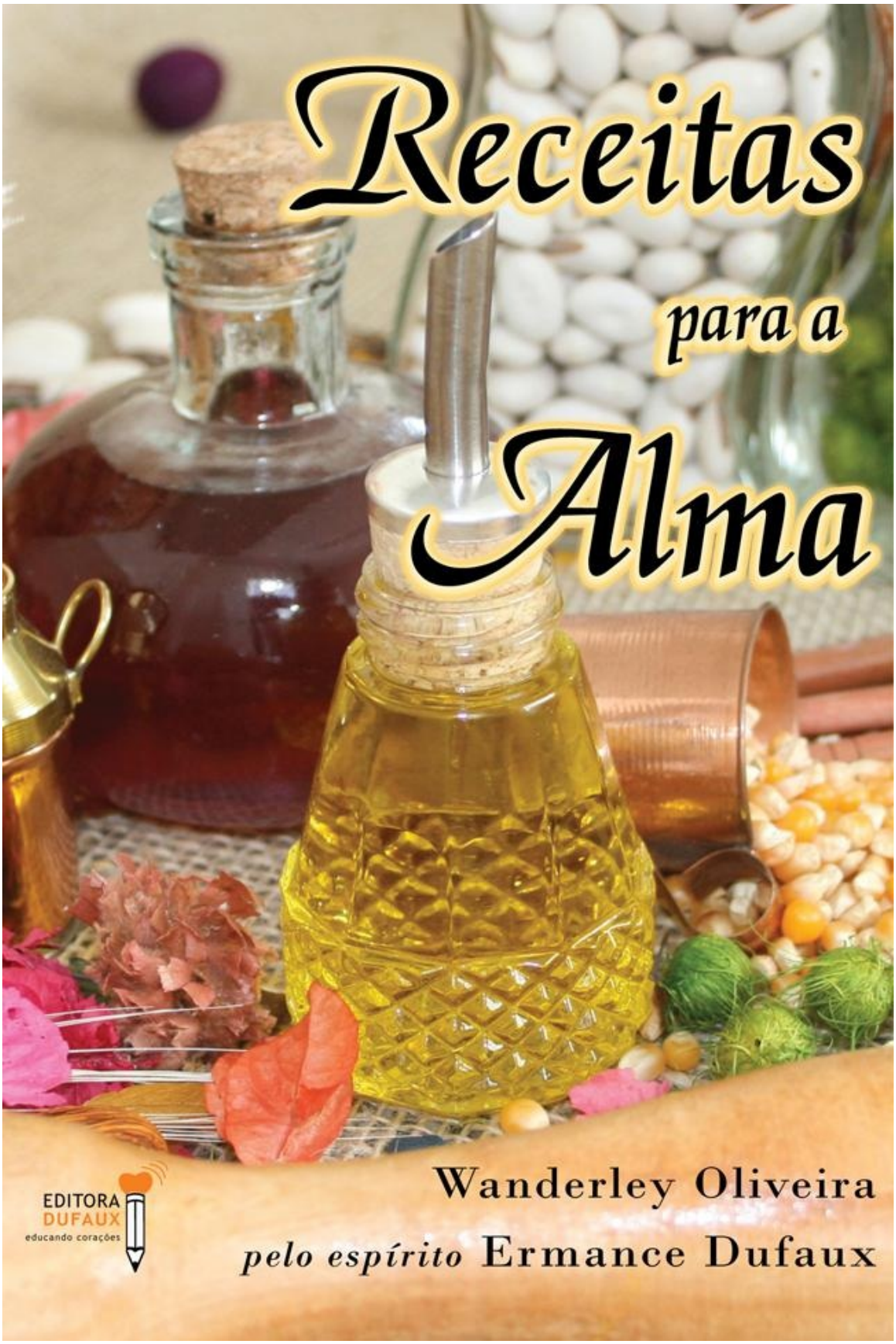
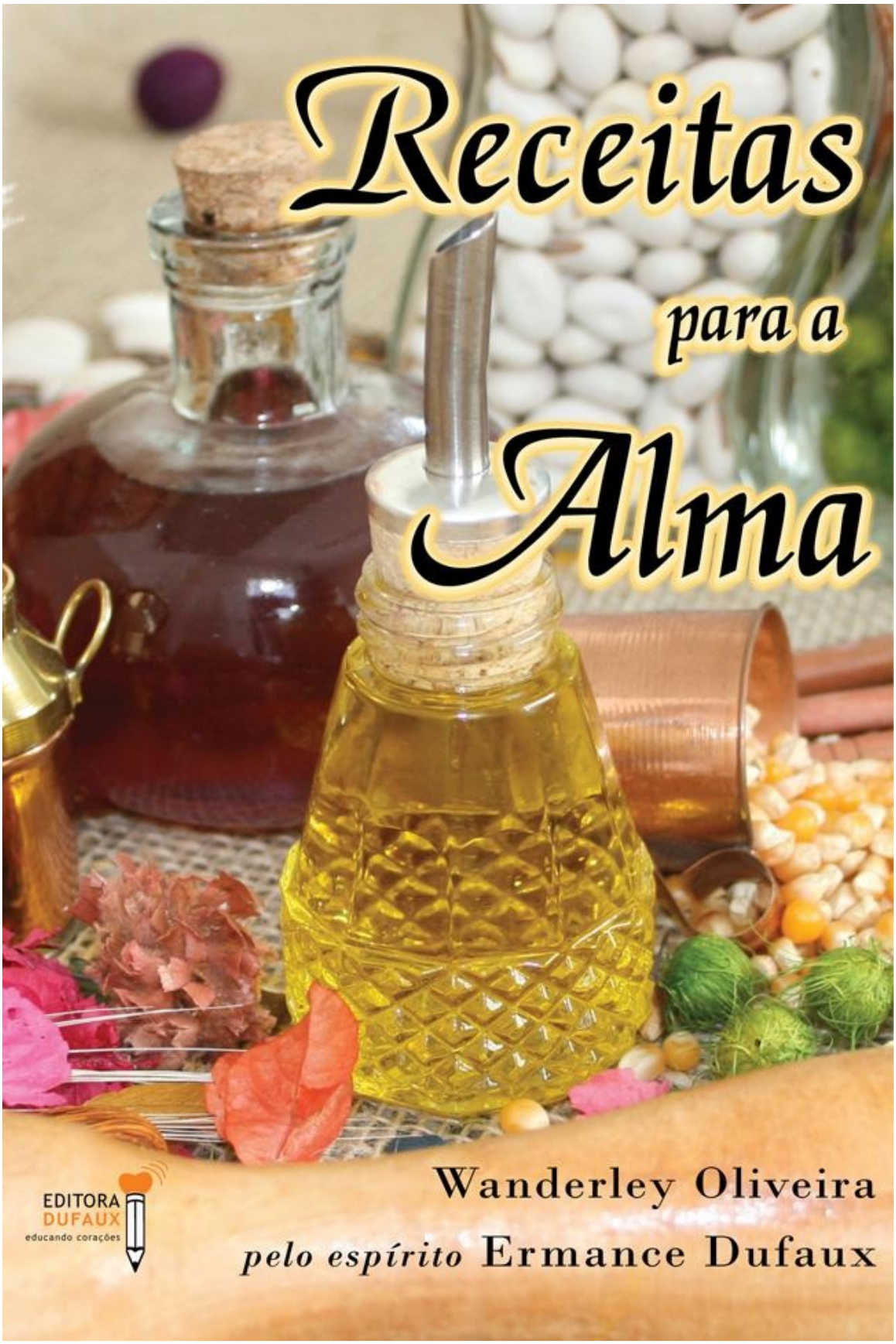

Receitas
para a
Alma
Wanderley Oliveira
pelo espírito Ermance Dufaux
EDITORA
DUFAUX
educando corações


Receitas
para a
Alma
Wanderley Oliveira
pelo espírito Ermance Dufaux
EDITORA
DUFAUX
educando corações



Receitas para a Alma

"E, aproximando-se, atou-lhe as feridas, deitando-lhes azeite e vinho; e, pondo-o sobre a sua cavalgadura, levou-o para uma estalagem, e cuidou dele;"
Jesus - Lucas, 10:34

Receitas para a Alma

Wanderley Oliveira

pelo espírito

Ermance Dufaux

Dufaux
editora

Receitas para a Alma

da autora espiritual de "Mereça Ser Feliz", "Reforma Íntima Sem Martírio" , "Laços de Afeto", "Lírios de Esperança", "Escutando Sentimentos" e "Prazer de Viver"

RECEITAS PARA A ALMA

Copyright © 2009 by Wanderley Oliveira

1ª Edição | Abril/2014

Projeto Editorial e Gráfico | Departamento Editorial Sociedade Espírita Ermance Dufaux

Dados Internacionais de Catalogação Pública

Receitas para a Alma

Ermance Dufaux (Espírito); psicografado por Wanderley Oliveira.

DUFAUX: Belo Horizonte, MG, 2009.

136 p

ISBN: 978-85-63365-11-8

1. Espiritismo. 2. Psicografia. I. Oliveira, Wanderley II. Título.

CDD 133.9 CDU 133.9

Editora Dufaux

R. Oscar Trompowski, 810

Bairro Gutierrez

Belo Horizonte | MG | Brasil

CEP - 30441-123

Tel.:(31) 3347-1531

comercial@editoradufaux.com.br

www.editoradufaux.com.br

Conforme novo acordo ortográfico da língua portuguesa ratificado em 2008.

Os direitos autorais desta obra foram cedidos pelo médium Wanderley Oliveira à Sociedade Espírita Ermance Dufaux (SEED). Todos os direitos reservados à Editora Dufaux. É proibida a sua reprodução parcial ou total através de qualquer forma, meio ou processo eletrônico, digital, fotocópia, microfilme, internet, cd-rom, dvd, dentre outros, sem prévia e expressa autorização da editora, nos termos da Lei 9.610/98 que regulamenta os direitos de autor e conexos.

ÍNDICE

Prefácio

Antídotos Eficazes

Decepção e Amor

Dores de Deus

Caminhos Mentais

Liberte-se do Ontem

Perdão das Ofensas

Abertura para o Auxílio

Perante o Passado

Indagações Oportunas

Responsabilidade com Sua Cura

Pacifique Seu Grupo

Seja um Aliado de Si Mesmo

Paralisia e Autoestima

Para Superar a Rotina

Companheiros Invisíveis

Porta Estreita

Sugestões de Autoamor

Colabore com Deus

Termômetro da Tolerância

Pressões Psíquicas e

Autoconhecimento

Orar pelos Desafetos

Por que precisamos da Dor?

Renove Sua Intenção

Nas Crises do Coração

Aflições Inúteis

Presente e Futuro

Perdão e Trabalho

Assume Seu Leito

Crenças

Perdas

Angústia e Recomeço

Trio Infalível

Admiração e Inveja

Algemas no Lar

Confie no Bem

Desemprego

Morte e Doença

Fé e Oração

Provas Terminais

Resista a Tentação

Perseverar e Vencer

Foco Positivo

Dores do Afeto

Rumos Superiores

Drágeas de Otimismo

Na Falta das Gentilezas

Tarefas e Carmas

Meditação da Rosa

Visão

O Foco da Felicidade

Prefácio

Receitas para a Alma é como uma colcha de retalhos do dia a dia, tecida com o carinho da atenção e o desvelo de corações anônimos que se ocupam no serviço de amenizar as dores alheias.

Pequenos lembretes que nos auxiliam sempre a recordar a palavra sábia do Evangelho e a atitude aprimorada pela moral cristã.

Nesses dias tormentosos, a meditação é a atitude preventiva de imunização contra as dores da alma. Alinhavamos nesta obra algumas anotações singelas para retiro mental dos corações sedentos de paz.

Busque o aconchego da prece e revitalize suas forças.

Ermance Dufaux.

Belo Horizonte, janeiro de 2009

Antídotos Eficazes

“E falou-lhe de muitas coisas por parábolas, dizendo: Eis que o semeador saiu a semear.”

Mateus, 13:3

Irritação? Respire calma e profundamente e recolha-se ao silêncio.

Aborrecimentos? Mantenha a mente ocupada e cultive a esperança.

Dor? Ampare-se na oração e procure cuidar das raízes de seus incômodos.

Desânimo? Repouse o necessário para que depois possa trabalhar um tanto mais.

Enfermidade? Aceite-a sem queixas, estabelecendo com ela um clima pacífico.

Aflição? Procure Deus na prece e suplique-Lhe, equilibradamente, o socorro de que precisa.

No reino da alma, semelhantes antídotos são forças revigorantes no resgate da própria paz. São sementes que plantamos, cujos frutos serão fontes de

reabastecimento e estímulo para a caminhada diária.

O semeador semeia e a vida contribui com suas leis generosas devolvendo-lhe uma colheita justa e misericordiosa em favor da leira do progresso.

Decepção e Amor

“Então disse Jesus aos doze: Quereis vós também retirar-vos?”

João, 6:67

Você terá decepções em seus círculos de relacionamento, mesmo com aqueles com os quais julgava guardar maior soma de afinidade.

O clima de confiança será abalado.

Você tenderá a adotar o distanciamento como adequada solução, sob o golpe de sentimentos e desejos inconfessáveis.

Tenha calma e serenidade. Harmonize-se com suas reações, pense nos empreendimentos de amor que assumiu e prossiga adiante fazendo o melhor.

Concede ao tempo a oportunidade de sinalizar o que Deus quer ensinar e espera de você na esfera de suas companhias, em favor de si mesmo.

Até mesmo em relação a Jesus, muitos se retiraram.

Seja prudente e avalie a lição para a qual a vida o convoca. Espere um pouco mais e depois decida pelo melhor. Não existe convivência sem desapontamentos. Não existe amizade sem a prova da decepção.

Por meio de tais provas, muitas vezes, você medirá suas expectativas excessivas e compreenderá que ninguém é exatamente aquilo que você espera.

Ainda assim, jamais desista de amar, aceitando a todos em suas diferenças.

Dores de Deus

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.”

Mateus, 11:28

A dor é mestra educativa e libertadora.

Aprende a discernir, nos problemas de cada dia, a lição benfazeja que ela ministra em favor de suas necessidades de aperfeiçoamento.

Vigie, contudo, o sofrer voluntário, aquele que surge de sua imprudência ou desleixo, a fim de que saiba aferir quais são as “dores de Deus” pelo seu progresso e quais as carências novas que você apresenta ante os descuidos com o dever.

De qualquer forma, não se esqueça de que suas escolhas são opções de crescimento nas quais deve sempre encontrar preciosos ensinos. Venha de Deus ou de você, procure tirar a melhor parte e siga adiante, sem desistir do sublime ideal de ser feliz.

Em quaisquer circunstâncias, procure o Mestre ante o cansaço e a opressão. Sem dúvida, não tardará o alívio para que você prossiga rumo a dias mais ricos de esperança e alegria em seus passos.

Caminhos Mentais

“E Jesus, estendendo a mão, tocou-o, dizendo: Quero; sê limpo. E logo ficou purificado da lepra.”

Mateus, 8:3

Desconforto moral é o que você sente quando pensamentos infelizes invadem a acústica de sua mente.

Intenso sentimento de culpa toma posse do seu coração, desajustando seu clima emocional.

Você se entristece por pensar o que não queria...

Seja benevolente consigo mesmo aplicando a disciplina e a vontade com compaixão e pacifique-se por meio de ordens mentais de integridade e recomposição.

Lembre-se que ainda há pouco, antes de conhecer a luz das verdades espirituais, você não só pensava, mas também agia de conformidade com suas más inclinações.

Tenha calma com o caminho de volta para o Pai.

Você já conseguiu muito lutando contra tais tendências. Continue firme que o tempo lhe trará as conquistas que anseia, iluminando sua mente com a sabedoria e o equilíbrio.

Faça sua parte mobilizando seus recursos internos e o Senhor da Vida o abençoará com Sua vontade lúcida, auxiliando-o a limpar todas as impurezas que você carrega, temporariamente, na sua vida mental.

Liberte-se do Ontem

“Pois, se nem ainda podeis as coisas mínimas, por que estais ansiosos pelas outras?”

Lucas, 12:26

Na medida em que você amadurece espiritualmente, vem o desejo de reorganizar as experiências mal vividas no ontem.

Sentimento louvável e elevado, contudo, não se desgaste emocionalmente em cobranças e indisposições em razão do atordoamento que as noções de compromisso e carmas possam lhe inspirar.

Muitas vezes, o voluntário esquecimento de acontecimentos e até mesmo o afastamento de alguns corações será oportuna decisão em favor de dias mais estáveis na conquista de sua paz.

Libertar-se do passado significa deixá-lo ir, soltá-lo.

Em verdade, tal atitude é uma prova incontestável de aceitação e humildade.

Se pensar bem, você não tem nenhum poder sobre o que passou, muito menos

poderá governar o futuro.

Prisão no passado gera tristeza. Prisão no futuro gera ansiedade.

Entretanto, em relação ao presente você pode tudo. É o mínimo que a vida lhe confere em prol da sua liberdade.

Perdão das Ofensas

“(...) perdão das ofensas”

Questão 886, O Livro dos Espíritos.

Na esteira da evolução, quase sempre é impagável o montante de dívidas na contabilidade das ofensas. Eis um breve relato de tal verdade.

Quando você é magoado, o ofensor se transforma em algoz e adversário, desajustando os seus sentimentos.

A ofensa caminha com você em qualquer lugar e hora, incendiando os seus pensamentos.

Sua conversa ganha combustível em larga escala para a produção do desdém, sorvendo o veneno da calúnia.

E nas ações, você age como se fosse um combatente sempre pronto para o revide.

Feliz resposta dos Sábios Guias à questão acima: “(...) perdão das ofensas”.

Não disseram eles: “perdão dos ofensores”.

A diferença sutil está na dolorosa coragem de dissolver em si mesmo o asco da ofensa, independentemente do ofensor.

O perdão das ofensas é atestado de saúde espiritual e autoamor.

Abertura para o Auxílio

“E, não podendo aproximar-se dele, por causa da multidão, descobriram o telhado onde estava, e, fazendo um buraco, baixaram o leito em que jazia o paralítico.”

Marcos, 2:4

O símbolo desse buraco no teto é rico em reflexões.

Se você deseja auxílio e amparo, deverá adotar o rompimento com as concepções que lhe protegem o abrigo da experiência. Abrir uma fresta na estrutura de suas concepções.

Crenças e conhecimentos podem mantê-lo paralítico, acomodado em extenso e pernicioso leito de comodismos e vantagens que o afastam dos caminhos Divinos.

Cultive a humildade na rotina das horas a fim de não edificar balizas para a ilusão.

Acostume-se a ouvir e a permutar valores, dilatando a benfazeja abertura mental para a vida, subtraindo de você mesmo os leitos provacionais da dor voluntária.

Perante o Passado

“E Jesus, vendo a fé deles, disse ao paralítico: Filho, perdoados estão os teus pecados.”

Marcos, 2:5

Você se pergunta sobre como há de resolver os conflitos de sua alma carregando tantos erros do passado. As lembranças o amarguram, levando-o ao desânimo e à aflição.

Assume atitude nova perante seus lances de infelicidade, para que você edifique sendas de espiritualização e amor.

Se você se deitar no leito e desistir, ninguém poderá prever a extensão de novas desditas no futuro, em razão de escravizar-se voluntariamente ao ontem.

O tempo é um sábio diluidor das más recordações, mas para isso ele necessita do arrimo do trabalho incessante e da oração que refaz.

Que maior expressão de fé você pode ter que avançar para frente, ainda que sob a fatigante tormenta dos grilhões que tentam mantê-lo na retaguarda?

Indagações Oportunas

“E Jesus, respondendo, disse-lhes: Eu também vos perguntarei uma coisa; se ma disserdes, também eu vos direi com que autoridade faço isto.”

Mateus, 21:24

Periodicamente, examine consigo mesmo, como está sendo feita a sua trilha pessoal na iluminação da sua consciência.

Autoridade nesse terreno é fruto de lucidez acerca de seu mundo pessoal.

Deixei de cumprir algum dever?

Alguém tem algo a se queixar de mim?

Que posso fazer para ser mais útil?

Esqueci de cativar algum laço afetivo?

Estou zelando pelo meu corpo físico?

O que gostaria de alcançar hoje que ainda não consegui?

Quais sentimentos têm predominado em minha vida emotiva?

Adiei alguma decisão necessária?

Existe algo que preciso esquecer?

Quem estará precisando de mim neste momento?

Como estaria na vida espiritual se a morte me visitasse hoje?

Tenho conseguido viver o presente?

Quantas e quantas perguntas você pode enumerar e fazer, oportunamente, em favor do seu autoconhecimento.

Muitas vezes, saber construir indagações significa abrir caminhos nos quais a ignorância tem procurado dominar.

Responsabilidade com Sua Cura

“(...) vai-te, e não peques mais.”

João, 8:11

Recorre aos templos e grupos de socorro em busca da orientação e do alívio. Solicite a Deus o apoio de que tanto carece. Utilize os esplendorosos recursos da misericórdia celeste em favor de sua cura. Desabafe, instrua-se, revigore-se na oração, refaça as suas energias.

Todavia, recorde que nenhuma enfermaria foi criada para restituir a saúde. O leito acolhedor é fonte de recomposição nos instantes agudos da dor e da doença.

Peça, alivie-se e cuide para não transferir responsabilidades que a você competem no exercício de cada dia, em favor de sua recuperação definitiva.

Vai e não peques mais é o convite para você assumir o desafio de sua cura, compreendendo claramente que, se necessita de arrimo, chegará o momento no qual será chamado, igualmente, a oferecer a mão amiga e o ouvido atento, a palavra sábia e a atitude fraterna.

A migalha que já podemos ofertar é, sem dúvida, o tributo mais valoroso que podemos oferecer à vida na busca da cura pessoal.

Pacifique Seu Grupo

“Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus.”

Mateus, 5:9

Nos labores em equipe não espere somente êxito e ventura.

É justo que anseie por alegria e encanto, harmonia e paz nas relações, entretanto, recorde sempre que tais conquistas de amor solicitam esforço e abnegação, entendimento e perdão, renúncia e paciência.

Por isso, quando as crises avançarem em seus conjuntos de ação, aferindo os seus dotes morais, não se esqueça dessas diretrizes seguras de conduta - esteios de todas as vitórias nos empreendimentos do bem.

Dá de si mesmo sem esperar. A vida lhe convocará à condição do lavrador cuidadoso, permitindo-lhe a gerência de seus elos. Antes, porém, você terá de aprender a ser o semeador que se entrega à lavoura sem exigências, abdicando de limites e condições.

Colheita farta exige semeadura correta.

Pacifique seu grupo. A vida, a seu tempo, responderá a você com mais largas possibilidades para escolher e agir.

Seja um Aliado de Si Mesmo

“Concilia-te depressa com o teu adversário, enquanto estás no caminho com ele (...).”

Mateus, 5:25

É compreensível a sua sinceridade diante dos propósitos de renovar os costumes e hábitos morais. Louvável a sua honestidade em querer acertar. Surpreendente o seu esforço pela vigilância dos hábitos menos sadios. Sua intenção é o tesouro mais precioso para a sua própria melhoria.

Ainda assim, inevitavelmente, defrontarás inúmeras vezes com a queda, o remorso e o desânimo.

Temos milênios de trevas contra os nossos mais sinceros anseios de luz.

Quando você derrapar perante a própria consciência, não aplique a si mesmo o regime da impiedade. Seja complacente consigo. Seja um aliado de si mesmo no bom combate do aprimoramento espiritual.

A rigidez não educa. Reprime.

Examine sua falta com afabilidade e agradeça por já conseguir percebê-la. Ainda ontem, você nem sequer se preocupava em admiti-la.

Prossiga com seu compromisso de aperfeiçoamento e guarde a certeza de que a vitória é uma meta gloriosa, mas para quem se torna inimigo de si mesmo será bem mais sofrida.

Paralisia e Autoestima

“E vieram ter com ele conduzindo um paralítico, trazido por quatro.”

Marcos, 2:3

Quanto mais as experiências o castigam com sofrimentos e tribulações, mais desamor você cultiva para consigo mesmo. Você se arrepende, se desanima, se despreza, julgando-se incapaz.

Pare um pouco e medite. A escassez de estima o leva a novas quedas, aumenta sua tristeza e nada resolve.

Aquele paralítico da passagem evangélica, depois de esmorecer quase por completo junto ao leito da miséria afetiva no desprezo a si mesmo, teve, então, a humildade de rogar intercessão àqueles quatro auxiliares que o levaram a Jesus.

Assuma esse compromisso e vença a paralisia do desleixo, da descrença e da raiva de si mesmo.

Perdoe, rogue amparo e supere o doloroso leito de suas provas cerceadoras.

O triunfo perante suas mazelas será fonte de independência, caminho de

enriquecimento pessoal e acesso à liberdade.

Antes, porém, aprende a pedir socorro diante de suas dores.

Para Superar a Rotina

“(...) se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo terá luz.”

Mateus, 6:22

De fato, a vida exterior exige disciplina e ordem nas linhas da repetição. Você pode, porém, a cada dia, usar da criatividade e renovar suas formas de agir e reagir.

Naquilo que puder, altere a sua conduta e verá as respostas de seus sentimentos. Aprenda a desenvolver um olhar diferente e toda sua vida refletirá a luz de sua visão ampliada.

Um trajeto novo, um horário diferente, uma pausa para meditar, uma leitura relaxante, uma conversa diferente, um lugar menos comum, uma atitude inesperada, um vestuário fora do hábito, uma visita adiada.

As reações serão sentidas no dinamismo diário por meio de constantes mudanças no fundo do coração.

Quem não inicia o rompimento com a rotina por fora, encontrará maior soma de obstáculos para transpô-la por dentro.

Experimente e verá que a mudança íntima solicita também apoio dos estímulos na formação de sua percepção.

Seus olhos, seu instrumento de ascensão. Sua visão, sua vida.

Companheiros Invisíveis

“Abriram-se-lhes então os olhos, e o conheceram, (...).”

Lucas, 24:31

Nos dias dolorosos da provação, durante as crises mais intensas, parece faltar-lhe força e fé, companhia e apoio.

Você tem a sensação de abandono e clama no silêncio dos pensamentos por alguém que lhe estenda a mão amiga.

Contudo, as aflições consomem suas esperanças. Sua resistência, pouco a pouco, se extingue.

Lembre-se, nessa hora, daqueles companheiros invisíveis aos olhos, que se encontram sempre atentos aos dramas da dor.

Deus, em Seu celeiro abundante de misericórdia, tem recursos que você não imagina a extensão.

Ore, acalme-se, medite e recorra ao trabalho. O alívio, certamente, não tardará em forma de benefício e amparo.

Porta Estreita

“E porque estreita é a porta, e apertado o caminho que leva à vida, e poucos há que a encontrem.”

Mateus, 7:14

Tocado pela luz da espiritualização, você assume novas sendas rumo à sua libertação e progresso. Contudo, quase sempre, traz consigo um montante de lutas e problemas consolidados na esteira do tempo.

Culpas emergem, reações adversas surgem desanimando-o e, ante as viciações morais, você tomba na tristeza persistente e na ansiedade pela melhora. No descuido, decide pelo abandono dos ideais, já que os obstáculos parecem intermináveis.

Acalme seu pensamento na oração, trabalhe um pouco mais e partilhe seu mal-estar por meio da conversa amiga e confidente.

Evite assoberbar-se com o lixo das fantasias que oneram o seu campo mental com ideias de loucura e obsessão, agregando mais dissabores.

Crises são períodos de dor convocando, em regime de urgência, o recurso do apoio, da reavaliação e do recomeço em bases novas, visando um futuro melhor.

Entretanto, tais medidas de paz e equilíbrio só terão resultado se você se dispuser a perseverar, dia após dia, na santificada tarefa do dever que o imunizará contra o assédio alucinante da porta larga.

Sugestões de Autoamor

“E outra caiu em boa terra, e deu fruto (...).”

Mateus, 13:8

Crenças positivas.

Sonhos de aperfeiçoamento.

O bem do próximo.

A ação caridosa.

A fala tolerante.

A cordialidade indistinta.

O respeito aos diferentes.

A convivência pacífica com as diferenças dos semelhantes.

O descanso necessário.

A amizade incondicional.

O esquecimento das ofensas.

Viver o presente sem medo e sem culpa.

Acreditar no futuro feliz.

Cuidar de si mesmo é semear em boa terra. No tempo propício, o fruto surgirá em seu próprio favor, iluminando os seus passos com sabedoria, força e brandura a cada dia.

Colabore com Deus

“E ele lhe disse: Filha, a tua fé te salvou; vai em paz, e sê curada deste teu mal.”

Marcos, 5:34

Embora encontre alívio e apoio nos alicerces da fé exterior, nos templos religiosos, não se esqueça que somente sua força interior será o sustento decisivo perante os obstáculos a vencer.

Muitos corações fervorosos terminam como viciados pedintes da misericórdia celeste, exorando bênçãos sem limites ou facilidades que não fazem por merecer. Acomodam-se, inadvertidamente, na zona da ilusão em franca queda para a obsessão, esperando tudo da vida, sem nada oferecer.

A religião que liberta é construída no caráter sólido e na consciência reta.

Peça a mão de Deus em seu favor, todavia, saiba que o Pai também espera que você movimente suas mãos no serviço santificante de crescimento e solidariedade, em favor de um mundo melhor.

Termômetro da Tolerância

“Na vossa paciência possuí as vossas almas.”

Lucas, 21:19

Chega um instante na convivência em que você será chamado a aplicar a tolerância edificante.

Tudo é calmaria e virtude, júbilo e encantamento, até que surjam ações e decisões inesperadas que golpeiam suas expectativas ou interesses.

Neste clima, nascem a decepção e a contrariedade, estabelecendo o teste do amor incondicional. Hora de aferição no termômetro da tolerância. Tempo de medir suas reais e sinceras disposições para o perdão, a paciência e a compreensão.

Sem isso, como zelar pelo entendimento?

Sem esse termômetro, como ajuizar sobre suas mais honestas disposições para vencer as expressões do personalismo?

Procure força na oração sincera e busque dar o melhor de si pelo bem alheio. Tolerância é atitude de quem se liberta do doentio apego ao julgamento rígido.

Abra-se para a vida e prossiga estendendo sempre, a todos, os seus sentimentos nobres, em quaisquer circunstâncias. O primeiro beneficiado, inquestionavelmente, será você.

Pressões Psíquicas e

Autoconhecimento

“Porque do interior do coração dos homens saem os maus pensamentos (...).”

Marcos, 7:21

Nas experiências de pressões psíquicas, passados os momentos de maior assédio, será oportuno investigar as causas de semelhantes ocorrências em si mesmo.

Através de sincero autoexame, verifique quais os pontos morais e mentais podem ter servido de conexões com as mentes em desalinho. Tal aferição dilatará o seu discernimento.

Você perceberá que as tormentas obsessivas são convites autênticos de autoconhecimento e ocasião para a solidariedade com quantos ainda carregam afinidades com suas próprias mazelas.

As pressões vêm de fora, mas a obsessão, invariavelmente, nasce de dentro, através dos pontos ainda obscuros de sua personalidade. Faça luz sobre sua sombra e descubra estes pontos em favor da melhoria de seus estados interiores.

A obsessão é, sem dúvida, um espelho fiel de você mesmo.

Orar pelos Desafetos

“(...) e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem (...).”

Mateus, 5:44

Orar pelos desafetos, excelente recurso de autoamor.

Você dirá que não consegue ou alegará que eles não merecem isso de você depois da ofensa, da indiferença e da humilhação que lhe impuseram.

Pense um pouco. Principalmente você que já tem os roteiros de paz do Evangelho. Você estará beneficiando não somente aqueles com os quais não tem afinidade, quando se recolher no clima da oração sincera.

Em verdade, as mentalizações da prece aliviam, asseiam e fortalecem você mesmo, livrando-o do visco pegajoso dos pensamentos de vingança e desentendimento que brotam na mente, em razão dos maus sentimentos.

A prece pelos inimigos é pílula de juventude e saúde, considerando que, ao asilar a mágoa e o ódio no coração, você permite a formação de campos psíquicos para a dor e a “morte espiritual”.

Fortifique-se na oração, suplique amparo para os desafetos e verás o quanto obterás, antes de tudo, em seu próprio bem.

Por que precisamos da Dor?

“É necessário que eu diminua e o Cristo cresça.”

João, 3:30

Eis algumas respostas à indagação acima proposta:

Antídoto de muitos males.

Formadora de novos hábitos.

Indicadora eficaz do encontro consigo mesmo.

Ressarcimento perante a consciência.

Fornalha renovadora das densas energias da culpa.

A dor é a mestra insubstituível que o arroja, qual as ondas do mar, nos rochedos do sofrimento, sobretudo para que você descubra a extensão da sua falibilidade perante a vida.

Reconhecendo seus limites, aceitará de bom grado caminhar de mãos dadas com o Pai, destituído de pretensões que consomem seus atos em lamentáveis crises de orgulho, quando você supõe poder mais do que realmente pode.

Se você aprender essa lição, estará apto e aprovado, ante as Leis Divinas, a navegar no mar da vida em segura embarcação de paz interior, guiado pelo benfazejo farol da misericórdia.

Renove Sua Intenção

“Porque onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração.”

Mateus, 6:21

Você costuma explicar a origem de seus problemas transferindo as causas dos desgostos e das decepções para pessoas, acontecimentos e lugares.

Construa uma nova ótica sobre os acontecimentos e vai perceber que os problemas de fora são tão-somente as expressões das mazelas que você carrega por dentro.

Onde você depositar o foco de suas atenções estará o seu coração.

Aprenda a transformar seus valores, aprimorando seu saber e sua intenção, e começará a examinar os dissabores por outra perspectiva, enxergando em você mesmo a solução eficaz ou a algema constritora.

O mundo de fora, inegavelmente, na maioria das circunstâncias, reflete o que você traz nas profundezas do coração.

Seus interesses, seu tesouro. Seu tesouro, sua busca.

Agasalhe melhores aspirações e se surpreenderá com a renovação dos painéis da vida em torno de seus passos.

Nas Crises do Coração

“Mas outra vez vos verei, e o vosso coração se alegrará, e a vossa alegria ninguém vo-la tirará.”

João, 16:22

As crises emocionais são semelhantes a breves e dolorosas cirurgias na alma, convocando-nos aos exames de otimismo, resistência e responsabilidade.

As crises do coração doem muito, é bem verdade. São similares a rasgos sem anestesia para expurgar a dor da mágoa ou da inconformação diante dos trâmites inesperados da separação afetiva.

Somente utilizando corretamente as imposições da dor inevitável, credenciamo-nos à libertação de velhas amarras que retardam nosso caminho de ascensão.

Substitua a sofreguidão da perda e da decepção pela decisão de trabalhar com alegria e prossiga com imbatível fé em Deus.

Chore, alivie sua alma, rogue amparo, desabafe e retome logo seus passos na direção do amanhã.

Jamais faltará a você proteção na retomada de suas energias. Recorde que ninguém pode roubar de você o direito de continuar servindo e aprendendo, caso tenha a coragem de marchar em busca de seu próprio bem.

Guarde a certeza de dias melhores e mais promissores. Deus abençoará sua caminhada de luz e o seu coração se alegrará novamente.

Aflições Inúteis

“Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos?”

Mateus, 6:31

Elas vão e vêm na faina da luta material. São as aflições, quase sempre vazias, inúteis e fantasiosas.

Geram manifestações enfermiças de medo e preocupação, egoísmo e apego. Elas machucam, agastam e também levam ao exaurimento.

Ante semelhante estado psicológico, uma só recomendação ecoa nas profundezas da consciência lúcida: trabalhar, persistir e pensar no presente.

Não se martirize em relação ao futuro. A cada dia os seus fatos.

Se hoje você cumpre o dever e, no entanto, a vida não o brinda com fartos recursos para prover e prever o amanhã, aplique-se ao serviço em oração, fazendo o melhor que possa ao seu alcance.

Mantenha acesa a chama da fé, nutrindo o coração com a luz da esperança. Com

essa postura atrairá o otimismo, a energia e a serenidade aos seus passos.

Liberto da opressão da ansiedade, você enxergará as alternativas que Deus te aponta, deixando claro que ninguém fica desamparado em tempo algum, hoje e sempre.

Todo resultado na vida é a soma do trabalho da criatura e das leis sábias do Criador, que estão sempre conspirando em favor de dias melhores e mais seguros para quantos O procurem nos roteiros de cada dia, na escola da vida.

Presente e Futuro

“Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal.”

Mateus, 6:34

O sonho em forma de mentalizações acerca de seu progresso e crescimento é valorosa expressão de autoamor. Impulsiona você para a frente, em busca daquilo pelo que anseia.

Vigie, porém, os limites frágeis entre os sonhos de progresso e as ilusões que projetam no campo mental os quadros da fuga.

As insatisfações com a existência são avisos justos da vida íntima acerca da necessidade de educação. Procure examinar com cautela a natureza de tais recados de seu mundo emotivo.

Você perceberá que a vida, na realidade, é edificada conforme as ações de cada dia. Grande distância existe entre pensar o futuro e viver o presente, mentalizar e agir.

Faça o seu melhor no dia de hoje sem as angústias com o futuro.

Procure no reino de sua consciência a indicação precisa para o seu presente e o futuro, inevitavelmente, será a porta de entrada aos anseios nobres que sua alma busca para a iluminação de si mesmo.

Perdão e Trabalho

“Eu sou a luz do mundo; quem me segue não andará em trevas, mas terá a luz da vida.”

João, 8:12

Qual de nós não passa por dias sombrios? Ainda que desejando acertar, você se defrontará com o erro proveniente de suas imperfeições.

Seus atos passados são patrimônios de sua jornada para Deus, mesmo quando você não conseguiu triunfar.

Perdoe-se e busque o trabalho, antídotos eficazes para o recomeço fortalecedor. Perdão e trabalho são as chaves do futuro feliz.

Olhe para a frente e pense em quantas foram as suas vitórias. Por que valorizar uma pequena derrapada moral, quando diante da vida você tem enfrentado com galhardia os mais desafiantes obstáculos?

Fixe a mente no otimismo e caminhe. A ação benfazeja de hoje iluminará seus passos para que a lição de ontem se torne um roteiro de cuidados imprescindíveis à sua verdadeira libertação.

Que dizer do agricultor que diante da sementeira farta vier a cruzar os braços porque se esqueceu de irrigar a plantação por apenas um dia?

Qual de nós não sucumbirá no cansaço ou na invigilância por algum instante?

Prossiga e continue seu esforço. Deus abençoará os seus dias fazendo luz e o amparando para o êxito pleno.

Assume Seu Leito

“A ti te digo: Levanta-te, toma o teu leito e vai para tua casa.”

Marcos, 2:11

O paralítico, submetido ao leito de provas, chega àquela enfermaria da vida para o encontro sublime com o Médico do Amor.

Depois de ter restaurada a saúde, recebe a magna orientação do Senhor: “toma o teu leito”, adquirindo, em definitivo, o controle sobre as dores a que se ajustava. Ele carregaria a cama, e não o contrário.

A cura do corpo, porém, não o liberta do leito provacional que carregava intimamente. Ele regressaria à origem de suas lutas: “vai para tua casa”. Foi no grupo familiar que nasceu sua paralisia.

Ante o exemplo do doente de Cafarnaum, procure assumir seu leito de testemunhos. Busque a nascente de suas dores e cure-as.

Cultive a resignação produtiva, invista no saber libertador, dinamize seus sentimentos pelo próximo, empenhe-se na disciplina e no sacrifício aos deveres, sirva sem condições, ame indistintamente, ore perante sua fragilidade.

Prossiga confiante rumo ao futuro, assim terá o ensejo de assumir seu leito e, por fim, se livrar da exaustiva jornada de estagnação e dependência.

Crenças

“(...) Quem crê em mim, ainda que esteja morto, viverá.”

João, 11:25

Que razões o levam a acreditar que você merece a dor pela qual vem passando? Que mecanismos se encontram na base de suas crenças quando você aceita o sofrimento na condição de degrau de espiritualização? Com que objetivo você acolhe passivamente sua infelicidade?

Reavalie suas crenças de vida e verifique se entre elas não se encontra um sutil processo de autopunição e desamor.

O sofrimento só é fonte de promoção para quantos aprendem as lições que cavalgam em seu dorso. Manter-se na dor, quando já pode e deve dela sair, é descuido para consigo mesmo, ausência de autoamor e medo de enfrentar o desafio da escolha através do imperativo da decisão.

Deseje a felicidade, trabalhe pela transformação de seus problemas, acredite na possibilidade de uma vida plena, ainda que repleta de desafios.

Suas crenças são forças condutoras que se tornam verdades para você.

Cultive crenças de amor e alegria e a vida responderá a você com o melhor.

Perdas

“Mas ajuntai tesouros no céu...”

Mateus, 6:20

Mesmo guardando prudência e moderação, você será convocado ao aprendizado do desapego. Na condição de usufrutuário passageiro das bênçãos que o felicitam, você não obterá certidão de posse definitiva sobre nenhum de seus bens ou vínculos afetivos.

Não existem perdas reais no universo, porque nada pertence a ninguém.

Quando a vida convidar você às necessárias renovações, ainda que sofra a dolorosa cirurgia do desprendimento, mantenha-se no controle de si mesmo.

Hoje é o filho que muda, amanhã um vínculo que parte, depois é um bem surrupiado, mais além o emprego é retirado.

Guarda calma e equilíbrio para que entenda o “recado” de Deus endereçado a você, nas alterações a que a existência o conclama, por via da perda.

As dores das perdas são preciosos receituários contra as ilusões que carregamos.

São mudanças necessárias, visando ao caminho das conquistas que legitimamente pertencem a você no reino profundo e particular de sua alma.

Angústia e Recomeço

“E tocou-lhe na mão, e a febre a deixou; e levantou-se, e serviu-os.”

Mateus, 8:15

Para as almas aflitas e angustiadas pela melhoria espiritual, saber que Jesus é pastor compassivo e tolerante com nossas faltas é alento e estímulo renovador.

Evite o erro o quanto puderes.

Porém, quando não conseguir, feche os olhos e ore; verá, então, a Mão Generosa do Mestre estendida para você, convidando-o ao recomeço.

Aceite-a e busque melhorar-se.

Trio Infalível

“Olhai, vigiai e orai; porque não sabeis quando chegará o tempo.”

Marcos, 13:33

No grupo doutrinário que cultiva a sinceridade e o desejo de aprender, quando comparece a presença do conflito improdutivo é hora de soar o alarme da vigilância.

Existem muitos companheiros bem intencionados e dispostos ao trabalho que anseiam pela liberdade irrestrita para exercerem seus papéis, a título de competência e bons resultados. No entanto, nos grupamentos inspirados no Cristo, esse tipo de postura expressa o sutil movimento do personalismo, que rejeita o buril educativo da crítica fraterna e da correção necessária.

Muito justo que nas tarefas coletivas dos grupos transparentes tenhamos planos e metas, aspirações e projetos, entusiasmo e alegria. Resta-nos aferir se semelhantes conquistas são para o bem comum ou para glórias passageiras de destaque particular.

Nas esferas comunitárias do Espiri- tismo cristão, em qualquer tempo ou lugar, será sempre mais honesto ouvir a expressão mérito nosso ao invés dos desgastados refrões eu fiz, eu resolvi, eu quero.

Nos instantes de aferição grupal, adote o trio infalível: oração, silêncio e trabalho.

Assim, certamente, o trabalho triunfará acima de nossos descuidos.

Admiração e Inveja

“Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai, que está nos céus.”

Mateus, 5:16

Admirar os valores e as conquistas alheias é um feliz ato de solidariedade e altruísmo.

Nesse tema, quando você for tomado pela inveja, não se assuste nem se entristeça.

Eis sua grande ocasião de mergulhar no desconhecido mundo de si mesmo e descobrir quais as razões que o levam a se sentir inferiorizado ou insatisfeito ante os êxitos dos outros.

Penetre em sua intimidade e pacifique-se.

Você aprenderá com o tempo a autoadmiração pela gloriosa descoberta de seus dons divinos; então compreenderá que se encantar com os sucessos alheios será sempre um estímulo para melhor perceber suas próprias riquezas ainda desconhecidas.

Algemas no Lar

“O reino de Deus não vem com aparência exterior.”

Lucas, 17:20

Ante o ideal inflamante em seu íntimo, atraindo-o para a devoção e o auxílio nas frentes de solidariedade e orientação, ocorre a você um lance singular, impelindo-o ao desânimo e à revolta.

São as algemas da família que ainda não partilha com você as sendas nas trilhas de espiritualização.

Parece-lhe, em algumas ocasiões, que embora se situe no campo de serviço, é como se fios longos o mantivessem no cativeiro da retaguarda.

Tenha calma e faça o que puder, sabendo que a leira do lar é a semeadura de ontem retribuindo os frutos plantados por suas próprias mãos.

Jamais abandone o posto do dever nos roteiros sagrados da conduta reta perante a própria consciência.

Tenha lucidez, ore, imponha-se com o exemplo da fraternidade e conceda ao

tempo a chance de ajustar suas lutas.

Acima de tudo, exemplifique sua mudança nas lições de autoburilamento e, pouco a pouco, alcancará estágios mais compensadores ante os seus laços consanguíneos.

Lembre-se que as algemas da parentela são limites de segurança em favor de seu equilíbrio.

Paulatinamente, você encontrará as chaves da conscientização que o conduzirá aos deveres existenciais, sem a imposição das provas exteriores, libertando-se das imposições íntimas que, em verdade, são as únicas raízes de nossa infelicidade pessoal.

Confie no Bem

“...se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo terá luz.”

Mateus, 6:22

Não amontoe mais sofrimento, permitindo-se a fixação nas faixas pessimistas.

Há comentários-chavões da rotina que funcionam como códigos de destruição e ruína para suas aspirações superiores.

Aprenda a analisar os focos promissores de tudo e de todos.

Se você não consegue essa nobre semeadura nas verbalizações, preserve sua paz interior no silêncio, defendendo-se das pragas magnéticas disseminadas por toda parte.

Assuma consigo mesmo o compromisso de elevação pela postura vigilante e pelo pensamento alinhado com o bem.

Ore quando você oscilar no seu equilíbrio.

Otimismo é a aura da saúde e da alegria para os acontecimentos de todo instante.

Confie no bem.

Desemprego

“E, respondendo Simão, disse-lhe: Mestre, havendo trabalhado toda a noite, nada apanhamos; mas, sobre a tua palavra, lançarei a rede.”

Lucas, 5:5

As difíceis provas da perda profissional costumam abrigar valiosos apelos convidando-o a novas direções nas experiências da vida.

Decerto, você necessita cumprir obrigações a contento e anseia pela execução de ofícios que prestigiem suas habilidades. Muito justo! Contudo, analise com calma e tenha a coragem de examinar novos ângulos da questão.

Quantos foram aqueles que nesses momentos decisivos deliberaram optar pelo novo, dispostos a aprender e incentivados a superar a si mesmos na aquisição de novas bagagens?

Pense e decida com acerto.

Fuja da amargura e da inércia. Trabalho nunca falta.

Desemprego é lição de recomeço com a qual a vida o chama a novos caminhos

para seu próprio bem.

Aceite sem revolta.

Ore rogando discernimento.

Você verá que a infelicidade de hoje pode ser luz e bênção logo mais, dependendo de sua postura nas ocasiões de aferição.

Morte e Doença

“Esta enfermidade não é para a morte, mas para glória de Deus.”

João, 11:4

Se a morte enviou a você aviso prévio e impostergável, submeta-se a rigorosa disciplina de vida a fim de se preparar para o desenlace com êxito.

Evite desistir dos ideais e, mais do que nunca, nessa hora decisiva, enumere as suas razões para viver e reflexione sobre como poderá fruí-las intensamente, conquanto seu tempo seja escasso.

Não imagine que não exista mérito em realizar o bem sob o peso da iminente sentença da perda corporal.

Doenças prolongadas são cirurgias dolorosas, de singular importância para sua adaptação à vida das almas livres da matéria.

Morre o corpo. Você, no entanto, estará em continuidade e aperfeiçoamento.

Valorize seu momento e não se revolte, porque de posse da consciência no país da Verdade, aprenderá melhor as razões de Deus para suas dores.

Otimismo e confiança. A vida o espera em qualquer lugar desde que a busque dentro de si mesmo.

Fé e Oração

“Está alguém entre vós aflito? Ore.”

Tiago, 5:13

Fé é a substância nutritiva dos sentimentos elevados. Ela desperta, mantém e fortalece todos os reflexos da vida emotiva nobre.

Com ela a tristeza se dissipa e o desânimo se transforma em otimismo operante.

Ela é a luz que se acende no reino do coração, permitindo enxergar a vida com clareza e eliminando os inesperados estados de derrotismo.

Ela é força inata na criatura.

Quando aprende a manejá-la, o homem avança a passos firmes e jamais se sente fraco diante das lutas e testemunhos.

Sem dúvida, a fé é o combustível de todas as vitórias da alma. Contudo, como você ainda não a consolidou como impulso divino na esfera dos hábitos, torna-se indispensável utilizar constantemente a oração como o dínamo ativador de sua ação a cada dia de sua vida.

Provas Terminais

“Orai, pois, para que a vossa fuga não suceda no inverno.”

Marcos, 13:18

Você se encontra afadigado e pessimista ante a força das provas.

É compreensível sua tendência ao derrotismo e à hostilidade, entretanto, recorde com fé e atenção que nos instantes graves do teste, quando você está a ponto de desistir, constitui isso uma indicativa segura de esperança, avisando-o que você está próximo do clímax de sua aferição.

Sendo assim, dilate sua resistência e vigilância um pouco mais, e logo verá, por si mesmo, o quanto lhe valeu em benefícios o esforço adicional ante a prova que se encerra.

Ore para que a sua coragem não falte no inverno das decisões cruciais.

Recorde que logo a seguir virá a primavera, brindando-o com o florescer de dias mais promissores e com vivências mais preenchedoras.

Resista a Tentação

“E os que estão sobre pedra, estes são os que, ouvindo a palavra, a recebem com alegria, mas, como não têm raiz, apenas crêem por algum tempo, e no tempo da tentação se desviam;”

Lucas, 8:13

Você acalenta valorosos anseios íntimos de aperfeiçoamento e sente-se aferido a todo instante pelas provas da conduta reta.

A tentação parece perseguir-lhe os passos. Ali, são atrações para as escolhas infelizes, mais adiante, o convite para a ilusão dos sentidos, acolá, surgem os clamores da maldade.

Ceder aos apelos será caminho de dor e tormenta, subtraindo-lhe a oportunidade da construção dos valores dignos em você.

Use a vontade firme com o apoio da oração. Tentação é o recado que vem de dentro, uma súplica da alma para identificarmos nossas reais necessidades de crescimento. Enfrente-a com lucidez e sem fuga. Examine-a como um sintoma de suas necessidades mais profundas.

Utilize os expedientes da conversa amiga e desabafe. Recorre à leitura iluminativa e acalme-se. Trabalhe e prossiga. Peça apoio e orientação para não

derrapar no mal.

Mas acima das medidas defensivas, empreende sua campanha autoeducativa desenvolvendo um novo sentimento em torno daquilo que lhe impele à tentação.

Fazendo assim, estará criando a resistência inalienável dos valores nobres e não somente a força de contenção nos momentos da prova áspera.

Qualquer vitória real no campo do Espírito resulta de conquista efetiva e construção sólida. Ninguém se liberta somente a poder de repressão.

Perseverar e Vencer

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.”

Eclesiaste, 3:1

Você assumiu os empreendimentos espirituais como quem descobre uma mina de refazimento e estímulo.

Começados os primeiros labores, logo percebe significativa e inesperada desmotivação, provocando-lhe caos na segurança que você começava a desenvolver.

Sem possibilidades de ajuizar sobre como administrar a pressão que lhe consome, dá início, através das mentalizações, a criação de embaraços e barreiras de toda ordem para manter sua cooperação.

Persevere ainda assim.

Desabafe seu constrangimento com alguém.

Vigie as decisões.

Esforce-se para não se ausentar dos ambientes de serviço, e não pare de realizar.

Quanto mais se acentuem os impedimentos, mais desdobre-se no amor ao bem.

Se parar, não entenderá as profundas lições que lhe são reservadas na busca das soluções dos problemas que lhe afligem.

Para ter valor, o aprendizado reclama os testes e a nota.

Persevere sem desculpismos e deixe com o tempo, mestre valioso, as respostas que agora não compreende.

Fazendo assim você vencerá, e vencer é sinal de melhora e libertação.

Há tempo para tudo, inclusive para a vitória.

Foco Positivo

“Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca.”

Mateus, 12:34

Procure recolher na sua existência o foco positivo de todos e de tudo.

Agindo assim, não faz nenhum favor senão a si mesmo.

É que, quando você destaca o mal, está, em verdade, abrindo suas portas íntimas para que ele penetre em sua vida.

O estudo de si mesmo pode comprovar-lhe este princípio.

Quase sempre, quando você destaca o “lado ruim” da vida, é porque encontra-se nesse mesmo estado ou está prestes a adotá-lo, sem que perceba.

Valorize o bom e o belo em tudo e em todos.

Cultive esse hábito de autoamor e vibrará sempre na faixa otimista de Deus, atraindo para sua jornada somente a beleza, o bem estar e as forças do bem.

Dores do Afeto

“O homem bom tira boas coisas do bom tesouro do seu coração, e o homem mau do mau tesouro tira coisas más.”

Mateus, 12:35

Você sofreu a pressão de traições e abandono, ofensas e agastamentos nos lances do consórcio de corações, nos regimes de amor.

Sofre, chora, inquieta-se e revolta-se.

Desagradável sentimento de rancor e ódio toma-lhe de assalto, surrupiando de vez suas últimas cotas de resistência. Então delibera pela ação enfermiça ante as dores afetivas.

Nesse drama, é chegada a hora da razão assumir o leme da embarcação do sentimento, rumos às águas menos turbulentas, para evitar seu naufrágio e a falência definitiva, irreversível.

Para iluminar e fortalecer a razão, você precisará da claridade da prece.

Você alega que o instante é inoportuno e considera sua incapacidade para a

prática da oração.

No entanto, que pensar do doente que decide tomar a medicação somente após a convalescença?

É nesse momento que você será aferido e a misericórdia do Altíssimo, que nunca escasseia, suprir-lhe-á de reservas inesperadas que pareciam impossíveis.

Adote sempre a oração como reorganizadora divina de suas forças, e segue seu caminho aguardando a hora exata, a fim de avaliar com mais acerto as medidas e decisões que tomará frente aos caminhos a que foi chamado.

Recorde que as cicatrizes do coração são revigorantes defesas na aquisição dos mais nobres sentimentos vinculados ao amor. Recorde: “O homem bom tira boas coisas do bom tesouro do seu coração”.

Rumos Superiores

“Entrai pela porta estreita; porque larga é a porta, e espaçoso o caminho que conduz à perdição, e muitos são os que entram por ela;”

Mateus, 7:13

Você encontrará muitos apelos do mundo para as soluções fáceis.

Se já se vê convocado ao serviço divino de sua redenção espiritual, vigie os impulsos inferiores que acalenta em direção aos rumos ilusórios da acomodação e do conforto. Eles podem perturbar-lhe a marcha de crescimento.

Não anseie experimentar a prova da prodigalidade, talvez ainda não se encontre pronto para ela.

Sirva sem condições e prossiga sem temor, preferindo o caminho estreito, fomentador de conquistas superiores.

Está afadigado? Descanse e persista.

Está em dúvida? Caminhe um pouco mais trabalhando e logo as respostas surgirão quais luzes apaziguadoras.

Está em desânimo? Busque a luz da oração fortalecendo-se em Deus.

Construa abnegadamente pelos caminhos estreitos, e mesmo que lhe pareça improdutivo ou excessivamente sacrificial, recorde, confiantemente, que somente por essa escolha dirigir-se-á para o Mais Alto, onde encontrará os benefícios da paz tão desejada.

Drágeas de Otimismo

“Os sãos não necessitam de médico, mas, sim, os que estão doentes; eu não vim chamar os justos, mas, sim, os pecadores ao arrependimento.”

Marcos, 2:17

Lembre-se sempre da condição espiritual de enfermo da alma e discipline-se usando as medicações indispensáveis.

Acidente inesperado? Medique com a paciência.

Lar conturbado? Ingira a pílula da tolerância.

Ciclos profissionais difíceis? Injete possante dose de fé e trabalho.

Atividades doutrinárias em bancarrota? Absorva a oração refazente e harmonizadora.

Decepção amorosa? Use a drágea da confidência orientativa.

Infelicidade nos relacionamentos? Ingira o comprimido fortalecedor da

perseverança.

Dores corporais na doença? Acalme-se com o medicamento da esperança.

As drágeas de otimismo são vitaminas benéficas para sua paz interior.

Leve-as sempre na bolsa da vigilância e jamais deixe de utilizá-las, destampando o frasco da boa vontade que as conserva.

Na Falta das Gentilezas

“Não sabeis que um pouco de fermento faz levedar toda a massa?”

I Corintios, 5:6

Você se queixa dos ambientes onde escasseiam os dotes da cordialidade e da gentileza.

Observe por outro prisma e verá que neste local estéril falta quem decida por fazer todo o bem possível.

Ser gentil é o mesmo que tecer uma muralha protetora em si mesmo, abrigando-se das farpas vibratórias que contaminam os locais imprevidentes com a desarmonia e a perturbação.

Assuma, espontaneamente, em nome do amor, a condição do dispensador incondicional das atenções reclamadas.

Os terrenos áridos suplicam serem regados por um pingo de bondade. A terra seca solicita um filete de água.

Torne-se a referência moral para que os outros encontrem em você as

motivações, que por agora, por eles mesmos, não conseguem acionar.

O tempo apresentará os frutos da sementeira da afabilidade.

Um pouco de fermento afetivo provoca maravilhas nos recintos áridos, podendo com o tempo levedar todo o meio e criar o clima da amizade verdadeira, com a qual possas edificar um ninho de refazimento e realização para os seus dias de aprendizado na escola dos relacionamentos.

Tarefas e Carmas

“E outra caiu sobre pedregais, onde não havia muita terra, e nasceu logo, porque não tinha terra profunda;”

Marcos, 4:5

Os labores espirituais que hoje você realiza, são semeaduras abençoadas que hão de renovar-lhe os valores e caminhos. Trabalho espiritual é tesouro e oportunidade, remédio e educação. Quem o veja como resgate ou conta onerosa, estará desviando-se de seus sublimes objetivos no reerguimento de sua própria consciência.

Destacar compromissos de outras vidas para justificar suas ações no bem é abandonar o discernimento. Reflita nessa questão e corrija sua visão. A imaginação fértil costuma ser genitora de fantasias nocivas neste tema.

Enquanto age no presente, por motivos que ficaram no pretérito, você descuida de examinar o universo presente de seus sentimentos. É nesta teia energética do coração que se encontram tecidos todos os fios das velhas roupagens morais construídas no suceder das vidas passadas.

O saneamento do pretérito se realiza através da consciência de oportunidade que você dispõe no momento presente.

Faça o bem por amor. Se ainda não sabe, aprenda o quanto antes.

Quem ama transcende qualquer expressão de tristeza dos tempos de outrora. Que outra finalidade teria a benção do esquecimento sob a tutela da reencarnação?

A semente do bem sobre pedregais será queimada pelo sol. Como dirigir um automóvel com a atenção focada no retrovisor?

Meditação da Rosa

“Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai que está em secreto;”

Mateus, 6:6

Pare um pouco e abandone a rotina. Respire um ar puro.

Mentalize uma rosa de sua escolha. Visualize a cor. Perceba as pétalas veludosas. Inspire o perfume delicado.

É Deus fazendo poesia.

É música em plena harmonia.

Agora pegue a haste com as duas mãos e leve-a ao coração e repita várias vezes: eu sou luz. Eu sou paz. Eu sou amor.

Respire fundo e relaxe sua musculatura. Mantenha-se nesse estado de pacificação por um instante, sem nada pensar.

Agora, finalize sua meditação dizendo: “Pai obrigado pela sagrada rosa da vida. Obrigado Pai.”

Visão

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

Mateus, 5:8

A sua realidade é o resultado de como você relaciona-se com o mundo à sua volta.

O sentido que você dá às relações e vivências, determina sua forma de ver e entender.

Em razão disso, tomará pessoas e fatos sempre sob a ótica de seus sentimentos e sob a lente do conhecimento que você possui.

Se você está na sombra da vida, absorverá o asco vibratório com o qual asfixiará suas emoções e pensamentos.

Se você se adianta na luz, consumirá a essência vitalizada do bem.

Olhe-se com honestidade, assuma para si mesmo o que sente, mergulhe em meditação sincera sem recriminação e exagero. Após o que, recolha-se na oração e prossiga dia após dia, ininterruptamente, perdoando-se e mirando, sem receios,

a sua imagem no espelho da consciência.

Com o coração limpo, perceberá que Deus age em você.

O Foco da Felicidade

"Porque onde estiver o vosso tesouro aí estará também o vosso coração."

Mateus, 6:21

Para muitos, felicidade é ausência de problemas. A vida passa, os problemas não se exaurem e, para esses, a felicidade não surge.

Problemas são necessários, instigam a inteligência, depuram os sentimentos, burilam tendências, educam as potencialidades.

Grande leva de corações consideram os problemas como incômodos que não deveriam existir e os tratam de forma inadequada, gerando outros tantos problemas.

O desespero, o desânimo, a revolta, a impaciência e a raiva têm sido as reações mais observáveis ante as aferições da rotina, consumando um lastro de dores morais que mais oneram os testemunhos do crescimento individual.

Ter problemas, resgatar dívidas, passar por tribulações não significam necessariamente irredutível cárcere de dor.

Todos os dias você recebe, juntamente com as dificuldades, as chances para superá-las. Ninguém está

órfão de amparo e recurso.

O grande e verdadeiro problema é como você foca as provas de cada dia.

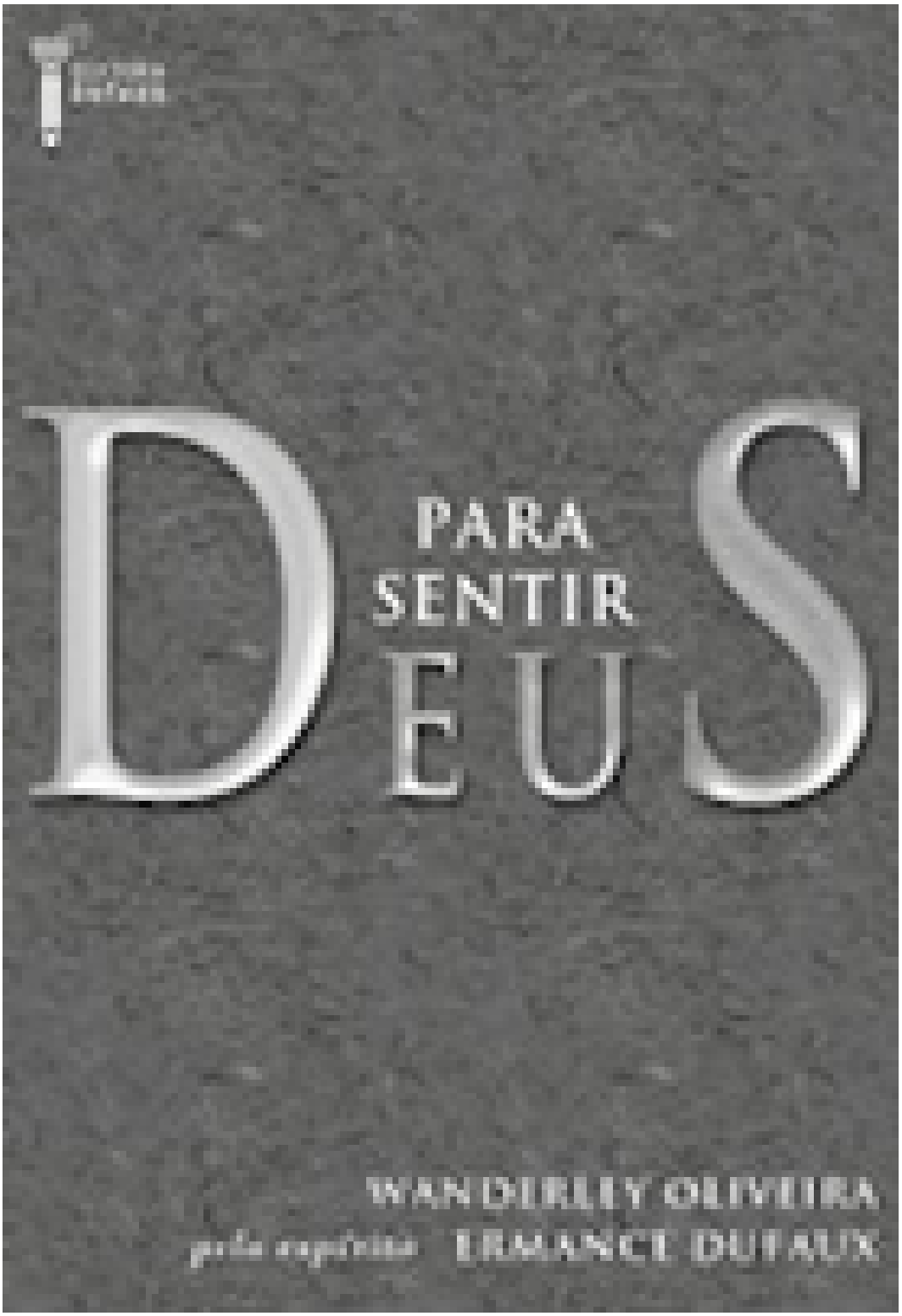
Cultive o otimismo, trabalhe sem desistir, ore suplicando forças, recorra ao sustento da amizade, descanse o necessário, cumpra o dever e aprimore suas forças espirituais, para que a "Energia Divina", plena de bênçãos e soluções, penetre seu ser, fazendo-o feliz e consciente, ante todos os percalços do caminho.

Que fique claro, problemas sempre haverão, sofrer ou não sofrer é por sua conta.

NOSSAS PUBLICAÇÕES

LIVROS DE BOLSO

REFLEXÕES DIÁRIAS


PARA
SENTIR
DEUS
WANDERLEY OLIVEIRA
pelo espírito ERMANCE DUFAUX

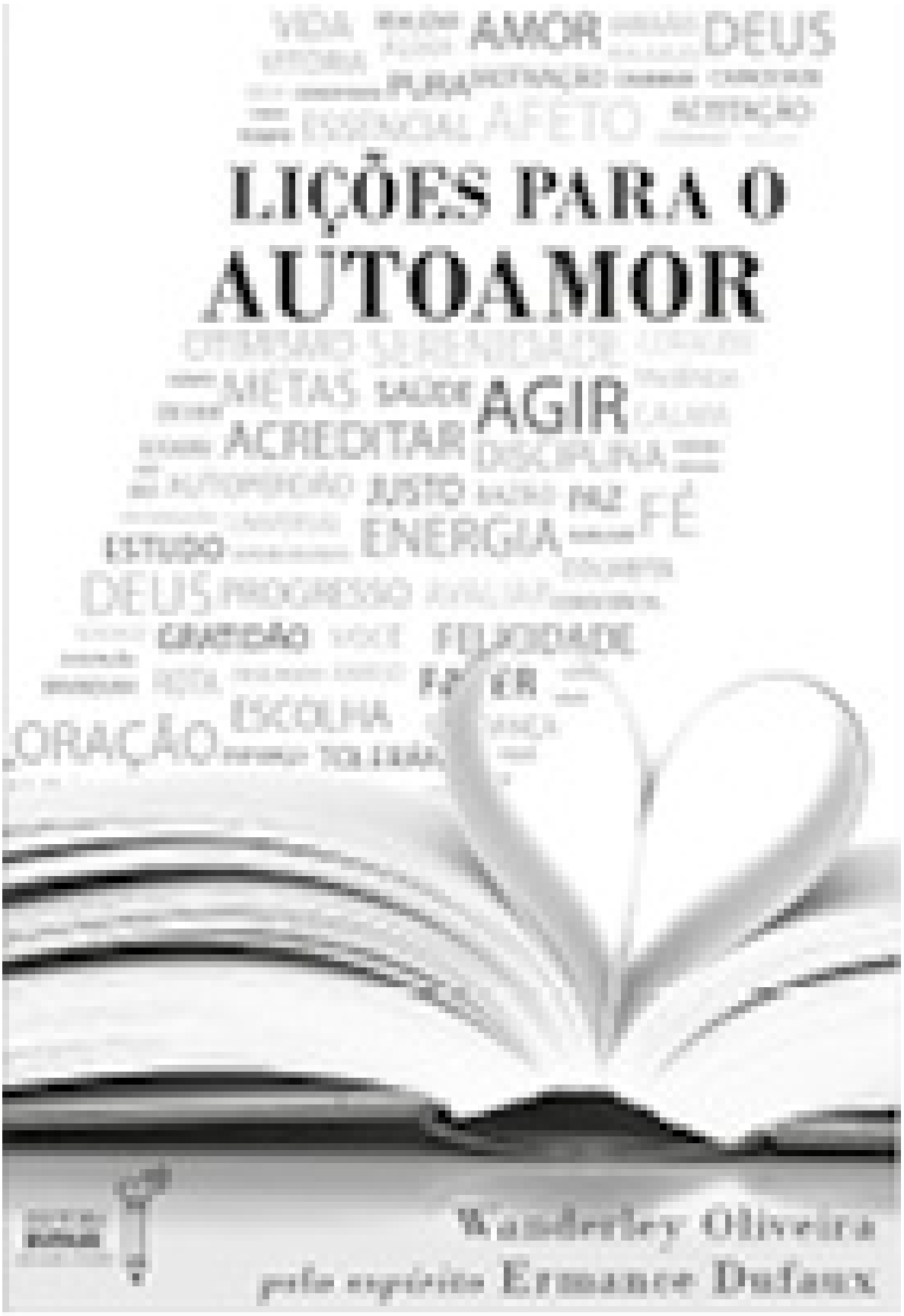
Para sentir deus

Nos momentos atuais da humanidade sentimos extrema necessidade da presença de Deus. Ermance Dufaux resgata para cada um múltiplas formas de contato com Ele, de como senti-Lo em nossas vidas, nas circunstâncias que nos cercam e nos semelhantes que dividem conosco a jornada reencarnatória. Ver, ouvir e sentir Deus em tudo e em todos.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Mensagens | 11 x 15.5 cm

133 páginas


VIDA
AMOR
DEUS
ESSENCIAL
AFETO
LIÇÕES PARA O
AUTOAMOR
METAS
AGIR
ACREDITAR
DISCIPLINA
JUSTO
ENERGIA
FÉ
DEUS
PROGRESSO
GRATIDÃO
FELICIDADE
ESCOLHA
ORAÇÃO
Wanderley Oliveira
pelo espírito Ermance Dufaux

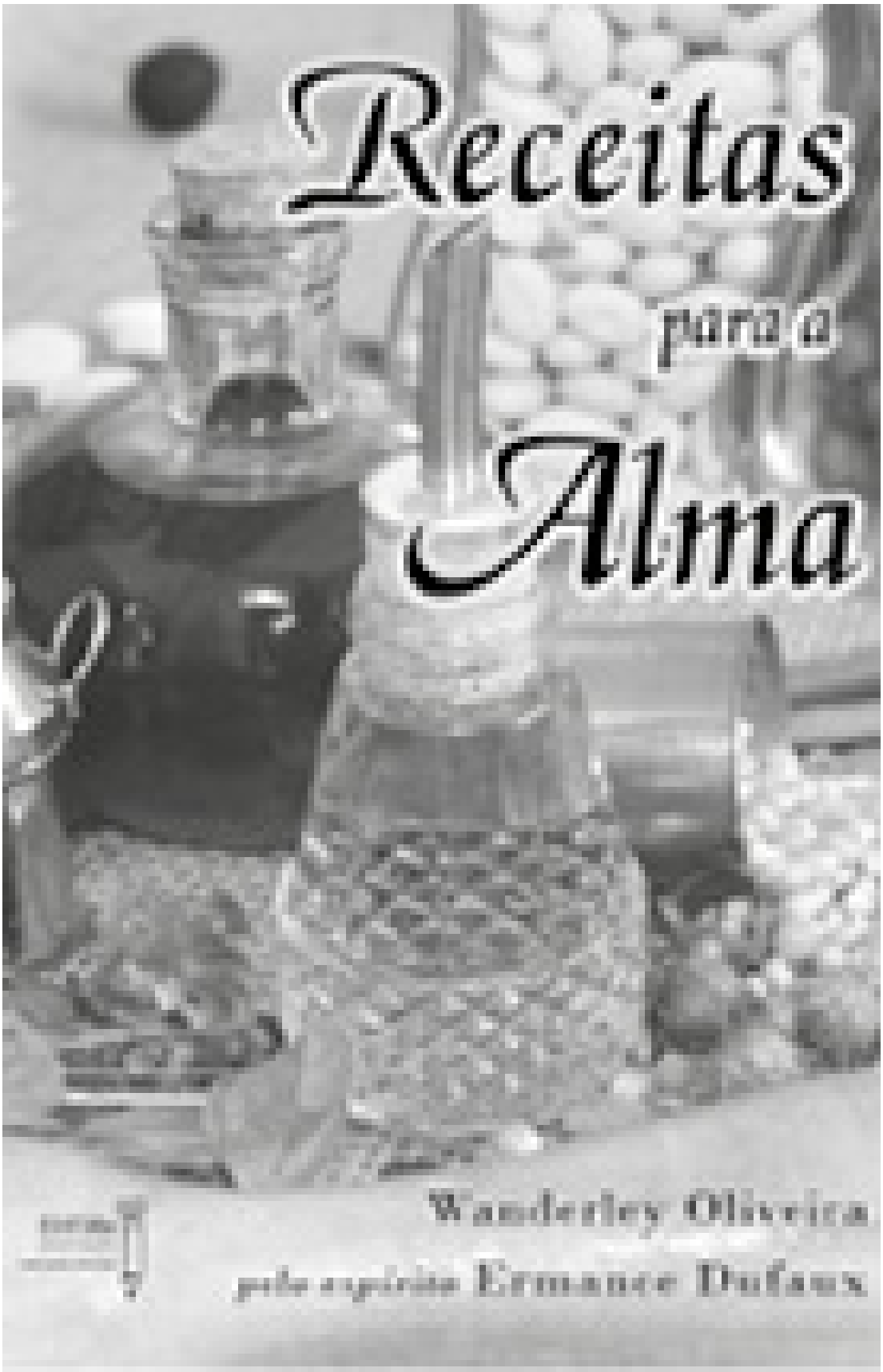
LIÇÕES PARA O AUTOAMOR

Mensagens de estímulo na conquista do perdão, da aceitação e do amor a si mesmo. Um convite à maravilhosa jornada do autoconhecimento que nos conduzirá a tomar posse de nossa herança divina.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Mensagens | 11 x 15,5 cm

128 páginas


Receitas
para a
Alma
Wanderley Oliveira
pelo espírito Ermance Dufaux

RECEITAS PARA A ALMA

Mensagens de conforto e esperança, com pequenos lembretes sobre a aplicação do Evangelho para o dia a dia. Um conjunto de propostas que se constituem em verdadeiros remédios para nossas almas.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Mensagens | 11 x 15,5 cm

146 Páginas

Disponível em E-book

TRILOGIA

Desafios da convivência

TRILOGIA DESAFIOS DA CONVIVÊNCIA
NO CENTRO ESPÍRITA

WANDERLEY OLIVEIRA
ESPÍRITO JOSÉ MARIO



QUEM SABE PODE MUITO. QUEM AMA PODE MAIS

A lição central desta obra é mostrar que o conhecimento nem sempre é suficiente para garantir a presença do amor nas relações. “Estar informado é a primeira etapa. Ser transformado é a etapa da maioridade.” - Eurípedes Barsanulfo.

Wanderley Oliveira | José Mário

Romance Mediúnico | 14 x 21 cm

312 páginas

Disponível em E-book

Quem Perdoa Liberta



romper os fios da magoa
sinaes da misericordia

WANDERLEY OLIVEIRA
ESPIRITO JOSÉ MARIO

QUEM PERDOA LIBERTA

Continuação do livro “QUEM SABE PODE MUITO. QUEM AMA PODE MAIS” dando sequência à trilogia “Desafios da Conveniência no Centro Espírita”.

Wanderley Oliveira | José Mário

Romance Mediúnico | 14 x 21 cm

320 páginas

Disponível em E-book


SERVIDORES
DA LUZ
NA TRANSIÇÃO PLANETÁRIA

SERVIDORES DA LUZ NA TRANSIÇÃO PLANETÁRIA

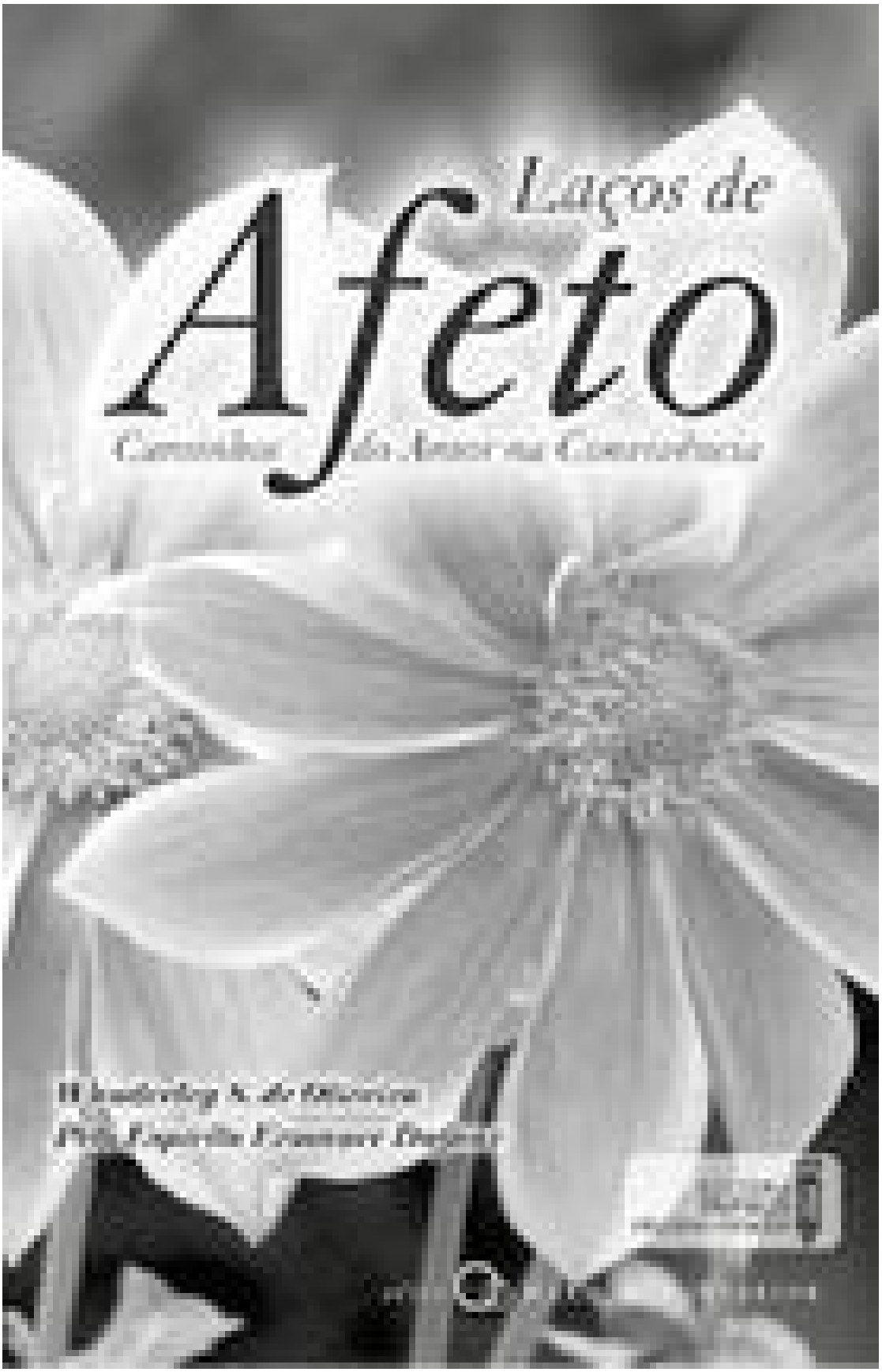
Nesta obra recebemos o convite para nos integrar nas fileiras dos Servidores da Luz, atuando de forma consciente diante dos desafios da transição planetária. Brilhante fechamento da trilogia.

Wanderley Oliveira | José Mário

Romance Mediúnico | Tamanho: 14 x 21 cm

298 páginas

Disponível em E-book


Laços de
Afeto
Cuidados do Amor na Convivência
Wanderley S. de Oliveira
Pelo Espírito Emmanuel

LAÇOS DE AFETO

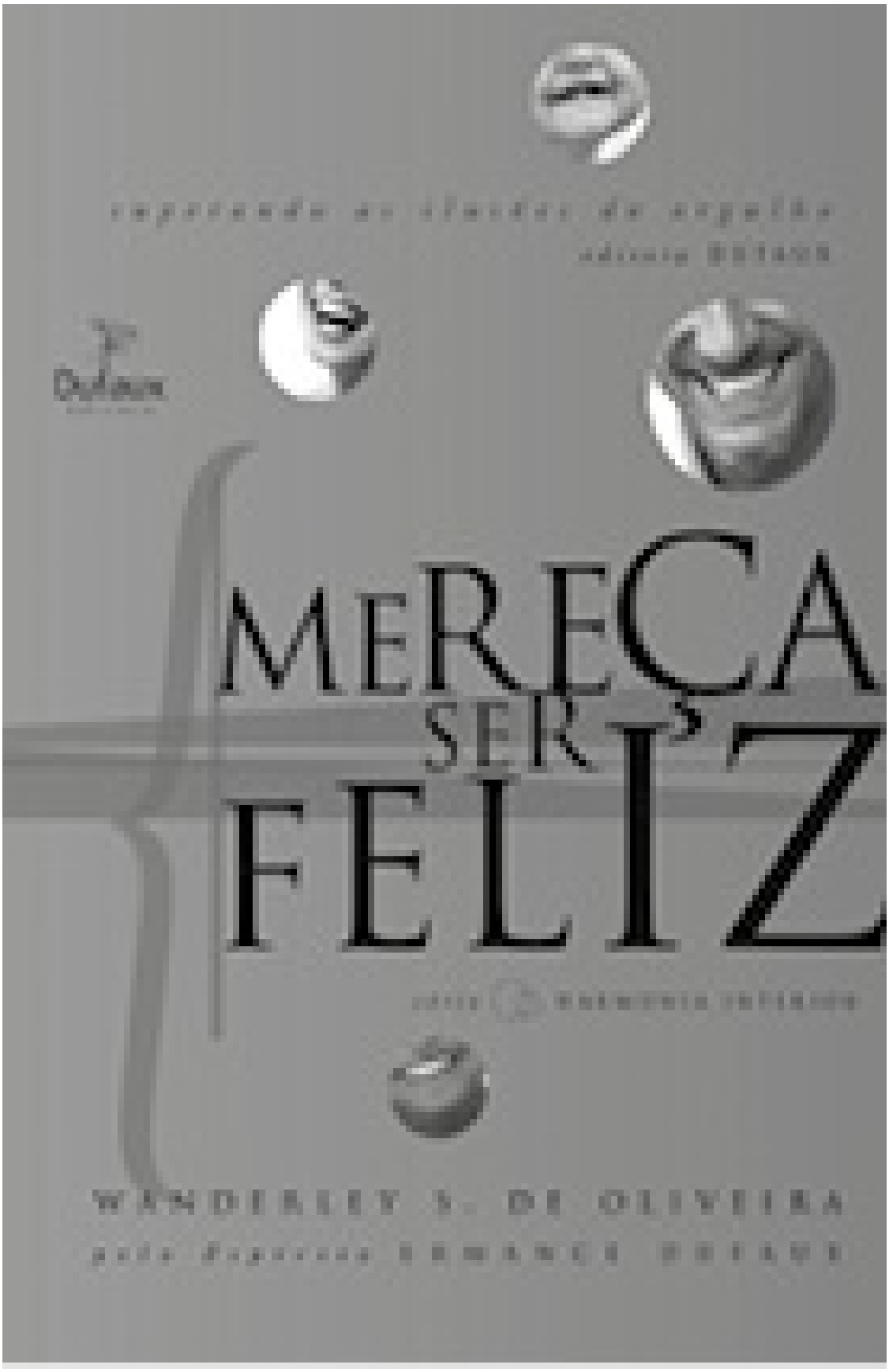
Uma abordagem sobre a importância do afeto em nossos relacionamentos para o crescimento espiritual. São textos retirados do dia a dia de nossas experiências. Um estímulo ao aprendizado mais proveitoso e harmonioso na convivência humana.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 14 x 21 cm

266 páginas

Disponível em E-book | Espanhol


MEREÇA SER FELIZ
WANDERLEY S. DE OLIVEIRA

MEREÇA SER FELIZ

Um estudo psicológico sobre o orgulho e sua influência em nossa caminhada espiritual. Ermance Dufaux considera essa doença moral como um dos mais fortes obstáculos à nossa felicidade, porque nos leva à ilusão.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 16 x 23 cm

296 páginas

Disponível em E-book | Espanhol

Reforma Íntima



SEM Martírio

Wanderley Oliveira
pelo espírito
Ermance Dufaux

REFORMA ÍNTIMA SEM MARTíRIO

As ações em favor do aperfeiçoamento espiritual dependem de uma relação pacífica com nossas imperfeições. Como gerenciar a vida íntima sem adicionar o sofrimento e sem entrar em conflito consigo mesmo?

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 16 x 23 cm

288 páginas

Disponível em E-book | Espanhol | Inglês

ESCUTANDO SENTIMENTOS



Escutando SENTIMENTOS

Ermance afirma que temos dado passos importantes no amor ao próximo, mas nem sempre sabemos como cuidar de nós, tratando-nos com culpas, medos e outros sentimentos que não colaboram para nossa felicidade.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 16 x 23 cm

256 páginas

Disponível em E-book | Espanhol

SÉRIE

HARMONIA INTERIOR



PRAZER DE VIVER

Emance Dufaux | Wanderley Oliveira

Dufaux

PRAZER DE VIVER

Neste livro, Ermance Dufaux, com seus ensinos, nos auxilia a pensar caminhos para alcançar nossas metas existenciais, a fim de que as nossas reencarnações sejam melhor vividas e aproveitadas.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 16 x 23 CM

248 páginas

Disponível em E-book

Diferenças não são Defeitos

a ciência da diversidade nas relações humanas



Wanderley Oliveira

pelo espírito

Ermance Dufaux

HARMONIA INTERIOR

DIFERENÇAS NÃO SÃO DEFEITOS

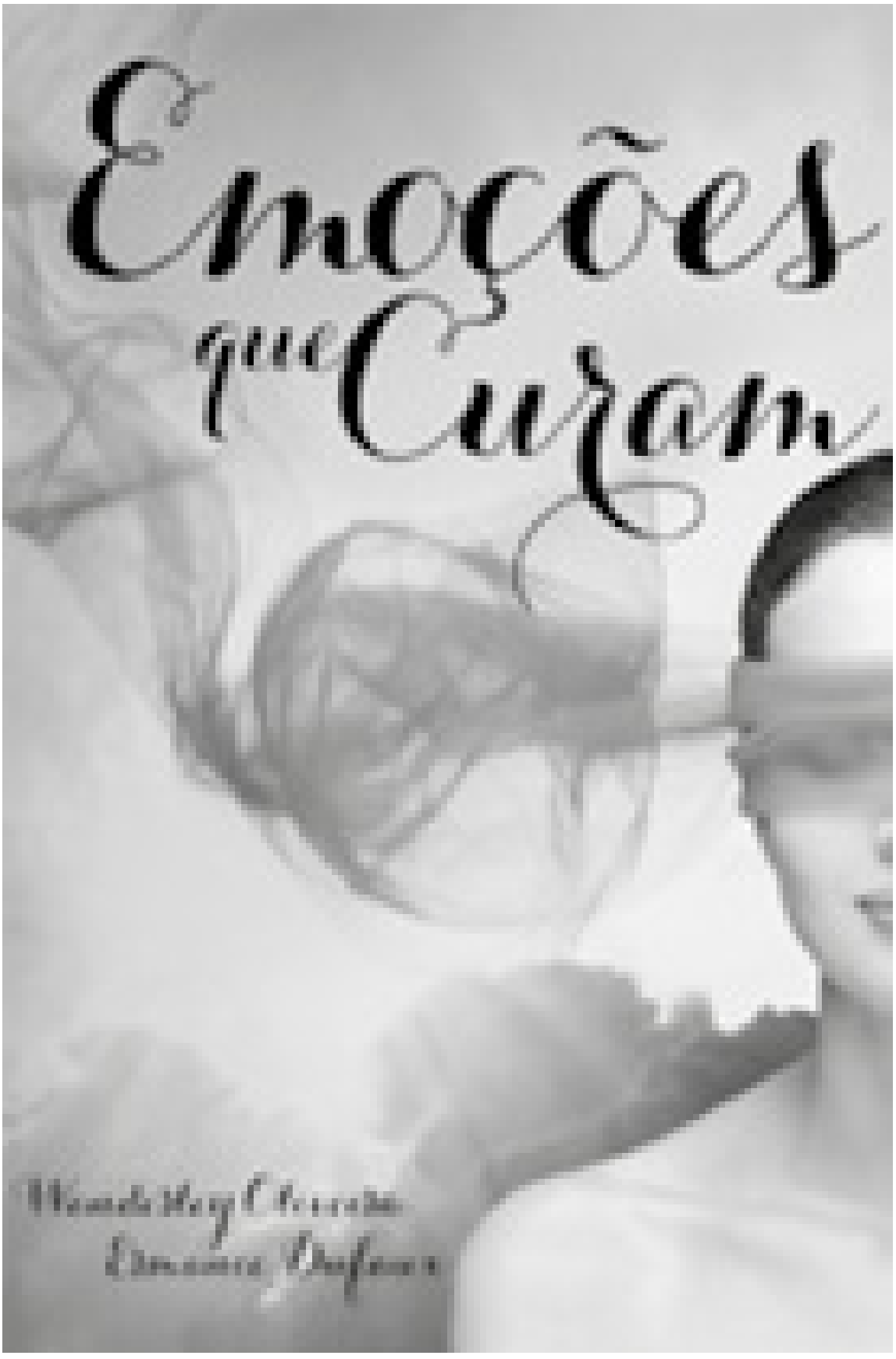
Ninguém será exatamente como gostaríamos que fosse. Quando aprendemos a conviver bem com os diferentes e suas diferenças, a vida fica bem mais leve. Aprenda esse grande SEGREDO e conquiste sua liberdade pessoal.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 16 x 22,5 cm

248 páginas

Disponível em E-book


Emoções
que Curam

EMOÇÕES QUE CURAM

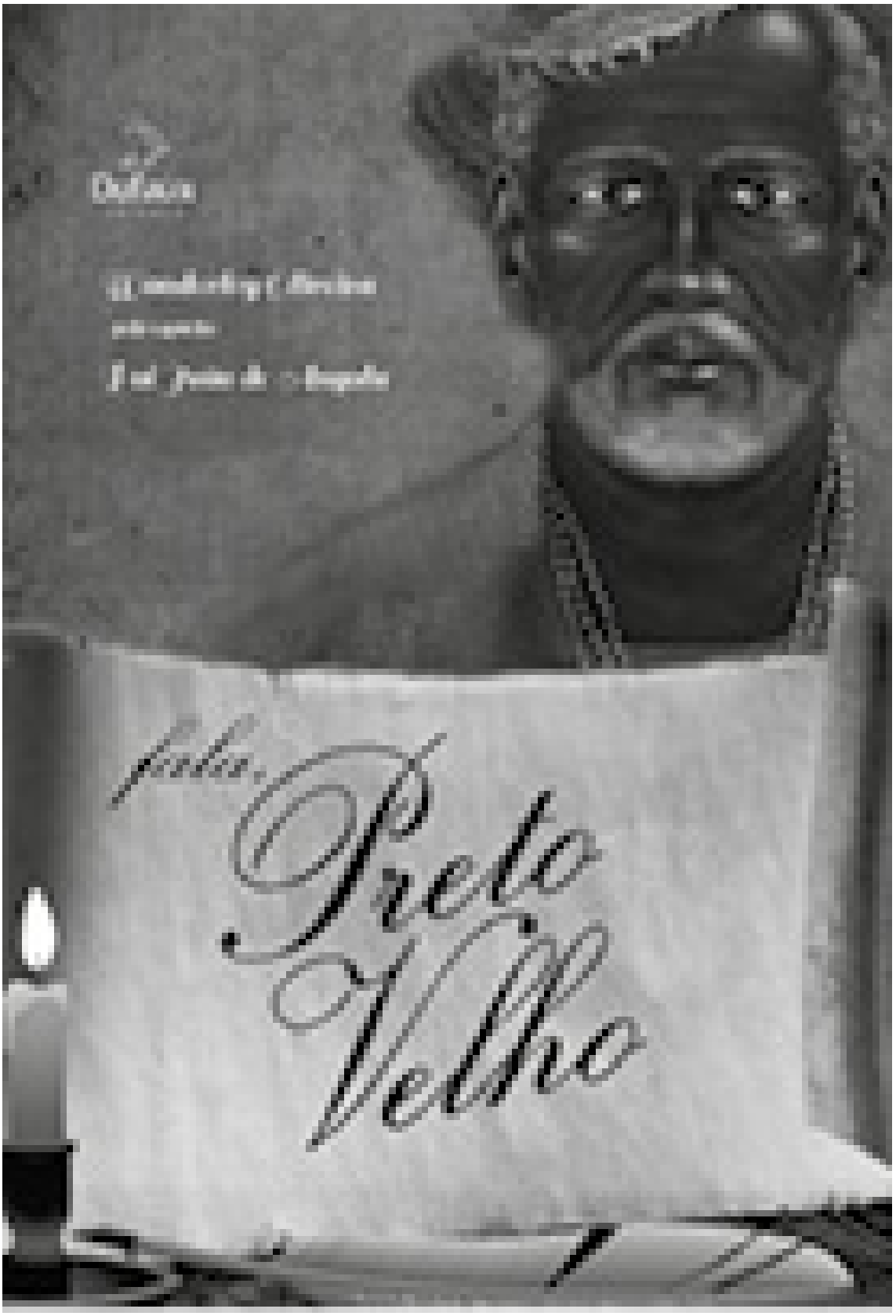
Um convite para aceitarmos as emoções como forma terapêutica de viver, sintonizando o pensamento com a realidade e com o desenvolvimento da autoaceitação.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

Autoconhecimento | 16 x 23 cm

272 páginas

Disponível em E-book


Preto Velho

FALA, PRETO VELHO

Um roteiro de autoproteção energética através do autoamor. Os textos aqui desenvolvidos permitem construir nossa proteção interior por meio de condutas amorosas e posturas mentais positivas, para criação de um ambiente energético protetor ao redor de nossas vidas.

Wanderley Oliveira | Pai João de Angola

16 x 23 cm

288 páginas

Disponível em E-book

Depressão e Autoconhecimento



Como extrair preciosas lições dessa dor

Wanderley Oliveira

DEPRESSÃO E AUTOCONhECIMENTO

A proposta de tratamento complementar da depressão aqui abordada tem como foco a educação para lidar com nossa dor, que muito antes de ser mental, é moral.

Wanderley Oliveira

16 x 23 cm

235 páginas

Disponível em E-book

WANDERLEY OLIVEIRA
ERMANCE DUFAUX

qual a MEDIDA do seu AMOR?



QUAL A MEDIDA DO SEU AMOR?

Propõe revermos nossa forma de amar, pois estamos mais próximos de uma visão particularista do que de uma vivência autêntica desse sentimento. Superar limites, cultivar relações saudáveis e vencer barreiras emocionais são alguns dos exercícios na construção desse novo olhar.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

16 x 23 cm

208 páginas

Disponível em E-book

AUTOCONHECIMENTO


APAIXONE-SE
POR VOCÊ

APAIXONE-SE POR VOCÊ

Você já ouviu alguém dizer para outra pessoa: “minha vida é você”?

Enquanto o eixo de sua sustentação psicológica for outra pessoa, a sua vida estará sempre ameaçada, pois o medo da perda vai rondar seus passos a cada minuto.

Wanderley Oliveira

Mensagens | 16 x 23 cm

Páginas: 152

Disponível em E-book

RECICLANDO A MALEDICÊNCIA

Bianca Gonzaga



educação emocional para a promoção do bem-viver

RECILANDO A MALEDICÊNCIA

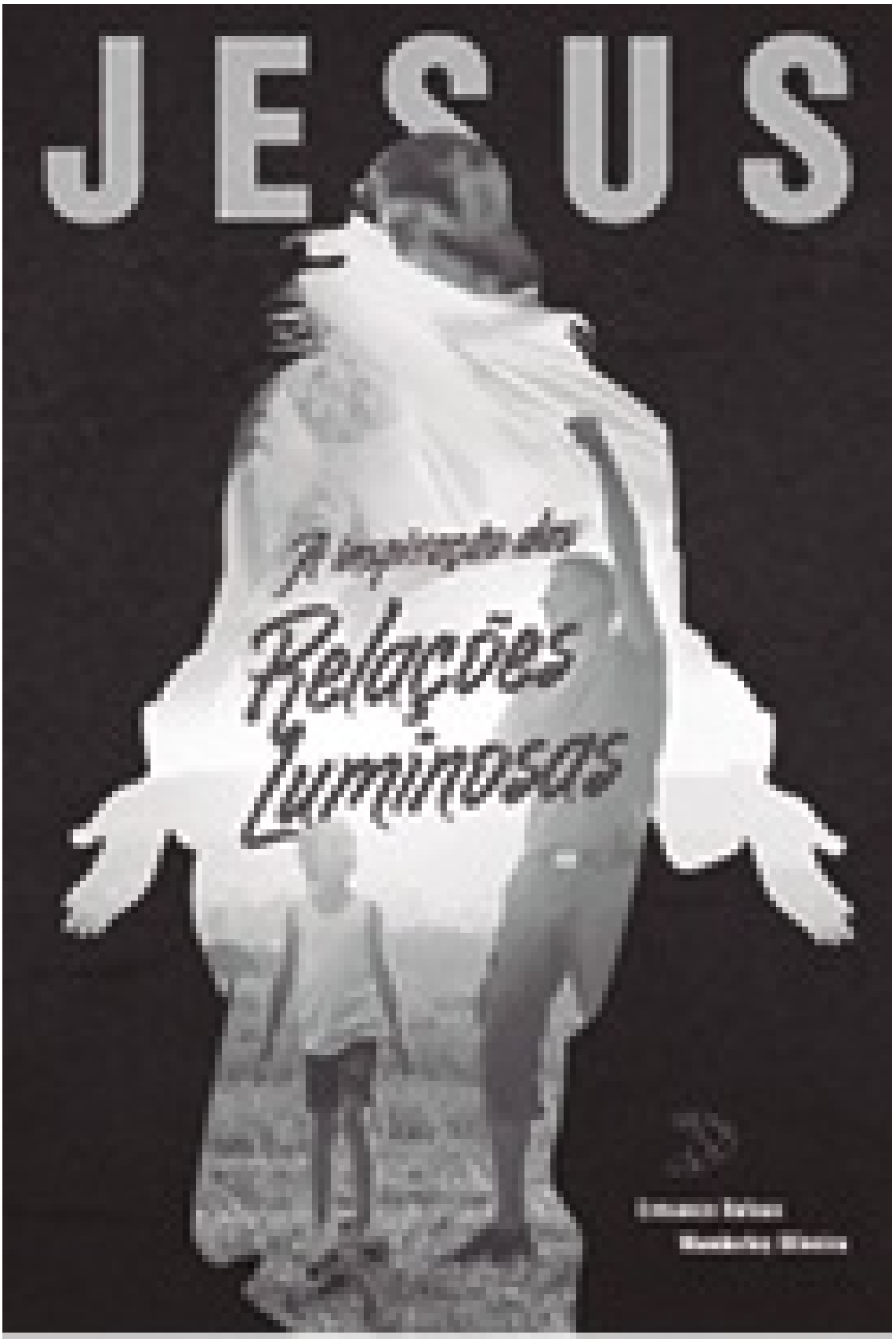
Um livro de educação emocional para a arte do bem-dizer. Contém exercícios e temas que orientam a reciclar a forma de usar a palavra para criar o bem e libertar a alma do cativeiro da maledicência e do mau uso do falar.

Bianca Ganuza

16 x 23 cm

288 páginas

Disponível em E-book


JESUS
A inspiração das
Relações
Luminosas

JESUS: A INSPIRAÇÂO DAS RELAÇÕES LUMINOSAS

Após o sucesso de “Emoções que curam”, o espírito Ermance Dufaux retorna com um novo livro baseado nos ensinamentos do Cristo, destacando que o autoamor é a garantia mais sólida para a construção de relacionamentos luminosos.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

16 x 23 cm

Páginas 304

Disponível em E-book


Samuel Gomes
A VERDADE
ALÉM DAS
APARÊNCIAS
o universo interior

A VERDADE ALÉM DAS APARÊNCIAS: O UNIVERO INTERIOR

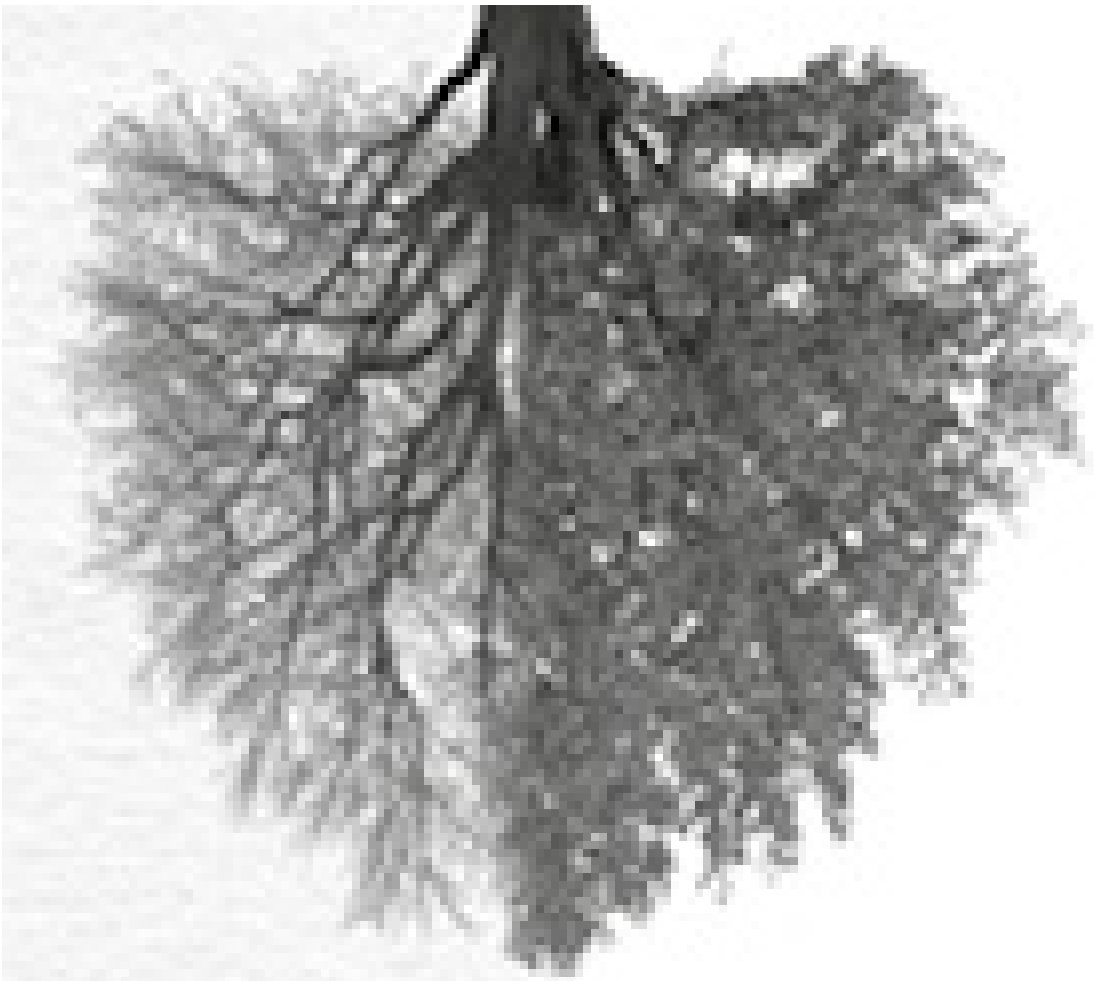
Liberte-se da ansiedade e da angústia, direcionando o seu espírito para o único tempo que realmente importa: o presente. Nele você pode construir um novo olhar, amplo e consciente, que levará você a enxergar a verdade além das aparências.

Samuel Gomes

14 x 21 cm

272 páginas

Disponível em E-book



Regeneração

em harmonia com o Pai

Samuel Gomes
em Mensagem Espírita

Sônia Maria de Bustamante

Tafuna

REGENERAÇÃO: EM HARMONIA COM O PAI

Nos dias em que a Terra passa por transformações fundamentais, ampliando suas condições na direção de se tornar um mundo regenerado. A Terra do amanhã nos agradecerá o empenho e a dedicação que tivermos nesse trabalho redentor em prol das criaturas humanas.

Samuel Gomes | Diversos Espíritos

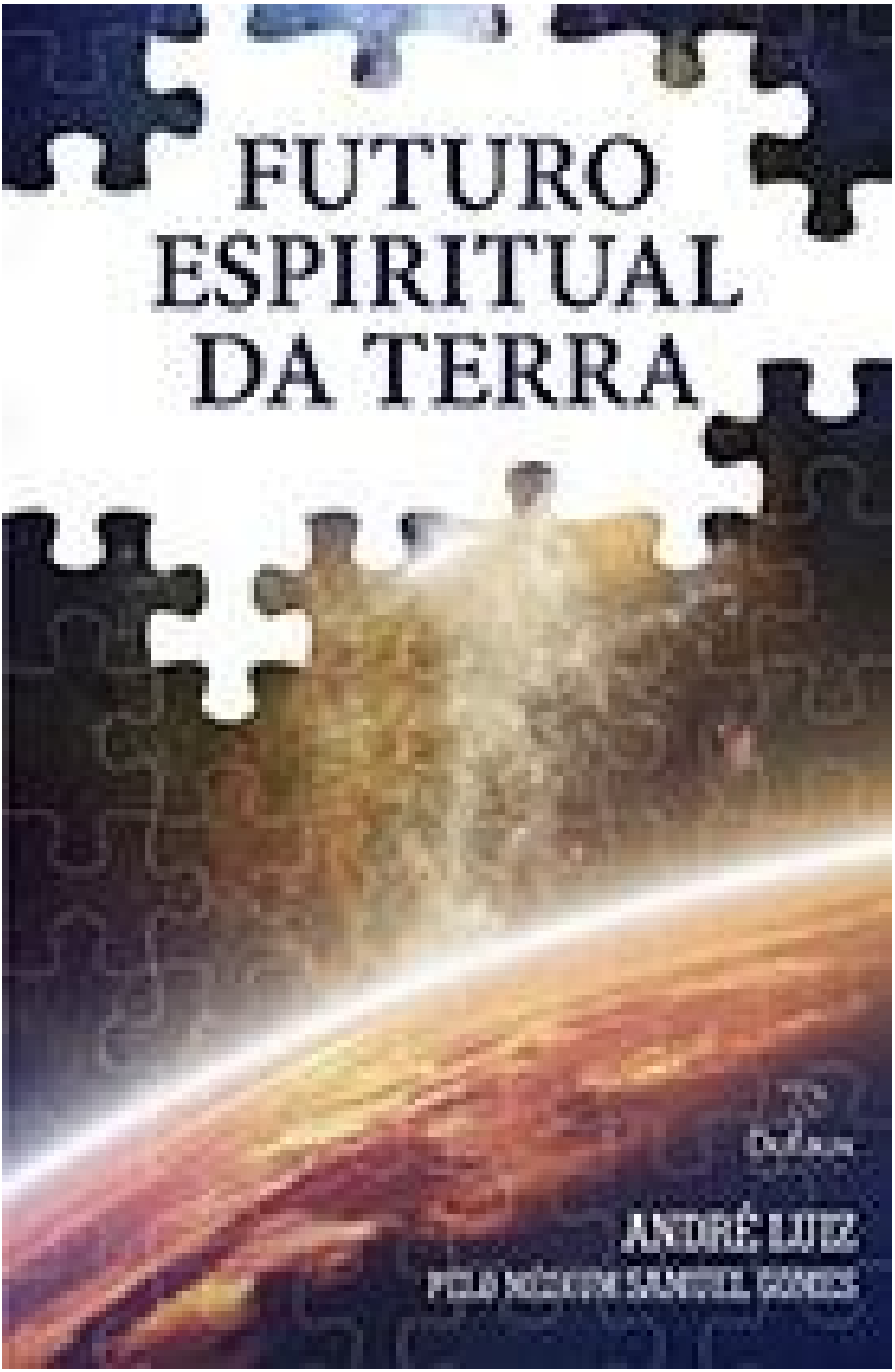
Mensagens | 14 x 21 cm

223 páginas

Disponível em E-book

AUTOCONHECIMENTO

Estudo doutrinário


FUTURO
ESPIRITUAL
DA TERRA
ANDRÉ LUIZ

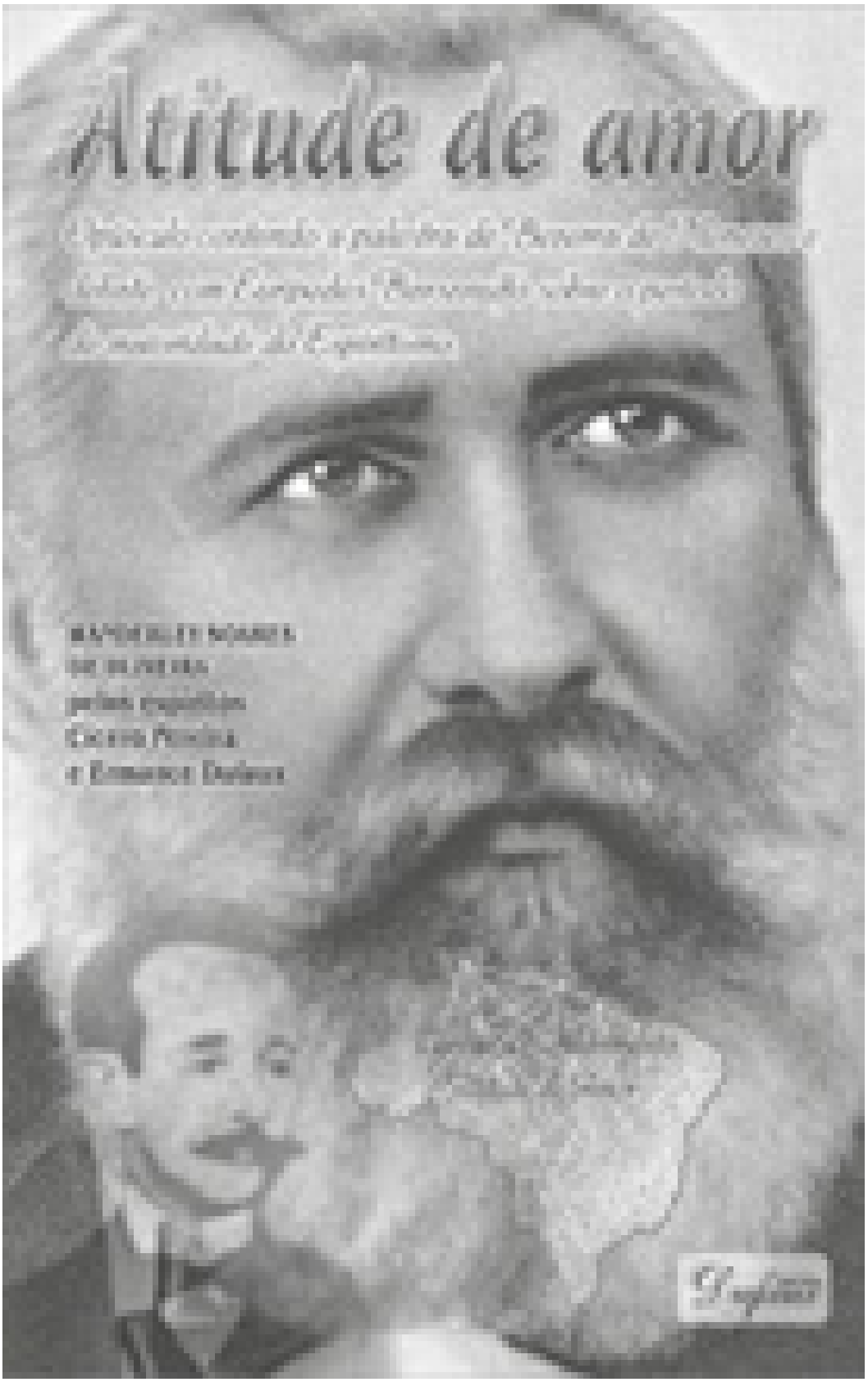
FUTURO ESPIRITUAL DA TERRA

As necessidades, as estruturas perispirituais e neuropsíquicas, o traba-lho, o tempo, as características sociais e os próprios recursos de nature- za material se tornarão bem mais sutis.O futuro já está em construção e André Luiz, através da psicograia de Samuel Gomes, conta como será o Futuro Espiritual da Terra.

Samuel Gomes | André Luiz

16 x 23 cm

344 páginas


Atitude de amor

ATITUDE DE AMOR

Opúsculo contendo a palestra “Atitude de Amor” de Bezerra de Menezes, o debate com Eurípedes Barsanulfo sobre o período da maioridade do Espiritismo e as orientações sobre o “movimento atitude de amor”. Por uma efetiva renovação pela educação moral.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux e Cícero Pereira

14 x 21 cm

94 páginas

Disponível em E-book

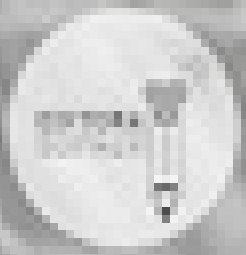
SEARA BENDITA

"Que os nossos planos não sejam os de destruir e sim de transformar"

Nesse momento de contemporâneo [illegible] do [illegible] "Paulo Freire", nossa contribuição é sugerir a diálogo recuperando sobre o tema: [illegible] do Enfrentamento. Nesse sentido, [illegible] com [illegible], respeito e objetividade.

[illegible]

POR DIFERENTES EMISSÕES



SEARA BENDITA

Um convite à reflexão sobre a urgência de novas posturas e conceitos. As mudanças a adotar em favor da construção de um movimento social capaz de cooperar com eficácia na espiritualização da humanidade.

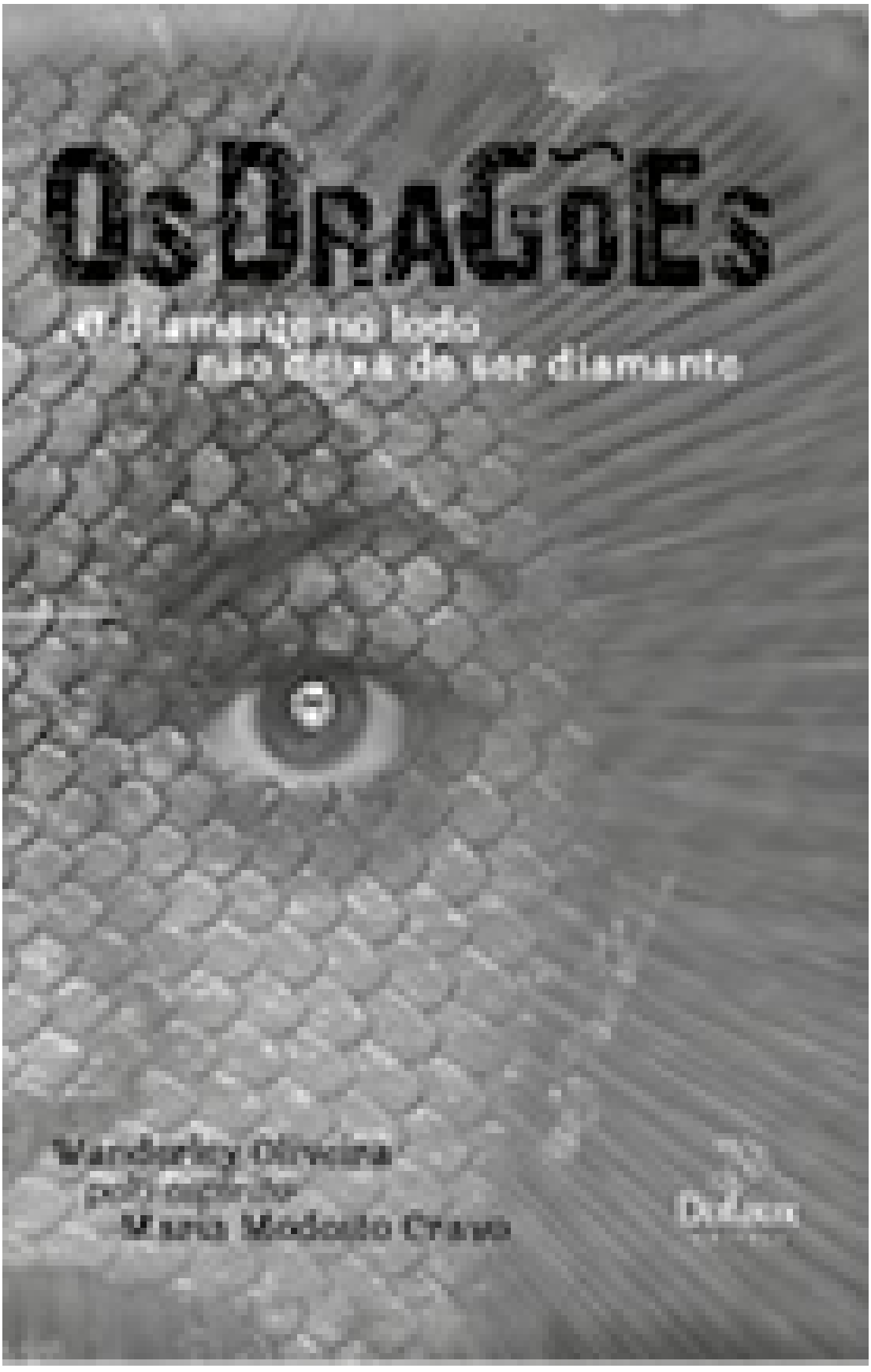
Wanderley Oliveira e Maria José Costa | Diversos Espíritos

14 x 21 cm

284 páginas

Gratuito em nosso site, somente em:

Disponível em E-book


Os Dragões
O diamante no lodo
não deixa de ser diamante
Wanderley Oliveira
pelo espírito
Maria Modesto Cravo
Dufaux

OS DRAGÕES

Um relato leve e comovente sobre nossos vínculos com os grupos de espíritos que integram as organizações do mal no submundo astral.

Wanderley Oliveira | Maria Modesto Cravo

16 x 23cm

522 Páginas

Disponível em E-book


Wanderley Oliveira
pelo espírito Ermance Dufaux
Lírios de Esperança

LÍRIOS DA ESPERANÇA

Ermance Dufaux alerta os espíritas e lidadores do bem de um modo geral, para as responsabilidades urgentes da renovação interior e da prática do amor neste momento de transição evolutiva, através de novos modelos de relação, como orientam os benfeitores espirituais.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

16 x 23 cm

508 páginas

Disponível em E-book



Inácio Ferreira
Wanderley Oliveira

AMOR ALÉM DE TUDO

Regras para seguir e rótulos para sustentar. Até quando viveremos sob o peso dessas ilusões? Nessa obra reveladora, Dr. Inácio Ferreira nos convida a conhecer a verdade acima das aparências. Um novo caminho para aqueles que buscam respeito às diferenças e o AMOR ALÉM DE TUDO.

Wanderley Oliveira | Inácio Ferreira

16 x 23 cm

252 páginas

Disponível em E-book

ROMANCE MEDIÚNICO

1/3 DA VIDA

Wanderley Oliveira
Emmance Dufaux

1/3 DA VIDA

A atividade noturna fora da matéria representa um terço da vida no corpo físico, e é considerada por nós como o período mais rico em espiritualidade, oportunidade e esperança.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux

16 x 23 cm

279 páginas

Disponível em E-book


O Lado Oculto
da Transição
planetária
Maria Modesto Cravo pelo médium Wanderley Oliveira

O LADO OCULTO DA TRANSIÇÃO PLANETÁRIA

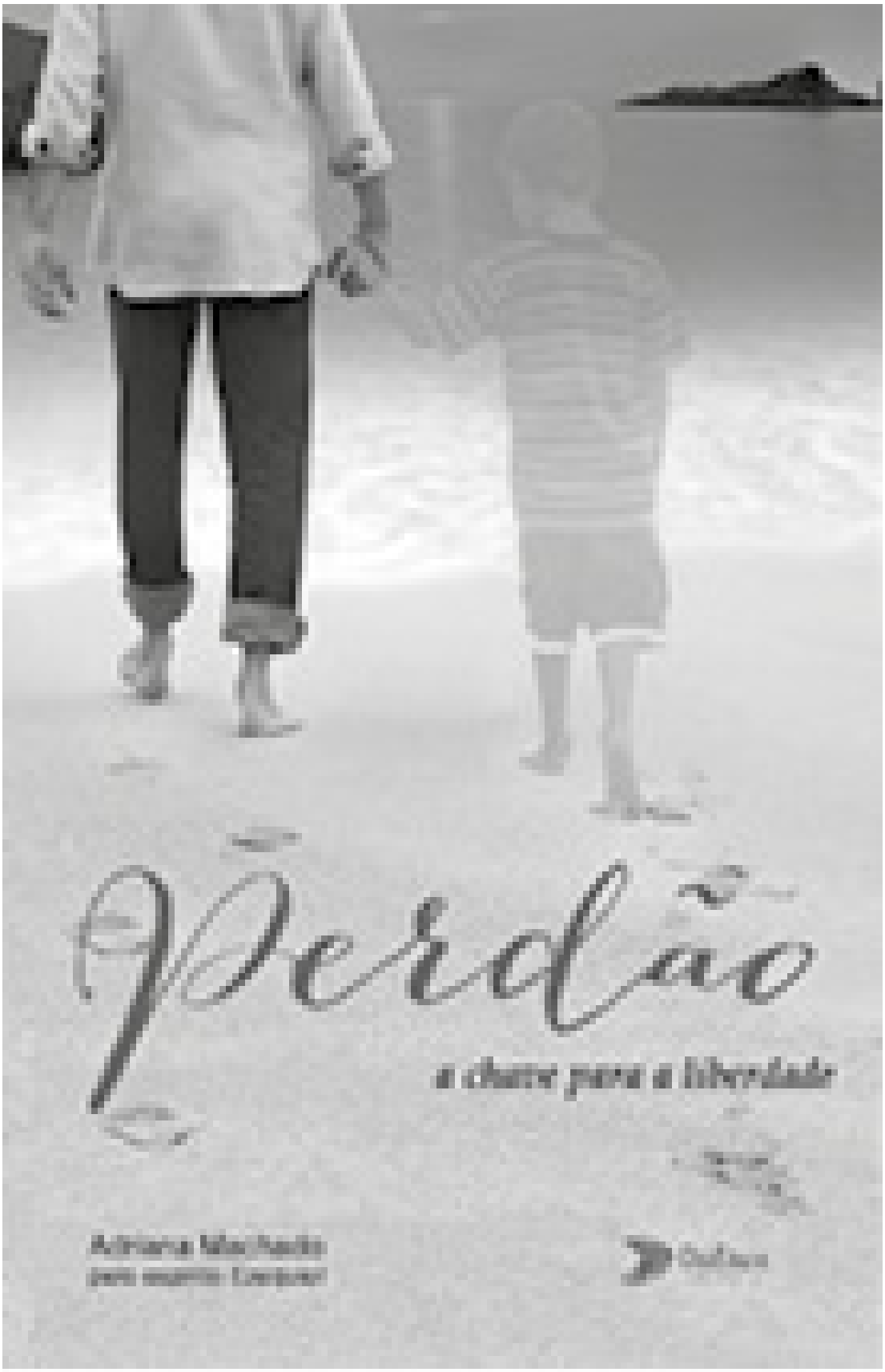
O espírito Maria Modesto Cravo aborda os bastidores da transição planetária com casos conectados ao astral da Terra.

Wanderley Oliveira | Maria Modesto Cravo

16 x 23 cm

288 páginas

Disponível em E-book


Perdão
a chave para a liberdade
Adriana Machado
pelo espírito Leonel

PERDÃO: A CHAVE PARA A LIBERDADE

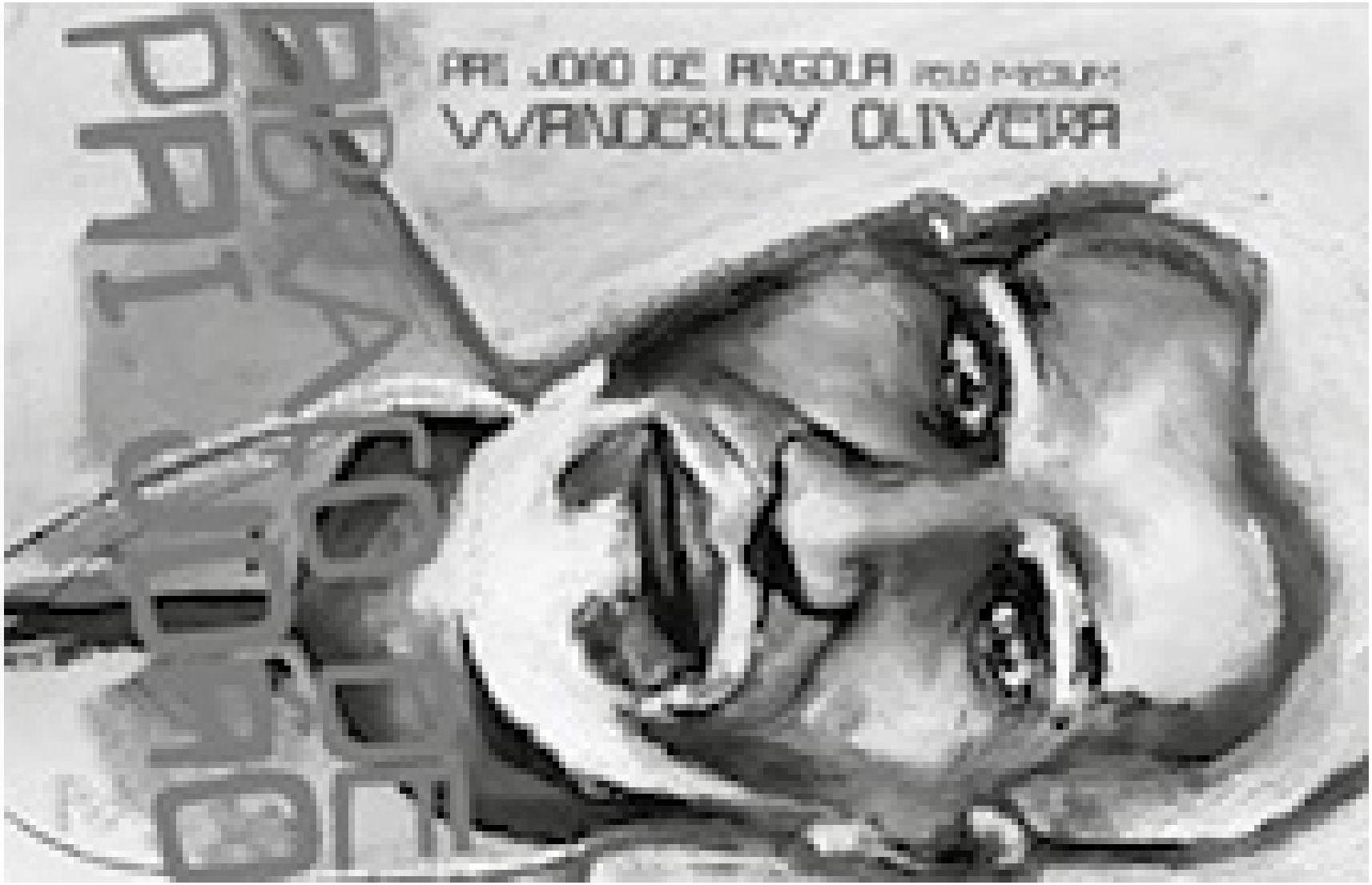
Neste romance revelador, conhecemos Onofre, um pai que enfrenta a perda de seu único filho com apenas oito anos de idade. Diante do luto e diversas frustrações, um processo desafiador de autoconhecimento o convida a enxergar a vida com um novo olhar. Será essa a chave para a sua libertação?

Adriana Machado | Ezequiel

14 x 21 cm

288 páginas

Disponível em E-book


PR: JOÃO DE ANGOLA
WANDERLEY OLIVEIRA

ABRAÇO DE PAI JOÃO

Pai João de Angola retorna com conceitos simples e práticos, sobre os problemas gerados pela carência afetiva. Um romance com casos repletos de lutas, desafios e superações. Esperança para que permaneçamos no processo de resgate das potências divinas de nosso espírito.

Wanderley Oliveira | Pai João de Angola

16 x 23 cm

224 páginas

Disponível em E-book