

# SÁÚDE

MIRAMEZ  
JOÃO NUNES MAIA

# JOÃO NUNES MAIA

Pelo Espírito MIRAMEZ

# SAÚDE

3.ª Edição

EDITORA ESPÍRITA CRISTÃ FONTE VIVA

## SUMÁRIO

CONTAMINAÇÃO MENTAL.....	61
DOAÇÕES TODOS OS DIAS.....	82
SATISFAÇÃO PELO DEVER.....	87
NÃO FERIR A NINGUÉM.....	90
ESQUECER OFENSAS.....	93
SER SEMPRE JOVEM.....	96
NUNCA AGASTAR-SE.....	98
NUNCA RECLAMAR.....	101
APRENDER SEM PAIXÃO.....	104
SAUDÁVEL É O CAMINHO DO MEIO.....	106

NUNCA ESQUECER A GENTILEZA.....	109
ESTUDAI A NATUREZA.....	112
MEDITAI SOBRE DEUS.....	114
NÃO VOS ESQUEÇAIS DO PRÓXIMO.....	117
O MAR E A VIDA.....	122
AS ERVAS E O HOMEM.....	125
VISITA AOS ENFERMOS.....	127
AS FLORES.....	130
PLANTIO.....	133
CONVERSANDO.....	135
EXALTAÇÃO A CRISTO.....	138

*Meu amigo:*

*O problema da saúde é de vital importância, por dependerem, de certo modo, os vários quesitos da felicidade, da vigência desse precioso concurso. Entendamos, porém, a saúde, como sendo um conjunto de condições que decorre do equilíbrio físico e psicológico, do bem-estar social e econômico, mas, sobretudo, da harmonia interior em face da visão espírita da vida.*

*Sem um conhecimento espiritual de profundidade, em torno das causas que propiciam os acontecimentos humanos, com a conseqüente compreensão da metodologia para conduzir os efeitos, o binômio saúde-doença permanece sob complexidades de difícil condução.*

*Ao Espiritismo cabe a tarefa indeclinável de contribuir, com segurança, para a equação das dificuldades em torno de muitas patologias e suas conseqüentes terapêuticas. Levando a mente a examinar os fatores causais de toda e qualquer ocorrência, melhor oferece os recursos impeditivos de danos ou capazes de equilibrar-lhe os efeitos.*

*Eis porque saudamos neste livro um valioso esforço em favor da harmonia moral, mental e física da criatura humana, que avança com os olhos postos no próprio e no futuro da sociedade.*

*Rogamos a Jesus que ele alcance a finalidade para a qual foi escrito, auxiliando-nos a todos, desencarnados e encarnados, a preservar os inestimáveis dons do espírito, mediante a conquista da saúde integral.*

Joanna de Ângelis

*Página psicografada pelo médium Divaldo Pereira Franco*

*Salvador (BA), 12 de setembro de 1983.*

## **P R E F Á C I O**

A caridade se manifesta por meios incontáveis com os espíritos e dentre os homens e agora vamos vê-la no encontro dos dois planos, no intercâmbio entre os que foram para o Além e os que ficaram estagiados na Terra. Ela é, pois, um gênio de possibilidades inúmeras, incontáveis, que ajuda sem o interesse de ser ajudada; que serve sem a preocupação de ser servida; que ensina

sem exigir trocas de qualquer espécie. A sua pureza encanta, porque exemplifica o amor.

Este livro, que acaba de nascer pela luz da mediunidade, é uma expressão de saúde, com as diretrizes de um comportamento nas linhas do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo. É um convite para que tenhais harmonia no vosso mundo íntimo e possais ajudar aos outros com exemplos da Verdade.

Não existe beneficência perfeita na Terra, por não existir nela, almas de total perfeição. Não existe saúde integral dentre os homens por não existirem criaturas neste mundo que gozem da perfeição espiritual. Entretanto, estamos caminhando para o aperfeiçoamento. Haveremos de passar por muitas escolas, e uma delas é a dor, anjo benfeitor que nos leva ao verdadeiro caminho do entendimento. Todavia, é de regra da filosofia espiritualista e de domínio da consciência em Cristo, que cuidemos da nossa saúde. Este é o nosso dever, e um dos mais urgentes, onde fomos chamados a progredir. Fui médico, quando encarnado na Terra e me preocupei em demasia com a saúde coletiva, desdobrando-me em muitos esforços para ver uma pessoa sorrir ao ter recuperado a saúde, porém, notei mais tarde que muitos não querem se curar, por não terem interesse em mudar de vida. Tomam uma injeção e neutralizam seu valor de cura, pelos fluidos do ciúme e do egoísmo; tomam um xarope e isolam seu poder curativo pela incompreensão e a dúvida; ingerem pílulas e distraem seus elementos harmoniosos, pela

vingança e o ódio; recebem passes e água fluidificada e desintegram seu energismo com o vírus da calúnia e com o ácido da impaciência.

E a caridade — bendito nome que clareia todas as consciências — anda com todas as criaturas sem se preocupar com o tempo, tomando todos os espaços na inspiração divina, esperando que todos resolvam mudar de idéias e pensar com o Cristo na dimensão do amor.

Este livro, ditado pelo nosso irmão Miramez, dá alguns toques materiais para assegurar a saúde do enfermo ou para que o doente restaure seus desequilíbrios. Porém, o mais importante é levar a criatura para dentro de si mesma e a usar os seus próprios valores, como a caridade consigo mesma, na função do bem interno. É de se notar nesta obra que a mente renovada com Jesus recebe pelas mãos da natureza um corpo saudável em todos os sentidos.

Estamos trabalhando, há muito tempo, para que a medicina na Terra mude de conceitos, no que se refere à verdadeira cura: procurar primeiro desentulhar a mente do doente, que se encontra condicionada às idéias negativas, e mostrar à alma, mesmo no leito, os caminhos da saúde.

O livro que se encontra em vossas mãos, *Saúde*, deve ser lido, meditado, observado e experimentado, sem a preocupação de que de um dia para outro venhais a recolher os tesouros da saúde. Começai por respeitar as leis naturais,

criadas por Deus, que vos será dada, por misericórdia, a harmonia que tanto desejais.

Livrai-vos de certos vícios e hábitos indesejados e procurai outros campos de sensações mais elevadas e mais úteis a vós e ao próximo.

Compadecei-vos de vós mesmos, que a vossa vida poderá servir de luz para os companheiros de jornada.

Consultai a consciência e analisai o quanto vale este livro para o vosso bem-estar.

Miramez é sutil no que escreve, para que o leitor se inteire, com os seus próprios recursos, como médico de si mesmo.

Não vos entregueis à leitura quando estiverdes sem interesse de aprender ou frustrado pela inquietação. Este livro foi nascido de meditações profundas, que o amor leva a cada coração, buscando ser útil, sem escolha das criaturas.

Afastai de vós a tristeza e sede alegre na pesquisa da Verdade, que Deus e Cristo vos ajudarão.

Que Jesus abençoe a todos.

Bezerra

Belo Horizonte, 1º de setembro de 1982.

## SAÚDE

Já falamos muitas vezes que a dor é o prenúncio da verdadeira saúde. Ela é, pois, a mensageira do equilíbrio orgânico, bastando que venhamos a entendê-la na sua profundidade. No entanto, quando ela chega e bate em nossa porta, devemos ter condições para recebê-la, dentro da ética que o

bom senso especula, garantindo, assim, a paz em nossa consciência.

Não existe nada errado no mundo das formas, nem no mundo das antiformas. Tudo está certo com os planos de Deus. A enfermidade é um aviso de que existe algo em desacerto em nosso organismo físico ou psíquico, portanto, devemos examinar a nós mesmos naquilo que já compreendemos.

O místico, verdadeiramente místico, conhece a si mesmo; estuda todos os dias as suas próprias reações e sabe quais os caminhos saudáveis onde ele encontra os princípios da felicidade.

Compete a quem ainda não chegou a este estado, procurar, porque quem procura acha e quem pede recebe, afirmou o Divino Médico de todos nós.

O Senhor Todo-Poderoso, que nos fez dentro da mais elevada harmonia, dentro da maior perfeição, a qual Ele representa na casa universal, não iria fazer uma obra imperfeita. Nada sairia de Suas mãos puras, com o timbre da imperfeição. Seria certamente um contra-senso, observado por qualquer razão humana. O homem foi feito para ser saudável, nas diretrizes que se lhe abriram para a sua paz espiritual.

É de notação comum que todos os meios de aquisição da saúde, seja física ou psíquica, estão ao alcance de nossas mãos, dependendo da nossa maturidade, cuja presença é fruto do tempo. É lei natural que participemos dessa conquista, para que tenhamos a alegria de dizer e sentir que participamos da maior conquista da Alma: a

conquista de nós mesmos, nas linhas de nossa perfeição espiritual.

Não devemos recuar. Em todos os campos de trabalho, ou em qualquer estado em que nos encontremos, nada existe sem recursos, por ser o Pai Celestial o grande suprimento de todas as necessidades. Não há carência de nada no Universo de Deus: somente existe uma coisa que nos dá muita alegria, e essa coisa se chama abundância.

O homem positivo deve ver vigor em seus semelhantes; deve visualizar alegria em todas as criaturas; deve sentir amor se desfazendo do seu coração para toda a humanidade.

A saúde é um estado de graça, quando a consciência corresponde à tranqüilidade dos anjos. O estado florente do corpo sem amor no coração não deixa de ser um desastre na ascensão do espírito. Nas hostes evolutivas em que nos encontramos na Terra, precisamos muito, mas muito mesmo, de nos dedicarmos aos estudos de variados campos do saber. É esse conjunto de esforços que a literatura universal nos empresta e forma em nós uma conscientização da realidade. E as leituras espirituais nos dão as condições de nos firmarmos naquilo que deve ser, nos ajudando a entender e a conquistar o discernimento.

O espírito que conhece a verdade se liberta, porque tem condições de trilhar os caminhos certos.

A natureza está de braços abertos esperando que todos os filhos voltem para ela e desse reencontro

surgirá o novo Homem, a nova Alma, refeita de todos os desequilíbrios forjados pela ignorância.

O ser vigoroso é aquele que desconhece o ódio, porque somente ama. É o que não pensa nem fala no egoísmo, porque ama o desprendimento. É aquele que perdoa constantemente. por conhecer o clima da paz, por amor.

As páginas deste livro são como caminhos da senda, onde podereis encontrar alguns toques que vos levam ao livro maior: a Natureza.

Se não quiserdes deixar os velhos hábitos, ou mesmo os vícios que vos prendem à morte, fechai-o e deixai-o para quando a disposição de melhorar tomar os vossos sentimentos. Nós estamos escrevendo para homens que estão abrindo os olhos para a luz e que desejam, quando for a hora da despedida da vida física, estarem mais ou menos limpos do fardo que os faz sofrer.

E muitos daqueles que observamos, padecem por teimosia. Sentem as distorções das leis naturais e arranjam recursos na escola do desculpismo, para demorar mais um pouco nas sensações inferiores, que o condicionamento dos ambientes lhes ofertam em todos os momentos.

O primeiro passo para a Libertação é querer! O segundo é agir!

Dentro desses dois ditames, não faltarão as bênçãos de Deus e a presença do Cristo, estabelecendo uma sinfonia espiritual em todos os nossos corpos, presença esta que conheceis pelo nome de Saúde.

## LEIS NATURAIS

Quando se fala em leis naturais, lembramo-nos do Espírito, que é o princípio inteligente do Universo, e da criação universal: a Matéria. São duas forças que se completam, saídas do Princípio Único, que é Deus e que se ajustam no mais alto equilíbrio na função da vida.

O homem, integrado na sociedade, busca entender as leis que regem a natureza e, no entanto, se perde nos labirintos da própria ânsia dos gozos e, por vezes, não sabe discernir o melhor para a sua própria felicidade.

Quando ele era movido pelos instintos, sentia-se mais próximo da realidade, por ser mais influenciado pela Inteligência Suprema, que cuida mais de perto dos filhos recém-criados. À medida que evoluiu, foi ficando mais livre no que tange ao aprendizado e na formação da consciência, consubstanciando os seus direitos para a conquista da própria paz.

As leis naturais nos esperam. Avancemos para elas, porque do seu seio dimana a própria vida, da Vida Maior.

Alguns dos que nos lêem, por sentirem o raiar do sol interior e por respeito a quem escreve com as mesmas necessidades de encontrar o equilíbrio encontrando a si mesmos, reclamam no silêncio da alma: "Como encontrar e conhecer essas leis de que tanto falais?" O caminho não é tão difícil como pensais. Ele descende das linhas do nosso destino. Cumpre-nos, porém, darmos os primeiros passos

na senda da Iniciação. E como dar?", surge outra pergunta.

Hoje a palavra não pode ser encoberta pela letra. O homem tem pressa e o tempo urge. Eis em vossas mãos a chave e a porta. Começai a pensar em voltar à Natureza, em descobrir as suas leis, tecidas por Deus na grande estrutura universal, que logo encontrareis o roteiro que vos leva à ordem natural do Universo.

Essas próprias leis das quais estamos falando por misericórdia de Deus, nos impedem de dizer tudo, de dar a receita e o remédio, de colocar em vossa boca e degustar o pão divino feito no Éden dos Anjos. A parte tocada ao espírito, essa é dele. Não nos cabe fazê-la, pois seria derrocar a lei natural que gera para a consciência a tranqüilidade imperturbável. Vejo em vós que estais lendo, um gigante que dorme e que começa, como nós outros, a despertar para a luz.

Entrelacemos as mãos, para que por nós todos possa fluir um energismo de luz e fazer desaparecer as necessidades oriundas da ignorância. Não fiquéis esmerando pelos outros. Eles já têm feito muito por nós. E nós? O que fizemos por eles?

Se é dando que recebemos, vamos ofertar e, para tal, precisamos trabalhar onde fomos chamados a viver. Não há ninguém imprestável. Somos peças na grande engrenagem cósmica e todos nós, como elos, dependemos da força que nos une: Deus. E para conhecer o Senhor com mais amplitude, é necessário que pensemos n'Ele, que conheçamos

Suas leis, sem esquecer a Caridade, que é Ele mesmo, manifestando-se no mundo das formas.

O processo de aprendizado das criaturas não está guardado nas universidades, nem nos livros e, muito menos, em prateleiras, sob o regime de vendas. As experiências são oriundas do tempo, que usa todos os meios para o despertar desses tesouros espirituais adormecidos em todas as criaturas, filhas do Grande Fogo Universal. De Jesus

Cristo vertem as bênçãos do entendimento, para que procuremos as diretrizes que nos levam à paz interior. Os meios são variáveis, como variáveis são os comportamentos das almas. Nunca espereis dos outros, o que deveis fazer com vossas mãos. Para isso, tendes uma consciência, que vos indica a vossa obrigação e ela, a consciência, é mais ativa quando o ser não se esquece da prece.

Se quereis vos familiarizar com as leis naturais, nas profundidades peculiares aos anjos, aos santos e aos místicos, a sabedoria espiritual vos indica um punhado de normas organizadas pelos apóstolos, ouvindo o Divino Mestre: o Evangelho.

E, nessas observações, tende fé, que a intuição abrirá os caminhos para encontrar a Mãe Natureza, com a divina promessa que lhe cabe ofertar aos seus filhos, em nome de Deus.

## **USINA HUMANA**

O corpo é um acervo de vidas que se manifesta como um todo, na organização de um instrumento para o Espírito imortal.

Trilhões de células se agregam em sociedade, onde a luz acondiciona elementos de alto teor energético, acumulando condições para que a alma alcance mais um degrau na escala do despertar espiritual.

O corpo físico é, pois, uma usina humana, com expressão divina, na divina seqüência do progresso. Ele é a máquina mais perfeita, em se falando de coisas materiais, que conheceis. Ainda deveis gastar séculos, na soma de muitos séculos, para descobrir a perfeição do agregado fisiológico e da urdidura da sua missão junto à chama espiritual, que mostra como atributo a inteligência e, como feição valorizada, os dons, nas ramificações do amor, dentro das linhas devidas em que Deus se faz presente.

Quando escrevemos, sentimos alegria, por encontrarmos a misericórdia do intercâmbio entre os dois mundos e a satisfação maior está em transmitir os valores do espírito para aqueles que ainda caminham na carne. Nós somos todos irmãos, carentes das mesmas necessidades, e principalmente, de amar.

Deveis convir conosco que tendes sob o vosso domínio um tesouro sobremaneira excelente: o vosso corpo. Cuidai dele, que ele corresponderá aos vossos esforços, vos doando meios de cumprir a vossa missão nos roteiros do mundo.

O espírito é um pássaro de luz preso temporariamente na cruz de carne, para afrouxar os laços que seguram os sentimentos. A carne é como uma câmara, onde as virtudes tendem a amadurecer, criando condições cada vez melhores no que tange à verdadeira emancipação. Entretanto, sem conhecer, não poderemos avançar. O conhecimento nos favorece a certeza, que na palavra evangélica é a mesma Fé, tornando-se Caridade, a qual se transmuta em Amor.

Conhecer a si mesmo é passo firme na aquisição da harmonia de todos os corpos que revestem a alma, na grande jornada eterna.

O companheiro que está lendo passa a ser o que passa a pensar. Na mente, estão muitos segredos esperando o futuro que gradativamente revelar-vos-á as nuances da vida, de conformidade com o degrau da escada em que já pisastes. A vossa felicidade depende de vós mesmos, porque a parte de Deus, Ele já a fez.

Mas lembrai-vos de que não existis sem a existência dos outros. Deixai o vosso amor atingir os corações que vos cercam, como sendo parte de vós mesmos.

O corpo é um Universo em miniatura, regido pelas mesmas leis, compatíveis com o seu tamanho. O espírito é um deus, se o comparamos com as microvidas em profusão, na formação do fardo físico.

Luzes e mais luzes se inter cruzam no universo biológico, pedindo passagem dentre os obstáculos

criados pela ignorância que se desfaz no amor vertido pela mente adestrada no bem. Sede aquele que dispensa elogios e nunca exige condições. Começai a respeitar todos os reinos da Natureza, que eles vos abrirão o livro da sabedoria e um processo que talvez desconheçais vos encherá de paz e saúde, de alegria e conhecimento, no que se refere à vossa própria vida.

Nós todos sofremos por não sabermos o valor da saúde e desconhecemos muito sobre a harmonia dos nossos corpos. razão é um dos pontos básicos para que possamos nortear os nossos destinos, porém, a intuição clareia todos os caminhos por onde deveremos passar com consciência do dever. Se a vossa ambição for somente a elevação espiritual, desgastando o físico para ganhar o mais além, podereis errar o roteiro da verdadeira felicidade, pois, todos os instrumentos do espírito devem ser cuidados, com atenção e carinho.

Na seqüência destas mensagens, dar-vos-emos alguma noção da vida natural, da paz entre todos os reinos, da afinidade com muitos mundos dentro do que viveis, para que possais receber e doar na força insuperável do amor.

Começai pelo corpo físico, na dedicação peculiar ao sábio, que os outros vos abrirão as portas para que entreis na senda da verdadeira iniciação. Não sejais precipitados. A ponderação é filha do bom senso e este, do equilíbrio. O equilíbrio é filho da justiça e esta, da harmonia. Estamos tocando em alguns pontos, desejando-vos a felicidade, que

deve ser complementada pelas vossas mãos. Vamos, meu filho, que desejamos ir na frente e, por vezes, vos acompanhar.

Para nós, será uma grande alegria, se despertardes com esta nossa conversa, os tesouros que existem em vós.

O primeiro passo é começar a tratar da vossa Usina Humana.

## **O AR QUE RESPIRAIS**

O ar cintila em torno da Terra em movimentos variados e prende em seu comportamento luzes de determinadas variedades, servindo como veículo de vida a todas as criaturas do mundo.

As estrelas despejam nos braços intermináveis do vento o magnetismo estelar que fortifica, com outros elementos doados pela natureza. O oxigênio, regulado pela expressão divina, movimenta-se nas ondulações das moléculas, a distribuir alegria como purificador do sangue e abrindo caminho ao energismo espiritual, que vibra em todos os departamentos da criação de Deus.

O ar que respirais é um medianeiro de qualidades indescritíveis, Ele poderá ser enriquecido pelo modo que pensais, ou tornar-se um instrumento de suicídio lento, se desprezais os meios de purificação da mente. O pensamento elevado é a chave de luz da valorização daquilo que respirais em todos os segundos.

O mais seguro alimento para todos os vossos corpos e entra pelas narinas, festeja em todos os vossos meridianos e fortifica todos os centros de força, capacitando a alma para os grandes ideais. Se desejais ajudar a quem anda convosco no caminho, de modo que o silêncio seja o denominador comum, usai a vossa mente na criatividade, visualizando energias espirituais envolvidas no ar que o vosso companheiro possa respirar e respirai com ele essas bênçãos de Deus, sem esquecer a alegria e o amor. Esse exercício colocar-vos-á acima de todas as inferioridades e passa a ser um sol fecundante onde a saúde será o clima mais agradável e o bem-estar, o ambiente de alegria.

Vós, que estais lendo, dispodes de todos os recursos para viver bem: depende da luta que deveis travar contra a ignorância. Se vos sentirdes desanimados por falta de domínio de vós mesmos, por desconhecerdes os primeiros passos na arte de respirar, procurai vos familiarizar com esse grande mistério que se chama Ar. É necessário que compreendais neste momento, se não sabeis ainda, que muitos luminares da espiritualidade superior, fora de alcance do raciocínio humano, controlam os ventos e trabalham na purificação do ar que caminha com o próprio planeta. Eles tecem as vestimentas de todas as falanges, em luzes e cores, com o próprio ar, no domínio completo dos intermináveis elementos que compõem esse milagre da natureza.

Começai a aprender, se quereis saúde, que esse é um dos melhores caminhos. No ar está a vida, soprando em todas as direções, por ordem divina e, aonde for chamada, pela voz da sabedoria.

Não queirais ser mestre em um dia, um ano ou um século. Isso é conquista dos milênios, na urdidura da fé, no clima de alegria, sob as bênçãos do amor. Estamos dando pequenos "toques", para que possais despertar às lições que vibram dentro de vós, onde a escrita de Deus é sempre viva e progressiva.

O ar que respirais é vosso irmão, servo e companheiro. Pedi a ele o que precisais, em se tratando de saúde e equilíbrio, e os gênios da natureza vos atenderão com a gema de vida, da Vida Maior.

Se os homens pudessem ver o quanto respiram de impurezas e miasmas de toda ordem, transportados pelo ar para todas as células do seu organismo, procurariam outros recursos para ajudar esse grande mensageiro do amor e da vida, doador comum a toda a casa planetária.

A pior de todas as imundíceis conduzidas à atmosfera é o lixo mental. A falta de educação da mente é responsável por quase todas as enfermidades que surgem no campo da carne. A troca de elementos corrosivos entre os seres humanos que desconhecem o Evangelho pela vivência, é feita, também, pelo ar que respiram. Cooperai com as poderosas mentes encarregadas da purificação do ar, procurando modificar a vossa atmosfera psíquica.

Essa essência que sopra em todas as latitudes da casa terrena é movida, tornamos a falar, por inteligências superiores, que desejam atender às criaturas tendem, porém, com mais eficiência, a quem sabe pedir, visto ser aquele o que oferece melhores condições de ser ajudado. É bom que penseis um pouco mais sobre a atmosfera que circunda a Terra em um abraço de luz para garantir a vida.

Quem não medita não aprende, quem não aprende não serve e quem não serve deixa de cumprir o dever.

Começai hoje mesmo a vos familiarizar com o próprio ar que respirais, meu irmão. Agradecei a ele os benefícios recebidos, que essa gratidão colocar-vos-á frente a frente com a vida que dele procede e ele vos irá oscular com beijos de luz. Imprimi no ar que sopra o que já conquistastes de bom e ele retornará sempre com o melhor para o vosso coração, por lei Daquele que é todo amor.

Se precisais de saúde, ou quereis vos prevenir de qualquer mal, iniciais agora o que falamos, que amanhã sereis outro homem, sentindo a vida mais feliz, pelo ar que respirais.

## **A ÁGUA QUE BEBEIS**

A água, no conjunto dos seus valores, é uma panacéia sobremodo divina, que corresponde a todos os nossos anseios de equilíbrio orgânico e psíquico, por existir em muitas dimensões. Seu poder de cura ainda é um segredo, cujas portas

ainda não obtivemos permissão para abrir, por nos faltar o amor necessário para tal empreendimento. O corpo humano em toda a sua estrutura salienta-se com duas partes de água e uma de elementos diversos que nasceram dentro do seu seio fecundo e promissor. Desprezar a água é querer separar-se da vida,

Quando beberdes a água, não vos esqueçais da parcela divina que vibra dentro dela em expressão de luz. Ela guarda no seu aconchego a força que restaura e harmoniza todo o mundo celular. Desata a energia em todos os campos do metabolismo e desobstrui inumeráveis caminhos no mundo da carne para o desafogo orgânico dos restos imprestáveis para a forma física, porém aproveitáveis pela natureza em outros empreendimentos de valores indescritíveis.

Os rios que riscam toda a Terra, em todas as direções, têm a sagrada missão de saciar a sede e a grande tarefa de higienização das criaturas. E não é somente limpar, a sua finalidade. O seu engenhoso trabalho está na doação de um tipo de magnetismo altamente compensador, que recebe onde nasce, de mãos angélicas incansáveis no serviço de caridade e na irradiação do amor.

Infelizmente, as águas mais pobres são as que se repartem nas grandes metrópoles, onde as mãos dos homens acrescentam elementos incompatíveis com a harmonia do complexo humano e que desajustam igualmente alguns corpos no mundo das anti-formas.

Quando a Ciência passar a estudar essas reações, procurar-se-ão outros meios de defesa para esse líquido sagrado que ajuda a sustentar a existência humana. É necessário que todos compreendam que as águas precisam do beijo fortificante da atmosfera pura e, nesta simbiose, os dois se valorizam.

Nas grandes cidades, ela viaja escondida por canos impenetráveis pelo ar. Se às vossas mãos não puder vir um copo de água pura das correntezas de um rio, festejada pela mansuetude do magnetismo dos ventos, podereis bater a água, com a utilização de dois copos, passando de ura para outro, fazendo com que ela entre em contato direto com o ar e tereis água revitalizada.

Alguém já disse acertadamente que devemos mastigar o líquido. Fazei isso e vereis o quanto o vosso corpo vos agradecerá. Um dos grandes remédios ao alcance das vossas mãos é a água que bebeis. Ao tomá-la, bebei os goles sem pressa, deixando que as glândulas da boca selecionem os elementos e os canalizem para os lugares indispensáveis à paz do corpo. Mentalizai esse trabalho de seleção e sentireis vosso corpo sendo beneficiado pela ação renovadora da água que bebeis.

## **A LUZ**

Verte das esferas resplandecentes a luz da vida, banhando a Terra em todas as direções com a

energia que desperta as sementes onde algo deve nascer para as belezas imortais.

Em tudo o que se vê, se toca e se sente, há luz acumulada por processos que os Arcanjos de Deus guardam para o futuro, em favor dos homens e das coisas, dos Espíritos e da própria vida. A luz viaja pelo infinito fora do processo habitual das leis humanas, avança em uma viagem vertiginosa doando luzes e recebendo energia, distribuindo alegria e recolhendo vida, manifestando esperança e estabelecendo felicidade, no grande jardim de Deus.

Até num minúsculo ponto desta página está concentrada retumbante porção de luz, que poderá se tornar um sol, mas que dorme por faltar-lhe a consciência de existir. E dorme esperando que o tempo lhe marque o momento de despertar e sentir as belezas da própria Criação. Para melhor dizer, um átomo é um astro em miniatura, com o seu cortejo de elétrons, verdadeiros satélites no equilíbrio da sua vida. A luz é, pois, algo de divino, no divino concerto do Universo.

Quem tiver olhos para ver o corpo humano com os olhos da alma, certificar-se-á de constelações e constelações, a brilharem nos céus da carne com projeções de luzes indescritíveis, raios, cores e sons em profusão, na maior orquestração que podereis imaginar. E os homens, mesmo os que conhecem, se esquecem dessa beleza e perdem o tempo precioso em coisas vãs, ao invés de estudar

essas nuances de vida, que nos mostram o céu e Deus na sua plenitude do Amor.

A medicina do futuro irá se preocupar com a harmonia do conjunto e não mais adormecer um órgão para que não cause mais distúrbios, nem extrair partes do corpo para eliminar os efeitos nocivos de certas reações. Deverá procurar a causa dos males surgidos em qualquer ponto do campo biológico. O soma trabalha em completa ressonância com o Universo. Um e outro são a mesma coisa e Deus, a fonte de todas as luzes que sustentam a Criação.

A luz é um prodígio da natureza. Quem conhece o seu labor no tear divino da criação, alimenta-se de uma esperança indizível na conquista da felicidade. Partem dos altiplanos da vida maior projeções de claridades das quais desconhecemos o seu mais profundo significado, por não ser uma luz comum como tantas outras. É viva na sua expressão mais simples e entende o convite da mente adestrada em operações semelhantes às que passamos a nos referir.

Assistimos um espírito altamente educado na ciência das luzes controlar dois raios dessa bênção divina que deslizavam no éter cósmico, como se os dois brincassem de viver. Vimo-lo retardar a sua incrível velocidade, indicar com as mãos onde eles deveriam penetrar em uma árvore próxima e esta, com expressão emotiva, expirar um tipo de plasma com todas as características de vida e cores encantadoras em profusão, devolver às

mãos do operador um elixir, aquele que poderíamos chamar de "Elixir da Vida".

Panacéia espiritual, que serve e cura todos os tipos de enfermidades que conheceis, restaura o equilíbrio de todos os corpos e suaviza as emoções, enriquecendo-as de sorte a sentir a existência da felicidade.

Vamos avançar no tempo para chegar lá. O futuro nos espera, mas é bom que nos lembremos de que existe uma parte nossa que jamais deveremos nos esquecer de fazer.

A chave de todas essas ciências que surgem e existem na Terra é Cristo. Quem não passar por Ele, não acertará o caminho; esquece a vida e desconhece a Verdade. Deus verdadeiramente é amor e amor é Luz.

Começai agora a respeitar esse fenômeno que dá encanto ao infinito, sede grato às luzes que vos assistem e abençoai as claridades que vos ajudam a viver, que a harmonia ser-vos-á dada, por mãos que possuem a Sabedoria. Avançai todos os dias um pouco, que alguém, bem perto de vós, vos ajudará a caminhar acertadamente.

Procurai a luz e a luz se fará.

## **O AMBIENTE EM QUE NASCEIS**

Nascestes em um lar, porque antes fostes orientado a ele, na conjuntura das forças que dirigem os destinos.

Aonde nos afeiçoamos temos algo de nós e que nos chama, desde os fatos do passado distante,

até profundas afinidades que nos levam a grandes realizações. Compete a nós outros entendermos o ambiente em que nascemos e fazermos o melhor ao nosso alcance, para que o amanhã não se esqueça de nós com os frutos, filhos das sementes que deixamos, por amor, no jardim do lar.

Para tanto, o bom senso nos diz que devemos colocar um moderador entre a mente e o coração, de maneira que se filtrem os nossos impulsos inferiores e se abrande o entusiasmo exagerado, que pode nos levar a desvios improdutivos. O espírito não vive de heranças. O que a Lei Universal nos faculta herdar são os atributos de Deus. Não obstante, andamos nas sendas evolutivas em grupos afins e, por vezes, renascemos em um lar terreno com as mesmas tendências dos que nos receberam, por amor à causa da grande fraternidade.

Herdamos o que precisamos, nos caminhos do aprendizado. Já nas leis biológicas, as tendências são mais fortes. Nascemos de uma linhagem, predispostos a sofrer as mesmas enfermidades que os nossos ancestrais gravaram nos gens e, por linhas invisíveis, somos colocados, espíritos e gens, nos mesmos caminhos. Porém, o espírito é espírito. Podem remover alguns, ou todos, os obstáculos que poderão surgir na pauta dos acontecimentos delineados pelo carma.

Vós sois o que desejais ser, dentro daquilo que já alcançastes na lei natural do despertar espiritual. Podeis modificar muita coisa no roteiro da vossa

existência, porque a vida feliz pertence ao saber e a quem aprendeu a amar.

Deveis e podeis dominar o ambiente em que viveis. Não um domínio na expressão comum do termo, mas uma libertação conquistada pelo conhecimento da verdade.

Dentro do vosso lar e no ambiente do vosso trabalho, deveis conquistar amizades, predispondo todos os corações que vos cercam para o mesmo labor, porque é nesse clima de alegria que podeis ajudar na harmonia de todos os vossos corpos, que vos tecem os caminhos da verdadeira iniciação

Quando vos reunis com um grupo de almas afins, o éter cósmico que vos interpenetra como vida, por bênção de Deus, grava o que pensais e fotografa o que sentis, guardando nas consciências uma cópia e viajando com a outra em todas as direções do infinito, para mostrar ao centro da vida maior, o que fazeis da vida e pela vida. Sendo assim, como negar o que somos?

O ar da vossa residência pode estar carregado de forças sutis geradas pelo amor puro, ou empestado de magnetismo inferior, que pode fazer sofrer todos os familiares. E as crianças são as mais atingidas, devido à sua ainda recente formação biológica e à precária união entre o espírito e o corpo. Podeis fazer muito pelos vossos familiares, se o vosso comportamento corresponder à vossa consciência em Cristo.

Se a vossa casa não conhece a discórdia, não vive em lamentações, alegra-se com a virtude e está sempre disposta ao perdão, certamente que o

amor e a alegria formam a atmosfera reinante dentro dela.

A água que bebeis e os alimentos que tendes em casa estão impregnados desses fluidos de luz, que se multiplicam em saúde para todos os que convivem convosco. Se ainda não conquistastes um ambiente ideal para viver em paz, começai hoje, meu filho, que os espíritos encarregados dessa harmonia vos ajudarão em todos os vossos esforços e, algum dia, colhereis os frutos do vosso empenho.

Lembremo-nos de Jesus, quando Ele disse: "Aquele que perseverar até o fim, será salvo". Senti o ambiente em que viveis, como sendo o vosso próprio céu, mas fazei algo por ele, porque depois de Deus, o resto está em vossas mãos, como fruto do vosso labor.

Lembrai-vos de que não há problema sem solução, nem dificuldades que não se resolvam, quando nós caminhamos com Aquele que é o Caminho, a Verdade e a Vida.

## **O QUE COMEIS**

Os seres humanos, mesmo com o suprimento que têm em mãos, no que tange à alimentação, comem erradamente. Disse o Divino Mestre: "Buscai e achareis". E a consciência em Cristo nos diz: "Deveis saber buscar".

Ao alcance das nossas mãos estão todos os recursos para a aquisição da nossa felicidade. A

chave de tudo está dentro de nós, à espera do toque que a Sabedoria e o Amor podem dar.

O germe vegetal guarda o energismo da planta como tesouro que a Natureza oferta ao espírito em viagem na carne e este, por ignorância, esquece de aproveitá-lo, para seu próprio equilíbrio. Dentro dos grãos esplende a luz do reino vegetal que deve ser extraída com os recursos da boca, onde os dentes e as glândulas têm um papel de suma importância. O corpo humano deve ter uma reserva de forças, para o momento em que o desgaste ultrapassar os limites traçados pela ordem natural e, para tanto, deveis respeitar as leis da natureza.

O homem de bem deve saber o que comer, alimentando-se para viver, sem se deixar levar pelos excessos. Com o correr dos milênios, notar-se-á o quanto mudou o modo de se alimentar e a escolha dos alimentos. O corpo físico obedece ao empuxo evolutivo da alma e esta requer um aparelho mais perfeito e mais sensível para o seu empenho. A alimentação grosseira já não é mais a ideal para esta geração e espíritos de alta linhagem espiritual descem à Terra para aprimorarem a alimentação dos homens, moldando um futuro de maior alcance, onde tudo viceja o aprimoramento, tanto da alma quanto do corpo.

Eis o momento de voltardes as vistas para os alimentos integrais, extraindo totalmente a energia acumulada nas sementes, nas folhas, nos tubérculos e nos frutos, sem esquecerdes da

educação da mente, no momento do repasto. Hora sagrada, dentre as horas que respeitais, ao comerdes em torno de uma mesa ou onde quer que estejais, cuidai de que o assunto porventura existente, não seja negativo. Certamente, o que comeis é altamente influenciado pelas formas-pensamento. A mente cria o que os sentimentos desejam e, neste caso, o alimento físico recebe uma carga do alimento mental, em um processo de simbiose que ainda não podeis constatar.

Meu irmão, se quereis vos iniciar na luz da sabedoria espiritual, jibri uma escola de auto-educação e disciplina dos vossos pensamentos e, aprendendo a pensar, dai vôo à vossa força mental, com a dignidade que o Evangelho nos ensina, pelos trilhos de Jesus.

Aprendeis a pensar, aprendeis a falar e aprendeis a comer. A saúde gera alegria e a alegria pura é o amor irradiando-se do coração para o centro de vossa própria vida.

No dia em que estiverdes inquieto e que o nervosismo alterar o vosso modo de ser, suspendei a alimentação, até que a paz volte de novo ao vosso ser. Comer contrariado é alimentar-se de energia deficiente e pobre de luz. O que comeis é sensível ao que pensais e o que falais carrega com muita nitidez os vossos sentimentos.

A porção de alimento que colocardes em vossa boca deve ser bem triturada, pois, para uma digestão normal e eficiente é indispensável a ação da saliva na preparação do bolo alimentar. Futuramente, a medicina irá se preocupar mais

com os alimentos do que com o próprio medicamento, pois os remédios são usados, atualmente, mais para corrigir os estragos feitos pela ignorância.

Quando a boca sabe comer, o corpo é saudável. Quando a mente sabe pensar, a alma é feliz. Quando as mãos sabem ajudar, o coração é alegre.

Se quereis saber o que comer, meditai, pensai na natureza e observai a vida. Pedi a Deus, que a orientação não faltará. Felizmente, já se conta com uma vasta literatura em todo o mundo, valorizando as coisas naturais.

Lembra-vos do que disse o Amigo Maior: "Pedi e obtereis".

## **AÇÃO DOS PENSAMENTOS**

Os pensamentos suprem de referências a mente instintiva e esta passa a dar as ordens, ativando-se na seqüência que lhe cabe expressar, no dia a dia das lutas. Em muitos casos, passais a ser o que verdadeiramente pensais. No campo auditivo, os fenômenos são quase os mesmos. As sugestões exteriores, dependendo de quem usa a palavra, gravam os sons em vossa tela mental e os enfileiram como força instintiva em vosso inconsciente e, de gota em gota, vos encaminhais às idéias de outrem como sendo as vossas. Assim, vossa vida alinha-se em plena afinidade com o

vosso semelhante, que vos emprestou os sentimentos.

Muitas pessoas se desviam dos seus ideais mais nobres por não saberem discernir o que ingerem como formas-pensamento sob a influência do verbo. A ação do pensamento é muito mais profunda do que pensais. Em todos os rumos da existência, compete a nós, encarnados e desencarnados, trabalhar no que tange a nossa libertação.

É de bom alvitre que comecemos hoje a educar-nos, Conceituemos a nossa situação na ordem que se chama trabalho e o façamos com amor, para que o amor se converta em paz e saúde em nossos caminhos.

Cada pensamento estruturado pela engrenagem da alma é como uma gota d'água no oceano da vida. Na psicofera da Terra, os pensamentos inferiores dominam com vantagem assustadora. Encontram-se na atmosfera em que vivemos formas-pensamento capazes de influenciar dois terços da humanidade para as coisas das sombras, com tal sutilidade que por vezes não desconfiamos. Entretanto, existe um higienizador divino que nos proporciona meios de livrarmo-nos dessas influências nefastas e nos ajuda a abrir caminhos nas áreas que perturbam os deficientes de sentimentos altruísticos: o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo. Ele é a força capaz de iluminar a Terra, libertando as criaturas dos entraves formados pela ignorância.

As regras de vida nos ofertadas por Jesus despertam, em nós, dons latentes. Com o toque do Mestre, eles se levantam para a luta no nosso mundo íntimo, liderando os nossos sentimentos e iluminando a nossa consciência, de sorte a nos mostrar o que deveremos querer, para que aprendamos a querer melhor.

A mudança dos nossos pensamentos nos parece, à primeira vista, trabalho irrealizável, porque o mal está organizado e se estende por todas as áreas. Entretanto, o bem que já idealizamos e que começa a surgir nos nossos feitos mostra-nos que devemos prosseguir. Cada gota de amor que se desprende dos nossos corações em favor dos outros é um jorro de ódio que desaparece do nosso espírito. Este é o grande trabalho da iluminação e o tempo nos mostrará que no decorrer dele brilhará o sol da verdade em todos os nossos sentimentos. Assim fizeram todos os grandes espíritos que aqui viveram e vivem e, nesse avanço de amor, a Terra se transformará em céu e os anjos serão aqueles que trabalharem em favor da paz.

Sede prudente na vossa reforma interna, mas persistente nas vossas decisões. Analisai o que pensais e falais durante o dia e, se algo de mal se infiltrou em vossos pensamentos ou palavras, não torneis a repeti-lo amanhã, porque essa pasta venenosa que se fabrica na mente e na boca quando nos envolvemos na discórdia, na usura e no ciúme nos mata aos poucos, alterando o funcionamento dos nossos campos de força, nos

atirando na faixa da morte. Não queirais vos aprimorar de um dia para outro, porém, não pareis de vos educar todos os dias, pois, é nesse esforço contínuo que a luz desabrocha em vosso peito, em forma de estímulo do bem que nunca morre.

Os vossos pensamentos agem sobre os vossos semelhantes, assim como os dos outros agem sobre vós. E, se é plantando que colhemos, como nos diz a Lei, é de ação benfeitora plantarmos as sementes do amor e da caridade e a colheita não poderá ser outra.

Se encontrardes dificuldades na auto-educação mental dos vossos costumes, procurai alguém que já começou esse labor divino e já realizou prodígios nesse campo, que ele vos ajudará. Mas, vede bem, não deveis vos esquecer de cultivar a oração e ela vos levará à glória do entendimento.

## **A PALAVRA FALADA**

A palavra falada deve agasalhar o discernimento na conjuntura da sua expressão, fazendo entender a quem a ouve a beleza da vida imortal e a grandiosidade oportuna do corpo físico, que Deus nos concedeu a todos. Se o condicionamento é uma lei, deve estar de acordo com a lei do amor, o que torna importante para o nosso bem guardar sugestões elevadas na mente e no coração e transformá-las em sementes de luz para o plantio nas consciências que por vezes se aproximam de nós.

É nosso dever plantar harmonia onde quer que estejamos, para colhermos alegria e amor. Todos desejamos saúde, saúde física e espiritual, e não será com um punhado de pílulas, nem tampouco com uma série de passes que nossos corpos irão entrar em plena harmonia com o Universo. A nossa consciência despeja em nossa vida a tranqüilidade imperturbável. A aquisição de saúde requer e demanda tempo e esforço próprio. Cada criatura deve ser o seu próprio remédio. Tudo o mais que existe e que vai existir durante muito tempo são paliativos como bênçãos de Deus até chegar o grande dia em que podereis vos encontrar a vós mesmos e conhecer as próprias necessidades.

É certo e justo que alguém que nos oriente bem é para nós um caminho que nos leva à senda. No entanto, quando descobirmos o nosso potencial interior, a parte maior e de maior expressão na busca pertencerá a nós mesmos e deveremos fazê-la com alegria e amor no coração.

Estamos escrevendo não para prender consciências. Pelo contrário, a nossa intenção é libertá-las em todas as direções da vida. O que falamos objetiva chegarmos na conhecida citação: "Conhece-te a ti mesmo". Aí está toda a vida e a lei. É uma sentença que liberta o espírito de muitos condicionamentos inferiores, mantidos pela ignorância humana. A ciência do falar ainda continua nos rudimentos. Foi esquecida pelas escolas acadêmicas por conveniência, mas como a verdade sempre se levanta à luz da razão, ela está começando a ficar de pé, para alegria de todas as

criaturas de Deus. Jesus deu ênfase à palavra, de sorte a levantar os caídos, curar todos os tipos de enfermidades e afirmar, por ela, a imortalidade da alma.

Foi a palavra do Mestre, assegurada pelo exemplo, que nos veio às mãos, no Evangelho, trazendo-nos a consciência à luz da fé, de que estamos sempre cercados pelos anjos do Senhor, nos inspirando acerca da vida imortal e da necessidade urgente de nos tornarmos médiuns da caridade e do amor.

Vós, que estais lendo, podeis curar a vós mesmos e aos vossos semelhantes pelo poder sem limites da palavra falada e escrita. Ela pode ser um catalizador de forças que até então desconhecíeis. Usai esse dom divino que o vosso coração guarda, acionando-o pela mente. Antes, porém, de usá-la, lembrai-vos do discernimento e da força do bem que reside em vós, porque o verbo mal dirigido pode também destruir.

Quem conhece a ciência do bem falar e não a emprega em benefício da coletividade, deixando-se levar pelo egoísmo, vai perdendo esse dom maravilhoso do verbo, o qual vai se atrofiando no decorrer do tempo. Nada recebemos para ficar guardado, porque a própria natureza nos dá exemplo disso e da lei do uso. Tudo no Universo circula em intermináveis trocas de forças, saciando a ansiedade das coisas e dos homens, dos espíritos e dos anjos.

Quando a palavra recebe e usa a educação, quando ela está cheia de ternura e imantada de amor, nos dá notícias do Céu e da existência de

Deus; lembremo-nos de Jesus e não nos esqueçamos dos grandes mártires do Cristianismo nascente.

E eis que o nosso coração dá sinal da verdadeira paz espiritual, levando-nos à conquista da saúde absoluta, que nasce do bom comportamento e de uma vida que copia a harmonia universal, tendo como exemplo a própria natureza.

## **CULTIVO DOS SENTIMENTOS**

O espírito não pode ser omissos nos seus deveres morais, para não pactuar com os sentimentos inferiores. Compete a cada alma lutar consigo mesma usando todos os recursos possíveis na conquista do bem e do amor que já residem camuflados no reino do coração.

A criatura desatenta não deixa gravar em si as marcas do Cristo operante. Tem, por vezes, a falsa crença de pureza baseada em ações e fatos exteriores, esquecendo-se do ponto de partida que deve florescer no seu mundo interno e que lhe garante a tranqüilidade de consciência.

Os sentimentos puros foram semeados por Deus no nosso mundo íntimo e eles são eternos, esperando o toque sob a regência do tempo, para que possam despertar à luz do progresso. São os nossos sentimentos que marcam o nosso comportamento diante dos outros, na escala à qual pertencemos. As nossas emoções falam de nós, em todos os caminhos que percorremos. Convida-nos o Cristo, por todos os meios

disponíveis, ao cultivo dos sentimentos nobres. Perdermos a oportunidade é salientar a nossa ignorância. Todos os nossos semelhantes nos vigiam e observam o mal que fazemos ou o bem que deixamos de fazer, sem que percebamos essa vigilância. E isso torna-se bom para o nosso aperfeiçoamento espiritual, se conseguirmos a humildade bastante para ouvir aqueles que apontam os nossos erros, mesmo que o façam com a intenção de nos ofender. Podemos tirar grande proveito dessas lições, porque o "nada se perde" inclui tudo o que se manifesta em nossos caminhos. Quando soubermos aproveitar todos os acontecimentos em nosso roteiro, estaremos nos iniciando verdadeiramente na senda de uma vida melhor. Isso é adquirir saúde. Isso é curar os nossos desequilíbrios.

Convida-nos o bom senso, aquele que dirige os impulsos do coração e da inteligência, a nunca servirmos de juizes diante das fraquezas alheias, induzindo-nos, porém, a fortalecer o tribunal da própria consciência, para que a justiça dentro de nós se estabeleça, acompanhada de autodomínio e de auto-análise. Juntamente com o tempo que gastamos na observação do comportamento alheio, perdemos os meios de nos educarmos, no que tange às nossas grandes necessidades.

Quem desconhece os seus erros certamente é ignorante, no entanto, quem é consciente das próprias faltas e deficiências e investe contra os desequilíbrios dos semelhantes, transforma-se em carrasco dos faltosos, aumentando ainda mais o

seu fardo, com o mal causado pela sua maledicência.

A cura verdadeira depende do nosso comportamento diante da vida. Observai os sentimentos que possuís e vede qual deles está precisando de reparo à luz do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo. Começai hoje mesmo a estimulá-lo no bem, para que a caridade com Jesus vibre em vosso coração permanentemente.

Grande parte das doenças chamadas "incuráveis" são, na realidade, desarmonia do corpo, ou dos corpos, onde se manifesta a alma. Pode acontecer que uma só pessoa esteja atacada por várias enfermidades ou com enxaqueca permanente por faltar com a observância no campo da sua própria saúde. É, pois, o desleixo na obediência às leis naturais que desregulam a harmonia. Acontece, também, que espíritos de certa elevação, ao reencarnarem, pediram determinadas enfermidades para lhes garantir o equilíbrio diante de algumas fraquezas que ainda sentem nos corações e na alma.

Nós todos estamos em busca de aperfeiçoamento, que se encontra muito distante da nossa atual morada e mais ainda do céu, que deveremos estabelecer no nosso mundo interno. O clima do completista é o da tranqüilidade imperturbável na consciência. Não devemos parar de trabalhar em todos os sentidos para o cultivo dos sentimentos, porque eles marcam a nossa vida na vida de Deus e falam de Jesus para os que nos acompanham, se somente manifestarem o amor e a caridade.

Quando entendermos que a cura de nós mesmos está ao alcance das nossas próprias mãos, já estaremos sentindo os primeiros raios de sol da Verdade.

## **O PODER DA ALEGRIA**

A alegria é uma flor de luz, presente em toda obra de Deus, a nos falar de amor. É um dom por excelência que coroa a alma com a expressão da divindade. Se já conheceis a alegria na Terra e compreendeis o impulso evolutivo das coisas e dos espíritos, como imaginais que seja ela nos planos da vida maior? Isso é um estímulo para o aperfeiçoamento, para um esforço onde ressaltam as conquistas, às quais fazemos jus.

A melhor face da alegria é aquela que desconhece a maldade, que não faz parte da maledicência, que não é acompanhada pela vingança e que jamais tem como companhia o egoísmo. O bem-estar cristão nos retrata a alegria sobremodo pura, na elevação dos seus próprios fundamentos.

Nunca existiram curas e jamais existirão sem a participação da alegria. Ela representa a nossa gratidão a Deus pela misericórdia que Seu amor nos trouxe.

O poder da alegria é ilimitado. Quem sabe manifestá-la nos momentos certos e nas exatas oportunidades, deixando essa força surgir lentamente em sua expressão, faz maravilhas no campo da esperança e mesmo curando enfermos, levantando caídos, estimulando esmorecidos e

abençoando os carentes de afeto. Ela remove montanhas de problemas e desentulha as mentes carregadas de tristezas e impregnadas por sugestões inferiores.

A alegria afrouxa os nervos e tonifica as correntes de vida que visitam os centros de força: harmoniza os corpos e purifica o ambiente em que respirais. Quando falardes a alguém, se deixais permanecer em vosso rosto um leve traço de contentamento, pela fala contínua estais transmitindo igualmente a força dos vossos sentimentos e, se vossas palavras estiverem computando elementos do amor, estareis curando a quem vos ouve ou alegrando o coração atento às vossas palavras.

Eis aí alguns pontos da felicidade. Começai por eles, que outros tantos aparecerão em vossa mente como inspiração do alto ou, até mesmo, como a presença do Cristo.

Só o ignorante gosta de falar gritando, por encontrar nessa violência a segurança para suas imposições. Como se engana, porém! Quando queremos oprimir, as nossas formas mentais obedecem às leis da fermentação e as ondas que partem de nós se alteram, tornando-se de ondas curtas em longas, de microondas sutis em chagas psicofísicas de difícil assimilação aos que nos ouvem somente causando profunda impressão de horror, sem aquele acomodamento suave e aquela afinidade benfeitora que gera o amor e a alegria pura.

Deveis conhecer a psicologia espiritual, as boas maneiras que nos regulam os impulsos inferiores e

nos levam ao bom comportamento, pois, por meio dessa educação, a alegria construtiva poderá ir surgindo em vossos lábios, senão em toda a vossa figura, como partícula vossa, cooperando para a cura dos enfermos, o alívio aos desesperados e ajuda aos oprimidos.

Quantos recursos existem dentro da alma que ela, por vezes, desconhece! E ainda podemos encontrar outros, sobremaneira grandiosos. É como um garimpo de pedras preciosas, onde primeiro encontramos informações e indícios, para depois pormos as mãos no valioso veio que idealizamos. Explorai a mina inesgotável da alegria, em todas as situações, em qualquer acontecimento ou tarefa.

Jesus já falava aos Seus discípulos do céu dentro das almas e é nessa área que devemos aplicar todas as nossas forças, para que todos nós, espíritos encarnados ou desencarnados, voltemos as nossas vistas para um trabalho ingente da grande conquista: a conquista de nós mesmos, depois de vencer as nossas próprias deficiências, de conhecer os nossos pontos fracos e corrigi-los. Auto-educação é, pois, o nosso maior interesse. O poder da alegria muito nos ajudará, quando aprendermos a dominar e valorizar esse dom divino colocado por Deus dentro dos nossos corações. Jamais poderá haver felicidade sem alegria.

## **O AMOR, DOM DIVINO**

O amor nos faz lembrar da fonte verdadeira de onde ele dimana com todo o seu esplendor. O amor é qual o sol, que na sua pujança de doar se divide em raios incontáveis e serve sem especular, serve sem exigir e sem pedir o retorno dos mesmos recursos que foram ofertados aos carentes dessas bênçãos. Esse afeto divino desce até nós na expressão mais rudimentar que se possa entender, para que compreendamos o Criador, sem nos esquecermos do Cristo no nosso aprendizado.

A cura verdadeira vem pelos fios do amor em todas as suas ramificações do saber. A sabedoria assinala na Terra a presença do amor, através de inúmeras escolas e variadas academias de ensino. As religiões se entrelaçam para cuidar das almas em diversas escalas da elevação espiritual, mesmo apresentando divisões, por causa dos homens. É a força do amor que sustenta todas essas comunidades.

A filosofia não tem existência sem o amor; a política procura nele o seu sustento nas horas de aflições; o lar não vive sem os princípios do amor e as nações trocam essa força divina para se manterem de pé. O universo canta a melodia do amor em todas as suas dimensões. Cabe a nós outros entender esse patrimônio, essa herança a nós oferecida pelo Pai Celestial.

Se nós desejamos a cura das nossas enfermidades, congênicas ou adquiridas por falta

de respeito às leis naturais que, regem nossa vida, o primeiro passo é amar, o segundo é amar e o terceiro, amar. Partindo desse princípio, não erramos o caminho que nos leva à harmonia interna, porque ele nos predispõe à paz de consciência e dá diretrizes a todos os sentimentos, corrige as idéias e aprimora as palavras.

O amor é um dom divino, por ser um atributo da divindade que se manifesta em toda a criação. Quem não sente o amor perfumando um jardim, no silêncio peculiar às árvores? Quem não sente o amor florescendo e expandindo nas crianças? E nos homens que se afinizam? Ele brilha nas estrelas e cai com as chuvas. Ele caminha nos ventos e se manifesta no fogo. Ele vos espera nos livros e vos beneficia nas escolas. Ele, de qualquer maneira, mostra a sua presença no lar; vive no místico e leva o espírito ao êxtase. Ele entra em vossa cabeça e sai por vossa boca. Ele é, também, Saúde. Se podeis compreender, ele é a própria vida, vibrando na vida de Deus.

Quando conversardes com alguém, se mantiverdes os pensamentos no amor e sentirdes essa força saindo de vós em direção a quem vos ouve, fareis prodígios e a prática mostrar-vos-á o quanto podereis fazer a mais em favor da paz de todos os seres.

Essa força de Deus, para manifestar por vosso intermédio, requer do vosso coração o ambiente de fé e a atmosfera de alegria. Se os homens soubessem o quanto é importante para a sua felicidade a disposição para amar, se as criaturas

descobrissem o tesouro que todos carregam ao alcance das mãos, nunca reclamariam da vida, nem se preocupariam com problemas. O mal se organizou na Terra por falta de amor nas almas que aqui vivem.

Deveis usar um meio que vos colocará em contato com o suprimento do amor maior: a humildade, através da oração, sem vos esquecerdes das muitas portas que se abrem neste sentido, pela prática da Caridade.

O Cristo foi, é e sempre será para todos nós, o Mestre por excelência, que nos ajuda a despertar esse dom grandioso em nossos corações. Se desejais saúde, meu irmão, procurai entender a farmacopéia de Deus, que sempre está presente em vós, utilizando o poder fantástico desse complexo que se chama carinho-afeto-sintonia-alegria-compreensão-fraternidade-brandura, unidos pelo excipiente supremo: o Amor.

## **O SOL NASCENTE**

O sol emite energia que direciona vida para todos os planetas e os sustenta, como o pai carregando os filhos nos braços e a mãe amamentando-os no seio fecundo e inesgotável do amor.

Até hoje a ciência dos homens ignora muitos fenômenos ligados à presença do astro-rei. Ele se fez pela vontade divina e está sendo mantido por altas inteligências, que o suprem de luz de períodos a períodos, na seqüência dos comportamentos estelares. Se ele é doador de vida em todas as

direções, certamente que é vida em todas as circunstâncias. Os raios solares são portadores de energias pulsantes que se manifestam nas casas terrenas, de acordo com o sistema organizado e com a evolução de cada planeta. Chega até os homens respeitando as mesmas leis, sustenta os animais respeitando a mesma evolução.

Cada criatura absorve a essência solar nas medidas que o seu alcance espiritual demandar. Eis que aí se opera a grande lei que se chama justiça. O homem iniciado na ciência universal pelas escolas do tempo, pelo livro da natureza e pela força poderosa da vontade, conserva uma afinidade com o sol e recebe, através dos seus raios, o que deseja e precisa para a manutenção do seu próprio equilíbrio. Quem sabe doar recebe de volta, pelo sol, imensuráveis recursos em todos os momentos que necessitar deles.

O microcosmo tem o mesmo retrato do macrocosmo. Esta é, pois, uma verdade. Se podeis compreender, se já tendes uma noção do que é um átomo, com o seu cortejo eletrônico, ele é o retrato do sol com o seu cortejo de planetas e as leis são as mesmas que regem as duas expressões da vida.

O microcosmo, assim como o macrocosmo, vos ajuda a viver, manifesta interesse em vos ajudar, dependendo de vós, no entrelaçamento de permutas energéticas. É onde o amor não tem substituição. Ele é o elemento capaz de fazer circular as bênçãos da vida, do equilíbrio e da paz que se chama também Saúde. Onde o grande não

pode operar é chamado o pequeno para servir e vice-versa. Enquanto desprezardes essa fonte de vida vivereis triste, sem inspiração para a felicidade e sem direção para os vossos pés.

Amai o sol, que ele devolverá esse amor na multiplicação que as leis vos garantem e essas leis são aquelas mesmas que trabalham quando plantais uma semente e a natureza vos oferta milhares e, por vezes, milhões das mesmas, renovadas nas suas estruturas. É dando que recebemos, já foi dito. Não esqueçais, leitor amigo, de vos expor aos raios solares pela manhã, para que possam vos vestir de luz e, na luz, vos doarem aquilo de que fordes carente. Não é somente vitamina D que ela propicia, mas também outros elementos de que precisais e que somente o futuro poderá revelar.

Um exercício de respiração diante do sol nascente vos enriquece por dentro de fatores indispensáveis à vossa saúde. A água que deveis tomar, trocada de copo a copo na presença da luz do sol pela manhã, fica energizada, cabendo aos elementos da água absorverem elementos da luz. Esse magnetismo solar planifica e ordena a harmonia nos meridianos dos vossos corpos, garantindo o bem-estar e o entusiasmo do dia. Tudo se encadeia na fraternidade universal. Tudo se amolda e frutifica, quando há amor no coração.

O sol nascente nos faz lembrar o "faça-se a luz". É um olho de Deus que não nos perde. É um molde de esperança que nos concita à vida e a viver.

Começai a agradecer ao sol que vos aquece, tende gratidão a essa bênção que o Pai Celestial vos deu,

que logo vereis o quanto a vossa vida se encherá de luz.

Nós, aqui no mundo espiritual, precisamos dele tanto quanto vós. Ele, para nós, por enquanto é insubstituível.

Pedi hoje a Deus para que possa nascer um sol em vosso coração e que esse sol seja de puro Amor.

## **EXERCÍCIOS MODERADOS**

O ser humano deve se configurar como peça de beleza e de arte, no reino onde foi chamado a viver. A elegância, nos moldes da moderação e da simplicidade, nos faz admirar o mais belo nos acordes da própria natureza. O exercício deve figurar na vida, desde o nascimento até a volta do espírito para a pátria espiritual. Esta é uma lei dos movimentos, entretanto, como todas as atividades, pede moderação e continuidade.

O coração é um dos primeiros que, com poucas semanas de gestação, assinala movimentos rítmicos, dando início a uma vida física mais presente no seio da mãe e, quando nascemos e respiramos, tudo se movimenta mais acentuadamente.

A criança é, por natureza, inquieta, porque o cinetismo é vida e desenvolve todos os órgãos. O sangue irriga todo o corpo, levando aos mínimos pontos do nosso corpo uma vida mais ativa e a seiva onde o oxigênio é um dos elementos mais necessários ao organismo. A alma, porém, de todos esses elementos, a energia de todas as energias, é o que podeis chamar de *grana*, muito

conhecido entre os espiritualistas do mundo inteiro, que garante e sustenta o equilíbrio de todas as formas. O seu depósito maior se encontra em profusão no sol. O *prana*, como agente de Deus, viaja em todas as direções usando como veículo os raios solares. Esse manjar divino se aproxima mais freqüentemente onde existe harmonia. Eis a chave para atraí-lo e é bom que saibais que harmonia se adquire pela prática das virtudes ensinadas pelo Evangelho de Jesus.

Se o sol é um depósito de *prana* em quantidade indescrevível, o corpo humano igualmente deposita essa energia divina compatível com as suas necessidades. E essa quantidade pode ser aumentada quando o espírito conhece e pratica certas leis que regulam sua benfeitora função.

Essa força cósmica canta na mais perfeita harmonia em toda a criação como o hálito de Deus a perfumar o infinito e a despertar vida em todos os ângulos da casa do Senhor. Quem começa a familiarizar-se com esse fluido divino, começa a senti-lo e a absorvê-lo pelas antenas da alma e ele restabelece qualquer disfunção em quaisquer dos corpos que o espírito toma para se expressar como filho da divindade.

Se ainda não fazeis, procurai fazer alguns exercícios, sem vos esquecerdes da moderação. Não importa a idade. O tempo marca sua presença na veste física e, quanto mais idosa a roupagem, mais necessidade tem de reparo. O exercício moderado, como já falamos, é um grande

estimulante. Abre caminho no organismo, voltando a juventude a se expressar mesmo no ancião.

Aprende a respirar, mentalizando a inalação do *prana* junto com o oxigênio, que a vossa saúde se multiplicará e algo de novo surgirá dentro de vós, como um sol nascendo com novas esperanças.

Os vossos pés precisam de movimento. Andai o mais que puderdes, porém, não queirais copiar o adestrado nas grandes caminhadas, mas fazei o que puderdes dentro das vossas forças. Qualquer distância que andardes por dia registra no vosso corpo o esforço que fizestes, por isso, não deixeis de fazê-lo.

Se a natação vos interessa, praticai-a com ponderação, lembrando-vos de que a água é um líquido que passou pelas mãos do Criador e, ao entrar nela, senti amor por aquilo que vos ajuda a viver melhor.

É bom que nos lembremos do evangelho nesta hora, quando ele nos ensina: "Em tudo dai graças, porque essa é a vontade de Deus para convosco".

Usai sempre de moderação, pois ela é a chave que abre todas as portas para a Saúde.

## **MEDITAÇÃO**

O advento da meditação é o preço da maturidade. O espírito evoluído sempre busca algo que lhe falta, através das ondas mentais, cujos recursos existem consigo desde a sua formação no seio da Paternidade Universal.

Pela meditação, chegamos a conhecer o que dificilmente se aprende em escolas e livros. É a verdade que nos chega pelos fios dos sentimentos e fala bem mais alto do que a que ouvimos.

Quando aprendemos a meditar, desaparecem as barreiras do espaço e o tempo se transforma em um eterno presente. Se quereis aprender essa grande ciência, começai pela oração. Ela é o primeiro impulso que vos levará à harmonia mental. A contemplação, nos moldes de Jesus, como Ele nos ensinou pelo exemplo, consolida nossa fé sem argumentos, nos faz sentir a certeza do mundo espiritual sem opressão e nos deixa um saldo de conhecimentos sem imposição de idéias. É, pois, imergir na suavidade da inteligência universal e haurir o elixir da sabedoria no grande suprimento de Deus. Entretanto, devemos nos preparar para conhecermos na profundidade do seu termo, o que é recolhimento, perante a suprema força que nos rege.

Meditação faz parte da saúde e a nossa condição de saúde nos inspira à meditação. Se estais com alguma enfermidade, não vos desesperéis. Recolhei-vos à oração bem sentida e buscai reflexionar, que os fios dos vossos pensamentos vos trarão a inspiração necessária para o que deve ser feito. Sorvei com os lábios da fé e a mansuetude do coração a essência da vida que existe em qualquer lugar, mas sempre no ritmo da natureza,

Onde não há harmonia não pode haver saúde. Quando alguém falar, escutai; quando alguém vos

ferir, não revideis; quando os problemas chegarem à vossa porta, não desesperéis; quando os espinhos do infortúnio quiserem impedir os vossos passos no bem, não useis da impaciência. Avançai com serenidade, que o sol do amor aparecerá em vosso coração. Eis alguns passos para que nasça a saúde em vosso corpo e floresça a paz em vossa mente.

Premeditar o bem é fator divino, na divina esperança de que a Terra se consolidará em seu programa, traçado e assistido por Jesus, no roteiro da caridade. Nos momentos de meditação, ajudai. Fazei a vossa parte no campo dessa benfeitora ciência. Entrai em vosso aposento, orai ao Pai que está nos céus em secreto, firmai os vossos pensamentos na pureza que o coração em Cristo vos inspirar, visualizai em torno de vós uma atmosfera de puro amor e alegria. Procurai sentir essas sensações como se estivessem saindo do vosso coração em favor da humanidade. Buscai a serenidade conveniente ao momento e respirai esses fluidos que se avolumam em torno de vós, cheios de magnetismo superior, que eles vos colocarão em plena sintonia com a mecânica universal e os vossos órgãos obedecerão ao ritmo da natureza. A saúde será restabelecida, porque mãos invisíveis atenderão à vossa disposição em contribuir com a paz de todos os seres.

Doai, meu irmão, o quanto puderdes, que a lei se encarregará de vos ofertar o quanto necessitardes. Um pingo de água que as vossas mãos generosas encaminharem em benefício de alguém é um jorro

de luz que se acenderá em vosso caminho. O valor da caridade não está no tamanho da oferta, mas no modo pelo qual vos sentirdes diante da dádiva. Quando a vossa vida ficar moldada em inúmeros sentimentos altruísticos, não mais sentireis como favor o que fizerdes aos outros, mas simplesmente como se estivesseis cumprindo com a vossa obrigação ante a consciência. Se existir alguém beneficiado com isso, este alguém será vós mesmos. Tudo vem de Deus. Não deveis vos esquecer desta realidade imutável. Nós somos apenas Seus filhos, mais ou menos obedientes. Agradeçamos a Jesus, pelo que Ele tem feito por nós, no sentido de conhecermos a vontade do Pai. E meditemos no Senhor, para que o Cristo não nos deixe sem trabalho na grande lavoura da vida, porque é desta maneira que haveremos de conquistar a verdadeira saúde.

## **O PODER DA AMIZADE**

A amizade converge de pontos afins, onde os corações se unem em plena fraternidade. A afeição mútua é garantia para o amor e o desencanto dos sentimentos é falta de Cristo no coração.

A presença de Jesus altera todo ambiente em dissonância, mudando-o para a cordialidade e o afeto passa a ser a atmosfera comum entre as criaturas. Pressupõe o homem ignorante que aquilo ou aquele que o desagrada deve-se esquecer, senão desprezar, maltratar e perseguir. Entrementes, a filosofia do Evangelho afirma o contrário: que devemos sempre nos unir e que o

amor deve surgir em tudo e em todas as almas, pois para isto fomos criados. O poder da amizade nos leva a crer na felicidade e a esperança nos estimula para as grandes realizações. O agrado de uns para com os outros faz clarear a inteligência, sem subestimar os ideais dos sentimentos elevados.

Cada passo que dermos, no caminho do bem, para granjear amigos é luz que acendemos em nossa subida para a libertação espiritual.

A atração entre as pessoas tem muito a ver com a presença do amor. Carinho é coisa muito séria. Logo que o recebemos ou doamos, reconhecemos a manifestação do amor que somente existe com abundância nos planos maiores da vida. Ele, na Terra, pode parecer, por vezes, envolvido em fortes interesses físicos, ou exigindo permutas inconfessáveis. No entanto, traz no seu coração, se assim podemos dizer, uma luz imortal, que no amanhã brilhará qual as estrelas, na harmonia divina. Nada se perde, tornamos a dizer. Tudo que plantamos nasce e torna a nascer por mil meios, na multiplicação da vida, em busca do esplendor de Deus.

Não pode existir vida sem convivência, sem aconchego na exuberância da fraternidade. Não pode existir saúde sem a força poderosa da amizade. Ela é que nos oferta o leito para recuperarmos nossas forças quando fracos; nos dá o alimento, quando temos fome; nos fornece agasalho, quando nus; nos oferece água, quando sedentos; nos traz o remédio, quando enfermos;

nos manifesta a alegria, quando tristes; nos dispõe à companhia, quando solitários.

A amizade é que nos dá coragem para viver, diante de todos os problemas e infortúnios. Se é esta norma de vida a melhor, granjeemos amigos, nos adverte Pedro, o Apóstolo e, para tanto, é indispensável que surja no coração o amor e que a harmonia se estenda entre os homens.

Porém, toda intimidade requer vigilância, para que ela possa durar, afeiçoando-se com a eternidade. Toda inimizade desconhece o valor do bom comportamento e, se vivemos discutindo, separando-nos dos nossos semelhantes, dando asas à maledicência e fomentando a discórdia, nunca teremos saúde.

Saúde é harmonia em tudo o que pensamos e fazemos. Se estamos alimentando o ódio contra os nossos companheiros, dá-se uma disfunção em todos os nossos corpos, levando-nos à enfermidade, enquanto durar a nossa ignorância.

Jesus nos induz, a cada segundo, para a conjunção dos nossos ideais na amplitude de todos os nossos sentimentos, para a grandeza da amizade.

Sede amigo de tudo e de todas as criaturas, que a saúde surgirá em vossos caminhos, como luz do sol a vos alegrar.

## **CARIDADE VIGOROSA**

A caridade vigorosa é aquela isenta do descuido e operante em todos os caminhos por onde passar. A alma desocupada está sujeita ao desinteresse

pelo bem e sempre indisposta diante do progresso. O trabalho é uma lei universal, cuja força sustenta a criação, harmonizando os mundos e dando vida a todos os seres.

O espírito laborioso arregimenta em torno de si um clima divino, em forma de fluídos espirituais, capaz de alimentar a esperança e a fé, reunindo os recursos da natureza para que tenha saúde aquele que trabalha. Tanto pode ser feita pelos ricos como, e certamente, pelos pobres e o valor da sua presença corresponde aos sentimentos de quem a fez. É de se lembrar a exaltação dada por Cristo à viúva pobre lançando no gazofilácio suas duas únicas moedas, notificando-a como mais caridosa do que os ricos que fizeram tilintar as suas moedas, em sinal de altas doações.

Podeis sentir o conforto da caridade no coração, sem, no entanto, doar coisas materiais, visto que a doação depende muito do estado íntimo do doador, manifestando amor a todos os seres e paz à toda a criação. Mas é bom que não esqueçais de que o apego empana todos os sentimentos da verdadeira beneficência. Esse altruísmo a que ora nos referimos está ligado ao desprendimento. A caridade feita com prazer no coração é luz que tem a capacidade divina de se transmutar em amor, quando praticada por quem não maltrata, não desconfia, não tem apego, não fere, não desdenha, não blasfema e não julga. Ela é livre por natureza e liberta por capacidade espiritual, porque não carrega consigo as peias lideradas pela ignorância.

A caridade vigorosa esquece sempre as ofensas e o perdão constitui-lhe o ambiente natural. Nunca, jamais, espera oportunidade para desforra, nem perde tempo em escutar ou esperar gratidão, que sempre facilita clima para a vaidade. Se buscais saúde, ela sempre depende da caridade.

Começai o dia fazendo-a a vós mesmos, limpando a vossa mente da melancolia costumeira aos que acordam, com a prece de agradecimento a Deus pelo sono e, ao pronunciá-la, disponde-vos a sentir a alegria. Meditai no amor, para que os fios da vossa mente busquem mais além e encontrem quem vos pode ajudar.

Quem conserva o mau humor destrói a si mesmo e se esquece da própria felicidade. Quando conversardes com alguém ao levantardes pela manhã, fazei-o deixando transparecer em vosso rosto um leve sorriso, pois a naturalidade é filha do esforço gradativo e se todos fizerem isso no lar, em pouco tempo não haverá lugar para a tristeza e o bem-estar ocupará os corações de todos os familiares.

Tudo na vida é alegria. Tudo canta, desde a acomodação interna das coisas, às mais altas expressões visuais e o espírito, sendo o rei da criação, como o filho mais consciente de Deus, não deve perder essa harmonia que alimenta o amor no coração. Vossas mãos são vossas ferramentas. Trabalhai com elas. Vossos olhos são vossas luzes. Iluminai com eles. Vossa boca é vossa força no plantio da caridade. Empregai-a no serviço de Deus e Jesus não vos esquecerá, na entrega do

grande prêmio que se chama Tranqüilidade Imperturbável da Consciência. E conhecereis de perto o que se chama também felicidade.

A caridade vigorosa é aquela que não esquece do mínimo ao máximo, que se devota com a mesma serenidade e o mesmo interesse de servir por amor.

## **COMPANHIAS ESPIRITUAIS**

Atraímos segundo o que somos na urdidura dos nossos pensamentos e sempre salientamos o que vivemos.

A natureza não guarda o que é: mostra a realidade à luz da própria vida. É aptidão de todas as criaturas conhecer aos semelhantes, mesmo que estes estudem meios de esconder as suas próprias deficiências. O sol da verdade faz desaparecer as sombras das ilusões. Os espíritos despertos para Cristo devem compendiar forças e sumariar meios para a sua renovação interior, porque o que nos atinge exteriormente vem por chamado da voz silenciosa do íntimo de cada ser.

Aproveitai o tempo que passa e acendei as vossas luzes, com a energia divina fornecida pelo Evangelho e nunca mais voltarás para os braços das trevas.

As inteligências que se esqueceram do Cristo e enredam as obsessões jamais atuam por si sós. Elas obedecem à lei de sintonia, presente em todas as formas de vida. O obsidiado culpa sempre aos espíritos que se entregam à vingança, no

entanto, se esquecem do poder das forças afins, ligando os corações de encarnados e desencarnados.

A luz se acende quando ascendemos espiritualmente. A vontade é o ponto alto da nossa libertação e dos nossos sofrimentos. As companhias espirituais que temos nos mostram quem somos. Não obstante, a misericórdia de Deus não nos deixa órfãos e almas de alta elevação nos acompanham, carregando a cruz do ambiente pesado que alimentamos, renunciando ao próprio conforto, para nos ajudar, por amor à grande causa da fraternidade universal.

Mesmo na Terra, meu filho, se quereis saber o que sois, vede com quem andais. A escolha dos vossos amigos é o reflexo da vossa personalidade. A menos que, em alguns casos, a caridade vos convide a ajudar os caídos e amparar os infortunados, ir em busca dos sofredores e levar o conforto aos encarcerados, é de vossa competência conhecer com quem estais sintonizando pela chama viva dos corações. A vossa saúde depende muito das companhias que tendes. Aqui nos referimos ao bem-estar de todos os corpos que servem ao espírito na jornada evolutiva.

O homem elevado é sempre assediado por enxame de almas sofredoras e, por vezes, de terríveis malfeitores, que sempre o procuram tentando desvirtuar os seus mais sagrados ideais, porém, o bem é um sol que nunca se apaga.

Se as vossas companhias vos agridem, meditai no que sois e no que estais fazendo, porque qualquer ponto de sintonia, mesmo que seja quase imperceptível, gera vibrações da mesma ressonância e os dois campos de força se entrelaçam, na mais perfeita simbiose espiritual e mesmo física.

A lei anda de mãos dadas com a justiça, para que essa justiça seja transformada em amor, quando a lei for respeitada.

As vossas companhias espirituais são o vosso próprio reflexo em outra dimensão. Não os maltrateis nem condeneis; não fujais, nem persigais. Montai um esquema para ajudar com serenidade e procurai doar amor sem exigência, que elas, as vossas companhias, também foram criadas por Deus e ainda serão vossas irmãs em Cristo.

Não faleis das pessoas que pronunciam palavras contra vós. Se acontecem esses fatos, dai o testemunho de benevolência e de perdão incondicional. A premeditação da ofensa é revide pior, porque leva o fermento da vingança. Não culpeis a ninguém pelos vossos infortúnios: eles estão no endereço certo. Mudai de endereço, mudando de vida. Procurai o Cristo que já vem vos procurando há muito tempo, buscando o esclarecimento na grande lei dos iguais, que não vos deixa esquecer que Os semelhantes atraem somente os semelhantes.

## **CONTAMINAÇÃO MENTAL**

As ondulações mentais tanto se propagam no espaço infinito, como invadem todo o complexo humano, doando as energias tismadas pelos próprios sentimentos. Se falta a educação dos pensamentos, se foi esquecida a disciplina no modo de pensar, tanto destruimos a nós mesmos, quanto infringimos a lei do equilíbrio, onde podemos chegar com os nossos pensamentos.

Tanto é da lei que respondamos pelo que fazemos de mal aos outros, como também é de justiça que recebamos o bem que doamos aos nossos semelhantes. Os serpeios dos pensamentos devem ser vigiados antes da sua formação e quando prontos, revestidos de amor e alegria.

As vossas qualidades superiores devem ser estimuladas sem agressividade, mas nunca abstrair diante das dificuldades. Todo caminho para ser vencido requer que andemos passo a passo. Jamais devemos fazer as coisas impensadamente.

Nós estamos sujeitos, encarnados e desencarnados, à contaminação mental. Temos uma atmosfera que nos circunda, viva, circulante, de um poder de atração sem paralelos no campo da lei de gravidade. Imantamos nossa aura constantemente pelos nossos sentimentos e atraímos os iguais, por lei natural. Devemos buscar a Jesus, no que diz respeito a uma orientação mais profunda, nas linhas harmoniosas

do Seu Evangelho, quando acentua com propriedade: "Orai e vigiai".

A oração nos predispõe ao cultivo das virtudes, bem como nos dota de uma capacidade maior de analisar o que devemos fazer. A prece nos leva a respirar e entender a ciência dos céus e o vigiar nos enriquece de todas as nuances da educação na Terra, no exercício da disciplina dos nossos impulsos inferiores.

Todas as vezes que conversardes com alguém, procurando aprimorar vosso comportamento, estareis doando a esse alguém força de renovação do seu mundo mental. Estareis ofertando saúde em forma de estímulos para mudanças dos pensamentos e quem vos ouve sentirá um bem-estar indizível, porque o amor é de caráter universal e é luz que sustenta a vida em qualquer reino onde brilha. Não obstante, quem recebe deve igualmente doar em troca. Eis aí o momento em que deveis ficar atento, para não receberdes impressões negativas em vossa atmosfera mental. A contaminação pode acontecer, mas as trocas são reguláveis pelo espírito que já se iniciou na verdade. Essa é uma ciência espiritual que todos devemos saber, para melhor servirmos, sem nos prejudicarmos.

Visitai o encarcerado, passando para ele vossa energia vibrante de amor, sem receber dele o magnetismo toldado de medo ou de vingança, de dúvidas e de dívidas.

Não deixeis de ir aos hospitais levar a esperança e a saúde aos que sofrem, porém, não vos

alimenteis com os pensamentos-forma ali volatizando em busca de sintonia de doenças e de tristezas.

Buscai o faminto e o nu, doando alimentos e agasalhos em seu favor, sem esquecer o ânimo e a alegria para o seu coração, entretanto, tende cuidado para não vos colocardes em lugar dele.

Não vos irriteis com o irritado, nem blasfemeis com o desesperado. Estais sendo chamado para ajudá-los. Colocai em torno de vós uma segurança espiritual e esta somente se encontra no amor, que se divide em trabalhos incontáveis, no serviço do bem.

Verdadeiramente, a Terra está poluída de formas-pensamentos negativos, que a atmosfera física e espiritual desloca em todas as direções e eles se acomodam onde encontram seus iguais. Entrementes, podem ser afastados e neutralizados pela aura humana, de quem se resolveu a cultivar o Cristo no coração. E a caridade na Terra é força vigorosa, que nos sustenta no amor e nos defende de todas as investidas do mal, acendendo um sol dentro de nós, que aquece nosso espírito e purifica nossos ideais.

## **SERENIDADE**

A serenidade verdadeira nasce da limpeza profunda da consciência, dos resíduos cármicos e quem se encarrega disso é o tempo precioso que empregamos no exercício do amor.

Cristo é o mais alto padrão da mansuetude. Ele, quando passou pela Terra, demonstrou a mais perfeita tranqüilidade imperturbável, em tudo o que pensava, falava e fazia. A Sua majestosa mente estava sempre em plena concordância com a mente divina. E para que a humanidade não ficasse órfã, depois de Sua partida para os altiplanos da Vida Maior, Ele inspirou os Seus discípulos para estruturarem um esquema de regras, na urdidura de Seu saber, que nem o tempo consegue alterar.

Todo espírito que adquire a brandura permanente, nos seus pensamentos, nas suas palavras e no seu modo de ser, já começou a entrar na senda da paz de consciência, desfrutando, assim, de invejável saúde de todos os seus corpos.

Quando as vossas mãos estiverem ocupadas no trabalho. pensai igualmente na serenidade e sentireis uma luz benfazeja no coração. Usai esse recurso durante a alimentação ou quando estiverdes conversando com alguém ou, ainda, durante exercícios respiratórios.

A serenidade é alimentada pelos deveres cumpridos, naqueles que não fogem das normas do bom senso, nem se desviam das regras áureas da compreensão. Nós todos encarnados e desencarnados, procuramos saúde. A harmonia nos fascina e nos leva a crer na felicidade, no entanto, a saúde verdadeira não pode subsistir sem o amor permanente no coração. É de entendimento elevado que abramos os braços para o infinito Bem e que o assimilamos no

coração, porque em qualquer desvio que cairmos, fora das leis naturais, responderemos pela invigilância e sofreremos as conseqüências. Podemos fazer uma rude comparação: se um veículo foi feito para funcionar com gasolina e colocarmos lama em seu reservatório de combustível, paralisar-se-á toda a sua engrenagem e ele deixará de ser útil nos nossos trabalhos. Pois bem, os corpos que servem ao espírito imortal foram todos estruturados para uma linha de harmonia, no sentido de se servirem do amor como combustível. Todas as vezes que mudamos para a lama do ódio, da inveja, do ciúme, do egoísmo, da dúvida, da maledicência e do orgulho, da prepotência e da preguiça, paralisamos ou danificamos esses corpos e sofremos o atraso da nossa evolução e perdemos a serenidade.

Se quereis alcançar essa serenidade, convém não discutir com o ignorante. Falai com ele com as palavras do exemplo, sem querer impor vossas idéias. Respeitai os ideais dos companheiros, vos mantendo firme naquele que escolhestes.

Não tenhais pressa em difundir a verdade, pois ela, por si só, se irradia. Verdade é verdade, ninguém consegue apagá-la. É como um sol de Deus, ajudando nos caminhos das almas, queiramos ou não.

Não anuncieis o bem que fizerdes aos irmãos de jornada, porque recebeis muito mais do que dais. Sede simples como as pombas e prudentes como as serpentes. Jamais deveis querer trocar virtudes.

Nunca deveis exigir pelo que fazeis aos semelhantes: ajudai-os por amor, que esse amor garantir-vos-á a verdadeira paz no coração.

A vossa tranqüilidade imperturbável surge de variados pontos da vossa conduta. É certo que ela é filha do amor, no entanto, esse amor, para ser reconhecido na Terra, se divide ao infinito com nomes diversos, para agir nos sentimentos das criaturas.

Novamente vos dizemos que deveis pensar, falar e viver, no clima de serenidade, tanto quanto estiver ao vosso alcance e vereis como é bom se esforçar para ser feliz.

## **RELAX NECESSÁRIO**

O organismo humano fica predisposto a quase todas as enfermidades, pela tensão nervosa que hoje se vê em todo o mundo. Do homem do campo aos dirigentes das nações, todos estão sofrendo, em maior ou menor escala, as conseqüências do "mal da atualidade": o *stress*. Eles vivem agredidos pela pressão inquietante do comércio e da política, da civilização e do interesse, dos vícios de alimentação, das vestes, do meio onde vivem e do desejo de atingir um objetivo que, na maioria das vezes, não é o que lhes convém. O homem moderno não se satisfaz com nada. Deseja tudo o que é supérfluo, mesmo que seja à custa do suor alheio.

É de se notar a intranqüilidade demonstrada pelos jovens, que já na sua formação congênita

absorveram dos pais, de quem herdaram os corpos, esse estado depressivo. É a semente pervertida, gerada por faltar o alimento verdadeiro da alma, denominado Amor.

Esgotam-se os analistas, esforçam-se em todos os rumos os psiquiatras e psicólogos, para restabelecer o equilíbrio psicodinâmico das criaturas doentes, no entanto, quase nada conseguem, visto que buscam a origem dos desequilíbrios por caminhos errados.

A educação espiritual é a base de toda saúde. A medicina não deve suprimir os métodos espiritualistas de tratamentos. Eles ajudam na renovação das forças internas do espírito, descarregam o magnetismo inferior da alma e preparam o campo mental da mesma para o bom efeito dos medicamentos, facilitando o trabalho do terapeuta. Se o nosso assunto é *relax*, partamos para ele: muitas vezes, um simples fato nos leva à vitória que desejamos e o nosso desejo ardente ao ditarmos este livro, é vos induzir a ter, ou a manter, a vossa saúde e, para chegarmos até a harmonia, é imprescindível a confiança. Procuremos, pois, todos os rumos que possam nos estimular a fé, no homem e em Deus, para que possamos acreditar na conquista da saúde.

Crer é muito interessante para os nossos ideais de cura. Vamos chegar a um estágio em que a cura de todos os males ficará ao alcance das nossas mãos através de tudo que vemos, sentimos, comemos, respiramos, e mesmo naquilo que vestimos. A nossa saúde depende de nós. Vamos

pedir pela boca do saber e bater com as mãos do entendimento e o resto virá por acréscimo de misericórdia.

O *relax* é uma porta para a saúde, pois ele harmoniza os vossos nervos, suavizando o vosso campo de energias.

Segui a orientação que damos a seguir e em poucos dias estareis colhendo os frutos da paz interna que começastes a produzir.

Deitai em uma cama, se possível no chão, como queirais, relaxai o corpo Como se fosse um pano molhado; continuai "soltando" o corpo, cada vez mais, dando ordens mentais a todos os membros para amolecer e tranqüilizar; mantende a mente livre de pensamentos que não sejam de paz e de saúde; criai mentalmente uma aura de tranqüilidade e bem-estar e respirai nessa atmosfera de harmonia e amor.

Com o tempo e a vossa boa vontade, aprendereis a relaxar, onde estiverdes; andando, sentado e até mesmo dirigindo veículo, falando com os outros ou os ouvindo. Tudo passa a ser motivo para experiências elevadas. Não existe melhor remédio para tonificar o sistema nervoso e é uma grande proteção contra as investidas de muitas enfermidades.

O *relax* desafoga a circulação e faz voltar o ritmo das pulsações desordenadas do motor sagrado, que por vezes se agita com os ambientes inferiores, muito comuns nos meios em que normalmente viveis. Nunca deveis exercitar o *relax* contrariado. Procurai sair desse estado ne-

gativo, pelos processos indicados nestas páginas e exercitai o processo de relaxamento, pois ele é como uma prece à serenidade maior.

A chave do êxito é a confiança no que fazeis.

## **PRECE ÀS ESTRELAS**

As estrelas correspondem à nossa afeição. Elas são mundos doadores de luzes em todas as direções e essa energia divina que viaja pelo espaço infinito se agrega nos espíritos e nas coisas, transformando-se de acordo com as nossas necessidades físicas e espirituais. Porém, ao praticarmos a oração, o enriquecimento desse energismo é sobremaneira grandioso.

Deveis saber que tudo vive na sensibilidade que Deus lhe deu, que tudo sente a afabilidade que transmitimos, que tudo se encontra em perfeita sincronia, na casa universal.

Nada resiste ao amor. Se amais uma simples pedra, na feição divina do termo amor, ela vos responderá, no silêncio que é peculiar ao seu estado, em doações sutis que por vezes não percebeis, mas que são valores imortais. Assim são as plantas, os animais e todas as coisas existentes: mundos, sóis, espíritos e Aquele a quem devemos toda reverência.

Se queremos buscar a harmonia orgânica e psíquica de todas as nossas vestes, a sintonia com as estrelas nos será um caminho salutar. Devemos emitir pensamentos de humildade e de gratidão às luzes benfeitoras e elas descerão a nós, por meios

que ainda desconhecemos, a nos atender em nossas necessidades, como mãos de Deus nos ofertando saúde e alegria, paz e amor.

Os espíritos encarnados e desencarnados devem agradecer ao Pai Celestial esse dom divino de pensar, essa faculdade que transcende a todas as ciências terrenas e cuja engrenagem se esconde nas dobras dos séculos incontáveis. O pensamento é uma força de Deus nas almas. Por ele, poderemos estar presentes em toda a criação e com o empuxo evolutivo da mente, a energia mental é capaz de buscar todo o oculto exterior, revelando-nos os segredos gradativamente, de acordo com o nosso avanço espiritual. Pensar é trazer para junto de nós os recursos de Deus, que se encontram no suprimento universal. As idéias que transmitimos levam consigo as imagens dos nossos sentimentos, nas direções que desejamos. Quem não sente alegria ao contemplar um céu estrelado? Nele se desenha a figura majestosa do Criador e do poder sem limites da Sua incomparável vontade.

As estrelas vibram permanentemente o amor que recebem do grande Foco Universal e, se procurarmos entender esta mensagem, ela será mantenedora do nosso equilíbrio e tornamo-nos amigos dessa fonte inesgotável de amor.

Entremos em comunhão com as estrelas pelas portas das preces, iniciando nossa conversa com elas sem fanatismo, entendendo que as estrelas não são simples luzes a enfeitar o firmamento, mas sim mundos radiantes de luz e energia.

Façamos isto e a vida maior saberá recompensar os nossos esforços. A base maior é a confiança. Deus é o doador, que está presente em todas as coisas, mesmo naquilo que pensais ser o nada. Tudo o que existe está ligado a Ele e sem Ele nada existirá.

Disse Jesus: "Na casa de meu Pai, há muitas moradas". As moradas são incontáveis, de todas as ordens, de variados tamanhos e idades, carregando humanidades, funcionando como escolas e presídios, como hospitais e como ambiente de refazimento. Podeis ajudar a muitas dessas casas com a vossa prece de amor, emitida com humildade. O carinho é uma força construtiva, que nunca encontra barreiras para ajudar. Desconhece distâncias e, por onde passa, deixa seu traço de entendimento.

Tudo que fizerdes, se for feito com amor, estará curando a vós mesmos, ou vos prevenindo do assalto de todos os desequilíbrios que porventura possam chegar às vossas portas. A oração às estrelas é uma força, no reforço para a vossa paz de consciência.

## **PENSAMENTO GERADOR**

Ainda é segredo para os homens a gênese dos pensamentos. Qual seria a engrenagem que faz brotar esse milagre divino no centro das condições humanas? A geração do pensamento não está sob o controle de quem pensa. E uma força de Deus que se manifesta por intermédio do espírito. Por

vezes, pensamos sem que a razão se manifeste e o produto dessa força pode cair sob o nosso domínio, em forma de idéias. A formação das idéias pode ser disciplinada, para que elas tomem curso diferente nas zonas que devem percorrer.

A força primitiva da mente surge límpida e pura, no entanto, consubstancia-se com as condições humanas ao tomar forma na área da vida do espírito. A energia divina que interpenetra pelos centros de força e toma corpo mental tem uma sensibilidade indescritível e nela gravamos os nossos sentimentos, que passam a dominar, segundo aquilo que somos e, pela lei de justiça, respondemos pelo que doamos através das nossas faculdades mentais.

Nós conseguiremos muito, na área da disciplina dos nossos pensamentos, desde que, quando despertarmos para tal, asseguremos os recursos do Evangelho como o nosso caminho. O Cristo veio dar-nos a fórmula mais perfeita de como nos educarmos. Condicionar idéias elevadas é, pois, um princípio de reformulação mental, porém, o condicionamento, só, não condiz com a verdade. É necessário, também, que nos esforcemos para viver o que aprendemos do nosso Divino Mestre.

O hálito de Deus surge nas nossas entranhas espirituais para tomar forma de pensamento, não obstante, nós outros é que damos caráter a essa energia, entregamos a ela a mensagem perfeita daquilo que somos, no grau em que vivemos.

A saúde depende muito dos pensamentos e da qualidade deles. Se somente temos idéias

inferiores, criamos um campo de vibrações negativas em nós e em torno de nós, onde todas as nossas necessidades se alimentam, empobrecendo a própria vida, degenerando o mundo celular e desorientando o metabolismo físico e espiritual. E onde não há harmonia, não pode existir saúde. Onde buscar recursos para o soerguimento das nossas forças? Primeiro conhecer, depois amar. O conhecimento sem o amor distorce os valores da própria vida e o amor sem a sabedoria não aprimora o coração. São duas forças divinas que marcam o caminho da libertação.

Nós escrevemos para quem já está nascendo para a nova vida, que não alimenta o desculpismo do "não posso, não tenho tempo". O tempo para nós é precioso e devemos usá-lo como pessoas livres e dispostas à reforma, começando de dentro para fora e não de fora para dentro.

O nosso tema é pensamento gerador. O pensamento educado pode gerar condições abençoadas para uma vida reta, para uma vida com saúde, acertando os pontos de todos os corpos, na acertiva de estabelecer a harmonia em todos eles. E para esse início de trabalho, deveis ler e reler todas estas mensagens e nelas encontrareis os pontos de partida para aquisição da alegria oriunda de uma vida saudável.

Gerar condições de saúde é respeitar as regras do equilíbrio. Quem somente se trata fisicamente, perde-se nos caminhos e quem busca somente a saúde por meios espirituais tem o mesmo destino. Se estais na carne, respeitai as leis que a regem.

Estudai a natureza e acompanhai os seus exemplos. E se não sabeis ler na natureza seus exemplos imortais, lede primeiro nos livros, principalmente os espiritualistas, que as portas se abrirão para que possais entender a grande mensagem de Deus, escrita nas coisas.

Vosso pensamento pode gerar bem-estar. Educai-o todos os dias, disciplinai-o em todos os momentos, que as vossas idéias, encontrando ambiente afim serão geradoras de estados saudáveis para o vosso corpo.

## **COMO OLHAR EDIFICANDO**

Edificar é construir e construir com Jesus é trabalhar na edificação do bem em todas as nuances da verdade.

Já é de domínio comum que os olhos são janelas pelas quais a alma encarnada observa o mundo físico, da prisão temporária que escolheu para elevar-se. Ao olhar para os olhos de alguém, notar-se-á algo de admirável pulsar no centro de uma vida que fala, mesmo no silêncio do céu, de Deus e de Cristo. Os olhos emitem luzes e levam ao espírito imagens e fatos que a consciência guarda como diretrizes ao aprendizado na sua jornada infinita.

O olhar pode ser benfeitor ou fulminante, dependendo da energia liberada por ele, alterada pelos sentimentos. Se o amor vigora na projeção de luz pelo olhar, esse olhar é manso, curativo, alegre, estimulando a caridade e cheio de

sabedoria, entretanto, pelos mesmos olhos podeis distribuir problemas e infortúnios incontáveis e até mesmo a morte, quando faltam nos sentimentos as regras naturais planejadas e ensinadas pelo "Evangelho.

Cabe a nós outros nos alimentarmos nessa fonte inesgotável de Cristo, para que os nossos olhos abençoem a tudo e a todos com a luz do amor provinda de Deus. Deveis dar aos vossos olhos a amplitude curativa nascida da alegria pura e que a vossa boca dê seqüência à felicidade do ambiente pela palavra, garantindo a permanência das imagens que os sentimentos educados emprestam ao trabalho da fraternidade.

O estudante iniciado na ciência de Jesus Cristo cria uma força admirável no olhar e é capaz de operar maravilhas através da visão. Os olhos, além de projetarem um estuante magnetismo curativo e reparador de todos os desequilíbrios, têm uma voz específica que canta dentro da pessoa visada e o canto é suavizante, por ser uma melodia do amor.

A alma, edificada nos conceitos da Boa Nova do Reino, está sempre revestida de luz, transmitindo paz nas linhas da alegria e da fraternidade. Os homens deste século devem agradecer ao Senhor por tantas lições que descem à Terra, em forma de estímulos aos corações e exemplos das grandes almas que se revestem da carne, por amor à humanidade.

A doutrina dos espíritos surgiu entre as criaturas por misericórdia de Deus, para fazer lembrar aos homens, na sua pureza líria, os pergaminhos de

vida e de luz, deixados ao mundo por Jesus, como herança divina.

Os espíritos falam em espírito e em verdade e, basta um pouco de noção do bem e do mal, para que possais classificar os ditos daqueles que já partiram e voltaram, para dizer a realidade do mundo espiritual, afirmar que não existe a morte e que a vida continua em outra dimensão. A nação brasileira está destinada a mostrar ao resto do mundo, com mais propriedade, a fulgurante beleza das comunicações dos espíritos com os seres humanos. E esses mensageiros de Deus, coordenados pelo Mestre dos mestres, vêm educar e instruir as criaturas no que tange ao amor mais puro e à caridade sem alarde.

O Evangelho redivivo traz a capacidade de ser escola, ensinando todo o saber aos seres de boa vontade e de como olhar edificando, como trabalhar servindo e como amar doando em todas as direções.

Tornamos a dizer-vos, leitores, que aproveiteis o tempo. Ao conversardes com os vossos irmãos, concentraí-vos suavemente na tranqüilidade e na alegria, deixando que as vossas palavras sejam carregadas dessas virtudes, penetrando nos corações de quem as ouve e, de volta, tereis a mesma paz, sem que a peçais. Quando o vosso olhar se fixar em outrem, operai a mesma dinâmica, que a vida será para o vosso coração um céu onde se encontram Deus e Cristo, os anjos e vós mesmos, gozando da felicidade.

## **VIRTUDES ESTIMULADAS**

Temos uma imensidade de virtudes latentes no coração, esperando que as estimulemos para o serviço grandioso da fraternidade.

É justo reconhecer que Deus tudo fez dentro da harmonia. O desenvolvimento dessas qualidades é de nossa total competência, ainda assim, mãos invisíveis nos ajudam constantemente a estimular esses valores. Somos todos gigantes em potencial e Cristo é o marco do começo da nossa caminhada em busca da luz de Deus; Ele nos ajudou a acordar para a razão e irá nos acompanhar até a nossa libertação espiritual, pelo conhecimento da verdade.

Tudo que fizerdes, fazei-o liberando o vosso potencial de amor. que o amor vos propiciará condições de viver gerando saúde e de estar cheios de esperança na conquista da felicidade.

Tudo o que procurais nu exterior está dentro de vós. Deveis ser um soldado de Cristo, trabalhando contra os vossos inimigos internos e Deus estará sempre ao vosso lado, vos ajudando a vencer todas as deficiências.

Sede ativo no vosso programa de reforma interior, porém, jamais useis de violência. A moderação é norma divina, na divina seqüência do equilíbrio. Compadecei-vos de vós mesmos, mas nunca pareis de vos educar para melhor vos instruir.

Deveis procurar conviver com a alegria e estudá-la em todos os seus aspectos. Ela é um tesouro que temos herdado da divindade e deve ser cultivada

por todos os povos. Um sorriso, uma palavra que induza à alegria pode curar e mesmo encaminhar algumas criaturas para a esperança e a fé. O sorriso nos lábios dá uma dimensão maior à alma e, quando o coração está cheio de amor, o contentamento sai valorizado e doamos aos nossos semelhantes um magnetismo de alta qualidade espiritual.

Deveis conviver com a fé, em todas as suas qualidades benfeitoras. Ela é o sustentáculo da própria existência. A fé é o ambiente de Jesus e o clima dos anjos; meditai na fé, pensai nela e exercitai esse favo de luz no coração, para que a tenhais permanentemente convosco.

Certamente que conheceis o valor do perdão. Buscai-o pelos meios de que dispodes, falai nele, estudai sobre a sua eficácia e procurai desenvolvê-lo todos os momentos, porque quem perdoa é feliz e será capaz de ajudar aos outros a descobrir a paz de consciência.

O amor deve ser o sentimento maior de todas as criaturas, por isso, torna-se necessário que estimulemos seu crescimento dentro de nós, porque por ele e através de todas as suas manifestações, adquirimos saúde, aquele bem-estar imperturbável que proporciona o equilíbrio do corpo e da alma.

Tudo cresce pela força do progresso e tudo o que existe tem o seu valor espiritual, entretanto, precisamos saber ajudar na sementeira e na colheita, porque o discernimento é luz que nos acompanha pela eternidade.

O nosso dever maior é estimular as virtudes nos nossos caminhos, assim como ajudar esse mesmo estímulo nos nossos companheiros, sem violência aos seus direitos.

A palavra é um veículo de muita força, a mostrar a verdade dos preceitos evangélicos em nossas vidas, entretanto, o exemplo é força muito maior que se irradia de quem vive em gamas de luz, para todos os corações que nos cercam. Invade-nos o desejo de levar aos outros, aquilo que nos fez felizes, mas nem sempre o que é bom para nós serve para nossos irmãos. O estímulo mais benfeitor é aquele iluminado pela vivência, na tranqüilidade do coração.

Estamos todos em busca de saúde e somente a encontraremos pelos processos naturais e segundo as leis estabelecidas pelo Criador.

Onde estiverdes, não vos esqueçais de estimular as virtudes, por serem elas a luz que vos libertará de todas as sombras.

## **AFIRMAÇÕES CURATIVAS**

É nosso dever modelar nossos pensamentos com as idéias do Cristo, para que possamos sentir a influência do amor, esse sentimento que liberta a alma na profundidade da consciência.

A nossa mente deve ser um campo fértil na lavoura espiritual onde medra a árvore da vida, que se multiplica ao infinito pela força crescente do espírito. A alma não pode esquecer a moderação, mas não deve, tampouco, ser

absorvida pela preguiça. A chama divina é ativa e pulsante, gerando constantemente o que pensa e sente na profundidade do seu ser.

A capacidade da luz de Deus na alma alcança o infinito e cresce de acordo com a boa vontade. Ela é capaz de curar a si mesma com os recursos mentais e as energias geradas pelos sentimentos puros. Os centros de força aglutinam meios e consubstanciam modos de curas variadas, uma das quais é entregar à mente iniciada na senda do amor, os valores que, bem comandados pela consciência instintiva, enaltecem o tônus vital, rejuvenescendo a imensurável colméia de células, instalando, assim, a harmonia divina no venerável Soma, que o espírito tomou como casa temporária. As idéias curativas são diversificadas entre si, porém, fundamentadas em um só princípio: o muito conhecido energismo puro denominado *prana*. Se quereis saúde, procurai afinizar-vos com ele nas suas linhas de luz, traçadas pela lei dos afins. Estais de posse de um grande tesouro, a Razão, e dela parte o discernimento que vos levará a alcançar a Paz.

Cultivai em vossa mente afirmações que garantam a serenidade; não deixeis de encadear assuntos de elevadas condições espirituais; preparai os vossos lábios para conversações sadias e procurai registrar das vossas companhias apenas o que de melhor venhais a ouvir.

Lembra-vos de que a seleção com Jesus é fator de cura de todos os males. Furtai-vos de servir à maledicência, expurgando toda idéia de

juízo que surgir em vossa mente e que traz as cinzas da vaidade e a inquietação do ciúme.

Se procurais saúde, sede benevolente e gastai o tempo que, por vezes, desperdiçais catalogando defeitos alheios, com a auto-educação. O regime de disciplina convosco mesmo é ambiente seguro para a alegria espiritual. Não vos preocupeis com o tempo despendido no exercício do aperfeiçoamento, pois, as gemas preciosas estão sempre bem escondidas e a demora, às vezes, é preparo para a glória maior.

A mente comum se encontra viciada no erro e quando é preciso modificá-la surgem alguns distúrbios, porém, deveis confiar na vitória do bem, porque o mal é passageiro em se comparando com a eternidade da Saúde. As afirmações positivas podem começar com um simples pensamento e atingir uma vida inteira.

Condicionai a vossa vida às leis espirituais e passareis a sentir alegria e amor na educação que submeteis a vós mesmos. Cada palavra que pronunciais com intenção de ferir ou de interferir na vida de outrem para satisfação do vosso orgulho e do vosso egoísmo, procurando vos colocar melhor do que todos, está predispondo vosso mundo interior a variadas enfermidades.

Os vícios e hábitos desnecessários são fontes de doenças e, quando partem do campo mental, alcançam com rapidez todas as vestes espirituais e desorientam a alma em todos os seus caminhos. Deveis procurar construir afirmações positivas, porque elas são forças que ajudam a curar. Tende

cuidado em tudo o que falardes, para que não venhais a ferir o vosso corpo, pois a palavra nascida de pensamentos inferiores age como corrosivo na vida que alimenta o mal.

## **DOAÇÕES TODOS OS DIAS**

Nós somos dínamos com conseqüências divinas, que geramos forças de todos os matizes, na ampliação da vida que Deus nos deu.

Ao recebermos a razão, passamos a ter a independência de pensar e de agir nas direções onde nos compete trabalhar e servir, aprender e ajudar. É neste labor que gravamos todos os nossos sentimentos no que tange a usarmos a força das idéias. Os nossos pensamentos são energia e levam aos outros, o que somos e, conseqüentemente, o que pretendemos ser.

A justiça nos ensina que toda a responsabilidade cabe a nós e que responderemos por ela, em quaisquer campos dos sentimentos que alteramos. O homem na atualidade precisa mais de educação espiritual do que de vestes; de disciplina do que de alimento; de fé do que de vida social; de amor do que de ouro. Cada criatura de Deus nasceu com o peito estrelado de virtudes, talentos esses que dormem esperando o toque do seu próprio dono para que brotem do amor que nasce no coração.

As universidades do momento se esquecem ou se fazem esquecidas de tratar da educação dos alunos e, por vezes, os lares sofrem da mesma doença por abandonarem a parte moral da alma,

primeira diretriz do caminho do espírito. As religiões foram as que primeiro se aventuraram a erguer esse estandarte onde floresce a luz superior, no entanto, elas mesmas colocaram um entrave aos conceitos evangélicos, diminuindo o seu avanço no tempo, em se servindo da força do progresso, mas, a bondade de Deus não se fez esperar e Jesus ordenou que a Boa Nova fosse conhecida em espírito e verdade por todas as nações da Terra. E o florescer desta grandeza se ostenta em vários países, garantindo assim a maior escola de todos os tempos: a de educar os filhos de Deus, despertando ambiente favorável para a instrução verdadeira.

A humanidade passa por uma crise financeira sem precedentes na história, porém, a decadência moral é muito maior em toda extensão da vida no planeta. A família se desagrega, o egoísmo dominou o comércio, a política enfraqueceu a religião e a sociedade está fascinada pelo poder do ouro. O homem, nessa aflição, tenta comprar a saúde por caminhos ilusórios e se debate nas trevas como passarinho no visgo da ignorância.

Certamente que estamos no fim dos tempos, todavia, não é por isso que iremos nos entregar ao monstro do orgulho e à corrupção que chegou a vaidade. Jesus Cristo está buscando novos discípulos e eles já estão aí, em silêncio, acertando pontos e estruturando meios para uma grande avançada onde a própria sociedade vai ser abalada, aprimorando todas as suas qualidades e

despertando em seu coração uma esperança nova nos dias que se aproximam.

Tereis de ser homens de doações todos os dias; em primeiro lugar, deveis conhecer a vós mesmos, porque para doar é preciso que se tenha o que distribuir.

A vossa saúde é muito importante e ela depende da harmonia da mente, em perfeita consonância com o Universo. Ninguém tem paz se não conhecer a verdade profunda, adquirida através do amor. As leis de Deus devem ser obedecidas, porque são elas que sustentam toda a criação, no ritmo de luz a bailar no Cosmo da vida infinita.

Procurai todos os dias fazer algo que vos possa libertar. Vós sabeis o modo pelo qual deveis agir; o Bem é nosso conhecido desde quando os nossos olhos se abriram para a razão e todos nós conhecemos os princípios da Verdade. Procurai pensar melhor, que esses pensamentos garantir-vos-ão a paz. Procurai falar com decência, ajudando a quem vos ouve, que a vossa palavra vos fará crescer nos caminhos da sabedoria. Procurai viver a fraternidade, que ela não vos deixará órfão do amor. Podeis encher o vosso dia de pequenas doações e, no fim do mesmo, estareis rodeado de uma atmosfera de luz, capaz de vos alegrar por muito tempo.

Fazei esse esforço nos momentos que puderdes, que com o tempo vereis que os vossos corpos transmitirão para o físico um conforto indizível e uma serenidade que antes não conhecíeis.

## **OUVIR E FALAR**

Todo mestre o é, por excelência, por saber ouvir. Esse dom maravilhoso da audição tem uma engrenagem sutilíssima interligada na alma, pois é ela que ouve, decifrando o código de todos os sons no ritmo de todas as moléculas acionadas pela projeção da palavra.

Já analisastes a beleza do verbo, quando este executa as leis de Deus? Não deveis perder, meu irmão, o vosso precioso tempo em conversas vãs. Procurai todos os dias educar a palavra. Por toda parte, ouvireis coisas boas que vos agradam o coração; deveis repetir as frases e palavras, ornamentadas no valor moral; palavras de amor, de caridade; palavras cordiais e de bom senso. A própria vida ensinar-vos-á quais são as boas, aquelas de valores imortais e que vos deixam um saldo de tranqüilidade na consciência. A vivência é uma das escolas; os bons livros, os mestres. Consultai-os todos os dias como um alimento para a vossa alma.

Meu companheiro, para que aprendais a ouvir, é indispensável que eduqueis a fala; uma e outra coisa são forças paralelas conjugadas no espírito para que a vida se torne mais suave e a comunicação mais proveitosa.

A ciência nos mostra cinco tipos de papilas linguais, em íntima conexão com inúmeros filetes nervosos que permitem colher os sabores daquilo que se ingere, mas transmitem por uma variedade muito maior de pequenos centros de força, energia

correspondente aos sentimentos dos que ouvem, àquilo que se pensa. A palavra é algo de físico que sai de quem fala para aquele que escuta, levando a marca do seu emissor. Entretanto, se sois o ouvinte, estais usando igualmente um aparelho de muita importância engravado em vossa cabeça, vos facilitando perceber o que se passa em derredor. Os dois pavilhões auditivos são fenômenos da natureza incomparáveis. Além deles captarem o que se fala, colhendo todas as informações que com eles se afinam, a alma, por meio deles, tem recursos fabulosos usando da sua própria estrutura física para selecionar o que ouve e guardar somente os assuntos que interessam à evolução.

Se relaxais nessa educação que vos pode ser proveitosa, respondereis pela vossa displicência. O sábio sabe falar e é mestre em ouvir a quem quer que seja. Essas duas faculdades do corpo físico são de grande importância na vida das criaturas e o Evangelho de Jesus é o sublime compêndio onde podemos buscar a luz do entendimento e o discernimento necessário para vivermos em paz, juntamente com tudo e com todos.

A saúde pode entrar, também, pelos ouvidos e a boca é um instrumento de equilíbrio. Pela palavra, o Mestre curava os enfermos e restabelecia a harmonia onde havia carência de paz.

Verdadeiramente, a lei é esta: recebemos de acordo com o que doamos. Se trabalhamos na cura de enfermos e procuramos ajudar a preservar o bem-estar das criaturas, a justiça nos devolverá

tudo aquilo que ofertamos, desde que tenha sido feito com amor.

Quando ouvimos palavras de baixo teor magnético e as deixamos penetrar pelos nossos canais auditivos sem que as selecionemos, sentindo prazer na visita da melodia inconveniente, é da lei que alteremos os nossos sentimentos em função do que ouvimos e passemos a ser influenciados por elas. Quem as transmitiu certamente é responsável por grande parte do que diz, entretanto, quem não cuidou da audição tem igual responsabilidade, por abrir a porta para os inimigos inconvenientes.

Passamos por todos os caminhos que nos são facultados para levarmos os estudiosos do Evangelho à educação espiritual; somente ela nos leva à verdadeira paz de consciência.

Falar e ouvir são duas metas da luz que devem brilhar no coração da alma, para que outras diretrizes se abram na libertação definitiva do espírito.

Deveis pensar muito no trabalho que deve ser feito pela boca e pelos ouvidos, porque a língua e a audição, se forem usadas como a lei natural de Deus, nos ensina a todos, serão para nós um celeiro de luz para um futuro de paz.

Procuremos, pois, saber ouvir e falar com Jesus.

## **SATISFAÇÃO PELO DEVER**

O dever cumprido dá-nos uma satisfação indizível que gera o ambiente de paz na alma, nos fazendo compreender o valor da honra mesclada com a

sinceridade. Existem dois deveres diante de nós: um que o Senhor estabeleceu desde os primórdios da criação e o outro que aceitamos para a nossa própria evolução. Assumimos compromissos em variadas faixas e devemos cumpri-los, fortalecendo assim a nossa consciência.

A alma fora da carne, que esquece dos seus deveres perante seus companheiros e a vida, sentir-se-á enfraquecida no que toca aos seus caminhos. É algo dentro dela que fala mais alto do que as suas manhas; é a voz da vida juntamente com o que palpita no coração em ressonância com as leis de Deus.

Não existe tranqüilidade interna sem o cumprimento dos deveres, e quem nos chama mais acentuadamente para os caminhos retos é o Evangelho; ele é rico de regras capazes de despertar em nós a luz do entendimento espiritual e abrir os nossos olhos para enxergarmos a nós mesmos. Não existe alegria interna, aquela que nasce do centro d'alma, sem que estejamos com as nossas obrigações em dia. Não enganamos as leis; elas existem antes de nós e não deixam escapar um til que seja, na ordem divina.

O espírito, quanto mais sábio, mais se presta ao cumprimento das suas atividades legais; tanto é direito no claro como no escuro; tanto junto de alguém como sozinho: não se assusta com manobras de quem quer que seja, por nada dever; confia sempre em Deus por conhecer de perto a Sua justiça e o Seu amor; ao ser visitado pela dor, recebe-a com tranqüilidade e procura ler

pacientemente a sua mensagem; não fere a ninguém, conhecendo em todas as criaturas a sua própria continuação e, finalmente, sente amor em todas as direções da vida.

O dever cumprido implica em tantas outras virtudes exercitadas e quanto mais dá início à vivência dos conceitos da Boa Nova, mais sente aproximar do seu coração a felicidade.

Como é bom descobrir essas coisas, humanas e divinas! Elas nos trazem segurança em todos os nossos passos e abre a nossa mente para a Mente Maior.

O primeiro terreno que devemos conquistar na batalha conosco mesmos é a alegria; ela ativa todos os nossos centros de força, alimentando-os de energias sublimadas que conseguem libertar os nossos sentidos para as qualidades superiores; entretantes, é bom que nos lembremos que satisfação valorosa é aquela enraizada no amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos.

Meu companheiro, podeis todos os dias aumentar vossa satisfação, dependendo do que venhais a sentir e fazer, Convosco, existem todas as facilidades e possibilidades para o aprimoramento. Fazei uma auto-análise e corrigi o que existir de errado dentro do vosso mundo íntimo. Se não conseguirdes da primeira vez, voltaí de novo a enfrentar os inimigos interiores; se, ainda uma vez, não conseguirdes, tornai à luta, batalhando quantas vezes forem necessárias, que os céus ajudam sempre a quem deseja melhorar.

Procurai a satisfação pelo dever cumprido, pois esta é a melhor alegria da alma e o melhor trabalho do homem.

Todas as coisas boas são difíceis. A vida reta é engenhosa e ninguém sobe sem se esforçar; tampouco chega às alturas sem sacrifícios. Sacrificai, meu irmão, o vosso egoísmo para que ele se transforme em abundância; imolai o vosso ódio, para que ele se transmute em amor; revertei a vossa violência em não-violência. Dando esses primeiros passos na senda de luz, os vossos pés acostumar-se-ão a andar por eles mesmos, dando e trazendo paz para os vossos caminhos.

O grande prêmio que nos traz a satisfação pelo dever cumprido é a saúde. A harmonia espiritual tornar-se-á nossa inquilina e permanecerá conosco sempre que cumprirmos os nossos deveres diante da vida e diante de Deus.

## **NÃO FERIR A NINGUÉM**

A natureza humana está ataviada de elementos negativos, onde o ambiente para o bem mostra-se sufocado pela posse mínima que apresenta no grande campo dos sentimentos.

A Terra se encontra na faixa dos mundos em provas redentoras, não porque ela em si seja devedora: são os espíritos aí estagiados, bilhões de almas encarnadas e desencarnadas se movimentando constantemente entre os dois planos, alimentadas por seus próprios impulsos e direcionados pelos graus a que pertencem na

escala a que fizeram jus. A aquisição do entendimento é demorada; o tempo desaparece e o espaço deixa de existir diante da grandiosidade do espírito imortal. Os clarins da espiritualidade maior estão tocando dos altiplanos da vida, no sentido de que os habitantes da esfera terrestre conheçam e sintam a presença dos que já passaram por ela e retornam em espírito e verdade para lhes dizer que ninguém morre e que a vida continua em todas as direções do universo e em todas as divisões da criação de Deus. Somente estamos mortos quando estamos ferindo aos nossos companheiros e enquanto permanecemos no mal.

O evangelho legou aos seguidores do Mestre Amado conceitos altamente estruturados na caridade e no amor, para que a conduta de cada companheiro seja de ordem exemplar, de respeito aos direitos dos semelhantes, no modo que eles escolheram para viver.

Quando ferimos aos nossos irmãos por ignorância, sentimos na alma, desde que nos arrependamos sinceramente, o alívio da misericórdia de Deus. No entanto, pagamos pelos seus efeitos, ainda que mais brandamente, e responderemos pelo que fazemos, para que desperte em nós a consciência das nossas responsabilidades. E quando ferimos por prazer de ofender, por orgulho ou vaidade, por nos encontrarmos em pior situação do que o ofendido, eis aí a drasticidade da lei de ação e reação a nos cobrar ceitil por ceitil, para nos ensinar o respeito e a necessidade de nos

educarmos, começando pela disciplina das nossas ações.

A saúde não existe onde prolifera a maldade. Nós temos sete centros de força altamente conjugados com os nossos pensamentos, palavras e atos. Eles são regidos por determinadas leis espirituais de maneira que os colocamos em elevada vibração pela maneira correta que vivemos e quase sem movimentos quando escolhemos o caminho do mal, onde comanda a ignorância do programa de Deus. O Cristo veio ajudar-nos a salvar a nós mesmos, traçando caminhos e delineando roteiros para que tudo em nosso corpo reflita a harmonia do universo e para que a saúde seja o nosso prêmio por todos os esforços comandados pela sabedoria.

Queremos voz dizer, amigo leitor, que antes de falar com quem quer que seja, meditai no que ides falar. A vossa palavra pode vos engrandecer, dependendo do modo que seja manejada e lembrai-vos de que Deus está sempre ao lado de todos, mas mais visível ao lado de quem O busca na renovação constante dos costumes.

Em quaisquer circunstâncias, não discutais opiniões; deixai o tempo e a energia que vos está sobrando para conversas sem pretensões, onde não haja predomínio por vaidade. Se conheceis bem as leis de Deus e as viveis, falai com brandura a quem vos ouve, que a verdade é sempre mais forte que todos os enganos.

Se quem vos ouve não pretende guardar o que dizeis com amor e sabedoria, não vos irriteis; ide

em frente e deixai o que sabeis para quem quer ouvir e tem fome e sede do alimento espiritual. Quem é ferido e fere, está na mesma faixa do agressor. Quem é maltratado e perdoa, está livre das doenças que o revide gera.

## **ESQUECER OFENSAS**

A indulgência, em todas as filosofias espiritualistas, tornou-se norma altamente aceitável por todos aqueles que estudam a ciência da alma. O perdão é fato comum entre os seus membros que já entenderam o ambiente onde se encontra Nosso Senhor Jesus Cristo.

A humanidade esqueceu a inocência e o mundo foi invadido pelo ódio, gerando guerras em todas as frentes, onde o entendimento poderia florir dentro do clima de fraternidade. A religião não pode ser afastada da vivência de todos os homens, pois somente ela pesquisa, sente e vive o conforto e a paz que surgem do perdão. Mas é bom que compreendamos que esse perdão não deve ficar somente no lar, nas castas ou nas raças, porém, que se estenda em todos os rumos, transformando a humanidade em uma só família, onde Deus reine como um único Senhor e Jesus seja o alento de todos os dias.

Esquecer ofensas deve ser a preocupação de todo homem reto. Quando a misericórdia for o hábito comum de todas as criaturas, será chegado o dia que os homens trocarão o arsenal bélico de destruição, pela fraternidade pura, nascida do

amor. E esse dia está sempre mais próximo porque o progresso não depende dos que ignoram a lei do crescimento espiritual. Ele é também lei estabelecida pelo Criador, que garante a modificação das coisas, como é igualmente arte. É um pincel de luz, embelezando a vida.

Enquanto a ciência humana procura descobrir vida em outros mundos e estabelecer contato com seus possíveis e prováveis habitantes, a legião de cientistas angélicos, comandados por Jesus, trabalha com todo o empenho para que os homens descubram os seus próprios mundos internos, onde vivem valores imortais aguardando o seu despertar, para comunicação mais direta com aqueles que já partiram para outras esferas de vida.

A urgência que temos em nome do amor é a de conhecermos a nós mesmos e de engatilharmos as nossas armas em luta ingente contra a ignorância que nos faz sofrer toda ordem de infortúnios, todos os tipos de problemas.

Se quereis saúde, não vos esqueçais da harmonia mental que somente aparece quando a nossa vida está pautada na vida do Cristo. O Mestre é o nosso caminho, a nossa verdade e a nossa existência. Sem a melodia do perdão, não pode existir música nos sentimentos. Esquecei todas as qualidades de ofensas e não deixeis que quem vos fira vos irrite. Se abrires as portas da revolta, por elas adentrará o magnetismo do ódio, o qual desagrega as energias benfeitoras que o amor fez reunir em vosso coração. A desculpa nessa hora é o amparo

contra as investidas das sombras, desde que a humildade seja sincera e revestida do bom senso. Quem esquece ofensas, com o tempo transforma os inimigos em companheiros de trabalho no bem comum, porque muitas vezes quem fere ignora os meios de ajudar e quem critica não sabe o valor da cooperação.

Q perdão ganhou a mais alta iluminação com a presença do Cristo na esfera do seu comportamento, Jesus, no seu evangelho, prepara o espírito para o verdadeiro esquecimento das ofensas, sem revolta, sem interesse, sem mágoa e sem tristeza. E ele ainda pede ao ofendido para orar pelo ofensor.

Nós pedimos licença para falar aos companheiros, não no sentido de ensinar, pois ainda somos carentes de muitos valores espirituais, mas querendo trocar experiências no silêncio do trabalho e na força da prece. Nós aprendemos muito com os homens que se movimentam em esfera diferente da nossa e pedimos sempre a Jesus por eles, porque revestir-se de carne é empanar todos os dons de ouro da alma, que por vezes já florescem no coração.

Se nós estamos falando muito sobre a saúde e se desejamos saúde para todas as criaturas da Terra e do espaço que carecem dela, é bom que não esqueçamos nunca do perdão às ofensas, mantendo assim a alegria permanente no coração.

## **SER SEMPRE JOVEM**

O jovem está sempre na plenitude das forças, acudindo todas as necessidades com a esperança de viver, e é nessa fase que a mente mostra maior fulgor e sensibilidade sobremodo fecundante a gravar todos os anseios emocionais, forjados pelos sentimentos.

Eis o momento de escolher as sementes da verdade, enterrando-as no solo fértil do coração, para que a velhice não os pegue de surpresa com a realidade. Juventude é sinônimo de saúde, pois, é nesse estágio que o corpo, os órgãos estão na sua mais alta expressão de energismo, o qual circula sem impedimento por todos os rumos que a mente instintiva o determinar. Juventude é flor na sua mais esplendente aromatização de valores e é essa juventude que deve ser cuidada com os recursos ensinados e vividos por Nosso Senhor Jesus Cristo.

A primeira escola é o lar, seguindo-se, de acordo com as necessidades da alma, para as escolas e universidades, vindo depois, a própria vivência das criaturas no dia a dia.

A psicologia moderna entende que o jovem tem capacidade de discernir o que pode ou não fazer, desde que sua idade esteja de acordo com os ditames das leis civis. Os pais, quando ignoram a liberdade dos filhos no momento em que a natureza pede, ao invés de ampará-los, os prejudicam, porém, os jovens que desejam mostrar a educação assimilada e que são

verdadeiramente espíritos em elevação, dominam o ambiente de agressão e passam a dominar pelo amor aqueles que eles escolheram como pais.

Estamos nos referindo, neste capítulo, à juventude permanente da alma, seja qual for a idade do corpo. A juventude é uma magia divina, alimentada pela alegria e sustentada pelo amor.

A carne, por lei natural, obedece a certas linhas que chamais de decadência física. Não obstante, a velhice pode ser dominada pela dinâmica espiritual, desde que os sentimentos se libertem da agressão, do ódio, do ciúme, do orgulho, do egoísmo, da vingança e da maledicência.

O homem jovem deve ser caridoso diante de todas as necessidades humanas; ajudar aos que o procuram, entretanto, antes de servir, entender com Jesus como ser mais útil às criaturas; perdoar aos ofensores, esquecendo as ofensas, sem esquecer de ajudá-los, quando as oportunidades surgirem e orar sempre por eles; amar, estudar o amor e procurar, pelos meios possíveis, dinamizar o amor para que ele preencha o coração e esplenda no peito e na mente como um sol a iluminar o mundo interior.

Jovem, a vossa saúde depende de vós. Conservai a harmonia com a qual nascestes e avançai pelos caminhos que o vosso destino traçou, removendo impedimentos e desfazendo obstáculos, educando os sentimentos e disciplinando emoções, para que no amanhã não tenhais vergonha de vós mesmos, diante do espelho da vossa própria consciência. Se a dor vos acompanha, avançai assim mesmo, que

ela vos mostrará com mais clareza os caminhos iluminados pelo Evangelho. Sede sempre jovem. Nunca vos deveis apegar à lamúria, pois ela empobrece os tecidos do vosso corpo com o magnetismo inferior e, mesmo que tenhais pouca idade, o vosso rosto demonstrará velhice e os vossos órgãos darão logo sinal de cansaço. Recusai a tristeza, substituindo-a pela alegria. Vamos pensar no Belo e a beleza nos invadirá o coração; vamos pensar na Saúde e a harmonia cantará em nosso mundo íntimo, por bondade e misericórdia de Deus.

## **NUNCA AGASTAR-SE**

O aborrecimento é falta de tranqüilidade de consciência. O sábio jamais se agasta com alguém e o santo não se irrita com os desencontros das idéias, mesmo que elas sejam nascidas da sua inteligência. Atormentar-vos com certos contratempos é desalojar alguns traços da vossa paz e desprevenir o coração dos sentimentos de amor. O contentamento elevado é tão bom, que o seu hábito nos leva a grandes esperanças e, quando nos esquecemos da vigiância, a alegria desaparece e passamos a sofrer os duros golpes da nossa ignorância. A saúde, antes vigorosa, começa a dar sinal de perigo por faltar harmonia no concerto da vida.

A vida é uma sinfonia universal, que canta a presença de Deus. E o amor é Deus mesmo, cantando a Sua glória. Por que agastar-se? Os

grandes homens da história têm as virtudes desabrochadas nas linhas das suas próprias vidas.

Quando falta alguma dessas virtudes ao homem comum, ele sofre as conseqüências daquilo que não aprendeu a viver. É na análise de muitas experiências que observamos a falta do Cristo nos corações. O Seu Evangelho nos facilita o aprendizado mais correto dos valores imortais das leis naturais de Deus. Conhecer o Cristo é conhecer a vida; é ser feliz onde foi chamado a viver.

Jesus, comandando os nossos sentimentos, não nos deixa contrariados com simples fatos que não se acomodam bem nos nossos planos, nem com grandes acontecimentos que não esperávamos. O Evangelho estabelece para os nossos roteiros uma conduta altamente feliz, sem a opressão tão conhecida nos meios humanos. Ele possui alto teor expositivo das qualidades divinas, as quais nos apresentam como tesouros dos céus em favor dos homens encarnados e desencarnados.

Todos somos herdeiros da Divindade Maior.

É justo que busqueis a saúde, pérola de luz que todos anseiam e caminho para a felicidade. Para que possamos valorizar a saúde, necessário se faz a visita da enfermidade. A dor, somente a dor, nos faz compreender as leis que regulam a harmonia de todos os corpos que servem à alma. E, para tanto, devemos nos esforçar, em todos os rumos do saber. A saúde não surge só de uma

fonte. E um conjunto de atitudes, de regras a que devemos obedecer e a nos acostumar. A princípio, vem-nos como disciplina, depois, na ordem educativa e, mais tarde, como dever.

O tempo mostrar-nos-á uma sensação de bem-estar em obedecer às leis naturais, objetivando a nossa felicidade. E nunca mais nos enfureceremos com nada, porque a consciência tranqüila não permite que sejamos tomados pela indisposição.

O aborrecimento empobrece o sangue e irrita os nervos, dificulta a respiração e acumula no fígado e no baço, energias gastas, que dali passam como alimento malfeitor para vários pontos de responsabilidade do campo somático, isso tudo causado por uma simples invigilância, por se manter o impulso do orgulho ou da vaidade, do egoísmo ou do ciúme.

Fujamos, pois, da provocação, da maledicência, para não cairmos nas tentações do agastamento, desprezando o tempo que Deus nos concedeu para vivermos na fraternidade.

Quem se melindra ao ser ferido em seu orgulho, ou quando expostos os seus defeitos, não quer renovar-se: fala das reformas internas, mas procura viver nas teorias; faz apologia dos valores grandiosos da educação, mas monta no cavalo da indisciplina; convida os companheiros para o banquete de luz e vai, às escondidas, alimentar-se das trevas.

Quem já aprendeu a virtude de nunca agastar-se começou a ser feliz e a possuir saúde.

## **NUNCA RECLAMAR**

Pedir com exigência é agressividade que contradiz o bom comportamento e, quando a fonte doadora se agasta pelo modo com que se lhe é solicitado, quem pede passa a detrair o companheiro ofertante. Eis porque nunca devemos reclamar por não sermos atendidos no que desejamos receber. A vida sabe repartir para cada criatura o que mais ela necessita.

O clima de amor e de caridade começa a se desfazer quando há protesto. Acompanhar o Cristo é carregar um lenho pesado no calvário da vida. Isso é para o destemido que somente visualiza em seus caminhos o amor.

As conseqüências que surgem no empuxo evolutivo são inúmeras. Os problemas são diversos; as contrariedades são incontáveis, para testar o que deseja se iniciar nos valores do Grande Mestre.

Não deveis detrair a ninguém, pelo simples acontecimento de não ter satisfeito o vosso pedido ou a vossa vaidade. Aprendei a esperar e, principalmente, a conquistar o que possa vos garantir um futuro cheio de alegria e de paz. A bondade de Deus é tamanha, que não esquece de nenhum dos filhos ou coisa criada. Alimenta todas as leis com o vigor da Sua própria vida e facilita a sabedoria e a compreensão para todos os espíritos saídos de Suas mãos santificantes.

A existência é uma escola que coordena todos os meios de instruir as almas. E é essa instrução que buscamos para complementar o que aprendemos em todas as nossas existências, em variados lugares e diferentes planos, para que possamos chegar ao amor, dom supremo que parte de Deus, luz que alimenta toda a criação.

A verdadeira saúde do espírito se consolida no cumprimento dos deveres ante a paternidade suprema, que nunca se esquece do que precisamos nos moldes da fraternidade e ainda nos dá condições para fazermos a nossa parte, a qual representa a maior parcela no grande campo do aprendizado.

Aqui focalizamos com mais profundidade a função perigosa da exigência. Ela distorce os talentos já em crescimento na cidade do coração. Estamos ao lado dos que acham que devem reclamar os seus direitos, mas não concordamos com as vias que os homens costumam trilhar: a violência e a agressividade pioram a situação, provocando inimizade que cresce de geração para geração e nunca satisfaz nem aos reclamantes nem aos reclamados. Nesse clima de briga e de ódio, cessa a fraternidade, acirram-se os ânimos, esquece-se o perdão e passa a não existir o amor. O ambiente fica sem Deus e Cristo e todos sofrem a exaltação da ignorância.

A plataforma da corte celestial em benefício da humanidade é aquela que educa e instrui, nos moldes do Evangelho de Jesus, que também não exige que todos se transformem em anjos num

estalar de dedos. Que isso ocorra gradativamente, porém, com persistência.

Nesta página, falamos da supressão da exigência, visando o bem-estar das criaturas que desejam a própria paz. Reconhecemos que, quando estamos na carne, ela tolda sobremodo as nossas qualidades mais nobres, no entanto, a proteção nos é facultada com maior interesse, para que acordemos os talentos no coração e o amor, como Cristo nos ensinou. A opressão nos fluidos da carne é para mostrar ao homem os valores do espírito. Reencarnar é ingressar nas sendas do aprendizado maior. Os espíritos superiores nos assistem constantemente para que tenhamos mais aproveitamento e esse intercâmbio dos dois mundos é um fato que não depende, de certa forma, dos homens, mas da vontade de Deus.

Aprimoremos essa realidade, para sentirmos a vida na sua extensão divina e, neste transe, encontraremos doações de todos os tipos, sem que reclamemos a presença da bondade e do amor dos que nos cercam vindos de esferas elevadas.

Jamais devemos reclamar de grande parte do que pretendemos, por não haver chegado a hora, ainda, de as recebermos. A vida nunca negou nem negará a quem merece, na urgência das suas necessidades.

Conscientizemo-nos, pois, de que Deus é Pai de justiça e esplendente de amor a todos os Seus filhos.

## **APRENDER SEM PAIXÃO**

Aprender sem apego é norma grandiosa do estudante da verdade. Para desfrutarmos das belezas da vida é necessário que não tenhamos egoísmo. É muito importante aprender, mas muito mais, saber aprender, para que não venhamos a sofrer pelo guante da nossa própria incompetência.

Todo o saber vem de Deus, pelo grande fluxo da mente divina, banhando toda a criação e nós, como espíritos conscientes dentro da consciência maior, devemos procurar os meios, que são inúmeros, do aprendizado. Em torno de nós, por bênçãos de Deus, vibram todos os conhecimentos, cantam todas as virtudes e intercruzam-se todas as mensagens da verdade. Para que tudo isso possa nos servir, depende de nós abirmos as portas dos sentimentos, da compreensão, no sentido de assimilarmos as dádivas dos céus.

Os homens nada criam, nos campos que conhecem e em que agem; eles apenas copiam o que já está feito nos segredos da natureza. Onde buscam eles as essências para fabricarem os medicamentos? Onde apanham os materiais para fabricação das máquinas, cujos aparelhos ajudam na constituição dos medicamentos? E a água, como elemento de interligação dos elementos? De onde vem o ar para a secagem e para dar consistência às panacéias? Daí podereis

deduzir o resto. Tudo vem de Deus. A nossa parte é, pois, a mínima e mesmo assim ainda a fazemos com grandes falhas.

Enquanto os seres humanos não derem maior interesse aos seus semelhantes, usando o ouro somente como coadjuvante simples nas necessidades do espírito, eles sempre se afastarão dos caminhos da verdadeira saúde. Infelizmente, na Terra a medicina oficial tem como primeiro tema o dinheiro e, em segundo plano, a saúde coletiva. A usura empana a visão espiritual e embrutece a alma nos caminhos que percorre. O médico deve ser, também, um sacerdote, aquele que esposou a caridade e vive completamente para o amor.

O mundo está às portas dos céus e as mãos do progresso batem nelas esperando a solução de Deus, para que os homens compreendam a necessidade de amar, de trabalhar pelo bem coletivo. A sociedade humana irá passar por uma reforma e esta vem com bases no Evangelho de Jesus. O Mestre foi o ponto alto de todas as cogitações dos homens. Sem Ele, erramos os caminhos para a perfeita felicidade. Quem desconhece Jesus, ignora o seu próprio destino. A alegria com o Cristo é cheia de esperança; o perdão com Ele é farto de amizade e o amor com o Divino Mestre é estuante de vida. E ele já dizia aos seus seguidores: "Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida", entrementes, deveis aprender tudo e todas as lições que porventura vierem ao vosso encontro, com serenidade, nunca se ape-

gando em demasia ao que podeis saber a mais, porque iodoo os dias estão surgindo coisas novas, nas novas metas que empreendeis para viver. Todavia, não se deve esquecer da gratidão ao Soberano Arquitecto do universo, pois, d'Ele se origina tudo, descendo de esfera em esfera até nós, convidando-nos para o banquete de luz, mesmo sendo nós habitantes das regiões de carência.

Deus é o eterno equilíbrio de todas as forças convergentes à criação. Deveis e podeis buscar a harmonia universal que brada em todos os mundos e, para tanto, deveis começar essa busca dentro de vós mesmos.

Na gaiola do vosso peito mora a grande "Ave de Luz". Estão localizados aí os pontos mais sensíveis da vossa existência. Basta conhecê-los para sentir o empuxo da vida que os leva aos arroubos da libertação. Quando descobirdes a vós mesmos, quando despertardes para os segredos da natureza, moderai vossas atitudes, porque a moderação é a chave do equilíbrio e a segurança de vossa eterna saúde.

## **SAUDÁVEL É O CAMINHO DO MEIO**

Considerar que o equilíbrio da nossa vida está fora de nós é desconhecer a verdade que tem a capacidade de nos libertar. Em tudo que existe na Terra, os extremos nos dão a entender que guardam desequilíbrios inumeráveis. E nas margens dos rios que proliferam os protozoários

e é nas extremidades dos caminhos que se esconde toda sorte de perigos. É nos subúrbios das grandes metrópoles que os marginais se ocultam. Daí, deveremos entender determinadas leis do equilíbrio que haveremos de respeitar, diante dos nossos destinos.

O caminho do meio, em quase todas as circunstâncias, é a melhor direção. Quando falardes, não esqueçais da ponderação; ponderar é analisar o que deveis falar aos outros, para que não os irriteis com uma conversação desordenada. Ao escrever, lembrai-vos do bom senso, porque com ele podereis ajudar aos que padecem da enfermidade perigosa que se chama ignorância. Tende cuidado com o ambiente que freqüentais, para não pactuareis com as idéias inferiores e serdes tomados de assalto por sugestões malévolas. Tudo é lícito existir, mas nem de tudo é conveniente usar.

Se fordes atacado por alguém que desconhece o respeito aos direitos humanos, não useis da mesma arma para vos defender: esperai um pouco e este pouco que a tolerância vos inspirou dar-vos-á o muito de sabedoria, para que, na oportunidade, possais responder ao que vos feriu, com ponderação, senão com amor, para que não venhais a compartilhar com ele na mesma faixa de discórdia. E quando achardes conveniente calar, fazei-o, mas vibrai amor e perdão, para que a paz se estabeleça no coração do ofensor e ajude-o a mudar as suas atitudes.

Saudável é a educação ensinada pelo Evangelho de Jesus e muito digna é a sabedoria do espírito que nos mostra a caridade como a tábua de salvação em todos os mundos e, certamente, em todas as civilizações do universo.

Quem procura o caminho na senda do meio nunca erra e o próprio destino o leva para a morada que se conhece pelo nome de Consciência Tranqüila. Quem pretende e procura o reino do saber com amor é dotado de tolerância tal e de tamanha humildade, que ouve primeiro os inconvenientes, os malfeitores, os imprudentes e os intolerantes, para depois falar alguma coisa, no tocante a conselhos e orientações. E, se é solicitado, o sábio fala pouco, porque sabe como convém falar e em poucas palavras diz o necessário, para que os famintos saciem a fome de compreensão e a sede de saber. Não vos preocupeis muito com o que ides falar. Se a fé já deu sinal de vida em vosso coração, no momento exato sereis inspirados pelo Espírito da Verdade, com quem passareis a conviver no ambiente da fraternidade. Quem domina o verbo nos moldes do Cristo, terá como companhia os anjos do Senhor, em permanente comunicação com os seus semelhantes, através dos próprios homens.

E conveniente a moderação nas conversações com os outros. A alma moderada é mensageira da simpatia e doadora da esperança. Não deveis pender para os círculos fechados dos partidos ou serdes arregimentados por determinadas

religiões. Lembrai-vos de que o egoísmo mata os ideais mais elevados. Procurai a universalidade e dentro dela sereis livres e colhereis os abundantes frutos da verdade. A melhor religião do mundo é o Amor; a melhor filosofia, a Caridade e a melhor ciência, o Discernimento. Se pretendeis conservar a vossa saúde ou curar-vos, não deveis vos esquecer do bom comportamento, onde a harmonia nos deixa ouvir os preceitos do Cristo em alta função na cura verdadeira.

## **NUNCA ESQUECER A GENTILEZA**

A gentileza é o "charme" da educação. Ela mostra o que a alma guarda na reserva dos sentimentos e que pode usar, sem perda para a sua personalidade. Pelo contrário, ganha com esse exercício divino, tecendo, nos caminhos por onde passa, a cortesia que aumenta o celeiro do amor.

Cabe a todos nós, em quaisquer planos da existência, a avaliação dos nossos próprios feitos, anotando o que neles falta em afabilidade e, no decorrer das oportunidades diante dos outros, mostrar a gentileza, porque ela nos faz lembrar a alegria e a esperança da luz.

Mesmo que a vossa natureza rejeite a delicadeza para com as criaturas, tratai de dominá-la, na certeza de que algo de bom está acendendo no coração de quem se aproxima de vós, algo cuja luz nunca se apagará. Em todos os tempos, a

educação sempre se sobrepôs, em qualquer ambiente de hostilidade, ao respeito e à paz.

O espírito bem apessoado é sempre querido em todas as circunstâncias, aliviando pressões e elevando a atmosfera do desentendimento ao clima da compreensão. É justo que lutemos para estabelecer nas nossas atitudes diárias, a delicadeza. Ela, quando aliada ao trabalho atuante pelo bem da coletividade, é verdadeiramente uma riqueza em nossas mãos. como as mãos dos anjos, laborando com Jesus.

O homem afável fica inesquecível nas lembranças dos companheiros e aquele gesto de amor é como uma semente de luz, a crescer e prosperar em todos os corações. Mas é bom que tenhamos consciência de que a afabilidade, elemento divino e nobre, não se mistura com as escórias do ódio, nem com as impurezas da inveja e da vingança. É incompatível com o orgulho e o egoísmo. Jesus foi a mais alta expressão da gentileza, por fazê-la acompanhar o desprendimento, no grande interesse de servir, sem exigências. Fez tudo em favor das criaturas de Deus, por amor. É correto que sejamos agradáveis no trato com os outros, no entanto, necessário se faz que não nos esqueçamos da vigilância, para que jamais essa atitude valorosa se transforme em apego que prende a alma. E a prisão da inferioridade nos traz aborrecimento e infelicidade.

A vida é uma escola para quem deseja aprender. Os grandes mestres estão à disposição de quem

queira se formar na academia da fraternidade universal.

Se já fizestes algum progresso na atenção para com os vossos semelhantes, não deixeis a impaciência e a irritação invadir vossos pensamentos, para não desvalorizar os talentos a caminho da conquista.

A sabedoria nos ensina que a gentileza deve estar mesclada com a tolerância, para que tenhamos meios de mudar os rumos de uma conversação indesejada, sem as armas da violência. Os recursos espirituais chegam sempre às mãos dos que trabalham no aprimoramento interno, para que a vivência fale bem mais alto do que a teoria e ainda convoque novos irmãos para as linhas de frente, onde a maior preocupação é a unidade de todos, no exercício da caridade.

A saúde do corpo exige a harmonia em todas as diretrizes que tomarmos. Curar somente o corpo físico é querer espantar as moscas de um ambiente em putrefação. É norma do raciocínio puro buscar as causas, para que os efeitos desapareçam.

Se existe alguém bem educado e gentil, carregando as marcas da enfermidade no corpo de carne, é justo que devamos buscar no passado a causa da presente provação desses males que refletem erros de longínquas datas, nos dias que se vive.

Existem desequilíbrios orgânicos e psíquicos que obedecem ao empuxo evolutivo de uma etapa

para outra. É uma espécie de doença em favor da geração do futuro e os herdeiros da Terra deverão encontrar corpos mais sensíveis, por serem espíritos dotados de maior apuro espiritual. Para que essa depuração se processe sem violência e desequilíbrios, não deve faltar nunca, em nossos contatos com o próximo, a força benfeitora da gentileza.

## **ESTUDAI A NATUREZA**

A natureza é o livro divino doado por Deus para larguear os entendimentos que todos os espíritos devem ter de todos os reinos.

Convencemo-nos, pois, a todos os momentos, de que as leis naturais, quando respeitadas por nós, devolver-nos-ão todos os recursos que deverão sustentar a nossa saúde e a paz em nossos corações.

A natureza é, por excelência, divina e dotada de todos os poderes curativos, esperando somente ser solicitada para que, pela lei da afinidade, entregue-os aos filhos de Deus, proporcione a saúde pelos caminhos da sabedoria e do amor.

Se todos os segredos da natureza forem expostos por nós aos homens, eles passarão a nos ter como criadores de ficção, como tantos outros escritores que pretenderam falar algumas das verdades expostas por Deus nas dobras do tempo. Enquanto predominar na Terra o orgulho e o egoísmo, dificilmente reinará a paz e a saúde. Dentro de uma casa de tratamento, o interesse de cura vem por último. Tudo depende

de quem é quem. O tratamento é de acordo com a posse do enfermo, sendo que o gesto do enfermeiro, aliado ao amor e ao conhecimento do médico, poderiam fazer milagres, se assim podemos dizer, no campo da recuperação do doente, substituindo muitas drogas, que certamente vêm amenizar as dores, mas predispor, também, os órgãos a outras enfermidades.

Toda doença tem algo de psicológico que pode desaparecer pela exposição franca, quando aquele que fala carrega no coração um pouco que seja de amor, daquele com que Jesus fartou o mundo através da Sua vida e da Sua herança, pelas páginas do Evangelho.

A vós, que estais lendo, pedimos que estudeis a natureza e que observeis as leis que a tudo governam, para que tenhais saúde e paz.

Já foram escritos livros e mais livros em todos os países do mundo sobre esse assunto fascinante da obediência às leis de Deus, da educação dos sentimentos e da disciplina de nós mesmos, compatíveis com a organização universal. Quantos missionários da Grande Luz deixaram na Terra esse exemplo, guiados pela intuição e pela sabedoria, para que pudésseis herdar a saúde e foram relegados, por quase todos, ao esquecimento e, no lugar dos seus escritos, estão com proeminência a pornografia e a guerra!

Deus nos chama para usarmos a inteligência de parceria com o amor; o discernimento, com o

perdão e a fraternidade. Para estudarmos a natureza, não precisamos ser intelectuais: basta boa vontade e a atenção na vida criada pelo poder absoluto, que a razão nos mostrará a verdade.

Já tendes o amadurecimento suficiente para dispensar a prolixidade do assunto, por entender a doutrina natural que viceja em toda a criação. Cultivai o costume, se já não o fazeis, de orar todos os dias. É pelos canais da prece que Deus fala a nós da Sua sabedoria transcendental e nos convoca, como Seus filhos, para o grande empenho da verdade.

A saúde jorra em nós, como água da grande fonte: Deus. E para maior compreensão, devemos repetir o que já foi dito muitas vezes aos homens, pelos instrutores da humanidade: "Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece". É o mesmo que dizer: "Quando o espírito está pronto na escola da natureza, a saúde aparece, como bênção da Divindade".

Estudar é observar o comando divino em todas as coisas. Também é coletar dados aqui e ali e examinar o seu próprio mundo íntimo e procurar acertá-lo na coerência do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo.

## **MEDITAI SOBRE DEUS**

Deus deve ser o tema central de todas as nossas cogitações. Para conhecermos o Arquiteto Divino com mais profundidade, é preciso que usemos os

poderes do espírito, na seqüência do amor e na extensão progressiva da ciência.

Ele está sempre no mesmo lugar. Nunca Se afasta de ninguém. Nós é que nos distanciamos d'Ele, nas conjunturas dos nossos afazeres.

Deus está tanto fora, como dentro de nós, por meios que, por vezes, desconhecemos, em uma vibração contínua de amor e de saber. Cruza em toda a criação o Seu hálito divino, levando imagens e sons para serem traduzidos por nós. As leis emitidas pelo Supremo Criador são bênçãos do Seu amor em favor da vida que esplende no universo.

A meditação nos capacita à consciência para vermos o Senhor por toda parte, sentindo, igualmente, a necessidade de amá-lo acima de todas as coisas, colocando-nos, assim, como alunos no grande aprendizado da vida.

É de urgência que os estudiosos do evangelho e da ciência libertem-se dos grilhões da ignorância e levantem os braços para o alto, caminhando sozinhos e valorizando os próprios esforços nas sendas percorridas. No entanto, não deveis entender que caminhar sozinhos seja esquecer a cooperação alheia; ela é valorosa na arte de fazer amigos e estender a fraternidade. As trocas de experiências são normas que vêm da Sabedoria Universal.

Não desdenheis as oportunidades e firmai um critério de vida, sem que o fanatismo interrompa a vossa disposição para crescer. Limpai a vossa mente do que pode ser inferiorizante e associai-

vos à grandeza das coisas naturais. Elas vos responderão, ajudando na vossa libertação e na cura das vossas enfermidades, através do conhecimento da verdade.

A consonância dos pensamentos nobres é o elixir de vida que podeis ter às mãos. Nunca deveis vos prender, nem pelo que fazeis e, menos ainda, pelo que os outros escolherem para viver. Trabalhai livre das influências que tendem a vos encarcerar. Somente estamos presos a Deus, do qual fazemos parte e que nos sustenta, como Seus próprios filhos na eternidade. Sede tolerante com o fanático, sem que o fanatismo vos agrida os sentimentos. Sede irmão do opressor, sem jamais oprimir a alguém. Sede companheiro do materialista, todavia, difundi a idéia de Deus como Pai amoroso e justo, por onde passardes. Sede sempre atualizado nas linhas que o progresso do espírito vos chamar.

Nós dependemos uns dos outros para vivermos, contudo, essa dependência não pode ser transformada em prisão. Ela, por lei natural, age como o amor de Deus, para amizade de todos os Seus filhos.

Lembraí-vos sempre, meu filho, de meditar na paternidade de tudo que existe e essa meditação dar-vos-á um grande interesse pela oração, dentro da qual registrareis, pela sensibilidade dos vossos sentimentos, a resposta da Grande Luz, vos educando e instruindo, de sorte a alcançardes a felicidade.

Não deixeis passar um dia sem que vos lembreis do Pai que está nos céus e Ele, que tudo vê e sente, abençoará vossos caminhos, pelas mesmas vias que abristes, do vosso coração a Ele.

Exercitai a oração com humildade, pois ela tem o poder de vos colocar como agraciado pela Luz Maior.

Não vos esqueçais de estender as mãos para Jesus, que Ele vos ajudará a conquistar a libertação, através da arte de meditar sobre o Criador.

## **NÃO VOS ESQUEÇAIS DO PRÓXIMO**

Não sejais obstinado no egoísmo. Ele vos faz sofrer, com reflexos no corpo físico, que padece com a concentração de elementos corrosivos.

O próximo, que Jesus tanto amava, precisa de vós, tanto quanto precisais dele. Esse intercâmbio é a vida de todos nós, unindo-nos com a vida de Deus.

Não vos esqueçais do próximo a despeito das vossas obrigações, porque quando não tentamos amar alguém, inventamos desculpas de toda ordem e distanciamo-nos por mil maneiras e através de vários disfarces. Lembremo-nos do que disse o Divino Mestre, reduzindo os dez mandamentos em apenas dois: amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos. E o egoísmo, na forma de amor próprio, nos induz a esquecer o próximo, aqueles que

convivem conosco na grande jornada evolutiva. Se quereis saber quem é o vosso próximo, observai a vós mesmos, porque ele é a vossa continuação, que se estende ao infinito.

Procurai vos dedicar mais aos semelhantes, dando-lhes mais atenção naquilo que eles representam, no que eles vos falam, fazem ou escrevem, porque podeis aprender muito com os outros, pela troca de experiências.

Sejamos fiéis às leis do Senhor, comungando com as leis de amor e ambientando-nos com o clima de caridade, que o bem-estar se aproximará de nós, como força divina, na divina expressão de todas as coisas.

Já observastes, meu irmão, o quanto o próximo vos serve? Em todos os caminhos, notam-se as suas mãos nos ajudando a ajudar, nos ajudando a servir, nos ajudando a compreender. Esse próximo merece o nosso respeito, a nossa estima e o nosso amor. Todos juntos formaremos a grande corrente de vida que sustenta a grande esperança por um mundo melhor.

Aquele interesse que tendes em demasia por vós mesmos, gastando todo o tempo em causa própria, no próprio sustento, no vosso agasalho, sem pensar nos outros, vos leva às profundezas do orgulho e da vaidade e vos faz esquecer que existe mais gente vivendo no mesmo mundo em que viveis.

Saí de dentro de vós mesmos, ainda mesmo que seja por instantes e observai o que se passa em torno, as dificuldades dos vossos companheiros

de jornada e ajudai-os com as vossas possibilidades, compreendendo-os com o discernimento e confortando-os com o saber.

Não deveis acumular sabedoria egoisticamente. Não deveis desperdiçar as forças que vos sobram, nem deveis reprimir o dom de amar e a gentileza conquistada. Esse acervo de luzes é para ser usado em favor do vosso próximo, pois, quanto mais doardes, mais tereis em vosso benefício, pelo suprimento universal. E quem se esquece dos companheiros, atrofia os valores do coração, passando à condição de enfermo, por falta do intercâmbio dos tesouros divinos.

Ajustai-vos à lei, que ela se ajustará convosco, pelo bem que deveis fazer.

Sei que procurais a saúde. Pois ela está onde permanece a harmonia, aquela nascida do dever cumprido, da alegria de ser útil às criaturas de Deus.

Trabalhemos de mãos dadas e esforcemo-nos para compreender o nosso semelhante em todos os instantes e Deus fará o resto que esteja fora do nosso alcance.

Vamos nos lembrar do nosso próximo, qual cuidamos de nós mesmos, enquanto ele está no nosso caminho e Jesus estará sorrindo dentro do nosso coração.

## **BUSCAR A PERFEIÇÃO**

A perfeição é a beleza que aparece naquilo que fazemos com o interesse de fazer o melhor.

Devemos buscar a perfeição em tudo que fizermos, em tudo o que falamos ou escrevemos. Ela começa em simples atos da nossa vida e espande na glória da alma que conseguiu atingir a plenitude do amor.

Malgrado as nossas deficiências, é de bom alvitre que pensemos na perfeição todos os dias, iniciando nos primeiros cumprimentos dentro de casa, até as maiores decisões que tivermos de tomar em nossas obrigações diárias.

Os espíritos superiores levam isso a sério, buscando meios infundáveis para sempre fazerem o melhor, porque sentem e vêem refletir na criação de Deus, tudo em perfeita ordem. A harmonia divina canta, desde a proficiência do átomo, até os concertos dos mundos que circulam no universo.

Ainda mesmo que os nossos pensamentos surjam no nosso mundo mental, desordenados como sói acontecer, é nosso dever nos esforçarmos para modificar as idéias. Pensar na perfeição é o primeiro passo e trabalhar na maturidade dos pensamentos é o início do Belo que poderá ser o nosso mundo interno e externo.

Os grandes gênios da humanidade deixaram seus traços de luz na história por amarem a perfeição. Eles se esmeraram constantemente para tudo fazerem dentro da ordem do universo e foi isso que os elevou para a admiração e o respeito de todos.

Nós todos temos em torno de nós uma atmosfera espiritual, cuja luz, ou treva, depende de nós,

daquilo que nos dispusermos a fazer, pela vida afora. E, se começarmos a pensar em fazer tudo com esmero, criamos essa força positiva que nos circunda e nos ajuda na segurança daquilo que desejamos ser.

Começai com o simples asseio pela manhã, fazendo-o bem feito, sem que o exagero vos toque com o dedo do fanatismo, daí a perfeição passará automaticamente para tudo o que fizerdes.

Não podeis descuidar do vosso alimento, vestuário e moradia, sem que o lixo e o desperdício vos acompanhe, para perturbar o vosso trabalho. Até mesmo os vossos gestos poderão ser perfeitos. Tudo o que parte para o Belo agrada e alegra por onde andarmos; e a mais alta perfeição, é bom que se lembre, está dentro da perfeita simplicidade. Eis porque o Cristo conquistava os corações e ficou inesquecível na história de todos os povos e nossa admiração por Ele cresce, quanto mais O conhecemos. Ele é o molde da verdadeira perfeição e deixou-nos vigoroso estímulo, quando disse: "Sede perfeitos, como perfeito é o vosso Pai Celestial".

Começai a analisar as coisas todos os dias, que se abrirá em vossos sentimentos uma visão maior e por ela sentireis a perfeição de Deus em tudo que as vossas mãos tocarem.

Queremos vos dizer que a saúde é sinônimo de perfeição. Se quereis equilíbrio orgânico e psíquico, iniciais a busca a esse atributo

grandioso, fazendo tudo bem feito e conquistareis a palma da nossa verdadeira felicidade.

Trabalhai pelas coisas da Terra, sem vos esquecerdes dos céus.

Vamos repetir para que fique bem claro: tende cuidado com o zelo excessivo; a obstinação é campo aberto para o desequilíbrio e foge de nossas mãos, nessa hora, a beleza do que buscamos.

Se buscais saúde, necessário se faz que tenhais em primeira instância, o bom senso.

## **O MAR E A VIDA**

O mar é remanso fecundo onde Deus semeou a vida em variadas dimensões. Sabia o Senhor que dali iriam sair as diversificações de todos os corpos, servindo, assim, de instrumentos para uma gama imensurável de almas, no reino do espírito.

Moisés nos diz que o espírito de Deus pairava sobre as águas, na formação da casa terrestre. No período de transição da Terra, choveu intensamente anos a fio, descarregando assim a pressão atmosférica e consubstanciando as energias divinas com os elementos materiais, para que pudesse se formar o berço do princípio da vida, na floração do planeta.

A operação do Criador sobre as águas subentende-se como através de uma falange sobremaneira grandiosa de entidades puras, sob o comando de Nosso Senhor Jesus Cristo. Era um

verdadeiro laboratório espiritual, rente ao chão que acabara de surgir, por bênção do Pai Celestial.

Os elementos de vida se expandiam em todas as direções, com fome de crescimento e em busca da grandeza da própria existência. Os corpos físicos têm sua gênese nas profundezas dos oceanos, compreendendo-se, por isso, a afinidade que tendes com o mar. Verdadeiramente, ele é uma fonte de curas, onde trabalham milhares de espíritos em missões diferentes, objetivando a harmonia entre as criaturas. Se os homens pudessem ver com os olhos físicos o imenso trabalho realizado dentro e na atmosfera dos oceanos, ficariam maravilhados com a grandeza e a bondade do Senhor, que de nada esqueceu para o bem-estar de seus filhos.

Nada ficou esquecido pela Onisciência Universal. Eis porque convidamos sempre os homens de boa vontade para se instruírem amando, porque os arcanos da natureza os irão ajudando a rasgar os véus que dificultam o conhecimento de determinadas verdades do espírito. O mar ainda tem muitos segredos que os homens do futuro irão compreender e desfrutar, por já se encontrarem preparados para tais eventos, que se manifestam através da própria vida.

Há espíritos angélicos que comandam as águas do mar e removem periodicamente os tesouros fluídicos nelas depositados, para que circule a vida em todas as suas divisões. Esse mutirão de almas, sob o comando maior, cuida de que nada

se perca do divino trabalho do Criador, e de que tudo se renove sob o olhar magnânimo do Cristo. O sol despeja energia viva nos lençóis sensíveis das águas dos mares e estas, ao acasalarem-se com os elementos químicos, enriquecem-nos na computação dos valores que vicejam na atmosfera do planeta e na força estuante do espírito, marcada pela presença de Deus.

Ao chegardes à beira mar, amai-o, que ele vos entenderá, entregando-vos as ondas como se fossem braços das águas, onde seus olhos de luz não deixam nenhuma gratidão ou afeto ficar sem resposta.

Compete a todos inteirarem-se da sabedoria da natureza e conscientizarem-se da bondade de Deus que nos cerca a todos.

O mar é uma farmacopéia exuberante; é a mais alta concentração energética de vida, que nos fala dos seus segredos no repassar das ondas, no rugir do seu peso descomunal e nas extensões de luzes que se inter-cruzam nas profundezas.

Esse colosso da natureza cura as enfermidades e tem o condão de harmonizar todos os corpos, deixando o espírito respirar na atmosfera da alegria. Nós também, os desencarnados, usamos esses recursos para o equilíbrio das nossas emoções.

Verdadeiramente, Deus paira sobre as águas; buscai-o na inspiração que verte do vosso amor e sede feliz.

## AS ERVAS E O HOMEM

Não podemos falar do homem saudável sem lembrar das ervas, coadjuvantes naturais na manutenção da vida na Terra, cujo energismo é de proficiente valor para o equilíbrio orgânico e mesmo psíquico, quando eles estão carentes de vigor.

O mundo celular do ser humano chega à contagem astronômica de trilhões de vidas minúsculas, pois a citologia moderna as compreende como tais. É, pois, fascinante estudar e compreender como se processa o metabolismo do soma, as mudanças moleculares, porque e para que mudam, na urgência de assegurar a harmonia do todo.

A energia que circula no sistema neuro-psíquico do corpo é viva, percorrendo todos os filamentos sensíveis do organismo, levando a mensagem distribuída pelo comando central, que se instalou no quartel-general, no topo craniano, como luz que se manifesta integrada na luz maior, que é Deus.

Existem sub-quartéis espalhados no corpo espiritual, interligados ao vaso físico, que são os centros de força, ou *chakras*, fortemente ajustados às glândulas endócrinas e destas ao todo celular, obedecendo ao comando da divina força do espírito.

A razão de estarmos falando das ervas é que elas também têm corpos, com determinado comando mantendo o equilíbrio com predomínio da

natureza bio-energética, dentro e fora de si, guardando no seu mundo interior as bênçãos de Deus, para ajudar os homens nas suas jornadas de crescimento. Conhecê-las e utilizá-las corretamente, esta é uma das chaves para alcançar a saúde. A composição do ciclópico corpo do homem tem analogia profunda com a árvore e, como a luz que a comanda ainda está em estado de sono, a harmonia reina, porque mãos hábeis do mundo invisível lhe servem mais de perto, como a criança necessitada dos cuidados maternos.

A morada do homem anda um tanto ou quanto por si mesma e a ignorância a faz sofrer as conseqüências do mal que o espírito fez no aprendizado, no entanto, os outros reinos vêm em seu auxílio, como no caso dos medicamentos indispensáveis no estágio em que a humanidade se encontra. As ervas são recursos valiosos, que atingem até outros corpos, além do físico, desde que a nossa sabedoria nos ensine a usá-las com o devido respeito que elas merecem.

À medicina oficial é, por natureza, violenta; os bioquímicos buscam combinações onde falta sintonia com o corpo físico, por isso, surgem as reações e a intolerância por determinados remédios. A rejeição dos órgãos ou do organismo é, pois, a antipatia pelo corpo estranho nele inoculado como medicamento ou no caso dos transplantes usados pela moderna medicina.

Não existem árvores que não sejam benfeitoras, nem ervas que não sejam curativas. Deus as

colocou no jardim da Terra, para que os homens as descobrissem como alimentos e remédios, além de servirem de instrumento para renovação da atmosfera, que beneficia a todos.

As hortaliças são pratos saudáveis para a alimentação das criaturas na vida terrena, como também trazem consigo forças curativas.

Lembrai-vos de que a cozinha é lugar sagrado, tanto quanto o momento de refeições. Os assuntos inferiores não devem ser ventilados nesses lugares nem nessa hora de repasto, pois, o alimento fica magnetizado pelos sentimentos do cozinheiro, assim como recebe as cargas magnéticas do que pensais e sentis no momento em que vos alimentais. Comeis o que pensais e respirais os próprios sentimentos.

Amai as árvores, amai todo o mundo vegetal, que ele devolverá o amor que recebeu em saúde, para a vossa felicidade.

## **VISITA AOS ENFERMOS**

Quando o amor começa a despertar no coração da criatura, os dias tornam-se pequenos nas obrigações que o dever lhe traz, porque ele sustenta a alma em todas as suas lutas, com o néctar da vida. Quem ama se compadece dos que sofrem, ajuda os enfermos a acreditarem na esperança e faz sorrir o angustiado; ampara as crianças, ajuda o idoso, visita os encarcerados e estimula quem simpatiza com o bem da coletividade. Nunca se esquece dos que se

encontram nos leitos dos hospitais, por vezes com enfermidades incuráveis.

Dentro de uma casa de saúde, existem muitos espíritos de alta categoria espiritual, em funções diversas para o equilíbrio de todos que ali se encontram sofrendo, em busca da saúde do corpo e do bem-estar da alma. Entretanto, na casa hospitalar se encontram muitos espíritos desequilibrados emocionalmente, como terríveis vingadores sugando suas vítimas por todos os meios, usando a sua astúcia despertada pelo ódio.

O valor da visita aos enfermos é inestimável, no sentido de que o carinho e a alegria, a fraternidade e o amor do visitante ajudam a purificar a atmosfera do ambiente, afastando ou ajudando a afastar os elementos negativos que se aglomeram na casa de tratamento. E, ainda mais, as boas intenções dos visitantes, pela força da caridade, atraem companheiros espirituais da mesma dimensão do bem, em formação de uma corrente de luz, doando fluidos altamente curativos, que se afinizam imediatamente com a corrente sangüínea do doente, vitalizando todo o seu ser, no comum processo de irrigação. Assim como existem os doadores de sangue, com mais propriedade existem os doadores de magnetismo celestial, que a tudo restauram pelos canais do próprio enfermo, deixando em sua mente uma tranqüilidade nunca antes desfrutada.

Quando visitais um enfermo, estais curando a vós também, por meios que às vezes

desconheceis, porém, o coração entende e a consciência registra, onde o amor trabalha desinteressadamente.

Quase sempre o doente se encontra em atitude negativa, por influência do seu estado ou da atitude indiferente de enfermeiros e médicos, que não levam em conta a força do pensamento positivo e a alegria do coração cheio de esperança.

A Doutrina Espírita é uma academia de luzes, de onde provêm os recursos para toda ordem de sofrimentos, por revelar a verdade da vida depois do túmulo.

A ciência da comunicação dos espíritos com os homens obedece a uma progressão, de maneira a aperfeiçoar-se cada vez mais, para melhor entendimento com os que vivem na Terra usando um corpo físico. E, quando estais no leito, enfermo, é que as sensibilidades se aguçam, facilitando o intercâmbio com os espíritos que, por vezes, procuram com ansiedade falar com os que vivem revestidos nos liames do fardo fisiológico.

Sede inteligente e esforçado no campo das curas. Ide meditando, lendo e conversando com os mais experientes nessa arte de curar nos moldes espiritualistas, que logo aprendereis os processos de levar bem-estar aos que sofrem, senão curar as suas enfermidades.

Podeis, sem o fanatismo que distorce os melhores ideais, visualizar a vós mesmos, como se estivésseis cercado por uma aura luminosa,

de cor verde esmeralda com estrias de um amarelo solar e, depois de alguns minutos, projetar mentalmente esses recursos no enfermo, ideando-o cercado por essa luz e sentindo o reconforto que sentem as pessoas sadias. Não esqueçais o amor e a alegria nesses momentos, como também a oração. Vossas deficiências, pela falta de um conhecimento maior sobre o assunto, serão supridas através da intuição, porque a caridade abre as portas dos céus, de onde os anjos virão confortar os homens.

Visitai os enfermos, para que a saúde possa morar em vosso corpo e dominar o vosso coração.

## **AS FLORES**

As flores são o sorriso da natureza, mostrando a grandeza de Deus, pela ciência divina.

Procurai analisar uma flor, na sua mais alta expressão, que o Belo vos encantará os sentimentos e por estes, na sensibilidade que é peculiar ao vosso estado, passareis a perceber o amor do Criador, manifestando-se pelas plantas.

As flores são convergências que a energia cósmica amplia no seio da terra, no ar e pelos raios solares, computando forças e selecionando valores para que o homem entenda e perceba a bondade de Deus.

Já dizia um poeta famoso que "a flor é o símbolo do amor". E essa expressão é verdadeiramente

certa, porque não há quem não sinta, na profundidade do coração, alegria ao deparar com flores, nem sensibilidade amorosa ao ser presenteado com elas.

Quando uma pessoa parte da Terra para o Além, pelos processos da desencarnação, lembramo-nos logo de flores, no sentido de amenizar as tristezas dos familiares e dos amigos. Também nos cemitérios, é um processo para aliviar as tensões, por faltar ainda nas almas, a compreensão da lei que tudo transforma no grande laboratório da vida.

Podemos dizer que o perfume é uma manifestação da flor, fazendo lembrar a sua presença onde é solicitada a alegria, onde a afinidade começa a florir no coração de quem ama. O sorriso da árvore tem outros valores e um, dentre os mais apreciados, é a cura das enfermidades. Ela já traz em si a essência da mãe natureza, buscada no solo, na atmosfera e no sol, a sua maior riqueza curativa, que os homens ainda não puderam aprender, por não respeitarem os direitos dos seus semelhantes.

Laboratórios, na presente fase da humanidade, fazem lembrar ouro e a ganância empana todos os sentimentos de fraternidade. Nas casas de saúde, o primeiro pensamento dos dirigentes é se o enfermo possui recursos financeiros. É nesse sentido que quase todos os cientistas, principalmente os que se dedicam à ciência da cura, esqueceram-se das religiões e dizem que o Evangelho é uma água com açúcar, que ele já

está ultrapassado. Como se enganam! O tempo é que está dominado pelo Evangelho, pois os seus conceitos ultrapassaram o tempo e o espaço, por vigorar era todas as dimensões da vida e por ensinar uma coisa da mais alta importância na vida do espírito, expressa em uma só palavra: Amor. A vivência dessa virtude quase não existe nos hospitais', que deveriam valorizar o nome da hospitalidade.

Meus filhos, amai as flores, que elas responderão ao vosso carinho com uma gama de ondas emitidas constantemente. Sob a luz do sol e o fluxo das estrelas, não existe nada no mundo, mesmo os seres chamados inanimados, que resistam à fraternidade. A estima que busca o objeto ou a alma envolvida no ambiente do amor, sem que haja apego, refaz as forças e restaura os desequilíbrios pelos processos das trocas, mesmo que nisso não pensemos. As leis dessas permutas funcionam na mais profunda justiça. Se pensarmos no ganho quando doamos, emitiremos forças de egoísmo que irão interromper as dádivas. A nossa exigência é falta de confiança no grande suprimento, que nunca nos deixa em estado de carência, porém, precisamos aprender a buscar. Tudo existe com abundância na casa de Deus, ficando como nosso encargo aprender a encontrar.

Não deixeis de sorrir para uma flor, pois ela já sorri para vós. A vossa saúde será cuidada de acordo com o vosso comportamento perante a vida.

## PLANTIO

A nossa vida é um eterno plantio; a consciência, a lavoura imensa, onde as sementes são depositadas como todas as nossas ações. Devemos ordenar os nossos sentimentos todos os dias, examiná-los, antes que eles se tornem palavras e atos porque, como nada se perde, tudo cresce e se agiganta diante do seu próprio criador e passa a conviver com ele.

Trabalhemos na escolha daquilo que vamos semear, principalmente quando o plantio for na mente alheia. A palavra é uma semente e a audição dos semelhantes é o canal por onde lançamos o que irá frutificar e uma grande parte da responsabilidade é nossa, pelo que depositamos nas terras dos nossos companheiros.

Aprendamos, pois, a plantar com discernimento, para colhermos alegria. A justiça não falha; somente dá a quem merece e oferta a quem precisa. Quem planta afabilidade colhe cortesia; quem planta gentileza colhe boas maneiras; quem planta afeição colhe entendimento. Tudo no universo tende a unir-se ao seu igual.

Não esqueçais, companheiro, de amanhar o bem em todas as direções da vida, seja ele um simples sorriso a um triste, ou livrar a nação de uma catástrofe. Não importa o tamanho do que fazeis, importa, isto sim, o modo pelo qual o fazeis e sentis no coração. Jesus achou de muito

mais valia o denário colocado no gazofilácio pela viúva que somente possuía aquela moeda que estava doando, do que as ricas ofertas dos homens de posse.

A vida é um contínuo plantio, do lar ao trabalho e deste à sociedade. Por onde passamos, deixamos a nossa marca de espírito de bem ou de alma ignorante.

Devemos escolher e escolher nas normas que o Evangelho nos ensina, e como os seus primeiros seguidores o fizeram. Não há onde nos escondermos das reações das nossas ações, pois elas deixam o magnetismo interligado na consciência de quem as pratica, como fica escrito no éter cósmico o que plasmamos por dentro de nós. Respondemos pelo que fazemos, pois o que sai de nós volta à nossa casa mental, por vezes, reforçado por companhias afins. Plantai moderação, que receberéis brandura; plantai prudência, que receberéis modéstia; plantai sobriedade, que receberéis tolerância.

Sede uma criatura moderada, que a inteligência maior, por vias seguras, vos dará uma paz imperturbável nos caminhos que o Senhor vos concedeu para trilhar.

Deveis planejar, por todos os meios lícitos possíveis, na sementeira do Bem com Jesus Cristo, para que Deus acorde em nós os talentos divinos no centro da nossa vida. Comunguemos com a comunhão maior, que a paz crescerá em nossos passos.

Se a oportunidade vos ofereceu meios de ajudar, não deixeis para o outro dia: fazei hoje mesmo, agora, porque isto é luz nas mãos do trabalhador, luz que não deve ser desperdiçada. Observai a natureza, dadivosa e santa, e copiai seus gestos na doação universal, vibrando somente ação de servir.

A vossa boca é como uma mão de luz, que pode semear as palavras em forma de sementes, por isso, analisai o que ides falar aos outros, para que não venhais a plantar a desarmonia, o ódio, a vingança, o ciúme e a discórdia. Cuidai dos vossos ouvidos, na seqüência do que ouvís, porque é lícito que ouçamos tudo, porém, nem sempre é certo sermos influenciados pelo que ouvimos. E para que sejamos mestres na seleção, necessário se faz que tenhamos o Cristo vibrando em nosso peito e se irradiando em nosso coração, pela livre expressão dos nossos sentimentos.

O plantio é mais ou menos livre, mas a colheita cai na lei da obrigatoriedade da alma que semeou.

## **CONVERSANDO**

A palavra constitui um poderoso meio de ajudar os outros, porém, quando desajustada, cria inúmeros problemas em todas as frentes onde desejemos avançar. Cuidar da palavra é vigiar os nossos próprios valores, para que eles não

percam a oportunidade de servir com Aquele que é o Caminho, a Verdade e a Vida.

O verbo é um milagre da natureza e, quando expresso nos ritmos da ponderação, do amor e da caridade, ele é luz que brilha mais que o próprio sol. É conversando que poderemos adoecer e é conversando que poderemos nos curar, dependendo do modo pelo qual usamos a palavra. Nossos lábios podem ser um instrumento de Deus no exercício da paz, como pode se transformar também em arma perigosa no incentivo da guerra. Escolhei o caminho com o Senhor, aquele que proporciona a vossa felicidade e que nunca mais permitirá que estejais em desarmonia. Ao conversardes com os vossos semelhantes, não vos esqueçais da alegria que reconforta e predispõe o organismo à perfeita comunhão com a ordem do universo.

Cuidai da palavra como cuidais do corpo no asseio diário. Ela é luz de Deus colocada em vossos lábios, mas se esquecerdes a vigilância, ela se apagará e sereis culpados pela vossa disfunção. Estabelecei regras para a conversação, para que não gasteis o tempo somente falando. Vosso interlocutor também tem direito à palavra e, se não aprendestes a ouvir também, não encontrareis ninguém que vos ouça.

Estudai as leis naturais, que elas vos darão uma noção perfeita do que deveis fazer e de como usar os vossos direitos, respeitando o direito dos outros. Não podeis viver sozinho, pois, cada um tem algo de que o outro precisa e todos juntos

formam a unidade perfeita sob o comando de Deus.

Quando a dor vos procurar, em quaisquer condições, não blasfemeis contra nada nem vos entristeçais com a sua visita; procurai ler a mensagem de que ela é portadora, sem cruzar os braços aceitando as condições impostas por ela. Buscai todos os tratamentos possíveis, porque é nesse empenho de curar-se que Deus abrande os nossos infortúnios e alivia os nossos fardos. Não percais nunca a paciência nem a fé, principalmente a fé, e alimentai-vos com a esperança.

Se puderdes, dai exemplo de coragem àqueles que vos procuram, porque, em muitos casos, o supostamente são está mais doente do que quem se encontra no leito padecendo certas enfermidades. Não deixeis o medo assomar a vossa mente com simples dor, que poderá ser um aviso, para que desperteis a vigilância. Há variados caminhos pelos quais poderemos interpretar a doença, desde que haja compreensão para tal.

Existem muitos espíritos elevados na Terra, que aceitaram a dor porque, sofrendo com paciência, milhares dos seus admiradores suportam com coragem as suas provações. Eles ajudam sofrendo e tiram disso grande proveito, porque a dor sensibiliza mais suas percepções, de maneira que sentem mais a presença de Deus, nas dimensões que procuram viver.

Há muita coisa entre o céu e a terra, para ser revelada; o tempo é a chave que abrirá as portas de vez em quando.

Procurai aprimorar a vossa fala, que ela vos ajudará a viver melhor e a aliviar, senão curar, as enfermidades alheias.

Não esmoreçais nos roteiros que escolhestes a seguir; lembrai-vos de que convosco existe uma força poderosa de Deus às vossas ordens, que se chama Palavra. Usai o verbo para estimular o bem; usai o verbo para acalmar tensões; usai-o para semear a concórdia em todos os rumos que puderdes falar, que o céu não ficará distante de vós.

Lembraí-vos de que Jesus falou a Paulo nestes termos: "Falai e não caleis". Sabia o Mestre que Paulo falava com proveito, falava ajudando a libertação das criaturas. É o que deveis fazer: trabalhar com a língua em favor do bem comum. Quem serve à coletividade agrada ao comando maior de todos os povos, porque obedece às leis do Senhor.

É conversando que podereis encontrar a própria felicidade, se aprendestes a falar na harmonia do Cristo, sob as bênçãos de Deus.

## **EXALTAÇÃO A CRISTO**

Pensando em Jesus, lembramo-nos logo de um astro fulgente, que desceu à Terra, renunciando à mais alta expressão de felicidade, como comandante em chefe dos anjos, para nos ajudar

a conviver uns com os outros. Sabeis qual a força que o inspirou para descer de plano em plano e chegar até nós outros? Foi a força do Amor. A nossa gratidão para com esse Sol que nos aquece deve ser sem limites. O seu aparecimento no planeta foi como um esforço coletivo dos anjos, abrindo caminho nas trevas para que a luz beijasse o áspero chão do mundo. Exaltemos este nome: Nosso Senhor Jesus Cristo, Caminho, Verdade e Vida para todo o rebanho que habita nesta casa de Deus.

A Sua grandeza é tamanha que se fez homem, para ensinar aos homens. A excelsitude da Sua palavra fez com que as criaturas compreendessem o valor da convivência e os laços de fraternidade de uns para com os outros. A dignidade de Seu caráter abriu novos meios de ajustamento moral da dimensão de vida de cada um. A fertilidade de Suas virtudes enriqueceu os corações sensíveis que O acompanhavam, predispostos ao amor universal. A magnitude de Seu coração de luz iluminava todos os entendimentos, sem que a exigência assaltasse o tesouro da bondade. A nobreza do Seu verbo mostrava a majestade da Sua personalidade, pelo que vivia, porque Ele era por excelência o Cristo que haveria de vir, anunciado por todos os profetas, em épocas variadas e em lugares diferentes, porque Deus fala onde quer que seja, pelos recursos que Lhe convém usar.

Na atmosfera espiritual da Terra, foi instalada uma infinidade de casas e colônias de amparo

aos desencarnados, como bênçãos de Sua magnífica presença. Como é grandioso ser grande pelo coração! Como a felicidade se expande pela simbiose do amor com a sabedoria! Tudo isto aconteceu pela descida do Mestre dos mestres à Terra E até agora, depois de quase dois mil anos, o que fizemos com o que aprendemos? É de nosso dever recolher forças no grande suprimento da vida maior e entregar as mãos ao labor do Cristo, sem perda de tempo com o passado nem com o futuro que possam paralisar o presente. Devemos fazê-lo agora, agora mesmo, dando os primeiros passos nas mesmas marcas dos pés dos primeiros cristãos que se fizeram unos com Jesus pelo amor. A época é de vivência. A teoria é somente para nos mostrar o caminho.

Como o nosso assunto geral é saúde, queremos dizer que Jesus Cristo é o símbolo da saúde perfeita. A vida do Divino Mestre é uma vida saudável, por vibrar dentro das leis criadas pelo Grande Foco que sustenta toda a criação. Ajustai, meu irmão, a vossa vida na vida do Cristo, que tereis, nas vossas mãos, e em favor da sua alegria, a harmonia de todos os vossos corpos, que servem para a grande viagem evolutiva do espírito imortal. Quando falamos da exaltação a Cristo, suprimimos todo tipo de fanatismo que possa desvirtuar os Seus valores, os valores conquistados nas esteiras do tempo. Onde reina o Mestre, não se precisa dizer que está presente a harmonia. Conversando sobre Jesus, todos nós

temos o impulso de procurá-lo imediatamente, e é o que pretendemos estimular aos leitores: que verdadeiramente O procurem, porém, queremos dizer, por experiência, onde Ele se encontra mais visível: no Evangelho.

Vamos transcrever o capítulo V. versículos de 1 a 16, de Mateus, que diz:

"Vendo Jesus as multidões, subiu ao monte e, como se assentasse, aproximaram-se os seus discípulos; e Ele passou a ensiná-los, dizendo:

Bem-aventurados os humildes de espírito, porque deles é o reino dos céus;

Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados;

Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a Terra;

Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão fartos;

Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão a misericórdia;

Bem-aventurados os limpos de coração, porque verão a Deus;

Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus;

Bem-aventurados os perseguidos por causa da justiça, porque deles é o reino dos céus;

Bem-aventurados sois quando, por minha causa, vos injuriarem e vos perseguirem e, mentindo, disserem todo mal contra vós. Regozijai-vos e exultai, porque é grande o vosso galardão nos

céus, pois assim perseguiram os profetas que viveram antes de vós".

Eis os caminhos onde podeis encontrar Jesus e serdes curados por Ele, de todos os males, na integração do amor que parte do Seu coração, vindo de Deus.

## **A CIÊNCIA DA ORAÇÃO**

A prece é uma ciência divina, que todos podemos compreender. Ela vem de eras remotas, vencendo o tempo e escalando espaços.

Muitas coisas são esquecidas pelos homens, entretanto, a oração permanece. Ela nos ajuda, nas horas difíceis, a suportarmos e superarmos as dificuldades. Ela assiste a nossa chegada à Terra e, também, a nossa partida. Tanto os desencarnados como os que vivem no mundo das formas a usam como súplica ou agradecimento, pois ela atende aos dois planos de vida.

Jesus usou largamente a oração e ensinou aos seus discípulos a orar, dando-lhes um molde que ficou na história de todos os povos cristãos da Terra e que é exercida com todo o respeito nos planos que habitamos. A prece é uma força espiritual que nos capacita para todos os trabalhos e nos ajuda em todas as atividades que nos compete realizar.

Orar é uma ciência sobremaneira divina. Quando aprendermos seus reais valores, estaremos de

posse da verdadeira senda da iniciação, como o caminho para os mundos superiores. Alcançamos com a prece a dimensão maior, onde poderemos sorver o elixir da longa vida e a substância que garante a nossa paz.

Quem aprendeu a orar tem sempre em seus lábios o sorriso de contentamento, não reclama dos acontecimentos, aceita o que vier a surgir em seu caminho, lutando pára melhorar sem a extravagância da violência. Quem se afeiçoou à oração não fere a ninguém, nem ofende com as injúrias, porque o coração vive em paz, paz esta haurida na prece sob o comando do amor. Quem confia na súplica jamais se esquece do seu dever para com Deus e o próximo, e alimenta todo ânimo que incentiva à fraternidade.

Este livro só poderia terminar suas singelas páginas com algo sobre a oração, pelo respeito que temos a essa virtude, a esse gesto de luz, em cuja difusão todos os grandes espíritos se empenham.

Somos muitos os espíritos que trabalhamos no sentido de anunciar o valor da oração, bem como e, certamente, a sua grande ciência. A prece não é como muitos pensam ser: palavras que saem dos lábios, simples sons articulados. Ela é o veículo por onde chega até nós o energismo divino, desde quando os sentimentos estejam em plena concordância com o amor.

altos conceitos de caridade, de perdão e de fraternidade universal. Não existe cura verdadeira sem oração. Eis porque, em todos os métodos de cura, nós a usamos para alcançar o beijo da luz de Deus, que se transforma em nosso peito em magnetismo animal, para curar os nossos semelhantes. Essa composição sobremodo superior é feita pela força do amor. O trabalho também é uma prece, mas não podemos esquecer a prece da gratidão, que sobe em busca do Criador em forma de reconhecimento.

Se todas as ciências do mundo procurassem estudar e compreender a ciência da oração, os caminhos da vida ficariam mais fáceis de serem trilhados e os ajustes científicos mais seguros nas suas diretrizes. Ela pode entrar em tudo no mundo, desde o alvorecer do dia no acervo de lutas do camponês até os altos gabinetes dos dirigentes das nações. A prece sempre nos ajuda a fazermos o melhor; ela é uma lei espiritual e deveria estar presente em todos os labores da vida física.

Quem ora nos moldes do Evangelho é cheio de esperança e acredita nos altos conceitos do amor, passando a compartilhar a paz com a fraternidade universal. Quem ora acende uma luz e quem conhece a ciência da oração descobre um sol, que é Deus em Jesus e Jesus em nós.

**A** saúde é o resultado da harmonia corpo e mente, Espírito, perispírito e corpo. Esse equilíbrio só se dá a partir da observância das leis naturais.

“Este livro nos ensina como aprimorar a relação dos nossos corpos, mantendo a sintonia entre os órgãos e sistemas, aprimorando a relação de harmonia dos homens com a vida”.