

VIDA FELIZ

4ª Edição
Do 42º ao 51º milheiro

©Copyright 1992 by
Centro Espírita Caminho da Redenção
Rua Jayme Vieira Lima, 1 - Pau da Lima
41235-000 - Salvador - Bahia - Brasil

Impressão: LIS Gráfica e Editora Ltda

Impresso no Brasil
Presita en Brazilo

**LIVRARIA
ESPÍRITA
ALVORADA
EDITORIA**

Todo o produto desta obra é destinado à manutenção da Mansão do Caminho (Salvador-Bahia-Brasil), Obra Social do Centro Espírita Caminho da Redenção.

VIDA FELIZ

**Pelo Espírito
Joanna de Ângelis**

**Psicografado por
Divaldo P. Franco**



LIVRARIA ESPÍRITA ALVORADA EDITORA
C.G.C. (MF) 15.176.233/0006-21 - I.E. 01.917.200
Rua Jayme Vieira Lima, 1 • Pau da Lima
41235-000 • Salvador - Bahia - Brasil
1994

**Dados Internacionais do
Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Franco, Divaldo Pereira, 1927-

Vida feliz / pelo espírito Joanna de Ângelis\
psicografado por Divaldo P. Franco — Salvador PA
: Liv. Espírita Alvorada, 1992.

1. Espiritismo 2. Felicidade 3. Psicografia
I. Franco, Divaldo Pereira, 1927 • II. Título.

92-3335

CDD-133.93

Índices para catálogo sistemático:

1. Espíritos: Comunicação mediúnica: Espiritismo
133.93
2. Mensagens psicografadas : Espiritismo 133.93



VIDA FELIZ

*Em Ecbátana, cidade antiga da Pérsia, havia uma Academia onde se reuniam sábios da época, então chamada **Silenciosa**, porque os seus membros deveriam manter-se calados quanto possível, em meditação, resolvendo os problemas que lhes eram apresentados.*

Certo dia, em que todos estavam reunidos, apresentou-se um eminente pensador chamado Dr. Zeb, que foi ali propor a sua candidatura a um daqueles lugares disputados.

O presidente da entidade atendeu-o em silêncio, e, diante dos diversos acadêmicos, escreveu o número mil no quadro de giz, colocando um zero à sua esquerda, fazendo-o entender que este era o seu significado para os presentes.

Dr. Zeb, sem qualquer enfado, apagou o zero e o transferiu para o lado direito do número, tornando-o dez vezes maior.

Surpreendido, o sábio tomou de uma taça de cristal e repletou-a com água de tal forma, que toda gota acrescentada resultava numa gota a exceder e perde-se...

O candidato, sem perturbar-se, tirou uma pétala de bela rosa que adornava o recinto e a depôs sobre

**a água da taça, que se manteve sem
nenhuma perturbação, tomando-se
mais bela.**

**Diante da excelente resposta, Dr.
Zeb foi então admitido como membro
do Colégio de sábios.**

**Considerando o expressivo
número de obras portadoras de
regras de conduta, de orientação
moral e evangélica, mais um
pequeno livro poderia parecer um
zero a lado esquerdo do algarismo
significativo...**

**Tendo em vista porém, o número
de mentes e corações que solicitam
diretrizes e auxílio, inspiração e apoio
espiritual, animamo-nos a reunir
duzentos pequenos temas já muito
conhecidos, oferecendo-lhes um**

tratamento simples e de fácil aplicação, para brindar os nossos leitores, o que então fazemos, rogando as bênçãos de Jesus para todos nós.

Esperamos que, na sua singeleza, ele venha tornar-se a pétala de rosa que o Dr. Zeb colocou sobre a taça repleta de líquido, dando significado, beleza e vida à existência de todo aquele que o ler.

Joanna de Ângelis

Salvador, 20 de fevereiro de 1988.

**Saúda o teu dia com a oração
de reconhecimento.**

Tu estás vivo.

**Enquanto a vida se expressa,
multiplicam-se as oportunidades
de crescer e ser feliz.**

**Cada dia é uma bênção nova
que Deus te concede, dando-te
prova de amor.**

**Acompanha a sucessão das ho-
ras cultivando otimismo e bem-
estar.**

II

Considera o trabalho o melhor meio para progredir.

Quem não trabalha, entrega-se à paralisia moral e espiritual.

O homem que não se dedica à ação libertadora do trabalho faz-se peso negativo na economia da sociedade.

O trabalho é vida.

III

Mergulha a mente, quanto possível, no estudo.

O estudo liberta da ignorância e favorece a criatura com o discernimento.

O estudo e o trabalho são as asas que facilitam a evolução do ser.

O conhecimento é mensagem de vida.

Não apenas nos educandários podes estudar.

A própria vida é um livro aberto, que ensina a quem deseja aprender.

IV

A paciência é a virtude que te auxiliará na conquista dos bens do corpo, da alma e da sociedade.

Ela ensina a técnica de como se deve aguardar, quando não se pode ter imediatamente o que se deseja.

Jamais te irrites.

A paciência te auxiliará a tudo vencer.

V

Concede ao teu próximo os mesmos direitos e favores que esperas dele receber.

O egoísmo é doença que envenena a alma.

O amigo ao teu lado anela pelos espaços para viver, conforme ocorre contigo.

Lembra-te de não lhe interditar a oportunidade.

O que te está reservado, aprende a repartir.

VI

Quando estiveres em dúvida, resolve pela atitude menos prejudicial ao próximo e a ti próprio.

Evita arriscar-te e arruinar outras pessoas.

Age em serenidade, certo de que o teu gesto repercutirá nas demais pessoas, de acordo com a emoção e o conteúdo de que se revista.

VII

Não ambiciones demasiadamente.

"Quem muito abarca, pouco aperta" — afirma o refrão popular.

A ambição desmedida enlouquece, quando já não infelicita antes.

Cuida de lutar pelo necessário, repartindo o que te exceda, certamente, fazendo falta a outros.

VIII

Vive sempre em paz.

Uma consciência tranquila, que não traz remorsos de atos passados, nem teme ações futuras, gera harmonia.

Nada de fora perturba um coração tranquilo, que pulsa ao compasso do dever retamente cumprido.

A paz merece todo o teu esforço para conseguí-la.

IX

Mantém o teu controle emocional em todas as situações.

Sistema nervoso alterado, vida em desalinho.

Se dificuldades ameaçarem o teu equilíbrio, utiliza-te da oração.

A prece é medicamento eficaz para todas as doenças da alma.

X

Organiza a tua agenda, a fim de ganhares o tempo com propriedade.

Cada tarefa deve ser exercida no seu respectivo momento.

O tumulto na realização, não apenas prejudica a ordem, mas também, a sua qualidade.

Um após outro, com calma e continuamente, realiza os teus deveres.

XI

Torna-te amigo de todas as pessoas.

A amizade é um tesouro do espírito, que deve ser repartido com as demais criaturas.

Como um sol, irradia-se e felicita quantos a recebem.

Há uma imensa falta de amigos na Terra, gerando conflitos e desconfianças, desequilíbrio e insegurança.

Quando a amizade escasseia na vida, o homem periga em si mesmo.

Sê tu o amigo gentil, mesmo que, por enquanto, experimentes incompreensão e dificuldades.

XII

Nunca retribuas maldade com vingança ou desforço.

O homem mau se encontra doente e ainda não sabe.

Dê-lhe o remédio que minorará o seu aturdimento, não usando para com ele dos recursos infelizes de que ele se utiliza para contigo.

Se alguém te ofende, o problema é dele.

Quando és tu quem ofende, a questão muda de configuração e o problema passa a ser teu.

O ofensor é sempre o mais infeliz.

Conscientiza-te disso e segue tranquilo.

XIII

Confia sempre na ajuda divina.

Quando te sentires sitiado, sem qualquer possibilidade de libertação, o socorro te chegará de Deus.

Nunca duvides da paternidade celeste.

Deus vela por ti, e te ajuda, nem sempre como queres, porém, da melhor forma para a tua real felicidade.

Às vezes, tens a impressão de que o auxílio superior não virá ou chegará tarde demais.

Passado o momento grave, constatarás que o recebeste alguns minutos antes, caso tenhas perseverado à sua espera.

XIV

Aproveita cada oportunidade para agir de forma elevada.

Há quem espere extraordinários momentos e ocasiões especiais, que possivelmente não chegarão.

Não será o que faças, que te tornará grande e importante, porém como faças cada coisa que te transformará em valioso.

A árvore gigante se origina em pequenina semente.

O Cosmo é resultado de partículas e moléculas invisíveis.

Torna-te grande nas pequeninas coisas, a fim de que não te apequenes nas grandiosas.

XV

"Somente lobos caem em armadilhas de lobos" — leciona o Evangelho de Jesus.

Desse modo, jamais te permitas o espinho da humilhação ou da desonra, quando agredido ou malsinado.

És o que vives interiormente e não aquilo de que te acusam.

Não te tornarás melhor, porque estás elogiado ou ficarás pior, porque combatido.

Permanece, honrado e discreto, sendo tu mesmo, em busca do aprimoramento íntimo.

XVI

Substitui, no teu vocabulário, as más pelas boas palavras.

Expressões chulas e vulgares, talvez estejam na moda, porém "envenenam o coração".

A palavra é instrumento da vida para a comunicação, o entendimento, e não arma de agressão, violência e vulgaridade

O uso irregular das palavras corrompe a mente e rebaixa o homem.

O verbo expressa a qualidade moral do indivíduo.

Porque há pessoas que falam bem e são más, não é justo que sendo bom, te presentes mal.

XVII

Mantém os teus pensamentos em ritmo de saúde e otimismo.

A mente é dínamo poderoso.

Conforme pensares atrairás respostas vibratórias equivalentes.

Quem cultiva doenças, sempre padece problemas dessa natureza.

Quem preserva a saúde, sempre supera as enfermidades.

Pensa corretamente e serás inspirado por Deus a encontrar as soluções melhores.

O pensamento edificante e bom é também uma oração sem palavras, que se faz sempre ouvida.

XVIII

A revolta constante gera desequilíbrios na mente, no corpo e na alma.

Não é o corpo que é fraco, mas o Espírito que permanece rebelde.

Controla as tuas energias, não deixando que elas te desconcertem.

A revolta intoxica e expele venenos que a todos desagradam.

A pessoa revoltada não inspira amizade, nem sequer compaixão.

Tem calma sempre.

O que agora não se resolve, está a caminho da solução.

XIX

Tolera as falhas alheias e não as apresents no festival de *fofocas*.

Todos erramos.

Sábio é aquele que, no erro, aprende a agir com correção.

Quando vejas alguém caído, dá-lhe a mão, ao invés de te comprazeres em censurá-lo.

Ninguém tomba por querer. E se tal ocorre, nele predomina a ignorância, que é um cruel inimigo do homem.

Ainda assim, o equivocado merecemaissocorrodoquereprimenda.

XX

Jamais te comprazas no mal feito.

Concede-te o direito de errar, porém, exige-te o dever de corrigir.

O azedume, a ira, a violência, devem ceder-te lugar à alegria, à bondade, à paz.

Reencarnaste para crescer e ser feliz.

Abandona os caminhos da viação emocional e galga os degraus que te alçarão ao patamar da vitória sobre ti mesmo.

Quem não doma as más inclinações, torna-se vítima do desregramento a que elas conduzem.

XXI

O amor é tônico da vida.

Quando se centraliza nos interesses inferiores do sexo e das paixões primitivas, torna-se cárcere e deixa de ser o sentimento elevado, que dignifica — libertando.

Examina os teus sentimentos, na área afetiva e observa se eles te desarmonizam ou tranquilizam. Através da sua qualidade, detectarás, se amas ou apenas desejas.

O verdadeiro amor supera o egoísmo e trabalha sempre em favor da pessoa querida.

Ama, portanto, sem escravizar aquele a quem te devotas, não se lhe escravizando também.

XXII

A presença do ciúme no teu comportamento é sinal de desequilíbrio.

O ciúme jamais será o sal temperando o amor.

Desconfiança e insegurança significam a manifestação do ciúme.

Quando ele se introduz na afetividade surgimento a pesadelos e perturbações prejudiciais.

Supera as insinuações ciumentas na tua conduta, amando com tranquilidade e confiando em paz.

Se a pessoa amada não te corresponder à expectativa, segue adiante, porque o prejuízo é dela.

XXIII

Evita as contendas, sempre inúteis.

Entre contendores a razão é sempre de quem não se envolve em discussões infrutíferas.

Nessas lutas verbais e alterações violentas, surgem males de difícil reparação.

As palavras que a ira põe na boca do altercador, raramente expressam o que ele pensa. Traduzem-lhe o estado de desarmonia e a necessidade de esmagar o antagonista.

Esclarece com calma e argumenta serenamente. Se o outro não leva em consideração os teus conceitos, silencia e entrega-o ao tempo que a todos nos ensina sem pressa.

XXIV

O repouso é necessário para o corpo e para a mente.

Tem cuidado, porém, a fim de que ele não se te converta em ociosidade, em preguiça.

É justo que, ao trabalho suceda o refazimento de energias, através da variação de atividade ou do repouso, do sono.

As muitas horas de descanso, todavia, violentam o caráter moral do homem e desarticulam as fibras e músculos orgânicos destinados ao movimento, à ação.

Repousa, pois, o tempo suficiente e não em demasia.

XXV

Sempre que interrogado a respeito de alguém, fornece impressões positivas.

Na impossibilidade de fazê-lo, porque a pessoa tenha uma conduta irregular, silencia ou elucida com bondade, evitando piorar-lhe a situação ou torná-la mais divulgada.

Não és fiscal do comportamento alheio, nem podes imaginar se aquele equivocado de ontem, não se encontra hoje em processo de recuperação.

Sejam tuas a opinião que edifica e a palavra que ajuda sempre.

XXVI

Acalma os anseios de mudanças constantes.

Deus te colocou no melhor lugar para o teu progresso moral e espiritual.

O lar que tens, o trabalho em que te encontras, a cidade onde resides, são oportunidades de treinamento para a tua evolução.

"Pedra que rola, não cria limo" — afirma o brocardo popular.

Quem sempre está de mudança não amadurece, nem realiza bem coisa alguma.

Cumpra a tarefa onde estejas, e, no momento próprio, após acurada meditação, toma o teu rumo definitivo.

XXVII

Não desconsideres o valor e o poder da oração.

O corpo necessita de alimento adequado para manter-se. Assim também o Espírito, que é a fonte de vitalização da matéria.

A prece constitui um *combustível* de alta qualidade para a sua harmonia.

Adquire o hábito de orar, incorpora-o aos outros mecanismos naturais da tua existência e constatarás os benefícios disso decorrentes.

Não te negues o pão da vida, que é a prece sincera e afervorada.

XXVIII

Sê gentil com as crianças.

Elas necessitam de oportunidade e de amor para lograrem o triunfo.

Esses cidadãos em formação ignoram as lutas que os aguardam.

Distende-lhes o gesto de simpatia, transmitindo-lhes confiança na humanidade que representam.

Não as atemorizes, nem as maltrates.

Quem visse aquele menino, em Nazaré, no passado, entre outras crianças, brincando descuidadamente, não poderia imaginar que era o Construtor da Terra, nosso Modelo e Guia.

XXIX

Exercita a gentileza e a gratidão para com todas as pessoas, especificamente os idosos.

A velhice é fase inexorável que alcançarás, caso a morte não te arrebate o corpo antes.

Nesse período difícil, as forças diminuem, os órgãos se debilitam, as lembranças se apagam e a dependência física, emocional e afetiva se faz imperiosa.

Pode parecer cansativa a presença do idoso; ele, porém, é rico da experiência que te pode brindar, mas carente dos recursos que lhe podes oferecer.

XXX

Qualquer vício escraviza e mata.

Não te vincules aos chamados "aperitivos sociais", que dão margem a lamentáveis processos de alcoolismo, nem adotes a posição de fumante, por parecer-te uma postura distinta e de elegância, mas que conduz às algemas do tabagismo assassino.

Jogo, sexo, gula, anedotário servil, para citar somente alguns, iniciam-se em pequenas doses, para culminar em cárcere moral quando não em penitenciária comum.

Uma vida sadia torna-se ditosa e prolongada, a benefício daquele que assim a preserva.

XXXI

Torna-te pacificador.

Onde te encontres, estimula a paz e vive em paz.

Os tumultos que aturdem os homens e as lutas que se travam em toda parte poderiam ser evitados, ou pelo menos contornados, se os homens mantivessem o espírito de boa vontade, uns para com os outros.

Uma ofensa silenciada, uma agressão desculpada, um golpe desviado, evitam conflitos que ardem em chamas de ódio.

Confia na força da não-violência e a paz enflorecerá o teu e o coração de quantos se acercarem de ti.

XXXII

Difunde a esperança em melhores dias.

Nunca houve tanta necessidade da *verde palma*, quanto nestes momentos.

A esperança dá forças aos ideais e coragem às criaturas, que se renovam, mesmo quando tudo parece a ponto de perder-se.

È ela que sustenta o herói e mantém o santo nos propósitos superiores que abraçam.

Preservando-a em ti, nunca desfalecerás, nem te sentirás abandonado, quando as circunstâncias te convidarem ao testemunho e à solidão.

XXXIII

Tem piedade dos ingratos. Eles asfixiaram os sentimentos nobres nos vapores da soberba.

A gratidão é o sentimento digno que deve vigor no homem que recebe benefícios da vida.

Todos a devemos a alguém ou a muitas pessoas que nos socorreram nos momentos graves da existência.

A ajuda na hora certa é responsável por tudo de bom que te venha a acontecer, impelindo-te ao reconhecimento perene.

Sê grato em todas as situações.

XXXIV

Preserva a jovialidade na tua conduta.

Um cenho carregado reflete aflição, desgosto, contrariedade.

Podes ser de atitudes retas e comportamento sério, sem que te afixes a máscara contraída do mau humor.

Jovialmente e com alegria esparze bom ânimo, irradiando o bem-estar de que esteja rico o teu coração.

O tesouro de um comportamento jovial tem o preço da felicidade que oferece a todas as pessoas.

XXXV

Reserva algum período do teu tempo ao serviço sem remuneração à caridade fraternal, à ação em favor da comunidade.

A "hora vazia" é sempre espaço mental perigoso. Oferece-a ao teu próximo, a alguma Sociedade ou Agremiação que se dedique à benemerência, à construção de vidas.

Pequenas ajudas produzem os milagres das grandes realizações.

Jamais te excuses a este mister de ajuda desinteressada, não retribuída.

Há muita aflição esperando socorro e compreensão.

XXXVI

Assume, contigo próprio, o propósito de desincumbir-te bem de todos os teus compromissos com ordem e sem pressa.

Quem valoriza o que faz dá-lhe beleza e sentido, melhor realizando-o.

Todo serviço é nobre, por mais insignificante seja considerado ou por mais humilde se apresente.

O Universo e o verme, tão diferentes e antagônicos, são importantes na criação divina.

Realiza cada tarefa com respeito e prazerosamente.

XXXVII

Nunca enganes a ninguém.

A vida é grande cobradora e exímia retribuidora.

O que faças com os outros sempre retornará a ti.

À sementeira sucede a colheita.

Segarás conforme hajas plantado.

Quem engana, ilude, trai, a si próprio se prejudica, desrespeitando-se primeiro e fazendo jus depois aos efeitos da sua conduta reprochável.

Sê honesto para contigo, e, como consqüência, para com teu próximo.

XXXVIII

Usa a verdade com o objetivo de ajudar, jamais como uma arma de agressão ou revide.

A verdade é qual diamante que exige adequado envoltório para manter-se seguro, e, quando atirado para alguém, não o ferir.

A tua talvez não seja a verdade legítima ou pelo menos não será a completa.

Preserva-a para o momento próprio, no qual possas dignificar e erguer quem caia ou se esteja precipitando em abismos de loucura e ilusão.

XXXIX

Não te esqueças das pessoas que transitam em situações mais humildes e difíceis do que a tua.

Faze-te amigo delas.

È fácil desejar compartilhar das alegrias, dos momentos de triunfo, das situações invejáveis que os outros experimentam.

O ideal é ser companheiro de todos.

A situação financeira, o poder, a saúde e a juventude são transitórios.

Converte o teu amor na mais valiosa conquista da tua vida, repartindo-o com todos os indivíduos.

XL

Enquanto alguém estiver sendo acusado, mantêm-te em silêncio.

Os acontecimentos quando estouram, têm antecedentes que são ignorados pela maioria dos circunstantes.

As coisas nem sempre são conforme se apresentam, mas consoante são nos seus valores íntimos.

Não faças coro com as acusações expostas.

O delinquente e o infeliz pecador, merecem, quando menos, comiseração e oportunidade de reeducação.

XLI

Depois que cometas um erro e tenhas consciência dele, começa a reabilitação.

Nada de entregar-te ao desalento ou ao remorso.

Da mesma forma como não deves insistir no propósito inferior, não te podes deixar consumir pelo arrependimento.

Este tem somente a função de conscientizar-te do mal feito.

Perdoa-te, encoraja-te e dá início à tarefa de reequilíbrio pessoal, diminuindo e reparando os prejuízos causados.

XLII

No tumulto que toma conta do mundo e das pessoas, reserva-te alguns momentos de silêncio, que se transformem em quietude interior.

A agitação, a balbúrdia, o falatório, desarmonizam os centros emocionais do equilíbrio.

Cala mais do que fala.

Reflexiona antes de expender a tua opinião.

Ouve a zoadá e alija-te do burburinho, preservando-te em paz.

Este comportamento é salutar para todos os momentos da tua vida.

XLIII

A tua felicidade é possível.

Crê nesta realidade e trabalha com afinco para consegui-la.

Não a coloques nas coisas, nos lugares, nem nas pessoas, a fim de que não te decepciones.

A felicidade é um estado íntimo, defluente do bem-estar que a vida digna e sem sobressaltos proporciona.

Mesmo que te faltem dinheiro, posição social de relevo e saúde, podes ser feliz, vivendo com resignação e confiança em Deus.

XLIV

Ama-te mais.

Certamente, não nos referimos ao sentimento egoísta, ambicioso, envenenador.

Amar-se, é respeitar-se, proporcionando-se as conquistas superiores da vida, os anseios elevados do coração.

Intenta estabelecer um pequeno programa de amor para ti e executa-o.

Mantém acesa a luz do entusiasmo em tuas realizações e sabendo-te fadado à Grande Luz, deixa que brilhem as tuas aspirações nobres.

Escolhe "a melhor parte" em tudo e supera aquelas nefastas, que prejudicam e envilecem.

XLV

O corpo merece cuidados para ser preservado, sadio.

Desprezá-lo, sob qual for o pretexto, é ato de rebeldia contra Deus, que no-lo concede com a finalidade de crescimento íntimo e elevação moral.

Sem o ataviar com exageros ou viver para ele conforme fazem muitas pessoas, resguarda-o e protege-o, amando-o de forma a prolongar-lhe a existência útil.

O corpo é o "jumentinho" que carrega a alma na Terra, conforme ensinava São Francisco de Assis, credor de ternura e afeto.

XLVI

Alimenta-te para viver, sem a gulodice que leva o homem a viver para comer.

Morre-se mais de excesso ou alimentação irregular, do que pela falta de pão.

O exagero e desperdício de uns respondem pela falta e escassez na mesa de outros.

O alimento é bênção para a existência corporal, mas as complexas misturas e extravagantes apresentações constituem paixão injustificável ou vício pernicioso.

Usa o alimento com sabedoria e frugalidade para viveres por longos anos com saúde ideal.

XLVII

Acompanha a marcha dos acontecimentos sem sofreguidão.

A tua ansiedade ou o teu receio não alterarão o curso das horas.

Aguarda o que há de suceder, sem que te imponhas sofrimento desde a véspera.

O que pensas que acontecerá, talvez se dê, não porém da forma como aguardas, porquanto, a vida obedece a um plano de incessantes mudanças e transformações.

Desse modo, espera com harmonia íntima, afastando do teu programa a agitação e o medo.

XLVIII

Ouve com atenção e cuidado.

Não te apresses em *cortar o assunto*, como se já o tivesses entendido.

Há pessoas que têm dificuldade de expressão e tornam-se difíceis de ser compreendidas.

Após ouvires, se a circunstância permitir, dialoga um pouco com o expositor, a fim de que o tema te fique esclarecido e o apreendas.

Quem ouve bem, penetra melhor nos ensinamentos que lhe chegam.

Ouvir, é ainda uma arte pouco exercitada.

XLIX

Muita gente se compraz na transmissão de comentários infelizes, veiculando idéias e opiniões malsãs, tomando-se estafeta da insensatez.

Permanece discreto diante dos maledicentes e injuriosos, que te testam as resistências, trazendo-te mensagens infames, a fim de levarem a outrem, distorcidas, as tuas palavras.

O silêncio, em tais circunstâncias, é como algodão que abafa e amortece o ruído do mal em desenvolvimento.

Não são teus amigos, aqueles que te trazem o lixo da notícia maldosa.

Deus dotou-te de força de vontade.

Se te parece fraca, é porque não a tens exercitado.

Toda e qualquer função orgânica ou moral necessita de exercício a fim de atender com rapidez aos comandos mentais.

Treina-a nos pequenos hábitos-viciosos, buscando corrigi-los, e, lentamente, vai passando para desafios mais expressivos.

Através de uma vontade disciplinada conseguirás atingir os objetivos máximos da tua atual existência.

Não desistas, se, de início, fracassares.

LI

Quem guarda rancor, colecciona lixo moral, e, conseqüentemente, termina enfermando.

O mal que te façam, não deve merecer o teu sacrifício.

Se alguém deseja ver-te infeliz, age de forma contrária, vivendo com alegria.

Se outrem planeja perturbar-te, insiste na posição de harmonia.

Se aquele que se tornou teu adversário trabalha pela tua desdita, continua em paz.

Para quem procura infelicitar os outros, a maior dor é velos imperturbáveis.

Sê inteligente e não te desgastes à toa.

LM

O perdão real é sempre acompanhado pelo esquecimento do mal recebido.

Se perdoas, porém te referes ao acontecimento, estás vitalizando o erro.

Trabalha a inferioridade pessoal que se fixa na lembrança do sofrimento experimentado e agradece a oportunidade de perdoar.

Como evoluir sem os testes de aprimoramento moral?

O perdão, que agora concedes, será o teu padrinho amanhã quando necessites da benevolência e da desculpa de outra pessoa.

Perdoar é sempre melhor para quem o faz. Age sempre assim e viverás.

LIII

Os maus pensamentos intoxicam a alma.

Atraem o pessimismo e as presenças doentias dos Espíritos perturbados e maus.

Mantém a tua mente presa às idéias positivas, iluminativas, aos programas de enobrecimento, de cuja conduta te advirá o bem-estar íntimo e a alegria de viver.

O que pensares com insistência, hoje ou mais tarde se concretizará.

Os fatos se corporificam, de início, no campo mental, para depois se tornarem realidade no corpo físico.

Pensa no bem e banha-te com a luz do amor.

LIV

Sê gentil e bondoso, sem te tornares servil.

A humildade é uma virtude nobre que não convive com as situações vis.

Íntegra, enriquece o homem de valores espirituais, que o tornam forte, na sua aparente fraqueza e poderoso na sua pobreza.

Sócrates, Cristo e Gandhi são os exemplos máximos da humildade e os expoentes mais belos da evolução.

Abatidos por homicidas loucos, preferiram morrer a ceder, permanecendo imortais na sua grande vitória.

Não troques a paz da tua consciência de amanhã, pelo prazer corruptor de hoje.

O que não é moral, jamais proporciona harmonia. Fugidio e devorador, passa rápido, deixando ácido de insatisfação a queimar o corpo e sombra de remorso na consciência magoada.

Permanece sedento, mas não arrependido.

O que não experimentaste, não te atormenta, e, o que te falta agora, mais tarde chegará bem para a tua satisfação.

LVI

As vitórias das questões ilegais são utópicas.

Deixam paladar de amargura.

Injustas, ferem os outros, não podendo beneficiar, realmente, a ninguém.

Quem edifica sobre terreno alheio, termina por perder a construção.

Nunca será justa a alegria conseguida no rio das lágrimas alheias.

Cuida bem das tuas causas e luta somente quando tiverem o apoio legal e se firmarem nos alicerces da moral.

LVII

Canaliza bem a tua energia, a fim de que se não converta em presunção e violência.

Podes e deves ser enérgico nunca, porém, agressivo.

É justo que te sintas jubiloso com os teus recursos, todavia, não te tornes jactancioso.

Quando a tentação do revide perturbar-te o discernimento, reage e atua com severidade, entretanto sem exagero.

A força que edifica, também derruba.

Os fortes e temperamentais terminam os dias com os nervos em frangalhos e a sós...

LVIII

Compadece-te dos fracos.

Dá-lhes mão amiga em qualquer situação.

Além da fragilidade orgânica, são tímidos e dependentes, reconhecendo a deficiência de energias.

Ajuda-os com um sorriso afável de companheirismo, com uma promessa de silencioso apoio, mediante um gesto que lhes dê segurança.

Coloca-te no lugar deles, e faz, em seu favor, o que gostarias de receber, estando na sua situação.

LIX

Conserva a coragem na luta, seja qual for a situação.

Há caminhos menos difíceis de ser percorridos, no entanto, todos exigem que se os vençam.

Pensa-se que, pelo fato de estar-se trabalhando peto bem do próximo, não se enfrentam dificuldades e obstáculos.

É puro engano. Em toda parte e posição a criatura humana é a mesma.

São Vicente de Paulo, que tanto se dedicou aos pobres, afirmava que estes "eram muito exigentes e ingratos".

Tem, pois, bom ânimo sempre.

LX

Veze que outra, dedica algum tempo para meditar a respeito da morte.

A morte arrebatada os inimigos, os afetos, e te chegará num momento qualquer.

Prepara-te todo dia, como se ele fosse o teu último na Terra.

Acostumando-te a pensar na morte, ela não te ferirá quando passe pela tua porta ou conduza alguém que te seja amado.

São Francisco de Assis aguardava-a com a tranquilidade com que "capinava o jardim".

LXI

A tua posse em relação aos bens terrestres é relativa.

Num mundo transitório, no qual tudo passa, o que agora te pertence, amanhã terá mudado de mãos.

Usa, mas não abusa dos recursos de que disponhas.

Não te escravizes ao que deténs por momentos, evitando-te sofrimentos quando se transfirmam para outrem.

Os únicos bens de duração permanente são os tesouros dos sentimentos, da cultura e das virtudes.

"Acumula tesouros no céu", ensina o Evangelho.

LXII

Tua experiência é um valor que logras através do tempo, vivendo as lições da vida, no teu processo de evolução.

Estrada percorrida, caminho conhecido.

Face a tal conquista, descobres que há uma grande distância entre a teoria e a prática.

Medita mais, antes de agires, tomando decisões tranquilas e alentadoras.

Quando ages por impulso, estás sujeito a erros graves.

Há acontecimentos que sucedem no momento próprio, no entanto, é o homem sábio quem estabelece a hora para as realizações superiores.

LXIII

As coisas mais importantes da vida somente são valorizadas depois que passam ou se as perdem.

Na maior parte das vezes, as pessoas vivem sob automatismos, sem valorizar estes inestimáveis recursos divinos.

A saúde, o sono, a razão, os fenômenos digestivos, a respiração, os órgãos dos sentidos, os movimentos, são tesouros colocados por Deus a teu serviço e não te dás conta da sua grandiosidade, gastando-os com sofreguidão, para adquirir outros bens que são secundários.

Pára a pensar no significado de cada um destes dons e resguarda-os dos fatores que os consomem.

LXIV

Caminha um pouco ao ar livre.

Tranquilamente, redescobre a natureza que te abençoa a vida.

Espairece, saindo deste turbilhão em que te encontras e deixando a imaginação voar.

Evita os lugares movimentados, para o teu passeio, e aspira o oxigênio balsâmico da floresta, da montanha, do mar...

Refaz conceitos, acalma-te e abençoa a vida na forma como se te apresenta.

A tua atual existência é rica do que necessitas para ser feliz.

LXV

"Nem tanto ao mar, nem tanto à terra," ensina a filosofia popular.

Isto é um convite ao comedimento, a uma posição sem extremismos.

Toda vez que te apaixonas e tomas uma postura exagerada, cometes os mesmos erros que censuras nas outras pessoas.

O meio-termo em matéria de discussão é uma situação ideal.

Não por comodidade ou medo, mas, porque desconhece a questão na profundidade que exige.

Um comportamento equilibrado se revela nos momentos em que são tomadas as decisões e assumidas as posturas.

LXVI

Sê uma pessoa aberta às idéias, aos conceitos novos.

Discute-os, compara-os com o que sabes e pensas, retirando o melhor proveito das informações que desconheces.

As idéias salutares renovam a emoção, abastecendo os sentimentos com estímulos e entusiasmo.

Ninguém é tão sábio que não necessite aprender mais, nem tão completo que possa dispensar outros contributos para o seu crescimento íntimo.

Aprende mais, estando receptivo a novas contribuições.

LXVII

Os ingredientes que excitam a mente, o corpo, a emoção, devem ser evitados por ti.

As melodias suaves, na boa música, harmonizam, enquanto outras, programadas para a luxúria e a violência, desassossegam, alterando o ritmo nervoso.

As leituras edificantes instruem e educam da mesma forma que as extravagantes e sensuais corrompem e alteram a escala de valores morais para pior.

As conversações sadias levantam o ânimo, quanto as vulgares relaxam o caráter.

Poupa-te à onda de indignidade que toma conta do mundo e das pessoas.

LXVIII

Quando desconheceres um assunto, confessa a tua ignorância a seu respeito.

Não tens obrigação de saber tudo, de estar informado sobre todas as coisas.

Questão de apreço é a honestidade de quem reconhece os próprios limites. E mesmo que estasjas inteirado da informação que alguém te dá, ouve-a com paciência. Terás ensejo de conferi-la com as notícias que já tens, enriquecendo mais o teu conhecimento ou corrigindo-o.

Uma pessoa que parece muito bem informada, às vezes tem somente um conhecimento superficial, aparentando mais do que sabe.

Quem sabe ouvir, lucra sempre.

LXIX

**Ser pai ou mãe é uma grande
responsabilidade.**

**Cada criatura traz o destino que
organizou para si mesma em reen-**

carnações passadas. No entanto, ela nunca deixará de assimilar os exemplos vividos no lar pelos pais.

A primeira escola é, pois o lar, e este, por sua vez é o resultado da conduta dos esposos que se devem esforçar para fazê-lo agradável, honrado e rico de paz.

Abençoa o teu filho com as tuas palavras e conduta, fazendo-te amigo dele em todas as situações.

Os filhos, como todos nós, somos de Deus, e prestarás conta do empréstimo que te foi concedido para educar.

LXX

Ninguém colhe em seara alheia, que não haja semeado, no que diz respeito aos valores morais.

Cada um é herdeiro de si mesmo.

Espírito imortal que é, evolui de etapa em etapa, como aluno em educandário de amor, repetindo a lição quando erra e sendo promovido quando acerta.

Assim, numa existência dá prosseguimento ao que deixou interrompido na outra, corrige o que fez errado ou inicia uma experiência nova.

O que, porém, não realiza por amor, a dor o convocará a executar.

LXXI

Estás mergulhado no oceano do amor de Deus.

Jamais te encontras sozinho.

Deus está em ti e em torno de ti.

Descobre-o e deixa-te conduzir por Ele com sabedoria.

És Seu herdeiro, possuidor do universo.

Permite que o Seu amor te permeie totalmente, comandando a tua vontade e os teus passos, facultando-te crescer com menor ou nenhuma dose de sofrimento.

Em Deus tudo encontras, plenificando-te completamente.

LXXII

Abençoa com alegria cada oportunidade evolutiva.

A dor enfrentada com resignação diminui de intensidade, tanto quanto suportada em silêncio passa com mais rapidez.

Nunca te alcançam os sofrimentos que não mereças, assim como não passarás pela Terra, em regime de exceção, sem os enfrentares.

As Leis de Deus são iguais para todos.

Substituindo o amor que escasseia, a dor é a mestra que impulsiona ao avanço.

LXXIII

As lesões da alma são mais mortificadoras.

As feridas externas são de fácil cicatrização, enquanto aquelas

que pululam no íntimo tornam-se de mais demorado curso.

Banha-te nas águas da confiança em Deus, da paciência, da humildade, do perdão e do amor, não permitindo que o ódio, o egoísmo, a revolta e a mágoa te macerem os tecidos da alma.

Muitas enfermidades do corpo procedem do espírito danificado pelos conflitos da emoção ou pelo ácido das imperfeições morais.

Cuida dos equipamentos internos, resguardando-os da agressão contumaz do vício e da irresponsabilidade.

LXXIV

O que não possas concluir agora, não te seja motivo de agastamento.

Faze o possível em esforço e dedicação, no entanto, evita o aborrecimento que o aparente fracasso produz.

Quando alguma ação ultrapassa a tua capacidade de executá-la ou a circunstância não te permita fazê-la, cabe-te o dever da serenidade.

Quem faz o que lhe está ao alcance, realiza o máximo.

... E o que não possas concluir agora, terminarás amanhã, se porfiarés fiel ao compromisso.

Afugenta o melindre da área do teu comportamento pessoal.

Sempre encontrarás pessoas simpáticas como inamistas pelo caminho por onde seges.

Não vale a pena melindrar-se,
remoendo insatisfação.

Toda marcha está sujeita a tropeços e dificuldades, que constituem desafio e emolução para o avanço.

Uma jornada sem problemas torna-se monótona e desmotivadora.

Tu cresces em razão das lutas que enfrentas.

Permaneça, pois, de bom humor sempre, mesmo diante das pessoas *congeladoras* ou *agastantes*.

LXXVI

Dilui a queixa sistemática, que te torna uma pessoa de difícil convivência.

È muito desagradável a companhia de alguém que está sempre

a reclamar, vendo defeitos em tudo e desejando que o mundo gire na sua órbita e de conformidade com a sua maneira de ver as coisas.

Não poderás modificar os outros, porém, deves empenhar-te para conseguir a própria transformação para melhor.

Se tudo te desagrade e estás, costumeiramente, reclamando, cuidado, porquanto esta é uma atitude de quem está de mal com a vida e vive mal consigo mesmo.

É necessário que te toleres, aprendendo a ser tolerante com o próximo.

LXXVII

No dia de hoje, pelo menos, coloca beleza nos teus olhos, a fim de fitares a vida com lentes mais claras.

Liberta-te das impressões negativas que te acompanharam ao leito, na noite passada, e dispõe-te a encarar o mundo e as pessoas com uma dose de boa vontade.

Notarás que o teu estado íntimo se renovará e tudo adquirirá vida agradável ao teu redor.

A boa vontade, em relação aos outros, retorna como simpatia e camaradagem deles, em relação a ti.

Enfrenta o dia novo, disposto a vencer e conquistando o espaço bom que te está reservado no mundo.

LXXVIII

Se uma dificuldade surge, impedindo-te a caminhada, não percas tempo. Detém o passo e contorna o obstáculo.

Se algum problema inesperado ameaça o teu equilíbrio, não te aflijas. Silencia a revolta e busca solucioná-lo conforme as tuas possibilidades.

Se alguém, a quem amas, mudou de conduta em relação a ti ou abandonou-te, mantém-te sereno. O rebelde e o desertor, com as suas atitudes intempestivas, já perderam a razão. Permanece em paz.

O que agora percas, conseguirás mais tarde.

Quanto te aconteça, sabendo te portares, será sempre para o teu bem futuro.

LXXIX

Tranforma as tuas horas num rosário de bênçãos.

Aproveitando-as com sabedoria, no trabalho edificante, formarás um patrimônio de felicidade, o qual não podes imaginar.

Desperdiçando-as, não conseguirás recuperá-las.

A hora que passa não retorna, qual a água que corre sob a ponte.

A eternidade é feita de segundos, e o tempo medido pelas horas é a concessão de Deus para te proporcionar bem-estar.

Trabalha sem desânimo e acumula as tuas horas de ação benéfica.

LXXX

Podes fazer mais em favor da humanidade se te dispuseres a isto.

Distende a mão a alguém caído; dize uma palavra cortês a ou-

trem; sorri para uma pessoa solitária, acenando-lhe fraternidade; presenteia um amigo com uma flor; faz sorrir um triste; enlaça em ternura um desafortunado...

Há moedas de amor que valem mais do que os tesouros bancários, quando endereçadas no momento próprio e com bondade.

Ninguém dispensa um amigo, nem desdenha um gesto socorrista.

Disputa a honra de ser construtor do mundo melhor e de uma sociedade mais ditosa.

LXXXI

Jesus disse: "Não se turbe o teu coração", ensinando que a calma e a confiança em Deus devem ser o lema de toda criatura que deseja encontrar a felicidade.

Nunca faltam motivos para preocupações, inquietando o coração, perturbando a vida.

A existência humana é uma oportunidade de valorização dos bens eternos e de iluminação íntima.

Se colocas as tuas ansiedades em Deus e Lhe confias a tua vida, tudo transcorre normalmente, e, se algo perturbador acontece, a serenidade assume o controle da situação e age com acerto.

Deste modo, não te permitas turbar o coração nem a mente, ante as ocorrências malsucedidas.

LXXXII

Quando assumas um compromisso honra-o com a tua presença.

Antes de aceitares qualquer incumbência, medita a respeito, a fim de que não te situes numa posição desagradável.

Sucedendo algum impedimento à tua comparência ou desincumbência da tarefa, comunica com antecipação, de modo a não prejudicares quem te aguarda, ou aquele que confia na tua palavra.

Sejam de pequena monta ou alta responsabilidade, desincumbe-te de todos os deveres que assumires.

LXXXIII

Não temas os teus acusadores, quando estiverem mentindo contra ti, através de calúnias, desejem arrastar-te para as lutas inglórias.

Quando sejas acusado e o fato seja verdadeiro, agradece a Deus a oportunidade de repará-lo em tempo, reabilitando-te para o teu próprio bem-estar.

É sempre melhor recuperar-se do erro enquanto se está com a sua vítima ao alcance.

Toda dívida que se adia, fica majorada com a carga dos juros, portanto, mais penosa para ser resgatada.

LXXXIV

Seleciona as tuas companhias.

Os maus companheiros tornam-se presenças inconvenientes na tua vida e perturbam-te a marcha.

Ninguém é tão independente e pleno que não corra o perigo de contaminar-se, com aqueles que estagiam e se comprazem na delinquência ou na insensatez viciosa.

Sê gentil com os maus e estúrdios, porém, não te imiscuas com eles, seu comportamento, suas atividades e filosofia de vida.

As enfermidades morais também contagiam os incautos que delas se aproximam.

LXXXV

Sê ordeiro nas tuas atividades.

Não te apoquentes ante o muito a fazer, nem te descuides em relação às tuas tarefas.

À medida que o tempo te permita, vai realizando cada uma delas até que as conclua todas.

Um homem disciplinado é um tesouro.

Quem sabe desincumbir-se dos serviços monótonos e constantes, pode empreender grandes realizações com a certeza do êxito.

Agir com ordem e ter consciência de que a vida é uma ação que não cessa, significa um avançado passo no caminho da evolução.

LXXXVI

Insiste na preservação da tua saúde.

Muitas enfermidades têm origem no temperamento desajustado, nas emoções em desalinho, em influências espirituais negativas...

A ansiedade, o medo, o pessimismo, a ira, o ciúme, o ódio, são responsáveis por males que ainda não se encontram catalogados, prejudicando a saúde física, emocional e mental.

Esforça-te por permanecer em paz, cultivando os pensamentos bons, que te propiciarão inestimáveis benefícios.

Conforme preferires mentalmente, assim te será a existência.

LXXXVII

O conselho somente terá valor se estiveres disposto a segui-lo.

Quando estejas com dificuldade em qualquer assunto, recorre a uma pessoa mais experiente, mais bem equipada, pedindo-lhe ajuda e orientação. Todavia, não leves a tua própria opinião, tentando prová-la verdadeira.

Ouve com cuidado, reflexiona e, depois, toma a decisão que te pareça mais acertada.

Por outro lado, não faças ouvidos moucos às orientações e conselhos que te dêem ou que busques.

"Examina tudo e retém o que é bom", ensina o Apóstolo, em nome do Bem.

LXXXVIII

Ninguém resolverá os teus problemas se não te dispuseres a enfrentá-los e solucioná-los.

Encontrarás quem te empreste uma soma, a fim de resgatares uma dívida. Entretanto, o débito permanece, havendo, somente, mudança de credor.

O amigo pode tornar-se um ci-reneu junto a ti, mas a cruz é pessoal, e cada criatura tem o dever de conduzi-la até o seu calvário libertador.

Desta forma, não sobrecarregues os teus afeiçoados com as tuas queixas, reclamações e problemas.

Busca equacionar os teus problemas, um de cada vez, até vencê-los todos.

LXXXIX

Se a tua palavra não tiver o objetivo de auxiliar, não a apresentes para criticar.

Há dois tipos de comportamento: o daqueles que fazem e o daqueles outros, que ficam de palanque, apontando erros, criticando, atormentando a vida das pessoas.

Faze quanto te seja possível, sem aguardar aplauso, nem temer pedradas.

Torna-te membro do grupo que opera e fala com o objetivo superior de ser útil.

Se, os que dizem saber como se fazem as coisas, deixassem de opinar e as executassem, o mundo mudaria de feição.

XC

Não te isoles, no círculo social onde te encontras.

A solidão aconselha mal.

Quem se afasta do convívio familiar, do trabalho, da comunidade, perturba se.

A fuga do mundo gera distrofia da razão, apresentando uma visão desfocada a respeito das pessoas e das coisas.

Os homens existem para viver em sociedade, ajudando-se reciprocamente e aprendendo uns com os outros.

Na luta diária e na atividade humana aferem-se os valores, que se devem desenvolver e aprimorar.

XCI

Pensa em termos de vida eterna.

A morte é somente um veículo para a mudança de domicílio.

Quando os tecidos físicos se gastam ou se rompem violentamente, libertam o Espírito eterno, que retorna à Pátria Espiritual.

Tudo se transforma.

O corpo se altera e decompõe, indo vitalizar outras expressões materiais.

Já o ser espiritual, que nele habita transitoriamente, deixa-o para assumir a sua realidade estrutural.

Vive, portanto, considerando que a morte pode alcançar-te em qualquer momento, devendo te prapares desde já para a viagem inevitável.

XCII

Não coloques as tuas aspirações nos entretenimentos, viagens, festas e folguedos...

Caso te surjam as oportunidades para gozá-los, muito bem, aproveita e constatarás que estes prazeres passam como outras satisfações quaisquer, deixando-te ansioso por novas ocasiões de fruí-los, e assim, incessantemente.

Há quem sacrifique o futuro, utilizando-se de empréstimos e prestações com juros extorsivos para viver estas ilusões, que retornam como pesadelos, no momento dos resgates das dívidas.

Busca os prazeres simples e duradouros, aqueles que não te perturbam o presente nem te escravizam no futuro.

XCIII

Cuida-te, para que o pessimismo e a revolta não se agasalhem nos teus sentimentos, anestesiando ou exacerbando os teus nervos.

Reconsidera atitudes e ocorrências desagradáveis, revestindo-te de bom ânimo e prosseguindo imperturbável.

O teu estado de espírito muito contribui para o resultado das tuas aspirações e dos teus atos.

Quando encetas uma tarefa com mau humor ou rebeldia já perdes a melhor parte da realização.

Em todos os teus empreendimentos coloca o sol da esperança com o calor do otimismo e o êxito te será inevitável.

XCIV

"Não só de pão vive o homem — disse Jesus — mas também da palavra de Deus."

A preocupação com o alimento diário e o vestuário, o domicí-

lio e a convivência social não deve anular o interesse pela vida espiritual.

Reserva, diariamente, algum tempo para te alimentares com a "palavra de Deus".

O pão sustenta o corpo e a fé mantém a alma.

O pão fortalece a matéria e a fé dignifica a vida.

O pão mata a fome por pouco tempo, mas a fé atende a necessidade para sempre.

Cuida do corpo e nutre a alma, a fim de que te sintas completado.

XCV

Refreia os impulsos, que procedem dos instintos desgovernados, e age sob o comando da razão.

É verdade que o sentimento bom deve derreter o *gelo* da lógica racional, no entanto, muitas vezes, a frieza da emoção ou a sua loucura agressiva necessitam da vigilância do raciocínio.

Cérebro e coração devem atuar juntos, proporcionando as vantagens do equilíbrio e do comedimento, em favor de uma vida sã.

Ouve com o sentimento e age com a razão, dosando bem a participação de cada um.

XCVI

Apresenta-te sempre bem, quanto te seja possível, sem o excesso de esmero, parecendo um manequim, ou descuidado, qual se fosse uma pessoa displicente.

A roupa é feita para o homem, e não este para viver em função daquela.

As modas são caprichos de mercado, para granjear recursos, estimulando a insensatez e a imaturidade das pessoas.

O traje aseado que proteja o corpo, embora ultrapassado, é mais importante do que o último figurino em exibição, muitas vezes, ridícula.

Não te atormentes, face à insignificante justificativa de não estares na moda, sempre de passagem.

XCVII

A dor que te alcança é tua.

Ninguém a sofrerá por ti.

Os amigos se apiedarão, buscarão auxiliar-te, porém, o empenho estará cravado nas *carnes da tua alma*.

Da mesma forma, a felicidade que te chega, é tua.

Haverá riso e satisfação entre aqueles que te amam, todavia, a sensação de júbilo não a podes repartir com ninguém.

Isto posto, no sofrimento, não imponhas amargura àqueles que te cercam, conforme na alegria, não podes fazer que eles se sintam ditosos.

XCVIII

Exila das províncias da tua vida a maldade.

Rebate o pensamento doentio com o saudável; corta a rede perniciosa das suspeitas injustificáveis com a tesoura da confiança no teu próximo.

É tormentoso viver armado contra os outros, ver primeiro o lado negativo, detectar a imperfeição.

Ninguém há, na Terra, sem defeitos, como não existe uma só pessoa que não possua também virtude, por pior que este indivíduo seja.

Procura o lado bom de todos e te descobrirás bem, renovado e afável.

XCIX

Os violentos terminam por exterminarem-se uns contra os outros ou cada qual por si mesmo.

A atitude de paz resolve qualquer situação beligerante, se o amor comandar os contendores.

Toda reação, para cessar, deve ter sustada a causa que a desencadeia.

Se esta é a violência, somente o seu antídoto, a prudência, conseguirá fazê-la passar.

Uma pessoa pacífica acalma outra, as duas alteram o comportamento de um grupo, este pode modificar a comunidade, e, assim, por diante.

Faze a tua parte, vencendo a violência.

C

Não grites.

Nenhuma situação exige a gritaria, que confunde e mais perturba.

Se falares em tom adequado, os barulhentos silenciarão para ouvir-te.

Se desejares competir com eles em altura de voz, ficarás rouco e não serás escutado.

A voz caracteriza o comportamento e a emoção das pessoas.

Não nos referimos às técnicas de prosódia, que têm a sua finalidade, porém à tonalidade natural, audível, sem agressividade.

Já te escutaste num gravador, especialmente quando em desequilíbrio? Faze a experiência.

CI

Necessitas de serenidade a cada passo.

Serenidade para discernir, atuar e viver.

A vida é galopante e muda os seus cenários a cada minuto, exi-

gindo permanente serenidade a fim de não esmagar as pessoas.

Quem se aflija, e tente seguir a velocidade ciclópica destes dias, arrebenta-se, porque sai de uma para outra situação com muita rapidez, sem mesmo tempo para adaptação na fase anterior.

As notícias chegam e os acontecimentos passam, produzindo imenso desgaste emocional, mental e físico:

Resguarda-te na serenidade, preservando os equipamentos da tua existência, que estão programados para uso adequado e não para o abuso.

CII

Este teu cansaço contínuo, acompanhado de insatisfação e de mau humor, é um sinal vermelho de perigo em tua vida.

Resulta da maneira irregular de como vens aplicando os teus recursos e energias, sem o competente refazimento.

Não te bastará dormir, dar descanso ao corpo, se permaneceres emocionalmente inquieto, ansioso.

Assim, dá um balanço dos teus atos, medita em profundidade e perceberás que te está faltando o "pão do espírito", que nutre e reconforta.

Reorganiza a vida e busca o equilíbrio, enquanto é tempo.

cm

Examina quanto tempo diariamente dedicas à tua vida espiritual.

Trabalhas, veste-te, distrai-te, alimenta-te, dormes e reservas breves minutos ao espírito encarnado, mediante uma rápida oração, uma pequena leitura, ou ouves uma palestra, às vezes nenhuma destas concessões lhe facultas.

O homem não é somente o corpo-mente. Antes de tudo é o ser espiritual, que conduz os implementos corpo-mente e exige atendimento espiritual para bem executar as tarefas que lhe dizem respeito.

O corpo necessita de cuidados para viver, mas, a alma, também.

CIV

A inveja é um grande inimigo, que necessitas combater no teu mundo íntimo.

Ela se insinua, cruel, nas telas mentais, e desequilibra a emoção.

Torna-se fiscal impiedosa e capataz insensível.

Arma ciladas, vingá-se pelo pensamento, através da palavra e da ação, persegue implacavelmente.

Incontáveis crimes se originam na inveja, fora aqueles que não chegam a consumir-se.

A inveja é inferioridade que tem de ser corrigida e transformada em camaradagem e satisfação.

CV

Não dê os teus espaços mentais para os pensamentos vulgares.

Preenche todas as brechas com idéias de edificação, da ação do bem, da felicidade própria e alheia.

É na mente que se iniciam os planos de ação.

A mente ociosa cria imagens infelizes que se corporificam com alto poder de destruição, consumindo quem os elabora e atingindo as outras pessoas.

Luta com vontade para que a "hora vazia" não se preencha de lixo mental tornando-te infeliz ou vulgar.

CVI

A tristeza é mensageira de sofrimento.

Não te prendas a ela, nem te permitas contaminar pelos seus miasmas.

É certo, que nem todos os dias são claros e ricos de alegria.

Há ocasiões em que o sofrimento parece dominar os quadros da tua atividade. No entanto, examinadas as dificuldades e sentidas as dores, faze sol íntimo, afugentando a tristeza da tua mente, a fim de que mais facilmente superes os acontecimentos provacionais.

O cultivo da tristeza abre campo a várias enfermidades da mente, da emoção e do corpo.

CVII

Sê cordato sempre.

É melhor perderes algo numa disputa, do que te engalfinhares numa luta mais prejudicial, que te trará danos maiores.

Não se trata de ter medo, porém de possuir sabedoria.

O homem pacífico é feliz, e as quinquilharias não o podem perturbar.

O problema é de eleição. Que será melhor: ganhar uma altercação, para não ser ignorante ou bobo, ou *perdê-la*, sendo prudente e sábio?

A cordura sempre vence. O que não logra exteriormente, consegue em paz interna.

CVIII

Sê amigo de quem te busque o apoio, a presença.

As criaturas necessitam tanto de pão quanto de amigos para viver.

Há quem caminhe na multidão, sofrendo a soledade, necessitando de companhia, de amizade.

Nunca permitas que a outra pessoa se afaste da tua presença sem que leve algo bom dos minutos passados contigo.

Tens muito a oferecer. Descobrir tais valores, seja o teu primeiro passo. Pô-los a benefício do próximo, o imediato.

Ninguém está privado dos bens espirituais, que não possa dispor de alguma coisa para oferecer.

CIX

Não descarregues o teu azedume, conflitos e recalques nos servidores da tua casa, do teu trabalho, da tua esfera social.

Eles já sofrem o suficiente, dispensando a carga de amargura e mal-estar que lhes destinas.

Coloca-te no lugar deles e verás quanto gostarias de receber gentilezas, ter atenuadas as humilhações que passasses, as dores que carpisses...

São teus irmãos carentes.

Se te fazem grosserias e são rudes, educa-os com o silêncio e a bondade.

Eles desconhecem as boas maneiras, necessitando do teu exemplo.

CX

Concede uma nova oportunidade ao teu desafeto, facilitando-lhe a aproximação.

Mantém-te receptivo.

É possível que ele tenha mudado de opinião, reconhecido o erro, e esteja aguardando ensejo.

Todos nos enganamos, e desejamos ocasião para nos reabilitarmos.

Se te encerras na mágoa e nada mais queres com ele, a tua é uma postura igual ou mais censurável que a dele.

Não deixes que um capricho do amor-próprio ou do orgulho ferido te roube uma excelente ensancha de ser vencedor em ti mesmo.

CXI

Faze um exame de consciência, quando possas e quantas vezes te seja viável.

Muitas queixas e reclamações desapareceriam se o descontente analisasse melhor o próprio comportamento.

Sempre se vê o problema na outra pessoa e o erro estampado no semblante do outro.

Normalmente, quando alguém te cria dificuldades e embaraços está reagindo contra a tua conduta, à forma como te expressaste e à maneira como agiste.

Tem a coragem de examinar-te com mais severidade, lembrando atitudes e palavras. Ao descobrires erros, apressa-te em corrigi-los; busca aquele a quem magoaste e recompõe a situação.

Não persevere em erro, seja qual for a justificação.

CXII

Lê uma pequena página, cada dia, na qual encontres alento e inspiração.

Incorpora este dever aos teus hábitos.

Ela te enriquecerá de júbilo, clareando as nuvens que possam envolver-te nas horas seguintes e arrimando-te ao bem-estar, caso suceda alguma surpresa desagradável.

Todas as pessoas necessitam de um bom conselheiro, e, nessa página, que extrairás do Evangelho, terás a diretriz de segurança e a palavra de sabedoria para qualquer ocorrência.

Se os homens reflexionassem um pouco mais antes de agirem, evitariam males incontáveis.

Já que outros não o fazem, realiza-o tu.

CXIII

Nunca percas a esperança.

Haja o que houver, permanece confiando.

Se tudo estiver contra, e o in-sucesso te ameaçar com o desespero, ainda aí espera a divina ajuda.

Somente nos acontece o que será de melhor para nós.

A lei de Deus é de amor. E o amor tudo pode, tudo faz.

Quando pensares que o socorro não te chegará em tempo, se continuares esperando, descobrirás, alegre, que ele te alcançou minutos antes do desastre.

Quem se desespera já perdeu parte da luta que irá travar, avançando prejudicado.

CXIV

A juventude do teu corpo é breve.

Utiliza-a para armazenar valores eternos.

O verdor dos anos passa com celeridade, porém, os compromissos firmados se alongam por toda a existência.

Tem cuidado com eles.

Os bons serão sentinelas da tua jornada, abençoando-te as horas, e os maus se transformarão em cobradores impiedosos, perturbando-te a paz.

Coloca sinais de luz pela senda, significando conquistas do terreno percorrido.

Mantém-te jovem em todas as idades, através de uma consciência sem remorsos e de uma conduta reta.

CXV

Disciplina a vontade, impedindo-te ser vítima da irresponsabilidade.

Começa tuas atividades de pequena monta, mantendo a ordem e a eficiência em cada realização.

Quando tiveres muitas tarefas a realizar, não percas tempo, escolhendo por qual iniciar. Executa a que esteja mais próxima, passa à seguinte, e, sucessivamente, desincumbe-te de todas.

Enquanto não dês o primeiro passo, não chegarás ao fim do caminho.

A primeira palavra dá início ao discurso.

A disciplina é responsável pelo êxito das elevadas realizações.

CXVI

Com certeza não solucionarás todos os problemas do mundo.

Não obstante, podes e deves contribuir para que isto aconteça.

Se não impedes a guerra, tens recursos para evitar as discussões perturbadoras que te alcançam;

se não consegues alimentar a multidão esfaimada, possuis uma côdea de pão para oferecer a alguém;

se não dispões de saúde para brindar aos enfermos, logra socorrer um padecente;

se não solucionas os dramas humanos, concorre para acalmar uma pessoa;

se não tens meios para liderar grupos acelerando mudanças que se devem operar no mundo, modifica-te, interiormente, enobrecendo-te na ação do bem e da solidariedade.

CXVII

Reserva um breve espaço de tempo entre os teus deveres para a beleza.

Desperta cedo, a fim de acompanhar o nascer do dia, embriagando-te com a pujança da luz.

Caminha por um bosque, silenciosamente, aspirando o ar da Natureza.

Movimenta-te numa praia deserta e reflexiona em torno da grandiosidade do mar.

Contempla uma noite estrelada e faze mudas interrogações.

Contempla uma rosa em pleno desabrochar...

Detém-te ao lado de uma criança inocente...

Conversa com um ancião tranquilo...

Abre-te à beleza que há em tudo e adorna-te com ela.

CXVIII

Aceita as pessoas, conforme estas se te apresentam.

Este homem prepotente que te desagrada, está enfermo, e talvez não o saiba.

Esse companheiro recalcitrante é infeliz em si mesmo.

Aquele conhecido exigente sofre dos nervos.

Uns, que parecem orgulhosos, são apenas portadores de conflitos que procuram ocultar.

Outros, que se apresentam indiferentes, experimentam medos terríveis.

A Terra é um grande hospital de almas.

Quem te veja, apenas, superficialmente, não terá como analisar-te com acerto.

Concede a liberdade para que cada um seja conforme é e não como pretendes que sejam.

CXIX

Sê sábio, investindo no futuro.

O que ora te acontece, resulta do passado que não podes remediar.

Mas, aquilo que irá suceder, depende do que realizes a partir de hoje.

Enquanto recolhes efeitos de ações passadas, estás atuando para consequências futuras.

Conforme semeares, assim colherás.

A tua fatalidade é o bem. Como atingi-lo, será opção tua, mediante ação rápida ou retardada e contra-marchas.

Ninguém está fadado ao sofrimento. Este é o resultado da escolha errada.

Investe no amanhã e serás feliz desde hoje.

CXX

Mesmo que não saibas, és exemplo para alguém.

Sempre existem pessoas que estão observando os teus atos, mesmo os equivocados, e se afinam com eles.

Desse modo, és responsável, não só pelo que realizes, como também, pelo que as tuas idéias e atitudes inspirem a outros indivíduos.

Os ditadores e arbitrários, a sós, nada conseguiriam fazer, não fossem aqueles que pensam de igual modo e os apoiam.

Assim também, a obra do bem faleceria, se não houvesse pessoas que se lhe vinculassem com sacrifício e amor.

Cuida do que fales e realizes, ensejando seguidores que se edifiquem e ajam corretamente.

CXXI

Ouve com serenidade sempre que a tal sejas convocado.

Permite que o outro conclua o pensamento, não antecipando conclusões, certamente incorretas.

Nem todos sabem expressar-se com rapidez e clareza.

Escuta, portanto, com boa disposição, relevando as colocações e palavras indevidas, assim, buscando entender o que ele te deseja expor.

Se te acusa, procura a raiz do mal e extirpa-a. O diálogo deve sempre transcorrer sem azedume, deixando saldo positivo.

Se te esclarece ou ensina, absorve a lição.

Se acusa alguém, diminui a intensidade da objurgatória com expressões de conforto ao ofendido.

CXXII

**Em qualquer circunstância,
mantém-te tu mesmo.**

**Não te presentes superior ao
que és, nem te subestimes, a pon-
to de parecer o que não sejas.**

**Anelando por uma posição me-
lhor, empenha-te para lográ-la.**

**Descobrimdo imperfeições, lu-
ta por te aprimorares.**

Mente, todo aquele que exhibe dotes que não possui, quanto o indivíduo que os esconde e os nega.

Ser autêntico, é forma de adquirir dignidade.

**A ascensão é lenta para todos.
Quem hoje triunfa, começou a batalha antes.**

Quem está combatendo, logrará a vitória depois.

Não te constranjas por seres um Espírito em provação.

Os amigos de hoje atravessaram, oportunamente, o caminho por onde agora seguem os teus pés.

CXXIII

O teu serviço, aparentemente humilhante, que outras pessoas menosprezam, é o teu tesouro, o ganha-pão que te concede honradez.

Realiza-o consciente da sua importância, desincumbindo-te dele com nobreza.

O diamante que fulgura veio da entranha da terra onde confraternizava com os vermes, e o pão saboroso, que enriquece a mesa, nasceu do trigo que se desenvolveu no charco...

Trabalhar, constitui desafio para todos.

Enquanto o homem produz, a marcha do progresso não se interrompe.

Dignifica as tuas atividades, sendo-lhes fiel servidor.

CXXIV

O despeito responde por muitos males humanos.

Planta maligna, *enraíza-se* na inveja doentia.

Inspirando atitudes infelizes, o despeito fomenta perseguições

**gratuitas, acusações incessantes,
informações venenosas.**

**O despeitado não perdoa o
triunfo do próximo.**

**Sempre descobre o lado infeliz
de qualquer questão, o "alfinete
perdido no palheiro".**

**Sofre sem necessidade,
amargura-se constantemente e lu-
ta contra os dragões que vê nos
outros, quando o problema é so-
mente dele.**

**Aprende a compartilhar do
triunfo do teu irmão e vencerás o
despeito.**

CXXV

Estuda sempre.

Incorpora às tuas atividades o hábito da boa leitura. Uma página por dia, um trecho nos inter-

valos do serviço, uma frase para meditação, tornam-se o cimento forte da tua construção para o futuro.

O conhecimento é um bem que, por mais seja armazenado, jamais toma qualquer espaço. Pelo contrário, faculta mais ampla facilidade para novas aquisições.

As boas leituras enriquecem a mente, acalmam o coração, estimulam ao progresso.

O homem que ignora, caminha às escuras.

Lê um pouco de cada vez, porém, fá-lo constantemente.

CXXVI

Um pouco de silêncio interior far-te-á muito bem.

A azáfama desgastante, as preocupações contínuas, os sobressaltos, diminuem as resistências morais. Indispensável que te reserves tempo emocional para o teu refazimento, o teu silêncio interior.

Ora, sem palavras, e acalma-te, deixando as idéias fluírem com espontaneidade, recompondo as paisagens emocional e nervosa, a fim de prosseguires na luta.

Nesses instantes, encontra-te contigo mesmo e experimenta o júbilo de te amares, cuidando de ti e renovando-te, a fim de que nenhum mal permaneça contigo.

CXXVII

Não conduzas o ultraje que alguém te atirou, desmoronando o teu dia.

Certamente, há pessoas que não simpatizam contigo e até te

detestam. Mas, isto não é surpresa, porque te ocorre o mesmo em relação a outras.

Este é um problema que os corações pacificados resolvem com facilidade, nunca valorizando ofensas, nem se importando com elas.

Há um grande número de pessoas gradas e afetuosas que te cercam, que não é justo te agastares com aquelas, as que constituem exceção no teu caminho.

Deixa no chão do esquecimento a ofensa que te dirigem e segue na direção do amor que te aguarda.

CXXVIII

Há um sol brilhando dentro de ti. É a presença do Cristo no teu coração.

Não lhe empanes a claridade com as nuvens tio mau humor, da revolta, da insatisfação...

A luz que vem do exterior clareia, mas, projeta sombra, quando enfrenta qualquer obstáculo.

O teu sol interior jamais provoca treva, porque ilumina de dentro para fora, em jorros abundantes.

Usando o combustível do amor, tua luz se fará sempre mais poderosa, irradiando-se, abençoada, em todas as direções.

Permite, pois, que brilhe a tua luz em toda parte.

CXXIX

Ainda é tempo de recompores uma situação infeliz que está ficando para trás.

Enquanto estás no caminho com o outro, há oportunidade para refazer e corrigir.

Se ele não aceita a tua disposição, o problema já não é teu.

Enquanto, porém, não te disponhas ao ato nobre, permaneces em débito.

O mau momento ocorre sempre. A manutenção dele é opcional do capricho humano.

Sanea-te com a disposição superior de não conservar lixo emocional, buscando todo aquele com quem não foste feliz, a fim de retificar a situação.

CXXX

A pontualidade, além de um dever, é também uma forma de respeito e homenagem a quem te espera ou depende de ti.

Agindo com cuidado, o tempo jamais te trairá deixando-te em atraso.

O hábito de chegar em tempo é adquirido da mesma forma que o da irregularidade de horários.

Programa os teus compromissos e desincumbe-te serenamente de todos eles, cada um de sua vez.

Quando não possas comparecer, ou tenhas que te atrasar, diz-o antes, a fim de liberar quem te aguarda.

Deste modo, quando ocorrer um imprevisto, e tenhas que chegar tarde, mesmo que não acreditem na tua justificativa, estarás em paz.

CXXXI

Ante as dificuldades do caminho e as rudes provas da evolução, resguarda-te na prece ungi-da de confiança em Deus, que te impedirá resvalar no abismo da re-volta.

Um pouco de silêncio íntimo e de concentração, a alma em ati-tude de súplica, aberta à inspira-ção, eis as condições necessárias para que chegue a apaziguadora resposta divina.

Cria o clima de prece como há-bito, e estarás em perene comu-nhão com Deus, fortalecido para os desafios da marcha.

CXXXII

São considerados infortúnios as ocorrências naturais do processo da existência humana: perda de pessoas queridas, acidentes com sequelas dolorosas, ruína econômica, falência afetiva, terremotos e outros cataclismas...

Certamente, constituem problemas graves, não, porém, desgraças reais, exceto para quem se deixa revolucionar pelos seus efeitos, destruindo os valores elevados da vida.

Sabendo-se enfrentar esses fenômenos geradores de dissabor, deles se retiram valiosos bens que felicitam.

CXXXIII

A oportunidade de elevação moral que a vida te permite, deve ser aproveitada com sabedoria e imediatamente.

A sucessão do tempo é inevitável, e, passada a ocasião, ei-la perdida.

Tempo e vento que passam, não retornam jamais.

Assim, utilizares-te proveitosamente de cada ensejo de crescimento íntimo, é bênção que liberta.

Permanece vigilante, de modo a aproveitares todas as horas da tua existência carnal.

CXXXIV

Repete a lição equivocada, sem qualquer mágoa.

A aprendizagem dispõe de várias técnicas para fixar o conhecimento. A do "erro e o acerto" constitui a mais comum e normal.

Na área dos acontecimentos morais o processo ocorre da mesma forma.

Erro de hoje, reparado mediante a repetição da experiência, aprendizagem fixada para sempre.

CXXXV

Enquanto disponhas de recursos, cultiva a solidariedade.

És um ser social e necessitas da convivência com o teu próximo, a fim de colimares as metas para as quais renasceste.

A *solidariedade* é um dos instrumentos mais valiosos para o êxito do tentame.

Torna-te útil, sé gentil, esparze a bondade, e, em compensação jamais te encontrarás a sós.

CXXXVI

Usa da medida de tolerância para com o teu próximo, conforme a esperas receber de alguém em momento próprio.

Ninguém existe, na Terra de hoje, que marche sem equívocos, sem temor, sem tormentos, gerando aflições quando desejava acertar e produzindo sofrimento quando intentava apaziguar, necessitando compreensão, como efeito, tolerância.

Assim, semeia hoje a tolerância, de forma a colhê-la amanhã.

CXXXVII

**Não obstante o relacionamen-
to afetivo e social que manténs,
os testemunhos que te dimensio-
narão em outra posição fazem-se
sempre sem condições de surpre-
sa, colhendo as pessoas a sós.**

**Os afetos, os amigos, os com-
panheiros, poderão partilhar-te as
dores, porém, a tua, será sempre
uma cruz pessoal.**

Nem poderia ser diferente.

**Ao amparo da justiça divina ,
cada homem resgata de acordo
com a dívida e cresce conforme a
circunstância em que delinqüiu.**

**Equipa-te de paz e fé,
preparando-te para a ascensão
que se te impõe, inevitável.**

CXXXVIII

Sê amigo conveniente, sabendo conduzir-te com discrição e nobreza junto àqueles que te elegem a amizade.

A discrição é tesouro pouco preservado nas amizades terrenas, normalmente substituída pela insensatez, pela leviandade.

Todas as pessoas gostam de companhias nobres e discretas, que inspiram confiança, favorecendo a tranquilidade.

Ouve, vê, acompanha e conversa com nobreza, sendo fiel à confiança que em ti depositem.

CXXXIX

Há quem cultive a verdade, tornando-a arma para agredir os outros.

A verdade, porém, reflete luz mirífica, aclaradora de incógnitas, que jamais fere ou aflige.

É como pão, que deve ser ingerido sem exagero, ou como linfa, que merece ser sorvida na quantidade exata.

À medida que nutre e desse-denta, acalma e felicita, enriquecendo de compreensão e afabilidade aquele que a penetra.

Jamais a apliques com dureza, qual se fosse uma arma para destruir os outros, pois que, assim tornada, perde a finalidade precípua que é a de libertar.

CXL

Não te canses de amar.

É possível que a resposta do amor não te chegue imediatamente. Talvez te causem surpresa as reações que propicia. É possível que as haja desencorajadoras.

Sucedem que, desacostumadas aos sentimentos puros, as pessoas reagem por mecanismos de auto-defesa.

Insistindo, porém, conseguirás demonstrar a excelência desse sentimento sem limite e mimetizarás aqueles a quem amas, recebendo de volta a bênção de que se reveste.

Ama, portanto, sempre.

CXLI

Dosa com cuidado as tuas emoções.

Uma atitude afetada é sempre desagradável, tanto quanto o retraimento injustificável é respon-

sável por muitas dificuldades no relacionamento social.

A afetação é distúrbio de conduta, e o retraimento é sintoma de insegurança.

Auto-analisa-te com carinho e sinceridade, buscando superar as ansiedades e os temores que respondem pelo teu comportamento.

Atitudes tranquilas são resultado de realização íntima, que somente conseguirás mediante exercícios de prece, paciência e meditação.

Assim, o controle das tuas emoções se fará possível.

CXLII

As tuas necessidades reais não exorbitam a área das tuas posses.

Cada criatura nasce ou renasce dentro do esquema que lhe facultas as melhores possibilidades para ser feliz.

A inconformação e a rebeldia, porém, normalmente armam o indivíduo com ambição e violência que geram estados desditosos, mesmo quando ele consegue acumular excessos e quinquilharias a que atribui valores relevantes, exagerados.

Nunca faltariam os recursos para a sobrevivência humana, caso não houvesse nos corações o domínio do egoísmo, da avareza e do desinteresse fraternal.

CXLIII

Sê amigo da verdade, sem a transformares numa arma de destruição ou de ofensa.

Não é tanto o que se diz, que oferece resultados positivos ou desagradáveis, mas, a forma como se diz.

Ademais, a tua pode não ser a verdade real, senão, um reflexo dela. E mesmo que o fosse, não estás autorizado a esgrimi-la com finalidades perturbadoras.

Antes de assumires a postura de quem corrige e ensina com a verdade, coloca-te no lugar do outro, aquele a quem te irás dirigir, e a consciência te apontará o rumo a seguir e a melhor maneira de te expressares.

CXLIV

Guia-te sempre pela decisão que produza menor soma de prejuízos a ti mesmo e ao teu próximo.

Antes de assumires compromissos, reflexiona a respeito dos possíveis resultados, e mais facilmente saberás eleger aqueles que te proporcionarão melhores frutos para o futuro.

Sempre que algumas vantagens para ti ofereçam danos para outrem, recusa-as, porquanto ninguém poderá ser feliz erguendo a sua alegria sobre o infortúnio do seu próximo.

Isto equivale a dizer: "Não faças ao outro aquilo que não gostarias que ele te fizesse."

O que hoje percas a favor de alguém, amanhã receberás sem prejuízo de ninguém.

CXLV

Não és um observador distante da vida.

Estás na condição de membro do organismo universal, investido

de tarefas e responsabilidades, de cujo desempenho, por ti, resultarão a ordem e o sucesso de muitas coisas.

A postura de quem observa de fora produz enfoques e conclusões equivocados. No entanto, a participação consciente dá medida correta e propicia melhor compreensão dos dados ao alcance.

Considera-te pessoa valiosa no conjunto da Criação, tornando-te, cada dia, mais atuante na Obra do Pai e fazendo-a melhor conhecida e mais considerada

Tu és herdeiro de Deus, e o Universo, de alguma forma, te pertence.

CXLVI

A irritabilidade é *espinho* cravado nas *carnes* da emoção, que deve ser extirpado.

Quanto mais permanece, piora o estado de quem o conduz, ge-

rando *infecções* duradouras quão perniciosas.

A pessoa irritável não necessita de motivos para o mau humor, a insatisfação. Gera-os com facilidade, por conduzir-lhes os germes nos sentimentos agressivos e amargurados.

Faz-se intratável e *exala* o morbo que lhe caracteriza a conduta.

Agrada-se, quando desagrada; alegra-se, quando se desforça em quem defronta, mesmo que este nada lhe tenha feito de mal.

É sempre infeliz por prazer.

Vence a irritação, ou, do contrário, serás por ela destruído.

CXLVII

Se algum projeto que elaboraste redundou em fracasso, não te aborreças, nem o abandones por isso.

O aparente fracasso é a forma pela qual a Divindade te ensina a

corrigir a maneira de atuar, facultando-te repetir a experiência com mais sabedoria.

Quem se recusa a reencetar o trabalho, porque foi mal sucedido antes, não merece desfrutar o êxito dos resultados.

A arte de recomeçar é medida de engrandecimento para quem aspira mais altos cometimentos.

Ninguém logra respostas felizes, sem as tentativas do insucesso.

A vida é constituída de lições que se repetem até fixarem-se corretamente.

CXLVIII

Todos sofrem, enquanto estão no mundo.

A dor é um método eficiente para a renovação, quando falecem os benefícios do amor não vivido.

Diante desta fatalidade inevitável, que o Espírito enfrenta nos mais variados matizes, cumpre-lhe recebê-la com dignidade e confiança.

O que hoje se apresenta atormentante, ameaçador, amanhã se converte em paz.

A doença física ou mental, a aflição econômica ou moral, passam, deixando os resultados conforme o grau de elevação pessoal através do qual foram recebidas.

Não te consideres, pois, infeliz, quando sofrendo. Retira os benefícios da injunção expungitiva e segue adiante, encorajado.

CXLIX

Deus conhece o teu destino e comanda a tua vida.

O que te ocorre, mereces, a fim de conquistares novas marcas na escala da evolução.

Deus é Pai Misericordioso e vela por ti.

Jamais te consideres desprezado, resvalando pela rebeldia e blasfêmia.

O homem deve treinar coragem e resignação, sem cujos valores permanece criança espiritual.

Deus não tem preferências e nos ama a todos.

Deixa-te conduzir pelas ocorrências que não podes mudar, e altera com amor aquelas que te irão beneficiar.

Desesperar-te? Nunca!

CL

Porque as pessoas se te apresentem más e egoístas, ou porque te aflijam e desconsiderem, não planejes o revide.

Há quem ainda se compraz no mal, quem perturba e se ufana disso.

São seres mal saídos do primarismo, adquirindo a luz da razão e a sensibilidade da emoção.

Não é justo que desças e a elas te niveles, sofrendo mais, quando podes ascender e elevá-las, alterando a paisagem moral do mundo para melhor.

Seja tua a ação de engrandecimento e compreensão das falhas e limites do teu próximo.

Jamais te arreponderás, agindo assim.

CLI

Cuidado com as fantasias morais negativas que afetam as áreas do sexo, e da emoção que se perverte!

Elas se enraízam nas telas mentais, e criam dependências aflitivas que se convertem em tormentos e desequilíbrios.

O que cultives pela imaginação pode tornar-se anjo de auxílio, se nobre, ou fantasma, quando vulgar.

Há condutas morais graves no campo físico, sob o açodar de paixões mentais alucinantes.

Pensa e age com harmonia.

Cultiva as idéias edificantes e te sentirás ditoso.

CLII

Acalma as ânsias do teu coração.

O que ainda não alcançaste, está a caminho.

Não sofras de véspera, entregando-te a estados deprimidos, por ausências que certamente não fazem falta.

A carência pode proporcionar recurso de valorização das pessoas e coisas.

Quem desfruta de benefícios, com facilidade subestima o que possui.

Aprende a conviver com a escassez, a solidão, e saberás evitar a embriaguez dos sentidos, a volúpia da luxúria, a exacerbação da posse.

És o que tu realizas e não o que tens ou com quem te encontras.

CLIII

Reserva-te o direito de permanecer indiferente às provocações de qualquer natureza.

Numa época de insensatez como esta, o mal anda em liberdade, seduzindo os incautos.

Aqui, é a ira dos outros que te agride.

Ali, está o sexo sem freio que te sensibiliza.

Acolá, eis a ambição que te desperta o interesse.

Próximo se encontra o vício, enredando vítimas.

Em torno de ti, a diversão perturbadora campeia.

Por toda parte, a vitória do crime e da dissolução dos costumes multiplica os seus tentáculos qual polvo cruel e dominador.

Olha essas *facilidades* como sendo a estrada de espinhos venenosos que a grama verde e agradável esconde no chão, e não te permitas pôr-lhe os pés, evitando-te os acidentes de efeitos danosos.

CLIV

Quando assumas resoluções superiores e te poupes a loucura do desequilíbrio, serás visitado por pessoas que te buscarão convencer de que estás equivocado.

Insiste nos teus propósitos sadios e não lhes dê ouvidos.

Ao tombares, são poucas as mãos que tentarão erguer-te.

Nunca falta quem empurre, mais, o caído no fosso do desespero.

Infelizmente, são ainda escassos os indivíduos que estão dispostos a ajudar desinteressadamente, enquanto se multiplica o número daqueles que se comprazem infelicitando.

Segue adiante no bem e o Bem te fará um grande bem.

CLV

Aprende com as lições da vida, mas, principalmente, com as tuas próprias experiências, confiando menos nos *cantos de sereias*, que seduzem arrastando para os abismos.

Se o ébrio deseja liberar-se do alcoolismo, encontra com mais facilidade quem lhe sirva um novo trago, ao invés de quem lhe dê um pão.

Se o fumante quer abandonar o tabagismo, a ironia dos amigos tenta ridicuiarizá-lo,insistindo com ele para que continue envenenando-se.

Se o toxicômano faz esforço para deixar a droga, o traficante ameaça-o e chantageia-o.

Se o delinquente de qualquer matiz intenta a reabilitação, enxameiam ao seu lado os que conspiram contra o seu esforço.

Tem, pois, cuidado, e mantém-te sadio, física e moralmente.

CLVI

Acostuma-te à verdade.

O hábito da *mentira branca* também chamada inocente ou social, levar-te-á às graves, empurrando-te para o lodaçal da

calúnia e da maledicência frequente.

A fagulha produz incêndios semelhantes aos gerados pela labareda crepitante...

Os grandes crimes se originam em pequenos delitos, não alcançados pela Justiça, que e sejam o agravamento do mal.

Usa de severidade moral para contigo, não embarcando nas canoas das conveniências gerais.

Cada pessoa responde por si mesma, e os seus atos ficam gravados na consciência individual.

Sê tu mesmo, em constante progresso moral.

CLVII

Sempre que possível, luariza-te com a oração.

Faze espaços mentais e busca as Fontes da Vida, onde haurirás energias puras e paz.

Todos os santos e místicos que alteraram o rumo moral da Humanidade para melhor, no Oriente como no Ocidente, são unânimes em aconselhar a prece como o recurso mais eficaz para preservar-se ou conquistar-se a harmonia íntima.

Jesus mantinha a convivência amigável com os discípulos e o povo, no entanto, reservava momentos para *conversar* com Deus através da oração, exaltando a excelência desses colóquios sublimes.

Sai, portanto, do turbilhão em que te encontras mergulhado e segue no rumo do oásis da prece para te refazeres e te banhares de paz.

CLVIII

Os negócios escusos dão rendimentos venenosos.

Muitas pessoas justificam-nos e exaltam os lucros deles advindos, informando que são frutos da época e todos devem aproveitar a ocasião.

Como a moral está desgovernada, não te deixes conduzir por ela, antes controla os abusos e excessos que te cheguem, a fim de corrigires a situação caótica.

O erro nunca deve ser tomado como exemplo.

Numa época de epidemia gripal, o estado normal de saúde não passa a ser este, somente porque a maioria das pessoas está infectada.

Vacina-te contra os abusos e permanecerás com a vida em ordem, talvez sem os supérfluos, nunca, porém, com escassez ou falta.

CLIX

Quando o homem se resolve por modificar a conduta moral para melhor, parece defrontar uma conspiração geral contra os seus propósitos de enobrecimento.

Tudo se altera e desgoverna.

As mínimas coisas fazem-se complicadas, e o ritmo dos acontecimentos, por algum tempo, muda para pior.

Esse estado de coisas leva o candidato à reforma íntima a retroceder, a desistir.

É natural, porém, que assim aconteça.

Toda transferência modifica o habitual.

Na área das ações morais a reação é maior, porquanto se penetra nas raízes do mal para extirpá-lo, a fim de dar surgimento a novos e equilibrados costumes.

Não abandones, desse modo, os teus intentos de moralidade e crescimento interior, em razão das primeiras dificuldades a enfrentar.

CLX

**Num dia extenso com 24 horas,
reserva alguns momentos à reflexão.**

**Quem caminha sem meditar,
perde o contato consigo mesmo.**

Encurralado nos ponteiros do relógio, ou disparado à frente deles, ou vagarosamente após eles, aturde-se, esquecendo o rumo...

É indispensável ao êxito fazer periódica revisão de metas e de ações.

Usando a reflexão, repassarás os equívocos e terás tempo de repará-los, reprogramarás os deveres e te renovarás com mais facilidade.

Fala menos, dorme um pouco menos e medita mais.

Minutos que desperdiças, se os usares para a meditação, se transformarão em pontos luminosos do teu dia.

CLXI

Todos estamos fadados à felicidade, à perfeição.

O caminho a percorrer é longo, às vezes assinalado pela urze ou entulhado pelos calhaus.

Todavia, o roteiro é igual para todos, porque ninguém existe que seja considerado como exceção.

Aqueles que encontram menos dificuldades, fazem jus às circunstâncias, em razão do seu comportamento em reencarnações passadas.

Os mais atribulados, da mesma forma, procedem dos seus atos infelizes.

Desse modo, ganha a distância evolutiva, passo a passo, e alegrete com o destino feliz que te aguarda e que alcançarás.

CLXII

**Acautela-te dos amigos frios,
de coração enregelado.**

**Há homens que mataram as
emoções e deixam-se vegetar em
relação ao bem, exalando mias-
mas que contaminam, portadores
do pessimismo malfazejo que ter-
mina por infelicitar quem deles se
acerca.**

**Dilata o círculo das tuas afei-
ções, no entanto, cuida-te quan-
to às influências de tal natureza,
que terminam por perturbar, le-
vando ao desencanto.**

**Esses indivíduos amargos pe-
rambulam sem norte, e, tudo
quanto vêem, sombreiam com a
sua óptica escura.**

Deixa que brilhe o sol em ti.

CLXIII

Incessantemente, busca a tua identidade real, isto é, descobre-te para o bem de ti mesmo.

Constatarás que não és melhor nem pior do que os outros, mas, sim, o que te faças, isto contará.

Com esta conscientização, perceberás que não tens direito a privilégios nem sofres abandono da Divindade.

Tudo quanto te ocorra, transforma em lição proveitosa para o teu crescimento espiritual, pois que para tal estás na Terra.

Amealha todas as conquistas e converte-as em lições de sabedoria, com que te enriquecerás de bênçãos.

CLXIV

Há muita gente preocupada com o mal que os outros lhes possam fazer.

Transferem para o próximo a responsabilidade dos seus insu-

cessos e vivem descobrindo inimigos em toda parte, fugindo a uma auto-análise de indispensável lucidez.

Deambulam por caminhos de maldades e acusações.

Com tal conduta, ferem, prejudicam, perturbam os outros e não se dão conta do mal a que se entregam e movimentam, desassissados.

O mal que reside em cada indivíduo, este sim, torna-o um homem mau# que, assim, se torna um elemento pernicioso no contexto social.

CLXV

Irriga o teu organismo com pensamentos saudáveis.

A ação da mente sobre a emoção, o corpo e toda a aparelhagem fisiológica é incontestável.

Grande número de enfermidades se deve à ociosidade mental, ao desânimo, à revolta, às idéias autodestrutivas.

Canaliza o teu modo de pensar para as questões agradáveis, salutaras, otimistas, e viverás sob o seu reflexo, desfrutando do bem-estar que se irradiará a outros mimetizando e produzindo paz.

CLXVI

A tua importância está na razão direta do que faças a benefício próprio.

Contigo ou sem ti, a vida prossegue, o mundo continuará a sua marcha.

Não te creias detentor de recursos excepcionais, sem cuja presença os seres depereceriam e a Humanidade sofreria decadência.

Tuas conquistas e perdas fazem a contabilidade dos teus valores reais.

Sê simples e torna-te humilde qual lâmpada diante do Sol e este em confronto com uma galáxia...

CLXVII

A grandeza de um homem pode ser medida pela sua capacidade de serviço ao próximo, de humildade e de amor.

Os homens grandes chamam a atenção e projetam sombra, mas, os grandes homens, onde quer que se encontrem tornam-se claridade inapagável, apontando rumos libertadores.

Os verdadeiros heróis se ignoram, preocupados que vivem em ajudar mais do que fazer a propaganda dos próprios atos.

Torna-te um deles, no silêncio das tuas realizações e na grandeza da tua pequenez.

CLXVIII

Sorrateiramente, a intriga se insinua no teu coração, cerrando a porta dos teus sentimentos à serenidade.

Torna-te frio e calculista, impiedoso e armado contra o outro, que talvez não mereça esta reação de tua parte.

O intrigante sempre encontra uma forma de envenenar-te.

Conhecendo o teu temperamento, infiltra-se com suavidade e te alcança, alanceando-te com a informação infame.

Reage à intriga e educa o intrigante, a fim de que ele te deixe em paz e passe a ter paz, ao mudar de atitude mental e moral.

CLXIX

Vez que outra acompanha um féretro, a fim de aprofundares reflexão no fenômeno biológico da vida e no da morte.

Diante da ocorrência com os outros, poderás despertar para o que te irá suceder, inevitavelmente.

A eternidade é do Espírito, enquanto a experiência do corpo é transitória e breve.

Por este momento tens a sensação de que tudo está bem e será duradouro. Até quando, porém? E qual a garantia que tens, a respeito do prazo que te está concedido?

Assim, vive bem; entretanto, não descartes a possibilidade do teu retorno, o que, aliás, é o mais seguro de todos os acontecimentos.

CLXX

Age com calma em todas as circunstâncias.

Há muita gente que está vivendo em clima de desespero e pressa exaurinte.

Atropela e deixa-se atropelar, numa volúpia de alucinação, sem que frua o resultado do que conquista, nem se compraza com aquilo que já amealhou.

A serenidade é irmã da ventura, por propiciar o prazer que abençoa, que transmite satisfação.

Rearmoniza-te, conduzindo o carro das tuas horas com tranquilidade e vivendo com a serena alegria de estar na Terra e poder avançar para Deus, a nossa meta final.

CLXXI

Controla a vontade, gerando um clima de disciplina para os teus hábitos e evitarás o desregramento, os conflitos comportamentais, os desajustes.

Quem não acredita em disciplina, pode ser* comparado a uma pessoa que dirige um veículo sem freio, numa descida... Candidata-se ao desastre.

O que vitalizas pelo pensamento, converte-se em realidade no mundo das formas.

Sabendo discernir e lutar pelo que te convém e te será melhor, aprenderás a conduzir-te com o equilíbrio que te poupará inúmeros dissabores.

A vontade bem canalizada consegue realizações gigantescas.

Conduze-a, pois, com sabedoria e nunca te arreponderás.

CLXXII

A conquista do conhecimento é um logro pessoal, intransferível.

Esse tesouro sempre se multiplica, quando é repartido, e ninguém pode usurpá-lo de quem o possui.

Nem a morte o arrebatava, porquanto continua com o Espírito que o detém, constituindo-lhe um tesouro de valor constante e fácil manejo.

Luta por adquiri-lo, jamais considerando ser tarde demais para este empreendimento, aumentando-o, seja o possuis ou iniciando-o, caso ainda não tenhas experimentado o prazer que dele se exterioriza.

O homem que sabe, conduz-se com mais segurança, poupando-se a incontáveis sofrimentos.

Por outro lado, a ignorância é a responsável por males sem conta.

CLXXIII

Usa a cortesia nos teus movimentos e ações, gerando simpatia e amizade.

O que possas fazer, não delegates a outrem.

Porque alguém trabalha contigo, não te cabe o direito de sobrecarregá-lo, exigindo-lhe além das suas possibilidades.

Mesmo os teus serviçais merecem a tua consideração e respeito.

Cooperam contigo e são remunerados.

Faze mais: torna-os teus amigos.

Há pequenas e cansativas tarefas a eles afetas que podes executar sem te cansares nem os mortificar.

No trato com eles, usa as expressões: "Por favor" e "muito obrigado", desse modo, educando-os mais e espalhando afeição em torno dos teus passos.

CLXXIV

A verdadeira coragem é demonstrada pela maneira como se enfrenta a batalha da vida, no seu dia-a-dia.

Convém não confundir a coragem com a temeridade.

Aquela é calma e constante, lúcida e criativa, enquanto a outra se apresenta desesperada, agressiva, irritada.

A coragem nasce na fé que sabe o que deseja e se empenha para consegui-lo. Enfrenta os obstáculos sem enfraquecer-se e resiste ao tempo sem perder o valor.

Raciocina antes de agir e permanece iluminada pelo ideal, enquanto se mantém no campo das lutas.

Demonstra a tua coragem, agindo sempre com acerto e equilíbrio.

CLXXV

Silencia o que ouves.

Muitas aflições seriam poupa-
das às criaturas, se se soubesse
ouvir e reflexionar.

Infelizmente, muitas pessoas se apressam a passar adiante o que ouvem, alterando-lhe o conteúdo e salientando os pontos delicados ou negativos.

As mensagens truncadas, os assuntos adulterados possuem o *condão miraculoso* de perturbar, gerando conflitos e situações insustentáveis.

Não transmitas informações malsãs.

Escuta com calma, sem apressar conclusão.

Se pretendes comentar a respeito, tem o cuidado de fazê-lo, colocando a situação como se fosse a tua e apresentando-a com benignidade.

CLXXVI

Mantém-te apresentável, de forma simples e higiênica.

Confunde-se muito humildade com imundície, dando-se margem a descuidos lamentáveis.

Da mesma forma se pensa, erradamente, que boa apresentação

peçoal é requinte ou moda afetada.

"As vestes de Jesus resplandeciam" — narram as Escrituras, demonstrando a pureza dEle e o Seu poder, refletidos no traje modesto que usava.

Nunca enfermou e jamais se apresentou de forma desagradável ou que surpreendesse pelo exotismo.

À semelhança dos amigos, vestia-se com a indumentária da época, porém, emprestava-lhe a Sua irradiação superior.

O teu magnetismo se exteriorizará, acentuando ou diminuindo a tua aparência, que te merece o zelo competente.

CLXXVII

Deixa o outro terminar o assunto, sem interrupção.

Certamente, há um limite para deixá-lo falar. Não obstante,

ouvindo-o, e equiparás mais de argumentos para esclarecê-lo.

Se o interrompes, talvez conclusas equivocadamente o tema e não consigas entender o que ele te desejou dizer.

Nem todos explicam o que pensam com facilidade, complicando-se, às vezes, ou falando de maneira nebulosa.

Busca penetrar na idéia e dialoga, sem enfado nem exasperação.

Não imponhas os teus pensamentos, nem tentes impedir a apresentação de outras idéias que não as tuas.

CLXXVIII

Controla a tua ansiedade.

A ansiedade mal dirigida produz danos orgânicos de variada classe e gera mal-estar onde se apresenta.

Irradia uma onda inquietante e espalha insegurança em volta.

A pessoa ansiosa requer mais atenção, que nem sempre se lhe pode dispensar; está sempre queixosa e acarreta problemas para as demais.

Vê o que ainda não está ocorrendo e precipita-se a situações indesejáveis, para arrepender-se depois.

A calma é o abençoado antídoto da ansiedade, que advém quando desejas esforçar-te para viver em paz e confiança em Deus.

CLXXIX

A cobiça dos bens alheios é um mal que se generaliza.

Lentamente, as pessoas se apresentam insatisfeitas, cobiçando os pertences que não possuem e de que não têm real necessidade.

Se cada um bastar-se com os recursos de que dispõe, a vida se tornaria mais rica de beleza e de experiências.

Há uma falsa proposta de felicidade muito propalada nestes dias, que chamaremos a *posse mesmista*.

Todo mundo deseja as mesmas coisas que o próximo possui, e a imitação das fantasias e quimeras produzidas pela imaginação passou a ser meta a alcançar-se.

Quem não consegue o *mesmismo*, considera-se rejeitado, infeliz.

Não cobices nada de ninguém.

Realiza-te em ti mesmo e frui de paz.

CLXXX

**Irradia a claridade da tua fé,
através do teu sorriso, das tuas pa-
lavras, da tua atitude perante a vi-
da.**

O mundo necessita de luz para superar as sombras dominantes.

Distende a tua presença confiante e rica de luminosidade, auxiliando os tímidos e os desanimados, os que caíram e os revoltados.

A luz atrai sempre, enriquecendo de beleza.

Não deixes que se apague essa estrela, porque haja fatores dissolventes e agressões em volta.

Deixa-a brilhar, apontando rumos ditosos para os que anelam por uma oportunidade de realização.

CLXXXI

A máxima lição da vida é o amor.

Sem ele os objetivos a alcançar perdem a finalidade, deixando a criatura à mercê das suas paixões inferiores.

O amor dilui as sombras dos sentimentos negativos, imprimindo o selo da mansidão em todos os atos.

Ama, portanto, tudo e todos.

Exercita-te no amor à Natureza, que esplende em Sol, ar, água, árvore, flores, frutos, animais e homens.

Deixa-te enternecer pelos convites silenciosos que o Pai Criador te faz e espraia as tuas emoções por sobre todas as coisas, dulcificando-te interiormente.

Quanto mais ames, menos serás atingido pelas farpas do mal, pois que a tua compreensão dilatada abrirá os espaços à vida, colhendo somente os efeitos da paz.

CLXXXII

Há uma permanente luta íntima, quando o homem se resolve por abraçar a vida nobre.

Quais dois exércitos em fúria, no campo mental, surgem constantes confrontos.

Os guerreiros habituais — o egoísmo, o orgulho, a violência, a ambição — tentam superar os novos combatentes — o amor ao próximo, a humildade, a pacificação, a renúncia.

O indivíduo sente-se dividido e angustiado.

Nesse terreno áspero brilha, porém, a luz da inspiração superior que lhe aclara a alma e a estimula a insistir nos propósitos elevados.

Investe na batalha da vida os teus esforços nobres e não desistas.

Cada dia de resistência representa uma vitória até o momento da glória total.

CLXXXIII

Desculpa, sinceramente, a ignorância dominante.

Não esperes justificação do outro, o teu ofensor.

Supera os ingredientes indigestos da agressão dele e mantém-

te bem, buscando esquecer de fato a ocorrência má.

Quem guarda mágoas intoxica-se com os miasmas que elas exalam.

O agressor está muito desequilibrado e necessita da medicação da bondade para recuperar-se.

Perdeu a lucidez, e por isto agrade.

Concede-lhe a oportunidade que ele não te dá.

É sempre mais confortável a posição de quem é generoso.

Melhor que sejas tu o doador, significando que já conseguiste o que ao teu próximo falta.

CLXXXIV

No teu local de trabalho descobrirás, talvez, conspiradores da tua paz.

O mundo é uma arena ampliada, e as pessoas desprevenidas,

ao invés de se amarem umas às outras, armam-se umas contra as outras.

Em algumas circunstâncias tornam-se *feras* inconscientes que apenas reagem, sempre assumindo posturas inadequadas à sua situação de humanidade, buscando tomar o lugar dos outros, derrubar, ver sofrer...

Evita essa competição criminosa, essa disputa desequilibradora, atuando com retidão e consciência.

A tua parte ninguém tomará, nem o teu mérito calúnia alguma ofuscará.

Age, pois, com correção e fica tranquilo.

CLXXXV

Mais dia, menos dia, o sofrimento chegará ao teu coração, pois que ele faz parte dos fenômenos da vida em progresso.

Sem a sua presença a soberba, o despotismo, a agressividade se fazem insuportáveis.

Porque o homem ainda não entende a voz suave do amor, defronta a aflição que lhe lima as arestas e o persuade à reflexão, ao bem.

Às vezes, o indivíduo reage, blasfema, esperneia e termina por ceder, única maneira de liberar-se.

Desta forma, não te rebeles ante a dor, piorando a tua situação e desgastando-te inutilmente.

A aceitação dinâmica, isto é, a transformação do sofrimento em experiência, realiza o *milagre* do êxito.

CLXXXVI

O lar é o templo da família.
Os filhos são empréstimos divinos para a construção do futuro ditoso.

Todo o tempo possível deve ser aplicado na convivência familiar, através dos diálogos, dos exemplos, tomando-se o método mais eficaz de educação.

Os hábitos adquiridos no lar permanecem por toda a existência e se transferem para além do corpo.

Educar é viver com dignidade, deixando que se impregnem dos conteúdos, com vigor, aqueles que participam da convivência doméstica.

Tudo quanto investas no lar, retornará conforme a aplicação feita.

Faze do teu lar a oficina onde a felicidade habita.

CLXXXVII

Nestes dias agitados a angústia caminha com o homem, disfarçada de medo, de ansiedade, de sentimento de culpa.

Naturalmente, as pressões a que a pessoa está sujeita respondem por tal situação.

A ansiedade pelo prazer exorbitante frustra; os fatores agressivos amedrontam, e a timidez encontra uma forma de levar ao complexo de autopunição.

Afasta da mente esses fantasmas responsáveis por males inumeráveis.

És filho de Deus, por Ele amado, que te protege e abençoa.

Não te afastes das Suas Leis e se te enganares, ao invés de te entregares a conflitos desnecessários, retorna ao caminho do dever, sem receio algum.

CLXXXVIII

Nunca te omitas ante a tarefa de auxiliar.

Não somente com o dinheiro, a posição social relevante, o po-

der se dispõe de recursos para ajudar.

A palavra gentil é geradora de estímulos e valores que logram resultados preciosos.

O verbo tem erguido civilizações, como levado multidões à guerra, à destruição.

Usa a palavra para socorrer, emulando as pessoas caídas a levantar-se, os que dormem a despertar, os errados a corrigir-se, os agressivos a acalmar-se.

Fala com elevação e bondade, tornando-te microfone fiel a serviço do bem.

CLXXXIX

A tua vida não termina no túmulo.

Com esta consciência aprende para a eternidade, reunindo valores que jamais se consumam.

Toda lição que liberta do mal se incorpora à alma, como força de vida indestrutível.

Fosse a morte o fim da vida, e sem sentido seria o Universo.

A criação se esmaeceria e o ser pensante estaria destituído de finalidade.

Tudo, porém, conclama o ser à glória eterna, à continuidade do existir, ao progresso incessante.

Estuda e trabalha sem cessar, com os olhos postos no teu futuro espiritual, vivendo alegre, hoje e pleno, sempre.

CXC

Os problemas são desafios para o homem.

Toda pessoa que pensa, enfrenta problemas, porquanto a vida no corpo transcorre sob a ação de variadas situações difíceis.

Aprende a conviver com eles, tentando resolvê-los, quanto possível, sozinho. Se não o conseguires, busca a experiência de outrem e luta até solucioná-los no momento próprio.

Não os transfiras para os outros, que também os têm, embora não o demonstrem.

É desrespeito sobrecarregar o próximo com os nossos problemas, sem considerar as aflições que, certamente, lhe pesam sobre a existência.

Um problema hoje solucionado é lição para os que estão por vir.

Aprende a resolvê-los, para viver em paz.

CXCI

A tua vida possui um alto significado.

Descobrir o sentido da existência e para que te encontras aqui, eis a tua tarefa principal.

Muitos indivíduos, por ignorância, colocam os objetivos que devem alcançar nas questões materiais e, ao conseguí-los, ficam entediados, sofrendo frustrações e tão infelizes quanto aqueles que nada lograram.

Se observas a questão espiritual da vida, a necessidade de te iluminares com o pensamento divino, toda a tua marcha se realizará segura e frutuosa.

Ninguém pode sentir-se completado, se não estiver em constante ligação com Deus, a Fonte Geradora do Bem.

Pensa nisso e segue o rumo da vida permanente.

CXCII

Generaliza-se a idéia falsa de que o homem honesto e trabalhador é um idiota.

Assim afirmam diante da prosperidade material da injustiça e do furto, da ignomínia e do suborno, que assumem proporções devastadoras no organismo social.

Não têm, porém, razão aqueles que assim pensam e agem, porquanto, a abundância material sem a dignidade perverte os costumes, desorganiza o homem e envilece a alma.

Só a honra prevalece, e o bem subsiste a tudo.

Continua sábio, agindo com elevação.

CXCIII

Em toda parte a astúcia, a violência e o crime se apresentam vitoriosos. Estes são dias de insensatez e cálculo para o mal.

Certamente há uma avalanche de loucura ameaçadora.

Jamais, houve, no entanto, na Terra, tanto amor e tanta bondade!

Veicula-se mais a calamidade do que a renúncia, o escândalo do que o bom-senso. Todavia, há inumeráveis pessoas que acreditam e trabalham pelo seu próximo, promovendo a Era da felicidade.

Une-te a estes heróis anónimos do bem e projeta o homem, ajudando-o a ser livre e ditoso.

CXCIV

Apregoa as vantagens de uma vida sadia, estimulando os companheiros a experimentá-la.

Divulgam-se com entusiasmo as excelências dos prazeres eston-

**teantes, dos gozos desgastantes,
dos excessos aniquiladores.**

**Não se comentam, todavia,
com o mesmo ardor, a decadên-
cia dos ases e campeões do sexo
desalinhando, a alucinação dos
que viveram as experiências em-
briagadoras...**

**Os vitoriosos, considerados
manchetes de jornais e revistas,
sucessos de rádio e televisão de
ontem, hoje estão no ostracismo
e na queda, esquecidos e despre-
zados, substituídos por novos jo-
quetes do mercado da loucura.**

**Vive com saúde moral e de-
monstra aos outros quanto isto é
bom.**

CXCV

Quem aspira por um futuro melhor para a Humanidade, deve contribuir para a educação e a vida infantil.

O que se aplique na criança, será devolvido com juros.

O investimento de amor retornará em forma de bênçãos salvadoras e o de abandono volverá como delinquência e desgraça.

Se te faltam recursos mais específicos para auxiliar a criança, oferece-lhe palavras lúcidas, que não corrompem, e exemplos que as estimulem a ser verdadeiros cidadãos mais tarde.

Constrói hoje os teus dias de amanhã.

CXCVI

Quando estiveres a ponto de desistir de uma ação edificante, ora e continua até o fim.

Quando te encontrares no momento de cometer um erro, ora e desiste com tranquilidade.

Quando perceberes que as forças não te auxiliarão no trabalho do bem, ora e reanima-te, chegando ao termo planejado.

Quando fores aliciado para uma situação vexatória, ora e retoma o teu equilíbrio.

Quando te sentires abandonado pela pessoa em quem confias ou a quem amas, ora e tem paciência, permanecendo no teu posto.

Quando, desarvorado, desejes tombar, sem mais estímulo, ora e te serão concedidas as resistências para o triunfo.

Não deixes nunca de orar.

CXCVII

Reserva momentos para que se refaçam os teus equipamentos mentais.

Da mesma forma que o corpo se desgasta, a mente se cansa e desarmoniza.

A mudança de atividade, o esparecimento, os jogos que distraem, os desportos, a meditação, funcionam como recursos valiosos para o reajuste mental.

Dedica algum tempo à tua renovação interior, examinando o que fazes e como torná-lo mais agradável, ensejando-te equilíbrio e menos fadiga.

A mente é espelho que reflete o estado do espírito, merecendo carinho e desvelo, a fim de funcionar bem e com êxito.

CXCVIII

Em qualquer atividade que exerças, considera-te servidor de Deus.

Por mais humilde seja a tua profissão, ela é por demais valiosa no conjunto social em que te encontras.

Cumpra com os teus deveres com alegria, e consciente do seu significado, do valor que eles têm e de quanto são importantes para a comunidade.

Ilhas imensas surgem nos mares, construídas por humildes ostras.

Desertos colossais resultam de pequenos grãos de areia que se acumulam.

Oceanos volumosos são nada mais do que gotinhas de água.

A tua parcela no mundo é de grande relevância. Portanto, trabalha com disposição e nobreza.

CXCIX

Nunca te apóies no pessimismo para deixar de lutar.

O que os outros conseguem através do trabalho, obterás também, se tiveres paciência e perseverança.

Não pretendas iniciar a vida por onde outros a estão concluindo.

O êxito depende de muitas tentativas que não deram certo.

O fracasso sempre ensina o modo como não se devem fazer as coisas.

Insiste no teu serviço com otimismo e avança com vagar na direção da tua vitória. Cada dia vencido são vinte e quatro horas que ganhaste.

CC

Agradece a Deus a tua existência.

Louva-O através de uma vivência sadia.

Exalta-lhe o amor por meio dos deveres retamente cumpridos.

Dignifica-O, sendo-Lhe um servidor devotado e fiel.

Apresenta-O à humanidade, tornando-te exemplo de amigo e irmão em todas as circunstâncias.

Glorifica-O, trabalhando pelo bem de todos, teus irmãos em humanidade.

Respeita-O, obedecendo às Soberanas Leis que governam a vida.

Reconhece-O em tudo e todos, mediante uma vida feliz, na tua condição de filho bem amado.