

# ESTADOS DA *Alma*

CRÔNICAS



Cínthia Cortegoso

ESTADOS  
DA *Alma*

CRÔNICAS

Cínthia Cortegoso

**ESTADOS DA ALMA**  
**Crônicas**  
**Cíntia Cortegoso**

Data da publicação: 28/02/2025

CAPA: Maria Líria de Souza Cortegoso

REVISÃO: Cíntia Cortegoso

PUBLICAÇÃO: EVOC – Editora Virtual O Consolador

Rua Senador Souza Naves, 2245

CEP 86015-430

Fone: (43) 3343-2000

[www.oconsolador.com](http://www.oconsolador.com)

Londrina – Estado do Paraná

Dados internacionais de catalogação na publicação

C855e Cíntia, Cortegoso.  
Estados da alma : crônicas / Cíntia Cortegoso; revisão pela autora; capa Maria Líria de Souza Cortegoso . - Londrina, PR : EVOC, 2025.  
133 p.

1. Literatura brasileira-Crônicas. 2. Crônica brasileira. I. Cortegoso, Cíntia. II. Cortegoso, Maria Líria de Souza. III. Título

CDD B869.4  
19.ed.

Bibliotecária responsável Maria Luiza Perez CRB9/703

*Os estados da alma são variados, podem oscilar bastante. Durante o dia já modificam e durante uma existência, muito mais. São percebidos, principalmente, dois parâmetros com toda a sua ramificação: o bem e o seu oposto. Os melhores estados são os que nos aproximam da luz, da paz e da bondade. No entanto todos os demais são aprendizados e o livre-arbítrio decidirá a duração de sofrimento e avanço. O horizonte nos aguarda como o irmão maior, vibrando pelo nosso progresso e, conseqüentemente, por melhores estados da alma.*

Cíntia Cortegoso

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	8
INTRODUÇÃO .....	9
<b>A autoaceitação .....</b>	<b>11</b>
<b>A conexão com a espiritualidade .....</b>	<b>14</b>
<b>A consciência do que merece a nossa energia .....</b>	<b>17</b>
<b>A cura .....</b>	<b>19</b>
<b>A doçura do Mestre Jesus.....</b>	<b>21</b>
<b>A imaginação é muito poderosa .....</b>	<b>23</b>
<b>À medida que nos melhoramos, a vida ganha mais sentido.....</b>	<b>25</b>
<b>A paciência nos salva .....</b>	<b>28</b>
<b>A sabedoria transcendental .....</b>	<b>31</b>
<b>A sensação dos próprios sentimentos .....</b>	<b>33</b>
<b>A sincera felicidade nasce da simples verdade .....</b>	<b>35</b>
<b>Agradecimento à vida.....</b>	<b>37</b>
<b>Algumas considerações sobre o eu e a condição planetária .....</b>	<b>40</b>
<b>As reais grandezas da vida já estão conosco .....</b>	<b>43</b>
<b>Breve ensaio sobre os estados da alma .....</b>	<b>46</b>
<b>Comportar-se mais como espírito .....</b>	<b>49</b>

<b>Conhecer a si mesmo não basta .....</b>	<b>52</b>
<b>Considerações sobre emoção e sentimento .....</b>	<b>54</b>
<b>Considerações sobre o tempo e o estado de consciência.....</b>	<b>57</b>
<b>Delicadezas sempre fortalecem o coração .....</b>	<b>60</b>
<b>E o novo caminho sempre aparece .....</b>	<b>63</b>
<b>E podemos escolher o paraíso.....</b>	<b>65</b>
<b>Espírito, antes de tudo .....</b>	<b>68</b>
<b>Estados da alma... do espírito.....</b>	<b>70</b>
<b>Eternidade em vez de efemeridade.....</b>	<b>72</b>
<b>Extraordinariamente em nós .....</b>	<b>74</b>
<b>Fases naturais de uma vida .....</b>	<b>76</b>
<b>Já existe em nós .....</b>	<b>79</b>
<b>Nossas fantásticas potencialidades .....</b>	<b>82</b>
<b>O amor é o mais nobre catalisador da verdadeira vida.....</b>	<b>84</b>
<b>O corpo físico e o complexo espírito.....</b>	<b>86</b>
<b>O desapego liberta .....</b>	<b>88</b>
<b>O grande encontro .....</b>	<b>90</b>
<b>O novo tempo que se inicia .....</b>	<b>92</b>
<b>O pensamento também cria os caminhos na vida.....</b>	<b>95</b>
<b>O primeiro grande ato .....</b>	<b>97</b>
<b>O que vem do nosso coração importa .....</b>	<b>100</b>
<b>Para você, em algum lugar .....</b>	<b>103</b>
<b>Permissão e merecimento.....</b>	<b>105</b>

<b>Pessoas e situações em nossa vida .....</b>	<b>107</b>
<b>Quando o Céu está em nós .....</b>	<b>109</b>
<b>Quanto mais fortes... mais amorosos e gentis.....</b>	<b>112</b>
<b>Sentimentos eternos e sentimentos terrenos .....</b>	<b>114</b>
<b>Ser um espírito inesquecível .....</b>	<b>116</b>
<b>Somos seres eletromagnéticos .....</b>	<b>119</b>
<b>Temos a chave para a felicidade.....</b>	<b>121</b>
<b>Transcendência de um espírito .....</b>	<b>124</b>
<b>Um coração mais agradecido .....</b>	<b>126</b>
<b>Um esplêndido estado da alma.....</b>	<b>129</b>
<b>Uma vida – infinitas existências.....</b>	<b>132</b>

## APRESENTAÇÃO

Cíntia Cortegoso nasceu em Londrina, no Paraná. Formada em Letras Anglo-Portuguesas. Professora de Língua Portuguesa e das respectivas línguas estrangeiras: espanhol, inglês e italiano. Colaboradora cultural da Academia de Letras, Ciências e Artes de Londrina. E alguém que se encanta cada vez mais com a vida, ou melhor, com a imensurável grandeza da vida em relação a tempo, espaço, dimensão, estado e tudo o que ainda não é possível compreender e enleva-se com o pouquinho que se conhece e com a perfeição absoluta presente em tudo.

## INTRODUÇÃO

Existe uma multiplicidade do que podemos sentir, viver, almejar. Os estados da alma que experienciamos são compatíveis integralmente com o que pensamos e sentimos, muitas vezes, consciente ou inconsciente. Se observarmos os nossos pensamentos, sentimentos, palavras e atos, também serão os estados que experimentamos. A vida sempre trará a lei de ação e reação, não importa o local.

Mas ao mesmo tempo a vida é generosa e bondosa demais, pois se não estivermos satisfeitos com o estado no qual nos encontramos, podemos mudar, renovar, aprimorar e ser mais felizes e harmoniosos do que estamos. Uma decisão inteirinha pessoal.

Pois bem, que o nosso estado atual esteja em harmonia, entretanto se ainda não estiver, podemos transformá-lo no desejado.

A luz ilumina sempre o nosso caminho.

Cínthia Cortegoso

As crônicas estão apenas em ordem alfabética sem qualquer relevância umas sobre as outras, já que toda obra possui sua unicidade e importância naturais.

A autora

## A autoaceitação é sabedoria

**A**ceitar a forma como se está – ainda transitória – é o primeiro céu claro a avistar. Pois de tantas relutâncias que já existem, ainda não haver a autoaceitação sem posicionar-se amavelmente a favor de si, sem dúvida, a vida se torna contrária demais à lei do amor. A resiliência é muito diferente do comodismo; em vários momentos – ou até mesmo como necessidades próprias de determinada existência – nos encontramos em situações mais delicadas do que um dia imaginadas. E está tudo bem, são passageiras e o novo tempo sempre chega, no entanto passar de uma maneira favorável, ainda que seja um momento difícil, é o reconhecimento da esplêndida oportunidade de mais uma existência, e isso é progredir.

Enquanto não aceitamos certos fatores e também a nossa circunstância, de fato, a vida fica impróspera, porque ela reflete a nossa movimentação. Se há alguma enfermidade, que a cura ou melhora sejam o objetivo, porém se, por algum motivo além de nossa singela observação, ela perdurar ou for congênita, o mais sensato a se fazer é amar-se ainda mais e ter consigo paciência, respeito e carinho. Se a situação é de relacionamento humano, então, que as melhores palavras possam ser ditas com uma dose bem generosa

de mansidão. Caso outras ocorrências, de maneira permanente ou transitória, vierem com aviso ou de imprevisto, o amor é antes de tudo o sentimento mais acertado em qualquer tempo e lugar.

Ainda, se não houver aceitação de muitos fatos, eles continuarão a acontecer até que a compreensão seja mais determinada do que a resistência. Não se passa para um ano mais avançado na escola se não comprovar o aprendizado esperado e, assim, é igualmente com a escola da vida. Quando aceitamos as condições necessárias, tudo se torna mais suave e acolhedor; os dias perturbados e sem cor dão lugar às cores da harmonia.

A resiliência é uma das vertentes da coragem, pois aceitar algo que, por algum motivo maior, existe – e assim continuará por certo tempo – é sabedoria adquirida e confiança em Deus. Há o tempo mais calmo e também o mais desgastante; há a partida e a chegada; há a despedida e o reencontro; há a dor e a alegria; mas antes de qualquer situação há a eternidade e a vida pelo Criador.

O que for de nossa responsabilidade, que façamos da melhor maneira com vontade. Se as situações forem além da nossa força, que tenhamos a sabedoria vinda da fé para conduzi-las com luz, paciência e amor.

Quando houver mais aceitação, até mesmo a dificuldade diminuirá naturalmente, visto que a baixa resistência soltará as tensões e a suavidade da vida novamente retornará.

E ainda quando percebermos outras nossas novas resistências que possamos ser o nosso próprio apaziguador.

Na verdade, o que devemos ser é o nosso verdadeiro primeiro grande amor.

## A conexão com a espiritualidade

**N**ão há transcendência se não alcançarmos a espiritualidade, pois esta nos convida ao autoconhecimento e, assim, ao despertar para o Universo, a magnanimidade, a criação divina, o todo e o além. A espiritualidade consola, fortalece, esclarece, restaura e põe tudo em coerência absoluta; também nos orienta para o caminho, porque é capaz de explicar-nos de onde viemos, como estamos e para onde seguiremos. Como se não bastasse, ela nos conecta à verdadeira vida, criada por Deus, e nos coloca em contato com os que encontramos um dia, os nossos amores e os seres que ainda necessitamos aprender a amar, com os amigos que tanto nos auxiliam.

A espiritualidade nos preenche sem mais a necessidade efêmera da busca material que, em poucos minutos, às vezes, tal importância se dissipa; o espírito possui características duradouras; a matéria, efemeridade. Ainda nos ensina que o passado, as outras vivências não devem ser clausuras sombrias, mas educandário para o nosso espírito, e que os sofrimentos passados devem ser deixados no seu tempo e não mais acorrentados a nós. Também nos ensina que o presente é para ser vivido com amor e agradecimento e compartilhado com o amparo ao próximo.

Quanto mais reconhecermos a oportunidade, mais harmoniosos tornamo-nos com a vida. Quanto mais nos percebermos eternos, mais completa vivência começamos a desfrutar. Não é a compreensão aparente, mas, sim, a assimilação espiritual. Quando despertamos para o conhecimento extrafísico e entendemos que tudo é Universo – diversidade infinita dos seres – e pulsamos sob único Criador, então, tudo se expande e a transcendência começa a brilhar. A espiritualidade nos convida à luz; depende da nossa escolha querer segui-la ou tardiamente encontrá-la e continuar com a vida sem o propósito real.

Todos possuímos um fio de luz conectando-nos ao Universo; em certos tempos, esse fio está mais discreto por causa da nossa insistente escolha pela materialidade, e quando suspiramos de maneira mais espiritualizada o mesmo fio passa a iluminar-se tão amorosamente.

Até que não nos tomamos por completo, devemos nos convencer de forma determinada que somos espíritos num momento humano e físico, apenas isso. Somos eternamente espíritos, essa afirmação deve ser constante e viva.

E, assim, com essa determinação, todas as vezes que também olharmos para o céu, ou com as estrelas ou com o brilho do sol, reforçaremos que somos eternos e a eternidade é o nosso lar.

Sem a espiritualidade, nenhum sentido habitará os nossos dias; com a sua presença, tudo fará sentido pleno e transcenderá, pois mergulharemos em nós e

partiremos para o Universo. Reconheceremos a nossa luz conectada às luzes da espiritualidade e nos sentiremos realmente parte do todo, e não mais um ser solitário, perdido e inseguro buscando o sentido da vida.

## A consciência do que merece a nossa energia

**A** seletividade deve existir quando se refere à nossa energia, pois não há sentido gastá-la em situações desprezíveis e irrelevantes. A nossa consciência deve ser observadora e criteriosa quanto ao que realmente vale a pena o investimento energético. Se não houver esse critério, desgastamo-nos sem nada de proveitoso alcançar. Durante um dia, há inúmeras circunstâncias, quem dera uma existência, e se não houver atenção a respeito disso, até podemos encurtar a nossa estada nesta vida em decorrência do gasto excessivo de nossa preciosa energia.

O autoconhecimento é um maravilhoso e seguro orientador para a prudência do que é válido e do que é irrisório. De uma forma natural, todos podemos diferenciar nobres atitudes das insignificantes, a questão é querer progredir e para todo progresso há de abdicar vícios antigos e inserir os valiosos. Não é de um dia para o outro, porém a decisão é a de querer melhorar e com isso nasce o fértil horizonte.

Se não priorizarmos a direção e a doação de nossa energia, começamos a nos exaurir e não sentimos ânimo nem para simples ações; nossos dias tornam-se maçantes e improdutivos; nossa saúde física, mental e espiritual passa a oscilar e desfalecer e a nossa vida se desenvolve em círculos sem nenhum avanço. A

consciência do que realmente merece a nossa energia é libertadora e sábia; libertadora, pois nos desvinculamos de energias negativas compatíveis; e sábia, porque discernimos o que é positivo e frutífero.

A nossa energia é valorosa demais para desperdiçá-la e se no Universo tudo é energia saber utilizá-la proveitosamente já é um passo muito significativo rumo ao crescimento. Tudo o que for bom gera semelhante campo energético; tudo o que é ruim gera a idêntica energia negativa, não há segredo, basta apenas a decisão pela mudança. E seguramente quando se opta pelo bom caminho tudo na vida aprimora e ganha leveza.

Quando alimentamos pensamentos, conversações, interesses desagradáveis com qualquer essência que seja negativa, podemos observar que o nosso ser se modifica, tornamo-nos densos, abatidos, desmotivados – talvez, ainda, não somos capazes de nomear as sensações, mas, sem dúvida, começamos a nos sentir de maneira muito infeliz.

No entanto quando mantemos pensamentos, conversações, interesses positivos, o nosso ser se eleva e sente bem-estar e alcançamos uma vibração mais feliz e leve. Tudo é perfeitamente natural e universal. O que vibramos é o que sentimos.

Pois bem, a consciência do que, de fato, merece a nossa energia deve ser considerada ininterruptamente. E se o nosso propósito é o progresso, apenas coisas boas, em todos os âmbitos, merecem o nosso olhar, a nossa atenção e, naturalmente, a nossa energia.

## A cura

(Dai graças à Luz Divina)

**A**pós dias cinzentos, o sol brilhou. Como sempre. Após dias de dolorosa preocupação, a cura despertou.

Falta mais a coragem da fé.

Falta mais a entrega à vida.

Para cada dor há a sua cura que só vem quando se aceita e entende que precisa passar pelo processo.

E aceitar torna-se leve todo o desenvolvimento.

E ainda subtrai os momentos de aflição.

No tempo da dor, o que mais se quer é a paz dos dias comuns; a tranquilidade – de certa forma – da previsão; os olhares conhecidos; o sentimento de sermos nós mesmos, pois parece que nos é tirado.

No tempo da dor, há um fato curioso – por isso a dor ainda existe –, queremos estar nos braços protetores do Pai e nos lembramos de que somos mais espíritos do que, equivocadamente, matéria.

E observamos que somos como uma folhinha seca no vento forte e não conseguimos nos segurar; a vida é decidida demais para quereremos ter vida própria.

E a Força Maior é que sempre ditará o caminho necessário.

Ficamos como aquela folhinha até que o sopro da vida nos refrigere novamente e, então, tudo toma um caminho novo.

E o nosso ânimo começa a retornar; a nossa fé – que deveria ser inabalável – volta um pouquinho mais crescida, mas ainda tímida, a ser nossa e habitar discretamente o nosso coração.

O sentido da vida que deveria ser inteiro ganha, pelo menos, já um espaço maior.

Tudo o que deveria ser mais naturalmente começa a nascer depois da dor. É por isso que a dor ainda existe. Graças a Deus que os dias, a partir de agora, voltarão a ser mais previsíveis outra vez, no entanto nunca mais comuns, porém mais esplêndidos. E o agradecimento a Deus será vivo desde cada novo amanhecer.

As estrelas no céu, o brilho do sol, a cor das flores e a doçura dos animais são apenas alguns lembretes da grandeza da vida e da sua eternidade.

## A doçura do Mestre Jesus

**E**, graças a Deus, mais um Natal se aproxima para nos lembrar as verdades que tantas vezes fingimos esquecer e o nosso interesse material, que ainda, infelizmente, se sobrepõe ao espiritual. Novamente a bondade, ternura, amor, ensinamento do Mestre Jesus nos conduzem pela mão com doçura para que encontremos, de fato, o caminho de luz da verdadeira vida. Quantos momentos vivemos, aprendizados, reincidências, sofrimentos por não deixarmos o velho para iniciarmos o novo, no entanto a perseverança e o amor do Mestre em relação a seus tão simples irmãos são infinitos, carinhosamente, pacientes.

Jesus, ser cintilantemente evoluído, que se doou para que, pelo menos, começássemos a compreender a importância da vida não mais limitada e equivocadamente como a compreendíamos. Ser lindo e bondoso, cuja vinda, há cerca de 2000 anos, foi completa caridade e amor que até hoje – e posteriormente – seu exemplo é puro, verdadeiro e inesquecível. Luz de raio supremo, veio como filho de uma mãe que reluzia bondade, que tanto o amou, Maria de Nazaré, que com infinito zelo o acompanhou para que fosse o mais nobre exemplo que conhecemos.

Para todos os momentos de nossa vida, há o exemplo de Jesus que nos acalma, fortalece, traz

perseverança e nos dá o discernimento para uma vivência mais comprometida com o progresso, pois se assim não for o vazio diante de nossos olhos e coração tende a nos levar à estagnação e sofrimento.

Porém como o Mestre sempre nos lembra de que é o Caminho, a Verdade e a Vida, ainda que estejamos em prados e campinas grises, poderemos começar a apreciar os verdes campos no horizonte mais esperançoso e bom. Há tanto de esplêndido a viver, a conhecer, a compartilhar, a amparar e também a receber amparo, sempre há uma mão estendida a quem busca o caminho do amor, não importa o passado, a partir do desejo de renovação, a luz já começa a despontar. E o sorriso terno estará diante de nós.

Reencarnações incessantes já ocorreram e séculos passaram, e o Mestre é a luz que nos guia, é a bondade infinda que nos acolhe e sabe que somos os Seus pequenos irmãos, mas todos, indiferentemente, criados por Deus, com a centelha divina eterna. E Jesus nos olha com o amor do irmão maior, que nos abraça com tanta ternura e confiança, pois somos do mesmo Pai.

Então, que todos os dias sejam Natais para que a nossa convivência esteja mais próxima de Jesus, pois Ele sempre está próximo de nós. E quando percebermos isso, compreenderemos que a vida é grandeza absoluta e inegociável. O doce Mestre deseja tanto que já queiramos começar a compreender.

É sempre por meio do amor que Jesus nos ensina as Leis Divinas.

## A imaginação é muito poderosa

Quando compreendermos o poder de nossa imaginação, decerto haverá mais dedicação aos pensamentos. Tudo o que existe é energia que pode se apresentar em várias escalas entre o negativo e o positivo. O ato de imaginar é energia pura em desenvolvimento e requer apenas atenção aos níveis escolhidos. A imaginação é dádiva do espírito e, naturalmente, é recurso abençoado provido por Deus. Depende unicamente de cada espírito, também, a escolha dos pensamentos e, por consequência, será a própria vibração.

Mais uma vez se confirma o livre-arbítrio, pois até para a imaginação há preferência e ninguém é forçado a uma forma de pensamento, simplesmente nós a escolhemos por determinado padrão mais familiar, ou ainda, por certo comodismo. É necessário o despertamento se desejamos o progresso. Tudo se inicia em nossa mente, com os pensamentos e a imaginação, no entanto devemos ter autoridade sobre o ato de pensar e imaginar, pois se for o contrário, haverá uma imaginação desequilibrada, desproporcionada que poderá atrair mais seres e situações infelizes.

Podemos nos conectar com o que desejarmos, não há limite para a nossa imaginação que, maravilhosamente, se sentirá quando estiver mais

conectada com a frequência amorosa de Deus, do Mestre Jesus. Em tudo na vida, quanto melhor for a sensação mais elevada será a vibração. O bem sempre gerará um novo bem. Se há a escolha do imaginar, então, que as nossas criações sejam prósperas, felizes e bondosas, porque toda essa energia nos propiciará diretamente e outros seres ainda poderão ser extensamente contemplados.

Também se houver abrangente conhecimento, porém com a imaginação limitada, será apenas uma mente com material contido sem publicação nem aproveitamento. A imaginação existe para iniciarmos todas as grandes viagens, realizações, conquistas, para transpormos aparentes limites impostos pelo imediatismo humano. Os notáveis criadores – em toda a história – criaram feitos indiscutíveis e que continuam até hoje, mas antes da criação material, eles já haviam visualizado, imaginado, sentido como algo real com toda emoção e sentimento.

E é com o avivamento da imaginação que devemos seguir; tudo o que for passível de criação poderá se realizar. A nossa capacidade de imaginar é muito poderosa, somente é preciso observar a sua vibração, como tudo na vida. À medida que conhecermos o nosso admirável potencial, muitas surpresas e conquistas ocorrerão.

## À medida que nos melhoramos, a vida ganha mais sentido

Conforme se reconhece a oportunidade de viver, tudo começa a encaminhar-se; não é que os dias se tornam mais fáceis, é que a nossa vibração passa a equilibrar-se com a energia universal, ou seja, virá sempre mais do que pensamos, reclamamos ou agradecemos. Tudo é vibração; energia completa. Se compreendêssemos como a atitude positiva beneficia os nossos dias, o mau humor, o descontentamento e a insatisfação não seriam mais tão praticados, pois são energias favoravelmente dispensáveis.

Não é só do fato de ter o desejo realizado que resultará a felicidade; deve haver, antes de tudo, a compreensão de que somos bastante iniciantes nos estágios da vida e o lado negativo e inferior ainda nos rodeia; contudo, independentemente, a evolução sempre nos forçará ao progresso. Somos criaturas de Deus, e ainda, com mais consciência ou não, há somente um caminho real, todo o restante é ilusão que gera atraso e sofrimento.

Quando o nosso interior se aprimora, todo o exterior se altera, e não é este que se transforma, mas aquele que se melhora, e isso é o necessário para que o sorriso seja presença mais assídua em nossa vida junto com um coração mais leve e feliz. Uma verdade existe: de fora

raramente vem felicidade, porém de dentro pode nascer um paraíso completo. Devemos cotidianamente buscar a completude, não importa se ainda está muito além de nós, mas é o caminho, e isso se alcança com o exercício de nos sentirmos como espíritos e, naturalmente, fortalecermos no que for necessário.

Se a nossa observação passa a valorizar a movimentação do céu com as estrelas e com o sol; se a melodia dos pássaros é mais percebida; se o vento toca mais a nossa pele; se as flores ganham um encanto ainda maior; se as crianças encantam mais o nosso coração; se vemos os animais como realmente irmãos; se para a própria felicidade existir há a condição de também outros olhos felizes; se o generoso pensamento é para o coletivo em vez de só para o individual; se há mais alegria na partilha de um pão; se os acontecimentos diários possuem o seu grande valor; se a preocupação é em colaborar com a paz no Planeta; sem dúvida, o início da emancipação está iminente, porque o progresso sempre se inicia no interior e nunca na direção inversa.

E quando começamos a modificar o nosso olhar e sentimento e compreendemos que todos são importantes, a primeira sensação é o bem-estar criado pelo amor.

Quando desejamos, equivocadamente, preencher a maior parte de nosso transcendente interior com apenas conteúdos terrenos e efêmeros, decerto, só gastaremos tanta energia que nossos dias serão puro cansaço e monotonia.

No entanto se vivermos como espíritos, o nosso coração sentirá o início da sublimidade, a verdadeira alegria que um espírito pode sentir.

## A paciência nos salva

O bom ditado nos diz: a paciência é mãe da sabedoria. E, sem dúvida, é realmente mãe. Sabe-se esperar quando há confiança no andamento da vida, lembrando que para um único ato acontecer milhares de outros ocorreram anteriormente. Mas a nossa impaciente paciência nos planta outras muitas hipóteses desacreditadas "e se". Pois bem, se para tudo há o encadeamento necessário e se colaboramos positivamente, então, o que deve acontecer já está encaminhado. É a nossa paciência que mais precisa se solidificar.

E tantos aborrecimentos não surgiriam se compreendêssemos que os fatos não devem ocorrer de acordo com a nossa vontade, mas unicamente pela vontade da razão mais universal. Todos os acontecimentos atendem uma força maior e quando forçamos algo sem análise (apenas por egoísmo), muito provavelmente a infelicidade e a insatisfação serão convidadas primeiras a se instalarem no território emocional. A eternidade nos pertence. Quando o nosso sentimento egoísta fala mais alto, o sofrimento surge em seguida.

A vivência pautada nos bons atos e nobres preceitos sempre será a melhor escolha e a compreensão de que se algo desejado ainda não ocorreu – mesmo com a

nossa colaboração –, a espera raciocinada e a sabedoria absoluta da vida amorosamente nos acalmarão e nos fortalecerão para o continuado caminho. Tudo é bem mais certo do que imaginamos (ou desejamos).

É, na verdade, mais uma questão de como ver a vida, de sua valorização, pois há tanta maravilha, que nos acostumamos com isso e aumentamos (infelizmente) a nossa exigência pela realização de nossos desejos tão pessoais. A partir de uma postura mais confiante e bondosa, os dias se tornam mais harmoniosos e completos, pois quando se age com as melhores atitudes e expectativas, naturalmente a mesma energia retorna. Abençoada lei da ação e reação.

Não é de admirar que situações desafortunadas aconteçam com certa frequência nas variadas localidades do Planeta, porque quando a impaciência respira alto sufoca a palavra calma da confiança. Onde houver amor, haverá paz; onde houver sabedoria, haverá uma vida mais completa e compreendida.

Ainda a impaciência gera inúmeros arrependimentos, pois cria situações que nunca deveriam existir, envergonha, humilha ambas as partes e, muitas vezes, destrói relações que deveriam se fortalecer. A impaciência amargura e fere. Quantas vezes nos arrependemos do que fizemos ou nos afligimos com o pensamento de que se algo tivesse ocorrido na nossa exigente hora e maneira seria uma enorme desventura. Graças a Deus que a nossa individualista vontade nem sempre acontece da forma como queremos.

Em vez de exigirmos tanto, infinitamente melhor seria entender mais a vida, ou seja, nós mesmos. E à medida que compreendermos que a vida não gira em torno de nós, mais verdadeira compreensão haveria. O nosso egoísmo caprichoso “ainda” nos impede de voar.

## A sabedoria transcendental

A sabedoria é observada nos fatos comuns, e não apenas nos extraordinários. Conclui-se que há atitude sábia quando, principalmente, o indivíduo é capaz de se observar como deveras é, com as qualidades conquistadas e muito ainda do que necessita alcançar. À medida que se autoconhece – e deve haver disciplina – e compreende que tudo deve originar do próprio interior, pois o externo é apenas incentivo para o autoaprimoramento, muito já está apreendido na vida. Nunca será o campo exterior o responsável, porém inteiramente o próprio interior, ou seja, o eu é que decide os caminhos pelos quais seguir.

O autoconhecimento é um admirável avanço, porque quando se percebe que um indivíduo não possui nenhum poder sobre outro ser, uma magnífica liberdade se apresenta. Independente de qualquer atitude alheia, a própria atitude é a que deve ter o verdadeiro valor, por isso todo indivíduo possui o livre-arbítrio, e a vida é especial demais para ser desperdiçada com considerações acerca da opinião alheia.

Quando se aprende sobre si, as inerentes limitações, possibilidades, certezas, superações são apresentadas, ou seja, alcança-se a estrela que deseja brilhar. E não há dúvida de quão superior é conhecer-se a si mesmo,

na verdade, é a notável tarefa que cada espírito deveria compreender e desenvolver.

Sabedoria é progredir, observar o que é da própria responsabilidade e agir de forma sensata perante os olhos espirituais. Ainda é se ausentar de discussões totalmente desnecessárias – já que um indivíduo sábio não tem necessidade alguma de provar algo, o que lhe é justo, já lhe basta – e se a provocação lhe seja apresentada que se possa dispersar por falta de aceitação. A diligência maior deve ser sempre com o que acontece no interior, independente se é algo de maior relevância ou um singelo pensamento. No próprio eu o Universo está.

Uma grande haste da sabedoria é administrar as emoções particulares e não somente conhecer informações externas. O movimento perfeito é de dentro para fora, por isso há de se silenciar para ouvir a voz coerente, a voz universal. Quando se é capaz de dialogar consigo próprio, de pensar antes de responder a alguma provocação, capaz de acalmar-se diante, ainda, de situações inéditas ou reincidentes, desequilibradas, felizmente, o caminho está mais frutífero e o horizonte, azul, sorri com bondade.

A leitura externa é imprescindível para aquisição de conhecimento e entendimento, porém a leitura interna nos apresenta a liberdade e, ao mesmo tempo, a compreensão do universo que somos.

## A sensação dos próprios sentimentos

**O**s estados, como algo se apresenta, podem ser variados; isso se referindo a tudo. A água pode-se solidificar, gaseificar ou liquidificar; a mente humana pode criar e vivenciar; a criança pode chorar por algum desconforto ou fome; no entanto a distinção de cada situação é decisiva. E isso não é diferente quanto aos estados que podemos experimentar de acordo com diferenciadas faixas vibratórias. Por essa razão é indispensável o autoconhecimento para distinguirmos o que é nosso sentimento de uma sensação alheia.

Como somos espíritos, o nosso maior compromisso é o desenvolvimento espiritual. E como temos o discernimento intrínseco, compete à nossa escolha o caminho a seguir, lembrando-nos de que a cada decisão haverá um coerente horizonte.

É até bastante comum sentirmos uma emoção distinta da que estamos habituados, pois já nos conhecemos um pouco e podemos perceber se o sentimento é particular ou não. De repente, somos tomados por uma sensação um tanto desagradável que aparentemente não haveria motivo, no entanto continua e parece intensificar-se. Se não nos autoconhecemos, a ocorrência pode desenvolver um quadro de perturbação levando até a uma infeliz enfermidade. E da mesma maneira, uma sensação agradável pode invadir o nosso

ser e tão gentilmente nos tomar e nos emocionar. Tudo isso é natural, pois os planos material e espiritual se fundem; distinguem-se apenas quanto à vibração.

Portanto, quando se discerne o próprio sentimento de outro que não seja, inicia-se uma nova fase do espírito na vivência terrena. E como é maravilhoso essa sutil emancipação. A partir dessa conquista, não há tanto mais sofrimento por algo desconhecido – aflição só existe quando não se sabe o que é algo, não se sabe para onde nem como seguir –, pois a compreensão liberta de amarras que nunca existiram.

Perceber os próprios estados é sentir que, embora seja um Universo, cada ser possui sua individualidade e celebrará os seus méritos e se responsabilizará pelos atos ainda desequilibrados, porém sempre com a divina justiça plena. Assim sendo, quanto antes vier o conhecimento sobre os vários estados possíveis de vivenciar também antes virão os estados selecionados que preferir.

Não precisamos experienciar todos os estados, mas algo definitivo é que quanto mais corretos e bons forem os nossos caminhos na vida, mais estados felizes experimentaremos.

Se podemos conhecer mais campos de flores, por que escolher as montanhas secas e sem cor? E se escolhermos ser flores que possamos cultivar o nosso campo limpo, arado e fértil.

Normalmente os estados da alma refletem identicamente a nossa criação.

## A sincera felicidade nasce da simples verdade

Quanto menor for o orgulho, mais liberdade e alegria o coração sentirá, pois manter uma aparência demanda um enorme esforço e este consumo de energia mina outras fontes que poderiam ser mais enriquecedoras e proveitosas. Quando há originalidade, simplicidade e humildade, o espírito respira mais aliviado, porque como o plano material não é o de sua origem, ele passa a vivenciar de forma mais verdadeira – ainda aqui – suas reais características.

As aparências quando vêm abaixo, normalmente, desencantam muito mais do que qualquer simples realidade. Sem contar que quando se pretende passar pelo que não é, além de uma expectativa futura aumentada, a confiança a ser reconquistada torna-se muito exigente.

Ser o que é, sem a criação de conteúdo inventado, mas com toda probabilidade de melhoria por suas próprias conquistas e desenvolvimento transforma a vida em mais harmoniosa, leve e com muitos objetivos realizados. Se ainda não alcançou o que deseja ser, basta empenho e disciplina para alcançar.

Outro fator negativo do orgulho é, além de se anular e trazer sofrimento e esgotamento por alimentar uma aparência, quão desinteressante o espírito se torna,

já que com um comportamento assim, amigos de verdade dificilmente existirão.

Se o orgulho possui uma irmã nomeada vaidade, certamente, a necessidade de revisão para quem desenvolve essas características deve ser imediata e rigorosa se não quiser afundar-se ainda mais no vale da ilusão. Quanto mais tempo se passar e mais importância for direcionada a esses sérios defeitos, haverá maior distanciamento da paz e júbilo. Tudo possui sua própria reação.

Se a energia está dissonante, o primeiro passo é a autoanálise; ouvir as próprias palavras e observar os pensamentos e sentimentos, com atenção ampliada também para a conduta. É impossível, em momentos de autorreflexão, a consciência concordar com algo que não se pode admirar. Pode-se, até, reiterar um padrão de atitude, já que o orgulho e a vaidade cerram os olhos para a verdadeira luz da vida, mas existe infinita diferença entre a energia do bom e real em relação à infeliz falta de humanidade.

O agravante é que a vaidade e o orgulho possuem outros irmãos e primos coniventes que prazerosamente enfatizarão a infelicidade. O melhor, de fato, é querer ver o céu azul, a água límpida, as flores, os pássaros, a abençoada beleza da vida e cultivar o interior mais harmonioso e feliz. Isso só é possível quando nos aproximamos mais do que é bom e legítimo para o espírito.

Também amamos admirar os olhos das crianças, pois eles são sinceramente doces e verdadeiros.

## Agradecimento à vida

(Independente do dia)

A melhor maneira de se estar bem é agradecer a realidade. Mesmo que – se for o caso – ainda não seja tão favorável, poderá vir a ser; e, se já existe contentamento, então usufrua, agradeça e continue a merecer.

Em todas as situações, sempre haverá mais aprendizado do que se imagina. Cotidianamente, nas mais singelas ocasiões, há preparação para todos os níveis de desenvolvimento. O segredo é ter olhos para querer enxergar; ter ouvidos e atentar-se a ouvir; valorizar de forma integral a experiência de viver.

Não haverá o “dia dourado”, decisivo, no qual tudo será valioso determinadamente, porém todos os dias são importantes, porque são a sucessão do nosso desenvolvimento; haverá os dias mais felizes e os outros mais grises, no entanto todos são necessários, todos complementam o nosso ser; dependerão do nosso livre-arbítrio. E para onde a nossa conduta nos levar é também como vamos nos sentir, não há mistério, assim é para todos. Ninguém receberá vantagem, mas todos viverão conforme a Lei Universal. Esse contexto é justo e cada indivíduo responderá por suas escolhas; resultado perfeito e leal.

Tão naturalmente estamos da forma como nos colocamos na vida, mas há sempre a oportunidade de aperfeiçoamento e mais felicidade. Independente, mesmo com dias mais árduos, ainda assim, há sempre mais questões positivas acontecendo; quando se muda a maneira de observar a vida – principalmente dirimindo o estado de vitimização –, sem dúvida, os dias ganham uma leveza muito bem-vinda e salutar. Na verdade, o modo como vivemos corresponde ao que mais nos convém.

E os dias mais harmoniosos virão assim como os mais desafiadores, e todos merecem o nosso reconhecimento, pois são experimentações em mais uma vivência nossa. No entanto a Bondade Divina é infinita e nos presenteia com a possibilidade não apenas de cada amanhecer, mas a oportunidade de mudança em qualquer hora do dia. E estamos em mais uma experiência, isso já é motivo para gratidão – enquanto incontáveis espíritos, por motivo certo, imploram sem permissão, nós estamos literalmente experienciando-a.

Quanto mais consideramos a vida, mais presentes ela nos enviará, pois o que a satisfaz é observar que estamos agradecidos: a dificuldade que nos permite a resiliência, a paciência e a fé; e a alegria que nos possibilita o bálsamo e o fortalecimento. Todas as ocorrências são valiosas e acontecem por necessidade, imaturidade ou merecimento. Somos nós os responsáveis pelo caminho que trilhamos, ninguém mais.

E assim continuará, e os nossos dias dependerão de nossa conduta e escolha, entretanto sem nos esquecermos de que a vida é grandeza absoluta e estarmos aqui já é oportunidade amorosa e inigualável. O reconhecimento é a primeira atitude digna para agradecer ao Pai.

Que todos os novos dias sejam recebidos com a gratidão e o amor que os antigos, talvez, não puderam usufruir e que o brilho da vida esteja, de fato, em nosso coração.

## Algumas considerações sobre o eu e a condição planetária

**T**udo se renova, e se adapta, e se transforma. A vida é perfeição absoluta e a cadência dos notáveis acontecimentos segue a mesma linha; tudo conforme as leis universais. Então, mais sensato realizar boas mudanças em nossa vida do que continuar com atitudes que, de fato, já provaram ser mais negativas do que promissoras.

Independente de tempo e de lugar, o bem sempre será bálsamo, condutor de amor e caridade. E se somos os nossos próprios eternos companheiros, tanto aqui e agora, como em outro local e tempo, viveremos de acordo com a nossa conduta. Tudo é sempre perfeito e com igualdade. A vida no Planeta não estacionará para aguardar o nosso despertar; nós é que devemos querer despertar quanto antes para viajar a outros planetas, visitar outros nossos amores, conhecer e rever locais também encantadores e felizes. A coordenação universal é sublime e há tantas lindas luzes a nos iluminarem.

Somos observados de muito perto; o nosso pensamento e sentimento se revelam às dimensões distintas, nada se esconde, muito menos existe engano. A consciência planetária amadurece sempre e, naturalmente, os seus habitantes deverão compartilhar

da mesma causa, de outro modo, não haverá lugar adequado para quem não acompanhar. Este Planeta abençoado aceitou-nos com imenso carinho e nos proporciona condição plena de progresso. Ele não deixará de existir e apenas se emancipará; nós é que, em profundo agradecimento, deveríamos retribuir a oportunidade. O nosso estado de ânimo é que nos fará sentir o nosso respectivo sentimento.

Algo que se observa, incredivelmente, é o descontentamento com o Planeta por certa parte da civilização terrena. Isso é tão surpreendente. Será que já pensamos que o Planeta é nosso lar durante inúmeras vivências? É o local ideal (muitas vezes superior) para o estágio no qual nos encontramos. E será que olhamos com olhar universal o que estamos fazendo com ele? Muito provável que apenas sutilmente constatamos isso. O Planeta tem vida própria e não necessita de nossa ajuda, é ele que amorosamente tanto nos ajuda e ampara. No entanto é sempre tempo apropriado para reconhecermos que podemos ser melhores em tudo e também bons filhos desta Terra que nos abriga.

O nosso progresso será decisivo para os locais onde nos encontraremos. Tudo ocorre conforme a conduta, livre-arbítrio. A autoanálise é decisiva para o aprimoramento, juntamente com a disciplina. E se reincidimos em erros antigos ou não tolhemos, pelo menos, um pouco nossos vícios, certamente sentiremos muita saudade deste Planeta, comparado a outros grises mundos em que poderemos nos encontrar.

Graças a Deus, que fomos abrigados num Planeta tão abençoado e precioso.

## As reais grandezas da vida já estão conosco

(O fato é querer reconhecê-las)

**E** as grandes coisas continuam sendo as mais simples. Quando só se espera algo grandioso que mudará a vida e etc. para ser feliz, infelizmente, o que apenas ocorrerá é que a vida passará. E disso se tem toda a certeza.

Analisando um dia vivido, muito provável de se ouvir que "foi apenas mais um dia" e, assustadoramente, muitas pessoas responderiam dessa forma mesmo. Porém... e o corpo cumprindo maravilhosamente as suas tarefas, a água para beber, o alimento, o ar animando os pulmões, os olhos, os órgãos, o céu, as flores, as árvores oxigenando tudo, os animais puros e graciosos, a nuvem, o sol e a lua também, os pássaros, as aves, toda informação acessível, um amigo, um livro, um familiar, todas as histórias, a consciência de que tudo se pode melhorar, o amparo de alguma forma, o próprio sorriso e o do outro, os simples desejos que se realizam, a música, a arte, a literatura, a esperança, a fé! Tudo isso é início da citação do que pode ocorrer num singelo dia.

A vida é infinitamente abençoada; é necessário humildade para reconhecer a sua magnificência, pois o orgulho cega o que é verdadeiro, justo e bom. Quanto

antes nos colocarmos em nossa posição real, mais felicidade e admiração desabrocharão no interior. Isso não é um conselho, é somente a realidade. É preciso simplicidade de coração para alcançar os presentes reservados de um dia, imagine de uma existência... da eternidade.

Fato é que quando nos desprendermos um pouco do lado só terreno e vivermos mais o espiritual, ainda nesta vivência, certamente nos encantaremos com o vento, com os insetos coloridos, com os olhares, os sorrisos, as estrelas, as montanhas, as pequenas flores das montanhas, os beija-flores, as flores mosquitinhos brancos, a luz do vaga-lume, os cogumelos, a grama, os lindos traçados dos galhos das árvores, o arco-íris, a chuva após a estiagem e a chuva dos dias comuns, o olhar querido, o abraço carinhoso, a empatia, a resposta, a comida de mãe (tantas pessoas que se tornam mães sem nunca terem filhos), o amparo, a paz depois de uma agitação ou simplesmente a paz sempre, a joaninha tão linda e pequenina, os anjos, os espíritos amigos, a luz laranja do entardecer, as andorinhas, as pessoas simples e puras, os professores, a luz esperançosa do amanhecer.

E todas essas coisas e tanto mais são a grandeza da vida bondosamente nos presenteando em um dia, todos os dias. A única diferença em perceber tudo ou não ver nada é como o coração deseja viver, e cria-se a felicidade ou a sua ausência. Dependerá de como queremos a vida e se o livre-arbítrio é universal, virá a nós o que construímos. Sobre isso não se discute.

Se ainda assim for difícil aceitar a grandiosidade da vida, lembremo-nos de que Deus é o nosso Criador e de todo o Universo.

## Breve ensaio sobre os estados da alma

A vida é justa, confiável e autêntica e não deveria haver reclamação alguma quanto ao modo como vivemos, ou seja, pelo que estamos passando, pois tão originalmente foi o que criamos para agora – ninguém mais é responsável por nossa vivência, nunca foi e tampouco será. Criamos realmente tudo em nossa vida por meio de pensamentos, sentimentos, atitudes, palavras, todas as afinidades que insistentemente mantemos; há mais desventurosos ainda do que felizes. No entanto podemos mudar o contexto neste segundo, basta a nossa vontade para o adiantamento, pois já passamos muito tempo em estados pueris da alma. Adiante.

Se observarmos, até mesmo em vários momentos do dia, há uma percepção de estado diferente, ou ficamos mais felizes, irritadiços, esperançosos, ou nos sentimos liquidados por alguns segundos e novamente outro estado se aproxima. Se em apenas um dia há tantas percepções, imagine as experiências de inúmeras vivências. Porém, em meio a tantas ocorrências e tempo decorrido, o que deve ser bastante considerado é qual sensação desejamos sentir, já que cada sentimento alimentado criará identicamente o reflexo sentido; também sem jamais nos esquecermos

de que há um mar de espíritos a observar-nos e isso é decisivo no curso dos nossos dias lembrando que nós os atraímos conforme a vibração.

Quanto mais nos analisamos também percebemos os múltiplos estados da alma que podemos sentir; resta-nos a melhor escolha. E o mais notável é que temos o impulso de querer delegar a nossa responsabilidade, entretanto não é possível e, além disso, em nossa criação nos foi acrescentada a distinção entre o que é benéfico e o que não é. A partir da tomada de decisão por algo, o respectivo estado será acionado e a sua reação cria vida e não há como negá-la. Isso ocorre obrigatoriamente para todos.

Quando se fala em estados da alma, há de se refletir sobre esses estados quanto às existências, ao cotidiano em uma vivência e durante a erraticidade. Não importa onde nos encontramos, o nosso espírito está naturalmente desperto em todas as ocasiões pensando, criando, sentindo.

E como o livre-arbítrio é inerente a todos, é nossa decisão pelo crescimento ou estagnação que preparará os estados mais venturosos ou não dos nossos dias. E isso é tão essencial que basta um pensamento lamentável para desencadear momentos de angústia e inquietação que podem nos consumir altas quantidades de energia, lembrando que determinados gastos nem sempre podem ser repostos integralmente. Em contrapartida, há momentos tão preciosos que criamos pela conexão de bons sentimentos, pensamentos e atitudes que nos podem salvar uma existência.

Ou seja, a nossa escolha aproximará ou distanciará o Céu de nós.

## Comportar-se mais como espírito

(O que verdadeiramente somos)

Um dos grandes aliados da nossa saúde – física, mental e espiritual – é acalmar a mente, deixar de alimentar os pensamentos desordenados, impacientes, negativos, viciosos e desarmonizados que, muitas vezes, insistimos em mantê-los. Todas as soluções, conquistas, sofrimentos, normalmente, são gerados por nossa mente, ou seja, criamos padrões e os fortalecemos. É imprescindível observar a qualidade do que criamos mentalmente; após isso, descartar com firmeza o que nos atrasa e faz sofrer e fortalecer todo pensamento que nos abençoa e nos aproxima de Deus.

Esse cuidado nos livrará de muitos problemas e tristezas, e quando retomado o caminho natural do crescimento constataremos, com segurança, que a vida é o mais nobre presente que poderíamos receber, no entanto é necessário nos desvencilhar do desmedido atraso que, infelizmente, nós mesmos criamos por meio do pensamento e sentimento desajustados.

Todo acesso à liberdade para o espírito está em nós, porque a nossa essência é formada pela mais linda centelha divina, centelha eterna, amorosa e infinita. Somos seres criados para viver de maneira harmoniosa e serena, porém nossa impaciência e esquecimento dessa composição nos arrastam para o vale terreno de

mais sensações inferiores ainda, e nos afogamos em emoções completamente materiais.

No entanto todo momento é o tempo certo para retomar o iluminado caminho no qual a paz brota em nós e nos lembramos mais facilmente de que somos espíritos. Tudo o que nos atormenta é, na verdade, o que deveríamos já nos distanciar. Se nos preocupamos apenas com o que é terreno, não é de se admirar que haverá problemas e preocupações compatíveis com essa vibração, mas somos essência. Isso deve ser definitivo. Então, se pensarmos mais sobre a grandeza do plano espiritual que naturalmente existe e só está em dimensão diferenciada e é a legítima para o espírito, tanto melhor e adequado seria viver. Entretanto vivemos como se fôssemos mais terrenos, portanto, dessa forma, não há isenção de sofrimento.

Se nos lembrarmos de que o plano espiritual nos acompanha ininterruptamente e as companhias que atraímos são idênticas ao nosso pensamento, conduta e sentimento, de fato, seremos mais felizes, pois o cuidado aumentará, já que sofrer é doloroso para todos. Cada ser será sempre o responsável por si, já que também possui o livre-arbítrio.

E a nossa vida conseqüentemente melhorará quando confiarmos mais no plano espiritual, observarmos o nosso comportamento, recordarmos a nossa eternidade e reconhecermos que a vida terrena é um momento bastante importante – se assim soubermos aproveitar –, mas não é toda a nossa história; já somos

milenaes, espíritos, eternos. E isso se torna uma dimensão incalculável na transcendência que vivemos. E nossa vida pode ser mais amorosa, calma e plena. Depende de nossa vontade, pois Deus quer sempre ver todo filho feliz.

## Conhecer a si mesmo não basta

**D**uas grandes conquistas são conhecer a si mesmo e, ainda mais, dominar-se, pois apenas o conhecimento é insuficiente – embora gigantesco para muitos – para quem deseja o progresso e ser mais leve para voar na evolução. Tudo se inicia e se transforma no interior. Quando esse entendimento desponta, uma das primeiras camadas a se desprender é o da vitimização, aliás, um dos comportamentos mais comprometedores para o progresso. Quem se vitimiza não tem tempo para crescer. Se deseja a emancipação há de fazer por isso. Nada nos chega sem que estejamos preparados, e depende de nós a nossa preparação.

É a mesma colocação quanto ao indivíduo que lê muito, estuda bastante e torna-se conhecedor de extensos assuntos sobre a vida em todos os seus aspectos, porém não coloca em prática nenhum conhecimento lido, nenhum tópico de estudo, ou seja, conhece, mas não quer agir de maneira reestruturada. Não é instantaneamente que nos conheceremos, de maneira alguma, somos um universo de vivências, atos, pensamentos, sentimentos, erros, acertos e esperança. Estamos a caminho.

Algo bastante favorável é que discernimos o certo do errado, e isso é indiscutível; o livre-arbítrio sempre determinará e a lei de ação e reação continua sendo uma

das leis mais vigentes do Universo. Dominar-se é uma das maiores vitórias para o espírito, pois é o que lhe compete, porque tudo o que pertence ao outro remediável está, no entanto o que nos pertence, somos nós a realizar.

Quando nos transformamos, a vida também se modifica. Essa é uma das mais percebidas ações, e imaginar que podemos organizar os nossos dias, sem dúvida, o nosso ser tende a suspirar de alegria e satisfação. Dominar as más ações e intenções não significa enfraquecer-se – este é um equívoco que as pessoas cometem devido ao orgulho exacerbado –, mas, sim, emancipar-se, quando se deixa as correntes da inferioridade que tanto ferem e atrasam.

Se sofremos por determinado padrão, basta a revisão desse comportamento e a mudança necessária; se ainda observamos mais o outro e pensamos que a transformação alheia nos trará a esperada satisfação; ou ainda nos esquecemos de que somos os nossos únicos responsáveis, é hora mais do que chegada de lembrarmos-nos da verdade que já sabemos e reconstruirmos o nosso caminho.

Um pouco de felicidade nos chegará quando reconhecermos a nossa oportunidade e responsabilidade e vivermos de forma mais harmoniosa. Não só a felicidade chegará como também a paz em estar mais de acordo com o que realmente deve ser.

Toda mudança ocorre por meio da renovação e do reconhecimento. Tudo se inicia no interior.

## Considerações sobre emoção e sentimento

**D**e uma maneira coerente – mas não completa, de acordo com a complexidade do espírito –, foram identificadas vinte e sete emoções humanas. Se não observamos um pouco a vida, vivemos com o mínimo de conhecimento, sendo que há infindáveis conteúdos a serem explorados. No entanto, dessas emoções, há seis primárias mais comuns: felicidade, surpresa, aversão, raiva, medo e tristeza. Algo a atentar-se é a percepção do que é emoção e do que é sentimento – ainda essas significações são confundidas.

A emoção é uma reação imediata a um estímulo, ou seja, quando algo acontece, há um reflexo referente à energia do que se presenciou e isso é percebido externamente. A emoção demonstra a qualidade do sentimento em construção. Já o sentimento envolve observação, discernimento, elaboração, escolha, disciplina, reflexão, é um dos alicerces do crescimento espiritual, pois conforme a construção do sentimento também se inicia o desenvolvimento do espírito. Outra característica importante do sentimento é que ele é acessível apenas à própria pessoa, gerando a consciência tranquila ou desassossegada. O conhecimento é fundamental para a iluminação espiritual.

Quando se passa a analisar a qualidade tanto das emoções quanto dos sentimentos e se reflete acerca disso, o caráter será mostrado e a sua tendência dependerá totalmente dos objetivos internos, isto é, somos responsáveis integralmente pela nossa versão atual e em todas as anteriores e sucessivas. Sabe-se que tanto a emoção quanto o sentimento com baixa vibração desencadeiam sensações e um estado bastante infelizes. E para isso melhorar, há simplesmente de aprimorar também o pensamento e atitude. Se, há muito tempo, as emoções e os sentimentos não estão em paz, é momento oportuno para uma revisão e, conseqüentemente, uma renovação.

Por isso há necessidade real de conhecimento. A vida, por sua simples complexidade, deve ser vivida; e nós, por nossa eternidade, quanto antes compreendermos esse mecanismo viveremos mais o que realmente somos, espíritos.

Se somos os criadores do que sentimos, então que nossas emoções e sentimentos busquem a ascendência por meio de nossa reflexão e regeneração, pois a centelha, em nós, foi criada do maior amor universal.

Emoção, sentimento e criação são características determinantes nos espíritos. Logo, que o sentimento se desenvolva harmoniosamente, a emoção compartilhe luz, a criação seja de atitudes amorosas como as qualidades intrínsecas da centelha.

Algo tão maravilhoso é que Deus nos dotou de esplêndidas características e ainda com liberdade de escolha.

## Considerações sobre o tempo e o estado de consciência

**P**odemos, de inúmeras maneiras, viver: como meros espectadores ou como seres realmente em comunhão com a vida. É bem uma escolha que não deve esperar apenas quando for o melhor momento, porém uma forma de viver. É sempre muito curioso como sabemos que o tempo é infinito, no entanto há somente o tempo presente como a nossa grande verdade, ou seja, segundos que se condensam formando a eternidade, mas que não são vividos completamente, passam pelo tempo. À medida que se progride, a observação também se amplia e torna-se mais atenta.

Pensamos que há muito para ficar em solo terreno – como não sabemos a hora do retorno, graças a Deus –, mas simplesmente desperdiçamos o que não se recupera, o que poderia ser valorizado com a realização de felizes atos e aquisição de mais conhecimento. Outro fator considerável é a maneira como se vive, pois há incontáveis formas, porém uma delas é decisiva para ser mais pleno e contemplar também a vida. O otimismo é o filho preferido da fé.

Quando se tem um olhar otimista, além da contagiante boa energia, o espírito transforma os seus dias em mais agradáveis e sugere o mesmo estado aos companheiros de jornada. Se o tempo possui o seu próprio ininterrupto andamento e a sua perfeição já é

definida, o mais sensato é valorizar a nobre vida, oportunidade abençoada.

O tempo em si é único, no entanto como cada coração o sente é que o determinará mais positivo ou não. Se o estado de consciência é tranquilo, otimista, bondoso, equilibrado, agradecido, respeitoso, um pouco conhecedor do curso da vida com todas as suas grandezas, fraterno... o tempo passará agradavelmente compatível com os felizes estados vividos. Entretanto se o estado se identificar com medo, impaciência, pessimismo, ingratidão, desequilíbrio... certamente o tempo será enfadonho, gris, infeliz e denso. O que prevalecerá é o estado como o nosso espírito está sentindo a vida.

Não é a infelicidade que deve apropriar-se de um ser, mas este que deve aprender a lidar com ocasiões menos felizes; não é o pessimismo que deve apagar a luz do caminho, mas o otimismo amparado na fé que deve iluminar as partes ainda escuras do caminho. Não é a frieza que deve petrificar outros corações, mas a doçura de um coração acalentar outros que, talvez, ainda não sentiram o amor.

Portanto, sempre será como o estado de consciência está que originará dias mais claros ou tempestuosos. Ou melhor, a mesma forma como alguém vivencia, a vida também retribuirá. É uma análise muito lógica, a reprodução será do interior para o exterior. Os acontecimentos externos não devem definir um ser, mas, sim, a sua escolha de como deseja viver.

O Universo é abundante; com o que se conectar,  
assim receberá.

## Delicadezas sempre fortalecem o coração

**A**s boas maneiras verdadeiras nunca saem de moda, tampouco as que aproximam e confortam o coração. Talvez pela desculpa de cada vez mais tudo passar rápido demais, uma considerável parcela das pessoas não percebe que não aprecia as delicadezas do dia a dia, ou por não apreciar mesmo, ou por pensar que se torna muito comum e acessível, ou ainda por sentir-se inferiorizada já que, equivocadamente, as boas maneiras são confundidas com insegurança e fraqueza. Só resta lamentar-se.

Possivelmente quem pense assim possa repensar quando receber um delicado, respeitoso e gentil tratamento comparado à isenção de tudo isso. Não devemos estranhar que quando somos acolhidos com luz ficamos iluminados por muito tempo, mas quando a penumbra nos acolhe – mesmo relutantes – não vemos a hora de encontrar a luz novamente. Em todo lugar e tempo sempre haverá a diferença entre esses dois estados. E para querer sentir o estado feliz, basta apenas começar a praticá-lo. Podemos ser gentis primeiramente conosco.

Quando começamos a viver com as boas escolhas, a nossa vida também começa a iluminar-se. Na vida, é como se estivéssemos à frente de um espelho

o tempo todo; o Universo nos retribui rigorosamente o que criamos.

Para os nossos ouvidos e coração, as palavras e tons mais agradáveis sempre nos sensibilizarão, mesmo quem não esteja acostumado ainda com esse padrão. O bom e o belo perpetuam. Quando se fala agradavelmente, compreende-se melhor; quando se fala com gentileza, o brilho do olhar é mais intenso e demorado e o nosso coração encontra um compasso harmonioso junto com toda a harmonia do corpo. Ou seja, as reações são respostas das ações utilizadas.

Todo assunto pode ser conversado quando as boas maneiras estão presentes, no entanto nem uma irrisória conversa ganha andamento se a grosseria for assídua. Algo que também deve ter bastante discernimento é a diferença entre medo e respeito, pois este é qualidade adquirida, e aquele é uma covarde imposição. Há um abismo entre um e outro.

As boas maneiras munidas de verdadeiro sentimento trazem bem-estar, resolução de conflitos, apaziguamento, progresso, luz e enfraquecimento imprescindível do orgulho – uma das maiores chagas entre os humanos. Quando utilizamos o amor somente felizes realizações podem acontecer.

E não deve ser apenas em alguma ocasião especial o uso dessas maneiras; elas devem, naturalmente, estar em todos os dias e em todas as circunstâncias possíveis. O coração que as pratica ficará encantadoramente fortalecido e os corações atingidos

sentirão uma energia maravilhosa que muitos deles também desejarão repassar.

Com pequenas positivas atitudes, a vida volta a ter as lindas cores de sempre que, muitas vezes, deixamos de vê-las.

## E o novo caminho sempre aparece

A vida não é uma simples e finita passagem que meramente se esvai com um sopro. A vida é a celebração da criação de Deus cuja eternidade é o seu tempo. E haverá o momento difícil e o mais agradável; também o tempo desolador se mostrará, no entanto Deus criou, acima e antes de tudo, a vida cujo propósito maior é a compreensão absoluta, a evolução magnânima que todos os seres – em seu tempo – indistintamente alcançarão.

Sim, há etapas muito fatigantes que mais parecem não ter fim, mas sempre terão. Parecem mais longas do que se prevê e doem como a maior dor que se pode imaginar; o horizonte, em tempos assim, não é visto; a esperança, enfraquecida, tende a nos abandonar; na verdade parece que o sofrimento deixa de ser hóspede para intitular-se morador no nosso ser. Porém como o amor é a mais nobre energia da vida e esta é criada por Deus, somente é necessário nossa fé solidificar-se, pois toda a nossa base é abençoada desde a criação e o que mais há para nós é o amor e a luz.

Da mesma maneira que se adoeceu, assim se pode curar; da forma como não se vê mais as lindas flores, em pouco tempo elas novamente brotarão; se os pássaros não se mostram mais com determinada frequência, em breve farão novas encantadoras

revoadas; se a situação, aparente, é contrária a que se esperava, ela também ensina e poderá renovar-se. Nada é definitivo para a condenação à dor; somos seres eternos e perfectíveis, e a nossa maior característica é o aprimoramento.

Depois que o céu cinza se dissolve, o azul curativo aparece e tão amorosamente reforça o cuidado. Quando uma enfermidade cumpre o seu tempo, o corpo, feliz, torna-se mais capaz e forte. Depois que a separação acaba, os abraços e a felicidade são o que norteiam os espíritos amigos e afins. Após ocorrências difíceis, a resolução apazigua os corações. E depois de todo o tempo de dor há a paz e a regeneração do sofrido ser. Ninguém é deixado à mercê do abandono, no entanto, muitas vezes, esse alguém não quer enxergar a proteção, não quer viver com esperança e não acredita no indiscutível amor de Deus. Por certo, somos mais amparados do que podemos supor e nunca estamos sós. Porém, também, é imprescindível reconhecermos a nossa colaboração no andamento de nossa vida.

A dor nunca perdurará, ela passa; mas o amor é eterno, renovador e curativo, e o Universo sempre conspirará para a felicidade de cada Sua criatura. Deus é o amor, a luz e a eterna vida.

## E podemos escolher o paraíso

**E**nquanto nos desgastamos com alheias situações desventurosas, enquanto fatos secundários nos tiram o sossego – o que não deveria acontecer –, o tempo está passando e este estágio no Planeta também segue para a conclusão, e talvez muito do que pretendíamos realizar – planejamento na erraticidade – não aconteceu, pois perdemos tempo e oportunidades, até mesmo nos perdemos, certas vezes, por causa de outrem, por causa das ainda infelizes animosidades.

Para evoluir é mais simples do que parece, ou seja, importarmo-nos com o que depende de nós, com tudo o que podemos fazer de produtivo com resultado particular e coletivo, pois como sociedade humana, temos o dever da boa contribuição para o desenvolvimento planetário. Como há o livre-arbítrio e cada indivíduo responde estritamente por sua atitude, palavra, pensamento e sentimento, não temos domínio sobre nada externamente e, graças a Deus, temos a responsabilidade por nossos atos. Então, quando compreendemos que o controle deve ser sobre nós mesmos, florescemos em nossa evolução. Se bem que quando entendemos isso, ao mesmo tempo, recai sobre nós o desafio de nossa melhora em todos os quesitos, que não são poucos. No entanto é com a responsabilidade que se conquista degraus.

Portanto, a percepção surge quando se entende que as pessoas sem paz não conseguirão ainda ser pacíficas; que as pessoas que não sentem amor não saberão ainda amar; que as pessoas impacientes não assimilarão a convivência paciente; que as pessoas que não aprenderam a ser caridosas, de forma alguma, atenderão à caridade; essa compreensão já adianta muito o nosso desenvolvimento.

As pessoas só enxergarão o que houver em seu interior, ou melhor, o que elas são de verdade. Por isso, muitas vezes, nos desgastamos por causa do comportamento alheio, pois aguardamos que a convivência com as pessoas – especialmente as mais próximas – tenha mais harmonia e amor, porém muito já foi elucidado que laços consanguíneos não significam calma, no entanto, incontáveis vezes, são retomadas para conciliação dos laços antigos que ainda não se harmonizaram. Há casos e casos, e variadas problemáticas não faltam.

Novamente voltamos ao quilate que é o aprimoramento pessoal, porque quando o interior está em crescimento tudo começa a fazer sentido e a inaceitação alheia enfraquece até desaparecer. E torna-se tão claro que a essência das coisas existe no espírito de quem as demonstra, vivencia. Somente quem tem o belo, o amor, a bondade, a paz, a luz, a caridade, a fé é que pode compartilhá-los; já quem ainda não os conquistou, por não ser capaz de sentir, naturalmente, não será capaz de doar. Há coisas que não se disfarçam. Ou há o paraíso em nós, ou o inferno será evidente.

E a vida, paciente, aguarda a nossa evolução para que toda a sua beleza seja inteiramente contemplada e sentida.

## Espírito, antes de tudo

O espírito se sente mais completo e feliz quando está em harmonia com a essência universal. A vivência ganha sentido, alegria, esperança; há mais coerência para viver como realmente se deve, como espíritos eternos. Se estamos, assim, harmonizados, os fatores materiais também são mais valorizados – e ainda necessitados –, porém se estamos isentos do alimento para a nossa essência, nem a maior riqueza material trará ínfima alegria nos dias.

O céu, o pôr do sol e o amanhecer, as nuvens, a lua, se o espiritual não for priorizado, nem uma dessas observações nem um milhão de outras serão percebidas, tampouco admiradas. O espírito anseia pela simplicidade, primeiro nome da nobreza, pois as atitudes simples carregam os mais elevados sentimentos. E esse nobre comportamento se dá em hierarquias sociais e culturais, indistintamente, é sempre o estágio espiritual que determinará o seu desenvolvimento.

Pode-se encontrar um homem ignorante dos conhecimentos materiais e científicos, no entanto pode já possuir uma luz que se propaga a encantadoras distâncias. Pode-se ainda um homem com toda bela criação terrena, mas não ser capaz de amparar nem mesmo uma plantinha ou animalzinho. Alimentar o corpo com energia benéfica e material e nutrir o espírito

com toda energia transcendente espiritual é a adequada sabedoria que cria o progresso.

O crescimento ocorre quando o alimento é apropriado; não se alimenta um bebê com comida de adulto nem um jovem com papinhas de bebê; não se ensina num curso de graduação um conteúdo irrisório e descontextualizado; não se criam, em qualquer tempo, mensagens sérias sobre como viver de maneira coerente, porque o Evangelho já traz as leis universais e morais que transcendem tempo e espaço. Ou seja, para tudo há uma sábia referência.

Como seres espirituais – antes de qualquer outra denominação –, necessitamos dos nutrientes para o fortalecimento e desenvolvimento de nosso espírito. E à medida que mais o fortalecemos, mais o verdadeiro sentido da vida incorpora em nós.

E todos os simples e belos acontecimentos serão percebidos; o nosso olhar será mais otimista e iluminado; o nosso coração, feliz – e não mais ansioso –, sentirá o pulsar da vida universal; e nós, naturalmente, estaremos mais próximos de Deus.

Primeiro, o mundo espiritual, e tudo mais nos será acrescentado.

## Estados da alma... do espírito

A quinta dimensão não é um local, tampouco uma estrada que leva a determinado lugar onde há habitantes diferenciados, ou seja, entre tantas vagas definições. Nada disso. Quando se refere a espíritos não há tempo nem lugar, são dimensões, são estados variados de acordo com a conduta individual. Podemos estar na quinta dimensão quanto à nossa palavra, pensamento e atitude, aliás, vários de nós já podem estar nessa dimensão, no entanto um número, de certa forma, maior ainda está em dimensões inferiores. Basta a observação do comportamento em todo o seu aspecto.

A elegância espiritual que a quinta dimensão exige é somente para espíritos – antes de tudo – que já tomaram certa consciência sobre a verdadeira vida, que perceberam que sem amor não há desenvolvimento, espíritos que já incorporaram bondade, gentileza, generosidade, retidão, compaixão e o gosto pela luz do progresso amoroso. Essa elegância é, definitivamente, característica natural dos seres da quinta dimensão, que já compreenderam que Deus é o único caminho para a vida.

Quanto mais desenvolvido o espírito, mais naturalmente ele será iluminado e agradável, pois é comprovado há muito que a essência de um espírito é sentida, percebida, e não há meio de se disfarçar a

energia autêntica de cada um. Não há engano, pode-se retardar um pouco com o disfarce, porém quando menos se espera, a verdade sempre se apresenta. Bem melhor buscar o desenvolvimento e a autorreforma.

A nossa maior determinação deve ser por nosso aprimoramento, já que somos os primeiros recompensados por nosso progresso ou os primeiros prejudicados por nossa intransigência, vaidade, egoísmo, teimosia, orgulho, maldade e completa falta de bom senso. Se soubéssemos quanta grandeza nos aguarda, decerto já teríamos iniciado o comportamento para essa nobre dimensão. Entretanto a bondade de Deus é infinita, apenas nós é que insistimos em situações infelizes e atrasamos o encontro com a felicidade, com a paz.

Enquanto isso, a quinta dimensão aguarda os espíritos coerentes com a sua vibração. E à medida que nos elevamos, também a luz se aproxima. Como espíritos, deveríamos, quanto antes, querer entender que a maneira como vivemos e nos sentimos é que nos encaminhará para a dimensão respectiva e sucessivamente para as posteriores dimensões. Nenhum lugar será abençoado, feliz se o nosso interior não estiver assim. Nenhum tempo será bom se estivermos em desacordo com as sábias leis da vida. Nunca será tempo e lugar, mas a maneira como vivemos.

Sempre será o estado de espírito. E se houver a elegância espiritual, também estará a felicidade verdadeira.

Estados da alma... estados do espírito.

## Eternidade em vez de efemeridade

**E**mbora a beleza externa ainda seja demasiadamente valorizada, não se compara ao bem-estar ao lado de alguém cuja beleza interna se evidencia. Quando os olhos são sorriso, luz e bondade, sem dúvida, apresentam riqueza imensurável. E algo inquestionável é a energia de cada ser. Basta aproximar-se ou mesmo apenas ver e já teremos determinada sensação, positiva ou não. Chegará o momento em que cada um verá apenas almas e não corpos, e quando esse momento chegar quão diferente será a relação humana, será humanamente verdadeira.

Na medida em que nos desenvolvemos, começamos a apreciar as nobres características, ou seja, as qualidades de um espírito que deseja conhecer mais a luz. E quanto mais vivenciamos os bons sentimentos e atitudes, mais será essa harmonia que nos interessará. Sempre será, de fato, inestimável a boa expressão interna, pois esta é a eterna, enquanto que a externa é indiscutivelmente efêmera.

Quando a nossa alma observar mais as outras almas – a essência –, haverá mais harmonia e felicidade, porque nos aproximaremos ou distanciaremos conforme a identificação energética, e não nos enganaremos mais com uma imagem meramente irreal externa. Será ideal quando nos interessarmos pela essência em vez da

aparência. No entanto já é tempo para iniciarmos essa fase, basta vontade para a aprimoração.

Mesmo durante o nosso singelo desenvolvimento, podemos diferenciar – pelo menos um pouco e sem tanto esforço – uma companhia agradável de outra ainda densa. Essa percepção nos poupará sofrimento e nos apresentará momentos mais felizes.

O tempo nos comprovará que o valor estará sempre na essência, pois independente de tempo e lugar, é o verdadeiro caminho do progresso para todos os seres. Quando nos encantarmos com as almas devido à energia benfazeja, não nos atentaremos a nenhuma aparência material, pois o que toca a alma é eterno. E da mesma maneira será quando não nos identificarmos com a essência menos lapidada ainda.

A beleza real será sempre a que alegra o coração, que cria a feliz expectativa de um novo encontro, que nos faz bem e nos traz paz.

Quando apreciarmos a vida com os olhos da alma, tão mais venturosos nos sentiremos e mais bondade estará presente. A essência é eterna e não efêmera.

## Extraordinariamente em nós

**E** por mais que se busque algo extraordinário para abrilhantar os dias, o real sempre será a Luz, a verdadeira significação da vida. Tudo converge para a essência; embora desperdicemos o tempo e atrasemos o encontro com a felicidade, tudo busca a essência (consciente ou inconscientemente), pois, assim, também a somos.

Em vez de apreciarmos todos os encantos presentes – e são incontáveis –, preferimos “procurar ou criar” algo que nos dê “expectativa”, ou seja, criamos, a partir daí, todas as nossas ansiedades. E vamos nos desgastando ao passo que poderíamos viver com tantas benesses; e vamos adiando a paz para o nosso espírito, equilíbrio para o nosso corpo físico (neste que repercute todo sentimento e pensamento daquele). Quanto mais complicamos e dificultamos a vivência, mais distantes ficamos da harmonia e da verdadeira forma de vida. Muito se sabe que a simplicidade é atitude de quem já começou a compreender a magnanimidade da vida. Parece até um paradoxo, no entanto é real.

Quando deixamos um pouco todos os monstros que seguidamente insistimos em criar; quando nos tornamos felizes por tudo o que já faz parte de nossa vida e naturalmente agradecidos; quando valorizamos a eternidade e a nossa criação, todos os dias se tornam

extraordinários. Não é a novidade incessante que nos completa (na verdade, isso é fuga), mas a maneira iluminada que observamos a vida, presente incomparável de nosso Criador. Ou ainda, não é criar coisas para dar sentido a ela, é ter o coração alegre por tantas bênçãos, é valorizá-la por nossa percepção.

Reconhecer o que de fato é valioso é um recurso que completa o espírito; outra forma também é deixar com o espírito alheio o que lhe interessa e preocuparmos apenas com o que nos pertence, com o que faz sentido para o nosso caminho.

E um dia, sentiremos os dias com toda a sua nobreza, mas, então, que comecemos a percebê-la. O exterior não mudará, nós é que passaremos a enxergar o que de verdade já existe, e todo o nosso universo despertará. E entenderemos com tanta propriedade que à medida que mudamos, o Universo também muda para nós. Será sempre a nossa atitude perante a vida.

E perceberemos todas as cores, as fragrâncias e os sentimentos tão magníficos há tanto existentes. Começaremos a perceber a Vida – com letra maiúscula e universal.

## Fases naturais de uma vida

**H**á a alegria, o desfalecimento, a tentação, a paz, o amor, a dor, a renovação, a fraqueza, a luta, a conquista... há a vida. Entre tantos outros sentimentos e emoções, o espírito (eterno) tende a continuar mais desafiadoramente até o tempo em que progride o suficiente para passar a admirar a vida e a valorizá-la independente do que esteja passando. Talvez o apego, disfarçado de ciúme e posse; o materialismo, mascarado de ganância e vaidade; o orgulho ameaçando com sua autoridade desmedida, todos fortalecidos, inacreditavelmente, num espírito, sejam os grandes baluartes de seu sofrimento.

De fato, no estágio de determinada maioria encarnada ou na erraticidade, há mais dificuldade do que leveza para viver, mas somos vida e é o que importa, fomos criados por Deus que é o Bem supremo. E de toda essa grandeza, precisamos apenas desenvolver um pouquinho a cada dia, ou então, não agir com atitudes tão reprováveis já é um notável avanço.

Em determinados amanheceres, parece que carregamos uma montanha, pois a dificuldade que nos limita é pesada e gris demais. Em determinados anoiteceres, parece que o desespero sucumbirá o nosso ser por inteiro. No entanto nasce um novo amanhecer

que traz a leveza dos lindos dias, e o refazimento e a alegria passam a ser parte nossa. Surge tamanha gratidão que olhamos para o céu continuamente e suspiramos de felicidade. E outra vez surge o desânimo, a tentação, a paz, o amor, a dor, a renovação, a fraqueza, a luta, a conquista... e novos amanheceres e anoiteceres.

E deve ser esse mesmo o andamento e nunca cogitar, sob hipótese alguma, a desistência, já que após uma adversidade virá a sua resolução e um pouco de paz. E quanto mais vivemos com atenção ao progresso, mais próximos de benéficos dias nos colocamos. Assim será para todos como lei universal. Quanto maior o desenvolvimento, maior também o conhecimento, observação e entendimento a respeito da vida, sua linha tênue e as linhas com maior determinação. Ainda algo tão extraordinário é que o nosso progresso é conquista pessoal e o nosso atraso, idem. Somos os completos responsáveis pelo lugar que ocupamos hoje.

Entretanto, independente de qual situação seja, devemos continuar com agradecimento pela nossa vida e por estarmos aqui encarnados, oportunidade bendita, e que para muitos, por um tempo, negada.

Muitas vezes, num momento muito difícil, apenas um suspiro mais profundo, um silêncio, ou melhor ainda, uma oração podem enfraquecer o monstro que aparentava nos destruir. Temos acesso a várias formas para viver melhor, basta a nossa determinação.

E, graças a Deus, fomos criados para a eternidade, somos seres perfectíveis e transcendentais,

o mais é a história incomparável de cada espírito que num particular tempo será um espírito puro. E todo esse sofrimento não será nada comparado à luz eterna e amorosa que o acompanhará.

A vida é bênção divina.

## Já existe em nós

**D**o que precisamos já existe em nós; falta-nos a reconexão com o Universo, energia absoluta. Não a encontraremos se formos apenas a determinados lugares, ou usarmos certos amuletos, ou realizarmos escolhidas ações. Se somos também o próprio Universo, necessitamos somente despertar e nos fundir na energia infinita e eterna. Precisamos compreender a nossa capacidade que deve ser imantada pela vontade e disciplina. Se somos seres eternos, é natural que iniciemos semelhante comportamento.

Não encontraremos a luz fora de nós se dentro não houver disposição para encontrá-la; não entenderemos a situação real se não estivermos determinados a isso; não nos depararemos com seres simpáticos se a nossa vibração não se identificar com essa sintonia; não conquistaremos degraus se não houver a confiança definida. Deixaremos de viver vários belos acontecimentos se não despertarmos para todas as nossas potencialidades. Está tudo em nós.

Ao passo que conquistaremos tanto quando o despertar para a afortunada vida ocorrer. Então nos surpreenderemos continuamente com as felizes ocorrências, nada mais do que as nossas potencialidades em ação. E a vida tornar-se-á tão surpreendente, porém não que ela mudasse, mas, sim, que nos conectamos

com seu fluxo amoroso. Há em nós, indistintamente, todas as propriedades para evoluirmos.

A nossa insegurança e desconhecimento e a falta de confiança no próprio Criador – uma fé ainda muito débil – limitam-nos enormemente acarretando sofrimento de inúmeras formas e atraso para o encontro de mais felicidade. É hora de confiarmos no Criador e quisermos entender um pouco o início do que significa a eternidade e a completude de toda a criação de Deus. Tudo está interligado; nada é separado.

Somos tão abençoados, precisamos apenas nos autoconhecer para acessar a linda complexidade que constituímos, e a partir desse conhecimento podemos conquistar o que desejamos e necessitamos e amparar muito, pois amor sem caridade não é amar. Lembrando que toda criação de Deus é concebida por uma nobreza infinita.

Entretanto devemos ter a ciência de que quando alcançarmos essa compreensão dependerá de nós a qualidade do que conectarmos – como sempre foi, mas agora com essa clareza –, já que semelhante atrai semelhante em relação à energia de tudo.

Se o nosso desejo é o progresso, logo somente a energia harmoniosa deverá ser o nosso objetivo. E nos sentiremos muito felizes e capazes pela realização de boas atitudes, palavras e sentimentos. E ainda pensaremos: toda essa capacidade sempre esteve latente em mim, porém faltava o meu despertamento, a minha vontade.

E a luz sempre ilumina os grandes feitos. E a luz já existe em nós.

## Nossas fantásticas potencialidades

**S**e soubéssemos quanto somos capazes de realização, não perderíamos tempo nem oportunidade com infelizes distrações. Possuímos energia universal e quando utilizada adequadamente poderemos experimentar ocasiões maravilhosas, estar onde desejarmos, fazer o que for preciso, curar desde nós mesmos até outras criaturas, ser mais luz e tanto mais sem esforço, apenas com o conhecimento de todas as nossas próprias faculdades.

Enquanto nos importarmos mais com o comportamento alheio, valorizarmos mais os bens materiais, olharmos limitadamente para o chão em vez do horizonte, vivermos mais como terrenos do que livres espíritos, de fato, seremos mais densidade apática do que a transcendência da luz que somos. A nossa criação é feita com energia da eternidade e da perfeição, apenas necessitamos querer nos aperfeiçoar.

Tudo o que realizamos possui seu respectivo valor, ou positivo ou negativo, as nossas palavras, os nossos pensamentos e sentimentos, as nossas intenções, os nossos desejos, as nossas atitudes; tudo o que recebe alguma energia passa a vibrar na mesma vibração, pois como toda energia impulsionada retornará não há como questionar um resultado diferente, é apenas a reação de uma ação.

Se podemos, pelo menos um pouco, escolher o que viver, certamente a escolha mais apropriada será mais satisfatória e, conseqüentemente, mais venturosa e gerará bom ânimo para outras melhores realizações. Somos muito além, no entanto nos comportamos muito aquém.

Somos universais, não somos separados. E como toda lei universal funciona igualmente a tudo e todos – sem nenhuma injustiça –, cabe a nós conhecermos um pouco, a cada dia, a nossa capacidade e a grandeza da vida. Apenas com uma simples melhora de observação já resulta numa grande mudança, quem dera quando começamos a aprimorar realmente a nossa vivência. E sempre de acordo com a direção que tomamos, também é idêntica a paisagem que encontraremos.

É tão necessária a descoberta de nossas potencialidades para que quanto antes o olhar para o horizonte seja de alegria pelo caminho apropriado que nos aproxima do verdadeiro olhar divino. Inclusive que sejamos luz no caminho ainda indefinido de alguma outra criatura.

Em vez de nos distrairmos com irrisórias situações, podemos compreender de maneira mais adequada as grandezas acessíveis da vida. Há infinitamente para conhecermos e para o nosso encanto, o que não devemos é deixar o tempo simplesmente seguir sem conquistarmos um breve sorriso por vez.

A vida aguarda, encantada, o nosso progresso. As nossas potencialidades são inatas.

## O amor é o mais nobre catalisador da verdadeira vida

O amor cura, fortalece e ensina, e o bem perdura. Amorosamente se pode falar sobre todo tema, pois as palavras não ferirão, elas se revestem com bons sentimentos como empatia, tolerância e compreensão. Com amor, ensina-se a toda criatura, tanto o animalzinho como o ser humano em constante desenvolvimento; não há melindres, tampouco insatisfação, porque a vida nutrida com essa energia gera harmonia e bondade.

Fala-se muito em educar, ensinar, no entanto se não houver amor, o aprendizado não ocorrerá nem o entendimento, pois ninguém (se) edifica ou (re)educa sob conduta insensível, repreensiva, ou seja, estéril. Ao passo que quando se vive com amor estabelece-se uma extensão respeitosa, já que quem ama respeita, antes de tudo.

É comum observar nos felizes relacionamentos características fundamentais como compreensão, leveza, companheirismo, cumplicidade, naturalidade cumprindo a produtividade a que se propuseram. Há bastantes exigências na vida, porém construídas com carinho, paciência e bondade, sem dúvida, são desempenhadas e apreendidas de maneira claramente mais acessível.

Se se pode falar ou explicar algo com mais calma, um tom agradável de voz e um olhar mais bondoso, por que não fazê-lo? Se se pode sorrir diante de algo que ainda não foi concluído plenamente, mas que certamente será, por que não ser mais amável? Não devemos nos esquecer de que, em toda a nossa trajetória, alguém nos ajudou e com alegria nos recordamos sempre antes do amparo mais amoroso que recebemos, também das palavras dóceis que nos ensinaram em comparação às ríspidas palavras de pessoas e situações de quem nem desejamos nos lembrar.

Os estados que sentimos resultantes de determinadas ocasiões, no andamento de nossa experiência, decerto nos marcarão. Se forem tristes e difíceis, não gostaremos de rememorá-los, entretanto os que vierem envolvidos nas mãos do amor serão afago e refrigério para o nosso coração.

Essa energia é a mais nobre, linda e incomparável da vida, pois antes de tudo ela ama e nunca prejudica muito menos humilha. O amor é o mais esplêndido educador em todo campo do ensinamento. Sem ele, não há luz nem sentido; com, a vida mostra-se completa e iluminada.

Indiscutivelmente, é a mais sublime essência que conduz à perfeição todos os seres universais.

## O corpo físico e o complexo espírito

É muito necessária a distinção entre corpo físico e espírito, pois somente o físico precisa de limite, e o espírito – energia eterna – é infinitamente universal. É o corpo que pede descanso, limite, constante cuidado, atenção, pois é frágil e possui determinados recursos escassos. No entanto é também ele que oportuniza ao espírito o desenvolvimento em cada reencarnação. Ou seja, todo o nosso ser deve ser muito bem zelado e respeitado, pois o espírito é eterno; o corpo é transitório, porém gera condição de o espírito evoluir.

Cada existência deve ser valorizada. A grandeza proporcionada em cada vivência é digna de agradecimento infinito, então, o nosso cuidado com o corpo físico e nosso espírito deve ser completo e responsável. Se o físico possui seus limites, o espírito transcende o Universo também ilimitado. Entretanto a sabedoria divina é tão perfeita que gerou capacidades de o próprio espírito, com suas ilimitações, poder melhorar suas condições físicas por meio da boa qualidade do pensamento. Tudo é perfeitamente construído.

Há maneiras de conquistar uma vida bastante harmoniosa por meio do conhecimento. Nada se conquista de forma aleatória, descompromissada, mas se conquista muito com o comprometimento e a

responsabilidade. Quando compreendemos um pouco a nossa formação material e a eterna, passamos a nos ver de maneira mais completa, ou melhor, um pouco da complexidade abençoada com que Deus nos criou.

Ao compreendermo-nos como um ser espiritual num momento material – durante as encarnações –, começamos a entender a nossa formação e que há maneiras diferentes e imprescindíveis de preservar tanto a parte física quanto a infinita. O espírito influencia diretamente o físico, pois todos os sentimentos, pensamentos e atitudes possuem uma energia condizente com sua vibração. Logo, não é preciso explicar mais detalhadamente as nossas criações mentais que prejudicam, fortalecem ou curam o nosso ser. Estamos com duas formas de composição, uma eterna e outra efêmera e ambas precisam do nosso cuidado, respeito e amor.

Se agora nos encontramos na melhor condição em nossa história, é a hora certa do cultivo benéfico do nosso espírito e corpo físico; embora sejam totalmente diferentes, o material possibilita o desenvolvimento do espiritual.

E como uma das leis universais é a da ação e reação, tudo o que criarmos tomará sua forma e ganhará similar dimensão.

Somos tão afortunados que durante cada reencarnação dispomos de corpos adequados para o aperfeiçoamento integral.

## O desapego liberta

O controle e o apego nunca nos apresentarão a felicidade, aliás, eles sempre nos aproximarão do desequilíbrio, tristeza, ansiedade e extrema limitação diante da vida. Quando se deseja controlar, falta o olhar mais abrangente, falta a percepção de que tudo é mutante e somente podemos nos controlar, e isso deveria ser o nosso grande objetivo. Deixamos de lado o nosso mais importante dever para invadir o campo alheio. E sofremos e fazemos sofrer.

Quando compreendemos que a nossa maior responsabilidade é pessoal, a vida nos sorri com o seu olhar amoroso, feliz e emocionado; há tanto para o nosso aprimoramento, e isso é o nosso verdadeiro compromisso. À medida que crescemos, também podemos mais amparar. Se somos eternos, por que há apego? Somos para sempre, somos luz, somos vida eterna. Deus nos criou para expandirmos e isso ocorre quando utilizamos as nossas abençoadas capacidades. Sejamos livres para os crescentes horizontes.

Toda vez que há desapego, o progresso se apresenta, pois há liberdade e leveza para que a vida se manifeste e nos encaminhe para as oportunidades necessárias. Se observarmos quanta energia é despendida com o apego e o controle, sem dúvida, deixaríamos imediatamente. Energia deve ser

direcionada a realizações produtivas, desenvolvimento, amparo, doação, a tudo o que possa gerar luz. Ou seja, quando se busca um caminho um pouquinho (inteiramente de início) mais semelhante ao que Jesus trilhou e até hoje nos ensina, seremos realmente felizes.

Quando nos empenhamos em nosso crescimento, tempo não existe para querer limitar outro ser. Todo momento é usufruído para alcançar estágios mais desejados. O desapego nos liberta das tristes amarras que nos impedem de seguir adiante. A nossa atenção deve procurar o que é bom, um desenvolvimento mais satisfatório, promover mais sorrisos e olhos brilhantes, inclusive, os nossos próprios.

E, assim, a vida nos ensina, diariamente, que a eternidade é o tempo do espírito, no entanto ela deseja o nosso aprendizado, quanto antes, sobre a nobreza que é estar em mais uma existência, e perder tempo e oportunidade com apego e controle não é traço algum de sabedoria. Também nos ensina que essas duas imperfeições ferem, antes de tudo, o seu próprio criador, pois tudo o que criamos fica primeiro em nós.

Os dias seguem, e o desprendimento de atitudes infelizes pode começar agora mesmo, e naturalmente a felicidade (re)nascera.

## O grande encontro

**T**alvez não nos damos conta de que o encontro desejado deva ser conosco, a busca incessante simplesmente é a por nós mesmos. Conhecermo-nos e, então, compreenderemos melhor a vida, pois somos seres universais e não simples quimeras. Somos centelhas divinas e tudo está em nós também. Não há motivo para procurar fora o que já existe dentro, basta apenas o autoencontro para começar a sentir o início da verdadeira felicidade. Quando se cuida demais só do quintal e se relaxa com o interior, a casa deixa de ser lar.

E conhecendo os próprios gostos, ouvindo a própria voz, observando os pensamentos e sentimentos, e esforçando-nos para o crescimento, sem dúvida, seremos apresentados a nós mesmos com predicativos muito interessantes, e pensarmos que sempre existimos, era necessária apenas a nossa autoconsideração. Somos tão ricos em infinitos quesitos, podemos realizar ações maravilhosas e bondosas, ou não. Dependerá o tempo todo de nossas escolhas. Em vez de admirarmos somente o externo, tão mais apropriado e valioso passarmos a considerar antes o nosso interior e conheceremos a pessoa a qual desejamos encontrar.

Se Deus nos criou, já é prova bastante contundente de que somos algo a mais... eternos. E a

busca por alguém ou algo que nos complete deixará de ser enfatizada e precisa, pois somos a conexão direta com o Criador. E se, mesmo assim, insistirmos em procurar que seja apenas para encontrar, antes de tudo, a luz divina, se caso ainda não nos reconhecemos como filhos de Deus.

Somos extensão da beleza e da bondade, da perfeição e da eternidade, depende sempre de nós. À medida que compreendemos o nosso valor, a vida se aclara e o caminho se torna mais bonito e apaziguador, olhamos mais para o céu e percebemos, com alegria, o voo dos lindos pássaros, o azul, o branco calmo das nuvens, sentimos o vento, e compreendemos o início do sentido de viver.

Podemos procurar em lugares inusitados, em situações inimagináveis, em todos os momentos, no entanto fora não haverá nada que nos preencherá; tudo do que precisamos já está em nós. E quanto mais buscamos externamente, mais vazio o nosso coração se sentirá.

Quando nos encontrarmos, a luz iluminará os nossos dias em todo lugar, porque somos os nossos próprios eternos e inseparáveis companheiros. E tudo terá mais graça e brilho.

O grande encontro é aceitar-se, amar-se e reconhecer tudo o que já viveu e o que ainda viverá e poderá conquistar com a renovação do olhar para a vida.

## O novo tempo que se inicia

**O**utra oportunidade já desponta, se é que não bastassem todos os amanheceres para ser o novo homem, como todos os segundos para a renovação surgir. Ininterruptamente, podemos ser melhores, mais bondosos, caridosos, otimistas, fraternos, seguidores leais do nobre exemplo Jesus. O Criador, em Sua absoluta grandeza, presenteou, com magnificência, todo filho, pois criou-o para somente seguir adiante. Os passos ainda não são sempre no caminho com mais luz, porém não há retrocesso, embora boa parte das atitudes não sejam ainda de se orgulhar, todo filho chegará à luz divina em determinado momento. A duração depende do próprio livre-arbítrio.

E quanto à retrospectiva, quanto vivemos no ano que quase termina, desafios, alegrias, incertezas, dores, conquistas, esgotamento, renovação física e espiritual, conhecimento... e a bênção do Pai estava à frente todas as vezes, porque estamos aqui e agora e já com planos para o ano que quase está nascendo junto com as expectativas naturais de um novo tempo mais feliz, com mais a essência real da vida. Que venha o nosso despertamento.

Antes de qualquer denominação, nós somos espíritos, e sempre tocará em nosso ser o que possui sentido espiritual. Por mais que o desenvolvimento

tecnológico nos surpreenda a cada segundo, que a inteligência humana nos admire, nada se compara à energia que nutre o espírito, vinda de Deus. Independe o país, a cultura, a sociedade, tudo o que é verdadeiro encantará o espírito onde quer que esteja. E outra vez iniciaremos uma nova jornada com a possibilidade de fazer bem melhor e profundo. Há tanto para agradecermos.

A renovação deve-se dar primeiramente por nós e, em seguida, pelos nossos mais próximos. A valorização do que é eterno – e não efêmero –, nas mais singelas ocasiões, já determinará um feliz novo percurso. Não necessita atitude revolucionária para o avanço, ao contrário, tudo o que se desenvolver com calma, discrição e amor estará realizando o grande desejo da ascensão espiritual, e naturalmente o progresso se dará na direção da luz. Somos imensamente privilegiados, estamos encarnados, e podemos progredir em tantos conteúdos.

Então, com um suspiro harmonioso, bons sentimentos, otimismo, gratidão, ação, bondade, fé podemos conquistar nobres objetivos, pois somos espíritos eternos criados por Deus. Somente por esta última dádiva divina, já deveríamos brilhar como luz, porém estamos a caminho.

E o vento sopra carinhosamente, a lua ilumina, o sol aquece, a água mantém a vida, as estrelas lembram como é cintilar; e tanto mais acontece sem nenhuma preocupação nossa, na verdade, devemos apenas cuidar de nós para o progresso surgir, pois quando

conhecemos o nosso interior, o exterior torna-se admiravelmente compreendido.

Tudo começa em nós. Tudo sempre pode ser muito melhor neste novo tempo que se inicia.

## O pensamento também cria os caminhos na vida

**A** grande ou sonhada mudança ocorre a partir da modificação do pensamento, pois este gera os sentimentos e cria os acontecimentos positivos ou não. Palavras são decisivas quando munidas de sentimento também construído pelo pensamento, ou seja, a energia do pensar é o que muito determina a maneira de viver.

Querer melhorar-se mantendo o mesmo pensamento, sem dúvida, é apenas gasto de energia sem nenhuma conquista. No andamento da vida, com muita nitidez, podemos perceber se estamos num curso produtivo ou infeliz; se os nossos dias são mais leves ou não; se sorrisos são mais presentes; se pela manhã, a gratidão já nos invade; se as simples coisas nos tocam. Dependendo de nossa constatação, podemos identificar se precisamos urgentemente mudar os pensamentos ou apenas readequá-los, e essa atitude só pode ser realizada por cada um, entretanto quando a vida – em observação contínua – não verifica nenhuma tomada de decisão por nossa parte, naturalmente, tomará o controle para o nosso próprio bem. A vida é sábia demais.

Podemos aprimorar-nos sempre, e isso depende de nossa vontade. Há quem pense que seja melhor continuar como está, pois como já se acomodou com o próprio padrão estéril e não há muito esforço, uma

cotada escolha é manter a permanência. Porém como viver é dádiva e cada existência é presente divino, o mais sensato, sem dúvida, é a valorização da nobreza da vida.

Se pensarmos mais com o entendimento espiritual, tudo fica tão claro e a mudança torna-se causa necessária; no entanto a compreensão humana dificulta essa transformação, já que é sempre vista como algo difícil e trabalhoso, ou melhor, infelizmente, por muitos, como perda de tempo, porque a vida aqui e agora é para simplesmente ser aproveitada – quanta ilusão!

O discernimento entre ser espírito e estar terreno deveria ser um legado decisivo para cada um de nós. E a compreensão do livre-arbítrio deveria também ser presente em cada coração, porém muitos ainda não se interessam em compreendê-lo, pois a responsabilidade individual ficaria evidente, ou seja, aceitar que somos os nossos definitivos responsáveis leva-nos, com certa facilidade, ao recuo e à procrastinação do que necessitamos fazer.

Somos os nossos responsáveis e por isso os nossos pensamentos coordenam a nossa vida. Então, se estamos vivendo mais ditosamente, os nossos pensamentos estão mais harmoniosos; no entanto se nos encontramos mais aborrecidos, desafortunados, os pensamentos estão desfavoráveis e necessitam de nova direção. Não há segredo.

Como o pensamento estiver, assim, também, estará o coração.

## O primeiro grande ato

**H**á mais sabedoria em ausentar-se quando a própria presença não é valorizada, pois manter-se onde a emoção alheia é ausente, indiferente ou apática, decerto, é falta de amor-próprio. Nada nem ninguém terreno deve ser superior ao bem-estar particular. Não deve ser também comum sufocar-se para conseguir alguma aprovação ou caber em um espaço pequeno demais para um ser que é eterno e criado por Deus.

Certas vezes, ou por motivo terreno demais, ou por breve esquecimento da grandeza do nosso espírito, perdemo-nos – mesmo que por pouco tempo – tentando nos moldar onde não há espaço para nós. Ainda bem que para tudo há o despertar, há a retomada de memória da nossa verdadeira essência, há o brilho da centelha divina no nosso olhar. Quando precisamos fazer muito para conseguir um quase inexistente espaço para nos colocar e, com isso, passamos a não nos sentir bem, não há o que refletir, pois a reflexão já foi muito profunda que até o mal-estar já pôde atingir o corpo físico. Nada vale a pena quando precisamos sufocar ou simplificar o nosso ser; somos seres transcendentais e o que nos fará bem são somente pessoas ou situações que nos deem proveitosas condições de expansão.

Há muita sensibilidade em afastar-se quando o próprio valor não é reconhecido, primeiro, pois devemos

ser o nosso doce pupilo; segundo, por que reivindicar algo que deve ser carinhosamente natural? E não só quanto à presença, vivência, mas, também, quanto à compreensão de nada dizer quando tudo já foi compreendido. Inúmeras vezes, apenas a observação já nos é integral para o entendimento de muitos acontecimentos, palavras, olhares e silêncios.

Quanto mais se apreende por meio da observação, mais tempo e aborrecimento são poupados, pois ter de fazer malabarismos emocionais para inserir-se onde não há correspondência, não há valor algum. A vida é inimaginavelmente grandiosa e surpreendente e, acima de tudo, tão sábia e justa, e tudo o que sentimos por nós é o que retornará à nossa vida. Então, o amor-próprio deve ser o primeiro sentimento a estar vivo em nós. Quando animamos as melhores coisas, serão estas a nos pertencer. Tudo se inicia em nós.

A maior gentileza que existe é respeitar o próprio ser, e não digo os próprios limites, pois isto, de fato, já fere o ser próprio. É sempre muito saudável e vital nutrir amor por si, porque quando este nobre sentimento é vivo, tudo mais é respeitado. E outros olhos virão à nossa vida, ouviremos novas palavras e quando, por meio de palavras amorosas e olhar sincero, o nosso coração sentir-se feliz e valorizado, certamente, o nosso ser é bem-vindo ao espaço ilimitado que nos receberá com imensurável amor, carinho e importância.

Em tempos de desenvolvimento, o que mais é necessário é o cuidado próprio. Não se tem força sobre

o outro nem é o objetivo, mas podemos redefinir o nosso inteiro universo.

O primeiro grande ato é o amor-próprio.

## O que vem do nosso coração importa

(O que vem do outro, a ele pertence)

**A** atitude alheia pode nos ferir se permitirmos assim; ainda pode nos paralisar se consentirmos; também pode nos alegrar, no entanto tudo o que é benéfico deve ter passagem abençoada. Há de observar que o comportamento de outrem – um tanto desfavorável – apenas pode nos atingir se dessa forma houver a nossa permissão. Nós é que devemos aceitar ou não as ocorrências que se aproximam. Não há como impedir ou moldar a conduta de terceiros, mas podemos inteiramente decidir o nosso sentimento e a reação.

Se ainda o comportamento não condiz com o que, razoavelmente, se espera e fere mais do que auxilia, apenas se deve agradecer, pois tão mais agradável não ser o causador de infelicidades, de lágrimas derramadas, de corações feridos. Mil vezes sofrer (o sofrimento também é uma escolha) a causar sofrimento. Entretanto se a ação alheia não nos diz respeito, pois o livre-arbítrio é responsabilidade individual, então que a nossa reflexão seja somente sobre a nossa própria atitude.

De fato, devemos preservar com amor e respeito o nosso interior, porque se não fizermos assim passaremos a maior parte de nosso tempo tentando nos acalmar e recuperar o nosso ser das infinitas investidas

que sofreremos, lembrando que todos os seres são instrumentos para o progresso. Saber reconhecer as oportunidades propicia o aperfeiçoamento.

Não há maior amor-próprio do que o próprio autoamor. Portanto, se palavras dolorosas vierem à nossa direção, que sejamos singelos observadores, e nunca autores. Deixar passar atitudes arbitrárias é perceber que um passo adiante foi conquistado. E se outrem ainda age com irreflexão, muito provável que essa conduta decorra de um coração amargurado e desestruturado. A nossa maior preocupação deve ser com o nosso crescimento, pois este, sim, dependerá completamente de nós.

A natureza nos ensina tanto. A lavanda exala um perfume encantador, porque já o possui em sua essência; árvores frutíferas doam os seus frutos, porque já são capazes dessa bela doação; o sol compartilha seu calor e luz, pois conhece toda a sua capacidade; as estrelas cintilam, porque sabem que podem inspirar e salvar pessoas. Ou seja, a criatura que já sentiu o amor e aprendeu sobre o maior sentimento também é capaz de amar. Porém a criatura que, por algum motivo ainda, não aprendeu a amar, de maneira alguma doará amor. O coração só sabe compartilhar o que viveu, aprendeu ou o que o livre-arbítrio concede. A índole muito determinará.

As atitudes e palavras alheias somente poderão nos ferir quando assim o permitirmos. O que vem do outro é estrita responsabilidade alheia; o que vem de nós, assim nos retornará, lei universal.

A nossa preocupação deve ser com o que sai de  
nosso coração por meio de palavras e atitudes.

## Para você, em algum lugar

(Uma saudação fraterna)

Como a luz chega a todo lugar, desejo que você receba esta luz e esta bênção, que ainda seja forte e tenha agradecimento pela vida. Que o seu olhar busque mais vezes o infinito do Céu para lhe lembrar que a eternidade é o nosso tempo real, então, sem muita pressa, mas o tempo todo com amor no coração. Desejo-lhe o amparo que nos protege e nos encaminha aos locais seguros e necessários para os encontros e para os ciclos das despedidas. Nos mais duros dias, peço a Deus por sua proteção e condição mais plena a cada amanhecer.

Se pensar quanto você já viveu, aprendeu, experienciou, alegrou-se; o choro também não faltou, mas você continua esta grande dádiva que possui fases difíceis, porém bem-vindas bonanças, que certas noites parecem de céu negro sem nenhuma estrela, no entanto toda noite termina com a chegada do lindo brilho do dia e sua renovação, e termina com a diminuição do medo criado por nós mesmos. E quando a fé se fortalece um pouquinho, o nosso ser se abastece da eterna energia, da própria centelha divina que está em nós, mas nem sempre está despertada.

Desejo-lhe que seu otimismo seja inteiramente ativado para conduzir adiante a sua história única e tão

valorosa. Que os seus passos sejam fortes e seu coração – se ainda estiver sofrendo principalmente – receba amor e esperança, pois ele sabe que o caminho natural – com a experiência – será o da felicidade. Ainda faço votos de que você cuide bem de seu corpo físico, porque este garante o cumprimento do dever do seu espírito.

Também tomo a liberdade de sugerir-lhe que observe mais todo maravilhoso andamento, e são tantos, porém poucos reconhecidos. Quando sugerimos à nossa mente mais observações positivas, ela se anima e se convence das infinitas ocorrências favoráveis. Na verdade, quando decidimos viver de maneira mais agradecida, até mesmo os severos aparentes problemas enfraquecem e tomam uma forma mais branda e seu tamanho se apequena de tal maneira, que passam de grandes fantasmas para pequeninas formas de simples pensamentos, e se esvaem.

Isso não é mágica alguma, apenas uma decisão de melhores olhos para a abençoada vida, que antes de qualquer denominação, é o maior presente do Criador para a Sua criatura.

Desejo-lhe que cada célula do seu corpo possa sentir o amor, e cada parte sua pulse como a alegria de uma linda criança.

E para você, em algum lugar, em qualquer dimensão, possa reconhecer o amor de Deus e a grandeza de sua criação e todas as suas existências. Você é luz e eternidade; é criatura do Universo. Siga com amor.

## Permissão e merecimento

**D**e repente nos deparamos com os sonhos tornando-se realidade; houve a permissão, antes de tudo, de Deus e, conseqüentemente, a nossa própria permissão – há muitas pessoas ainda que não se permitem ser felizes, tampouco pensam ser merecedoras de bons acontecimentos. Somos parte essencial em nossa vida, pois tudo o que pensamos, sentimos e fazemos repercutirá diretamente em nós. E o Universo deseja muito a nossa felicidade. Depende de nossa postura diante da vida.

E se, por algum motivo, mesmo com nossa positiva parcela ainda percebermos que não nos chegam as esperadas realizações, basta um suspiro profundo e um olhar ao Céu para a compreensão de que apesar disso está tudo bem. O nosso tempo ansioso é diferente do tempo perfeito. Já temos uma longa história e um histórico bastante diversificado, então, basta um pouco mais de paciência e resignação, porque até pensando que há algo errado está completamente correto. Do que mais necessitamos é a conduta melhorada a cada dia.

Talvez quando estivermos um pouquinho mais crescidos espiritualmente perceberemos que, em todo tempo, fundamental é o progresso que pode ser alcançado todos os dias e a mais agradável sensação é

quando o nosso interior está em paz. Continuamos crescendo.

Se o espírito é centelha divina e eterna e nos esforçamos para considerável condição, então, tudo o que for bom para o nosso avanço também nos será acrescentado. E começaremos a discernir o que é, de fato, importante para a nossa eterna centelha.

Entretanto como o nosso Pai é o Criador do Universo e nós somos Sua criatura, Ele sempre quer nos ver realizados, antes de tudo, como seres espirituais. Porém, ainda nos mundos materiais, Sua alegria também é ver os filhos felizes, e se o que tanto desejamos nos fará bem e nos acrescentará significativas condições – e também se estenderá a outros seres –, muito provavelmente isso possa se realizar.

Quanto mais nos aproximamos de nossas características espirituais, mais sentimos a vida plena e compreendemos os verdadeiros valores de um espírito que deseja a ascensão.

E naturalmente nos sentimos bem quando algo bom nos acontece, pois começamos a entender que somos importantes e merecedores de felizes conquistas, e para isso quanto mais próximos estivermos de uma vivência equilibrada e de uma responsável conduta, mais próximos do progresso na evolução. Deveras, o que for produtivo para nós e houver merecimento naturalmente nos encontrará.

Tudo na vida é regido pela incomparável sabedoria divina.

## Pessoas e situações em nossa vida

É importante saber que o Universo – sábio e perfeito – nos trará as mesmas lições quantas vezes necessárias até o seu aprendizado, e seguiremos para novas experiências mais marcantes quando as anteriores forem aprendidas. Deveríamos compreender também que encontramos as pessoas que já são predefinidas à nossa convivência e, portanto, haverá sabedoria em viver de maneira consciente com essas pessoas.

No entanto a nossa ansiedade ou o nosso despreparo, infelizmente, tira-nos o foco do que é valioso e nos coloca um olhar mais efêmero. E distanciamos-nos – por nossa imaturidade, por breves situações sem finais construtivos – de pessoas que nos querem tanto. Porém como o Universo é bondoso, paciente, onipresente, perfeito, incomparável... Ele nos propicia outros (re)encontros com as pessoas indispensáveis em nossa vida para usufruirmos, mesmo que por um tempo menor, o convívio necessário.

A vida possui seus critérios absolutos e suas leis universais imutáveis. Não é como queremos, graças a Deus, mas, sim, como é adequado indistinta e sabiamente. E essa questão dos (re)encontros entre pessoas conforme a necessidade de desenvolvimento e experiência é tão elevada que somente o amor poderia entender. Tudo é perfeitamente criado para que em

determinado tempo e lugar pessoas predefinidas se encontrem para a criação e a vivência de trabalhos e experiências para o progresso dentro da evolução. Se observarmos como todos os (re)encontros e acontecimentos são devidamente traçados e guiados por uma energia maior, valorizaríamos muito as situações vividas.

E tudo está da maneira como deve ser. Passaremos por experiências necessárias e (re)encontraremos as companhias definidas de acordo com o que devemos realizar (salvo um importante quesito: toda atitude negativa e inferior não está amparada pela sabedoria que a vida possui, ou melhor, atitudes desacertadas que não trazem bons sentimentos são escolhas particulares com suas respectivas reações.

Em vez de desejarmos apenas o que não está conosco, um ato sensato é conviver, da maneira mais produtiva e amorosa, com as pessoas que estão em nossa vida, e viver os acontecimentos presentes com o coração, pois, na verdade, nós é que vemos tudo muito parcial e superficialmente, mas Deus – Criador do Universo – sabe do que precisamos para o nosso aprimoramento e nos coloca sempre diante do que nos é necessário.

Pois bem, a justa forma de agradecimento a Deus a vida é viver e conviver com amor, mais harmonizados com quem se caminha sem querer passar por tudo, e não viver nada, porque esta é uma existência diante das infinitas que compõem a nossa história.

Tudo está perfeitamente conectado.

## Quando o Céu está em nós

**E**star em paz pode ser mais acessível do que se pensa. O primeiro passo é lembrar-se que antes de um físico já existia um espírito, e essa observação traz sentido e encaminhamento para o encontro com a paz. Se o espírito é a essência eterna, então é pensando nele que se deveria viver, pois se os dias são vividos mais para a satisfação do corpo físico, de fato, que se encontrará tudo o que é contrário ao espírito. E as tristezas tornam-se visitas mais assíduas; a ansiedade desestabiliza o tempo presente; a ingratidão transforma-se em sentimento comum, pois o que chega ao coração é efêmero, pertencente à materialidade. E a vida – tão maravilhosa – passa a ser um fardo nos dias de um indivíduo materialista.

Ou seja, importar-se mais com os afazeres eternos começa a preencher o próprio ser; e a vida, naturalmente, valorizada, retribui a sua beleza, a sua magnitude à criatura que a aprecia. É muito acessível fazer a vida feliz. Quando a respeitamos, tudo começa a melhorar, pois reconhecemos a nossa pequenez perante a sua grandeza; não cometemos tantos erros mais, porque compreendemos que toda ação gera sinônima reação; vemos no outro o que poderia ser em nós, então, a dificuldade e o sofrimento alheios nos comovem e nos tornam exemplos – já que nem tudo precisamos

sofrer –; passamos mais tempo em silêncio, pois mais quietos podemos ouvir o nosso espírito e conhecê-lo melhor.

Também podemos ser mais espíritos do que materialidade quando nos instruimos por embasadas literaturas que nos originam o conhecimento verdadeiro, e não as ilusões passageiras. A paz começa a afinar-se conosco quando o bem é plantado mais vezes em nossas atitudes e palavras; quando nos esforçamos para alcançar a verdade espiritual, eterna; quando nos interessamos pela essência dos seres e não mais pela aparência; a paz começa a aproximar-se quando o compartilhamento é mais presente e o egoísmo começa a ausentar-se; quando, com mais carinho, tocamos o outro coração, sem julgamento, sem preconceito, apenas como um ser também criado por Deus. A paz começa a nascer em nós quando passamos a viver com mais amor, com o mais nobre sentimento.

Portanto, viver com o espírito mais feliz é acessível para quem quiser estar em sintonia com as Leis Universais, com as leis amorosas para a emancipação espiritual, para quem quiser viver mais de acordo com o bom senso natural. Em nossa essência já estão todas as leis para o caminho de luz que tanto o Mestre Jesus nos ensina.

À medida que cuidamos de nossa palavra e atitude e constatamos que o nosso comportamento nos deixa com a consciência e o coração mais leves, também, assim, sentiremos a paz. Não há segredo

quanto à boa vida: vivamos de maneira correta e coração amoroso... e o Céu estará em nós.

## Quanto mais fortes... mais amorosos e gentis

**H**á inúmeros equívocos quanto aos valores de fato e o que facilmente é mais comum para se concordar e adotar. O comportamento ostensivo – mesmo no século XXI –, muitas vezes, tende a ser mais admirado do que o mais sensível e gentil, mas, na verdade, deveria ser este o padrão mais elevado. Há uma inversão quanto ao equilíbrio e o seu contrário.

A bondade, a gentileza, o respeito, a empatia, a paciência são características inteiramente nobres em uma pessoa, pois apenas os espíritos um pouco mais desenvolvidos conseguem compreendê-las e vivê-las. No entanto, na sociedade humana atual, embora já esteja presente uma considerável leva de espíritos mais sensíveis, ainda a ostensividade é bastante observada.

Todo andamento de uma conversa, convívio, vivência ou relacionamento pautado na gentileza é, sem dúvida, sadio, proveitoso, agradável e duradouro. As palavras e o seu tom nunca deveriam ser rudes, pois são os seres mais débeis que tentam impor certa falsa razão por meio de assustadora imposição de palavras. Há muito se sabe que quando se é gentil tudo segue um caminho leve e coerente; os olhares são mais amistosos e amáveis.

Também quando o respeito está presente, tudo se apazigua visto que as vozes alteradas e as reações

irrefletidas, comumente, são advindas do próprio desrespeito. É muito dificultoso conviver em ambientes cujo limite não existe, tampouco existirá se não houver uma considerável reconexão com as qualidades vitais e intransponíveis. Só há o bem-estar se ele realmente for criado.

A empatia é uma das nobres vertentes de um espírito em ascensão já que se o coração não se comover com outras histórias de vida e desejar ampará-las quando for o caso, de fato, a frieza será mais agradável do que o fel da ausência da empatia. Deve-se esclarecer também que há sempre o significado real do que é empatia em relação às inúmeras versões criadas para o consolo de quem não a pratica.

E a paciência também se garante como uma das lindas características de um espírito em ascensão, porque ela propicia terreno fértil para uma vivência equilibrada e feliz, já que é capaz de observar a vida, os olhares e ser mais luz e compreensão em vez de assustadora tempestade.

A experiência nos ensina que quanto mais gentileza, amorosidade e calma houver no comportamento diário, mais degraus conquistamos para a felicidade verdadeira. Tudo o que é leve e fluido se aproxima do crescimento espiritual. Então, quando nos percebemos mais empáticos e gentis é quando mais capacitados e fortes estamos.

## Sentimentos eternos e sentimentos terrenos

**S**entimo-nos realmente felizes com o que toca o coração, com o que aconchega e abraça a alma. Na existência, há sempre duas formas de as situações acontecerem: a primeira é quando o nosso espírito sente; a segunda, quando é o corpo. O espírito sempre sentirá as ações transcendentais e duradouras; o corpo, as ações com efemeridade, também com seu grau de importância no campo terreno.

Algo notável é que tudo o que acalenta a alma é de uma simplicidade enorme aos olhos daqui, mas de uma profundidade inegociável para a nossa essência. Quando estamos próximos de quem amamos, quando somos abraçados verdadeiramente, quando recebemos amparo num momento mais delicado, quando percebemos nos outros olhos o cuidado conosco, quando basta uma palavra para sermos acolhidos com tanto amor, quando nos sentimos sós e mesmo no silêncio somos confortados, quando pensamos ser o fim e mãos bondosas nos mostram o início do caminho. Também quando podemos ser o amparo de outra criatura. Quando nas vezes que sentimos alívio e aliviados.

Talvez seja uma das circunstâncias mais importantes quando em meio a ocorrências desestabilizadas, um abismo parece surgir – e nossa fé

deve se fortalecer –, o amparo surge. Decerto, é uma alegria muito além do que conhecemos por nome terreno. São emoções que o espírito adquire por suas experiências.

Uma situação real sempre tocará a alma, portanto será inesquecível. Precisamos viver mais acontecimentos inolvidáveis para naturalmente nos aprimorarmos no andamento da vida. E, principalmente, necessitamos valorizar a simplicidade, pois é ela a responsável pela grandeza dos nossos dias. Algo, também, revelado pela experiência é que no cotidiano que viveremos os tão decisivos aprendizados, porque são fatos acontecendo sem ensaio. E como é maravilhoso vivenciar cumprimentos carinhosos, abraços e sorrisos verdadeiros, palavras vivas que significam “estou sempre aqui”.

Quanto mais vivemos mais distinguimos o que é para o espírito e o que é para o corpo físico. Ainda se for apenas um pão doado e recebido com todo amor será um banquete. Os valores para a alma são superiores, não possuem critérios limitados, em todo tempo e lugar serão reconhecidos e validados.

Que venham os novos dias e possamos, assim, viver mais como os eternos espíritos que somos.

## Ser um espírito inesquecível

**O** que nos resta se nos destituirmos dos nossos bens terrenos, posições sociais e culturais? Pois bem, a partir dessa isenção teremos realmente a nossa essência, a posição conquistada por nosso espírito desde a própria criação, e por meio dessa essência o nosso magnetismo poderá se dar de forma positiva ou não. O mais importante é que tudo o que somos até aqui nos pertence e com esse campo energético é que nos apresentaremos verdadeiramente, não existe disfarce.

E se despojados de qualquer valor terreno tivermos mais para nos alegrar do que entristecer, de fato, as nossas escolhas estão mais coerentes e benéficas. Sem dúvida, há uma necessidade material imprescindível para a vida no Planeta, porém é transitória, e não permanente como os valores para um espírito. Ainda que todo esse encanto material nos instigue, maior deve ser a nossa admiração pelo plano verdadeiro, o espiritual, maior deve ser a nossa determinação para seguirmos conforme espíritos que somos.

Um dos critérios abençoados é o de imprimir, também na vida de outros seres, a paz, a esperança, a luz, o amor, a verdade que todos são importantes e destinados à esplendorosa perfeição. É um dever nosso não só progredirmos, como promovermos o progresso

alheio, pois quando o amor já está no coração, a alegria é ver muitos outros felizes. Temos uma considerável responsabilidade no curso da vida.

Todos nós já experienciamos bastante, e há as lembranças adoráveis e infelizes, e essas impressões trazem pessoas à nossa mente – pelo menos da atual existência – que nos afagam a alma e outras que sufocam o coração, ou seja, haverá todos os tipos de lembranças, no entanto ser a amorosa nos enche de luz, pois estamos escolhendo a estrada mais moderada, e exemplos não faltam, Jesus é o mais nobre deles.

As lindas qualidades de um espírito são nos dois planos, pois verdades absolutas são únicas. Quanto melhor for o desenvolvimento, mais magnetismo positivo haverá. E não se estranhará que quando um espírito for bom, apenas o fato de estar próximo será maravilhoso, pois o que atrai é a energia de cada ser, e jamais o que ele possui.

Quanto mais refinamento espiritual, mais sutileza em tudo o que o espírito realiza e o amor estará sempre presente. Esse adiantamento é percebido ao longo dos dias, não apenas em determinada ocasião. E à medida que se aprimora, o espírito se sente mais pleno, com a certeza de que há somente um caminho.

Então, que em nossa memória, as boas lembranças tanto as que imprimimos quanto as que nos imprimiram sejam de maior número.

E haverá os espíritos que tanto desejaremos por perto, também haverá os que se assemelham aos saídos de uma zona de perturbação. E poderemos ser um ou

outro. Porém que escolhamos ser mais luz do que a fria sombra.

E tornar-nos-emos espíritos inesquecíveis em ambos os planos.

## Somos seres eletromagnéticos

**S**omos seres eletromagnéticos, emitimos e recebemos; irradiamos e atraímos. Quando se passa a compreender um pouco essa verdade, muito se decifra do que antes era profundamente enigmático. O tempo todo isso acontece e não há como evitá-lo, é cadência natural. Há, sim, como escolher os pensamentos, as atitudes, a forma de viver, pois conforme se vive o Universo retribui tão justamente. E mais uma vez se confirma que somos os próprios responsáveis pela nossa situação atual, porém com toda a possibilidade de mudança para melhor.

Tudo é energia e tudo possui um campo eletromagnético, e toda energia vibra em determinada frequência. E a energia que colocamos em tudo o que fazemos será a mesma que nos retornará; não há equívoco, nem erro de endereço, tudo é perfeitamente de acordo com o que emitimos. Por isso a autoanálise é tão pertinente, também a autorreforma, porque não basta conscientizar-se, é necessário querer reformar-se.

A reencarnação é assunto apropriado para a verificação do acúmulo natural de tudo o que um espírito viveu, sofreu, aprendeu. Tudo o que ele vibrou nos incontáveis números de existências, assim foi recebido por ele. Se houve baixa frequência, o sofrimento o visitou mais vezes; se uma frequência melhor foi

experimentada, o sorriso e bem-estar foram mais assíduos visitantes. E assim continua.

É importante esclarecer que para participar de uma baixa vibração não há de realizar feitos muito inferiores, apenas comportar-se, ainda, como uma boa parcela da sociedade humana, ou seja, sentindo raiva, inveja; humilhando, desfazendo, prejudicando, difamando; agindo como há muito já deveria ter deixado de fazer. Infelizmente o prolongamento na baixa frequência ganha força e continua no tempo das existências. Entretanto a renovação pode acontecer em qualquer momento, basta, principalmente, vontade e disciplina. E esse conteúdo, as leis espíritas esclarecem com tanta segurança. Enquanto não houver a transformação, o sofrimento será mais evidente.

E como somos seres inteiramente eletromagnéticos, há de observarmos com atenção os nossos pensamentos, sentimentos, palavras e atitudes e, sob essa observação, abandonarmos de vez o que é infrutífero e alimentarmos o que nos traz mais felicidade.

E se vibrarmos em frequências mais elevadas, além de uma vida mais venturosa, poderemos também ouvir as extraordinárias melodias, sentir os benfazejos abraços energéticos e ver mais os bondosos amigos sorrindo para nós.

## Temos a chave para a felicidade

**T**ambém a felicidade começa em nós, e não com os nossos relacionamentos, trabalho ou bens. Sem dúvida, são partes fundamentais de nossa vida, no entanto se não estivermos alinhados com nós mesmos nada suprirá o que deve ser iniciado em nós. Se não estamos em harmonia nenhum acontecimento externo então nos harmonizará, pode até amenizar por breve tempo, porém logo o incômodo e o vazio retornarão. Podemos inclusive nos tornar camaleões de tanto trabalhar – confundindo-nos com o próprio trabalho – para não restar tempo para pensar, mas um segundo de lapso novamente a desesperança abrirá os braços. E assim é com tudo em nossa vida; somos o lar de nossa alma e se ele está bem o restante também estará.

Se quer construir laços felizes de relacionamentos, se quer criar condições positivas de trabalho, se quer prosperar nos vastos campos da vida seja a sua mais nobre companhia. Quando se é inteiro consigo, tudo passa a ter sentido e valor; muitas vezes, o que não teria nenhum apreço, quando o ser está mais completo, indubitavelmente, passa a ter imenso encanto. O olhar e as percepções sempre registram com a emoção interior, por isso há infinitas interpretações de uma mesma ocorrência. Cada ser é um universo, portanto é inimaginável a grandeza de cada um. Falta-

nos a consciência de nossa dimensão. Tudo começa em nós. Somos criados com a energia universal vinda de Deus.

Somos tanto e temos tão ínfimo conhecimento sobre isso. E vivemos com muita privação, pois se não nos conhecemos não há como explorar a nossa imensidão. Se desejamos amor, sejamos amorosos; se desejamos saúde, tenhamos atitude e pensamento mais positivos; se desejamos bons relacionamentos, sejamos alguém mais acessível e humano. Tudo começa em nós. A prosperidade universal é eterna e abundante, quanto mais a usufruirmos mais ficará conosco, é ilimitada. Querer conceber essa grandeza é o início de toda abençoada transformação.

Somos o nosso próprio interruptor de luz; podemos querer viver com todas as bênçãos ou com a falta de tudo o que é bom, livre-arbítrio. Saber que tudo começa em nós, para muitos é uma libertação, emancipação para a felicidade; para outros, torna-se um sofrimento, pois serão os próprios responsáveis por sua vida e não mais delegarão a própria responsabilidade a outros. Há uma gama inumerável de tipos de almas e espíritos.

Entretanto ter a consciência de que não dependemos para ser felizes já é uma conquista emancipatória, porque tudo o que fizemos direito por nós, somos nós diretamente beneficiados. E quando, de fato, compreendermos e aceitarmos, tudo de bom virá com a harmonia desejada há séculos.

E os relacionamentos serão bem mais simpáticos e a felicidade de cada coração iluminará mais uma faixa rumo ao horizonte pretendido. Na verdade, é a luz do Universo despertando os nossos infinitos universos.

Observa-se facilmente quem já está conquistando essa fase, pois torna-se feliz com tão pouco; enquanto outros, com tudo, nem imaginam o que é o início de uma felicidade.

## Transcendência de um espírito

**E** desde o princípio, a luz de Deus nos acompanha. Ele criou o Universo em sua mais perfeita composição e nos criou com todo o Seu amor. Deus nos observa carinhosamente. Somos os Seus filhos entre os incontáveis também filhos Seus. E por sermos Sua criatura, temos em nosso interior a energia do Criador, Este que é infinito e soberano, onipresente e onipotente, ilimitado e incomparável, a mais nobre compreensão do que é a vida.

Apenas precisamos lembrarmo-nos mais de nossa origem e criação para, assim, ativarmos as nossas capacidades para novas e abençoadas realizações. Há um universo de possibilidades para as nossas experiências e conhecimentos, e como Deus é o mantenedor de toda a energia de vida, como Seus filhos, herdamos os fios dessa força infinita que transcende tempo e espaço. E somos capazes de amar mais, de crescer, amparar, entender, curar, prosseguir – independente do que ocorra – sob a linda luz que nos orienta interminavelmente para o horizonte do progresso rumo à evolução.

É fato que toda a nossa composição é encantadora, mas só ter consciência disso não é o suficiente, pois há a necessidade de desenvolvimento e da ativação mental e espiritual. Se possuímos a centelha

divina, deve haver a confiança de que os nossos passos sempre são apoiados para que a nossa conduta seja cada vez mais refinada. E devemos nos alegrar mais e servir, e amar mais e fazer continuamente o bem em toda circunstância. Somos mais preparados do que imaginamos, basta que a nossa vontade seja mais decidida do que o nosso bem-criado comodismo.

Saber que podemos tanto realizar, pois a nossa composição real é infinita e fadada à perfectibilidade. Já fomos e já viemos inumeráveis vezes e, assim, continuará, e no momento certo fechamos os nossos olhos aqui para o nosso espírito desabrochar em seu lar verdadeiro. E conquistamos amores e reencontramos os amores de outro tempo. E o andamento da vida se transforma em perfeita harmonia. E Deus acompanha cada filho Seu e cada criatura e nos fortalece e sempre nos intui ao melhor caminho.

À medida que acessamos a nossa força ilimitada, aproximamo-nos do entendimento e vislumbramos a vida de luz. O nosso espírito, extasiado, por ser criação divina, ganha amplitude e se emociona com a sua capacidade, virtude concedida a todos.

E o espírito começa a compreender a transcendência e a imaginar a grandeza do amor de Deus por nós.

O céu, calmo, também sorri por nosso despertar.

## Um coração mais agradecido

**H**á sempre muito mais para agradecer, não há comparação. Enquanto alguma parte do corpo não está em equilíbrio, todo o restante está em harmonia; se algo não foi conforme o esperado, os incontáveis outros acontecimentos se seguiram muito bem; enquanto alguma palavra não foi amorosa, as outras frases inteiras foram de puro carinho. Como for o espírito assim também será a maneira de observar a vida. O mesmo dia nasce para todos, é a forma agradecida ou insatisfeita de recebê-lo que trará o céu azul e o sol ou um céu inteiro triste e gris.

Conviver com pessoas que reclamam, de fato, é bastante desafiador, pois se não são capazes de perceber a maravilha que é a vida, também não são capazes de assentir que a própria pequenez e limitação é que trazem a cor monocromática em vez de todas as vivas cores, sem otimismo nem mesmo de observarem as verdadeiras grandezas que possuem cada dia, cada existência... a eternidade.

Se o espírito não reconhecer e pretender crescer muito será o tempo de repouso e amargura enquanto poderia experienciar tantas novas ocorrências em tempos e lugares distintos. No entanto o livre-arbítrio é a escolha do que se deseja viver, e somente depende de

cada espírito, de cada alma. Lembrando que toda ação gera a reação de compatível energia.

Não seremos felizes apenas quando tivermos o que desejamos. Seremos felizes quando valorizarmos a vida e decidirmos compreender um pouquinho a grandeza criada por Deus. Ainda com toda a nossa limitação, o amor divino é paciente e infinito. Deus sabe que todo filho Seu já é luz e só precisa resplandecer.

Em qualquer momento da existência haverá mais agradecimentos, mais oportunidades, mais progresso. E à medida que nos colocamos de forma positiva diante dos dias, assim também será o andamento. Colocar-se positivamente na vida é apenas viver com um pouco de fé, resiliência sabendo que o que ocorre é uma reação direta de uma ação, e ninguém está sozinho, mas sempre com as companhias de acordo com a própria vibração. Tudo é tão perfeito e com o senso de igualdade.

Somos as nossas reais escolhas e quando escolhemos valorizar o que há de melhor, naturalmente o nosso ser se inundará do que é bom, belo e eterno. E menos reclamação e insatisfação resulta em mais leveza e felicidade, ou seja, quando mais se admira as lindas flores coloridas e menos os insignificantes matinhos, temos diante de nós um admirável campo de flores.

Talvez as pessoas insatisfeitas também sejam um pouco orgulhosas já que não reconhecem a beleza da vida.

Agora mesmo se observarmos quantas são as bondades divinas, sinceramente só serão bondades

percebidas. Quem sabe, precisemos enfraquecer o ranço da ingratidão e fortalecer o laço das infinitas bondades divinas.

## Um esplêndido estado da alma

A felicidade é um estado da alma, no entanto, infelizmente, parece que outros estados lamentáveis ainda são mais preferidos por muitos seres. Se todo estado implica energia para alimentá-lo, por que, então, boa parte das escolhas são pela energia mais densa? Naturalmente, todo ato revela a sua essência. À medida que o amadurecimento espiritual acontece e a índole busca a luz – já que tempo não confere nenhuma autoridade, e um jovem pode ser mais maduro do que um ancião –, o sentido magnífico da vida passa a ser reconhecido e admirado.

Os estados da alma são generosos com todos, qual desejar logo o encontrará; o pensamento é uma das maneiras mais decisivas de criação, por meio dele pode-se construir, amar ou não. E isso é um fato muito necessário de as pessoas observarem para compreenderem mais o andamento da vida. Para tudo há uma explicação e comprovação; o entendimento e o autoconhecimento são candeeiros no caminho.

Principalmente, para desejar melhorar, há algumas situações entre outras que devem ocorrer: comprovou-se, em outro olhar, a possível felicidade; afundou-se com a dor, sem piedade; o despertar começou a brilhar. Porém, em todas as ocasiões, a vontade de mudar deverá existir. E o equívoco de que

não estamos condenados, eternamente, ao sofrimento nem que não merecemos a felicidade deve ser combatido energicamente, pois um número significativo com essa mentalidade ainda considera que só o sofrimento é uma forma de emancipação.

Havemos de olhar mais vezes para o céu, porque ele traz a luz, a chuva, a vida, a esperança, a reformulação, a fé. Podemos viver melhor em relação ao dia anterior, e cultivar a essência da felicidade é valorizar a centelha divina em nós.

Podemos perfeitamente decidir qual sentimento sentir, pois quando é o sentimento que faz a escolha, deveras, estamos mais conduzidos do que imaginávamos. Nós é que devemos conduzir a nossa vida, os nossos sentimentos, palavras e atitudes, e quanto mais nos aproximamos dos ensinamentos divinos, maior a condição de felicidade.

E isso não significa uma vida utópica – a sociedade humana ainda se compraz com mais episódios negativos do que felizes – mas, sim, o início da vivência da magnanimidade da vida que Deus criou; somos os Seus filhos. Se pensarmos nesta verdade uma vez ao dia, horas mais felizes farão parte da nossa vivência diária.

E ainda, assim, se não nos extasiarmos com a grandeza da vida, lembremo-nos, por um momento, de que somos seres espirituais, eternos, e fadados, sim, à felicidade, segundo a vontade de Deus.

Se podemos escolher os estados que desejamos sentir, então que a felicidade seja um dos primeiros,

visto que quem se sente feliz está com paz no coração e já começa a reconhecer a maior dádiva: a vida.

## Uma vida – infinitas existências

**A** partir do momento da criação, a vida é eterna; todos nós existiremos para sempre. Se pensarmos um pouco a esse respeito, de fato, apenas intensificará que o progresso é a mais coerente e real escolha; a chama da vida nunca se apaga. E passaremos ainda por incontáveis existências – é improvável imaginar quantas já tivemos –, e seguimos nos aprimorando em cada uma delas; reencontraremos afetos e desafetos, até o momento em que amorosas companhias serão mais comuns; aprenderemos infinitamente; colocaremos à prova o nosso conhecimento; haverá o tempo em que o bem será a dominância do nosso ser e, com amor puro no coração, seremos os filhos de luz determinada sob a mão de Deus.

Quanto há a admirar, agradecer, melhorar, amparar, realizar; a perfeição sempre nos trará o encantamento e a admiração tão incomparáveis. Por mais que nos desenvolvamos, ainda será eternamente incalculável a Grandiosidade Divina.

E como em toda existência há a oportunidade necessária para o desenvolvimento ou resgate de escolhido quesito, então, para o espírito mais perseverante, cada existência pode ser uma frutífera plantação que em posterior momento frutos abençoados, saudáveis e bondosos surtirão.

A nossa destinação é o plano de luz, ou seja, mundos felizes, e isso não se modificará, o que, na verdade, pode ocorrer é o espírito atrasar o seu curso e, conseqüentemente, estender a própria dor. No entanto o livre-arbítrio é parte fundamental para o crescimento.

Porém apenas o fato de que existiremos para sempre já é um fortalecedor para a escolha do bom caminho. Deus é tão misericordioso que normalmente não nos lembramos de nosso tempo pregresso, e isso é uma característica tão maravilhosa e benéfica que também nos impulsiona para o adiantamento. Se soubéssemos – mesmo que muito pouco – como vivemos em existências passadas, talvez não teríamos força alguma para seguir adiante. E os nossos bons atos amenizarão os tantos infelizes que criamos.

Em meio a tudo o que completa uma vida – o que ainda não podemos sequer imaginar –, o maior sentimento deve ser o amor e o agradecimento, mesmo em nossa ainda ínfima percepção. A vida é sempre o ato mais amoroso. E, graças a Deus, fomos criados e eternamente viveremos para, um dia, compreendermos de forma mais ampla o lindo e perfeito mecanismo divino da vida.

E à medida que nos refinarmos, o nosso olhar será mais bondoso, esperançoso e otimista, pois tudo se ordena rumo ao progresso, ideal sentido da evolução.

O novo dia nasce e com ele a certeza de que somos criaturas benditas, eternas e destinadas à perfectibilidade. E junto com a eternidade segue o nosso agradecimento a Deus.