

# MINUTOS DE SABEDORIA

**CARLOS TORRES PASTORINO**

2 – **Carlos Torres Pastorino**

## **MINUTOS DE SABEDORIA**

**Carlos Torres Pastorino**  
**(1910-1980)**

Digitalizada por:  
**L. Neilmoris**

© 2009 – Brasil

*[www.luzespirita.org.br](http://www.luzespirita.org.br)*

### **3 – MINUTOS DE SABEDORIA**

#### **CONVITE:**

**Convidamos você, que teve a oportunidade de ler livremente esta obra, a participar da nossa campanha de SEMEADURA DE LETRAS, que consiste em cada qual comprar um livro espírita, ler e depois presenteá-lo a outrem, colaborando assim na divulgação do Espiritismo e incentivando as pessoas à boa leitura.**

**Essa ação, certamente, renderá ótimos frutos.**

**Abraço fraterno e  
muita LUZ para todos!**

**[www.luzespirita.org.br](http://www.luzespirita.org.br)**

# MINUTOS DE SABEDORIA

## 5 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não Critique!

Procure antes colaborar com todos,  
em fazer críticas.

A crítica fere, e ninguém gosta de  
ser ferido.

E a criatura que gosta de criticar,  
aos poucos, se vê isolada de todos.

Se vir alguma coisa errada, fale  
com amor e carinho, procurando  
ajudar. Mas, sobretudo, procure  
corrigir os outros, através de seu  
próprio exemplo!

## 6 – Carlos Torres Pastorino

Deus está em toda a parte ao mesmo tempo, em redor de você, dentro de você!

Jamais você está desamparado. Nunca está só.

Não permita que a mágoa o perturbe: procure manter-se calmo, para ouvir a voz silenciosa de Deus dentro de você.

Assim poderá superar todas as dificuldades que aparecerem em seu caminho, e há de descobrir a Verdade que existe em todas as coisas e pessoas.

## 7 – MINUTOS DE SABEDORIA

Lembre-se de que colheremos,  
infallivelmente, aquilo que  
houvermos semeado.

Se estamos sofrendo, é porque  
estamos colhendo os frutos  
amargos das sementeiras errôneas  
do passado.

Fique alerta quanto ao momento  
presente! Plante apenas sementes  
de otimismo e de Amor, para  
colher amanhã os frutos doces da  
alegria e da felicidade.

Cada um colhe, exatamente, aquilo  
que plantou.

## 8 – Carlos Torres Pastorino

Não deixe que a calúnia o  
perturbe! Todos nós estamos  
sujeitos à calúnia.

Mas saiba superá-la, vivendo de tal  
maneira que o caluniador não  
tenha razão.

Não revide um ataque com outro  
ataque.

Não se magoe com o caluniador.  
Perdoe sempre.

Apenas viva de tal maneira, que  
jamais o caluniador tenha razão.



## 9 – MINUTOS DE SABEDORIA

Os conselhos ajudam, não há  
dúvida...

Mas não se esqueça de que a  
solução de nossos problemas está  
dentro de nós mesmos, na voz  
silenciosa de nossa consciência,  
que é a voz de Deus dentro de nós.  
Não se deixe enganar: só você será  
o responsável pelo caminho que  
escolher.

Ninguém poderá prestar contas por  
você.

Procure, portanto, viver  
acertadamente, de acordo com sua  
consciência.

## 10 – Carlos Torres Pastorino

Resolva seu problema!  
Há muito tempo que você se  
propõe reformar sua vida,  
melhorar seus atos, cessar  
definitivamente suas fraquezas.  
Vamos, então, começar a partir  
deste momento!

Não deixe para amanhã o que pode  
fazer hoje...

De certo você não há de resolvê-lo  
do dia para a noite.

Mas, comece já!

E se cair de novo, não desanime:  
saiba recomeçar quantas vezes for  
preciso!

## 11 – MINUTOS DE SABEDORIA

Embora sozinho, continue a  
caminhada!

Se todos o abandonarem, prossiga  
sua jornada.

Se as trevas crescerem em seu  
redor, mais uma razão para que  
você mantenha acesa a pequenina  
chama de sua Fé. Não deixe que a  
luz se apague, para que você  
mesmo não fique em trevas.

Ilumine, com sua Luz, as trevas  
que o circundam.

## 12 – Carlos Torres Pastorino

Cada um de nós é responsável por  
seus atos.

Por que vai desanimar, pelo que os  
outros fizeram a você?

Que tem você que ver com isso?

Siga à frente, ainda que o mundo  
inteiro esteja contra você.

Você há de vencer, mesmo que  
fique sozinho.

Continue sem desânimo, porque  
você é o único responsável por  
seus atos.

## 13 – MINUTOS DE SABEDORIA

Nossa mente está mergulhada na  
Mente Divina que sustenta os  
universos infinitos.

Nossa força mental permanece  
impregnada da Força Mental  
Divina, que está em toda a parte ao  
mesmo tempo.

Procure manter-se unido a esta  
Força Infinita, e jamais será  
derrotado.

Você tem esse Poder: confie!  
Você vencerá em toda a linha,  
se o quiser.

Modifique seu modo de pensar,  
para que sua saúde se firme e  
estabeleça.

Pare de queixar-se de doenças!  
A doença é aumentada pela nossa  
emissão mental negativa.

Expulse a enfermidade, confiando  
em sua cura!

Você pode curar-se!

Você está melhorando cada dia  
mais, sob todos os pontos de vista.

## 15 – MINUTOS DE SABEDORIA

Aprenda a repousar sua mente. A mente cansada não pode pensar direito. Repouse a mente, fazendo o exercício da Higiene Mental, para conquistar cada vez maior energia e vigor. O cérebro cansado turva o pensamento. E o pensamento é a maior força criadora que existe sobre a terra. Repouse o cérebro, para pensar com acerto e alegria.

Não aceite maus conselhos!  
Não se deixe suggestionar por  
palavras de desânimo!  
Sempre existe uma saída para  
qualquer problema, por mais  
complexo e difícil que nos pareça.  
A Força Divina que rege os  
universos está dentro de nós.  
Ligue-se ao Pensamento Universal  
de Bondade e Amor, e vencerá  
todos os obstáculos.



## 17 – MINUTOS DE SABEDORIA

Pense positivamente!

Nossos pensamentos emitem ondas reais que se irradiam de nosso cérebro, formando uma atmosfera mental que é peculiar a cada pessoa. De acordo com o tipo de vibração do pensamento, atrairemos a nós todas as ondas semelhantes. Se você pensar negativamente, atrairá todos os pensamentos negativos, piorando seu estado. Pense positivamente, para atrair apenas pensamentos positivos de Paz e Prosperidade.

Mantenha uma atitude vitoriosa!  
Quando você olha para uma pessoa curvada e triste, perde a confiança, porque verifica que está abatida e preparada para uma derrota.  
Não deixe que ninguém pense isso a seu respeito!  
Mantenha-se de cabeça erguida, confiante e risonho, e todos confiarão em você.  
Irradie força e entusiasmo até por meio da atitude do seu corpo.

## 19 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não esteja ansioso e preocupado, para não atrair moléstias para seu corpo. A ansiedade é um fator bioquímico, que influencia as secreções glandulares, produzindo demasiada adrenalina, que estimula em exagero o sistema nervoso. Daí à enfermidade é um passo. O nervosismo prejudica fundamentalmente a saúde. Portanto, não seja ansioso: faça constantemente afirmações positivas de saúde, e mantenha-se calmo e sereno.

Você jamais está abandonado!

Absolutamente!

O Pai não abandona ninguém.

Ele veste de plumas multicoloridas

as pequeninas aves, enfeita de

beleza e perfume as flores

e não deixa morrer de fome nem os

insetos nem os pequeninos vermes.

Esteja certo: não cai um fio de

cabelo de sua cabeça, sem que Ele

o permita. Confie no Pai!

Você jamais está abandonado!

## 21 – MINUTOS DE SABEDORIA

Afaste de si o veneno da lisonja.  
Não creia naqueles que o elogiam  
sem motivo.  
Prefira ouvir uma crítica honesta, a  
um galanteio vazio.  
A crítica aos nossos atos poderá  
trazer-nos o alerta de que  
necessitamos para corrigir-nos.  
O elogio fácil nos amolece e ilude.  
E nada existe de mais frágil que  
uma criatura iludida a seu próprio  
respeito.

Seja o mesmo, dentro e fora do lar.

O lar é a sociedade em miniatura!

A sociedade é o lar ampliado.

Num e noutra, seja o mesmo: firme

em sua palavra, seguro em seu

pensamento, honesto em seus atos,

calmo na confiança em si mesmo.

O homem é o que é.

E a manifestação externa reflete o

estado íntimo de nossa alma.

## 23 – MINUTOS DE SABEDORIA

Seja atencioso e compreensivo.  
Quantas vezes a pessoa que vem  
falar com você traz problemas  
recônditos, escondidos no âmago  
da alma!

Mantenha-se sereno, você que já  
vislumbrou a Luz do Entendimento  
fraterno. Conserve seu equilíbrio,  
quando alguém se apresenta  
perturbado. Seja atencioso e  
compreensivo: o mundo está  
repleto de enfermos, e você tem  
saúde moral.

Não procure evidência pessoal.  
Refleta que, quanto mais exposto à  
visão alheia, mais se tornará alvo  
de ciúme e inveja.

As vibrações negativas, mesmo  
que não lhe façam mal,  
positivamente, poderão cansá-lo,  
no trabalho de defender-se.

Procure agir discretamente,  
embora com firmeza, deixando que  
os vaidosos e vazios se exponham  
numa evidência de que você,  
certamente, não necessita para  
brilhar. O vidro comum brilha  
muito ao sol, mas o brilho do ouro  
está escondido no cofre: nem por  
isso valerá menos que o vidro...



## 25 – MINUTOS DE SABEDORIA

Evite o luxo supérfluo.

Tudo o que sobrecarrega o ambiente atrapalha a vida.

Seja sóbrio e natural.

O artificialismo distorce e causa fadigas inúteis. A sobriedade repousa o espírito e o corpo.

Seja sóbrio e natural em tudo, desde a sua pessoa, até o mobiliário de sua casa.

Quem pouco tem é que procura mostrar mais do que possui.

Cumprimente a seus amigos com alegria. Muitas vezes, uma simples saudação alegre e espontânea conquista um coração e consola a dor. A saudação triste e acabrunhada pode instilar veneno num coração alegre.

Derrame alegria e bondade, ao encontrar uma pessoa conhecida, e já terá conquistado os benefícios de uma boa ação meritória.

Que seus amigos sintam o calor de seu coração afetuoso no simples cumprimento alegre.

## 27 – MINUTOS DE SABEDORIA

Trate com afabilidade a todos.  
O vizinho que senta a seu lado na  
condução não é seu inimigo, nem  
seu concorrente.

Trata-se, sempre, de seu irmão, a  
quem você precisa acolher com  
simpatia. Não procure brigar com  
ele, para conquistar maior  
conforto: dê você mais conforto a  
ele. Mesmo insensivelmente, você  
receberá de volta as vibrações de  
gratidão de seu coração.

Se alguém queixar-se da vida a seu lado, responda com palavras de ‘encorajamento.

Não aumente o peso a quem já sente demasiado o peso que carrega. Se alguém se lamenta da vida, procure mostrar os lados bons e belos da existência.

Não contribua com suas próprias lamentações para o desânimo do companheiro.

Reanime-o com esperança e com bom ânimo, com palavras de incentivo e coragem.

Talvez desse remédio dependa a cura de seu coração desalentado.

## 29 – MINUTOS DE SABEDORIA

Desperte! Não deixe que a rotina  
arrase sua vida!

Execute sua tarefa com Amor  
sempre renovado, porque isto trará  
alegria a você mesmo.

A rotina cansa e corrói a alma,  
desalenta e carcome o entusiasmo.

Renove cada manhã seu  
armazenamento de alegria de  
viver. Ajude a todos e cumpra  
alegremente sua tarefa, para  
receber de volta o benefício da  
felicidade de seu trabalho.

Afaste-se dos ambientes malsãos.

Evite as pessoas mal  
intencionadas.

No entanto, se sua presença puder  
melhorar, sem que com isso sofra  
sua alma, leve sua virtude mesmo  
ao antro do vício.

Mas faça como o sol, que ilumina  
e saneia o pântano, sem que seu  
raio de luz e calor dali se afaste  
enlameado e fétido. Seja você o  
espelho vivo de sua Fé!

## 31 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não condene os que estão em posição de destaque na política ou na administração pública.

Não diga que no lugar deles faria melhor. Enquanto não pomos em ação real nossas forças, não temos certeza do que são capazes.

Talvez você fizesse pior, se estivesse na posição deles.

Procure desculpar, porque não conhecemos as circunstâncias em que se encontram aqueles que têm sobre seus ombros o grande peso da responsabilidade pública.

Visite os pobres e enfermos.

Pelo menos uma vez por semana dedique algumas horas a consolar um coração aflito.

O consolo que você levar, mesmo com sacrifício de sua parte, é a garantia de que está cumprindo um dever de cristão e de homem.

Não espere que o procurem, para agir fraternalmente, amparando os fracos e confortando os tristes.

Nem pense que você está dando mais do que recebe: quem consola um coração triste, na realidade recebe muito mais do que dá.



### 33 – MINUTOS DE SABEDORIA

Eleve seu coração em prece!  
Mas evite recitar fórmulas lidas ou  
decoradas.

Que de seu coração partam as  
palavras espontâneas, como você  
faz quando conversa com um  
amigo querido.

Prece não é obrigação que alguém  
desempenhe para “ver-se livre de  
um peso”.

Ore fervorosamente, mas sentindo  
as palavras que profere, para que a  
ligação com as Entidades  
Angélicas seja efetiva e real.

Faça da Oração um hábito  
indispensável à saúde espiritual.

Não transforme sua prece em  
petitório insistente!

"O Pai sabe aquilo de que  
necessitamos, mesmo antes de  
pedirmos".

Quando quiser alguma coisa para  
si, peça-o também para os outros,  
para todos os que estiverem nas  
mesmas condições.

No momento da prece, evite o  
egoísmo. A prece é a melhor  
ocasião de demonstrarmos nosso  
amor. E pedindo para todos, com  
amor, seremos os primeiros a  
receber o benefício.

Quem acende uma Luz, é o  
primeiro a iluminar-se.

## 35 – MINUTOS DE SABEDORIA

Veja, na criança, o futuro da  
humanidade.

Mantenha-se, por isso, solidário  
com os trabalhos que visem a  
beneficiá-las.

Lembre-se de que cada criança  
poderia ser um filho querido de seu  
coração. Colabore na recuperação  
das crianças desajustadas,  
sobretudo mediante seu exemplo  
dignificante e nobre.

Acate com respeito todas as  
religiões.

Cada homem tem o direito de  
escolher o caminho que prefere.  
Respeite a liberdade de crença dos  
outros, tanto quanto aprecia que  
respeitem a sua.

Não discuta nem procure tirar  
ninguém do caminho em que se  
acha, a não ser que seja  
procurado para isso.

Respeite, para ser respeitado.

## 37 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não se impressione com seus sonhos! Isto poderia levá-lo a extravagâncias ridículas.

Viva acordado no bem, e os sonhos serão belos e bons.

Se alguma característica de verdade lhe for revelada num sonho, aceite-a com simplicidade.

Mas não se deixe levar a interpretações supersticiosas. Procure sempre o lado bom das coisas.

Coopere com sua pátria, para  
engrandecer-se a si mesmo.

A pátria é a reunião de todos nós.

No entanto, evite buscar apenas  
vantagens pessoais, pois aquilo  
que você retirar a mais para você  
estará prejudicando a outrem, que  
receberá menos.

Qualquer função é útil à  
comunidade, e o bem da  
coletividade se distribui a todos os  
cidadãos.

## 39 – MINUTOS DE SABEDORIA

Ajude à Natureza!

Não destrua os bens que a natureza coloca a seu dispor, para ajudá-lo a progredir.

Coopere com as árvores, porque elas cooperam com a vida, na purificação do ar que você respira. Colabore com a pureza das fontes, porque elas lhe fornecem água para dessedentar seu corpo.

Auxilie o solo a produzir, para que o pão seja sempre farto na mesa de todos.

Ajude à Natureza!

Não maltrate os animais!  
São também filhos de Deus e  
irmãos nossos menores, que não  
adquiriram a faculdade do  
raciocínio abstrato.  
Mas são amigos que precisam de  
nossa ajuda e carinho.  
Não lhes imponha trabalhos  
demais. Alimente-os bem.  
Trate-os em suas enfermidades.  
Faça com essas criaturas de Deus,  
que dependem de você, o mesmo  
que você gosta de receber dos  
Anjos do Bem.



## 41 – MINUTOS DE SABEDORIA

Porque está guardando tantas coisas inúteis?

Para que tantas coisas em seus armários, quando seus irmãos estão com os deles vazios?

Distribua tudo aquilo que lhe não está servindo, para que sua alma não fique pesada demais, quando se afastar da terra.

“O coração do homem está onde está seu tesouro”.

Se você juntar muitas coisas inúteis, a elas poderá permanecer preso, sem conseguir alçar vôo para as regiões bem-aventuradas.

Policie suas palavras.

Evite termos impróprios e  
anedotas pesadas.

Lembre-se de que tudo o que  
dizemos permanece em nossa  
atmosfera mental, atraindo aqueles  
que pensam da mesma forma, e  
que passarão a formar o círculo  
comum em redor de nós.

Não ofenda com palavras baixas os  
Anjos de Deus, que se afastarão de  
você horrorizados.

A boa educação se manifesta  
também através das palavras que  
partem de nós.

## 43 – MINUTOS DE SABEDORIA

Deus está dentro de nós em todas  
as circunstâncias da vida.

Quer você esteja praticando uma  
boa ação, quer esteja agindo  
errado, Deus está dentro de você.

Quer você sinta felicidade, quer  
esteja ferreteado pelo sofrimento,  
Deus está dentro de você.

Procure não esquecer esta verdade,  
em nenhum momento de sua vida:

**DEUS ESTÁ  
DENTRO DE VOCÊ!**

Desenvolva a parte humana  
de seu ser.

Não viva apenas na parte vegetal  
ou animal, por meio do instinto.

Desenvolva a parte humana  
do seu ser.

Procure conhecer a Verdade de sua  
origem e de seu destino, utilizando  
seu pensamento para conhecer-se a  
si mesmo cada vez mais.

Por menos cultura que você  
possua, você tem uma inteligência,  
com capacidade para raciocinar  
e pensar.

## 45 – MINUTOS DE SABEDORIA

A cada um de nós compete uma  
tarefa específica,  
na difusão do bem.

Erga-se, para trabalhar, porque as  
tarefas são muitas e importantes, e  
poucos são os que  
têm consciência delas.

Ajude o mundo, para que o mundo  
possa ajudá-lo.

Estenda seus braços eficientes no  
cultivo do Bem, para que, quando  
os recolher, os traga cheios dos  
frutos abençoados da felicidade e  
do Amor.

Ajude, mesmo conversando!  
Uma boa palavra, um sorriso de  
incentivo, um pensamento  
construtor são, muitas vezes, o  
ponto de partida para uma grande  
vitória daqueles que nos cercam.

Se observar tristeza ou  
preocupação, procure ajudar.

Se não puder agir, fale.

Se não puder falar, ao menos pense  
firmemente, desejando a felicidade  
e esta atingirá seu objetivo.

Mas, ajude sempre!

## 47 – MINUTOS DE SABEDORIA

Se suas palavras forem ásperas e duras, se em todas as criaturas você descobrir um adversário, a vida se tornará uma tortura! No entanto, repare que a Terra é uma escola sagrada.

E você poderá ser feliz, se conseguir ver em todos a boa vontade que os anima.

Atraia para sua convivência amigos devotados, por meio de suas palavras, mas sobretudo de seus pensamentos voltados sempre para o Amor e o serviço do próximo.

Sua irritação não solucionará  
problema algum!  
Medita na grande vantagem de não  
irritar-se, para não prejudicar sua  
saúde.

Se você não se irritar, seu  
interlocutor voltará aos poucos à  
serenidade, e todos poderão  
entender-se.

Seja calmo.  
Pense bastante antes de falar.



## 49 – MINUTOS DE SABEDORIA

Se alguém não o compreende,  
perdoe, e siga em frente!

Não guarde em seu coração  
mágoas e ressentimentos, medo e  
tristeza.

Caminhe para a frente!

Quanta gente espera de você apoio,  
compreensão e carinho!

Se não o compreendem,  
não se importe.

Perdoe e siga em frente, porque em  
todos os caminhos encontraremos  
sempre lições preciosas, que nos  
farão progredir.

A educação no lar é a base da  
felicidade de nossos filhos.

Dê toda a sua atenção para a  
formação do caráter de seus filhos,  
sobretudo por meio dos exemplos  
de sua própria vida.

Não discuta jamais com sua  
esposa.

Não dê jamais um passo errado.  
Viva de tal forma, que seu filho  
possa orgulhar-se de você, vendo,  
em seu exemplo, o modelo que ele  
deve seguir, para ser um homem  
de bem.

## 51 – MINUTOS DE SABEDORIA

O Amor e a alegria são os elementos básicos para conquistarmos amizades e as conservarmos.

E são básicos, também, para nossa paz mental.

Demonstre Amor e alegria em todas as oportunidades, e veja que a paz nasce dentro de você.

A felicidade não pode estar em nada que esteja fora de você.

Busque-a dentro de você mesmo, pois a felicidade é Deus, e Deus mora dentro de você.

Fixe seu olhar  
no lado belo da vida!  
Há tanta coisa para ser  
contemplada e apreciada!  
As moscas buscam as chagas, num  
corpo inteiramente limpo.  
As abelhas buscam as flores,  
mesmo no meio de um pântano.  
Seja como as abelhas!  
Embora tudo em torno seja lama,  
procure com atenção, que há de  
descobrir uma pequenina flor, que  
venha alegrar sua alma.  
Fixe seu olhar no lado belo da  
vida!

Jamais use palavras que façam seu  
companheiro desanimar no  
caminho do bem!

Não lance aos outros o veneno que  
lhe haja penetrado na alma.

Se você tiver tido uma decepção,  
avise-o de que poderá vir a sofrer,  
mas conforte sua alma.

O desalento é um veneno.

Não envenene seus amigos!

Dê-lhes alegria, que é o melhor  
remédio que o céu fornece aos  
homens, capaz de curar todas  
as chagas.

Se tiver que discutir, faça-o com serenidade.

Lembre-se de que seu adversário tem os mesmos direitos que você, de fazer-se ouvido.

Ouçá-o com a mesma atenção que gosta de receber.

Não tumultue a discussão: os direitos dele são iguais aos seus. E, quem sabe, muitas vezes a razão estará com ele.

Então, discuta com serenidade, e conquiste fama de sábio e de homem bem educado.

## 55 – MINUTOS DE SABEDORIA

Aprenda a respirar.

A respiração é nossa principal função biológica e através dela fornecemos ao organismo a vida e a saúde, trazidas a nós pela Energia Cósmica.

Tudo o que vive, respira: plantas, animais e criaturas humanas.

Se impedirmos a respiração, dá-se o fenômeno da morte.

A respiração é a fonte da vida.

Cada vez que aspiramos, introduzimos no organismo a Energia Cósmica, que é o Fluido Divino.

Aprenda a respirar conscientemente e evitará numerosas doenças.

Não perca sua serenidade!  
Quando a irritação nos move, a  
saúde se descontrola, os órgãos se  
perturbam e sofremos  
terrivelmente.

Se o amigo o traiu, se sua parenta  
inventou uma calúnia, se aquele a  
quem você ajudou cometeu uma  
injustiça, uma ingratidão, perdoe!  
São pessoas enfermas: tenha pena  
delas. Mas você, não perca sua  
serenidade, não dê a entender que  
foi atingido.



## 57 – MINUTOS DE SABEDORIA

Tenha equilíbrio e alegria.

Saiba ser reconhecido.

Procure ser humilde.

Não lance pedras  
a quem o beneficiou.

Não se julgue diminuído  
quando o ajudarem.

Saiba agradecer.

Quebre seu orgulho e receba com  
gratidão o auxílio que lhe derem.

E jamais esqueça o benefício nem  
o benfeitor.

O pior dos defeitos é a ingratidão,  
que despreza e apedreja hoje quem  
nos beneficiou ontem.

Cada um recebe  
de acordo com o que dá.  
Se você der ódios e indiferenças,  
há de recebê-los de volta.  
Mas se der atenção e carinho, há  
de ver-se cercado de afeto e Amor.  
Ninguém se aproxima do  
espinheiro, por causa dos espinhos,  
nem do lodo, porque suja.  
Mas todos apreciam permanecer  
perto das flores, que espalham  
beleza e perfume.  
Cada um recebe  
de acordo com o que dá.

Você que é mãe, lembre-se de que o seu exemplo é a lição mais forte para seu filho.

Não discuta com seu marido diante das crianças. Não critique o pai diante dos filhos.

Não fale mal dele.

Nunca o diminua com desprezo.

O exemplo de um lar bem constituído é a maior felicidade que você pode legar a seus filhos. Por Amor deles saiba sofrer, se for preciso, porque eles são frutos que você mesma gerou.

Seja otimista!

Procure subir, e espere sempre que o melhor lhe aconteça.

Embora as aparências sejam contrárias, confie em Deus, que está dentro de você, porque n'Ele existe a solução de todos os seus problemas.

Olhe para o lado certo da vida, para a felicidade e o progresso, e não detenha jamais sua subida.

Seja otimista, e há de vencer!

## 61 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não pare jamais de trabalhar para o bem! Cada vez que paramos, nossa alma começa a ficar na rigidez cadavérica. A alma inativa morre de tédio e cansaço.

Não deixe que seu espírito se enfraqueça na inação.

Viva alegre e entusiasta e empregue todas as suas forças na plantação do bem, do amor, do carinho no coração daqueles que o cercam na vida.

Não dê importância à idade de seu corpo físico: seja sempre jovem e bem disposto espiritualmente.

A alma não tem idade.

A mente jamais envelhece.

Mesmo que o corpo assinale os sintomas da idade física, mantenha-se jovem e bem disposto, porque isto depende de sua mentalização positiva.

Faça que a juventude de seu espírito se irradie através de seu corpo, tenha ele a idade que tiver.

Você, que se acha enfermo, preso a um leito de dor, não desanime!

A doença não é um mal, pois é através da enfermidade que nos

libertamos das vibrações grosseiras dos maus pensamentos, das más palavras e das más ações.

Suporte com paciência sua enfermidade, porque por meio dela se está purificando o organismo psíquico, sua alma, que só pode expulsar as impurezas por meio das doenças físicas.

Não se deixe abater pelo  
desânimo!

Não queira jamais abandonar a  
vida, porque isto nada resolve, e  
agravará ainda mais seus  
sofrimentos.

Se você pensa que, fugindo, se  
sentirá aliviado, engana-se  
redondamente!

Não se vingue dos outros, fazendo  
mal a si mesmo!

Reaja com todas as suas forças, e  
não se deixe esmagar pela  
incompreensão alheia.



Toda a natureza é uma harmonia divina, sinfonia maravilhosa que convida todas as criaturas a que acompanhem sua evolução e progresso.

Seja, em sua vida, um instrumento apto a captar as vibrações de paz e serenidade da natureza, e sua saúde encontrará o equilíbrio necessário a prosperar cada vez mais.

Viva de acordo com as leis da natureza, e com o espírito voltado para Deus.

Seja fiel no cumprimento de todos os seus deveres.

Execute com capricho e amor todas as tarefas que recebe, embora pareçam insignificantes.

Qualquer coisa que esteja fazendo, por menor que seja, é um passo à frente em seu progresso.

Realize suas tarefas todas, como se delas dependesse – como de fato depende – todo o seu futuro.

## 67 – MINUTOS DE SABEDORIA

Levante sua cabeça!

Não fique triste!

Porque vai aborrecer-se, pelo que disseram de você?

Por quanto tempo continuará queixando-se, reclamando?

Vamos, levante sua cabeça e siga em frente!

Você é filho de Deus!

Caminhe seguro, porque aqueles que falam de você vão ficar parados atrás, sem progredir.

E quando eles perceberem, você já progrediu tanto, que eles o perderam de vista...

“Não se escravize às opiniões da leviandade ou da ignorância”.

Não importa o que os outros pensam ou dizem de nós.

O que verdadeiramente importa é aquilo que realmente somos.

Tenha sua consciência tranqüila, mesmo que seja condenado.

Não se esqueça que Jesus foi condenado, e Herodes foi o vencedor momentâneo.

Mas responda: qual dos dois foi verdadeiramente o vencedor?

## 69 – MINUTOS DE SABEDORIA

Amigo, se por força de sua profissão é obrigado a lidar com o público, não perca sua paciência!

Sabemos que é difícil manter-se calmo diante de certas pessoas, que

já chegam irritadas,

que são exigentes e não mantêm uma linha de boa educação.

No entanto, é nesses casos que se deve evidenciar nossa virtude de calma e paciência.

Controle seus nervos, e procure compreender e servir com amor.

Não interrompa a manifestação de carinho a uma pessoa querida, só porque os outros o julgam errado. Consulte sua consciência e não dê ouvidos às vozes da inveja e do ciúme. O carinho é o óleo que lubrifica as engrenagens da vida, que já é dura por si mesma. A vida sem afeição é um inferno, um deserto sem oásis. Conserve seu carinho, dedicando-o às pessoas a quem você ama.

## 71 – MINUTOS DE SABEDORIA

Você, que é noiva, não acredite  
que o casamento seja loteria.

Não!

No casamento, o prêmio depende  
de você saber conquistá-lo.

Prepare-se para ser feliz e para  
fazer feliz o homem  
a quem você ama.

Estude seu gênio, não interfira em  
seus pensamentos, trate-o com  
Amor e carinho, e verifique que a  
sorte grande do casamento está em  
suas mãos.

De você depende a sua felicidade!

Tenha fé em seu corpo físico e esteja certo de que todos os seus órgãos funcionarão perfeitamente. Pensando assim, você ajudará sua própria saúde.

Acredite no poder renovador da vida, em você.

Afaste o pensamento da velhice.

Deus está dentro de você!

Renove sua saúde por uma respiração perfeita e jamais aceite a ideia da doença e do sofrimento. Deus age sempre em seu benefício.



## 73 – MINUTOS DE SABEDORIA

Caminhe sempre resolutamente no sentido de seu progresso.

Se não quisermos acompanhar a evolução do universo, seremos arrastados a isso por meio da dor, e progrediremos de qualquer forma.

Então, siga à frente voluntariamente.

E não dê ouvidos ao caluniador.

Siga à frente e deixe que os caluniadores fiquem falando sozinhos.

Caminhe resolutamente no sentido do seu progresso, e nenhuma voz malévola chegará a seus ouvidos.

Renove sua saúde por meio de afirmações positivas.

Todas as suas células e seus órgãos cumprirão integralmente seus deveres, se você não os maltratar com pensamentos negativos de descrença, de medo, de raiva, nem de vingança.

Envie pensamentos positivos de saúde a seus órgãos e células, e forneça a seu corpo alimentos saudáveis, para não lhe dar demasiado trabalho.

## 75 – MINUTOS DE SABEDORIA

O mundo está cheio  
da Luz Divina!

Procure percebê-la e sentir em si as  
irradiações benéficas, que se  
derramam sobre todas as criaturas,  
aproveitando ao máximo o  
conforto que isto lhe trará ao  
espírito.

Olhe tudo com olhos  
de bondade e alegria!

Busque descobrir a Luz que brilha  
dentro de você e dentro de todas as  
criaturas, embora, muitas vezes,  
esteja ela recoberta por grossa  
camada de defeitos!

Seja alegre e otimista!  
Quando se dirigir a seu trabalho,  
faça-o de coração alegre.

O trabalho que você executa é  
digno de sua pessoa.

Por menor que pareça, é de suma  
responsabilidade para você e para  
o mundo.

Não se esqueça jamais de  
agradecer a Deus o trabalho que  
lhe proporciona o Pão de cada dia.  
Chegue ao local do trabalho com o  
coração feliz, e o trabalho se  
tornará um passatempo, um  
estimulante, que lhe trará, a cada  
novo dia, imensas alegrias e  
felicidade incalculável.

Deus nos guia sempre, dando-nos a orientação de nossa vida. Mas precisamos ser receptivos, para ouvir Sua voz, sabendo-a interpretar através das circunstâncias que cercam nossa vida, levando-nos ao maior progresso espiritual de nosso ser. Procure meditar silenciosamente, para ouvir a voz de Deus, que o guia, sem jamais abandoná-lo.

Sem esforço de nossa parte, jamais atingiremos o alto da montanha.  
Não desanime no meio da estrada: siga à frente, porque os horizontes se tornarão amplos e maravilhosos à medida que for subindo.  
Mas não se iluda, pois só atingirá o cimo da montanha se estiver decidido a enfrentar o esforço da caminhada.

## 79 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não se esqueça de que, qualquer que seja sua posição na vida, há sempre dois níveis a observar: os que estão acima e os que estão abaixo de você.

Procure colocar-se algumas vezes na posição de seus chefes; e outras vezes na posição de seus subordinados.

Assim, você poderá compreender ao vivo os problemas que surgem dos dois lados.

E, desta forma, poderá ajudar melhor a uns e a outros.

Não limite o poder de sua vida!  
Não pense que conseguirá tudo o  
que deseja, "numa só existência".  
Mas confie, porque a vida é eterna,  
infindável.

Não pense também que, depois  
desta, irá iniciar uma vida  
diferente: nada disso! Esta mesma  
vida é que continuará sempre.  
Portanto, procure aumentar seus  
conhecimentos e aperfeiçoar-se,  
verificando como é rápido  
o momento atual, comparado com  
a eternidade!



Coloque Deus, conscientemente,  
em tudo o que faz, em todos os  
seus problemas.

E verificará que seus sofrimentos  
se transformarão em experiência e  
aprendizado.

Coloque Deus em todos os seus  
pensamentos, e sua Vida se  
transformará num hino de alegria  
e louvor, porque as dores se  
esvairão como as trevas, que  
desaparecem aos primeiros  
clarões das luzes da aurora...

O que importa antes de tudo é o momento presente.

O que foram nossos pais não tem importância: o que vale é o que você é agora.

O momento presente é o criador de seu amanhã.

Sua felicidade está baseada em seus pensamentos de hoje.

Somos escravos do ontem, mas somos donos de nosso amanhã!

Preste muita atenção ao momento que passa, ao que você está fazendo "agora", porque do seu "agora" depende seu "amanhã".

Tudo tem sua hora própria.

"O próprio céu tem horário para as trevas e para a Luz".

Aprenda com a Natureza!

Se em certas horas precisamos receber, não se esqueça de que, noutras horas,

temos obrigação de dar.

Ajude, pois, mas sem querer substituir-se a quem você ajuda.

Cada um precisa caminhar com seus próprios pés, para aprender a viver. Saiba distinguir o momento oportuno de dar e de receber.

Não se irrite contra aqueles que o  
caluniam!

São benfeitores seus, que lhe estão  
sempre chamando a atenção para  
seus erros, reais ou possíveis.

Siga à frente!

A dor é o adubo que faz crescer em  
nós a produção evolutiva.

O arado que rasga o seio da terra é  
que permite a colheita abundante.

E as lágrimas fertilizam nosso  
coração, tornando possível um  
progresso maior...

Deus está em toda a parte:  
portanto, está também dentro de  
todas as pessoas que nos cercam,  
boas ou más.

Tudo provém de Deus.

Tudo é manifestação divina.

Mesmo aquilo que nos parece mal  
ou erro pode ser a causa de um  
benefício futuro.

Nosso sofrimento resulta do  
desconhecimento da Verdade  
básica: Deus dirige todos os  
acontecimentos,  
porque está em tudo.

Tenha bom ânimo e coragem: você  
vencerá todas as dificuldades!

A vida apresenta-nos problemas às  
vezes difíceis.

Mas dificuldade superada é  
problema resolvido.

Jamais desanime: você há de  
vencer galhardamente todos os  
problemas que se lhe  
apresentarem.

Se o problema for complexo,  
divida-o em partes, e vença cada  
uma delas separadamente.

Mas não desanime jamais!

Deus é a Energia Cósmica  
Universal, que habita dentro de  
você e de tudo o que existe nos  
universos infinitos, dando-lhes  
vida e força.

Confie nessa Força Inesgotável,  
que está dentro de você.

Mantenha sua mente ligada a Ela,  
e não mais se lamente do que lhe  
desagrada ou faz sofrer.

Sorria diante das dificuldades e  
confie n' Aquele que o fortalece e  
vivifica. Mantenha elevado seu  
otimismo na Vida!

Quem possui o coração cheio de  
Amor, nada teme!

Arrosta todos os vendavais da  
Vida, com um sorriso nos lábios.

Procure amar a todos e a tudo,  
mesmo àqueles que o fazem sofrer,  
e você se estará tornando perfeito,  
como o Pai Celestial, que dá a  
todos, sem distinção - bons e maus,  
justos e injustos – as mesmas  
oportunidades de salvação.



Não alimente inimizades!  
Procure fazer as pazes com todos  
aqueles que estão de mal com  
você.

Aproveite a oportunidade de estar  
ao lado de seus adversários, para  
fazer-lhes bem, em  
troca do mal que lhe fizeram.  
Não deixe escapar o ensejo de  
anular o mal em torno de você,  
enquanto estiver na Terra,  
para que, ao sair dela, tenha sua  
consciência tranqüila.

Não diga jamais que é pobre.  
A pobreza não é falta de dinheiro:  
a pobreza verdadeira é a falta de  
compreensão.

Todo aquele que compreende a  
vida, que sabe dizer uma palavra  
de conforto, que sabe estender  
a mão compassiva ao que sofre,  
que sabe distribuir alegria e  
otimismo, é rico, imensamente  
rico de bondade, que jamais falta,  
por mais que você a distribua por  
milhares de pessoas.

## 91 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não perca de vista sua filiação divina. Deus é Pai de todas as crianças e vive dentro de cada um de seus filhos.

Todas as criaturas são irmãs. As diferenças raciais e religiosas são apenas de superfície. Olhe para todos os templos vivos da Divindade, e ame a Deus através do Amor às criaturas, procurando servi-lo, servindo ao seu próximo com Amor e dedicação.

Sua Luz deve brilhar  
de dentro para fora.

Procure manifestar a todos a Luz  
interior que vibra em você, através  
de seus atos e de suas palavras de  
compreensão e de otimismo.

Seja você mesmo sua própria luz,  
iluminando a todos com suas  
palavras de conforto e incentivo,  
com seu sorriso de entusiasmo e de  
encorajamento, com seu exemplo  
de fé e otimismo.

Não perca sua serenidade.  
A raiva faz mal à saúde, o rancor  
estraga o fígado, a mágoa  
envenena o coração.  
Domine suas reações emotivas.  
Seja dono de si mesmo.  
Não jogue lenha no fogo de seu  
aborrecimento.  
Esqueça e passe adiante, para não  
perder sua serenidade.  
Não perca sua calma.  
Pense, antes de falar, e não ceda à  
sua impulsividade.

Procure descobrir  
o seu caminho na vida.

Ninguém é responsável por nosso  
destino, a não ser nós mesmos.

Nós é que temos que descobrir a  
estrada e segui-la com os nossos  
próprios pés.

Desperte para a vida, para a  
Verdadeira Vida.

E, se deseja a felicidade, lembre-  
se: você é o único responsável por  
seu destino.

Supere as dificuldades, vença os  
obstáculos e construa sua vida.

“Tudo coopera para o bem daqueles que amam a Deus”!  
Então, manifeste constantemente a todas as criaturas, que são a manifestação da Divindade em redor de você!  
Deus revela-se ao homem através do próprio homem.  
O melhor meio de amar a Deus é saber amar ao próximo, revelando-lhe as faltas, compreendendo seus problemas e ajudando-o em todas as circunstâncias.

Você, que é enfermeira, ame os doentes que a procuram e que lhe foram confiados, como se fossem seus próprios filhos e irmãos. Sua missão é grandiosa e sublime, embora difícil e espinhosa.

Não se irrite jamais!

Os enfermos são exigentes, porque sentem mais necessidades de carinho do que as pessoas sadias. Seu carinho lhes apressará a cura, mais do que qualquer outro remédio.



Não fique a pedir as coisas...  
Os braços parados nada produzem.  
As mãos que não ajudam criam  
ferrugem.

Trabalhe com entusiasmo e  
alegria, e o próprio trabalho trará,  
com seus resultados positivos,  
a solução de todas as suas  
dificuldades.

Procure gostar do trabalho que lhe  
cabe realizar, e dentro de pouco  
tempo terá a alegria morando  
em seu coração.

Deus habita dentro de você!  
Deixe, então, que sua bondade se  
manifeste através de seus olhos,  
tornando-os brandos de  
compreensão, quentes de  
compaixão, ternos pelo perdão  
constante a todos...

Que nenhum olhar de impaciência  
ou condenação tolde a beleza de  
sua vida!

Que sua fisionomia irradie  
contentamento de felicidade, de tal  
forma que todos os que se  
aproximarem de você sejam  
contaminados por seu otimismo!

Com os nossos pensamentos e  
palavras, construímos o verdadeiro  
mundo em que vivemos.

Por isso, nossa vida e nossa  
felicidade dependem  
exclusivamente de nossos  
pensamentos e  
de nossas palavras.

Vigie o momento presente, para  
que seu futuro seja feliz.

Plante sementes de otimismo e de  
amor, para colher amanhã os frutos  
da alegria e da felicidade.

Procure dar exemplos de paciência e desprendimento, servindo a todos com bondade e dedicação.

A verdadeira vida é a vida do amor e do serviço.

Derrame seu amor sobre todas as coisas criadas, desde a tenra plantinha até as constelações que gravitam nos espaços sidéreos.

Mas, sobretudo, seja paciente e desprendido com as criaturas humanas, que vivem a seu lado, como seus companheiros de jornada.

Seja forte nos embates da vida e não desanime se o sofrimento o visitar, em sua pessoa ou nas pessoas que lhe são caras. O sofrimento, além de purificar-nos, realiza o aprimoramento de nossa força interna.

Ninguém consegue progredir, sem sofrer o exame da natureza, que verifica se realmente sabemos ser fortes, suportando as dores.

Seja alegre, procurando fazer todo o bem que puder, nos dias em que permanecer na face da terra.

Espalhe em torno de si esmolas de conforto, palavras de carinho, sorrisos de felicidade.

Responda com alegria e otimismo a todos aqueles que lhe dirigirem a palavra, sem irritar-se jamais.

Imprima, em cada dia de sua vida, toda a bondade que existe no fundo de seu coração.

Mantenha a amizade de seus amigos. Saiba retribuir com gratidão os benefícios que recebe.

Não seja ingrato!

Se de alguém recebeu benefícios, não o esqueça, não o expulse da roda de sua amizade.

Não fira seus amigos, não magoe aqueles que muitas vezes se sacrificaram, para dar-lhe momentos de alegria.

Não negue seu carinho àqueles que se desvelaram para proporcionar-lhe felicidade.

Não diga que não pode trabalhar  
em benefício dos outros. Quantos  
mudos dariam uma fortuna para  
poderem falar como você!  
Quantos paráliticos suspiram pelos  
passos que você pode dar!  
Quantos milionários que  
entregariam suas riquezas, para  
terem um décimo da fé  
que você tem!  
Não diga que não pode trabalhar!  
Distribua os bens que Deus lhe  
concedeu, em gestos de bondade e  
palavras de carinho.



Não deixe que a calúnia perturbe  
sua vida.

Não se nivele ao caluniador, para  
que não seja igual a ele.

Não responda nem se altere.

Continue sua estrada, se está com a  
consciência tranqüila, e não  
modifique seu modo de viver, só  
para obedecer ao caluniador.

Talvez seja isto o que ele quer:  
tirá-lo do bom caminho.

Não lhe obedeça!  
Caminhe para a frente  
imperturbavelmente!

A terra espera pelo seu auxílio.  
Ela lhe dá o ar para respirar, desde  
que nasceu, a água para  
dessedentá-lo, o alimento para  
sustentá-lo, a residência para  
protegê-lo, e você, que é que dá  
em retribuição?

Está contribuindo para a  
prosperidade da terra que o recebe  
de braços abertos permitindo-lhe  
a evolução e o aprendizado?  
Não se esqueça de que a terra  
espera pelo auxílio!

Tenha fé em si mesmo, porque  
Deus está dentro de você.

Portanto, ter fé em si mesmo é ter  
fé em Deus.

Tenha confiança em suas  
capacidades, e caminhe sem temer  
os obstáculos.

Você pode vencer!

Você vai vencer!

Corresponda à confiança que Deus  
depositou em você, quando lhe  
entregou as capacidades  
de que dispõe, para que você as  
desenvolvesse e pusesse em prática

Se você está enfermo, não  
desespere!

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

Suporte com paciência a provação,  
e lembre-se de que a enfermidade é  
o melhor meio de  
purificarmos nosso espírito.

Quanta gente sofre mais do que  
você, e no entanto resiste e reage  
heroicamente...

Faça o mesmo: jamais desespere!

Todas as vezes que olhar para uma criança, levante seu pensamento em ação de graças a Deus, que jamais abandona seus filhos.

A criança é a esperança de hoje, na realização de amanhã.

É a certeza de que a Terra está sempre a renovar-se, recebendo cada dia novos habitantes que lhe vêm trazer a contribuição de seu trabalho e de sua capacidade, para o progresso do mundo.

Você está sofrendo?

Supere sua dor com heroísmo,  
porque só os vencedores  
conseguirão o prêmio que se  
encontra à espera deles.

Não se apresse,  
mas também não desanime.  
Supere sua dor com heroísmo,  
busque alegria, e viva com a  
sensação otimista daquele que  
sabe lutar sem desfalecimento.

E verifique que sua vida se  
transformará num hino de ação de  
graças ao Pai Todo-Bondade.

Quando a dúvida o assaltar,  
mantenha firme seu coração, no  
desejo sincero de perseverar  
até o fim.

Se a mágoa e a calúnia o ferirem,  
não fique a lamentar-se  
inutilmente: gaste seu tempo em  
trabalhos construtivos, auxiliando  
a todos os que necessitam  
de seu apoio.

Não se deixe desfalecer pelas  
dores! Ao contrário: eleve seu  
pensamento confiante, pedindo o  
socorro do Alto.

Procure dar o mais que puder...

– uma boa palavra...

– um sorriso...

– um gesto de incentivo...

– um pensamento generoso...

E você há de sentir em seu coração  
a grande verdade: é muito melhor  
dar que receber!

Ainda não percebeu isso?

Experimente, então!

Ajude alguém,

desinteressadamente, e observe  
como lhe virá bater à porta, com as  
mãos cheias de alegria, a maior  
felicidade que você possa conhecer  
em sua vida:

**A FELICIDADE DE DAR!**



A morte não existe!

O que se dá é apenas uma transformação em nossa maneira de ser. Não espere que, depois desta, exista outra vida.

Não!

A vida é a mesma.

A vida eterna já está sendo vivida por todos nós.

Depois da morte, continuamos a ser o que já somos.

Portanto, procure ser AGORA, antes da morte, aquilo que você deseja continuar a ser depois da morte. Porque a morte não existe!

Caminhe alegre pela vida!  
Plante sementes boas de paz e  
otimismo, vivendo bem com sua  
consciência.

Ajude aos outros o mais que puder,  
de tal forma que sua vida se torne  
uma alegria constante,  
por beneficiar a todos.

Não pergunte se eles agradecerão  
ou retribuirão a você!

Faça o bem, sem pensar na  
recompensa, porque só assim você  
demonstrará amor para com todos.

Seja forte e corajoso.

Não se deixe vencer pela  
adversidade, pela doença, pela dor.  
Saiba que a Força Divina jamais o  
abandona, porque está dentro de  
você mesmo. Reaja com firmeza,  
porque o auxílio lhe chegará na  
hora oportuna.

A mesma força que está dentro de  
você dirige os universos infinitos...

Tenha confiança e seja corajoso.

Seja forte!

Tenha bom ânimo!

Não esbanje suas forças mentais  
com atividades de pouca  
importância e prejudiciais a você.  
Dê finalidade elevada a seus  
trabalhos.

A alimentação e o sexo consomem  
demasiada energia mental, se não  
forem bem equilibrados.

Canalize sua força espiritual e  
mental para os sublimes interesses  
da humanidade, para a felicidade  
das pessoas que o cercam.

Não desanime!

Aprenda a começar e a recomeçar!

Não se deixe arrasar pela  
indiferença: se caiu,  
levante-se e recomece.

Se errou, erga-se e recomece.

Se não consegue dominar-se, firme  
sua vontade e recomece.

Não desanime jamais!

Talvez chegue ao fim da luta cheio  
de cicatrizes, mas estas se  
transformarão em luzes, diante  
do Pai Todo-Compassivo.

Tenha cuidado em não magoar  
ninguém com suas ações, nem com  
suas palavras.

Aprenda a dizer o "não" de tal  
forma, que não melindre.

Não seja ríspido nem demonstre  
intolerância. Compreenda o ponto  
de vista dos outros, que têm tanto  
direito, quanto você, de ter sua  
opinião própria. Use, em todos os  
seus atos e palavras, de  
benevolência e gentileza.  
Domine sua irritabilidade!

## 119 – MINUTOS DE SABEDORIA

Plante sementes de bondade e de amor, mas não se preocupe com os resultados futuros.

Se não obteve o bem que você esperava, ou se o benefício não provocou a gratidão desejada, não se aborreça.

Ajude e passe adiante!

Lance as sementes ao solo, e deixe que cresçam e frutifiquem segundo as possibilidades do terreno.

Aguarde o tempo...

Mas, por enquanto, plante as sementes da bondade e do amor, por onde quer que você passe.

Tenha fortaleza e ânimo, para resistir a todos os embates e tempestades do caminho.

Não se iluda: mesmo a estrada do bem está cheia de tropeços e dificuldades...

Continue, porém!

Não dê ouvidos às pedras colocadas pela inveja, pelo ciúme, pela intriga...

Marche de cabeça erguida, confiantemente, e vencerá todos os obstáculos da caminhada.

E, se for ferido, lembre-se de que as cicatrizes serão luzes que marcarão a sua vitória.



Se o sofrimento bateu à sua porta,  
não se desespere: são bem-  
aventurados os que choram,  
porque serão consolados.

O sofrimento parece a todos um  
mal, a dor apavora...

Mas, quando aprendemos que a  
dor é uma libertação que nos  
devolve a paz de espírito,  
passamos a julgá-la menos  
dolorosa.

Para que sua dor doa menos,  
aprenda a conformar-se com ela,  
porque ela representa sua  
libertação.

Você, que é jovem, construa a sua  
felicidade em bases sólidas.

A felicidade não depende dos  
outros, mas de nós mesmos.

Se alguém quiser desviá-lo do bom  
caminho, não o acompanhe: siga a  
estrada reta do bem,

pois só assim conseguirá ter  
alegria em seu coração.

Estude o mais que puder, ouça os  
conselhos de seus pais, seja puro e  
sincero em suas afeições,

pois assim construirá uma vida  
nobre e digna.

Não perca sua calma!  
Não se deixe dominar pela cólera.  
Que jamais o sol de deite  
sobre sua raiva.  
Contenha-se o mais que puder.  
Um simples raio de cólera pode  
destruir longas e pacientes  
sementeiras de amor e carinho!  
Procure dominar-se.  
Quem sabe se a pessoa que o  
ofendeu não está doente?  
Não perca sua calma...  
Seu fígado é demais precioso para  
que você o estrague.

Não repise suas dificuldades e dores, porque isso prejudica sua saúde, provoca enfermidades. Não dê a seu corpo alimentos nocivos, de pensamentos negativos. Fale sempre de saúde e riqueza, de progresso e vitória. Diga: "a força de Deus habita dentro de mim!" Os bons pensamentos produzem frutos de alegria e aumentam a felicidade cada dia mais.

A palavra do homem é responsável pelo estado de sua saúde física.

Você, que é mãe, que recebeu uma linda flor do céu para cultivar no jardim da terra, mantenha sua mente ligada ao Pai Celeste, que ele a sustentará sempre em suas lutas.

Olhe para seu filho com carinho.

Pense nas criaturas que não conseguiram gerar um filho em suas entranhas!

E pense nos milhares de pequeninos que não encontraram ninguém que com eles tivesse o carinho de mãe!

Seja paciente com seu filho!

Não julgue o seu próximo.  
Não pense mal das pessoas.  
Quantas vezes as aparências  
enganam, e o que pensamos ser um  
erro é o que está certo nos outros.  
Não julgue para não ser julgado!  
Se você estivesse na situação  
"dele", talvez fizesse pior, e não  
gostaria que o julgassem mal...  
Não faça aos outros o que não  
gosta que os outros façam a você.

Quando ensinar,  
não seja arrogante.

E não se esqueça de que o  
aprendizado dura a vida toda.

Procure aprender também, em  
todas as ocasiões, e não despreze  
um bom conselho, só porque lhe  
chegou de lábios que você julga  
menos puros.

Deus ajuda aos homens por meio  
dos próprios homens, e às vezes se  
serve de pessoas que não são  
perfeitas, para dar-nos avisos  
importantes.

Procure não ler coisas  
desagradáveis e tristes,  
escândalos e desastres.

Leia e pense somente o que é bom  
e puro, belo e verdadeiro.

Afirme a si mesmo que estes são  
os únicos estados dignos  
de Deus e do homem.

Não converse sobre suas doenças,  
dificuldades ou pobreza.

Quanto mais falar nisso,  
mais as agravará.

Converse apenas sobre fartura e  
saúde, e viva  
com otimismo e alegria.



A beleza transitória da matéria  
passa depressa.

Procure sondar a beleza interna das  
pessoas com quem convive.

Há flores belíssimas e perfumadas,  
que só duram poucas horas.

No entanto, apesar de feias, as  
pedras duram milênios, realizando  
suas tarefas.

Não seja, pois, leviano.

Não prefira o efêmero ao eterno, a  
beleza à Sabedoria.

Firme-se no que dura para sempre,  
que é o Espírito Imortal, nosso  
verdadeiro EU, e não no que cedo  
desaparece.

Você que é professor, procure modelar seus alunos com seu próprio exemplo.

O exemplo vale mais do que as palavras.

Tenha paciência, responda de boa mente as perguntas, porque os alunos são muito receptivos e ansiosos de aprender.

Dê tudo o que pode, entregue-se à sua profissão como um sacerdócio dos mais sublimes, e tenha a alegria de ver uma plêiade de jovens que trabalharão em benefício de todos, e que foram formados por você.

Não julgue pequena demais sua tarefa. Nenhuma obra de arte pode descurar dos pormenores.

Se as minúcias forem perfeitas, é que podemos denominar alguma coisa de obra-prima.

Não busque tarefas grandiosas e de evidência. Procure dar conta integralmente do serviço pequenino que lhe foi confiado. Da perfeição com que o executar dependerá sua oportunidade para receber uma incumbência maior.

Saiba viver os belos momentos de  
sua vida.

Aproveite os minutos de alegria,  
sem pressa de novamente  
mergulhar nos trabalhos agitados.

Goze amplamente  
seu repouso espiritual.

Olhe a paisagem, contemple as  
estrelas, aprecie os caprichos da  
natureza, colha em todos  
os canteiros as flores da alegria!  
Saiba viver integralmente os belos  
momentos de sua vida!

Não se deixe arrastar pela vaidade.

Aprenda a conhecer-se.

Não se julgue indispensável.

Quando vier a tentação de julgar-se insubstituível, lembre-se de uma verdade irrefutável:

só Deus é indispensável.

Não se envaideça!

Deus, que é grande, não assinou nenhuma de suas obras...

Não se esqueça: quem se exalta será humilhado, mas quem se humilha será exaltado.

Não pense que abandonar a vida  
poderá resolver seu caso.

Ao contrário, vai complicá-lo  
ainda mais.

Não seja covarde!

Enfrente a luta, que todos os seus  
esperam de você a coragem de  
lutar até o fim.

Não fuja do campo de batalha,  
justamente na hora em que o  
combate se torna mais aceso.

Seja corajoso!

Não fuja às responsabilidades que  
você assumiu.

“Quando você encontrar trevas  
diante de si, não esbraveje contra  
elas: ao contrário,  
Procure acender uma luz”.

Quando alguém errar, não o  
condene nem ataque: acenda uma  
pequenina luz diante dele,  
com seu exemplo.

Nada melhor existe para ajudar aos  
outros do que mantermos nossa luz  
acesa; servindo nosso exemplo de  
farol para guiar o próximo,  
mostrando-lhe o caminho  
da subida.

Não deseje aquilo que pertence a outrem. Não queira enriquecer à custa de outra pessoa.

Tudo o que é seu, por direito divino, lhe há de chegar às mãos, na hora oportuna: nem mais cedo do que deve, nem com atraso.

Na hora exata, você receberá aquilo que merecer.

Portanto, trabalhe confiante no Pai, pois não cai um fio de cabelo de sua cabeça, sem a permissão d'Ele.



Não se queixe do mundo.  
O mundo não é mau.  
Os homens é que ainda não  
consequiram ser bons.  
Mas na lama imunda nasce a  
pureza dos lírios.  
E também daquilo que nos parece  
mau e impuro pode surgir a luz  
mais sublime.  
Repare que a Luz não suja, mesmo  
quando é refletida pelo pântano.  
Procure ter apenas pensamentos  
bons, porque eles não serão  
maculados, nem mesmo  
quando refletidos em ambientes  
menos puros.

Não creia que encontrará a perfeição naqueles que o rodeiam.

A sublimidade é difícil.

Portanto, se encontrar falhas naqueles que você admira, não se decepcione: dê a eles o maior carinho e apoio, para que possam reparar as oportunidades perdidas. Não despreze a quem erra: procure erguê-lo, exaltando aquelas qualidades que todos têm dentro de si, de modo que ele possa vencer e subir.

Se está enfermo, não se  
impressione.

Qualquer mal, ou aparência de  
mal, é coisa passageira.

A única essência eterna e real é  
Deus, que é todo o Bem, a Saúde  
perfeita, a Felicidade integral,  
a Alegria sem sombras.

Se a doença o está xperimentando,  
procure unir-se mentalmente à  
Energia Cósmica que lhe penetra o  
organismo juntamente com o ar  
que respira, e busque assim o  
revigoramento e a purificação de  
todas as suas células.

Derrame raios de sol de alegria em torno de si. Desta maneira, formará um círculo de pessoas que sentirão prazer em estar a seu lado.

Quando algum amigo seu estiver triste, sabe que encontrará alegria em você.

Derrame sua luz sobre todos os que o rodeiam, porque a alegria é obra Divina.

Seja um raio de luz a iluminar as criaturas que se acercam de você.

O Céu está dentro de você!  
Aprenda a viver no paraíso.  
Não é preciso morrer para ir para o  
céu, não!  
Nós criamos em nós os infernos de  
tristeza e angústia.  
Então aprenda a criar o paraíso da  
alegria.  
Perdoe sempre e siga adiante,  
evitando aborrecer-se.  
Não dê importância ao que dizem  
de você.  
Deixe que sua alegria brote de seu  
coração bom e generoso.

Não se prenda às opiniões da  
multidão!

Viva sua vida, de acordo com as  
luzes que lhe chegam do Alto.

A multidão julga o lado exterior.

O íntimo só Deus conhece.

O mundo não pode conhecer os  
ensinamentos de Amor do Mestre.

Prefira obedecer ao Mestre  
amando sempre, e não dê valor às  
opiniões da multidão, que  
tudo faz para que sejamos iguais a  
ela, sem personalidade e sem  
opinião própria.

Estude sua própria personalidade.

De nada nos valerá o conhecimento de todas as ciências do mundo, de tudo o que está fora de nós, se não conhecermos a nós mesmos.

Estude sua alma, que é seu Verdadeiro Eu, que se reflete em sua personalidade exterior.

Nosso corpo é a projeção de nossa alma. Conheça a si mesmo, para viver uma vida consciente e feliz.

Se algo de errado lhe aconteceu na vida, não diga que foi “vontade de Deus”.

Não!

Deus quer apenas nosso bem e nossa felicidade, e nos dá os meios de sermos felizes.

O mal que vem sobre nós é resultado de nossos erros do passado, de nossa ignorância.

Faça em seu redor uma sementeira de bondade e de perdão, para que amanhã possa colher os frutos da paz e da felicidade.



Não procure colecionar tesouros apenas nesta terra, porque os ladrões podem roubá-lo e seu tesouro pode envelhecer.

Além disso, não se esqueça de que, quando partir da terra, aqui deixará tudo, até seu próprio corpo.

Então, porque ser avarento? Colecione os tesouros das boas obras, do bem que pratica em benefício do próximo, porque essas riquezas o acompanharão além-túmulo.

Procure interessar-se pelas  
crianças, que são o futuro do  
mundo. Cuide delas com amor, e  
não com indiferença.

Quantos cárceres estão cheios, por  
falta de carinho nos lares!

Não se esqueça de que o criminoso  
mais cruel foi, um dia,  
uma criança pura e inocente como  
todas as outras...

Cuide das crianças com desvelo e  
carinho, e terá preparado um futuro  
feliz para a humanidade.

Não desanime, não pare no primeiro degrau da ascensão. Se a dúvida o assaltar, se a tristeza bater à sua porta, se a calúnia o ferir, erga sua cabeça corajosamente e contemple o céu iluminado e tranqüilo. Embora recoberto de nuvens, você sabe que elas passarão, e o céu voltará a brilhar. Siga à frente, que todas as nuvens da existência também hão de passar e voltará a brilhar o sol da alegria.

Não dê ouvidos às intrigas e calúnias; só a árvore que produz frutos é que se vê apedrejada, para deixá-los cair.

À árvore estéril ninguém dá importância. A calúnia, muitas vezes, é uma honra para quem a recebe. Não pare seu serviço por causa da calúnia.

Se pára de fazer o que estava fazendo, dá razão ao caluniador.

Siga à frente, e todos acabarão calando-se e no fim ainda baterão palmas ao seu trabalho.

O homem é o que pensa.  
Se você insistir em pensar no mal,  
na dor, na doença,  
você os atrairá para si.  
Pense na saúde, na alegria, na  
prosperidade, e sua vida tomará  
novo rumo.  
Afirmo sempre que é feliz, que as  
dores passam, que a saúde se  
consolida cada vez mais, e  
a felicidade baterá à sua porta.  
Seja otimista e permaneça o mais  
possível ligado ao Pai Celestial.

Cuide bem do seu corpo, dando-lhe alimentação sadia e frugal.

Não abuse de carnes nem de bebidas alcoólicas.

Mas não esqueça também que a alma precisa de alimentação!

Procure ler bons livros.

Faça da leitura um hábito diário.

Não é só de pão que vive o homem: é também da Sabedoria. E esta você a encontrará nos bons livros, companheiros deliciosos e cheios de ensinamentos úteis.

A cooperação é uma das coisas  
mais sublimes da vida, mas a  
interferência é uma das mais  
desagradáveis.

Ajude sem interferir.

Não imponha seu ponto de vista  
quando ajuda alguém.

A cooperação ajuda, a  
interferência atrapalha.

Então, coopere com todos, mas  
sem interferir em sua maneira  
especial de agir e de pensar.

Não temos o direito de interferir na  
vida de ninguém.

Não fique remoendo as coisas do passado. Ficar preso ao passado não dá futuro.

Não se deixe prender por mágoas e ressentimentos. Não se atormente com o que passou, mesmo que reconheça seu erro.

Levante-se e siga à frente, o mais rapidamente que puder.

Faça as pazes com seus adversários, envie pensamentos de simpatia e amor, e todas as mágoas se afastarão e você viverá feliz e risonho.



“Levante todos aqueles que estiverem caídos em seu redor. Você não sabe onde seus pés tropeçarão”.

Estas palavras de André Luiz nos alertam quanto ao dever de ajudar a todos os que caem, não só física, como moralmente.

Não critique quem cair.

Ajude-o a erguer-se, tal como você gostaria que fizessem com você, se estivesse no mesmo caso.

Quando der uma esmola, não  
anuncie a todos.

“Não saiba sua mão direita o que  
faz a esquerda”.

Ajude sem alarde, para não  
humilhar aquele a quem sua  
generosidade ajudou.

Respeite o próximo e ajude  
sempre, mas em silêncio, porque o  
Pai, que vê no segredo, o  
recompensará muito mais do que o  
reconhecimento público que  
tiverem seus atos.

Interprete corretamente a frase de Juvenal: "mente sã - corpo são".

Não é a mente que depende da saúde do corpo.

Ao contrário, é o corpo sadio que depende da mente sadia.

Quando o espírito está perfeitamente equilibrado, não há enfermidades que nos ataquem.

Cuide de sua mente, para que a saúde se reflita em todo o seu corpo.

Para você subir na vida, dois  
degraus existem de suma  
importância.

São representados por dois verbos:  
AMAR e SERVIR.

Jamais desanime na escalada dos  
valores da alma, e procure em  
todas as circunstâncias  
Amar e Servir a todos e a tudo,  
para ajudar ao máximo o progresso  
do planeta que o recebe  
tão generosamente, auxiliando-lhe  
a evolução.

Tenha coragem em todas as  
circunstâncias da vida.

Por piores que lhe pareçam as  
dificuldades, tenha a certeza de  
que pode superá-las com a  
persistência e a força que provêm  
de seu íntimo.

Deus está dentro de cada um de  
nós, pronto a dar-nos energia e  
vigor, ânimo e incentivo.

Confie na bondade do Pai, que  
jamais desampara nenhum  
de seus filhos.

O minuto que você está vivendo agora é o mais importante de sua vida, onde quer que você esteja. Preste atenção ao que está fazendo. O ontem já lhe fugiu das mãos. O amanhã ainda não chegou. Viva o momento presente, porque dele depende todo o seu futuro. Procure aproveitar ao máximo o momento que está vivendo, tirando todas as vantagens que puder, para seu aperfeiçoamento.

Lembre-se de que não devemos  
humilhar ninguém.

Os erros que os outros cometem  
hoje, nós podemos cometê-los  
amanhã. Não se julgue inatingível  
nem infalível.

Todos podem falhar.

Trate os outros com tolerância,  
para que possa reerguê-los, se  
errarem.

A perfeição não é desta terra.  
Não exija dos outros aquilo que  
você também ainda não pode dar.

Procure compreender o próximo.

Não magoe aqueles que o  
beneficiaram.

Procure compreender as palavras e  
ações dos outros, especialmente se  
o amam.

Não fira a sensibilidade alheia,  
porque você sabe como sofre,  
quando fazem isso com você.

Como dói ouvir palavras duras, de  
ingratidão, proferidas pelos lábios  
da pessoa a quem amamos!

Não faça isso!

Procure compreender os outros!



Ajude a todos,  
como desejaria ser ajudado.

Se tem empregados, saiba  
compreender suas dificuldades,  
tanto quanto você deseja que eles  
compreendam as suas. Coloque-se  
no lugar deles, e trate-os como  
você gostaria de ser tratado se  
ocupasse a posição deles.

Seu empregado é um irmão seu,  
que está iniciando a sua carreira.  
Ajude-o o mais que puder e não se  
arrependará.

Você já reparou que é um herói?  
O trabalho diário, as conduções  
difíceis, a luta constante, tudo isso  
forma de você um herói.  
Então, não desanime, porque os  
heróis superam as dificuldades  
com alegria.  
Jamais se irrite!  
Olhe para todos com bons olhos,  
procurando distribuir a coragem e  
alegria que habitam em você.  
Você é um herói, comporte-se  
como um herói!

Não se esqueça de que somos o reflexo daquilo que pensamos. O pensamento plasma nossa vida de amanhã.

Aproveite, portanto, o momento que passa, a fim de construir um amanhã risonho.

Plante em torno de você as sementes de otimismo e bondade, para que possa colher amanhã os frutos do amor e da felicidade.

Se somos escravos do ontem, somos donos de nosso amanhã.

Não duvide do poder da bondade, embora pareça que tudo está contra você. Um coração com Deus representa maioria, contra toda uma multidão desvairada.

A bondade praticada em todos os momentos é uma sementeira que nos garantirá colheitas de felicidade e paz.

Só quem planta bondade encontra dentro de si força de viver com Deus.

Use, então, sem restrições, a bondade de seu coração.

Nem tudo o que nos aborrece e faz  
sofrer é, forçosamente, um mal.

Quando os irmãos de José o  
venderam, o que parecia um mal  
tornou-se maravilhoso bem,  
pois lhe deram oportunidade de  
chegar a ser governador do Egito.  
Tenha confiança no Pai, que sabe  
extrair o bem daquilo que nos  
parece um mal.

Não se desespere.  
Confie e siga à frente!

Viva com simplicidade.  
Porque complicar as coisas?  
Você acabará atrapalhando sua  
própria vida, porque as  
complicações nos atrasam.  
Seja simples e eficaz.  
A simplicidade olha a natureza  
sem colocar óculos.  
Quando puder resolver as coisas  
sem complicá-las, faça-o em seu  
próprio benefício.  
Busque na simplicidade a solução  
de todos os seus problemas.

Mantenha seu equilíbrio.  
O equilíbrio depende da serenidade  
da mente.

Jamais se aborreça nem se exalte.

Não ligue importância às coisas  
passageiras que lhe vêm de fora.

Não se impressione com o que os  
outros dizem. Siga a conduta  
ditada por sua consciência, e não  
perca seu equilíbrio.

Caminhe para a frente, alegre e  
certo de que há de vencer, por  
maiores que sejam as dificuldades  
do caminho.

Assim como os universos foram criados pela palavra de Deus, assim também nossos pequenos mundos individuais são criados pelas nossas palavras.

E as palavras são a manifestação dos pensamentos, a fim de criar um mundo de paz e beleza, de saúde e felicidade, através de palavras amáveis e delicadas, corteses e animadoras.

Lembre-se de que, uma vez proferida uma palavra, nada mais a destrói.



O homem não pode viver isolado.

Lembre-se de que cada  
companheiro de jornada é um  
amigo que o ajuda e a quem você  
precisa também ajudar.

A cooperação existe entre todas as  
coisas criadas.

Procure você também cooperar  
com tudo e com todos, em  
benefício da própria Terra que o  
acolhe bondosamente, permitindo  
sua evolução.

Ajude sempre, e jamais desanime.

Não sinta medo, para não atrair críticas. Se tem certa maneira de comportar-se que sabe que está certa, mas os outros julgam errada, não tenha medo.

Se tiver, atrairá uma onda de críticas e maledicências.

Se não tiver medo, ninguém terá coragem de falar de você.

O medo irradia forças negativas, que atraem críticas.

Se você não teme, paralisa a crítica nos outros, que se sentem tolhidos e dominados por sua força mental positiva.

Não se deixe levar pela zanga nem se impaciente.

Não permite que a inveja, a malícia, a ideia de vingança e o ressentimento encontrem lugar em sua mente.

Essas emoções criam distúrbios no consciente e agem negativamente sobre seu corpo e seus tecidos, prejudicando a saúde.

Cultive a paciência, a tolerância, o perdão e o Amor para com todas as criaturas.

Não se desespere diante das  
dificuldades.

Colhemos aquilo que plantamos.  
Somos escravos do ontem, mas  
somos donos de nosso amanhã.  
Se construiu um presente doloroso,  
fique alerta, para construir um  
futuro alegre, saudável,  
no qual possamos colher os frutos  
do amor e da felicidade sem  
limites.

Faça o bem de todas as formas,  
para preparar um futuro melhor.

O Amor é uma doação e não uma exigência. Quem realmente ama,  
dá tudo e nada pede.

Quem pede e exige da pessoa que diz amar demonstra que verdadeiramente não ama: ao contrário, revela o egoísmo em alto grau. Amar não é receber, é dar. Não é pedir, mas proporcionar felicidade desinteressadamente. O melhor exemplo do Amor verdadeiro é o das mães, que sabem amar com renúncia.

Não repita apressadamente aquilo  
que ouve.

Informe-se primeiro da verdade.  
Se for mentira, procure desmentir.  
Se for verdade, mesmo assim não  
o repita. Se não puder chegar à  
evidência, cale.

A caridade consiste em saber calar  
os defeitos alheios, como você  
gosta que façam com os seus.  
Seja prudente: o silêncio é de ouro,  
quando se cala o erro do próximo.

Quem é corajoso não foge da  
batalha da vida.

Todos temos nossas lutas, mas só quem sabe suportá-las pode ser classificado de herói, de Homem em toda a extensão do termo. Saiba merecer o título de Homem, saiba ser herói, não desanime diante das dificuldades.

Enfrente a vida, tal qual se apresenta, com suas alegrias e dores, e jamais pense em fugir covardemente.

Você, que é pai, é a criatura mais  
feliz sobre a face da terra.

Levante os braços aos céus e  
agradaça a Deus a misericórdia  
que lhe concedeu.

Mas lembre-se de que não basta  
dar aos filhos o sustento e a  
instrução.

Algo existe mais importante que  
tudo isso: é o exemplo.

Dê a seus filhos o exemplo do  
trabalho, da honestidade, da  
dignidade em toda a sua vida.



Se você enveredou na senda da política, saiba que não foi por acaso. Deus colocou em suas mãos o destino de sua pátria.

Desperte sua consciência íntima, para assumir essa tremenda responsabilidade.

Muito lhe foi dado e, por isso, muito lhe será pedido.

Não deixe que a vaidade e os interesses pessoais o desviem da missão que o trouxe ao mundo.

Conduza a pátria  
à felicidade e à paz.

Para que discutir?

Repare que, muitas vezes, um pequenino gesto, uma simples ação de benefício, equivalem a milhares de palavras, que o vento leva.

A quem você quiser convencer de suas ideias, dê o exemplo vivo de suas ações.

Um exemplo vale mais do que muitos discursos.

Que adianta pregar aos outros se você não pratica?

Dê o exemplo de suas ações, e conquistará a todos para suas ideias.

Seja alegre e otimista: Deus está dentro de você.

Não faça como os tolos, que pensam que Deus está muito longe, sentado num trono de ouro.

Nada disso. Não o procure nas nuvens ou nas estrelas, tão alto que não o possa atingir.

Ele está dentro de você, e lhe fala silenciosamente, pela voz de sua consciência.

Procure descobri-lo, vivendo com pureza de coração e amando a todos como a si mesmo.

Convença-se de que o mundo não  
é um parque de recreio: é um  
ambiente de trabalho!  
Não é um feriado que nos tenha  
sido dado para repousar, mas um  
curso de aprendizado intensivo.  
Procure, pois, aprender o máximo,  
aplicando à sua vida o maior  
mandamento: ame a todos  
indistintamente, e verá a felicidade  
morar dentro de seu coração.  
Viva dando um exemplo vivo de  
amor em todas as suas ações.

Faça questão de ser alegre e otimista. Nada na terra pode destruir a felicidade do homem otimista e alegre.

Se lhe chegarem dores, receba-as com calma e não se deixe atingir por elas. Não coloque sua felicidade no que lhe vem de fora. Construa sua felicidade dentro de você mesmo, fazendo consistir sua ventura no progresso constante da vida do espírito, na sabedoria do coração.

Não se deixe abater pela tristeza.

Todas as dores terminam.

Aguarde que o Tempo, com suas  
mãos cheias de bálsamo,

traga o alívio.

A ação do Tempo é infalível, e nos  
guia suavemente pelo caminho

certo, aliviando nossas

dores, assim como a brisa leve

abranda o calor do verão.

Mais depressa do que supõe, você  
terá a resposta, na consolação que

necessita.

Seja humilde.

A vaidade é o pior dos defeitos,  
porque engana a nós mesmos.

Por mais que seja sábio, há sempre  
alguém mais sábio que você.

Por mais forte que seja, haverá  
alguém mais forte.

Portanto, seja humilde.

Envaidecer-se de quê?

A vaidade nos faz perder o sentido  
das proporções, e acabamos caindo  
no ridículo, porque nos enganamos  
a nós mesmos.

“Se alguém diz que ama a Deus, mas não ama a seu semelhante, é mentiroso”. Isto foi escrito pelo apóstolo São João, e expressa uma grande verdade.

Deus está dentro  
de todas as criaturas.

Então, se temos raiva de alguém, isto atinge o próprio Deus que nele habita.

Demonstraremos nosso Amor a Deus, que não vemos, sabendo amar as criaturas que vemos e que vivem em torno de nós.



Não perca seu equilíbrio interno.  
Por maior que seja a tempestade  
que o envolve, não perca seu  
equilíbrio.

Todas as tempestades passam.  
E se soubermos recebê-las com  
serenidade, nenhum mal nos  
causarão.

Jesus dormia no fundo da barca...  
Quando os discípulos o chamaram,  
nervosos, ele acalmou tudo.

Faça o mesmo.

Recorra ao Mestre Divino, para  
que as tempestades se acalmem a  
seu lado.

Não se deixe levar pelo  
extremismo.

Nem exagero para mais, nem para  
menos.

Saiba permanecer no meio termo.

Se correr demais, cansará.

Se ficar muito parado, acabará  
consumindo o terreno debaixo dos  
próprios pés, e dentro de  
pouco estará pisando uma cova.

Não pare, mas também não queira  
correr demais.

Caminhe firme e com segurança,  
sem pressa, mas não se detenha  
jamais na senda do progresso.

Esqueça-se um pouco de si mesmo  
e pense nos outros.

Nestas poucas palavras está  
encerrado o maior segredo da  
felicidade.

Quando nos preocupamos  
demasiado com nossas pessoas,  
nossos problemas crescem  
desmesuradamente.

Mas quando esquecemos de nós  
um pouco para cuidar dos outros,  
esquecemos nossos problemas que  
se vão resolvendo por si mesmos.  
Então, esqueça-se de si mesmo, e  
pense nos outros, e achará a  
felicidade.

Todos nós somos iguais perante o Pai, que habita dentro de cada um de nós.

Vivendo o Pai em nosso íntimo, pouca importância dá ao nosso exterior, se somos brancos ou negros, pobres ou ricos, desta ou daquela religião.

Diante de Deus não contam as diferenças externas: só o interior importa: se somos bons ou maus, generosos ou avarentos, amorosos ou egoístas.  
Pense nestas verdades.

Já pensou em agradecer a Deus  
pelo ar que respira, desde que  
nasceu, sem que jamais lhe tenha  
faltado?

O ar está sempre à sua disposição,  
de graça.

Agradeça ao Pai também a água  
que o dessedenta, o sol que  
ilumina o seu dia, dando-lhe  
oportunidade de trabalhar, a noite  
que lhe proporciona o repouso, a  
saúde, a alegria, os amigos...  
O agradecimento é uma obrigação  
que não devemos jamais esquecer.

Não tenha medo!

Medo de quê?

Nossa vida é eterna, nosso eu, que é nossa alma, não morre nunca.

A vida continua eternamente.

Procure sentir Deus palpitando dentro de si, na vida que pulsa em seu coração, nos pensamentos que povoam seu cérebro.

Não tenha medo, porque Deus está permanentemente dentro de você.

Siga seu caminho confiante e sereno, e descobrirá Deus em tudo.

Saiba viver eternamente, buscando estudar e aprender coisas úteis e proveitosas a você e ao próximo. Quando paramos de aprender e de progredir, começamos a morrer realmente.

Aprenda o mais que puder, em todos os ramos do saber, para iluminar ao máximo o seu espírito. Aproveite todos os seus minutos, para aprender, para aumentar seus conhecimentos.

Não confunda cultura com sabedoria. A cultura vem de fora para dentro, penetra pelos olhos e ouvidos e pode fixar-se ou não em nosso cérebro. A sabedoria, ao contrário, nasce de dentro de nós, e se exterioriza; surge no coração e só pode ser adquirida por meio da meditação.

Até os analfabetos podem conquistar a sabedoria, se souberem meditar em seus corações sobre as grandes verdades.



Desperte para a vida.  
Medita em suas responsabilidades  
perante a humanidade e perante  
Deus.

De você dependem criaturas que o  
cercam, na família, no trabalho, na  
sociedade.

Não fuja à responsabilidade que  
você assumiu: realize seu trabalho  
com amor, produzindo  
o melhor que puder, e o máximo  
que suas forças o permitirem.  
Em suas mãos está uma parte do  
futuro da humanidade.

Você não tem inimigos externos!  
Inimigos nossos são os  
pensamentos errôneos que todos  
nós temos, e que lançamos ao ar,  
atraindo pensamentos semelhantes  
no próximo.

Na realidade, ninguém pode ser  
inimigo nosso, pois Deus habita  
dentro de cada um de nós.

Anule as inimizades emitindo  
pensamentos de tolerância e de  
amor a todas as criaturas,  
que são templos de Deus.

Seja alegre e otimista.  
Não perca tempo em olhar para  
trás, para ver o que já fez.  
Olhe para a frente e caminhe  
confiante e alegre, praticando o  
bem e ajudando a todos.  
Dê a mão a cada criatura que se lhe  
aproxima, diga sempre uma  
palavra de conforto e carinho,  
tenha para todos um sorriso de  
bondade, e a verdadeira felicidade  
passará a constituir  
seu clima permanente de vida.

Procure anular a parte inferior,  
para desenvolver a parte superior  
de seu ser.

Os antigos chamavam "centauros"  
àquele misto de homens na parte  
superior e cavalos na  
parte inferior do corpo.

Não seja assim.

Procure tornar-se totalmente  
homem, vencendo e dominando a  
parte inferior e animal de  
seu ser, para que apareça e  
sobressaia, apenas, a parte.

Quantas vezes queremos ser bons e amáveis, e vemos destruídos nossos propósitos de virtude. Mas ser bom com quem é bom não é vantagem.

O heroísmo consiste, justamente, em ser bom com quem é mau. Em permanecer calmo diante das pessoas irritantes. Em ser generoso com as pessoas egoístas.

Procure chegar a esse ponto e demonstre, com o exemplo, que você sabe ser bom.

O mal não merece comentários,  
pois só traz resultados  
desagradáveis.

Qualquer palavra produz  
vibrações, que atraem vibrações  
semelhantes.

Portanto, o comentário sobre o mal  
atrai vibrações pesadas e nocivas.

Fale apenas a respeito de coisas  
belas e boas, comente o bem e as  
ações nobres, e permanecerá  
envolvido por uma onda de paz, de  
alegria, de bem-estar.

Jamais engane os outros, para não  
ser enganado.

Seja sempre verdadeiro.

Não minta, para que sua  
consciência permaneça tranqüila e  
seu sono seja calmo.

Fuja do remorso e não prepare para  
si mesmo um futuro doloroso, pois  
nada torna uma pessoa tão infeliz  
quanto o sentir que ninguém mais  
confia nela.

Seja sempre verdadeiro e há de  
angariar muitos amigos leais e  
sinceros.

Você que tem a felicidade de ver seus netinhos, tão lindos, repare que eles têm os olhos fixos em você, tomando-o como exemplo e modelo do que diz e faz.

Conte a eles histórias bonitas, de fundo moral, e desperte em suas alminhas o amor à virtude e ao trabalho.

Mas, sobretudo, saiba dar-lhes a maior lição que terão em sua vida: seu próprio exemplo de trabalho e honradez.



Aprenda a amar a todos,  
indistintamente, para conseguir  
encontrar a luz que tanto anseia.  
Procure não distinguir o sábio do  
ignorante, o rico do pobre, quando  
se trata de ajudar.

Saiba levar aos tristes a  
consolação, aos que lutam, o  
incentivo da compreensão e do  
carinho.

A quanta gente você pode ajudar  
com sua palavra, incentivar com  
um pensamento!

Ame a todos, indistintamente.

Cerque sua vida com o doce  
sentimento do Amor.

Não tenha prevenção contra seus  
semelhantes.

Se alguém não o compreender, se  
alguém o ferir ou magoar, procure  
retribuir com maior compreensão,  
com atenções redobradas.

Só o amor é capaz de vencer as  
barreiras da separação, de  
aproximar as criaturas, de  
solidificar amizades.

Então, cerque sua vida com o doce  
sentimento do amor.

Desperte para as verdades  
superiores.

Não se iluda com as conquistas  
fáceis, com os prazeres  
transitórios, com as sensações  
efêmeras.

Busque intensamente as coisas  
sólidas e duradouras, e para isso  
espalhe em redor de você alegria e  
otimismo, bondade e amor, que  
são as bases firmes e eternas da  
felicidade que jamais termina.

Só o amor constrói para a  
eternidade.

A morte não existe.

Se você perdeu um ente querido,  
não se desespere: tenha a certeza  
de que ele não morreu.

Apenas mudou de estado e, mais  
cedo ou mais tarde, você o irá  
novamente encontrar.

Não dê a ele, pois, a decepção de  
querer fugir da luta.

Não pretenda ser superior a Deus:  
aceite o que Deus determinou em  
Sua Sabedoria, e será  
imensamente feliz.

Observe o que se passa na vida:  
quando você necessita de alimento,  
é só você que pode comer.  
Ninguém pode fazê-lo por você.  
Assim, também, ninguém pode  
curá-lo.

Você é a única pessoa capaz de  
curar-se, de fazer seu corpo  
revigorar-se e liberar-se das  
enfermidades.

Emita pensamentos positivos de  
saúde e expulse de seu organismo  
todas as moléstias.

A riqueza não depende do dinheiro  
que você haja acumulado.

Quem tem riquezas e não sabe  
ajudar o próximo é pobre.

Quem guarda com avareza os dons  
que recebeu de Deus é pobre.

Quem não sabe dar de si mesmo  
uma palavra de conforto, um  
sorriso de encorajamento, é pobre.

Mas aquele que, mesmo pouco ou  
nada tendo, sabe doar-se em ajuda  
ao próximo, esse é rico,  
imensamente rico!

Mantenha seu bom humor em  
todas as circunstâncias.

E procure manter vivo o bom  
humor de todos os que  
o cercam na vida.

A alegria é um medicamento  
divino. A tristeza, ao contrário, nos  
mergulha num oceano de lama,  
que salpica e suja aos que de nós  
se aproximam.

Mesmo entre sofrimentos e dores,  
busque ser alegre, porque a alegria  
é o melhor remédio  
para nos dar felicidade.

Esteja certo de que a felicidade de sua vida não pode vir de fora.

Você só poderá encontrar a felicidade quando souber fazê-la nascer dentro de seu coração, quando aprender a ajudar a todos indistintamente, com suas ações, suas palavras e seus pensamentos. Pense positivamente, desculpando a todos, e sentirá a maior felicidade de sua vida na alegria de viver bem.



Ajude a todos, sem fazer exigências: quem estabelece condições para ajudar, escreveu o Marquês de Maricá, está reclamando pagamento, antes mesmo de emprestar dinheiro. Não exija condições: ajude sempre com desprendimento, e não exija agradecimento nem gratidão. Não se esqueça de que quem ajuda ao próximo está, na realidade, ajudando a si mesmo.

“Faça aos outros o gosta que os  
outros façam a você”.

O grande filósofo que proferiu este  
ensinamento, Jesus, sabia o que  
estava dizendo.

Se desprezar, será desprezado.

Se criticar, será criticado.

Mas se distribuir bondade,  
compreensão e amor, receberá em  
troca amor, compreensão e  
bondade.

Cada um recebe de acordo com o  
que dá. Faça aos outros o que quer  
que façam a você.

Se você ainda é estudante,  
aproveite o tempo ao máximo.  
Pense nos esforços de seus pais,  
em mantê-lo no colégio. Se você  
não estudar, está malbaratando o  
dinheiro de seus pais.

Aproveite o período escolar para  
aprender, e não apenas para passar  
de ano. Forme uma base de  
conhecimentos sólidos, que lhe  
garantam a vitória na vida.

Estamos vivendo no século da  
Luz: não se deixe arrastar por  
ilusões, embora bem  
intencionadas!

Raciocine imparcialmente, e nada  
aceite sem entender.

Se não compreende alguma coisa,  
não a rejeite.

Procure aprofundá-la pelo estudo.  
Não se conforme com a pior das  
escravidões, que é a escravidão  
mental.

Nascemos para ser livres, e só o  
seremos quando raciocinarmos  
livremente.

Nossa mente é um aparelho de rádio, que transmite nossos pensamentos e recebe os alheios.

Mas só receberemos os pensamentos que quisermos. Depende de nós fixarmos nossa mente numa faixa elevada de vibrações de Bondade e Amor, para que só sejamos atingidos por pensamentos idênticos.

Desta maneira, nenhum pensamento de maldade e de enfermidade nos poderá atingir.

Procure viver com equilíbrio,  
mesmo dentro da agitação da vida  
diária.

Não se deixe levar pela onda  
desordenada que envolve a todos.

Pode trabalhar muito, ter  
atividades grandes, mas nunca  
deixe de fazer tudo a tempo e a  
hora, equilibradamente.

Reserve uma hora para sua leitura,  
para sua meditação, para sua  
higiene mental, a fim de manter-se  
constantemente em equilíbrio.

Não pretenda que todos pensem  
como você.

Cada pessoa está num grau  
diferente de evolução, num degrau  
diverso da grande subida.

Ninguém possui a verdade total,  
porque a Verdade Absoluta e total  
é Deus, o Infinito. Nenhum ser  
finito pode conter o infinito.

Busque a Verdade para si mesmo,  
mas não obrigue ninguém a pensar  
como você, tanto quanto não gosta  
que os outros lhe controlem o  
pensamento.

Não se queixe de abandono.  
Ninguém está abandonado pelo  
Pai.

Se notar que está só, que ninguém  
o procura, faça o inverso: procure  
você alguém que precise  
de sua ajuda.

Visite os lares pobres, as crianças  
necessitadas, os corações famintos  
de seu carinho.

Derrame seu coração afetuoso no  
seio daqueles que sofrem e jamais  
se sentirá abandonado.



Mantenha-se calmo e sereno em  
qualquer circunstância.

Quando qualquer aborrecimento o  
atingir, como primeiro remédio  
procure conter seu corpo físico:  
Não fique passeando de um lado  
para outro, torcendo as mãos,  
esmurrando a mesa.

Não!

Sente-se e esforce-se por ficar  
imóvel alguns minutos.

Verá como conseguirá grande  
parte de sua serenidade...

Mantenha-se calmo, o mais  
possível, e o problema se resolverá  
por si.

Saiba compreender o que significa  
servir a Deus.

Deus, a Onipotência Absoluta e  
Infinita, de nada precisa.

Entretanto, quer ser servido, mas  
indiretamente, através de suas  
manifestações, que são as  
criaturas, animadas ou inanimadas.  
Todas as vezes que servimos a um  
semelhante, a um animal, a uma  
planta, estamos servindo a Deus,  
porque Deus se manifesta ao  
homem através do próprio homem.

Não fique triste!

Procure o conforto que o céu dá a todos aqueles que se conformam e aceitam as dores com resignação.

Se aquela criatura que você ama acima de tudo, mais do que a você mesmo, foi ingrata com você, não fique triste: peça que o Pai a ajude e que ela se torne cada vez mais feliz...

Entregue ao Pai Todo-Compreensivo aqueles a quem você ama, e ame-os você também.

Expulse de seu espírito todas as  
lembranças tristes.

Será que remoer os erros vai  
conseguir sarar o mal que já  
houve?

Não!

Quanto mais revolver em seu  
coração as tristezas do passado,  
mais vai sofrer, sem resultado  
nenhum.

Dirija sua mente às recordações  
alegres, aos momentos felizes, aos  
fatos agradáveis do passado.

Acenda a Luz, para que as trevas  
desapareçam.

Aproveite ao máximo os momentos de alegria, para agradecer tudo o que tem recebido da bondade Divina.

Seja grato ao Criador e Pai que lhe dá tantos ensejos de felicidade, e procure espalhar a maior alegria, o mais sadio otimismo com todos os que o cercam.

A alegria é a saúde da alma, e o otimismo é a alegria de amanhã, bem aproveitada no dia de hoje. Espalhe alegria em torno de si.

Viva sua vida interior com mais intensidade, porque Deus está permanentemente dentro de você, apesar de suas imperfeições e defeitos.

O Pai habita em todas as coisas criadas, chamando todas as criaturas para o caminho da justiça, da virtude, do amor.

Ninguém pode destruir esta verdade: Deus está dentro de você. Saiba descobri-LO e terá conquistado a felicidade.

Logo que o sol despontar no horizonte, saúde-o com um pensamento de louvor ao Pai e Criador, levantando-se também e iniciando seu trabalho.

Mantenha firme em sua mente o desejo de ajudar a todos e de cumprir com perfeição todas as suas obrigações.

E, assim, poderá deitar-se, ao finalizar o dia, com a consciência feliz, por haver cumprido seu dever.

Enquanto você espera pelo céu,  
não se esqueça de que a terra está  
esperando por você.

Mantenha seus pés fixos no chão,  
mas eleve sua cabeça para o céu.  
Ajude a estrada que você palmilha,  
tornando-a mais confortável para  
todos aqueles que lhe  
seguem os passos.

Dê trabalho a seus braços, leve  
consolo aos aflitos, enxugue as  
lágrimas dos que choram...

Você não poderá caminhar  
sozinho.

Ajude a todos os que caminham a  
seu lado para o mesmo objetivo: a  
perfeição.



Procure corrigir com calma aqueles que erram, e saiba relevar as imperfeições dos outros, da mesma forma que espera a compreensão dos outros para os seus erros.

A vida é um intercâmbio de boa vontade mútua, em que recebemos aquilo que damos.

Dê tolerância, e receberá compreensão e amor, tornando-se sua vida um paraíso sem dores nem sofrimentos.

Se você não sabe perdoar sem esquecer, é sinal de que não compreendeu ainda a Verdade e o Caminho a seguir.

Procure perdoar e esquecer as mágoas e ofensas, as intrigas e calúnias.

Mantenha-se em tal atitude, que nenhuma calúnia o possa atingir.

Perdoe e siga seu caminho.

Quando o caluniador abrir os olhos, você estará tão distante dele, que não poderá mais ouvir sua voz cheia de veneno.

Lembre-se de que o amor ao próximo é o segredo de nossa felicidade.

Não fale mal de ninguém, não tenha raiva, não cultive ódios em seu coração.

A irritação e o ódio são venenos que atacam o fígado e descontrolam o sistema nervoso.

Aprenda a relevar e esquecer, para ter seu coração em paz e não sofrer em sua saúde.

A serenidade é o segredo das vidas longas e felizes.

Cultive a Verdade em todos os momentos de sua vida, e a Verdade o levará triunfalmente ao progresso.

Seja verdadeiro em todos os pensamentos, ações e emoções, e nada lhe ocorrerá de mal.

Deixe que a Divindade se manifeste por seu intermédio, e procure ouvir a voz silenciosa que lhe fala do fundo de seu coração, por meio de sua consciência.

Obedeça aos conselhos que ela lhe der!

Nunca se irrite!

Se a condução custa a chegar,  
tenha paciência.

Se o vizinho o incomoda,  
suporte-o.

Sua irritação não pode melhorar as  
coisas e faz mal a seu fígado.

A irritação causa mais sofrimentos  
a nós que aos outros, ao passo que  
a paciência é um bálsamo, sempre  
pronto a suavizar as feridas  
próprias e alheias.

Faça da leitura um hábito diário.  
Acostume-se a ter sempre um bom  
livro à mão, e verificará que é seu  
melhor amigo, que  
conversará com você somente  
quando você o desejar.  
Escolha livros instrutivos,  
interessantes, sadios.  
Tanto quanto o corpo, o espírito  
também necessita de alimentar-se.  
Faça da leitura um hábito tão  
indispensável quanto a respiração.

Saiba dominar-se e  
vencer-se a si mesmo.

Vitorioso não é aquele que vence  
os outros, mas o que se vence a si  
mesmo, dominando seus vícios e  
superando seus defeitos.

A vitória sobre si mesmo é muito  
difícil, e quem consegue isto pode  
ser classificado como  
verdadeiro herói.

Aprenda a dominar-se, e jamais  
desanime. Se desta vez não  
conseguiu, recomece e um dia  
sairá vitorioso!

Não se aborreça com seu amigo, só porque ele está mal humorado.

Saiba desculpar.

Quantas vezes também você está irritado, e responde mal a seus amigos... e no entanto gosta que eles o desculpem.

Você não sabe o que lhe aconteceu, desconhece seus problemas íntimos... desculpe, então!

Não leve a mal, releve, e continue a querer-lhe bem.

É a melhor maneira de mostrar sua amizade e compreensão.



Ajude a todos os que estão  
enfermos.

Amanhã talvez deseje que alguém  
o visite em sua enfermidade.

Procure os doentes solitários, que  
aspiram por uma palavra de  
conforto e de carinho.

Não apenas seus parentes e  
amigos, mas até os pobres  
conhecidos e abandonados, que  
não encontram um sorriso de  
incentivo, e que estão famintos de  
solidariedade humana e de amor.

Não se queixe contra a vida.  
Se está sofrendo, lembre-se de que  
ninguém passa por esta terra isento  
de dores, da mesma forma que um  
aluno não pode fazer o seu curso  
sem submeter-se aos exames de  
fim de ano.

Prove que está preparado,  
suportando com paciência e  
resignação os exames a que é  
submetido.

Tudo o que nos acontece tem sua  
razão de ser, e dos males surge  
sempre um bem.

Não deixe de manifestar gratidão aos membros de sua família, aos amigos e conhecidos.

Não é, porém, da gratidão comum, que consiste em dizer “muito obrigado”, que estamos falando.

É de gratidão continuada, demonstrada em nosso exemplo, pelo fato de eles nos cercarem com seu afeto e contribuírem para nosso aperfeiçoamento, com sua ajuda e até com suas incompreensões.

Domine sua agitação!

Só as criaturas calmas podem ser  
totalmente eficientes.

A agitação cansa e produz tudo  
mal feito.

A pressa é a inimiga da perfeição.  
A calma é o segredo daqueles que  
realizam tudo bem feito.

Quanto mais trabalho, maior deve  
ser nossa calma.

Domine sua agitação, permaneça  
sereno, e tudo lhe sairá bem.

Contribua, com sua parcela, para tornar mais belo este mundo.

Um pequenino gesto, uma ação insignificante, podem melhorar muito o ambiente em que nos encontramos, elevar o entusiasmo de quem está desanimado, reanimar aquele que está desiludido.

Um simples aperto de mão confiante faz renascer, por vezes, a coragem de quem estava por fraquejar.

Então!

Contribua com algo de seu, para tornar mais belo este mundo!

“Quem alimenta o ódio atira fogo  
ao próprio coração”, escreveu  
André Luiz.

Se alguém o magoou, se o ofendeu  
com calúnias, não o imite,  
repetindo os mesmos erros.  
Coloque-se acima dele, sabendo  
relevar.

E procure esquecer, porque o  
pensamento negativo da raiva  
atrai, para nós, a onda de maldade  
que nosso infeliz adversário lança  
contra nós.

Para ser feliz, saiba relevar e  
esquecer.

Não existem pessoas realmente  
más.

Ou são enfermos ou não têm  
conhecimento da grande lei de que  
recebemos exatamente aquilo que  
damos.

Quem é enfermo precisa ser  
curado.

Quem pratica o mal precisa ser  
elucidado.

Mas de modo algum podemos agir  
com ódio e maldade.

Procure ensinar aos outros pelo seu  
próprio exemplo, compreendendo  
que a maldade é uma situação  
transitória do homem.

Não seja impaciente!

Não tenha pressa em chegar ao  
fim.

Deixe que o tempo amadureça os  
frutos, de um modo que possa  
colhê-los amadurecidos.

Caminhe com segurança e  
constância, porque tudo nos  
chegará na hora exata e mais  
oportuna.

Os frutos amadurecidos à força  
não são tão saborosos quanto os  
que amadurecem naturalmente.  
Saiba esperar com paciência e não  
desanime.



Se você quiser encontrar paz e alegria neste mundo, espalhe em torno de si otimismo e bondade.

Não se deixe ficar inativo na comodidade que nada produz. É pelo trabalho em benefício do próximo que armazenamos energias, a fim de vencer os embates da vida.

Não pare jamais, não perca as oportunidades que se apresentam diariamente de fazer o bem, para que o bem venha abundante sobre você.

Seja perseverante nas boas obras.  
Nada conseguiremos na vida sem  
perseverança.

Para aprender piano, há  
necessidade de horas seguidas de  
estudo diário.

O que é o estudo para o pianista, é  
a perseverança para qualquer outra  
atividade.

Não se deixe arrastar pelo  
esmorecimento.

Reaja com todas as forças que  
encontrar em seu coração, e terá a  
beleza da vida em redor  
de si mesmo.

A vida é um canto eterno de  
beleza!

Os homens complicam a vida e  
dificultam a existência, porque se  
acreditam diferentes uns  
dos outros.

Mas a vida é uma só e os homens  
todos são irmãos.

Portanto, não antagonize os outros.

Distribua amor e compreensão a  
todos os que se chegam a você.

Faça como o sol, que se dá a todos  
igualmente, em raios benéficos de  
luz e de calor.

Não ponha limites à sua vida!  
Procure ouvir as notas  
harmoniosas e sublimes do canto  
maravilhoso que se evola da  
natureza.

Viva sorridente e alegre, para  
espantar as preocupações, para  
aliviar as lutas.

Mergulhe sua alma na alma da  
natureza: absorva a luz do sol,  
goze a suavidade da lua, contemple  
o esplendor das estrelas, aspire o  
perfume das flores.

A vida é bela, apesar das dores e  
dos contratempos.

Se está desempregado, não se  
desespere, não amaldiçoe a sorte.

Enfrente as dificuldades  
corajosamente.

Não pense em abandonar a vida.

Não seja covarde!

Você pode vencer!

Você vai vencer!

Não recuse trabalho pelo fato de  
ser modesto.

O grande Ford começou sua vida  
como simples mecânico.

Tenha coragem, porque o Pai não  
abandona ninguém.

O pensamento e a palavra tem  
poder curador.

O corpo é o veículo através do  
qual se manifestam, no plano  
terrestre, o espírito e a alma, da  
qual o corpo é apenas o reflexo  
materializado.

Por isso, espelha aquilo que  
pensamos, na saúde e na  
enfermidade, porque recebemos de  
acordo com os nossos  
pensamentos, e somos aquilo que  
pensamos.

Pense sempre certo para ter saúde  
perfeita.

Não se deixe derrotar  
em situação alguma.  
A derrota depende de nós, tanto  
quanto a vitória.  
Entretanto, a pior derrota é a de  
quem desanima.  
Perder, nem sempre é ser  
derrotado.  
Mas o desânimo estraga  
totalmente a vida.  
Não desanime jamais.  
Siga à frente corajosamente,  
porque a vitória sorri somente  
àqueles que não param no  
meio da estrada.

Deus está em toda a parte ao mesmo tempo e, portanto, está também dentro de você, em redor de você, vendo o que você faz, sabendo até o que você pensa. Se você sofre é porque a dor lhe trará benefícios futuros, e não por “vontade” de Deus.

Você deixa seu filho sofrer na cadeira do dentista, porque este beneficia seu filho, mesmo fazendo que ele sofra.  
Deus age também assim conosco.



Mantenha sua mente limpa de qualquer pensamento menos digno. Só assim conservará a serenidade e a Paz, como base da felicidade que chegará a você.

O corpo é o reflexo da mente.  
E a mente é o reflexo de nossa alma, que é o nosso verdadeiro eu. Pense coisas nobres e elevadas, e seu corpo manterá inalterável a saúde, trazendo-lhe a felicidade que tanto almeja.

Seja sempre nobre em sua expressão de trabalho, se quiser atrair para si a nobreza dos companheiros de luta.

Demonstre sempre, inicialmente, a sua própria nobreza, para que os outros se mirem no seu exemplo e o imitem.

Seja bem educado, antes de exigir que os outros o sejam.

A força do exemplo é a mais convincente e eficaz que existe no mundo.

Vale mais um exemplo que mil palavras.

Dê você, em primeiro lugar, o bom exemplo em sua conduta.

Se a sombra dos dias tristes  
perturbar a subida, volte seu  
pensamento para Deus, que está  
dentro de cada um de nós.

A vitória nos chega por meio das  
lutas que travamos dentro de nós  
mesmos.

Se as quedas magoam o corpo,  
servem para libertar o coração.  
E, depois de vencer, espalharemos  
o amor em redor de todos nós,  
porque?

Mantenha em sua vida uma unidade de plano, para conseguir seus objetivos.

Veja um colar de pérolas: estão todas presas por um fio.

Se este arrebentar, as pérolas se espalham.

O que é o fio para o colar de pérolas, é a unidade de plano em nossa vida.

Não deixe que as pérolas de suas ações se percam, por lhes faltar o fio que lhes mantém a unidade.

Não seja cruel!

Aprenda a ter compaixão daqueles  
que estão em pior situação que  
você.

Lembre-se daquela máxima do  
maior dos filósofos: "felizes os  
misericordiosos, porque eles  
alcançarão misericórdia".

Seja compassivo com os que  
erram, porque você não sabe  
quando poderá cometer erro  
semelhante, e gostará que o  
compreendam e lhe relevem.

Releve também e seja  
misericordioso com quem erra!

Leia mais!

Aproveite seu tempo.

Não deixe que a ociosidade  
alimente pensamentos negativos,  
porque estará perdendo um tempo  
precioso que não voltará mais.

Leia mais!

A boa leitura alimenta o cérebro e  
controla as emoções.

O livro é um amigo discreto que  
não se impõe a ninguém, e só fala  
conosco quando temos vontade de  
conversar com ele.

Leia mais, e faça do livro seu  
melhor amigo!

Procure pensar.

Não seja autômato!

Você faz parte da Humanidade, é  
uma peça importante da  
Humanidade, e por menor que seja  
sua cultura, você tem o dom de  
raciocinar.

Pense com sua própria cabeça,  
procure saber donde vem e para  
onde vai.

Não viva às cegas!

Seja você mesmo!

Só você pode descobrir o caminho  
que lhe convém.

Não se exalte, não se irrite,  
não discuta...

A mansidão e a serenidade  
conquistam os corações e  
representam a felicidade.

Ninguém resiste a uma pessoa  
calma e serena,  
e esta pode resistir a todos.

Não há força que derrube a  
mansidão, e nada é empecilho para  
ela. Os mansos e serenos  
conseguem tudo o que desejam na  
terra, com a vantagem de jamais  
estragarem sua saúde tão preciosa.



Não se envergonhe de ser humilde.

A humildade consiste no conhecimento perfeito daquilo que somos e que podemos, sem fantasiar-nos com qualidades que não temos.

Humildade não é posição de corpo nem tom de voz: é posição de espírito, que sabe o que é e o que pode, e não precisa manifestar-se aos outros: vale para si mesmo.

Seja, pois, humilde!

Seja tolerante com o próximo que erra. Quando erramos, queremos que os outros nos desculpem. Então, desculpe e procure ensinar-lhe, dando o seu exemplo. Não critique, porque a crítica destrói.

Seja você “um exemplo vivo” e desculpe os erros alheios, porque não há pessoas más: há enfermos e ignorantes da lei, que não sabem que volta para nós tudo o que fazemos aos outros, de mal ou de bem, de crítica ou de tolerância.

Aprenda a dirigir palavras de louvor a tudo o que é belo e bom. Não retenha seus sentimentos de gratidão e louve tudo o que contribui para a beleza e o bem-estar da humanidade.

Não se cale diante do que é belo!

Dê expansão ao louvor que provém de seu íntimo, em favor de pessoas ou coisas.

A gratidão traz alegria à vida!

Cultive a virtude do louvor espontâneo e sincero e você aumentará o número de seus amigos.

Faça tudo com amor!

Tudo o que é feito sem amor sai mal feito, e tende à destruição.

Só o amor constrói obras eternas e penetra profundamente o coração da humanidade, porque só o amor é positivo.

Tudo o que não é amor é negativo.

Faça tudo com amor, porque o próprio Deus é amor.

Quando as criaturas fizerem tudo com amor, saberão o que é a saúde e a felicidade.

Mantenha sempre no mesmo nível  
sua coragem para o bem.

Não falamos da coragem de  
palavras, que é fácil.

Contar vantagens, todos contam...  
Mas a coragem da luta contra seus  
próprios vícios é que tem valor,  
porque daí surgirá a vitória final.

Seja constante e persistente,  
caminhe reto para a frente e para o  
alto, e mantenha firme sua  
coragem na ação de cada dia em  
busca do ideal.

Seja na terra a pequenina chama  
que ilumina as trevas em que  
jazem milhares de criaturas.

Seja a água benéfica que  
dessedenta todos aqueles que  
atravessam o deserto da existência,  
sequiosos de carinho e amor.

Seja o alimento dos que nos  
procuram, famintos de  
compreensão e de incentivo.

Procure "servir e amar", para ter a  
alegria de haver passado na terra  
distribuindo benefícios  
a todas as criaturas.

Evite o álcool.

Se pode ser remédio, quando usado em pequenas doses, traz malefícios incalculáveis, se nos leva ao abuso.

Pare enquanto é tempo.

Construa em sua mente a sua própria imagem livre de beber, e repita muitas vezes ao dia, seguidamente: “nada me vencerá! Sou forte e vencerei todos os meus vícios!”

Não diga “Não quero mais beber!”

Diga antes:

“Não gosto mais de bebida!”

Se alguém lhe mostrasse uma semente escura e feia, dizendo que dentro dela havia bela e perfumada flor, você acreditaria, porque sabe que da semente nasce a planta que produz a flor.

Pois bem, acredite também que, dentro de você, por mais imperfeito que seja, nascerá, purificada e bela, a sua alma imortal que alcançará a felicidade! Tenha fé em si mesmo, e busque aperfeiçoar-se.



Tenha a certeza de que nenhum mal pode lhe acontecer, porque a Força Divina é sua proteção permanente.

O mal que lhe acontece talvez seja apenas uma experiência, pela qual você passa.

“Mas tudo coopera para o bem daqueles que amam a Deus”, mesmo as dores e sofrimentos, as doenças e perseguições.

Nenhum mal pode atingi-lo, a não ser aquele que você mesmo pratica.

Acenda sua luz interior, a luz da sabedoria e da bondade.

Dedique alguns minutos de seu dia à meditação, porque o homem iluminado não encontra trevas em seu caminho.

Por onde passa, a luz se irradia de si mesmo, atingindo todos os que estão perto.

Mergulhe em seu íntimo, e ouça a voz de sua consciência, que é a voz silenciosa de Deus falando dentro de você mesmo.

Onde quer que encontre uma criança, derrame sobre ela todo o seu carinho, estenda-lhe a mão para ajudá-la a crescer. Em cada criança, existe um dia novo que surge para a felicidade do mundo.

Em casa, na escola, num jardim, num hospital, jamais olhe com indiferença para uma criança: facilite ao máximo a estrada que ela vai percorrer e semeie de flores o caminho que ela palmilhar.

Jamais desanime!

Embora sua dor pareça  
insuportável e sem remédio, ela há  
de terminar, e a alegria voltará  
a brilhar em seu coração.

Não há noite eterna à qual não  
suceda a luz de um dia radiante.

Dos sofrimentos passados,  
conservamos apenas uma  
lembrança quase apagada.

Assim acontecerá amanhã com os  
sofrimentos de hoje.

Entregue tudo ao tempo, que, com  
sua mão compassiva, balsamizará  
todas as suas dores.

Procure cultivar a verdade, em relação aos outros, e também em relação a você mesmo.

Só a verdade nos fará chegar à perfeição, porque ela nos faz conhecer o que real e verdadeiramente somos.

E só chegaremos a ser perfeitos quando nos conhecermos, a fim de podermos corrigir-nos de nossos defeitos e lançar-nos à conquista das virtudes que nos faltam.

Enquanto dispuser de tempo, nesta terra, dirija seus passos pela senda do bem.

Procure agir, fazer sempre alguma coisa em benefício de alguém, embora seja apenas uma palavra de conforto, um gesto de carinho, um sorriso de incentivo.

Faça alguma coisa em favor do próximo, e terá o coração cheio de alegria e de felicidade.

Deus está dentro de você!  
Mas está também dentro de todas  
as demais criaturas que você  
encontra.

Mesmo naqueles que não agem  
com acerto, está habitando  
permanentemente a Divindade, que  
dos erros das criaturas humanas  
faz nascer o bem e o progresso.  
Não julgue, pois, apressadamente,  
pois aquilo que lhe parece ser um  
erro pode ser o início de um  
resultado maravilhoso.

Tenha dinamismo em sua vida!

Não fique aí parado,  
de braços cruzados.

Não são as ideias bonitas que  
valem. São as ações práticas!  
Os pés que não caminham criam  
raízes.

A vida é luta!

Não espere que os necessitados o  
venham procurar: vá visitá-los em  
seus tugúrios.

Leve uma palavra de conforto, um  
sorriso de compreensão, um  
pensamento de ternura.



Cultive a alegria em dose máxima.

Alegria, porém, não é barulho: é um estado de alma de quem sente em si a plenitude da vida.

A alegria provém de dentro de nós mesmos, da consciência tranqüila, do cumprimento exato

de nossos deveres, e vibra em nós apesar de todos os sofrimentos, calúnias e injustiças.

Seja alegre sempre e, quando a tristeza quiser encobrir o sol de sua vida, entoe um cântico de louvor ao Pai, e a Luz brilhará novamente em você.

Mantenha aceso seu ideal de  
felicidade.

Trabalhe visando ao bem próprio e  
ao bem da humanidade.

Mas não tenha apenas a  
preocupação de acumular riquezas,  
que os vermes destroem e a  
ferrugem consome.

Acumule riquezas duradouras,  
constituídas dos benefícios que  
presta a seus irmãos, porque  
amanhã você receberá de todos a  
alegria da vitória, auxiliada por  
você.

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

## 275 – MINUTOS DE SABEDORIA

Procure ser humilde em todas as circunstâncias.

Humildade não é dizer “sim” a tudo e a todos.

Nem é apregoar que somos humildes.

Não é agachar-se mentalmente a tudo o que os outros dizem.

Não!

Humildade é saber exatamente o que somos e o que valem.

É conhecer-nos a nós mesmos, procurando corrigir sinceramente nossos defeitos, e não nos querendo impor aos outros.

Quem é humilde, em geral, não sabe que o é.

Mas quem não é humilde é que pensa que é.

Tenha firmeza em suas atitudes e  
persistência em seu ideal.

Mas seja paciente, não  
pretendendo que tudo lhe chegue  
de imediato.

Há tempo para tudo.

E tudo o que é seu virá às suas  
mãos, no momento oportuno.

Saiba esperar o momento exato em  
que receberá os benefícios que  
pleiteia.

Aguarde com paciência que os  
frutos amadureçam para que possa  
apreciar.

Procure amar a tudo e a todos  
indistintamente.

O amor é uma doação perene de  
luz e de felicidade, sem buscar  
retribuições e compensações.

Em todas as criaturas está Deus,  
que habita dentro de  
cada um de nós.

Ame a Deus, amando a seu  
próximo tanto quanto a si mesmo.

Distribua a compreensão e paz,  
para que a felicidade possa morar  
definitivamente em seu coração.

Alguns são mais lentos, outros  
mais rápidos na caminhada.  
Não queira exigir dos outros aquilo  
que nem sempre você mesmo  
consegue fazer.  
Tenha compreensão pelos erros do  
próximo, e aguarde que possam  
escalar aos poucos a montanha  
íngreme da virtude.  
Ninguém pode tornar-se santo da  
noite para o dia.  
Tenha paciência com os  
companheiros de sua jornada na  
terra.

Mantenha-se calmo e sereno.

Confie na Força Cósmica que enche todo o universo, inclusive sua própria pessoa.

Focalize sua confiança em Deus que habita dentro de você e dentro de todas as criaturas.

Liberte-se do medo, caminhe com segurança e procure ouvir as palavras de orientação, ditadas, no mais profundo de seu coração, por Deus que habita dentro de você.

Evite acusar e criticar.

Procure, antes, colaborar,  
sobretudo "com seu exemplo"  
digno e nobre.

Tudo tem sua razão de ser na vida,  
embora nem sempre saibamos  
compreender, porque  
não temos uma visão completa, já  
que só podemos ver a superfície  
das pessoas e coisas.

Deixe o julgamento para Aquele  
que vê os corações e que está  
dentro de cada um de nós,  
lendo os mais secretos  
pensamentos e intenções.



A vida é alegria, quando  
espalhamos apenas otimismo e  
amor em redor de nós.

Busque sempre ajudar e servir,  
derramando felicidade em torno de  
você, e a alegria voltará  
para você mesmo.

Procure viver integrado na Energia  
Cósmica, que se dá igualmente a  
todos, e você verá  
que sua vida se transformará num  
ato de puro amor e num paraíso de  
felicidades sem limites.

Seja o que você deseja ser.  
Não dê importância ao que os  
outros dizem.

Você é filho de Deus, e como tal  
tem direito à sua liberdade.

Não desanime diante dos  
impedimentos e das dores.

Fique certo de que você,  
unicamente você, terá de dar  
contas de seus atos...

Portanto, busque dentro de si  
mesmo a luz divina, e seja  
exatamente o que você deseja ser:  
subindo sempre.

Procure viver mais sua vida  
interior.

A agitação da vida não deve atingir  
nosso eu verdadeiro, nossa alma.  
Não deve fazer esquecer a coisa  
mais importante.

A Centelha Divina é que é nosso  
eu real, do qual nosso corpo é  
apenas um reflexo.

Portanto, procure viver mais  
intensamente sua vida interior, a  
vida de seu eu verdadeiro,  
de sua alma.

Não permaneça preso ao passado  
nem a recordações tristes.

Não remexa uma ferida que está  
cicatrizada.

Não revolva dores e sofrimentos  
antigos.

O que passou, passou!

Deste momento em diante, procure  
construir uma vida nova, na  
direção do alto, caminhando  
para a frente, sem olhar para trás.

Faça como o sol que se ergue a  
cada novo dia, sem lembrar-se da  
noite que passou.

Porque tem medo de que a riqueza  
não chegue para você?

A riqueza pertence a todos,  
no universo.

Se existem pessoas mais prósperas  
que outras, não pense que se trata  
de injustiça ou desequilíbrio  
da Lei.

Se eles conseguiram essa  
abundância, você também poderá  
obtê-la.

Não procure enriquecer tirando dos  
outros: busque-a na Energia  
Cósmica, no universo, que dá a  
todos oportunidades de acordo  
com as capacidades de cada um.

Um corpo saudável reflete atitudes corretas e perfeitas da mente.

Alimente seu cérebro com pensamentos saudáveis, para que seu corpo possa refletir saúde.

Equilibre seus pensamentos num clima de bondade e compreensão, para que seus órgãos funcionem com regularidade.

Mantenha viva a sensação da presença de Deus dentro de você, para que seu corpo irradie otimismo e amor.

Trabalho é sinônimo de nobreza.  
Não desdenhe o trabalho que lhe  
coube realizar na vida.  
O trabalho enobrece aquele que o  
faz com entusiasmo e amor.  
Não existem trabalhos humildes.  
Só se distinguem por serem bem  
ou mal realizados.  
Dê valor ao seu trabalho, fazendo-  
o com todo o amor e carinho, e  
estará desta maneira  
dando valor a si mesmo.

Controle o tom de sua voz!  
Já verificou como é desagradável  
quando alguém se dirige a você em  
tom áspero?

Pois faça aos outros o que gosta  
que os outros façam a você.  
Mesmo quando repreender, faça-o  
com voz calma e educada, como  
gostaria que o repreendessem  
quando você erra.

Lembre-se de que, em geral,  
somos odiados ou amados, de  
acordo com o tom de voz que  
empregamos.



Cada dia, nova etapa de trabalho é iniciada!

Lembre-se de agradecer ao Pai o ensejo do repouso que lhe concedeu, e prepare-se para executar as tarefas, de que está encarregado, com alegria e boa vontade.

Agradeça, também, o trabalho que lhe proporciona o pão de cada dia, e procure executá-lo da melhor forma de que for capaz. O trabalho bem executado traz-nos a alegria do dever cumprido.

Espalhe por todos a alegria que  
vive dentro de você.

Seja sua alegria contagiante e viva,  
a fim de expulsar a tristeza de  
todos os que o cercam.

A alegria é uma tocha de luz que  
deve permanecer sempre acesa,  
iluminando todos os nossos atos e  
servindo de guia aos que se  
chegam a nós.

Se em você houver luz e você  
deixar abertas as janelas de sua  
alma, por meio da alegria, todos os  
que passarem pela estrada em  
trevas serão iluminados por sua  
luz.

## 291 – MINUTOS DE SABEDORIA

Faça diariamente, ao despertar, afirmações positivas de alegria e de vitória, procurando construir em torno de si um ambiente de serenidade e de harmonia.

Aprenda a sorrir de coração para todos: parentes, amigos, conhecidos, de tal forma que baste a sua presença, para que a alegria penetre no coração das criaturas que lhe chegam perto. E verifique a felicidade que isto lhe causará.

Não acumule em seu coração  
desejos de vingança,  
detritos do mal.

Jogue-os fora, relevando e  
esquecendo o que lhe fizeram de  
mal, em palavras, atos e  
maledicências, calúnias e  
injustiças.

Esqueça!

Uma única pessoa lucrará com o  
seu perdão: você mesmo, que  
libertará seu coração do peso  
da mágoa e do ódio.

Seja inteligente: perdoe e esqueça,  
para ser feliz.

– *fim* –

CONVITE:

Convidamos você, que teve a oportunidade de ler livremente esta obra, a participar da nossa campanha de SEMEADURA DE LETRAS, que consiste em cada qual comprar um livro espírita, ler e depois presenteá-lo a outrem, colaborando assim na divulgação do Espiritismo e incentivando as pessoas à boa leitura.

Essa ação, certamente, renderá ótimos frutos.

Abraço fraterno e  
muita LUZ para todos!

[www.luzespirita.org.br](http://www.luzespirita.org.br)