O BOM DA VIDA



ADENAUER NOVAES

LAR HARMONIA

O Bom da Vida

Adenáuer Novaes

Adenáuer Novaes

O Bom da Vida

CNPJ/MF 00.405.171/0001-09

Rua Dep. Paulo Jackson, 560 – Piatã

41650-020 – Salvador – Bahia – Brasil

2016

1ª Edição

Do 1º ao 3º milheiro

Criação da Capa: Agência Nova Café

Diretor de arte: Jamile Buck

Foto-capa: Dimaberkut

Fotografia-miolo: Lucy Lins e Lara Perl

Revisão: Maria Angélica de Mattos

Diagramação: Custom Diagramação

Editor: Ana Carmen Segura

Copyright ©2003 by Fundação Lar Harmonia

Rua Dep. Paulo Jackson, 560 – Piatã

Salvador – Bahia – CEP: 41650-020

distribuidora@larharmonia.org.br

www.larharmonia.org.br

Tels.: (71) 3375-1570 | 3286-7796

Biblioteca Nacional – Catalogação na Publicação

Ficha Catalográfica

Novaes, Adenáuer, 1955-

O Bom da Vida. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 12/2016.

208p.

ISBN: 978-85-86492-80-8

CDD – 154.6

Impresso no Brasil

MMXVI

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia154.6

2. Espiritismo 133.9

Todo o produto da venda deste livro será destinado à manutenção das obras sociais da Fundação Lar Harmonia.

CONTEÚDO

Prefácio
O Bom da Vida
Convites para o Bom da Vida
Amar e ser feliz
Viver com emoções
Sentir-se livre
Sentir-se saudável
Estar em boa companhia
Amar alguém
Ser bem lembrado
Ter consciência da aptidão pessoal
Ter paz interior
Fazer o bem
Estabelecer conexões mediúnicas
Perceber-se Espírito
Qualidade de vida
Razões para se buscar o Bom da Vida
De bem com a vida
Mandamentos para desfrutar o Bom da Vida
Pensamentos
Simples questões filosóficas
Minha filosofia de vida
Mais além
Mas
Quero
Limitação temporária

Prefácio

Sempre achei a vida um grande e maravilhoso presente, mesmo sabendo das dificuldades, dos sofrimentos e de outras tantas mazelas humanas. Não se trata de um otimismo barato, superficial nem de fechar os olhos para os graves problemas humanos, principalmente aqueles que assolam a sociedade. Trata-se de um olhar interno sobre algo misterioso, surpreendente e fantástico que é a existência do ser humano.

A vida, os intrincados mecanismos do viver, as nuances das histórias pessoais, os detalhes das coincidências, os encontros, reencontros e desencontros, as impossibilidades e os milagres encantam minha curiosidade e me fazem querer viver e saber o que há por detrás disso tudo.

Mesmo, às vezes, sentindo-me uma marionete sob o controle de um ser desconhecido e que fez questão de se esconder, ainda acredito que posso me dominar e administrar meu próprio destino. Outras vezes, penso que estou no meio de um jogo, em que sou apenas uma das peças utilizadas por forças gigantescas que me direcionam para onde querem. Mesmo assim, ainda sonho com a liberdade e o direito de ser feliz da minha maneira e como acho que devo ser e fazer.

Qual seria a saída para tão complicado e, ao mesmo tempo, simples dilema? Viver ou não viver são as escolhas possíveis, muito embora a segunda se torna, num certo sentido, impossível de ocorrer. A decisão é por viver, ter um mínimo de planejamento quanto ao destino pessoal e, depois, avaliar o que aconteceu.

Não há um lado bom da vida, mas uma vida que pode ser proveitosa quando se vive sem medo, sem angústia e com consciência de que está lucrando em existir. Não há dois lados, salvo quando se pensa metaforicamente, pois não existe o não viver. Não é dado ao Espírito o direito de não existir, pois se vive sempre, mesmo depois da morte, querendo ou não, acreditando ou não.

Como aproveitar o bom da vida? Essa é a intenção deste despretensioso livro. Em poucas palavras, espero que o leitor apreenda um pouco do que tentei grafar e que resulta de minha própria existência. A consciência de ser Espírito imortal promove, em todas as experiências que se vive, o sentimento de que o bom da vida é existir e ser livre para realizar o máximo de si mesmo.

O Bom da Vida

Como é poder sentir e viver o bom da vida considerando a imortalidade pessoal? Como é desfrutar do que a vida tem de bom e de melhor sem se sentir culpado ou desmerecedor? Como sentir o bom da vida com espiritualidade? Como obter satisfação no que faz e experimenta, considerando as próprias convicções religiosas? Tentarei abordar esse assunto, não apenas visando estimular o ser humano, estando encarnado, a viver bem, mas também com o intuito de reduzir a força avassaladora da culpa que internaliza por conta de certos valores medievais, arcaicos e punitivos que ainda vigoram na sociedade. Esses valores forçam uma percepção um tanto quanto messiânica da própria vida, além de subliminarmente, quando não explicitamente, se admitir uma culpa arquetípica inexistente. Tal culpa, à semelhança do “pecado original” (sic.), dificulta que o ser humano desfrute da vida de forma harmônica e consoante uma autopercepção como Espírito imortal.

Admirar as obras de arte do Louvre, em Paris, passear na Itália entre antigos monumentos romanos, visitar a Grécia com suas ruínas históricas, estar no Himalaia em companhia de monges tibetanos, visitar a Índia e rezar junto a um iogue santo, degustar um bom vinho em Portugal, navegar num igarapé da Amazônia brasileira, conhecer as gigantes sequoias americanas, passear pela África e contactar com seus diversos tipos humanos são inesquecíveis prazeres em viagem que podem nos levar a grandes deleites.

Estar em família, desfrutar da paz no lar, dar carinho a alguém, admirar o olhar vivo de uma criança feliz, participar de uma ceia familiar, ser pai ou mãe, ter bons e fiéis amigos, viver em companhia de alguém a quem se ama, ter relações íntimas saudáveis, ajudar pessoas carentes também são experiências intrasferíveis e agradabilíssimas.

Estabelecer uma boa relação com o sagrado, praticar a verdadeira religião com o coração, sentir-se em paz interiormente, proporcionar harmonia a sua volta, amar as pessoas e ser querido por elas, ler e ter lido

bons livros, gozar de boa saúde, desfrutar de boa condição socioeconômica igualmente são experiências excepcionais na vida de uma pessoa.

Mas o que realmente constitui o bom da vida? Será possível desfrutá-lo em consonância com as leis e regras a que o ser humano se impõe, bem como com aquelas a que está obrigatoriamente submetido? É possível desfrutar da vida sem culpa e sem medo? Talvez as respostas possam ser dadas pelo próprio leitor, à medida que se despojar de suas limitações, reconhecer seus direitos naturais, e, simplesmente, perceber-se herdeiro e realizador dos planos de Deus.

Há, entretanto, outros deleites que podem ser considerados coisas boas da vida. Vamos relacionar mais algumas. São particulares e podem ser sentidas de acordo com a natureza especial de cada ser humano.

Encontrar alguém na vida com quem se consiga estabelecer uma relação plena de identidade, por quem o coração vibre na faixa da conexão amorosa e da criatividade, é um fato significativamente importante na vida. Essa pessoa é aquela que se consegue perdoar tudo que faça com um sorriso e a esperança de que, assim mesmo, ela mantenha a mesma relação de antes. Mais ainda, é alguém que nos rouba o pensamento quando queremos destiná-lo ao futuro próprio e quando se pensa em sentir o amor. Isto é uma das coisas boas da vida.

Ter estabilidade no emprego, ter um bom salário, ter o reconhecimento dos colegas e do patrão como sendo um bom empregado são situações desejadas por muitos e que deixariam qualquer um feliz; trabalhar naquilo que gosta e se sentir realizado profissionalmente, complementado por uma boa relação com aqueles com quem trabalha, são também boas condições na vida.

Ter amigos sinceros, podendo contar com eles nos momentos difíceis da vida, compartilhando tristezas e alegrias, sentindo saudades em suas ausências, participando da sua felicidade e aceitando quando não queiram estar conosco, são experiências em que também se vive bem e de bem com a vida.

Adotar uma religião que responda às indagações mais profundas da alma e conforte a natural angústia existencial humana, além de que seja guia seguro nos momentos difíceis, principalmente diante da inevitabilidade da morte, boa conselheira nas circunstâncias críticas da vida, possibilitando uma confiante relação com Deus e com as pessoas, é algo indescritivelmente salutar do ponto de vista psíquico. Como seria bom ter uma religião que não nos ensinasse punições, proibições nem nos apresentasse um "Deus" castrador e cheio de exigências para alcançá-Lo. Tal religião, quando proporciona a paz interior, a harmonia com os outros e com a Natureza, integrando o coração com a mente no contato com o mundo, se constitui o principal fator de equilíbrio psíquico e bem-estar pleno para o ser humano.

Uma das boas coisas da vida é também ter boa saúde num corpo relativamente bem constituído. Não se preocupar excessivamente com o corpo físico, dando-lhe a atenção devida sem exageros, permite que o foco do pensamento se destine a outras áreas da Consciência. O ditado "mente sã em corpo sadio" traduz bem a correlação íntima entre ambos. Levar uma vida com saúde permite tranquilidade para se viver sem grandes preocupações, podendo direcionar a mente para a criatividade.

Galgar um curso de nível superior, ter invejável cultura intelectual e estar bem informado das ocorrências do mundo pode trazer muita satisfação às pessoas, levando-as a ter mais consciência sobre si e sobre o mundo. Confere-lhes maior autoestima, mais poder de comunicação e de penetração social, sendo, portanto, importantes aquisições na vida. Tudo isso pode produzir o sentimento de mais valia e de pertencimento social, trazendo um alto grau de bem-estar pessoal.

Para outros, o grande prazer da vida é estar em família, vivendo para construir e manter a sua. Passar a vida vendo os filhos crescerem, trabalharem, casarem e ter a ventura de receber netos que lhes alegrem os últimos dias da vida no corpo físico são grandes realizações para muitas pessoas. São experiências no núcleo familiar que se configuram no que é o bom da vida para muitas pessoas.

Para outras tantas, nada disso se constitui um grande prazer, pois o que lhes preenche a vida é um certo sentido existencial de viver. Descobriram

uma razão interior para estar no mundo e se deleitam com pequenas coisas que não afetam mais os outros. Adicionam energia àquilo que consideram relevante e com valor emocional capaz de lhes afetar o suficiente para lhes trazer grande deleite. Vivem bem consigo mesmas e se satisfazem com a simplicidade no existir.

Mas, talvez, nada disso isoladamente ou em conjunto seja o bom da vida. Pode sê-lo para algumas pessoas, porém, para quem já entenda um pouco das coisas do Espírito, falta ainda algo mais que venha a complementar. Poucas se encontram na categoria das que descobriram motivos estritamente pessoais para se regozijarem na vida. Em geral, o compartilhamento afetivo é imperativo para uma vida saudável, feliz e que proporcione realização pessoal.

Convites para o Bom da Vida

A Vida exige criatividade e ousadia para ser percebida e adequadamente utilizada pelo Espírito. A coragem não é uma qualidade que exige força bruta, mas que impulsiona para o novo e o criativo. Nada mais inconveniente do que aqueles que são tímidos e retraídos diante dos convites que a Vida faz ao crescimento. Criar e ousar são imprescindíveis para que se alcance o bom da vida.

O bom da vida não são os prazeres do corpo nem tampouco é o deleite com as conquistas materiais, mas é, principalmente, aquilo que alimenta o Espírito. É a descoberta do si mesmo como Espírito imortal que permite a apreensão daquilo que realmente é o bom da vida. Sem esta condição, as possibilidades de usufruto são pobres e o resultado é pífio. A certeza da imortalidade pessoal deve ser buscada como a pedra de toque, o talismã divino, que liberta a consciência para que se amplie e perceba a exuberância da existência.

Sem esta certeza consciente, o que gera angústia ante o inexplicável, o vazio é automaticamente preenchido com fantasias salvacionistas de si mesmo, promovidas pela imaginação criativa da mente primitiva, crente em um “deus” que proíbe, pune e faz exigências bajulatórias para o seu títere ingênuo e criador de sua própria desdita, autointitulado de ser humano. Desconstruir teorias incompletas e formuladas sem a consciência de si mesmo como Espírito imortal, principal patrimônio a ser utilizado em sua trajetória evolutiva, é fundamental para que se viva bem e se descubra o bom da vida.

Muitos pensam que o bom da vida é entregar-se à meditação, a práticas religiosas, a contatos constantes com seres espirituais, é seguir normas morais rígidas, entre outras atitudes ligadas ao místico e transcendente. Tudo isto tem seu valor, desde que não aliene o indivíduo à vida humana, na qual ele dê sua cota de participação direta na sociedade. A vida é muito mais do que se opor ao material, pois exige experiência e aprendizagem no

contato com as dimensões existenciais, bem como com os diversos níveis de evolução acessíveis ao ser humano.

Para quem acredita existir vida além do corpo físico e que tem consciência de que há algo transcendente que supervisiona o destino humano, é necessário descobrir o bom da vida. Quando se tem essa consciência, geralmente vem a culpa por querer gozar a vida e a desconfiança de estar perdendo tempo ou adquirindo um *carma* negativo para o futuro. É preciso deixar o medo e pensar bem, pois a vida não é tão cruel como se imagina nem tampouco o "Supervisor" é tão carrasco. Todos têm o direito de usufruir, de alguma forma, do que a Vida lhe oferece, fruto de seu merecimento.

Pode ser que o leitor já tenha experimentado ver o pôr do sol em frente a uma bela praia ou se deliciado com a companhia de alguém muito querido, ou então passado umas férias maravilhosas numa fazenda sem muitas ocupações; pode ser que o leitor tenha ido a um concerto musical ou se deliciado sozinho ao ouvir sua canção preferida; ou ainda tenha curtido a viagem de seus sonhos ao país que desconfia ter vivido antes em outra encarnação, ou ter acalentado e nutrido alguém muito especial a quem sabe que ama. Quaisquer dessas situações podem lhe ter deixado a sensação de felicidade, mas, se elas ficaram apenas num determinado momento e não se prolongaram, certamente algo precisa ser preenchido.

O que estaria faltando? Será que o leitor ainda não descobriu como tornar perene os bons momentos da vida? Será que precisa de algo que lhe traga a certeza de que está no caminho certo? Será que chegou o momento de promover alguma mudança em sua vida? Muito provavelmente sim, pois se os momentos são passageiros, se não se tem a continuidade do estado de felicidade interior, pois tudo depende do que se vive exteriormente, então algo deve ser necessário acontecer. Este algo é a autoconsciência da autoria da própria realidade em que se constrói e se vive, juntamente com a tomada de decisão para mudar o próprio mundo interior.

O bom da vida ocorre quando ela é compreendida e vivida de acordo com princípios pessoais e coletivos que funcionem interna e externamente e que tragam bem-estar a todos; que valham para si e para os outros, promovendo o desenvolvimento evolutivo do Espírito e o progresso social.

Vive-se o bom da vida quando se consegue estabelecer uma norma interna que, funcionando para si, atenda à justiça para todos e esteja em consonância com os desígnios de Deus.

Certamente o leitor já pensou em conquistar não ter nenhuma preocupação quanto ao que comer ou vestir, quanto a trabalhar ou cuidar da saúde e quanto ao futuro; deve ter imaginado uma situação de tranquilidade e satisfação pessoal ao lado de pessoas queridas. Talvez possa ter-se imaginado numa varanda com vista ao mar, desfrutando o contado direto com a Natureza e saboreando um petisco. Mas será só isso o bom da vida? Talvez seja necessário estabelecer a finalidade do viver para entrar em contato com o que de fato se constitui o bom da vida. Essas condições de calmaria e estado de absoluto sossego não se realizam por decisão unilateral nem por desejo. É preciso a aquisição de inúmeras habilidades para se alcançar essas condições, cuja vivência nem sempre é desejável por quem já compreende o sentido e significado da vida.

Como querer o sossego absoluto ante as desigualdades sociais? Como podemos nos sentir de bem com a vida com a miséria circundando nossa sociedade? Certamente que o estado de felicidade e de deleite com a vida requer alguma energia despendida em favor do próximo que se encontra em risco social. Esse desprendimento não se deve à necessidade de alívio da culpa, mas à aquisição da consciência de que a existência do Espírito compreende sua participação efetiva no bem-estar coletivo.

O bom da vida é senti-la em seu melhor aspecto, o profundo, o transcendente, independentemente das contingências aversivas que ela apresenta. Doenças, problemas, conflitos, incompreensões, mágoas, atitudes inadequadas, entre outros processos que causam sofrimento e simbolizam o lado “mal”, existem e não devem afastar a necessidade de se enxergar o lado bom que a vida proporciona e que nela existe. O lado bom não exclui o lado mau, pois ambos são julgamentos da mente humana de acordo com o nível de evolução de cada um.

O bom da vida varia para cada ser humano, dependendo da satisfação de suas necessidades e do estágio psíquico em que espiritualmente se encontra. Para uns, o bom seria ter seu próprio estômago alimentado, para outros, saborear um bom vinho, de tal forma que o ser humano dita consciente ou

inconscientemente o que constitui o melhor que lhe poderia acontecer. Além das necessidades satisfeitas, do nível de evolução do Espírito, sua capacidade criativa ante a complexidade da realidade em que vive influencia no que ele mesmo considera o bom da vida.

O bom da vida perpassa emoções advindas de experiências que atingem o coração humano, que trazem sensações agradáveis de profundo bem-estar, levando-o ao contato com sentimentos profundos e transcendentes. O presente da Vida é para enriquecer o coração, proporcionando nobres sentimentos, bem como a feliz sensação de viver a razão da própria existência do Espírito. Quanto mais vezes o Espírito escutar o próprio coração, mais conectado se sentirá a Deus.

Neste pequeno livro, tento passar ao leitor uma pequena ideia do que é bom para sua própria vida e que tem sido motivo de vivê-la com alegria íntima e com autodeterminação. Espero que possa se deliciar com a leitura e, acima de tudo, encontrar neste mar de incertezas humanas, os motivos para enxergar e viver o que a vida tem de bom.

São doze os grandes motivos que, para mim, fazem da Vida um grande presente de Deus ao meu coração: Amar e ser feliz, Viver com emoções, Sentir-se livre, Sentir-se saudável, Estar em boa companhia, Amar alguém, Ser bem lembrado, Ter consciência da aptidão pessoal, Ter paz interior, Fazer o bem, Estabelecer conexões mediúnicas e Perceber-se Espírito.

Tentarei apresentá-los com o máximo de clareza, a fim de subsidiar a definição consciente dos motivos próprios que lhes farão reencontrar-se consigo mesmo.

Amar e ser feliz

Todas as pessoas andam em busca de alguém, e esperam encontrá-lo, a quem possam dirigir seus sentimentos mais íntimos. Assim procedem por uma tendência arquetípica e espiritual coletiva, pertencente à gênese divina de toda criatura. Aliado a esse desejo de amar, existe o de ser feliz, que também é inerente à criatura que já adquiriu o estágio consciencial. Realizar o amor é um imperativo categórico para todos os seres humanos.

Sem amor não há felicidade possível. Senti-lo é conectar-se às Forças Superiores do Universo. Amar a vida, o próprio destino, sentindo-se participante e proprietário do próprio processo de evolução, significa ligar-se a algo superior que irmana todos e que conduz os processos existenciais humanos. Desfrutar o bom da vida em meio às agruras do caminho, sem se deixar abater pelos revezes, requer guardar permanentemente o amor no coração.

Desenvolver a capacidade de amar as pessoas, independentemente de quem sejam, proporciona felicidade, disposição de viver e alegria íntima de realização do sentido da própria existência. Amar alguém é algo de bom, de saudável, além de possibilitar que se faça conexão com a própria essência, pois permite que o Espírito vibre em consonância com o funcionamento do Universo, da Vida e com Deus.

Apaixonar-se pela vida, pelas pessoas, pela sociedade, pela Natureza ou por um objetivo nobre são ensaios para a vivência do amor verdadeiro e pleno. Amar a Deus sem se sentir apaixonado pela Natureza e por tudo que O representa torna-se impossível, pois provoca um perigoso distanciamento da realidade, iludindo-se com devoções dirigidas a idealizações construídas cultural e artificialmente. Não se ama o que não se sente e não se referenda pela razão, pois não se pode dedicar afeição ao que não se conhece. Os sentimentos são construídos com bases em experiências emocionais. Deus só pode ser sentido e amado a partir de relações tidas com elementos de Sua obra.

Para amar e ser feliz de forma especial e singular, é preciso aderir a alguns princípios, buscando colocá-los em prática nas experiências comuns da vida:

- **Estar em Deus**

Significa sentir-se com a liberdade de pensar e agir outorgada pelo Criador, considerando-se Um com Ele, sem exigências ou regras para a íntima e profunda ligação com quem o criou, conectar-se a Ele pelo coração, sem medo ou culpa na tomada de decisões e nas atitudes da vida, visando ampliar a própria consciência de si e da Vida. Estar consciente de que Deus “habita” em qualquer ser humano, que tem idêntica prerrogativa no pensar e no agir, significa assumir-se como sendo a criatura que realiza o Divino. É também tomar consciência da amorosidade de Deus e de Sua infinita tolerância e bondade. O ser humano deve conscientizar-se de que não há necessidade de subserviência ou de sacrifícios para agradar ao Divino, pois se trata de uma relação de complementariedade. Deus se revela no humano e se realiza por ele. Estar em Deus é não se sentir separado ou desconectado dele, pois o sentimento é de que Ele se realiza no humano. É preciso sair das formas tradicionais de lidar com o Criador, sobretudo a de pedinte, de agradecimento ou de louvação, para assumir o papel de Seu agente. Quando a pessoa se sente em Deus, aproxima-se do sentimento de felicidade, com disposição para amar e de construir uma realidade que provoque bem-estar pessoal e coletivo.

- **Conscientizar-se de si mesmo**

Significa assumir-se quem é, identificando suas tendências, vontades e desejos mais profundos. Implica em perceber suas intenções conscientes e seus impulsos inconscientes. Trata-se também de ter noção clara dos próprios limites e das possibilidades e motivações, principalmente as inconscientes, para a ação. Conscientizar-se da necessidade constante de

incorporar a própria *sombra* e de realizar sua individualidade, vivendo socialmente. Admitir claramente a própria ignorância diante dos conflitos a resolvê-los na mesma proporção em que afirma sua plena capacidade e desejo de solucioná-los. Perceber em sua personalidade o que se diferencia dos demais seres humanos, buscando, sem perda de sua própria identidade, igualar-se às pessoas na sua humanidade. A conscientização pretendida requer se tornar uma pessoa transparente em suas intenções e propósitos. A consciência de si mesmo contribui para a conquista da felicidade e da capacidade de amar as pessoas.

- **Atingir a generosidade**

Considerar que uma das missões pessoais mais importantes é atingir o máximo de generosidade para com as pessoas, não permitindo dar lugar ao egoísmo quando se trata de servir ao próximo. Ser sempre generoso quando tenha que repartir ou dividir é importante passo para conquistar o coração das pessoas. Quando alguém, tendo que separar para si o que lhe cabe num quinhão, opta por dar a preferência ao outro no direito de escolha, demonstra sabedoria em forma de generosidade. Sempre que decide abdicar ou renunciar a algum direito que lhe cabe, principalmente quando se trata de questões menores, em favor de outrem, visando evitar discórdia ou afastamento, age com generosidade. A consciência da imortalidade pessoal contempla perseguir obstinadamente a generosidade para com os outros, sem esperar qualquer reciprocidade.

É importante estimular e incentivar as pessoas a serem melhores e mais úteis coletivamente, contribuindo para o desenvolvimento da generosidade em seus corações. Para tanto, é preciso atingir a habilidade de dar-lhes esperança, expondo sinceramente as qualidades que possuem, valorizando os atos generosos que pratiquem. Quem assim age, torna-se a manifestação da generosidade divina, permitindo que Ele atue em e com o próprio indivíduo.

- **Ultrapassar a vulgaridade**

A grande maioria das pessoas quando não se tornam conscientes de sua imortalidade limitam-se a uma vida menor, às vezes medíocre, por falta de sentido e significado. É preciso dar um sentido ao seu existir, ultrapassando o senso comum, aprendendo a buscar o que transcende o discurso vazio dos aproveitadores e gozadores pueris. Descobrir o que satisfaz a própria alma, não se permitindo viajar no delírio coletivo ou no desejo de outrem. Descobrir o êxtase além das experiências vulgares dos inconsequentes e dos literalmente pobres em espírito. O bom da vida vai além do que agrada ao corpo, do que atende aos interesses coletivos e do que não atravessa a materialidade da vida humana.

É preciso sentir-se uma pessoa especial, enxergando sincera e seriamente cada pessoa também como especial, estabelecendo conexões emocionais e afetivas em cada relação com o outro. Uma pessoa especial valoriza cada experiência como única, sentindo, na própria alma, o recado ao crescimento espiritual que ela conduz.

- **Cultivar o amor *Fati***

O sentimento que se diz amor, obstinado e possessivo, contra a vontade do outro não é senão a obsessão mesclada com a satisfação de emoções primitivas. Só há amor com desejo recíproco, convivência e construção de projetos comuns. O amor entre duas pessoas, ou que se destina a alguém, para gerar felicidade requer anteriormente a construção do amor *Fati*, isto é, o amor ao destino que se tece para si mesmo.

- **Semear a amorosidade**

Derivada do amor, a amorosidade é união da bondade ao pensamento lógico, objetivando construir uma relação saudável com o outro, quem quer que seja e em qualquer situação. A amorosidade é uma das formas de se

viver com amor, construindo o amor, estabelecendo como meta a harmonia emocional nas relações entre pessoas. Seu exercício capacita o ser humano a sentir o amor em plenitude. Viver experiências nas quais a amorosidade esteja presente significa construir o próprio futuro, no qual a Vida sempre mandará uma resposta gratificante.

- **Tomar consciência e integrar a *sombra* pessoal**

A *sombra* pessoal contém os aspectos desconhecidos ou negados pelo eu consciente. Desenvolver a mente consciente, voltando-a para o pensamento crítico de si mesmo, evitando as projeções, permite que a energia psíquica possa ser dirigida, sem complexidades, para o mundo das emoções que requerem educação. Com a consciência da própria *sombra*, as emoções poderão ser bem dirigidas e melhor educadas, dando lugar a sentimentos harmoniosos.

As diferentes formas de amar requerem a percepção e a adesão desses pequenos princípios, que podem fomentar o nascer do sentimento de amor no interior da alma humana. O amor, diferente da razão e da consciência cognitiva, brota na alma sem o controle do *ego* e sem que se consiga determinar o momento de seu início e de seu fim.

Viver com emoções

O ser humano apreende a realidade com sua capacidade cognitiva e com sua mente emocional. As associações que faz para a compreensão da realidade são apenas uma das formas de percepção do mundo. Uma outra se dá com os vínculos emocionais que estabelece com coisas e pessoas. Nas emoções que elicia, encontram-se modos de percepção do mundo. Elas são ferramentas para o crescimento espiritual. Sem elas não é possível o encontro do ser consigo mesmo.

É impossível viver sem se vincular emocionalmente às coisas, às experiências ou às pessoas, pois seria optar por não se desenvolver. Tais vínculos, inicialmente tenazes e pesados por conta da consciência em educá-los, tornar-se-ão elementos que possibilitarão as conexões com o mundo inconsciente.

A vida humana é preenchida de experiências emocionais que, muitas vezes, são reprimidas por força da intensidade com que ocorrem e do receio de provocarem desequilíbrio ao eixo da consciência. O viver obriga que o ser humano utilize seu natural reservatório de energia emocional disponível em seu psiquismo. Tudo quanto o ser humano realize, até mesmo seu mais ínfimo pensamento, perpassa pela manipulação inconsciente de seu repertório emocional. Viver é emocionar-se.

É preciso aprender a expressar emoções para que se eliminem tensões, direcionando a vontade, de forma consciente, a serviço dos superiores propósitos da própria vida. A todo momento o ser humano é instado a reagir consciente e inconscientemente aos estímulos externos que lhe provocam atitudes. Tais reações alimentam novas emoções que nem sempre são expressas e, quando o são, ocorrem de forma desordenada, promovendo, muitas vezes, culpas e conflitos.

A vida pede a expressão do que se sente, por emoções ou por sentimentos. O que se sente é o que sai da essência da alma a serviço do aprimoramento do Espírito. A vida é um fluxo contínuo de expressões,

desde o sentir, passando pelo pensar, até o experienciar, em que o Espírito manifesta sua íntima natureza, visando o desenvolvimento de habilidades. No meio do caminho existem as conexões psíquicas conscientes e inconscientes que são estabelecidas para que a Vida se realize.

A emoção não liberada, consciente e adequadamente, provoca a paralisia do fluxo da Vida, o que acarreta a necessidade imperativa de expressão. É por esse motivo que ocorrem os atos falhos, provocando certos esquecimentos temporários, que acontecem as falhas de memória, que surgem as irrupções abruptas e impulsivas, que irrompem os descontroles emocionais. Muitas vezes, tais expressões se dão de forma inconsciente, como uma mania, uma doença ou um padrão de personalidade não devidamente assimilado. Às vezes, as emoções viscerais (medo, surpresa, raiva, euforia etc.) surgem sem que o eu da consciência tome parte, provocando tensões corporais, enrijecendo a postura de forma permanente. O corpo, como parte viva da consciência, recebe as consequências da manipulação das emoções, razão pela qual o Espírito deve educar seu mundo emocional, desenrolando-se dos complexos inconscientes que desequilibram suas atitudes.

A educação das emoções favorece uma vida saudável, uma maior e melhor percepção do bom da vida, além de proporcionar leveza na personalidade. Para tanto, é preciso seguir alguns princípios básicos que podem ser úteis.

- **Permitir a liberação das emoções**

Toda emoção que nasce no mundo interior inconsciente, recebe contribuição dos estímulos externos, como também da consciência, deve e precisa ser dirigida para algum objetivo. É uma expressão do Espírito, mesclada com a resultante de suas próprias experiências pregressas e atuais. Não liberá-las significa reprimir os desejos que nascem da alma e que requerem a devida atenção, para a evolução espiritual. A transformação que levará o ser humano à felicidade passa pela liberação educada de suas emoções, transformando-as em ações que efetivamente promovam seu bem-

estar e contribuam para o bem-estar coletivo. O não acúmulo de tensões emocionais favorece a percepção do bom da vida, libertando a Consciência para a construção de uma personalidade ótima.

- **Estimular a expressão das emoções**

As experiências da vida levam ao eliciamento de emoções e constituem fatores catalisadores de emissão de vibrações que geram estados de consciência específicos. Quando não estimuladas não promovem aprendizado, reduzindo significativamente o tônus vital, sacrificando e atrasando a personalidade. Uma vida morna, sem o estímulo às expressões das emoções que jazem no Inconsciente à espera de contato pela Consciência, torna-se vazia e pequena, reduzindo a complexidade e a aquisição de habilidades pelo Espírito. Tais estímulos devem ser conscientemente provocados à medida que o Espírito se desenvolve e amadurece para as experiências da vida. Devem ocorrer na medida adequada ao nível evolutivo do Espírito, com crescente aumento de complexidade, promovendo a ampliação de seus horizontes. A aquisição do bom da vida implica também na estimulação de experiências emocionalmente ricas e no permanente fluxo de ideias superiores que se abriga na Consciência.

- **Valorizar e legitimar as emoções**

Sempre que houver a expressão, consciente ou não, de uma emoção, ela deve ser nominada, isto é, deve-se buscar saber qual a sua natureza, bem como qual o motivo que a fez vir à tona. Nenhuma emoção deve ser desprezada nem desvalorizada, mas compreendida e assimilada sua função para o equilíbrio geral da personalidade. Quando se trata da percepção de emoções alheias, elas devem ser respeitadas e tratadas com empatia para que se promovam ótimas conexões afetivas com as pessoas. A valorização de uma emoção deve implicar no aproveitamento da oportunidade para a

integração da resultante da experiência no repertório emocional pessoal. Todo momento é oportunidade de crescimento emocional e de autopercepção, visando o aperfeiçoamento espiritual da pessoa. Desfrutar o bom da vida também requer a total capacidade de experimentar a empatia nas relações interpessoais.

Deve-se evitar fugir do contato com uma emoção no momento em que ela é percebida. Estar em contato com ela significa que a própria alma está se expressando, cuja percepção favorecerá o autoconhecimento e a autotransformação.

- **Educar sem reprimir-se nem se exceder.**

Quando não se consegue liberar adequadamente as emoções, reprimindo-as, provoca-se o acúmulo de tensões que exigem compulsoriamente expressão. Quando o desejo emocional surge e não é naturalmente vivido, promove, tempos depois, o surgimento de angústia, de frustração e de vazios existenciais. Quem muito reprime as emoções acaba por liberá-las explosivamente. Esse é o motivo por que pessoas que se mostram bem calmas, de vez em quando explodem com mínimas contrariedades. É necessário aprender a liberar adequadamente as emoções, não permitindo seu acúmulo nem esquecimento de que elas jazem cumulativamente no Inconsciente. O bom da vida requer a liberação consciente das emoções que irrompem na Consciência, sem que se considere um mal ou um atraso na personalidade. Emoções são vetores carregados de energia a serviço da Vida, para que o Espírito possa desfrutá-la.

Por outro lado, liberar de forma excessiva as emoções sem a devida educação, ou pelo menos sem que se desenvolva o equilíbrio, levará o indivíduo ao descontrole e a dificuldades em ser aceito socialmente. Como toda falta é prejudicial, todo excesso também o é.

- **Distinguir prazer de felicidade**

O ser humano, em suas ações, pensamentos e sentimentos, busca a felicidade. Aprende, nas várias experiências em que busca o prazer, a encontrar a felicidade, mas sem uma noção precisa do que conquistou. Passo a passo, através do corpo e da mente, assimila as leis de Deus para alcançar sua plenitude espiritual. Busca, psiquificando tudo que interpreta oriundo de suas sensações, passar do prazer corporal às experiências enriquecedoras do Espírito. Às sensações do corpo, ocupa-se em acrescentar as emoções da alma, pois estas permitem saltos de qualidade na evolução individual. Sem desprezar os prazeres do corpo, dando-lhe a intensidade adequada aos seus propósitos, percebendo que sua felicidade depende mais da qualidade e do valor do que sente, investe no que lhe proporciona a perenidade de sua paz interior. O bom da vida não dispensa o prazer, mas o situa como uma escolha ao que promove o desenvolvimento da personalidade e a realização pessoal.

É importante, gradativamente, distinguir as sensações dos pensamentos, entendendo que aquelas passam pelo corpo, e estes pelo perispírito. O prazer é energia que faz o corpo vibrar e o sentimento é uma expressão superior do Espírito.

- **Aprendizagem com a sensação e o sentimento**

Aprender a usar o corpo como instrumento movido por estímulos externos e internos, que possuem suas leis específicas, é fator de crescimento, principalmente quando são compreendidos como símbolos a serem decodificados. O Espírito necessita utilizar seus instintos, suas emoções e sua capacidade de conectá-los para elaborar complexos julgamentos a respeito da vida. A função que nos permite comparar ou agrupar os elementos que compõem a realidade percebida, possibilita o desenvolvimento da capacidade de nos guiar por cenários próprios, mobilizando o Universo. O colorido que emprestamos à realidade é próprio desta função, que capacita o Espírito a enxergar o bom da vida. Graças aos instintos, que promovem o desenvolvimento das emoções, embriões

geradores de sentimentos, o Espírito aprende a estabelecer os julgamentos necessários a suas escolhas. Os cenários que constrói e os julgamentos que estabelece oferecem o discernimento necessário para perceber o bom da vida.

A sensação nos permite desenvolver a capacidade crítica, guiando-nos pelos instintos, sem, no entanto, a eles nos submeter. Com eles, vamos aprendendo a construir sentimentos e elaborando as emoções primitivas para que elas não nos tomem. Os instintos corporais são guias que nos permitem conhecer como a Natureza nos fez e os sentimentos são poderosas alavancas que nos levam à compreensão do que ela quer conosco.

- **Prosperidade emocional**

O bom domínio das emoções é garantia de uma vida psíquica saudável. O equilíbrio emocional permite o bom uso do senso crítico, favorecendo adequadas escolhas para o desenvolvimento pessoal. Uma pessoa próspera, necessariamente, é alguém que alinhou suas capacidades intelectivas com o uso pertinente de suas emoções. O senso de oportunidade para o aproveitamento dos momentos da vida requer a propriedade de si mesmo, o discernimento da emoção que se sente e a assertividade no propósito que se deseja alcançar. A prosperidade emocional favorece a vivência do bom da vida, tornando-a mais comum nas experiências cotidianas.

A vida na matéria nos convida ao contato constante com as emoções, exigência comum nas relações interpessoais. Sem lidar com a dimensão emocional, não se consegue enxergar o bom da vida em sua totalidade. Muito embora se possa encontrar prazer, satisfação e aprendizado numa vida em que se utiliza muito mais do mundo mental, objetivo e racional, perde-se uma parte do bom da vida associada ao que o Criador reservou exclusivamente para o contato com as forças instintivas do Universo.

O mundo das emoções pertence à dimensão não física, imaterial; portanto, é aquele que insere o Espírito no domínio do que o credencia a vivenciar experiências transcendentes. Nessa dimensão é que se apreende as leis de Deus, cujo conhecimento liberta o Espírito das contingências materiais. As experiências não emocionais ocorrem para que o Espírito se credencie a vivenciar de forma consciente os sentimentos que surgem de sua própria essência.

Sentir-se livre

A liberdade é uma condição de todo Espírito. Fomos criados na Natureza para viver em liberdade. Deus nos deu a liberdade para que conquistássemos o conhecimento de Suas leis. Todos somos livres, e ninguém, sob nenhum pretexto, tem direito sobre outrem ou tem privilégios que possam ser evocados. A liberdade é condição inerente à existência e se confunde com a singularidade do Espírito.

Muito embora sejamos todos livres, existem limites que a condição humana impõe como experiência para se galgar os objetivos do viver. Não vive aprisionado quem sabe viver sob condições em que lhe faltem coisas e em que outras se lhe excedam, sem que tais experiências impeçam viver e aprender e lhe levem à estagnação. Ter e não ter são distintas experiências que promovem diferentes possibilidades de integração do saber ao Espírito. Ser livre não é, necessariamente, rejeitar a posse de bens, mas saber utilizá-los a serviço do bem-estar pessoal e coletivo.

O Espírito deve descobrir a própria liberdade de agir, dela tomar consciência e desfrutá-la, em meio a tantas proibições, evitando feri-las, o que lhe trará satisfação pessoal e proporcionará o bem-estar coletivo. Quando pertinente, deve aprender a transgredir, assumindo total responsabilidade pelos próprios atos. Transgredir, visando o bem comum, mesmo estando sujeito às sanções sociais e às admoestações coletivas, é uma arte a ser aprendida, pois denota inteligência e desejo de libertar-se das convenções aprisionantes. Sempre que normas coletivas firam o direito de todos e impeçam o desenvolvimento da sociedade para que haja paz social e exercício pleno da cidadania, cabe a desobediência civil. Tal desobediência representa o impulso ao crescimento e ao surgimento de novos modelos de progresso social.

O uso pleno da liberdade se dá à medida que se tomam algumas decisões na vida, utilizando-se principalmente da criatividade, da intuição e da consciência de ser Espírito imortal nos atos comuns da vida, de forma madura e autodeterminada. Ser livre é mais do que fazer o que quer sem a

menor preocupação com os resultados, pois é preciso ter senso de propósito para que se aproveite a prerrogativa da autonomia no viver.

Em primeiro lugar, deve-se respeitar o direito de liberdade dos outros, isto é, não restringir a liberdade de ninguém, pois as pessoas têm o direito de ser quem querem e a fazer o que desejam, desde que não cerceiem o alheio. Quando o que querem ou fazem nos restringe a liberdade a que temos direito, devemos aprender a viver com essas restrições, mas buscando ultrapassá-las coerentemente, não permitindo que ninguém nos submeta. Quem vive com alguém e comanda a relação tem sua própria liberdade restringida. De alguma forma quem comanda perde sua liberdade por conta de seu comandado, que, sutilmente e, às vezes, inconscientemente, passa a manipular a relação. Ensinar as pessoas a serem livres e mostrar-lhes como conquistar a liberdade contribui para que, em nossa caminhada, não ocorram experiências que nos aprisionem. Quanto mais aprisionamos os outros mais a Vida nos levará a situações que exigirão de nós a conquista da liberdade.

Em segundo lugar, devemos aprender a viver sem nada exigir dos outros ou, no máximo, aceitando delas o que podem e querem dar. Nada devemos querer dos outros, evitando dessa forma depender diretamente de exigências para com as pessoas, o que evita se criar expectativas ao comportamento alheio. Nas mínimas coisas nada devemos exigir das pessoas ou achar que, o que elas têm, é imprescindível a nós e, por conseguinte, devemos obtê-lo a qualquer custo. Não devemos querer nada de ninguém que naturalmente não queira nos dar por livre manifestação de sua vontade. Isso significa que, no simples contato ou nas relações mais profundas com os outros, devemos doar de forma que lhes seja imperceptível. Sutilmente o fluxo de energia se movimentará na direção delas, pois a Vida se encarregará de proporcionar o caminho de volta. Quando agimos de forma a obter das pessoas alguma vantagem, isto é, que a energia se movimente inicialmente delas para nós, muitas vezes, provocamos nelas uma reação contrária, por conta de um mecanismo natural de bloqueio. Nesses casos, as pessoas sentem-se exploradas ou, por egocentrismo, querem primeiro receber algo para depois

dar. Não confiam ou ainda não sabem que a Vida sempre proporcionará o retorno.

Não se trata de ingenuamente doar coisas às pessoas ou favorecê-las por obrigação religiosa ou mesmo em não lhes querer retribuição na forma de objetos ou valores. Refiro-me a ganhos subjetivos indiretos, tais como: atenção, carinho, compreensão, olhar, empatia, respeito etc.. Por outro lado, a atenção que damos a alguém implica na pessoa sentir-se acolhida e estimulada a permanecer em nossa companhia. Nesse estado, mais facilmente ela se sente à vontade para expor-se sem muitas reservas, mesmo que inicialmente se precavendo em fazê-lo. Quando lhes escutamos atentamente e o fazemos olhando em seus olhos, provocamos um certo encantamento, o qual estimula a conexão conosco. Dar atenção, olhar nos olhos e ser receptivo no contato com alguém lhe estimula inconscientemente a vontade de não só estar conosco como também a nos favorecer de alguma forma.

Não são as pessoas que devem nos proporcionar coisas nem são delas que devem vir o que desejamos da Vida. A energia que utilizamos na vida é que nos fornecerá o de que necessitamos. Quando enxergamos nos outros os dispensadores dos bens que queremos ter, os transformamos em depósitos de coisas. Cada pessoa é alguém que, como nós, deseja ser compreendida e não tratada como objeto ou como um número. Compreender e perceber o outro como uma singularidade favorece nossa conexão com Deus.

No momento em que interagimos com as pessoas de forma a nada lhes exigir, mas, ao contrário, com o intuito de lhes beneficiar com nossa atenção e com amorosidade, estaremos muito próximo da íntima conexão com Deus.

Em terceiro lugar, devemos aprender que as prisões ou normas sociais são simples mecanismos para educar os que ainda não se conscientizaram da necessidade de internalizar as obrigações para com a coletividade. Portanto, essas normas coletivas podem muito bem ser obedecidas sem que se constituam prisões. Só sabe mandar quem sabe obedecer. Caso contrário, o ato de mandar será uma prisão e uma experiência que não gera

crescimento em quem é seu agente. Quando a experiência de dirigir algo nos leva a sofrimento ou a excessos autoritários, ela deixa de ser estruturante e passa a permitir a possibilidade do surgimento de *carma* negativo.

Em quarto e último lugar, devemos criar novos mecanismos de viver, de tal maneira que impliquem em menos limitações às pessoas e a nós. A vida que levamos pode ser simplificada para que não venhamos a torná-la mais complexa do que se apresenta. Quanto mais facilitarmos a vida para nós e para os outros, mais o Universo conspirará a nosso favor. Facilitar a vida aos outros implica em resposta semelhante da Vida a nós. A tentativa e ação de facilitar a própria vida, dificultando ou desprezando a das demais pessoas, acarretará algo semelhante como resposta.

Sentir-se livre é não ter medo de viver nem de enfrentar os desafios que a vida apresenta, entendendo que eles são momentos ou fases em que os vazios psíquicos interiores se projetam para que o Espírito integre novas habilidades. Somos o que pensamos, o que sentimos e o que a Vida nos oferece. Ninguém está livre dessa equação, por mais que queira ou tente ludibriar os outros ou mesmo à própria consciência. A inércia na vida é um dos grandes motivos causadores do sofrimento, pois não agir é não aprender. A ignorância de si mesmo leva ao sofrimento.

Não há um destino pré-estabelecido de forma absoluta. Há um planejamento, mas não um determinismo. A existência de um destino fixo contraria o livre-arbítrio, que implica na habilidade de fazer escolhas. Um destino rígido é uma prisão com consequente negação da inteligência de Deus.

Liberte-se das prisões que você mesmo fez e continua fazendo. Aprenda a viver sem exigir e a conquistar as coisas e pessoas sem permitir que elas o dominem. Desapegar-se de coisas e pessoas implica em estabelecer uma relação de respeito e de consciência da totalidade existencial.

Sentir-se saudável

A saúde compreende o encontro de vários fatores que envolvem o bom funcionamento do organismo, o equilíbrio psíquico, a harmonia sócio-afetiva e a estabilidade espiritual em que se situa uma pessoa. Não basta, portanto, apenas um dos fatores se encontrar sob controle e estável, pois um dos outros quando em desarmonia afeta a integridade do eu no que diz respeito ao sentimento de bem-estar pessoal.

O bom funcionamento do organismo requer cuidados com alimentação, exercícios regulares e visitas aos profissionais de saúde, a fim de garantir uma vida saudável. Na existência de algum problema crônico ou quando ocorrer o surgimento de alguma doença ou mesmo algo grave que ameace a vida física, é fundamental que o significado atribuído ao evento concorra para o sentimento de bem-estar. Nenhum evento considerado negativo deverá ser tratado como maior do que a própria pessoa e sua integridade. Sempre é importante lembrar que o corpo físico é apenas uma parte de uma pessoa e não deve ser tomado como o fundamento essencial de sua existência.

O equilíbrio psíquico compreende a capacidade em lidar com os pensamentos e ideias que assumem a Consciência, bem como com as invasões que naturalmente acontecem. Os julgamentos comuns, as lembranças recorrentes e as imagens das experiências da vida, que permeiam o pensar consciente, requerem estabilização e adequada atenção para que não perturbem o necessário equilíbrio psíquico. Lidar com a própria mente e seu bom funcionamento para que o foco da vida seja melhor dirigido requer controle emocional, administração das oscilações dos sentimentos, domínio da energia adicionada a cada experiência. Tal equilíbrio deve receber a contribuição da disposição pessoal de estar sempre dando o melhor de si, desejando o bem e sem medo do destino que tece.

A harmonia sócio-afetiva diz respeito ao mundo das relações afetivas da pessoa, bem como das condições sociais que vive. A convivência produz vínculos afetivos, gerando sentimentos que criam referenciais psicológicos

que ancoram o eu. Estes sentimentos alimentam o Espírito, revigorando as disposições de fazer as coisas e servir de motivação para a vida. Estabilidade na vida afetiva implica na eliminação de mágoas, no domínio do medo de perdas e na percepção dos desejos conscientes e inconscientes que permeiam os afetos humanos. Por outro lado, as condições sociais em que vive uma pessoa, a infraestrutura que serve de base para a vida cotidiana e suas condições econômicas também influenciam na estabilidade geral. A harmonia sócio-afetiva requer a superação das dificuldades ambientais que dificultam a estabilidade emocional da pessoa, aliado ao estabelecimento de saudáveis relações afetivas por onde transita.

A estabilidade espiritual implica no equilíbrio com sua dimensão sagrada e com sua espiritualidade, na qual a pessoa se sente sem culpas, consegue estabelecer uma relação íntima com Deus, sem medo da morte, consciente de sua imortalidade e plenamente feliz em sua religiosidade. Esta estabilidade para a conquista de uma vida saudável requer o investimento em práticas permanentes de contato com o espiritual, em busca de conhecimento e de conexão com suas próprias raízes. Este contato, longe do interesse em alcançar salvação, visa a manutenção do equilíbrio total da pessoa, com fundamento na consciência pacificada pela despreocupação com seu destino após a morte.

A união do bom funcionamento do organismo, do equilíbrio psíquico, da harmonia sócio-afetiva e da estabilidade espiritual, principalmente da maneira como a pessoa lida com estes fatores, levará a uma vida saudável. O bom da vida será melhor sentido quando o ser humano conseguir ter uma vida saudável, mesmo que se encontre atravessando dificuldades em qualquer das dimensões de sua vida.

Estar em boa companhia

Relacionar-se é a forma mais importante de aprender e se desenvolver na vida. Nossas companhias e amizades são elementos que fortalecem nossos princípios e se tornam âncoras para a afirmação de valores e para a aquisição de habilidades úteis na vida em sociedade. É importante aprender a conviver e a estabelecer relações afetivas para que haja desenvolvimento pessoal e melhoria da vida em sociedade. É necessário aprender a atrair pessoas a partir de uma personalidade agradável, de fácil convivência e não exigente para com os outros. Crescemos no que fazemos na vida, mas principalmente nas experiências emocionais adquiridas em relações vivenciais com as pessoas.

Estar em boa companhia implica em ser capaz de manter relações saudáveis, transmitir bem-estar a sua volta, incluir pessoas sem interesse de reciprocidade, ser bom anfitrião e ter a capacidade de aceitar as diferenças. As boas companhias são aquelas que nos trazem prazer no convívio, que são capazes de nos proporcionar crescimento, que geram desejo de continuidade no contato e que promovem o sentido de pertencimento.

Nem sempre nossos amigos são as melhores companhias a todo tempo, pois certos momentos podem ser compartilhados por pessoas que circunstancialmente se encontram muito próximas e servem de apoio para o prazer da experiência. É uma arte estar em boa companhia quando não se tratam de amigos ou de pessoas de nossas relações cotidianas.

Pensamos que as boas companhias são tão somente aquelas dos nossos amigos; também nem sempre são os familiares que conosco convivem. Porém é importante fazer amigos, além de proporcionar o prazer de estar em boa companhia entre os familiares e compartilhar com eles as alegrias e as dificuldades naturais da vida. Quando percebemos que, entre os familiares, há pessoas de quem não gostamos ou que não gostam de nós, devemos, diante da impossibilidade momentânea de torná-las amigas, emitir-lhes bons pensamentos para que, recebendo-os, não se amplie a distância existente. É em família que vivemos significativas experiências de

aprimoramento pessoal, desenvolvemos habilidades relacionais e nos reconhecemos pertencentes a um grupo referencial.

Quando estamos a sós e as alegrias da vida nos atingem, sempre pensamos em alguém que poderia vivê-las ao nosso lado naquele momento. Para que não nos ocorra a ausência de pessoas queridas, devemos sempre incluir, em nossos programas mais simples, pessoas de quem gostamos a fim de que elas gradativamente se insiram nos momentos decisivos de nossa vida. Esta inclusão deve obedecer ao princípio da igualdade, pois o outro deve se sentir pertencente, sem obrigatoriedade ou mesmo sem que haja superioridade entre as pessoas.

Geralmente nos afastamos das pessoas que nos incomodam e que, de alguma forma, não têm os mesmos gostos e sentimentos que nós. Com isso, cada vez mais, vamos restringindo nosso círculo de relacionamentos, restando uns poucos amigos. Parece valer o princípio da não inclusão por falta de confiança em quem não se tem como amigo. É um mecanismo social natural, porém fomentador de solidão. Incluir, estabelecendo limites claros nas relações, é uma arte que poucos praticam. Via de regra queremos algo do outro, mas nem sempre nos dispomos a dar. Quando não queremos algo de material, desejamos mostrar nossa segurança, nossa inteligência, nosso *status* ou nosso poder sobre os outros. Tal atitude psíquica, às vezes, inconsciente, provoca reações desfavoráveis no outro, principalmente o sentimento de inferioridade com consequente necessidade de demonstrar o contrário, tornando-se, inadvertidamente, opositor de quem lhe fala. Isto contribui para a consolidação de uma personalidade arredia e isolada. O indivíduo se fortalece, mas paga o preço da solidão.

A companhia de uma pessoa não pode ser algo “comprado” nem coercitivo, pois a espontaneidade é componente natural de bons momentos de prazer com alguém. Uma boa companhia sabe quando sua presença não acontece por interesses outros que não sejam o simples prazer da presença. Quando o interesse não é explícito, existindo algo sub-reptício na relação com alguém, o prazer da companhia se torna artificial, dificultando a possibilidade de acontecer uma boa experiência.

O estado de solidão de algumas pessoas pode ser decorrente da inabilidade em construir sólidas amizades ou de proporcionar boa

companhia aos outros. Sendo por este motivo, cabe a prevenção assim como, a qualquer tempo, a abertura para novas amizades, sobretudo na “terceira idade”. O bom da vida deve ser experimentado em qualquer época, sob qualquer circunstância e sem a menor preocupação quanto ao julgamento coletivo.

Cercar-se de boas companhias é garantia de uma velhice tranquila e prazerosa. É uma arte construir e manter amizades sólidas. A certa altura da vida não vale mais a pena rejeitar-se uma boa conversa com alguém desconhecido, rir de uma situação engraçada consigo mesmo, bem como oferecer o prazer de sua companhia sempre que a situação couber. A vida tem seu lado bom bem vivido quando a pessoa deixa de julgar os atos alheios, transborda sua alegria íntima contagiando os outros e sente uma perfeita integração nos ambientes que frequenta.

Estar a sós pode nos fazer entrar mais em contato com nossa própria natureza, pois não estaremos representando para alguém ou criando uma *persona*[1]para a relação com o outro. Porém, se isso poderá nos ajudar na descoberta de nós mesmos, também nos tornará mais limitados na percepção da Humanidade em nós, pois não teremos espelhos para enxergar que somos seres coletivos. A experiência de relacionar-se com alguém é o campo de materialização que nos permite perceber e pôr à prova tudo o que pensamos e sentimos a respeito de nós próprios e do mundo.

A solidão na velhice, por conta da baixa vitalidade e da rejeição social, é bem pior do que antes desta fase da vida. Previne-se contra a velhice solitária quando se cria e executa projetos de vida que não sofram solução de continuidade com a baixa vitalidade física. Fazer amigos entre pessoas idosas amplia a compaixão de quem com elas compartilha alguns momentos da vida.

Nem sempre conseguimos estar com as pessoas em companhia das quais nos sentimos bem. Nem sempre merecemos. Embora não haja limites para desejar, existe para ter o que se quer. Quando transformamos os momentos que vivemos em ricas experiências de contato com o outro, a ausência de alguém não nos faz sofrer, muito embora a saudade apareça.

As pessoas que porventura foram a melhor companhia e que já não podem estar conosco por qualquer motivo, devem ser conservadas em nossa memória, na lembrança dos bons momentos. Não devemos comparar outras pessoas que participam de nossos momentos felizes com aquelas que os tornaram mágicos. Não nos sentiremos bem com a comparação, pois tenderemos a desvalorizar o momento presente, bem como as pessoas que deles fazem parte.

- **A arte de incluir**

Passamos boa parte da vida excluindo pessoas com o intuito de estabelecermos a identidade pessoal. Isso é natural e comum em algumas fases da vida. Tal atitude deve ser contrabalançada com a inclusão de pessoas em nossa vida, pois precisamos dos outros para completar os vazios existenciais cotidianos. O hábito de excluir é feito de forma sumária e, muitas vezes, definitiva. O hábito de incluir é feito com desconfianças e restrições, tornando-se um feito parcial. Nem sempre incluímos com o coração por conta dos medos e receios de perdemos nossa própria identidade.

Incluir pessoas em nossa vida, colocando-as como companheiras ou amigas no seleto grupo que elegemos, nos permite estabelecer importantes e úteis vínculos afetivos. Essas pessoas se tornam referenciais, os quais se configuram como âncoras nos momentos decisivos da vida, pois é para elas que dirigimos nossos pensamentos e emoções.

Devemos incluir um maior número de pessoas com as quais estabeleceremos relações qualitativamente superiores. A qualidade da relação inclui o que lhes queremos dar e o que delas queremos receber, assim como a importância que lhes atribuímos em nossa vida. Escutá-las atentamente, demonstrando-lhes compreender o que dizem, sem opor-lhes a fala, favorece que se sintam incluídas por nós. É preciso escutar com o coração.

Muito embora, na vida, incluamos poucas pessoas como amigas, tal não ocorre com a quantidade daquelas que dela fazem parte. Estas devem ser contadas às centenas, a fim de que se ampliem cada vez mais nossos laços de fraternidade. Isolarmo-nos, mesmo que com poucos amigos, reduz a possibilidade de aprendermos com os outros, o que nos educaria as emoções.

Pessoas extrovertidas têm maior número de relações com outras do que as introvertidas, e isso favorece mais possibilidades de compreensão de si mesmas e do mundo à sua volta. Como tudo tem um preço, geralmente o extrovertido tem relações mais superficiais.

Incluir é compreender o outro, fazendo-o sentir-se entendido naquilo que fala. Qualquer pessoa que se sente compreendida pelo outro, reafirma sua personalidade, saindo da posição de confronto. Mesmo sendo negados por alguém, devemos compreender as razões que lhe fazem pensar daquela maneira. É uma arte afirmar seus princípios sem negar os dos outros.

Incluir é acolher a pessoa com o coração, olhando-a nos olhos, favorecendo a que expresse o que deseja, tentando fazer com que ela esgote o que quer falar.

Incluir é não negar o outro, permitindo que ele afirme sua opinião. Nossa opinião a lhe ser expressa não deve simplesmente negar o que ele disse. Deve principalmente afirmar o que se acredita. Portanto, não há necessidade de dizer “eu discordo de você” ou “eu penso o contrário de você”. Dizer algo que se assemelhe a negar a afirmação do outro promove certos bloqueios à aceitação de nossas ideias. Pensar diferente de alguém nem sempre significa estar com a razão.

- **Uma pessoa representa Deus**

Não só somos representantes de Deus como, principalmente, o outro em nossa vida confirma Sua existência. Devemos considerar sempre que cada ser humano é um ato divino e uma janela para Sua compreensão. Observar

as pessoas sem lhes censurar condutas ou lhes criticar como a nós se apresentam, poderá nos fazer perceber singularidades especiais. É típico do ser humano colocar os outros na vala comum da vulgaridade até que se estabeleça um contato afetivo. Geralmente partimos do princípio que as pessoas são ameaças para nós. Temos dificuldade em enxergar a natureza divina e transcendente nas pessoas, preferindo enquadrá-las como ameaçadoras a nossa integridade. São tidas como estranhas até que nos demonstrem suas intenções.

Todo ser humano deve ser respeitado e visto em sua singularidade. É sempre bom percebermos a *persona* do outro, isto é, como ele se nos apresenta, e tentarmos em seguida tratá-lo como um ser humano em sua simplicidade. Não ferir o lugar (posição social e referencial) em que se coloca, mas tentar considerá-lo a pessoa que ele próprio gostaria de apresentar. Todos nós utilizamos a *persona* no trato com o outro, por conta do campo externo em que nos situamos. É importante que levemos o outro a, aos poucos, desvestir-se da *persona* à medida que nós próprios saiamos do senso comum e nos mostremos na singularidade divina que somos. Portanto, nenhum de nós se revela na totalidade de sua personalidade quando no contato com o outro. Revela o que é possível e atende a seus próprios interesses e objetivos conscientes e inconscientes.

Todo ser humano deve ser admirado em face de sua história de vida, mesmo que tenha cometido muitos equívocos. A compreensão das estratégias de vida, das atitudes e dos vínculos levados a efeito por alguém, principalmente naqueles que lhes são inconscientes, levar-nos-á à percepção de como Deus estruturou o ser humano.

O ser inconsciente que se é serve como demonstração da face psíquica oculta do ser humano. Mesmo que, na personalidade que a nós se apresenta, não encontremos motivos de admiração, tentemos perceber as razões inconscientes que a movem, e, certamente, poderemos enxergar a natureza divina no ser humano.

Todo ser humano é divino, pois se constitui a partir do que lhe foi possível, utilizando-se do que Deus lhe ofereceu. Suas deficiências e falhas decorrem de sua ignorância, razão pela qual se equivoca, cabendo-lhe modificar-se a partir da consciência de sua condição primitiva.

Enxergar a face divina no humano, por mais que ele apresente o contrário, revela a grandeza de quem o consegue.

Todo ser humano é dotado de compaixão, na medida em que lhe tocamos as profundas “feridas” que o levam ao sofrimento com o intuito de curá-las. Quando acolhemos alguém, despertamos-lhe os sentimentos de compaixão, favorecendo que sua alma se revele com um traço de Deus.

Amar alguém

O bom da vida perpassa pelo alcance da capacidade de sentir o amor por alguém. Amar alguém é experiência transcendente que diferencia o ser humano dos animais e que promove a possibilidade de seu acesso a outras dimensões existenciais. Sem o amor, a vida entraria em estagnação, tornando-se o ser humano apenas um animal racional. A aquisição da capacidade de amar torna-o apto a ultrapassar a crença em Deus para alcançar o sentimento de amor por Ele. O bom da vida só pode ser alcançado completamente quando a pessoa sente o amor em seu coração.

O amor é a forma mais pura de se comunicar com Deus. Sentindo as emoções na alma, vibra-se em consonância com o Criador da Vida. A relação do ser humano com o que concebe como sendo Deus passou pela adoração, pelo temor, pela fé, pela racionalidade para desembocar no sentimento de amor. Deus deve ser sentido a partir da conquista da capacidade de amar.

A tradição cristã afirma que o maior mandamento é “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”. Amar a Deus não é difícil, pois a relação que estabelecemos com a Divindade não gera tensões nem conflitos, muito menos é estabelecida pela Consciência. Ama-se o Divino pelo que se presume ser, projetando-se superlativamente todas as boas qualidades que gostaria de ter. O Deus concebido com aquelas qualidades não faria qualquer exigência nem tampouco criaria expectativas a respeito de Sua criatura. Mesmo que não se acredite em Sua existência, Ele, pelas qualidades atribuídas, ama indistintamente e, Seus crentes, inconscientemente, O amam também. O amor a Deus se manifesta, principalmente, no investimento de energia em favor da construção de um mundo melhor, promovendo o bem-estar pessoal e coletivo.

Não se pode amar a Deus sem se experimentar o amor a outra pessoa. Podemos até aceitar que sejam formas diferentes de amar, porém ambas devem mobilizar o coração humano. O amor ao Criador passa pelo amor à criatura. Amar a Deus, ao Criador é, ao mesmo tempo, uma pretensão e

uma abstração. Uma pretensão paradoxal por conta da definição e conceitos a respeito de Deus, os quais O colocam numa condição inacessível ao humano, portanto, levando o amor à abstração.

Amar uma pessoa exercita a alma, vibra o coração, exala criatividade e energia de viver. Como ainda não encontramos a melhor forma de amar, adotamos inconscientemente e de uma maneira imatura, a paixão possessiva. Não sabemos amar como uma forma de união ao outro, mas nos apaixonamos como apropriação dele.

Amar é unir-se, é conectar-se a alguém, é sentir-se unido sem retenção, é não se apropriar do outro. Quando amamos alguém, admitimos sua alma em nós, mas não entregamos a nossa ao outro, pois nem sempre ele saberá como nos conduzir à felicidade. Quem ama libera o outro para que alcance sua própria felicidade, sem exigências ou possessividade.

Esse amor não exige, não mendiga, não pede, não se submete. É espontâneo e suave. Não se apequena com as adversidades nem se deixa enganar por frivolidades. Não é um sentimento piegas nem se confunde com demonstrações pueris e materiais de afetividade.

Amar a si mesmo é redundância, pois não se consegue viver sem gostar de algo característico da própria pessoa. Na formação do *ego*, inclui-se o gostar de alguma particularidade de si mesmo, inerente ao mundo íntimo, portanto, pertencente à personalidade. A ideia da constituição de uma pessoa, desde a infância, implica na evolução do sentimento de amor-próprio. O amor a si mesmo é inerente ao existir como pessoa no mundo, mesmo quando se tem pensamentos de desamor, de menos valia e de inferioridade consciente. A consciência do eu inclui um sentimento subliminar à própria pessoa, que a nutre e lhe mantém o gosto pela sua existência. Amar a si mesmo, em seu mais alto grau é, ao enxergar a sua própria alma, entendê-la em suas fragilidades, reconhecer-lhes as qualidades e integrar a imagem gerada como sendo sua identidade pessoal. O bom da vida deve ser vivido com o melhor sentimento possível a respeito de si mesmo, traduzido em reconhecimento e aceitação de sua singularidade.

O grande desafio é amar alguém, pois as exigências de uma relação amorosa requerem habilidades múltiplas. Amar alguém é contracenar com o contraditório além de lidar com um espelho de si mesmo. O outro nunca estará passivo, independentemente de sua possível inércia, pois sempre provocará, por força da convivência, reações psicológicas em quem lhe dirige a atenção. Amar alguém opera transformações internas, profundas e salutares, extraindo de quem sente algo transcendente e renovador. O sentimento de amor promove a expressão do que o indivíduo tem de melhor em matéria de afetividade. A busca por amar alguém, quando destituída de ansiedade, quando não acontece como quem está mendigando, quando não se excede em exigências ao outro e quando não há humilhação pessoal constitui exercício importante para uma atualização da personalidade; esta busca deve ocorrer em paralelo ao exercício da doação de afetividade a pessoas que não a possui. Geralmente o ser humano quer ser amado e luta para encontrar alguém que o ame, esquecendo-se de que deve amar, simplesmente amar. O bom da vida deve ser alcançado em meio ao se experimentar amar alguém, ou ao de ter amado algum dia, cujo estado permite a compreensão da natureza íntima da alma humana.

Amar uma pessoa, mesmo que na forma de uma união marital, é um exercício a caminho do amor pleno. Amar os filhos, os pais, os parentes, os amigos, bem como aqueles que nos favorecem de alguma forma, não é tão difícil quanto amar alguém que nos é estranho. O amor ao outro com quem não temos nenhum laço consanguíneo, em primeiro ou em segundo grau, exige uma maior entrega e superação de diferenças naturais. Quando há algum grau de parentesco, estabelece-se uma ligação que favorece a instalação do sentimento de amor. Quando Jesus afirmou "*amai os vossos inimigos*" quis talvez salientar o máximo de amor que se pode alcançar, além de salientar a necessidade da superação das diferenças. O bom da vida deve contemplar o amor a alguém com quem não se tenha qualquer relação em que a reciprocidade afetiva esteja implícita.

Estar apaixonado por uma pessoa significa colocá-la em foco na consciência, dirigindo-lhe parte de suas emoções e sentimentos. Nem sempre isso é salutar, mas significa a presença do desejo de amar e ser amado. É também um dos exercícios que se pode fazer para um dia chegar-se ao amor pleno. Não se deve desprezar nenhuma forma de amor quando

traga bem-estar a si e ao próximo. O apaixonamento, mesmo quando se apresenta de forma intensa e, às vezes, prejudicando o discernimento de quem o sente, deve ser considerado um estado que identifica alguém capaz de sentir e manifestar o amor. O bom da vida passa também pelo apaixonamento e pela coragem de se lançar ao amor, buscando senti-lo intensamente.

Ser bem lembrado

Todo ser humano quer ser bem lembrado, pois a boa imagem pública que tem representa uma âncora psíquica que produz bem-estar e assegura o equilíbrio da Consciência. Todo ser humano conta com uma imagem positiva de si mesmo para obter vantagens em sua vida de relações, garantindo sucesso prévio ao que deseja alcançar. A formação desta imagem positiva requer uma base sólida na consolidação da autoestima e da valorização de si mesmo. Quanto mais o ser humano reconhece seus valores pessoais e os vive nas experiências bem-sucedidas que estabelece mais amplia e valoriza sua imagem positiva. O bom da vida implica em obter-se uma positiva imagem de si mesmo que possa garantir uma grande satisfação pessoal em existir.

Mesmo considerando que as pessoas possuem um lado negativo que pode ser socialmente visível, que nem sempre é conscientemente percebido, geralmente há algo de bom que pode ser dito a respeito delas. Enxergar o melhor do outro, em meio a possíveis críticas à sua conduta e ao seu caráter, é fator de evolução para o observador. A percepção e a exposição dos aspectos positivos da personalidade de alguém revelam um alto grau de respeito ao outro e de reconhecimento de valores superiores que são admiráveis, mesmo quando ainda não conquistados por quem os exalta. Vive-se o bom da vida quando se tem a certeza de que não sonegou a expressão, sempre que necessário, dos bons valores do outro.

É importante que as pessoas com quem convivemos sejam bem lembradas, não só em suas presenças como nas ausências. É importante lembrar de suas qualidades e aptidões a fim de estimulá-las e proporcionar que se sintam motivadas na conquista de outras. Todos gostam de ser bem lembrados e isso reforça positivamente suas condutas e reafirma as bases emocionais que as proporcionam. Isto não implica que devamos esquecer de seus defeitos ou de algo que porventura tenha nos feito e que não gostamos. É natural que possam permanecer sentimentos negativos, mas as experiências passadas devem ser compreendidas no momento em que

ocorreram, sem a necessidade de persistirem no tempo. O bom da vida contempla a compreensão dos equívocos alheios, bem como o entendimento e o perdão ao que nos fizeram de negativo.

É natural que se deseje ter as qualidades dos outros, principalmente aquelas que se tornam excelentes instrumentos para aquisição de bens e de prestígio pessoal. Mesmo que surja alguma ponta de inveja que dificulte ou impeça realçar as qualidades de alguém, a melhor solução é exatamente vencer essas barreiras e expressá-las. É natural a inveja às qualidades de alguém, porém deve ser seguida da busca por experiências que permitam que o melhor delas seja integrado à nossa personalidade; ato contínuo, deve-se expressar pública e sinceramente o valor do outro, para se libertar da própria ignorância e do complexo de inferioridade. O bom da vida compreende a aceitação da inveja, transformando-a em energia para realizações superiores e positivas para a própria personalidade.

Buscar estabelecer conexões afetivas e fortalecer laços de amizade que permitam vínculos emocionais que permaneçam ecoando na memória das pessoas contribui para o desenvolvimento espiritual. Tais lembranças na mente e no coração das pessoas se assemelham a fontes que emitem constantes vibrações positivas àqueles que as percebem. Deixar marcas positivas na mente das pessoas requer mais do que agradá-las, pois é preciso ser dono de habilidades que incluam a capacidade de ter alcançado autoestima suficiente para reconhecer o valor e as qualidades do outro. Só quem se sente seguro de si e de seu valor pessoal pode reconhecer naturalmente as qualidades do outro sem demonstrar inveja ou desejo de sua inferiorização. O bom da vida inclui a admiração verdadeira pelo outro, com valorização e expressão sincera de suas qualidades.

Para se ser bem lembrado é preciso construir uma história de vida que marque o coração das pessoas com atitudes afetivas espontâneas. Para isto é preciso aprender a doar-se de forma natural e sem interesse em retribuição. Saber que alguém nos tem em alta conta, por méritos reais, enleva-nos o espírito e nos estimula a semelhantes novos feitos. Conquistar o coração de alguém não é apenas uma possibilidade de encontro amoroso nem de suprir as próprias carências afetivas, mas uma forma de retroalimentação pelo retorno da vibração gerada pelo bem-estar provocado no outro. Ser bem

lembrado, no coração e na Consciência das pessoas, requer que se provoquem na sua alma, sensações de alegria pura, satisfação de viver, prazer do convívio, sentimento de pertencimento ou de plenitude de vida. Vive-se o bom da vida quando se atinge, com amor, o coração do outro para que sinta Deus em si mesmo.

Esses feitos que tocam a alma do outro devem ocorrer ao longo da vida, a começar com os familiares, com os amigos, com colegas de trabalho, bem como com todos que cruzem seu caminho. Tudo em nome do prazer de viver, da alegria em proporcionar o bem e da boa lembrança na mente das pessoas; não apenas para ser bem lembrado, mas por um exercício natural de fazer o que é bom para si e para os outros. Tais atitudes vão sedimentar a boa imagem que deixamos na vida. Ela será justificada pela simples ideia de que fazer o bem faz bem a quem o proporciona e a quem o recebe.

Uma pessoa tem grande satisfação íntima quando sabe que foi bem lembrada por alguém sem que tenha havido a intenção de que a citação de seu nome lhe chegasse ao conhecimento. O bom da vida ocorre quando este evento acontece muitas vezes e quando é possível proporcionar semelhante sentimento para alguém.

Quando somos bem lembrados por alguém, recebemos as energias emitidas, como também captamos a imagem da experiência evocada pela pessoa. Da mesma forma, também emitimos energias para aquele do qual lembramos algum feito. Tais energias se materializam em bem-estar e servem de estimulante vital para quem as recebe.

A certeza de sermos queridos pelos outros reconforta a alma e nos faz confiar nas pessoas com as quais nos relacionamos. Quando isso ocorre, nos sentimos confiantes nos ambientes em que essas pessoas se encontram. É importante construir uma rede sólida de amigos e de pessoas queridas. Tal rede é tecida pela forma como nos mostramos e tratamos os outros. A simplicidade nas relações fortalece a construção de uma imagem positiva de si mesmo perante os outros, pois não há demonstrações de superioridade nem exigências de reconhecimento do valor pessoal.

Ser querido por alguém significa estar disponível para estimular o outro. Saber que alguém nos tem num lugar especial em seu coração nos estimula

a viver. Tal estímulo se transforma em energia de vida. Quando estimulamos alguém, contribuímos para seu bem-estar. Isso retorna a nós de forma imperceptível, favorecendo-nos a vida. O Universo, a Natureza, o Destino, ou qualquer nome que atribuamos às Forças Superiores da Vida, tudo conspira a favor das pessoas que estimulam outras e que tornam a vida própria e a dos outros mais simples de ser vivida. Isso funciona como uma chave que abre as portas e reduz o impacto das dificuldades naturais da vida. É uma espécie de salvo-conduto dentro do mar de incertezas da existência humana.

Temos grande satisfação íntima quando somos lembrados por alguém sem que ele o faça com o intuito de que venhamos a saber, isto é, alguém se lembra de nós em nossa ausência.

- **Falar ao coração**

Geralmente procuramos falar para sermos compreendidos, tentando alcançar a razão e o intelecto de quem nos ouve. Nem sempre o conseguimos, por conta das emoções que circulam durante a comunicação, das quais nem sempre temos o controle ou a consciência. Quando levamos em consideração as emoções que sentimos e as que provocamos, poderemos melhor estabelecer uma comunicação e assim alcançar os objetivos que pretendemos. Colocar emoção na fala, buscando também o tom de voz adequado, pode ser determinante para a aceitação precisa do que se transmite.

Falar ao coração é favorecer no outro que a razão o leve à compreensão profunda do que se pretende afirmar. Não se trata de, simplesmente, fazer o outro se emocionar, pois isto poderá não levá-lo à compreensão, mas tentar unir razão e emoção no que se diz.

Sempre que expressamos alguma ideia a alguém, devemos fazê-lo com o máximo de profundidade possível, para favorecer ao outro estabelecer reflexões na mesma intensidade. Mesmo quando tratarmos de questões

menores e de coisas pequenas do dia-a-dia com alguém, façamo-lo com o objetivo de ampliar a percepção de quem conosco dialoga.

Fala-se ao coração também com o olhar compreensivo nos olhos do outro, prestando-lhe atentamente a atenção no que diz e aceitando-lhe de forma acolhedora. Quem fala deve fazê-lo com voz pausada e tranquila, veiculando através dela a amorosidade de que é portador.

Alcança-se o coração do outro quando se planta uma semente de esperança no mar de incertezas em que se vive. Falar ao coração é deixar marcas sutis na alma de quem nos ouve. Tal fala é flexível e não contém verdades pré-fabricadas ou absolutas nem se revela exclusiva.

Quando tocamos o coração de alguém, esse alguém não nos esquece e busca de alguma forma aproximar-se daquilo que nos ligou anteriormente. Ele fica com a agradável impressão a nosso respeito, desejando prolongar o contato que tem ou teve conosco.

O coração é o campo no qual se gravam as experiências do Espírito, as quais, quando se associam, formam o conhecimento das leis de Deus. O intelecto é apenas uma função associativa, e seu desenvolvimento contribui para a formação de redes emocionais que conectarão as experiências que se assemelham.

Falar ao coração de alguém é o mesmo que favorecer conexões emocionais superiores, que proporcionam o rico aprendizado das leis de Deus.

Ter consciência da aptidão pessoal

Todo ser humano possui aptidões inatas que podem desabrochar mediante estímulos oriundos de circunstâncias que emulam suas habilidades já conquistadas nas várias encarnações. Na maioria dos casos, elas são despertadas desde a adolescência, quando o Espírito completa o ciclo psicológico da consciência de si. Por vezes, suas aptidões são aprimoradas pela repetição do exercício de profissões assemelhadas exercidas no passado. É importante a tomada de consciência dessas aptidões para facilitar suas escolhas profissionais, bem como para que não se sinta incapaz ou inapto para dar sua contribuição ao aprimoramento da sociedade.

Nem sempre descobrimos nossos potenciais internos e habilidades escondidas. Às vezes, elas são sufocadas pelo meio ou desestimuladas na educação familiar ou formal. Num meio onde haja repressão de certas habilidades ou em que as limitações maternas e paternas dificultem seu exercício, certamente haverá um dispêndio maior de energia por parte do Espírito. É fundamental que o Espírito promova o desenvolvimento de novas habilidades, que serão integradas às anteriores, adquiridas em suas várias encarnações, para que se perceba capaz de viver no mundo e de lhe extrair o melhor.

A consciência da própria imortalidade faculta a certeza da existência de experiências pregressas acumuladas ao longo das vidas sucessivas do Espírito. Tais experiências devem ser evocadas pelo indivíduo, independente de não se encontrarem na Consciência, mediante a observação acurada de seus dotes e pela percepção de suas tendências para a execução de certas atividades. Quanto mais o Espírito integra a consciência de sua imortalidade, mais estimula automaticamente o desabrochar de suas habilidades. O bom da vida será melhor absorvido quanto maior for essa consciência.

Saber e testar suas habilidades não só promove o aumento da autoestima como também insere o indivíduo num grupo social, contribuindo para que

não haja motivo de inferiorização. A valorização pessoal quando fundamentada em habilidades reais repercute de forma positiva na personalidade, ampliando suas percepções quanto ao bom da vida.

É preciso que evoquemos nossas habilidades latentes e acreditemos que elas façam parte do Inconsciente, encoberto pelo véu do esquecimento do passado reencarnatório. Para que esses conhecimentos possam ser estimulados a vir à tona podemos recorrer a alguns exercícios, cujo objetivo é formar símbolos e imagens para que a consciência se conecte aos conteúdos latentes gerados pelas habilidades já conquistadas. Seguem-se alguns desses exercícios.

1. Inicie algo simples, de fácil execução e que não envolva qualquer risco a você ou a terceiros, por exemplo, esculpir uma imagem ou objeto em madeira. Pegue um pequeno cubo de madeira maciça e não dura, de mais ou menos quinze centímetros de cada lado. Munido de uma pequena faca de corte própria para madeira, inicie a decepar o pequeno pedaço pensando em um determinado objeto. Você verá, tendo paciência, que algo será produzido, talvez sem ter a qualidade que gostaria, mas que se apresentará com algum formato próximo ao que você pensou. Repita o processo algumas vezes e, talvez, uma antiga habilidade poderá ressurgir.

2. Pegue um caderno, uma caneta tipo esferográfica e comece a escrever sobre qualquer assunto. Tente, por exemplo, escrever uma poesia, sem a preocupação com rima, mas com um conteúdo abstrato referente ao amor ou outro tema que você domine. Argumente, exponha, critique, opine; não se preocupe com erros gramaticais, pois você está apenas treinando. Faça o mesmo por alguns dias. Verá então, com o tempo, que poderá ter essa habilidade retornada caso a haja adquirido no passado.

3. Num computador, inicie a teclar um texto desenvolvendo um assunto sobre o que sempre quis discorrer, mas não encontrava tempo nem interlocutor para ouvi-lo. Experimente fazer em formato de carta a um amigo, real ou imaginário, buscando fazer-se entender. Verá que é possível expressar algo sem ter o domínio completo da arte de escrever bem. Procure não economizar palavras nem abreviar seu pensamento. Detalhe cada ideia,

utilizando-se de adjetivos e de expressões usuais para caracterizar bem o que vem à sua Consciência. O despertar dos conteúdos inconscientes também obedece aos estímulos provocados pela Consciência. No exercício de escrever, provoca-se a construção de imagens capazes de evocar conteúdos adormecidos.

4. Experimente a pintura. Compre umas três ou quatro telas, dois ou três pincéis e tinta barata, mas adequada. Inicie a desenhar, copiando imagens conhecidas. Você poderá descobrir a habilidade tida no passado. O exercício também pode ser feito com lápis coloridos, o que se torna mais prático e menos custoso. A liberdade de criar, utilizando o lápis colorido, é maior e permite mais flexibilidade para a variação de temas. A materialização das imagens mentais no papel, pelo desenho ou pela pintura, é consequência do processo de simbolização dos conteúdos inconscientes que facilita a rememoração de habilidades aprendidas no passado.

Estes são quatro exemplos simples, aparentemente despretensiosos, mas que podem produzir efeitos significativos. Os resultados são obtidos após várias tentativas e depois de algum tempo de observação sobre si mesmo. Pode-se tentar fazer o mesmo em relação a tudo que se esteja ocupando no momento, exercitando a memória, incentivando a criatividade e aceitando os desafios que naturalmente surgem na própria vida. Esforçar-se em fazer melhor e de uma outra forma leva a pessoa a descobrir que sabe mais do que imagina, e isto desenvolverá sua criatividade, tornando sua vida melhor, pois a rotina deixará de estar presente. O bom da vida deve ser vivido explorando-se todos os potenciais latentes no Espírito. Em tudo que a pessoa atua conscientemente, deve procurar qualificar-se mais, executar melhor e aprimorar-se constantemente, pois a Vida sempre lhe mostrará possibilidades surpreendentes para que lhe aconteça algo superior e transcendente. Capacitar-se mais e repassar o saber é viver o bom da vida com todos os potenciais de seu ser.

Além desses exemplos deve-se procurar qualificar-se melhor no que faz, engajando-se em cursos de capacitação, e sempre buscando melhores maneiras de fazê-lo. Ler ou assistir a documentários sobre a vida dos animais, das plantas e de antigas civilizações é importante para que se possa entender melhor o momento presente. Interessar-se por cozinha, pelo

funcionamento das máquinas, pela vida de pessoas ilustres, pelos trabalhos dos gênios da Humanidade pode despertar ideias e desabrochar habilidades latentes. É fundamental descobrir e também exercitar o aprendizado de novas coisas.

- **Ampliar os limites**

Todo ser humano tem seus limites em relação à força física que possui, ao conhecimento intelectual que pensa ter, à capacidade em educar seus instintos. Tais limites vão se ampliando à medida que as experiências se acumulam na caminhada evolutiva do Espírito. As experiências emocionais são mais geradoras de aprendizados do que aquelas exclusivamente intelectivas, por conta de sua maior fixação, motivo para se educar as emoções sem delas fugir como se fossem impeditivas à descoberta de si mesmo.

Estimular a intuição nos mais simples momentos, será útil para quando dela necessitar, principalmente quando a lógica da Consciência estiver ausente. Estimular a intuição é tentar prever certas ocorrências cotidianas, visando aguçar a mente, deixando-a disponível à captação em frequências superiores à da Consciência. Exercitar a intuição fará com que se ampliem os limites da Consciência e as capacidades latentes do indivíduo.

A consciência focada em um objeto inibe a percepção detalhada de outro, e isso ocorre em escala maior quando não se apercebe que um exclusivo objetivo futuro poderá limitar a vida, bem como suas realizações. A vida é um complexo de experiências multidimensionais, nas quais aprende-se os princípios básicos que capacitarão o ser humano ao conhecimento efetivo das leis de Deus.

Ampliam-se os próprios limites quando se busca e se está emocionalmente atento às experiências nas múltiplas dimensões existenciais. Ao vivenciá-las, deve-se perguntar o que se aprende com seus eventos típicos, isto é, o que se incorpora ao saber.

As dimensões existenciais da vida são campos de atividades que, quando associadas, compreendidas na Consciência, promovem um certo grau de satisfação e aprendizado. Por exemplo, há uma dimensão a que se pode chamar de fraternal, em cujo campo tecem-se relações de amizade com pessoas. Os diálogos, os pensamentos, as emoções e as atitudes nas experiências tidas com elas e que envolvem a construção e a manutenção da amizade, no seu conjunto, constituem essa dimensão que, quando conscientemente vivida, gera satisfação e proporciona aprendizagem. Cito como dimensões típicas, embora possa haver muitas outras, a maternal, a paternal, a familiar, a filial, a emocional, a do lazer, a fraternal, a psicológica, a religiosa, a espiritual, a sexual, a intelectual, a profissional, a financeira, a corporal, a estética, a social, a artística, a criativa, entre outras.

Quando se foca o sentido e objetivo do viver em apenas uma das dimensões, está-se limitando as potencialidades, requisitando muito mais encarnações para efetivamente apreender as leis de Deus. Ampliar os próprios limites é viver emocionalmente as experiências da vida em todas as dimensões possíveis, buscando resolver os conflitos que porventura existam em seus campos.

Ter paz interior

A paz interior é a base psicológica sobre a qual se assenta a felicidade pessoal. Uma consciência em paz permite o acesso ao melhor de si mesmo pela liberdade alcançada no equilíbrio íntimo da Consciência. O destino do ser humano é ditado pela sua consciência em paz. A paz é um estado íntimo de tranquilidade e confiança em si e em Deus, que impulsiona o Espírito para atitudes que promovem a estabilidade e a harmonia onde se encontra. O bom da vida se apresenta de forma mais intensa e saudável quando é vivido pela consciência em paz. Ela se inicia no ambiente doméstico, pois se não a alcançamos junto às pessoas com quem convivemos será sempre mais difícil com estranhos.

A paz, quando conquistada, é inalienável da própria pessoa, não dependendo de fatores externos, que apenas contribuem sem serem sua exclusiva causa. Quando uma pessoa integra à consciência a certeza de que seu destino, portanto, tudo que lhe acontece, tem propósitos superiores que contribuem para sua felicidade, nada teme nem se deixa perturbar ou perder a paz interior. Ela é decorrente da consciência tranquila e segura quanto ao futuro. São fatores determinantes para se ter paz interior:

• Consciência da imortalidade pessoal, isto é, da não perda de sua integridade psíquica, independentemente da morte do corpo físico. Esta certeza da imortalidade é baseada na relação pessoal e direta com Deus, sem o artificialismo dos rituais primitivos, sem o temor e sem a busca de salvação. Isso implica em não ter medo da morte, estando consciente de que se trata de um evento importante, mas não o último. A morte não angustia mais do que a própria vida, pois o depois dela é apenas uma nova fase de continuidade. A consciência da imortalidade retira as preocupações com o que se deixa na vida corporal. A paz interior significa estar conciliado com a morte corporal.

• Reconhecimento total dos próprios equívocos e da parte negativa da personalidade, sem subterfúgios defensivos para escamoteá-los a si mesmo e, quando necessário, perante terceiros. Significa assumir quem é, buscando uma vida autêntica e, o máximo possível, transparente. Isso significa integrar em si próprio o que considerava pertencente aos outros, até mesmo o que deplora, evitando julgamentos maniqueístas, entendendo que certo e errado, bem e mal, são relativos ao meio e à época. Deve-se entender que a palavra mal tem servido principalmente quando se quer evitar manter contato com o que é desconhecido ou negado.

• Ausência de medo de viver ou do que possa lhe ocorrer quanto à saúde, dinheiro, trabalho, relacionamentos ou qualquer coisa que seja considerada essencial para si mesmo. Esta ausência está relacionada com uma nova e diferente consideração a respeito da vida, do destino e do papel de Deus, que inclua a noção de autodeterminação, de autoconfiança e de resiliência. Significa dizer que a vida com seus eventos deve ser vivida com equilíbrio e com a certeza de que se trata de uma fase com suas experiências típicas e naturais. Isso implica na segurança de que tudo que ocorre tem o propósito de nos fazer aprender algo que nos leve ao encontro do sentido e significado da vida.

• Paciência possível diante das ocorrências da vida, sem ansiedade ou exigências excessivas de tempo ou de pressa para que o que se deseja venha a se realizar. Esta paciência requer a consciência de que há um ritmo pessoal e outro do Universo, que devem ser sincronizados. É importante o cultivo da tolerância aos equívocos alheios para que não se venha a julgar, projetando a própria *sombra* nos atos dos outros. Paciência implica em saber ouvir, pois exige empatia, que, em primeira análise, é o estado de espírito que nos permite sentir o que o outro sente, colocando-nos em seu lugar. Paciência requer respeito ao outro na sua dignidade e às suas limitações.

• Certeza íntima quanto ao futuro pessoal, baseada na capacidade de vencer desafios e trabalhar para a consecução dos objetivos desejados. Neste sentido, é fundamental a autoconfiança e a capacitação para que a motivação conte com o suporte da competência na própria personalidade. Isto implica no investimento em si mesmo e em focar o próprio aperfeiçoamento profissional. Nada temer quanto ao futuro, mas construí-lo, pois a inércia e o derrotismo são premiados com um sacrifício maior. Esta certeza íntima não deve levar ao conformismo, mas ao não medo de viver e de superar obstáculos de qualquer natureza.

• Envolvimento em atividade geradora de bem-estar coletivo, além de estar trabalhando para a própria manutenção pessoal. Isto implica em recompensas pessoais pela participação em atividades em que haja reconhecimento de seu valor na dinâmica da sociedade. Da mesma maneira, é preciso o engajamento em experiências que gerem endorfinas para que ocorra o equilíbrio corpo-mente. Estar prestando algum serviço comunitário gratuito promove uma sensação psicológica de satisfação íntima, além de contribuir com sua cota de energia em favor da sociedade. O trabalho remunerado deve também proporcionar não só a recompensa material como também satisfação e bem-estar pelo fato de contribuir para a dinâmica social. A sociedade evolui quando todos trabalham para o bem-estar de todos.

• Favorecimento da paz no outro com palavras, expressões e atitudes diversas que denunciem o real desejo de que o outro com quem interage esteja em equilíbrio psíquico ou o alcance. Mesmo quando o outro pareça estar tentando desestabilizar a comunicação ou obter o desequilíbrio de seu interlocutor, é fator que contribui para a paz interior quem se ocupa, a qualquer tempo, de que o outro obtenha sua harmonia pessoal. Contribuir para que as pessoas se tornem pacíficas e pacificadas favorece um bom estado interior. O eventual desgaste psicológico em lidar com pessoas pacíficas é menor. Deve-se favorecer o estado de bem-estar e paz interior das pessoas, o que harmoniza nosso próprio mundo interno. Ela é fortalecida pela autodeterminação da própria existência e pelo domínio

consciente de suas escolhas quanto ao futuro. A tranquilidade de espírito, ou a paz interior, decorre de uma consciência sem medos e sem o desejo de atingir negativamente ou agredir outrem.

O bom da vida pressupõe uma satisfação interior, mesmo ciente da existência natural de tensões e diferenças, que haja paz entre as pessoas e que a consciência pacificada gera ideias que melhoram as relações humanas. Experimentar o bom da vida com a consciência em paz oportuniza uma melhor sintonia com as Forças Superiores da Natureza.

- **A paz é uma pessoa**

Geralmente quando pensamos em paz, imaginamos tranquilidade e silêncio exterior, bem como convivência com pessoas harmoniosas e equilibradas. Para isto, esperamos que as pessoas façam sua parte na mesma medida que fazemos a nossa. Acreditamos que a Natureza, em sua complexidade, revela e exala a paz. Porém a Natureza é sempre dinamismo e movimento, não sendo essencialmente pacífica, pois é selvagem e exigente. Ninguém imagina que uma floresta seja pacífica, pois os elementos que nela habitam lutam constantemente pela sobrevivência.

A paz, como a desejamos, não é um estado natural. Trata-se do equilíbrio de tensões e de encontro de opostos. Sua instalação exige construção e determinação, cujo esforço deve ser contínuo e de exclusiva responsabilidade do ser humano. O ser humano representa o estado consciente da Natureza e é dele a busca pela paz interior. O humano, com sua percepção consciente, dá sentido à Natureza a sua volta. Por ser responsabilidade humana é que torna a paz uma pessoa. Toda e qualquer pessoa é a paz. Essa pessoa é o leitor que está lendo este livro, tanto quanto sou eu, que o escrevo. Tudo que ocorre com o ser humano é para seu crescimento espiritual e, necessariamente, passa pelo esforço do próprio ser humano. A paz só é possível a partir da pessoa que a deseja. A paz que se deseja só ocorrerá através da pessoa. A pessoa é a paz e a paz é a pessoa.

Sem se conhecer, sem se descobrir e sem se transformar não é possível alcançar a paz que se deseja para si e para o mundo.

Pacificar-se é também pacificar o mundo a sua volta. A grande maioria das pessoas acredita que o dinheiro e saúde são suficientes para se ter paz e ser feliz. Dinheiro e a saúde são bens importantes, porém não significam tudo; o dinheiro conseguido pelo trabalho digno é um bem pessoal e coletivo. Saúde num corpo bem cuidado garante um grande bem-estar. Ter dinheiro tanto quanto ter uma boa saúde não conseguem levar o ser humano à felicidade se ele não tiver a consciência em paz. A saúde e o dinheiro não se transferem de uma vida a outra, mas a paz sim, pois é um bem inalienável.

A paz não se faz apenas com palavras ou com medidas exteriores de contenção, mas principalmente com o coração voltado para o amor e para a Vida. A paz na consciência permite a conquista de tudo quanto possa produzir bem-estar ao ser humano. Quando uma pessoa se determina a viver em paz consigo mesmo e com seu semelhante, deve sempre considerar que terá de lidar com forças internas antagônicas que lhe exigirão dissolver tudo quanto construiu de barreiras para impedir o conflito com o mundo. Não há paz possível sem a percepção de que o grande obstáculo do ser humano se encontra em sua ignorância quanto a si mesmo e ao sentido real de sua existência.

Fazer o bem

O bem é tudo que produz desenvolvimento e evolução ao Espírito. Realizá-lo para si e para o próximo é princípio da mais simples filosofia de viver, regra que produz bem-estar e que favorece as relações humanas, bem como uma boa comunicação interpessoal. Alcançar o bom da vida pressupõe a compreensão do significado da palavra bem, que resume a disposição de promover o equilíbrio do sistema de relações em que o indivíduo está inserido, por força da necessidade que alguém apresente.

A consciência do significado do bem e a natural intenção de realizá-lo predispõem o indivíduo, pelo bem-estar que promovem, a se sentir capaz de vivenciar o melhor que a vida pode oferecer. Este sentimento advém da certeza de que a prática do bem conecta o Espírito ao que considera transcendente e ao que denomina Deus. Surge, então, um estado de espírito que irradia, perdurando por bom tempo, uma aura de paz e de autoconfiança. Quando se pratica o bem, o efeito se assemelha a uma oração que sintoniza a criatura ao Criador.

A prática do bem, mesmo quando em obediência a um preceito religioso ou como imitação ao gesto de alguém, favorece a proximidade do eu da Consciência com experiências estruturadas pelo arquétipo da bondade. O indivíduo é tocado pelo natural desejo de se sentir bem e de obedecer ao princípio da ajuda mútua e da divina caridade, a qual brota espontaneamente da intimidade de cada ser humano. O bom da vida é buscado pelo Espírito como quem sente o desejo de que algo de bem ocorra em sua existência, promovendo o encontro do seu sentido e significado.

Não resta dúvida quanto a importância do espelhamento de atitudes, principalmente na infância, referentes ao bem. É fantástico como se multiplicam como uma grande árvore frondosa que espalha seus galhos em direção ao céu. O bem se capilariza de forma sutil, pois nem sempre quem percebe a atitude bondosa de alguém é capaz de avaliar como o gesto afeta seu mundo íntimo e sua disposição para algo semelhante. O gesto nobre e desprendido de alguém, de forma alquímica, atinge as bases psíquicas que

geram novas ideias e intenções, influenciando as disposições e atitudes de quem dele foi alvo, ou lhe assistiu. O bom da vida também atinge e contamina quando é compartilhado.

O bem emana do sistema de valores adotado pelo ser humano, em consonância com sua percepção do Divino, cujo entendimento pode gerar culpa e consequente sofrimento tanto quanto libertação da consciência, resultando na felicidade. Esse sistema, ao criar o bem, elabora seu contrário por força do automatismo psíquico que sempre forja toda construção oposta à atitude consciente. Nasce, portanto, o mal como opção a não ser aceita nas escolhas da vida, permanecendo como elemento subliminar, inconsciente e disponível ao eu da Consciência. A atitude contrária ao bem permanece como um fantasma que ronda sussurrando o *ego*, necessitando ser compreendida como inerente ao sistema psíquico criado. Perder o medo deste mal contribui para não o projetar externamente, principalmente não o atribuindo a outra pessoa. O bem da vida não exclui a existência do mal, não o exprobra sumariamente nem se angustia com sua permanência na intimidade da alma.

Fazer o bem como escolha ante o desejo impulsivo de agir de forma contrária requer amadurecimento emocional e senso de propósito, a fim de que não se descarregue no outro o próprio mundo sombrio. A raiva gerada pela contrariedade ante a atitude de alguém pode desencadear o surgimento da *sombra*, qual fantasma que se movimenta nos subterrâneos da *psiquê* humana, muitas vezes de forma autônoma. Quem vive o bom da vida já aprendeu que as polaridades do mal e do bem convivem mutuamente na dinâmica psíquica, requerendo discernimento e respeito aos seus significados.

Fazer ou não o bem de acordo com o julgamento pessoal sobre o merecimento do outro, mesmo sendo uma racionalização do ato de bondade, não deixa de ser meritório. Fazer o bem é um ato que pode ser antecedido por muitas construções de ideias. Antes de sua execução há quem julgue o merecimento do outro baseando-se no que entende ser o melhor para seu destino. Este julgamento deve sempre incluir a ideia de que todos merecem não sofrer.

Pode-se fazer o bem por julgar que o outro seja moralmente merecedor, como também não o fazer, baseando-se no critério de que a pessoa apresenta um caráter duvidoso ou imoral; em ambos os casos, passível de equívoco pelo risco da projeção da *sombra*, o julgamento moral se torna o critério para a ação no bem. Pode-se também fazer o bem a alguém considerando que esse alguém necessita de um exemplo para que se erga espiritual ou materialmente. Este critério, mesmo partindo de uma racionalização, pode ser útil a si próprio e aos envolvidos na ação pelo bem. O princípio geral da ação no bem deve conter o desejo íntimo de se tornar uma pessoa bondosa, de minorar o sofrimento do outro e construir uma sociedade mais fraterna e feliz.

O bom da vida se amplia quando se tem a consciência em paz pelo bem que é proporcionado ao outro e a todas as pessoas, sem qualquer limite ou critério que exclua ou discrimine alguém.

Estabelecer conexões mediúnicas

A mente humana é um canal de comunicação sempre disponível ao contato, emitindo e recebendo informações que a fazem participar da dinâmica universal. À mente, conectam-se outras de diferentes dimensões, que se associam por sintonia e pelo desejo do estabelecimento de contato e entendimento. Quando mais maduro, o Espírito direciona sua mente para ligações com outras que lhe possam fazer crescer e adiantar-se espiritualmente, não se detendo em relações psíquicas inferiores. Quando o Espírito experimenta o bom da vida, mantém-se em comunhão com as Mentes Superiores que governam os destinos humanos, acessando o que há de melhor e mais adequado para sua evolução.

Estabelecer contatos conscientes com mentes desencarnadas que se situem em planos elevados, cujas ideias estejam na faixa do bem comum e da paz individual e coletiva, proporciona a sensação do êxtase místico que revela a transcendência da vida e do destino humano. Trata-se de uma sensação agradável de bem-estar com consequente sentimento de pertencimento a algo maior e mais próximo do Divino. A mediunidade é superior faculdade da alma que conecta o Espírito a sua dimensão de essência, fazendo sentir-se em consonância com sua verdadeira natureza.

A vida na matéria é parte da vida espiritual, sendo campo de manifestação das potencialidades que o Espírito traz de suas várias encarnações. Nas experiências vividas, o Espírito estabelece diferentes relações afetivas, gerando necessidade de contato com seus entes queridos, mesmo quando se encontram em dimensão existencial distinta. Graças à mediunidade, a comunicação se estabelece, aproximando os corações, ampliando as consciências e promovendo a interligação entre os Espíritos. Quando estas relações ocorrem trazendo paz e felicidade, é possível experimentar-se o bom da vida como um presente da Divindade para a criatura humana.

Contatos espirituais pela via da mediunidade quando envolvidos pelo amor, tendo por base a alteridade e sempre que visem a boa relação entre as

pessoas envolvidas, promovem a sensação de ampliação da consciência e de profunda conexão com a Vida. Estes contatos permitem a percepção da grandeza do Criador em possibilitar a continuidade existencial humana. Quanto mais o ser humano toma consciência de sua imortalidade no convívio com seres espirituais desencarnados, melhor percebe o sentido e significado de sua existência.

O bom da vida contempla a busca pelas conexões sutis mente-a-mente, que produzem segurança, ausência de medos e senso de pertencimento às correntes transcendentes do Universo. Pela via da mediunidade, o Espírito acessa o que há de mais atual na Espiritualidade, antecipando-se ao senso comum e ao pensamento coletivo. Graças a este acesso, coloca-se na vanguarda do saber, bem como encontra meios de viver o bom da vida sem culpas religiosas, eliminando os medos infantis.

O contato com Espíritos desencarnados com o intuito de aprender e de ampliar o próprio discernimento sobre o significado da vida fortalece o equilíbrio mental, mediando a relação entre a Consciência e o Inconsciente, trazendo sempre harmonia interior. Pela perda do medo infantil de Espíritos desencarnados e pela ausência de mitificações quanto ao que é e ao que contém a dimensão espiritual, o contato mediúnico representa uma atualização psíquica que permite ao ser humano se perceber imortal. Este contato torna o bom da vida ainda melhor e mais transcendente, para que sejam experimentadas novas e superiores emoções.

O sutil contato mediúnico dos entes queridos que se transferiram para a Pátria Espiritual com os que ainda se encontram no corpo físico, que ocorre naturalmente, independentemente das crenças e dos preceitos religiosos, promove a esperança, a confiança em Deus e o desejo intenso de viver. Este contato, ansiado e desejado por todos, é uma das experiências que compõem o bom da vida.

Perceber-se Espírito

A percepção de ser Espírito é mais do que acreditar na existência de seres invisíveis que já morreram e que promovem fenômenos mediúnicos. Trata-se de algo mais profundo e transformador que atinge a essência do ser humano, mudando também sua disposição de viver e o desejo de desfrutar de tudo que merece. É a entrada numa nova dimensão do pensar, sentir e agir, consciente de sua condição permanente de Espírito imortal.

Esta consciência requer que se distinga o personagem que vive, com o qual se apresenta na atual encarnação do Espírito que é, pois torna-se clara a condição transitória da vida presente. Esta distinção traz um certo prazer e tranquilidade quanto à própria evolução, pois a pessoa percebe que é possível realizar mudanças na personalidade atual sem as exigências de ser perfeito nem de alcançar salvação.

A percepção de ser Espírito imortal provoca profundas reflexões sobre os conceitos e postulados religiosos aprendidos, revendo-os de acordo com entendimentos próprios e com as mudanças percebidas na vida humana moderna. Retiram-se os fundamentalismos, os medos e as ideias reducionistas tipicamente conservadoras que acomodam a mente num sistema restritivo e pequeno.

Com essa consciência, é possível perceber que é muito mais importante construir uma espiritualidade saudável, alicerçada na essência de ser Espírito, do que ter uma religião, por mais nobre e transcendente que seja, mesmo que não se abandone o rótulo de ser seu adepto. Essa construção ocorre graças aos passos iniciais que foram dados na religião de origem, porém chega um tempo em que se compreendem os limites existentes em seus dogmas e conceitos.

O bom da vida ganha maiores proporções e contornos de plenitude quando se adquire esta consciência e se vive de acordo com sua própria condição essencial. Quem se percebe Espírito imortal planeja a própria vida considerando sua continuidade e seu retorno futuro a uma nova existência

no mundo, pois a reencarnação se torna lógica e compreensivelmente necessária. A admissão dos próprios equívocos torna-se imperiosa pelo interesse em resolver seus problemas e dissolver a *sombra* que acumula de muitas encarnações, cujo encobrimento contou com a religião. A percepção de que se é um Espírito contribui para que se reduza a consideração mágica e suprarracional atribuída à dimensão espiritual, na qual vivem os Espíritos desencarnados.

O tempo de uma encarnação passa a ser entendido como uma oportunidade, uma fase ou um intervalo em que se pode viver inúmeras experiências sem que se tornem definitivas, absolutas e capazes de determinar o destino futuro do Espírito. Com esta consciência, o Espírito não se apequena com seus conflitos e problemas, pois sabe que terá tempo para resolvê-los com determinação, paciência e resiliência. Na percepção do bom da vida, o tempo se torna um aliado do Espírito, que o manejará de acordo com suas necessidades evolutivas de curto, médio e longo prazo.

A consciência e a real vivência de ser Espírito imortal proporciona que o ser humano se prepare melhor para viver, para enfrentar os desafios e para planejar seu destino imediato e para o futuro, também para próximas encarnações. A preparação para a vida implica em munir-se de respostas prévias, de intenções pensadas e repensadas, de antecipações de atitudes e de comportamentos devidamente estudados. Preparar-se contempla a disposição de enfrentar revezes com absoluta tranquilidade e com a consciência de que tudo que ocorre é para o bem e para a evolução do Espírito. Mesmo diante de revezes e dificuldades múltiplas, o Espírito, ante a consciência de sua imortalidade, consegue viver o bom da vida em meio às suas dificuldades. Essa proeza se deve à faculdade adquirida pela sua perfeita integração com os desígnios divinos.

A real consciência da imortalidade pessoal, com consequente vivência social de acordo com a condição de Espírito, proporciona uma diferenciação ao emitir opiniões a respeito do que experimenta e vive. A amplitude alcançada na visão de mundo promove juízos mais apurados e superiores a respeito da vida e das experiências humanas. Essa consciência permite que se ultrapasse o senso comum, provocando opiniões diferenciadas e emissão de conteúdos eticamente superiores, utilizando-se a

ótica do Espírito imortal. Nessa condição, o Espírito se encontra mais apto a desfrutar o bom da vida, pois a enxerga de forma mais leve, com menor carga de ansiedade e, sobretudo, reafirmando sua identidade no mundo.

A percepção da própria essência, com consequente vivência no mundo, facilita ao Espírito uma maior intimidade com o Criador da Vida, sentindo-O em cada experiência que vive. Esta intimidade corresponde ao êxtase que os místicos e médiuns experimentavam no passado e que descreviam como o "grande encontro com o Divino". Trata-se do doce e misterioso encontro com Deus, que faz com que o Espírito toque no mais profundo de si mesmo, alcançando o sentido e significado de viver e existir.

A percepção e vivência de ser Espírito imortal possibilita maior compreensão, melhor condição interior para o enfrentamento das agruras da existência, maior segurança nas atitudes e na tomada de decisões quanto ao destino a seguir. Esta segurança permite que o Espírito lide com os medos e desafios característicos do desenvolvimento natural da personalidade de forma tranquila, considerando-os menores e sem que possam impedir ou dificultar sua caminhada e sua ascensão espiritual.

Quando a consciência da imortalidade é plena, até a relação com o mundo espiritual, isto é, com os Espíritos já desencarnados, torna-se mais madura e menos subserviente, o que estabelece uma maior possibilidade de aprendizagem mútua. As ocorrências mediúnicas são percebidas de um ângulo mais amplo, como capacidades inerentes a todas as pessoas, encarnadas e desencarnadas. Essa consciência implica em lidar com desencarnados como pessoas, entes humanos comuns, da mesma forma que se relaciona com os encarnados. Por esta razão, o bom da vida se torna algo mais amplo, pois engloba uma sociedade maior, constituída de pessoas no corpo físico e fora dele.

A percepção da imortalidade não se dá apenas num dado momento da vida, mas a todo instante em que se requer um olhar maior e mais amplo sobre a Vida e suas ocorrências. Não só para o que ocorre consigo mas também com as pessoas, pois elas também são vistas como Espíritos imortais também em evolução. Esta visão coletiva e ampla contribui para o fortalecimento do senso de pertencimento à Humanidade para a construção

da capacidade de ter compaixão e para a inclusão do outro no bom da própria vida.

O bom da vida é entender que tudo está interligado, que nada é por capricho ou se encontra desconectado de uma totalidade nem que o ser humano e seu destino estão dissociados da liberdade, da harmonia interior, da paz e do amor.

Muito mais importante do que se ter uma religião, por mais nobre e transcendente que ela seja, é se ter consciência da própria essência espiritual, o que implica a própria espiritualidade. As religiões fornecem diretrizes que podem levar o ser humano a estados conscienciais que o capacitem à compreensão da Vida e de si mesmo, porém elas não o põem aonde querem chegar. Essa possibilidade depende de fatores pessoais e da compreensão da própria essência espiritual que se é.

Quem avalia a vida na perspectiva do Espírito consegue, quando para isso se prepara, observar as coisas de uma perspectiva maior e mais qualitativa. Observar a vida de uma perspectiva maior é saber incluir a vida material na espiritual, considerando as interrelações existentes. É também entender que motivações e decisões da vida material têm influência na vida espiritual e vice-versa. Esse entendimento contribui para que se amplie a perspectiva da vida, ao se planejar as ações e realizações, incluindo a existência além do corpo material.

Observar a sociedade, as experiências da vida e as pessoas pela ótica do Espírito, proporciona uma grande satisfação por conta da saída do senso comum, inequivocamente de menor amplitude. Quem vê a vida com essa perspectiva experimenta uma maior intimidade com o Criador da Vida. Sair do senso comum é penetrar na dimensão criativa da vida, na qual experimenta-se um prazer diferente daquilo que o corpo é capaz de proporcionar. Nessa dimensão, ocorrem as conexões com as forças superiores e criativas do Universo, em cujos atos se percebe melhor a manifestação do Criador.

Perceber-se Espírito permite um estado de consciência e responsabilidade sobre o próprio destino que possibilita maior amadurecimento para enfrentar os desafios da vida sem os medos humanos

típicos. Responsabilizar-se pelo próprio destino é assumir integralmente a condução de sua eternidade espiritual. É entender que, havendo um Deus interno no ser humano, representado pelo *Self*, é Ele que conduz indiretamente a vida, portanto, nada nem ninguém é posto em Seu lugar como responsável pelo destino humano.

- **Espiritualidade**

Espiritualidade é espiritualizar-se. Nem sempre ser espiritualista ou mesmo ser espírita significa ser uma pessoa espiritualizada. O processo de espiritualização passa pelo profundo respeito a outro ser humano e pela consciência do Deus interno. Na relação entre o Deus interno pessoal com o outro ser humano, seu semelhante, é que se percebe o grau de espiritualização de uma pessoa.

Algumas pessoas, por serem místicas, por se sentirem médiuns ou por serem religiosas, acreditam-se espiritualizadas, porém, quando no contato cotidiano, com as circunstâncias simples da vida e com seu semelhante, em que são evocadas emoções instintivas, demonstram se encontrar em oposição ao que professam ou apresentam. Não basta dizer, acreditar ou mesmo adotar práticas repetitivas em nome do sagrado para estar em sintonia com o divino. É necessário viver experiências emocionais e espirituais profundas que levem o próprio Espírito à transcendência, além de ser capaz de viver pacificamente com qualquer pessoa e em qualquer circunstância.

O misticismo e a onda esotérica, com algumas esquisitices que se praticam, pertencentes apenas às necessidades de simbolização da *psiquê* humana, sem levarem à efetiva espiritualização do indivíduo, geralmente escraviza-o em rituais estéreis. Podem contribuir para a alienação do indivíduo quando não conseguirem levá-lo de retorno à sociedade no contato com seu semelhante, importante dimensão que deve validar as experiências transcendentes.

O psicologista simplista, por outro lado, que tudo tenta explicar, aproximando-se da visão mecanicista, também está muito longe de levar o indivíduo à espiritualização. Mesmo quando visa a adaptação do ser humano ao seu meio, consegue aliená-lo de sua dimensão mais essencial e rica, que se denomina espiritual.

A mansuetude e a caridade que se demonstram externamente nem sempre, juntas ou separadas, significam espiritualidade, pois esta não se revela exclusivamente para fora nem para que os outros aplaudam. Nem mesmo quando a caridade é externa, realizada por uma obrigação religiosa para aliviar-se de culpas, significa ser, quem a pratica, uma pessoa espiritualizada.

A espiritualidade, quando efetivamente instalada numa pessoa, torna-a especial sem que ela o saiba, pois seu olhar espiritual sobre o ser humano, sentindo-se como tal, igualando-se, destaca-a das demais pela sua natural humildade. A espiritualização de uma pessoa passa pelo reconhecimento de sua condição de Espírito imortal, bem como pela consciência da necessidade de viver integrado à vida material.

Qualidade de vida

Poucas pessoas sabem o que é qualidade de vida. Algumas pensam que se trata de ter *status* social, outros pensam que é ter estabilidade financeira, outros ainda acreditam que se trata apenas de ter uma saúde invejável. Porém qualidade de vida é um conjunto de circunstâncias que implica em qualidade no viver. Tais circunstâncias envolvem trabalho digno, saúde, paz interior, harmonia no viver, segurança social, cidadania, vida sem estresse, participação no bem-estar coletivo, bem como espiritualidade na Consciência.

Qualidade de vida no trabalho é fazer aquilo que gosta, sem estresse, em tempo adequado, tendo consciência de que o que produz é útil à sociedade, realizando-se. É trabalhar uma certa quantidade de horas por dia sem exigir muito do organismo nem sacrificando a mente, focando exclusivamente uma única atividade. Essas horas por dia incluem deslocamento para o exercício do trabalho. O ideal é que esse tempo total não exceda seis horas diárias. O trabalho deve ser executado em ambiente bem iluminado e arejado a fim de que se respire o máximo possível de oxigênio.

Um ambiente colorido e com amplos espaços de circulação é desejável para que a sensação de prisão se desfaça. Nesse ambiente, transpirar o mínimo possível e, para se deslocar ao trabalho, preferencialmente, se faça a pé ou em veículo não motorizado. Se possível, antes de ir ao trabalho, fazer uma pequena caminhada para aquecer os músculos e manter-se disposto antes da jornada diária. Tal providência implicaria em acordar mais cedo, o que contribui para uma boa qualidade de vida. Ao invés de férias anuais, na medida do possível, programar paradas trimestrais ou semestrais de quinze dias para retiros em locais campestres, para um maior contato com a Natureza.

No ambiente de trabalho, no convívio com os colegas de todos os níveis hierárquicos, deve-se manter o otimismo e cumprimentar a todos sempre que se encontrarem. Ocupando algum cargo importante e que exija reuniões com outras pessoas, eventualmente programar alguma atividade fora do

ambiente de trabalho para tratar de assuntos a ele ligado. Evitar sair ou ir à empresa de carro e, se o for, que seja fora dos horários de grande fluxo de carros. No intervalo destinado ao almoço, na medida do possível, tirar um cochilo de meia hora após alimentar-se e antes da segunda jornada diária. Estimular seu chefe a fazer o mesmo e a reservar área na empresa para tal descanso, quando não for possível retornar à própria casa. É também importante deixar pelo menos uma tarde livre para fazer coisas que ficam acumuladas ao longo do mês e que, só em dias e horários que seriam destinados à família, é a pessoa que executa.

Qualidade de vida em relação ao corpo físico diz respeito aos cuidados com ele e tudo que envolve seu desenvolvimento e sua manutenção. Parece uma obsessão o excesso de preocupação das pessoas com seu corpo, mas nem sempre têm cuidado com a saúde. A maioria das pessoas deseja um corpo escultural, esteticamente bonito, muitas vezes, prejudicando a própria saúde. Multiplicam-se as academias e salões de beleza em detrimento dos cuidados com o corpo sadio. Os cuidados com o corpo, no que diz respeito a saúde incluem uma boa alimentação rica em calorias e nutrientes saudáveis, exercícios físicos regulares e otimismo para com a vida a fim de reduzir as toxinas psíquicas geradas pelo estresse diário. Para se ter boa qualidade de vida no que se refere à saúde é prudente alimentar-se frugalmente, sem exageros e sem dietas rigorosas.

Qualidade de vida implica em alcançar a paz na Consciência, aprendendo a lidar com os pensamentos aversivos, sem tratá-los como ameaças à estabilidade psíquica. Esta paz implica no equilíbrio das ideias contraditórias que irrompem na Consciência, paradoxalmente ao desejo pessoal. Ela é alcançada à medida que o indivíduo entende e aceita sua antinomia interior, resultante não só dos inúmeros papéis vividos na atual e em outras encarnações como também pelos mecanismos psicológicos automáticos de construção de ideias opostas que se fixam no Inconsciente. A paz interior é fruto de uma personalidade que se aceita, que compreende a razão da própria existência e que descobriu seu papel no mundo.

Harmonia no viver significa a compreensão dos processos existenciais que a Vida naturalmente propõe ao Espírito, inserindo-o em situações que lhe obrigam a tomar decisões e a vivenciar diferentes, intensas e, muitas

vezes, contraditórias emoções. A harmonia implica também na conquista da habilidade em lidar com pessoas, com opostos e com todo tipo de perdas que a Vida propõe ao Espírito. Esta habilidade inclui a arte de tornar fáceis e exequíveis as situações difíceis e complexas. A harmonia interior, semelhante à paz na Consciência, permite maior espaço à criatividade e menor consumo de energia psíquica na resolubilidade dos problemas e desafios naturais da vida.

A segurança social significa a conquista em viver num ambiente doméstico e externo em que reine o equilíbrio e a ausência de tensões desestabilizadoras ou que possam conduzir o ser humano à degradação. Trata-se da construção consciente de uma sociedade estável, sem injustiças e em que reine a igualdade e o direito de todos. Esta construção se inicia no interior da alma, se estende à convivência em família, alcançando todas as relações interpessoais. Uma pessoa que conscientemente atua, promovendo a segurança através de palavras e ações que disseminam o equilíbrio e a ausência de medos, certamente colabora para o bem-estar de todos.

O exercício da cidadania visando uma boa qualidade de vida implica em viver consciente das responsabilidades como cidadão, atuando na sociedade para a construção de um mundo melhor para si e para as gerações futuras. Tais responsabilidades incluem atitudes e posicionamentos quanto ao direito de todos, à manutenção e cuidado com o bem público, ao cumprimento de obrigações cívicas e, principalmente, à doação de seu tempo e energia em favor da instalação e perpetuação da democracia como sistema político permanente. Ser um cidadão consciente também significa dar o exemplo de quem compreendeu a importância de doar sua cota de esforço pessoal em favor do bem, da paz e da felicidade de todos.

Uma vida sem estresse significa aprender a lidar com as tensões cotidianas sem adoecimento, pugnando pela redução dos fatores que contribuem para sua existência, bem como trabalhando pela melhoria contínua das condições de vida e trabalho das pessoas com quem convive e labora. É também conseguir trabalhar com prazer, buscando gostar do que faz enquanto procura fazer o que de fato lhe proporciona realização interior. Conseguir ser feliz no que faz, seja em um trabalho remunerado, seja nas

diversas ocupações que a vida impõe, requer estar de bem consigo mesmo e consciente de seu desígnio no Plano de Deus.

A participação no bem-estar coletivo é dever de todos, pois a vida humana é um fenômeno pessoal que acontece na convivência. Ninguém vive ou evolui sem o compartilhamento social, cuja ocorrência determina a noção de individualidade. Proporcionar o bem-estar coletivo é também necessário para se alcançar a superação dos limites da dimensão e do ambiente em que se vive. Uma boa qualidade de vida exige que é o Espírito trabalhe pelo bem comum como estratégia existencial e como condição básica de vida para a compreensão de sua existência na Terra.

Ter a espiritualidade na Consciência significa direcionar o olhar e suas reflexões para propósitos superiores, de acordo com a autopercepção da própria imortalidade, visando libertar-se e libertar as pessoas da ignorância espiritual que porventura vivam. Esta espiritualidade também se apresenta em palavras e atos eticamente superiores e na forma como vive a vida, sem dogmatismos e com absoluta percepção da constante conexão com Deus pelas vias dos sentimentos.

Qualidade de vida é estar sempre de bem com a vida, sorvendo seu lado bom e transmitindo para o próximo o melhor de si. Esta qualidade implica num bem-estar pessoal e em atitudes constantes direcionadas ao melhor para o outro, que geram bem-estar e grande satisfação às pessoas. Sem pensar no melhor para o semelhante não se vive intensamente o bom da vida, muito menos se alcança o real sentido e significado do viver.

Qualidade de vida é também saber relacionar-se com as pessoas sem nada lhes exigir e sem torná-las dependentes. É estabelecer vínculos afetivos que gerem crescimento mútuo. Tais vínculos devem sempre proporcionar encontros felizes com os outros. Cuidar para que os vínculos criados possam ser mantidos ao longo dos anos a fim de que perdurem também após a morte do corpo físico.

Razões para se buscar o Bom da Vida

1. Ame e seja feliz como quem despertou num dia de sol, com uma vontade muito grande de promover algo de útil para alguém, trazendo satisfação para consigo mesmo. Sua vida vale a pena, mesmo quando tudo conspire contra ou não aconteça como você quer. O legado que você deve deixar na vida é o que você construir em você mesmo. Buscar o bem implica em materializar o melhor, integrando-o em você e construindo no mundo.

2. Busque viver experiências geradoras de emoções, a fim de educar seu coração, pois o que afeta a alma se transforma em imagem norteadora de ações. As emoções são os embriões dos sentimentos superiores. A educação emocional favorece o equilíbrio psíquico, proporcionando um estado de receptividade capaz de melhorar o entendimento das experiências vividas. Emocionar-se é preparar o Espírito para o contato com a experiência viva.

3. Sinta-se livre para fazer o que gosta, respeitando o outro e os limites de seu corpo e de sua mente. A consciência de ser livre promove a disposição de criar, de modelar e de construir uma realidade ótima e favorável para a realização do sentido e significado da vida. O respeito ao outro, aos limites de cada um e aos limites de si mesmo implica na aquisição da consciência que não julga, percebendo-se irmão, pertencendo a uma única família.

4. Exercite seu corpo e siga o fluxo da vitalidade para uma vida saudável e que lhe traga tranquilidade. Um corpo saudável permite que a Consciência fique liberada para melhor empreender a realidade, facilitando a realização de seus projetos existenciais. Manter o corpo em equilíbrio

requer cuidados adequados com exercícios físicos e atenção para com a alimentação. Desfruta-se o bom da vida quando o Espírito também se sente fisicamente saudável.

5. Valorize as boas companhias, tornando-se uma pessoa agregadora, atraindo amigos sinceros e estabelecendo agradáveis relações. Estando com pessoas conhecidas, mesmo que não sejam seus amigos, demonstre sua satisfação em estar em companhia delas, emitindo e recebendo vibrações de harmonia e paz interior. O bom da vida deve ser compartilhado com todas as pessoas, independentemente do tipo das relações que são estabelecidas.

6. Conjugue o verbo amar na primeira pessoa, afirmando, primeiramente, eu amo a vida. Tal afirmação necessariamente implica no amor ao Criador e a si mesmo. Sentir a vida como um presente de Deus significa dignificá-la, levando-a a sério e com consciência de que deve ser vivida intensamente, aproveitando as oportunidades e experiências para aprender e, simultaneamente, ensinar. O bom da vida está na própria vida que se vive.

7. Deixe um rastro de bondade em tudo que faça, para que a Vida seja também generosa com você. Não se pode viver sem trocas afetivas nem deixar de experimentar ser agraciado com o carinho de alguém. Sua bondade será sempre uma marca no coração daquele a quem é dirigida, produzindo semelhantes atitudes. A vibração emitida pelo ato de bondade reverbera sempre, melhorando e atualizando o ambiente e as pessoas envolvidas.

8. Conscientize-se de seu valor pessoal, oferecendo seus serviços e habilidades com gentileza. Seja sempre você mesmo, oferecendo o melhor de suas qualidades em tudo que faça, sem receio de perder sua humildade. O bem deve sempre se apresentar para que não haja espaço ao seu oposto.

Suas qualidades são suas conquistas e devem servir para que você enxergue as dos outros, realçando-as também. A consciência do valor pessoal deve produzir segurança interior, satisfação consigo mesmo e disposição ao estabelecimento de relações saudáveis. O bom da vida deve acontecer simultaneamente à busca permanente pela excelência no que se faz.

9. Fortaleça sua paz interior como seu mais preciso tesouro, cuja base deve ser sustentada pela consciência da própria imortalidade. Trata-se de um estado íntimo de equilíbrio, de senso de propósito na vida e de autodeterminação. A paz interior advém da consciência constantemente renovada pela profunda conexão com o Criador. Tal ligação tem como característica principal a identificação e compreensão, pelo Espírito, dos propósitos divinos. Paz interior é importante conquista que dá sustentação ao suporte e solução a todos os conflitos da alma. Sua instalação é patrimônio inalienável que influencia tudo e todos a sua volta.

10. Descubra o endereço da arte de fazer o bem e de fazer nascer a esperança, pois são disposições que favorecem uma boa proteção espiritual. Esse endereço constitui uma permanente vontade consciente que não atrapalha as obrigações da vida comum nem polariza os naturais desejos do Espírito. Desejar é intencionar para, quando oportuno, agir. A disposição consciente de fazer o bem, de alimentar a esperança das pessoas e de atuar a favor do equilíbrio nas situações conflituosas implica no desprendimento de si mesma pela conquista da harmonia interior.

11. Caminhe na direção do espiritual, sem misticismo e com senso de pertencimento, pois se trata do encontro com a própria essência e com a dimensão de onde você é originário. O espiritual é tudo que diga respeito à imortalidade da pessoa, bem como ao que se relaciona com a mediunidade. Caminhar na direção implica em naturalizar fenômenos antes considerados sobrenaturais, lidando com a mesma tranquilidade com que o faz em todas as experiências da vida. Naturalizar a relação com Espíritos desencarnados

é considerar-se membro de uma única dimensão existencial e da mesma família universal.

12. Valorize as pessoas com quem você anda, pois elas representam uma parte de quem você é, indiretamente identificando componentes de sua personalidade. Quanto mais você apresentar as características positivas de seus pares, melhor você projeta suas qualidades pessoais. Seu mundo é composto também pelo repertório das atitudes que você elicia nas pessoas com quem você interage. Valorizar o outro é demonstração de humildade e de fraternidade, cuja repercussão atinge o coração das pessoas e multiplica-se como gratidão.

13. Desfrute o bem da vida como quem aduba um campo para semear depois, pois cada atitude em que se adiciona amorosidade, prepara-se um caminho luminoso próspero. Quanto mais você distribuir o que tem do melhor no seu mundo interior, perceberá o quão fértil de oportunidades será sua vida em todas as dimensões. Adubar um campo é adicionar-lhe algo que permita sua fertilidade; a adição deve ser de elementos úteis, geradores do que alimenta o Espírito. A fertilidade se revela na percepção de diferentes alternativas para as escolhas necessárias ao viver.

14. Trabalhe para seu bem-estar, aplicando-se com esmero e responsabilidade em tudo que faça, levando a vida a sério e com leveza, para que seus dias sejam felizes. Tudo que você fizer, faça bem feito e de um modo especial, de acordo com sua personalidade, aprimorando-se sempre. Seu bem-estar é conseguido pela conjunção de vários fatores que contemplam o desejo permanente de que todos os seres humanos alcancem o mesmo sentimento. O bom da vida é um permanente estado de espírito que se adquire pela manutenção da Consciência em permanente estado de renovação.

15. Procure qualidade de vida para que a sua dure o adequado tempo para ter valido a pena. A vida no corpo físico é valiosa oportunidade de agregar valores para a evolução do Espírito, cujo tempo necessário varia de acordo com a missão a desempenhar e com seu grau de sabedoria. A qualidade de vida não é apenas constituída de condições externas de conforto e de satisfação pessoal, mas, principalmente, pelo estado íntimo de harmonia e pela integração das habilidades conquistadas.

16. Lembre-se de que Deus se realiza em e através de você, não estando dentro nem fora, muito menos no papel de salvador ou milagreiro da vida humana. As qualidades atribuídas a Deus e tudo quanto você acredita ser Sua obra devem ser consideradas metas de realização para o Espírito. Sentir Deus é possível quando se coloca a vida a serviço da realização de Seu plano para o ser humano e quando a consciência da imortalidade conduz ao exercício permanente da generosidade.

De bem com a vida

No trabalho

No exercício de uma atividade profissional, faça o melhor possível para ampliar sua experiência e aprimorar suas habilidades, capacitando-se a novas competências além daquelas que possui. O aprimoramento requer a iniciativa para estudos, cursos e treinamentos que ponham o indivíduo em condições de exercer novas e cada vez mais complexas atribuições, pois o desenvolvimento da personalidade caminha nesta direção. O interesse revelado pela atividade que executa e por uma melhor capacitação, buscando eficiência, é sempre interpretado como qualidade do bom empregado que valoriza sua força de trabalho, no que resulta em maior produtividade.

A competitividade no trabalho é algo inevitável, mas pode ser amenizada com o exercício da solidariedade para que se crie um ambiente saudável, consequentemente com redução do estresse. Esta solidariedade implica na aceitação e reconhecimento das habilidades do outro, cujo direito de ocupar funções de destaque é também legítimo.

Estar de bem com a vida num ambiente de trabalho hostil ou extremamente competitivo torna-se motivo para renovação de disposições pessoais quanto à capacidade de lidar com situações aversivas, como também é desafiador, estimulando o próprio processo de autotransformação. É exatamente nestes ambientes que o Espírito encontra elementos identificadores de suas deficiências e necessidades. Neste sentido, estar de bem com a vida não é fugir deste confronto com sua própria *sombra*, mas dispor-se a encarar a experiência em que a Vida situou o Espírito para devida integração dos elementos desconhecidos ou negados da personalidade. Lidar com estas situações, trabalhando em condições desfavoráveis ou mesmo quando é alvo da inveja alheia, mantendo a motivação, conservando o equilíbrio interior e produzindo normalmente, é atestado de maturidade emocional e espiritual.

No lazer

Muitas são as formas de se desfrutar de um lazer que venha trazer prazer e satisfação ao Espírito. Desfrutar de um lazer deve se tornar uma pausa ao corpo e à mente para o reequilíbrio psíquico, para uma boa estabilidade psicológica e para a melhoria do desempenho pessoal nas diversas experiências laborais. O lazer produz endorfinas, que são importantes neurotransmissores para o bem-estar geral da pessoa.

Em geral, as atividades de lazer geradoras de satisfação e prazer não exigem grande esforço mental nem tampouco produzem estresse para sua consecução. São fundamentais para uma vida saudável e para a ampliação da capacidade criativa humana. Viver sem lazer é fragilizar-se, abrindo espaço para explosões de irritação e para a instabilidade emocional.

O lazer favorece uma maior percepção dos objetivos existenciais da vida e uma ampliação da consciência para que haja atualização e evolução do Espírito. A mente entra nas condições de flexibilidade e permeabilidade que a habilita ao entendimento e à captação de novas e diferentes percepções ao que transcende a normalidade psicológica. Neste estado, cessam os julgamentos e juízos que censuram e bloqueiam as melhores percepções psíquicas que dificultam a criatividade, a imaginação e a percepção das possibilidades quanto ao futuro.

O lazer, quando experimentado com moderação e em meio ao exercício laboral, é importante atividade que favorece a percepção do bom da vida, liberando o Espírito para o enfrentamento, de forma saudável e com grande disposição de viver, das tribulações da vida. A experiência de um lazer saudável permite que o Espírito permaneça de bem com a vida.

Em família

O ambiente familiar deve ser aquele em que o Espírito se sente melhor, com sua estabilidade psíquica em plenitude, e em que recarrega suas energias para o labor natural da vida. Deve ser considerado o melhor lugar do mundo para se viver. Com seus pares, o Espírito aprimora suas relações

interpessoais, melhor percebe suas emoções e estabelece bases psicológicas para suas atitudes no mundo. Independentemente de sua posição na estrutura e hierarquia familiar, o Espírito deve sempre se sentir responsável pelo equilíbrio e harmonia do ambiente em que espiritualmente se insere.

A manutenção do equilíbrio familiar e das boas relações requerem amadurecimento de cada um dos componentes do grupo, pois as dissensões que naturalmente ocorrem devem encontrar o limite do bom senso para que não se transformem em obstáculos intransponíveis. As discussões são atualizações nas relações que devem ser compreendidas como experiências que retiram da *sombra* os hiatos que dificultam a construção do legítimo sentimento de amor, carecendo de entendimento adequado.

A experiência de viver em família, contribuindo para a instalação de saudáveis relações de afeto, fortalece a percepção do lado bom da vida e a conquista da paz de espírito. Estas agradáveis experiências geram sensações de bem-estar, que preparam e dão base para o enfrentamento dos mais complexos problemas da vida.

Quando o Espírito percebe que, na família, ele encontra sólidas amizades, sente-se pertencer a um grupo referencial que elimina qualquer possibilidade de sucumbir à solidão, o que lhe garante a aquisição de confiança e segurança para os embates da vida. O senso de pertencimento ao grupo familiar também contribui para o sentimento de plena conexão com o Criador da Vida.

No templo religioso

A vivência da dimensão religiosa permite que o Espírito atualize sua íntima essência, agregando novas habilidades, e fortaleça mais ainda sua conexão com o Criador. Serve como campo de manifestação da fé e da capacidade do Espírito em materializar, nas relações que estabelece com os que comungam da mesma fé, as conquistas já alcançadas. Nas demonstrações de uso da própria religiosidade, o Espírito apresenta seu grau de evolução e sua verdadeira proximidade com Deus.

Quando o Espírito estabelece alguma ligação com o sagrado, aciona em si mesmo mecanismos impulsionadores da própria vida, que trazem alegria íntima, disposição renovada de viver e um sentimento profundo de autoconfiança. Ele sente grande prazer com sua existência e também de poder desfrutar da certeza íntima de sua condição de criatura divina.

Quando em companhia daqueles que desfrutam da mesma fé ou crença, o Espírito sente que sua vida faz sentido, pois percebe que pertence a um grupo de indivíduos que se encontram em contato com a Divindade e que se situam num mesmo patamar evolutivo. A tônica do convívio com seus pares deve ser a alegria, a satisfação e a disposição em trilhar caminhos em companhia de pessoas afins.

A satisfação maior deve ser a de poder, estando numa experiência terrena, vivendo papéis úteis a propósitos que concorrem para o desenvolvimento da personalidade e que não se perpetuam, construir uma espiritualidade que transcenda o caráter meramente religioso e sectário. Estar de bem com a vida no templo religioso é poder fomentar com entusiasmo a excelência da vida, do viver e de legitimamente poder representar Deus.

Com vizinhos

A convivência social mais próxima presente na vida moderna, sobretudo nos aglomerados urbanos, obriga o Espírito a estabelecer contatos que são úteis à aquisição de importantes habilidades para sua evolução espiritual. Nestes contatos, lidará com a desconfiança, a insegurança, a competitividade, bem como com significativas disposições opostas que facultarão a construção de competências necessárias à consolidação de sua personalidade ótima.

Os atritos e as situações que provocam rejeições nas relações com pessoas que compõem o conjunto de vizinhos e conhecidos de um grupo familiar são experiências que fortalecerão a necessidade da aquisição da solidariedade, da tolerância, do acolhimento e da afetividade. O Espírito

deve valorizar aqueles contatos para se sentir bem, em paz e capaz de vencer os desafios inerentes a toda encarnação.

Viver bem com vizinhos é uma arte que requer paciência, aceitação das diferenças, respeito à privacidade do outro e alta dose de amorosidade. Este tipo de relação começa com o desejo de aproximação até chegar à amizade sólida e sincera, alcançando o estágio que promova a consciência de que todos fazem parte de uma mesma família. É também uma arte a manutenção de boas relações e a competência de se alterar a qualidade dos contatos para que cheguem à semelhança do que existe entre os membros de uma única família de pessoas afins.

Viver de bem com a vida, com os vizinhos que se tem, é conseguir estabelecer relações em que vigore a mais legítima fraternidade, favorecendo o sentimento de bem-estar. Para tanto, é necessário a disposição de servir e de viver em paz com seus pares.

Nos esportes

Na prática de esportes, sozinho ou em grupo, fundamental que se tenha em mente a disposição em alcançar o relaxamento e o condicionamento físico. Quando em grupo, é importante o espírito de solidariedade aliado ao simples desejo de se divertir. A vontade de se exercitar e de brincar, sempre presente na prática de esportes, é requisito para que o Espírito aproveite o momento para se sentir de bem com a vida.

Quando se trata de esportes competitivos com o enfrentamento de oponentes, é também importante o respeito ao outro e, quando da sua vitória, o reconhecimento de seu valor. Quando há o reconhecimento das qualidades do outro, o Espírito se empenha em obter semelhante performance. Na prática do esporte, é possível identificar muitas qualidades e deficiências de seus adeptos, pois costuma-se pôr em evidência os valores que norteiam os reais objetivos de cada um.

O exercício físico na prática de esportes produz efeitos positivos à saúde, ao bem-estar psicológico, além de habilitar seu praticante a

estabelecer boas relações interpessoais pelo desejo de compartilhar sua vitalidade. A sensação gerada após um exercício físico se assemelha à que se obtém quando ocorre a prática de esportes, pois o organismo atua para a queima de calorias e para seu pleno funcionamento. O bom da vida é estar de bem com ela, tendo o corpo físico apto ao seu funcionamento em plenitude.

Nos esportes, o Espírito entra em contato com a solidariedade, a competitividade, o trabalho em equipe, a vaidade, a humildade, a vitória, a derrota, a resiliência, e, principalmente, com o fortalecimento de sua imagem pessoal. Tudo isto contribui para sua evolução e, quando vivido de forma saudável, favorece seu bem-estar, contribuindo para que experimente o bom da vida.

Na sociedade

Na vida social, o Espírito deve exercer sua plena cidadania, apresentar suas melhores qualidades e construir um ambiente propício ao bem-estar coletivo. A socialização é um processo de fundamental importância ao Espírito pelo caráter educativo que lhe permite adquirir inúmeras habilidades e pelo que lhe proporciona como possibilidade de manifestação das características que o tornam humano. Quando se socializa, o Espírito se sente pertencente ao grupo, identificado com seus semelhantes e envolvido pela sua humanidade.

Só quando em sociedade, o Espírito pode de fato espelhar-se e obter as habilidades de que necessita para transcender em busca de novos conhecimentos, nas diferentes dimensões existenciais além da que se situa. O espelhamento naturalmente produz, como efeito automático, a consolidação da identidade pessoal, por força do desejo de diferenciação do coletivo.

Uma pessoa de bem com a vida socializa-se sem máscaras, sem afetação, interagindo com seus semelhantes para o estabelecimento de contatos que proporcionem aprendizado. Tais contatos, longe da puerilidade

e das futilidades mundanas, visa a troca de afeto, de conhecimento e de alegrias para que se possa absorver melhor o lado bom da vida.

A socialização pressupõe o sentimento de igualdade que implica na consciência de que sempre há o que aprender com o outro, mesmo que se encontre num meio intelectualmente inferior. O Espírito aproveita melhor a vida e vive seu lado bom quando compreende a importância de ser sociável como oportunidade de experimentar, na vivência, suas próprias teorias e valores, mesmo tendo seus momentos de reserva e de permanência consigo mesmo. Socializar-se é também estar com o outro, dando o melhor de si, favorecendo a atualização e elevação do nível de desenvolvimento da sociedade.

No contato com Espíritos desencarnados

Vivemos imersos em dois mundos que se interpenetram e que compõem a realidade disponível ao Espírito. Para penetrar em outras dimensões, é necessário que ele adquira novos valores e habilidades que o tornem melhor e mais evoluído, sobretudo apresentando-se na vida atual como construtor do bem, da paz e da harmonia. A consciência plena da condição de ser imortal e de que tem a natural prerrogativa de contato com outros que se situam na dimensão espiritual é fundamental para a aquisição do melhor que a vida pode oferecer.

Para que sua plenitude seja alcançada e estabeleça relações saudáveis com seres desencarnados que lhe tragam paz e harmonia, é importante que consiga tomar consciência e educar sua mediunidade, bem como naturalizar seus contatos mediúnicos. Esta naturalização implica na ausência de subserviência, veneração, pedidos e súplicas salvacionistas, que sacralizam e artificializam a relação, dificultando extrair-se o melhor que pode proporcionar. Quando as relações mediúnicas são naturalizadas, quando visam o bem sem os condicionamentos gerados pelo seu caráter inusitado e pela sacralização promovida pela religião, costumam proporcionar alegria, bem-estar e satisfação pela certeza da imortalidade do Espírito.

Quando não há cerimônia ou ritualização no contato mediúnico, principalmente nos momentos em que a Consciência está disponível para a captação das intuições e inspirada para ideias que transcendem ao que é material, percebe-se o valor deste tipo de comunicação e o grande bem-estar que proporciona. O prazer da companhia com Espíritos que são amigos ou que tenham tido alguma ligação conosco por laços oriundos de outras encarnações favorece o sentimento de que a vida tem um lado espiritual bom e maravilhoso a ser conhecido e explorado. O bom da vida se amplia com a inclusão das ligações mediúnicas, que são possíveis serem estabelecidas e que são acessíveis a todos os seres humanos, independentemente de suas crenças. A qualidade das relações mediúnicas está diretamente relacionada ao objetivo e ao caráter daqueles que as experimentam.

Na vida amorosa

Compartilhar a vida com alguém suaviza o viver, principalmente quando há sintonia e identidade de propósitos, irmanando o casal em objetivos comuns. O encontro amoroso sela o testemunho de que o amor é possível, quebrando os limites do *ego* e conduzindo o Espírito a um estado para além de si mesmo. Esta união, quando envolvida pelo sentimento de amor, favorece a percepção do sentido da vida e a ampliação da consciência para o entendimento de seu significado. Este amor é o coroamento da vivência do lado bom da vida no compartilhamento com outra pessoa.

No relacionamento amoroso, é possível alcançar um estado psíquico favorável às grandes ideias, pois estimula a disposição de tudo realizar, concorrendo para o encontro com a própria essência, além de facilitar a percepção do sentimento íntimo de conexão com o Criador. Esse estado potencializa as forças interiores da alma, aproximando e alinhando o *ego* com os objetivos do Espírito, estabelecendo um tipo de prazer que ultrapassa os limites do corpo físico. Mesmo quando o sentimento de amor é unilateral, é possível experimentar o lado bom da vida, exalando felicidade, permitindo que o Espírito se doe em favor do bem coletivo.

Na vida amorosa, mesmo com os contrapontos naturais de qualquer convivência, experimenta-se a sensação de completude e o reconhecimento da singularidade de cada ser humano. É nessa convivência que se torna possível, pela riqueza de emoções que desperta, sentir a importância de viver o lado bom da vida, cujo compartilhamento reduz o poder destrutivo do egoísmo. O amor conduz o Espírito ao reconhecimento do valor do outro para que o prazer de viver se multiplique no compartilhamento da vida. A existência se torna mais prazerosa quando o Espírito persegue viver o melhor de si nas suas relações afetivas.

E o dinheiro

O dinheiro deve ser considerado um símbolo pelo trabalho dignamente executado. Seu ganho deve promover a dignidade pela forma como ocorre e proporcionar bem-estar a quem o obtém. Sua utilidade pode ser verificada pela forma como é gasto, bem como pelo que pode proporcionar de útil ao seu proprietário e à sociedade. O benefício que lhe pode trazer está no esforço gerado para sua obtenção e pelo que pode ser aprendido nas experiências em que é utilizado.

Estar de bem com a vida na posse do dinheiro não acontece apenas pelo prazer que ele pode proporcionar com a obtenção de benefícios materiais e com o atendimento ao lazer, mas também pela oportunidade de transformá-lo em instrumento de crescimento pessoal e coletivo. Obter dinheiro não deve ser um fim, mas instrumento consequente quando se pretende alcançar resultados nas experiências em que se quer atingir a integração de importantes habilidades evolutivas.

O lado bom da vida não exclui a obtenção de dinheiro, muito menos uma vida de privações. Certamente o lado bom da vida só pode ser alcançado quando se trabalha. Como uma das consequências naturais do trabalho é o retorno financeiro, o dinheiro conseguido deve ser empregado para que se possa viver experiências gratificantes e que produzam significativas emoções geradoras de bem-estar.

O exagero em se querer cada vez mais o dinheiro, a ambição desmedida que corrompe a alma e o excessivo interesse por bens materiais, tendo como foco da vida o acúmulo de riqueza, são disposições que afastam o Espírito do sentido e do significado de sua existência, o que o dificulta alcançar o lado bom que ela possui. Quando a riqueza obtida promover dignidade, beneficiar maior número de pessoas e trouxer equilíbrio social, certamente o Espírito terá alcançado o lado bom da vida, proporcionando-o ao seu semelhante.

Mandamentos para desfrutar o Bom da Vida

1. Viva emocionalmente em harmonia, com reflexões bem elaboradas, analisando sempre o que pensa, sente e faz, permitindo que os outros tenham a mesma condição e que também possam viver em paz.

2. Viva intensamente, pois toda experiência é oportuna e sempre que é movida pelo interior da alma, por mais inconveniente que seja, mesmo que gere incômodos e revezes, traz grande e rico aprendizado ao Espírito.

3. Nada espere do outro, muito menos qualquer retribuição, nem mesmo daqueles que são obrigados a fazer algo por você, pois ninguém conseguirá atender à totalidade do que se espera nem corresponder às expectativas desejadas.

4. Não entregue a ninguém o poder de lhe tirar a paz, pois ela é um bem inalienável que lhe pertence, sendo de sua exclusiva competência construí-la e mantê-la em você mesmo, sem responsabilizar ninguém quando dela se esquecer.

5. Relacione-se diretamente com Deus, sem intermediários, salvo se eles respeitarem seus limites e dificuldades, não lhe exigindo obediência cega, pois sua conexão com o Criador é pessoal, intransferível e para sempre.

6. Conecte-se firmemente a sua essência espiritual imortal, pois você é eterno e imperecível e esta ligação implica numa grande autoconfiança sustentada pela íntima certeza de que este é o sentido da fé em Deus.

7. Faça da amorosidade sua forma de se relacionar com as pessoas, praticando o desejo constante de se aproximar do outro estabelecendo um contato amistoso, profundo e saudável, pois esta relação é a base de seu crescimento espiritual.

8. Olhe sempre nos olhos das pessoas, transmitindo-lhes confiança e amor, pois, quando se mira no centro da visão, toca-se num ponto da alma que a faz desarmar-se, estabelecendo uma conexão tranquila entre o seu e o olhar do outro que apascenta o Espírito.

9. Descubra o que causa medo e lhe é desconhecido, pois sem este desafio você não se conhece; nada tema nem deixe de entender as razões de cada um dos seus medos, enfrentando-os até as últimas consequências, pois você é imortal e indestrutível.

10. Perceba a vida como um rico caleidoscópio com múltiplas possibilidades de percepção da realidade; a diversidade de interpretações sobre a realidade é infinita, cabendo sempre a busca por outros modos de entender a vida, sobretudo pelo seu aspecto espiritual.

11. Guie-se pela luminosidade de suas próprias palavras, pois elas lhe retratam o mundo interno, razão pela qual você deve sempre plasmar imagens positivas e agradáveis na mente de quem as ouve, tornando-se sua carteira de identidade espiritual.

12. Cuide de sua aparência para não ferir os outros com seu desleixo ou sua vaidade; o outro e você mesmo merecem cuidar do vaso que abriga o Espírito para que lhes desperte agradável sensação de saúde e bem-estar pessoal e coletivo.

13. Faça da empatia sua companheira no trato com o próximo, para se conhecer mais, e quanto mais você se colocar no lugar do outro, melhor perceberá as sutilezas e a complexidade de seu mundo interior e da realidade a sua volta.

14. Engaje-se em movimentos ecológicos, pois a Natureza, mãe de todas as formas, ofereceu-lhe o vaso que lhe serve de corpo físico e uma maior identificação com as suas forças vivas promove o senso de pertencimento e a preservação da vida.

15. Guarde em si a esperança; sempre que possível a presenteie a outrem e alimente a alma do outro com novas possibilidades de realização, de crescimento, de alternativas de resolubilidade de seus conflitos, de alcance de sucesso e de conquista da felicidade.

16. Seja obstinado na conquista daquilo que o faça alcançar o sentido de sua vida, nunca esmorecendo nem desistindo de seus propósitos, e persevere quando seus objetivos se aproximarem de sua Designação Pessoal para que tudo faça sentido, aproximando-o do Criador da vida.

17. Dê aos outros o direito de não acreditar em você, tampouco saber de suas intenções, porque o que se passa em seu mundo íntimo é absolutamente pessoal; assim pensando e agindo, conseguirá pacificar sua alma, saindo dos embates e confrontos estéreis e improdutivos.

18. Tolere o vício alheio considerando que é apenas expressão do vazio existencial de quem a ele se submete, pois o combate ao mal do outro, julgando-o segundo os próprios valores, afasta, discrimina e oprime o ser humano, sem contribuir para seu crescimento espiritual.

19. Desenvolva suas capacidades mediúnicas, pois você vive num universo espiritual de múltiplas dimensões, influenciando e sendo influenciado pelas mentes com quem estabelece sintonia; cultive o hábito de dialogar mentalmente, pela via da oração, com os Bons Espíritos.

20. Ame sempre, pois o amor amplia sua vida ao infinito, favorecendo sua evolução, contribuindo melhor para seu acesso em novas conquistas espirituais, bem como proporcionando autoconhecimento e o encontro consigo mesmo. O amor é a força propulsora do Universo.

Pensamentos

Quanto mais penso sobre mim mesmo mais descubro quem não sou. Quando me vejo, percebo quantas máscaras retirei e outras que ainda necessito utilizar. Sou o que não percebo, serei o que não mostrarei, porém certamente me aproximarei de mim mesmo no que conseguir realizar na sociedade.

Não creio que seja possível alcançar a realização da mais íntima essência de si mesmo, mas muito provavelmente todo indivíduo será desconstruído quando dela se afastar. A vida é uma luta insana pela tomada de consciência de algo que é inacessível, imponderável e obstinadamente conhecido pelo apelido de “eu”.

A ilusão humana é pensar que sabe muito a respeito de si mesmo e do início das coisas da mesma forma que fabrica um objeto ou da mesma maneira fácil que produz uma ideia. Nada do que diga a respeito corresponde à realidade dos fatos, muito menos pertence ao domínio da linguagem.

Não lamento o sofrimento, mas a ignorância daqueles que não entendem o seu significado. A obviedade de sua lógica e a previsibilidade de sua dinâmica contrastam com a inteligência que admite e mantém sua existência como método corretivo. Falta-lhes leveza e consciência de capacidade de resiliência.

Considero pobre o olhar dos que enxergam limites para a existência do ser humano como individualidade mortal, limitação autoimposta pelo

desejo de se diferenciar do coletivo de forma contestadora. No íntimo, debatem-se contra uma condição de imortalidade que é impossível de ser modificada ou extinta.

Vida é um nome genérico para designar um conjunto de experiências nucleadas por um centro agregador e simultaneamente exteriorizador, qual ímã que tudo atrai e tudo repele, cujo objetivo é afirmar sua unidade. Sua intensa força não tem precedentes nem se compara a qualquer outra vista ou produzida pelo ser humano.

Sonhar é passear na imaginação do possível, mas improvável que possa ser fidedignamente descrito pela consciência. Sua natureza transcende a própria imagem em que se revela, pois se trata de linguagem inacessível à compreensão pela lógica causalista. Suas interpretações são sempre enviesadas e limitadas. Basta apenas sonhar.

Amar o estado de estar amando, portanto, amor ao amar é suficiente. O objeto do amor, por acreditar que é a razão do amor do outro, fica confuso e busca cobrar mais amor. Quem ama gosta mais de seu estado do que do objeto amado, cujo consolo é ter sido alvo, ao menos por um tempo, do amor do outro. A permanência do estado de amar e a independência do objeto que foi útil para despertar o sentimento dependerá exclusivamente do eu da Consciência.

A relevância dada ao sexo está mais no prazer que provoca do que em sua capacidade de gerar vínculo afetivo. Sua prática influencia importantes estruturas neuronais ligadas à essência da vida, portanto ao seu sentido. Sua razão inconsciente está associada à cooptação do outro, à busca de si mesmo e ao encontro com o significado do existir.

A rejeição à reencarnação não se deve ao fato em si, mas ao desconhecimento do que se trata. São vidas que não voltam, mas que deixam suas marcas no psiquismo, que continua sua jornada como instrumento do Espírito. Rejeita-se a noção vigente de que se trata de simples retorno do mesmo Espírito quando, na realidade, é a continuidade de alguém que não é mais o mesmo personagem.

Tudo quanto se diz a respeito de Deus advém de crenças, de expectativas e da ignorância que gera símbolos. O tema se apresenta de forma rica na cultura, demonstrando a grande diversidade do psiquismo humano. Nenhum outro tema provoca tantas modificações no comportamento e na vida humana quanto Deus. Todas as ideias criadas a respeito deste tema tendem a aproximar o ser humano de seu próprio eu.

A vida humana, como a trajetória de um personagem, é a saga do herói em busca de vencer seu desafio, cujo centro é a solução de seu conflito íntimo, que diz respeito a tudo quanto inquieta sua própria natureza e que revela seu desconhecimento de si mesmo. Seu objetivo é desvencilhar-se de sua angústia, de sua ignorância e de realizar seu impulso de viver, além de expressar sua Designação Pessoal.

Vejo a manifestação de gênero como decorrente do mosaico das inúmeras possibilidades do psiquismo humano. Nada mais compreensível e comum do que se extrapolar os limites bipolares impostos pela cultura. O ser humano é livre para expressar sua natureza, apresentando-se estética e sexualmente como lhe apraz, respeitando sempre os limites de seu semelhante com quem interage.

O motivo primeiro da atividade sexual é a obtenção do prazer. Como consequência deste instinto, quando há condições propícias, acontece a reprodução. Porém a Natureza encontrou um meio bastante eficiente para

promover o surgimento da afetividade, consequência excepcional da atividade sexual. No desejo instintivo humano, encontra-se sua identidade sexual, que se manifesta como um gênero ou como um tipo pessoal de ser.

A faculdade inerente ao humano conhecida como mediunidade é inconsciente, constantemente experimentada em sua dinâmica psíquica e está gradativamente se diferenciando de sua correlata capacidade de construir pensamentos. O humano é um ser iminentemente mediúnico e está aprendendo a utilizar esta faculdade em meio à descoberta de suas habilidades psíquicas.

Nem tanto a riqueza me seduz, mas a prosperidade, pois a ela está atrelada a ideia de uma sociedade participativa, coletivamente organizada, equilibradamente justa e com amplas oportunidades para que todos manifestem suas qualidades e desfrutem de suas conquistas. A prosperidade implica no bem-estar coletivo que promove uma sociedade em torno da satisfação e da realização dos indivíduos.

Não penso em domínio ou poder sobre coisas ou pessoas, mas no pleno exercício de minhas capacidades e no direito de que todos possam manifestar suas habilidades a serviço da própria evolução e da criatividade. Quando vejo pessoas especiais que se sobressaem em suas habilidades superlativas, reverencio suas conquistas e seus feitos, buscando em mim o que também poderia demonstrar para que outros possam crescer com seus méritos.

A arte é uma manifestação do Espírito que estrutura sua comunicação como uma linguagem suprarracional, universal e que o eleva a uma dimensão inacessível à lógica da Consciência. Quando o Espírito se expressa pela arte, revela sua íntima natureza, alcançando estados psíquicos

que o capacitam a penetrar em uma dimensão transcendente, além de seus sentidos físicos.

A História é um viés contado por uma ideologia, por um grupo ou por uma pessoa que informa um lado ou aspecto particular de um fato. A História real, verdadeira e fidedigna é uma ilusão arquetípica que rejeita a individualidade e tende ao coletivo. O que é contado nunca é completo, portanto, não existe a verdade nem tampouco o que de fato aconteceu pode ser recuperado.

O contato com Espíritos desencarnados torna o ser humano, que limita a percepção de si mesmo como alguém finito e exclusivamente sensorial, capaz de ultrapassar os limites de seu pensar, transcender sua realidade e ampliar sua visão de mundo. Eleva-o da categoria de humano para a de Espírito imortal, conectando-o à sua verdadeira essência.

O tempo nada cura ou resolve. É uma variável útil para a percepção das experiências, tornando-as compreensíveis à linguagem da Consciência. Esperar que o tempo resolva os problemas equivale a optar por não aprender. Enquanto o Espírito se submete ao tempo, reduz o significado das experiências que vive. Quando mais amadurecido, descobre que é o senhor do tempo.

O bom da vida é vivê-la com a disposição de quem ganhou um maravilhoso presente e de quem dispõe de infinitas energias para aprender nas experiências em que se envolve. O Espírito é o objetivo da Vida, para quem tudo é destinado e a quem cabe tudo mudar, de acordo com sua natureza interior. Sua existência implica na materialização da ideia de Deus.

Onde há desejo há vida. Sem o desejo nada se materializa como expressão do Espírito. Não desejar é atuar fora da dimensão da Consciência, não fazendo parte deste mundo. O desejo gera movimento, que, quando é vivido pela consciência, se transforma em habilidade aprendida, para que tudo faça sentido.

O tempo e a história não param. Muitas vezes os personagens nela se repetem, pelo desejo pessoal de realização. O que foi vivido é passado e nunca será de novo presente. Viva, portanto, o presente, com o olhar no futuro. A vida sempre nos exige escolher, fazendo do presente nosso eterno momento de ser feliz.

Simples questões filosóficas

Mesmo que se responda “o que sou”, “de onde vim” e “para onde vou”, ficará sempre a pergunta “para que existo”. As respostas plausíveis e lógicas são: sou um Espírito eterno em evolução, vim do mais primitivo ser criado por Deus e vou para a perfeição. Outras respostas complementares podem ser dadas, as quais acrescentarão esclarecimentos maiores, mas o vazio sempre vai existir. Sempre nos perguntaremos – para que tudo isso?

Respostas simplórias podem ser dadas, mas nem sempre suficientes à mente indagadora do ser humano. Os sistemas por ele criados são insuficientes para respostas mais completas. A dualidade psíquica é um limite muito grande e uma barreira poderosa ao estabelecimento de raciocínios e paradigmas para uma nova compreensão da vida. O ser humano sempre vai requerer um novo paradigma que supere a visão limitada que a matéria lhe impõe.

Sinto em mim que a resposta me levará à compreensão do que “para que finalidade existo” e isso está muito distante da possibilidade de ser descrito em palavras. Enquanto isto, irei amando e realizando o melhor de mim, na tentativa de entender os sinais do Criador para que O conheça e a mim mesmo também.

Enquanto não alcança essa compreensão, enquanto não chega à finalidade da vida nem ao para que existe, ele deve seguir amando, autorrealizando-se e perseguindo o que considera mais nobre. Deve continuar tentando se tornar um consigo mesmo, amoroso com os outros e dotado de sabedoria para viver.

Deve viver porque ama, amar porque sente, sentir porque existe, e ser porque Deus é. Deve levar sempre dentro de si a certeza íntima e inabalável da companhia de Deus, pois ele é seu alfa, seu ômega e a razão do que e para que vive.

Nenhuma filosofia, nenhum argumento poderá valer mais do que a ideia de se buscar a felicidade pessoal e coletiva. Tudo que for construído e pensado, que leve o ser humano a se afastar de sua natureza espiritual, é falho e deve ser revisto. Essa natureza passa pela consciência da própria imortalidade, pelo sentimento de amor a si e ao próximo, bem como pela certeza de sua condição de máximo representante de Deus.

O que tenho, o que sei, o que consigo, o que sinto, o que penso e o que faço, nunca serão maiores do que um outro ser humano. Tudo deve concorrer para a felicidade e a paz entre as pessoas, pois a finalidade de minha existência passa pela minha relação com pessoas. Sem esta relação não é possível viver no mundo, tampouco perceber-se a si mesmo.

Uma questão importante sobressai quando me vejo diante de outro ser humano, perguntando-me: o que é amá-lo? Será ter-lhe respeito, dar-lhe carinho, compreender suas atitudes, ter empatia, ser caridoso ante suas necessidades ou fazer algo que transcenda cada uma dessas possibilidades? Será que se trata de alcançar a soma dessas condições? É o amor um exclusivo e específico sentimento que ultrapassa toda compreensão e toda lógica racional? A falta de uma resposta plausível deve se tratar da impossibilidade de fazer caber o amor na consciência, deixando-o ao domínio do coração.

Muitas vezes me questiono se Deus é uma construção necessária para justificar-me a existência e se essa não é a própria natureza Dele. Chego a pensar que Ele é meu próprio pensar e sentir, e se é Ele que assim se

manifesta. Nenhum desses pensamentos me afasta do mundo nem me tira o senso de realidade. Conforta-me pensar desta forma e isso não me aliena do mundo nem das responsabilidades materiais e espirituais que já assumi. Cada vez que assim penso, mais me aproximo de mim mesmo, de meu próximo e do que penso ser Deus.

Questiono-me como consegui não perceber antes a beleza da vida sem a finalidade e significado que ela possui. Vejo-me sábio e ignorante simultaneamente quando percebo a vida e a mim mesmo. Sua complexidade representa a ignorância que ainda tenho de mim mesmo, tanto quanto a diversidade de meu mundo interior, razão de toda dinâmica que envolve meu viver.

Vivo por um ideal. O ideal de ser eu mesmo, de ser útil, de ser amoroso e de ser feliz. Cada questionamento que levanto faz-me sentir que me aproximo de meus ideais. Sinto Deus em mim e O “vejo” em cada ser humano, sem qualquer sectarismo ou exigência de reciprocidade no pensar. Meu viver está atrelado ao sentimento íntimo e constante de minha conexão profunda com Deus.

Quando questiono a natureza de Deus, fixo-me em querer entendê-lo, afasto-me do mundo e das pessoas. Quando olho para mim mesmo e para meu próximo, tentando entender-me e compreender meu semelhante, sinto-me mais conectado a Deus. É como se Ele me quisesse mais íntimo comigo mesmo e mais unido ao meu semelhante.

Minha filosofia de vida

Sou mais do que penso que sou, porém não mais do que outro ser humano pode também ser.

Descubro-me à medida que sinto as emoções da vida e, pelo coração, me conecto ao meu semelhante.

Tenho o que a vida me permitiu conseguir, e não me causa incômodo possuir provisoriamente bens materiais.

Sei que o que consegui da vida são acessórios no meu processo existencial, nada me dominando.

Desejo sentir o que de mais nobre possa existir em matéria de sentimento, para o encontro comigo mesmo.

Pouca coisa importa a mim além de ser feliz ao lado de pessoas, com elas aprendendo, crescendo e realizando.

Quero conhecer para entender, sem ser intelectual, sem sabedoria, sem excesso de informações.

Procuro aprender a ter e a não ter para sair do ciclo vicioso da posse, sendo livre para transcender.

Busco ser e não ser para eliminar a dualidade e unilateralidade da Consciência, tornando-me desapegado.

Busco amar, somente amar, vivendo intensamente o momento da melhor forma espiritual possível.

Sou dono e senhor de meu tempo, ocupando-me com o que me alegra a alma e me faz crescer.

Esforço-me por aprender e ensinar, colocando-me como canal de recepção das forças inspiradoras da Vida.

Organizo-me no necessário e flexibilizo no viver para que minha disciplina me traga sempre autoconfiança.

Coleciono amizades e amplio cada vez mais minhas conexões afetivas para que venha a me conhecer melhor.

Sinto cada vez mais presenças espirituais em minha vida, estabelecendo relações amistosas e produtivas.

Busco criar vínculos afetivos com as pessoas com quem convivo intimamente, para crescimento mútuo.

Penso na morte como um ponto de inflexão para outro momento existencial e continuidade do existir.

Cada vez mais integro a *sombra*, simultaneamente deixando de criticar o comportamento alheio.

Acredito cada vez mais na força do amor e na capacidade de todo ser humano em vencer seus desafios.

Creio na felicidade como fruto do trabalho e do sacrifício em favor do bem-estar pessoal e coletivo.

Nada nem ninguém é capaz de me tirar a paz interior, a esperança na vida e a confiança em Deus.

Mais além

Mesmo que você tenha chegado ao topo, mais além há um novo horizonte a ser descoberto e desfrutado.

Por mais que você conheça a vida, mais além existe algo que você desconhece e lhe será proveitoso.

Embora seu olhar possa perceber tudo, mais além há algo oculto a sua visão que precisa ser percebido.

Por mais que você ame alguém, mais além o amor se revela pleno e o levará a plenitude.

Por mais que você tenha tudo que deseja, mais além há algo novo e importante a ser experimentado.

Por mais que você se sinta feliz, mais além o Espírito alcançará novo êxtase.

Mesmo que você tenha vivido o máximo de tempo no corpo, mais além há sempre mais para se viver.

Mesmo que tudo lhe pareça favorável e nenhuma preocupação exista, mais além a paz é maior e melhor.

Ainda que a dor lhe seja intensa, mais além a saúde e a harmonia lhe esperam firme e permanente.

Por maior que seja seu sofrimento, mais além há uma lição a ser aprendida de forma mais suave.

Embora tudo pareça estar perdido, mais além a Vida lhe mostrará o melhor caminho a ser seguido.

Mesmo que você se sinta só e sem amigos, mais além alguém olha por você sem lhe exigir atenção.

Por mais intensa que seja a agressão, mais além existe o seu motivo e alguma lição a ser aprendida.

Por mais que seus pensamentos estejam confusos, mais além o equilíbrio se tornará possível.

Mesmo que as emoções desequilibrem sua vida, mais além elas o convidarão à educação dos sentimentos.

Mais além requer paciência e a experiência interna de respeitar o ritmo da vida.

Mas

Crie hábitos, mas não se escravize a eles.

Seja caridoso, mas não contribua para manter a miséria.

Leia e estude, mas procure ter opiniões próprias.

Tenha as coisas, mas não se deixe possuir por elas.

Seja paciente para com os outros, mas não perca a dignidade.

Trabalhe para alcançar o sucesso, mas não esqueça o merecido descanso.

Ame o próximo, mas não esqueça de cuidar de si mesmo.

Sorria sempre, mas leve a vida a sério.

Seja sempre educado, mas diminua o formalismo.

Busque o prazer, mas não esqueça a felicidade pelo trabalho digno.

Procure espiritualizar-se, mas não se esqueça de humanizar-se.

Evite apontar os erros alheios, mas não perca o senso crítico.

Lute para viver, mas não se esqueça de aprender a desfrutar a vida.

Viva em sociedade, mas não perca sua individualidade.

Seja competitivo, mas não deixe de ser solidário.

Desenvolva sua mediunidade, mas não se torne submisso aos desencarnados.

Busque a companhia das pessoas, mas aprenda a gostar de ficar só.

Amplie sua visão de totalidade, mas não deixe de perceber os detalhes.

Aprenda a ganhar, mas saiba como gastar.

Faça silêncio, mas não cale sua voz.

Acredite em você mesmo, mas confie sempre em sua condição de representante de Deus.

Quero

Quero um mundo mais pacífico, pois naturalmente sou paz.

Quero uma sociedade alegre, pois sou feliz sem causar infelicidade a ninguém.

Quero uma sociedade sem violência, pois minhas atitudes respeitam as pessoas.

Quero uma sociedade sem doenças, pois cultivo a saúde física, psicológica e espiritual.

Quero uma vida com muitos amigos, pois sei manter amizades duradouras.

Quero uma sociedade mais justa, pois sei dividir sem privilegiar.

Quero a harmonia a minha volta, pois não tenho prevenções nem preconceitos.

Quero desfrutar do conforto e da comodidade da vida, pois sei proporcionar o mesmo ao meu próximo.

Quero libertar-me de toda a culpa, pois assumo as consequências e responsabilidades pelos meus atos.

Quero que a fome seja erradicada do mundo, pois sei alimentar-me adequadamente e sem excessos.

Quero que as guerras desapareçam, pois vivo em paz comigo mesmo e de bem com a vida.

Quero aumentar a solidariedade entre as pessoas, pois sei competir sem humilhar.

Quero contribuir para a eliminação dos vícios, pois sei usar as coisas reconhecendo meus limites e necessidades.

Quero encontrar Deus, pois respeito, admiro e amo cada vez mais meu semelhante.

Limitação temporária

O ser humano, limitado pela ignorância que ainda está submetido, desconhece a si mesmo, a Natureza e a Deus, pois ainda age com egoísmo e orgulho, visando interesses menores.

Buscando mais o externo que seu admirável mundo interior, aventura-se na vida sem os devidos requisitos psíquicos que lhe assegurem conhecimento preciso das coisas. Mira o imediato e despreza largos horizontes espirituais disponíveis.

Projetando seus processos inconscientes, acredita que aquilo que vê e percebe é a única realidade possível, permanecendo cego ao que diz respeito a sua essência espiritual.

Constrói seu sistema de crenças e valores baseando-se naquela realidade projetada, sem se dar conta de que vive uma virtualidade simbólica, imprecisa e de pouca ou nenhuma durabilidade.

Deseja, apossa-se, escraviza-se, para depois querer libertar-se a todo custo, sofrendo, num ir e vir, completamente perdido num emaranhado de vínculos desgastantes, gastando inúmeras reencarnações sem a percepção plena das múltiplas dimensões existenciais.

Em suas relações, tecidas pelo orgulho, pelo egoísmo e pelo desejo de poder, esquece-se da construção dos sentimentos nobres que o conduzirá à experiência divina do amor sem limites.

Na ânsia de viver a qualquer custo, adoece, desequilibra-se e sofre, penando à espera de uma salvação barata, sem esforço e sem sentido, que o levará à recompensa pífia de uma vida tediosa após a morte, sem nada a fazer.

Vivendo paixões alucinantes, tentando superar e compensar suas fragilidades internas, perde-se numa teia de complexas emoções, ideias e

pensamentos, quando não resvala por atitudes inconsequentes contra si mesmo e o próximo.

Inevitavelmente, tal o desequilíbrio e desorientação em que se encontra, movido pela vida sem sentido e sem significado, angustia-se em transtornos psíquicos, via de regra acompanhados de complicadas relações espirituais obsessivas.

Por causa de sua ignorância, ressurge em novo corpo com neuroses, psicoses, esquizofrenias ou outras doenças mentais. Sofre mais do que faz sofrer. Lamenta-se mais do que cria meios de suplantar suas deficiências psicológicas, incapaz de encontrar saída pela própria natureza de suas perturbações existenciais.

Vive no presente, mas olhando para o passado. É vivo-morto para a realidade em que se situa. Não enxerga a vida espiritual nem os horizontes existenciais para além do que sua consciência é capaz de compreender em face da materialidade de suas concepções.

Mal elabora suas ideias, mergulhado em emoções desencontradas. Vive relações amorosas perturbadoras, fundamentadas no domínio do outro e na busca desenfreada pelo prazer, demonstrando a ausência total de educação de seus instintos.

Reage aos complicados processos mentais, desenvolvendo manias, rituais, fobias, fugas e mecanismos de defesa, vivendo de forma cíclica e incompreensível a si próprio. Vive para fora, desprezando a riqueza que carrega em seu mundo interior.

As razões para tal cenário se encontram na ignorância que o Espírito ainda apresenta quanto às leis de Deus, bem como nas concepções embrionárias que ainda abriga a Seu respeito. Só as experiências vivas e libertadoras promovidas pelo amor conduzirão o ser humano à tão almejada felicidade e à plenitude de sua existência.

EDITORA E DISTRIBUIDORA DE LIVROS HARMONIA

A Editora e Distribuidora de Livros Harmonia é responsável pela publicação e comercialização de diversos títulos, tanto os próprios quanto de outras editoras. Tem lançado obras que abordam temas de caráter psicológico e espírita, fundamentadas nas obras de Allan Kardec.

Conheça nossas obras e as adquira através do nosso site:

www.larharmonia.org.br

ou pelo telefone:

(71) 3375-1570

Fundação Lar Harmonia

A Fundação Lar Harmonia é uma instituição beneficente, sem fins lucrativos, cujas ações se destinam à promoção social e ao desenvolvimento psicológico, social, emocional e espiritual do ser humano. Suas atividades são mantidas por doações, eventos beneficentes, vendas de livros, realização de cursos, seminários e diversos convênios.

Mantém uma ESCOLA de primeiro grau e uma CRECHE ESCOLA – que funciona em tempo integral –, destinadas a crianças carentes. Além da educação formal e fardamento, as escolas proporcionam a essas crianças assistência médica, nutricional, jurídica, psicológica, odontológica e espiritual.

Desenvolve um trabalho de PROMOÇÃO SOCIAL com as famílias dos alunos da Escola e da Creche Escola, possibilitando-lhes CURSOS DE CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL.

A Fundação Lar Harmonia mantém em suas dependências um AMBULATÓRIO MÉDICO, um NÚCLEO JURÍDICO E DE CIDADANIA e um NÚCLEO DE PSICOLOGIA, para atendimento à população de Salvador. Atualmente, constrói o LAR HARMONIA FABIANO DE CRISTO, o qual compreende um lar para idosos, um centro de convivência e um centro de reabilitação.

[1] Parte da personalidade construída em função do meio no qual o indivíduo se encontra e com a qual se utiliza para se apresentar e relacionar-se com o mundo.