta, conquista e muito esforço próprio.

Aquele que tem fé deposita sua confiança em Deus mais do que em si mesmo, pois sabe que é um simples instrumento da vontade de Deus e nada pode sem ele.

Por isso, o apóstolo Paulo gostava de dizer: “Tudo podemos naquele que nos conforta” (Fp 4:13). Nada é pois impossível ao homem que crê.

O desejo ardente, a confiança e a fé são forças infalíveis. Na maioria das vezes foram nós mesmos quando no mundo espiritual que escolhemos nossas provações atuais. Na condição de encarnados infelizmente só podemos ver uma face da moeda. A fé é o remédio certo para o sofrimento. Quem duvida é logo possuído pela aflição. A fé se diz da confiança que se tem no cumprimento de um compromisso assumido, da certeza de se atingir um fim, uma meta. Fé é certeza intuitiva da existência de Deus.

Entendamos de uma vez por todas que as circunstâncias que nos cercam, mesmo as mais ásperas, são a vontade do Criador em nosso favor.

Nenhum pai dá um escorpião a um filho que pede pão.

Não cai uma folha de uma árvore sem a vontade de nosso Pai Celestial.

Somos filhos de Deus e, portanto filhos do amor. Precisamos mudar destruindo a ignorância que existe em nós e se queremos melhorar nosso Pai nos apoiará.

“Tudo é possível ao homem que crê” (Mc 9:25)

LXXXIX - INFLUÊNCIAS

Na questão de número 459 de O Livro dos Espíritos, os mentores que assistiam Allan Kardec nos fornecem a notícia de que os espíritos influem tanto em nossos atos e em nossos pensamentos que frequentemente são eles que nos dirigem. Portanto, todos nós na fase evolutiva em que nos situamos, estamos sujeitos a essa influência espiritual, muito mais do que podemos imaginar. O apóstolo Paulo dizia que: “temos a nos rodear uma grande nuvem de testemunhas” (Hb 12:1) Desde as culturas mais remotas, encontramos referências à influência exercida por seres invisíveis que ora nos ajudam, ora nos prejudicam.

Sabemos que esses invisíveis são espíritos que agem em conformidade com suas tendências e desejos.

Somos como ondas de rádio e sempre nos sintonizamos na frequência que escolhemos. A lei da afinidade preponderará esta relação.

Normalmente esses seres participam de nossas experiências, tomam partido em nossas querelas, influem em nossas decisões, e os fazem pelos condutos de nossos pensamentos, convivendo conosco sem que o saibamos, já que muitas idéias, desejos e iniciativas são filhas de suas sugestões.

Temos, portanto, de vigiar incessantemente nossos atos e pensamentos, procurando sempre pautar nossas vidas em favor do bem e do amor aos nossos semelhantes.

Ao agirmos como cristãos estaremos nos precavendo dos dissabores das más companhias, resguardando assim nossa casa mental contra malfeitores e desocupados do além.

É comum, em nossas Casas Espíritas, inúmeras pessoas serem informadas de que seus problemas, dores e aflições estejam relacionados à presença desses inimigos invisíveis que sempre os assediam, buscando desforras na maioria das vezes, por situações pretéritas.

A morte física desses inimigos não nos alivia de suas vinganças e perseguições além túmulo. O provérbio; “morto o animal, morto o veneno” não é verdadeiro, nesses casos.

A chamada obsessão que nada mais é que o domínio exercido por estes espíritos sobre os homens se dá devido ao nosso descuido. Quando nos deixamos levar por suas más sugestões, abrindo nossa guarda por pensamentos e atitudes menos dignas, esses inimigos ocultos invadem nossa casa mental e nos atormenta incessantemente.

Quando estamos vazios de idéias superiores com auto-estima baixa e vazios de motivação existencial, esses inimigos aparecem sorrateiramente nos trazendo muita dor e sofrimento.

Certa feita, Chico Xavier preocupado com a nefasta influência destes verdadeiros “hóspedes” de nossa casa mental, perguntou ao espírito Emmanuel qual seria os melhores antídotos para nos precaver desse verdadeiro flagelo, e a resposta de Emmanuel foi conclusiva: “Trabalho, prece e renovação”. O trabalho é realmente de suma importância, pois com ele ocupamos nossa mente. A prece nos eleva e nos protege, e a renovação advém da mudança de rumos e atitudes que nos impulsionam rumo à nossa evolução.

Pratiquemos o bem! Façamos aos nossos semelhantes o que gostaríamos que ele nos fizessem e confiemos em Deus, colocando nossas vidas em suas mãos, conscientes de que Ele sempre nos confia o melhor.

XC - BOA VONTADE

Quando Jesus nasceu em Belém, os mensageiros espirituais o saudaram com a frase “Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens de boa vontade” (Lc 2:14).

O homem de boa vontade é bênção para si e para todos que o rodeiam, pois o maior bem que podemos fazer a nós mesmos, é fazer bem aos nossos semelhantes. Fazer o bem, sem esperar nenhuma recompensa.

Aquele que serve com boa vontade, pelo prazer de ser útil, encontrará em si mesmo mil recursos de progresso e elevação. A grande verdade é que só seremos felizes se estivermos imbuídos dos propósitos de amar e servir.

Quando o homem desperta para os reais valores da vida, ele sente maior prazer em dar do que receber. Quem é realmente bom não se julga merecedor de algum prêmio somente por fazer o bem. Ele sabe que ser bom é ser feliz, pois ser feliz é consequência natural do ser bom. Em Atos dos Apóstolos (20:35) está escrito: “É mais bem aventurado dar do que receber.”

Quem pouco recebe é quem pouco dá. Essa é também lei divina que podemos chamar de consequencial. A capacidade de receber está na relação com a capacidade de dar.

Plantemos sementes de amor e bondade, sem nos preocuparmos com os resultados futuros.

O beneficiado tem a obrigação de ser grato, mas o benfeitor não tem o direito de esperar gratidão.

Boa vontade é tudo o que realmente é feito de coração, sem segundas intenções.

Vejamos algumas receitas e sugestões ao alcance de todos nós.

- Doar um prato de alimento a quem sofre em penúria;
- Entregar uma peça de roupa aos que gemem de frio;
- Oferecer um livro nobilitante;
- Conter a irritação;
- Evitar a palavra inconveniente;
- Ceder lugar num coletivo a uma gestante ou a pessoa idosa;
- Emprestar algo a quem precisa;
- Atravessar um cego na rua;
- Ajudar a carregar embrulhos;
- Assegurar dois minutos de prosa consoladora aos doentes;
- Remover espontaneamente um perigo na via pública.

Na base de uma ação por dia, teremos o crédito de trezentos e sessenta e cinco boas ações por ano. Se aumentarmos as boas ações diariamente, em breve tempo teremos dificuldades em relacionar a extensão dos bens proporcionados. E nunca nos esqueçamos que a verdadeira caridade não depende dos bens materiais, pois, é feita, sobretudo, pelo coração. O sublime da caridade é realizá-la com o esforço de nossas forças. Dar algo de nós é mais sublime que doar algo que nos pertença. Só pode amar realmente, quem está disposto a servir, por isso o Cristo nos ensinou: “Quem nasceu o maior seja o menor de todos” (Lc 22:26) ou “o filho do homem não veio para ser servido e sim para servir” (Mt 20: 28).

Entretanto, não nos esqueçamos também do inverso, pois todo o mal que aos outros fizermos, duplamente estaremos fazendo a nós pois ninguém pode fazer o mal ao próximo, sem fazer mal a si mesmo.

XCI - IMORTALIDADE

Desde a idade remota os homens tinham idéias ou intuições sobre a imortalidade da alma. Povos indígenas tinham o costume de colocarem armas e utensílios no túmulo, numa possível referência a continuação da vida.

Embora a imortalidade da alma tenha sido ensinada através dos tempos por todas as doutrinas espiritualistas, coube ao Espiritismo, não só confirmar esta evidência como através de fatos, comprovar sua realidade.

Assim é que o Espiritismo vem oferecendo desde sua codificação ensejo a todos que desejem certificar-se da imortalidade. O desdobramento da personalidade humana, comprovado através de testemunhos indiscutíveis.

Aparições espontâneas, os desdobramentos conscientes, materializações, fenômenos de incorporação, voz direta, psicografia, psicometria, sonhos e intuições são provas de que a vida futura não é mais um simples artigo de fé, uma hipótese.

A imortalidade da alma é uma das mais importantes revelações para a humanidade, pois através dela, nos asseguramos da realidade do futuro e da certeza de que um dia, através de nossos esforços, atingiremos a perfeição a que todos nós estamos destinados.

Por isto o Cristo iluminado nos disse: “Vós sois deuses” (Jo 10:34) e “nenhuma de minhas ovelhas se perderá” (Jo 18:9).

Quanto a imortalidade de nossa alma, o Cristo foi mais claro ainda quando disse: “Eu sou a ressurreição e a vida e todo aquele que crê em mim mesmo que morrer viverá, e todo aquele que crê em mim não perecerá”(Jo 11:25).

“Não temais os que matam o corpo e não podem matar a alma; temei antes aqueles que podem fazer perecer no inferno a alma e o corpo” (Mt 10:28).

Portanto, para o verdadeiro cristão, a morte nada tem de apavorante e não é mais a porta do nada, mas a porta da libertação que abre ao homem reformado à entrada de uma nova morada de felicidade e paz.

Se quisermos desfrutar de equilíbrio e paz no plano extra-físico em nossas existências futuras, é indispensável alicerçar nossos atos e ações no amor cósmico e universal ensinado pelo Homem de Nazaré. A edificação do amor em nossos corações é o único roteiro capaz de nos conduzir à perfeição espiritual a que nos destinamos. Não é bastante apenas crer na imortalidade da alma, inadiável é a luta que temos que travar dentro de nós mesmos procurando vencer nossos erros, vícios e defeitos.

A idéia clara e precisa que temos da imortalidade nos dá a fé inabalável para o futuro.

A nossa vida corporal passa a ser apenas uma passagem, uma curta estação neste planeta de provas e expiações! As dores e vicissitudes são passageiras, porque o determinismo de nossa evolução nos dirigirá a um estado de mais felicidade e ventura.

Reformemos o quanto antes nossas vidas, afogando definitivamente o homem velho cheio de erros e defeitos, para que possa ressurgir um homem novo e feliz, harmonizado com o Cristo e com seu evangelho.

“Porque aquele que quiser salvar sua vida, perdê-la-á, e quem perder sua vida por minha causa achá-la-á. Pois, o que aproveita ao homem ganhar o mundo, se perder sua alma?” (Mt 16:25-26).

XCII - PROBLEMAS E PROVAÇÕES

Enquanto estivermos encarnados estaremos às voltas com dificuldades e lutas. Abençoemos os problemas e as provas que a infinita sabedoria nos proporciona que visa o nosso aprimoramento.

Evitemos choros e lamentações. Todo lamento debilita nossas forças internas, necessárias para superar nossas dificuldades. Se mudarmos nossa atitude mental veremos que com valentia, venceremos às vicissitudes adversas que a vida nos impõem.

Notaremos surpresas que os obstáculos que antes achávamos insuperáveis não são tão grandes como pensávamos.

O problema é mantermos uma atitude mental positiva de triunfador.

Acreditemos em nossa força interior e tenhamos fé que Deus é nosso Pai e por isso jamais nos abandonará, por mais difícil que seja nossa provação.

Provas e problemas foram feitos para serem resolvidas com fé, empenho e muita determinação.

Façamos nossas, as palavras do apóstolo Paulo: “Tudo podemos naquele que nos conforta, tudo podemos naquele que nos fortalece.” (Fp 4:13).

Aceitemos sem desfalecimento nossas provações, confiando nas forças divinas que jamais nos abandonarão.

Temos consciência que o planeta que nos acolhe é local de expiação e dor e que a dor nos purifica e nos eleva quando a aceitamos sem revoltas.

Dores e sofrimentos devem ser aceitos com calma, resignação e até com certa alegria. A dor é o caminho mais alto para nossa ascensão e o modo mais seguro para nos afastar das futilidades e veleidades humanas.

O Cristão verdadeiro deve encarar a existência material como um curso de provas de toda a espécie, tanto físicas quanto morais.

Não peçamos ao nosso Pai Celestial o afastamento da dor. Roguemos forças para suportá-las. É mais sensato não solicitar o desaparecimento das pedras do nosso caminho e sim, a maneira de como nos livrarmos delas.

Jesus quando solicitava ao Pai favores em prol dos seus discípulos, assim rogava: “Não peço que os tireis do mundo, mas que os livres do mal” (Jo 17:15).

Aceitemos nossos sofrimentos sem revoltas e sem desespero, mas os aceitamos com resignação e paciência, pois, assim como chegaram, um dia, também partirão.

Lutemos sempre por nosso melhoramento moral, estudando, e sobretudo, procurando vivenciar os ensinamentos do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo e não nos esquecermos que, na maioria das vezes, fomos nós que escolhemos as provações atuais.

O Pai jamais abandona qualquer um de seus filhos. O que hoje nos esmaga e nos parece uma calamidade insuportável, se diluirá em poucos dias ou até em poucas horas.

Com Jesus, todas, as dores e tormentas passarão e todas as lágrimas se secarão. Se tivermos fé, veremos então que essas dores transformar-se-ão em cicatrizes e essas cicatrizes serão luzes a iluminar nossos caminhos.

XCIII - MISERICÓRDIA

No magistral Sermão da Montanha Jesus falou às multidões: “Bem aventurados os misericordiosos porque alcançarão misericórdia” (Mt 5:7).

Ser misericordioso é compadecer-se da miséria alheia, ou seja, ter compaixão pela miséria de nossos semelhantes. A misericórdia atesta ausência de egoísmo, pois reflete a compreensão e o entendimento de que todos nós estamos em pleno processo evolutivo e, por isso, sujeito a erros. Todos somos filhos de um Pai que é todo bondade e misericórdia sendo sua misericórdia, infinita que acoberta tudo que foi por Ele criado.

Se quisermos seguir os ensinamentos de Jesus e fazer deles um roteiro para nossas vidas, que exercitemos a legítima misericórdia que consiste em compadecermos dos irmãos de jornada, apiedando-nos seja através das formas da indignação, do

abandono da enfermidade, e da miséria espiritual caracterizadas pelas inúmeras falhas do comportamento humano.

Ser misericordioso é condoer-se pelos irmãos que perambulam nas ruas a cata de um molambo ou de um pedaço de pão. É apiedar-se das crianças esqueléticas e famintas que sem teto e educação são enjeitadas nos becos da vida e escorraçadas do nosso convívio.

É ter compaixão e sensibilizar-se à vista dos sofredores que a AIDS, o pênfigo, o câncer, a lepra e inúmeras outras enfermidades de curso doloroso os estão arruinando.

Ser misericordioso é nos suportarmos mutuamente. É relevarmos os defeitos daqueles que nos rodeiam. É renunciarmos a todo e qualquer desejo de vingança. Não guardarmos quaisquer ressentimentos, estando sempre prontos e dispostos a ajudar e servir aos que mais necessitam de nosso amparo. É condoer-nos da dor de nosso semelhante, procurando fazer algo prático para minorá-la.

A indulgência não vê os defeitos alheios e se os vê, evita comentá-los e divulgá-los.

Somos imensamente carentes de misericórdia devido à fase evolutiva em que vivemos. Nossos erros e fraquezas ainda são enormes e por isso precisamos exercê-la em favor de todos os que cruzam nossos caminhos, pois Jesus nos ensinou darmos as mãos e repartirmos o pão com nossos semelhantes. É dando que haveremos de receber.

Entretanto, é necessário que essa doação seja exercida com total desprendimento, sem esperarmos recompensas, reconhecimento, ou gratidão daquele que foi beneficiado. Se o beneficiado tem a obrigação de ser grato, o benfeitor não tem o direito de esperar gratidão.

Façamos o bem pelo próprio bem, pois assim nos ensinou Jesus de Nazaré.

XCIV - O CRISTÃO PERANTE O EVANGELHO

Estamos ainda muito longe da união integral com Jesus. Somos, na maioria, ainda ignorantes quanto às coisas espirituais. Por esta razão o mundo atual é um rosário de sofrimentos. Nossa ignorância nos leva à dor que é um apanágio do planeta que vivemos. Sofremos porque erramos muito e erramos muito pelo total desconhecimento que a maioria de nós tem das verdades transcendentais que regem o equilíbrio de nossas vidas. Relutamos ainda em acreditar na lei de ação e reação que coordena nossa existência.

Ainda temos dificuldades de entender que quando fazemos mal ao nosso semelhante é a nós que estamos fazendo ou se destruimos a natureza, sem o percebermos, estamos colaborando para a destruição do planeta em que vivemos.

Jesus disse: “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará.” (Jo 8:32); esta verdade proclamada pelo Mestre é síntese dos ensinamentos do evangelho. Não é necessário apenas o conhecimento teórico dessas verdades, pois a melhor evangelização é feita com a força de nossos exemplos.

Existe um grande abismo entre a verdade decorada e a verdade exemplificada, por isso o espírito Emmanuel nos lembra que: “as palavras convencem, os exemplos arrastam”.

Inúmeros cristãos dirigem-se às suas igrejas vestido de terno e levando a bíblia debaixo dos braços. Outros chegam a decorar parte substancial dos ensinamentos

contidos nos livros de Deus, mas poucos, no entanto, esforçam-se por vivenciá-los em seus corações.

A atitude do verdadeiro cristão perante o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo será em primeiro lugar, conhecê-lo e posteriormente, vivenciá-lo.

Conhecê-lo sem vivenciá-lo pode ser muito danoso a nós e ao aprendizado de quem nos rodeia. Fariseus e publicanos foram muito criticados por Jesus, pois conheciam a lei e não as colocavam em prática. Foram por isso chamados de túmulos caiados, brancos e limpos por fora e sujos por dentro.

Sejamos, portanto, mais autênticos quanto aos procedimentos e lutemos sempre para corrigirmos erros e defeitos sem a pretensão de sermos santos porque ainda estamos longe da perfeição.

Allan Kardec inspirado nos alertou: “Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral, pelos esforços que empreende em domar suas más inclinações.”

Tenhamos muito cuidado com brigas e dissensões de fundo religioso, pois nossa doutrina nos ensina que toda crença é respeitada quando é sincera e nos conduz à prática do bem. As crenças reprováveis são as que conduzem ao mal. Desde os tempos de Jesus as multidões eram interesseiras e só seguiam o Mestre para se beneficiarem de seus poderes curadores. Passados dois mil anos nosso comportamento infelizmente é o mesmo. A grande maioria nunca entendeu sua mensagem libertadora, por isso a história da humanidade é uma imensa cadeia de sofrimentos.

Harmonizemos nossos sentimentos com a mensagem de Jesus conhecendo-a, mas sobretudo, vivenciando-a.