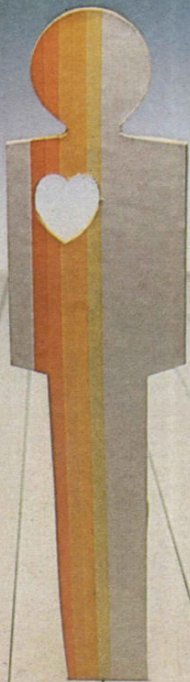
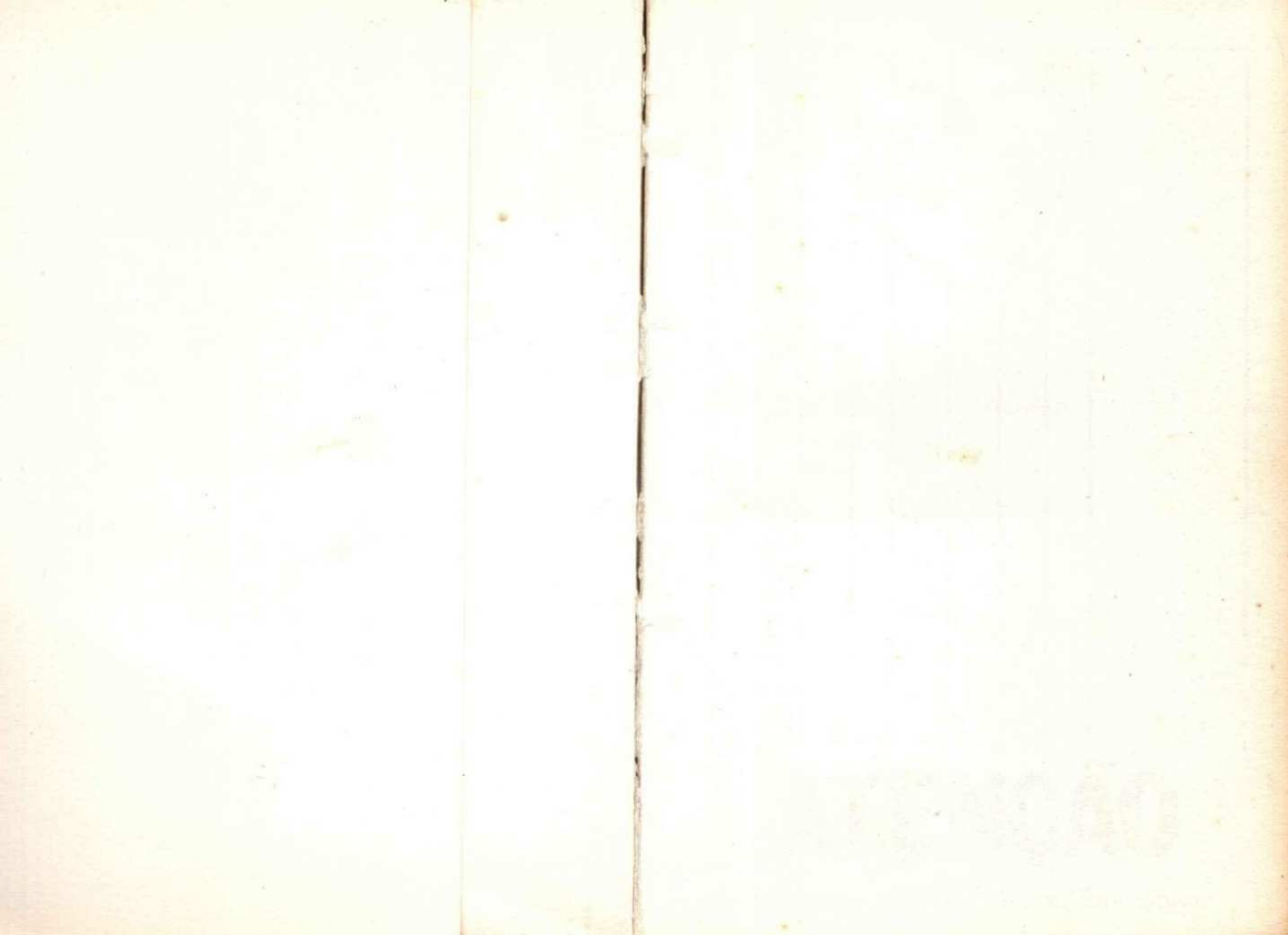


ATENÇÃO

Francisco Cândido Xavier — Emmanuel







ATENÇÃO

Francisco Cândido Xavier/Emmanuel

1a. edição — 1981 — 30.000 exemplares

Ilustrações e Capa:
Cláudio de Oliveira Santos

Diagramação:
Vivaldo da Cunha Borges



INSTITUTO DE DIFUSÃO ESPÍRITA

Rua Emílio Ferreira 123 — Caixa Postal 110
13.600 — ARARAS — SP

CGC 44.220.101/0001-43 - Insc. Est. 182.010.405

FICHA CATALOGRÁFICA

(Preparada na Editora)

Xavier, Francisco Cândido, 1910 -

Atenção/ Francisco Cândido Xavier/
Espírito de Emmanuel. Araras, Sp, Edição
IDE, 1981.

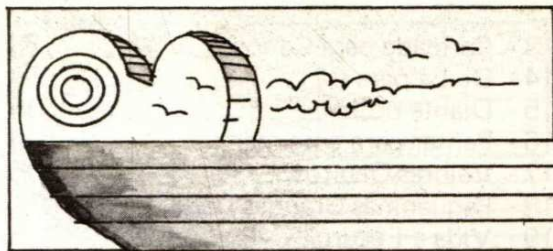
128 p.: il.

1. Espiritismo 2. Psicografia - Mensagens I. Emmanuel II. Título.

CDD-133.9
-133.922

Índices para o Catálogo Sistemático:

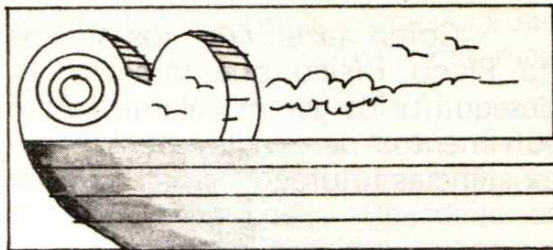
1. Espiritismo 133.9
2. Espíritos: Comunicações mediúnicas: Espiritismo 133.922
3. Psicografia: Mensagens: Espiritismo 133.922



SUMÁRIO

ATENÇÃO	9
1 - Esperança Constante	13
2 - Notas de Cada Dia	19
3 - Ante a Indulgência Divina	27
4 - Compreensão e Vida	33
5 - Notas de Bem Viver	39
6 - Imperativo da Paciência	47
7 - Bênção e Passa	53
8 - Ante a Cólera	59
9 - Não Fugas	63
10 - Tolera Construindo	69
11 - Ante o Ofensor	75
12 - Instante de Luz	81

13 - Caridade para Conosco	85
14 - De Lá para Cá	89
15 - Diante do Lar	95
16 - Pensar para entender	99
17 - Valores Ocultos.	105
18 - Pequenas Grandes Dádivas	111
19 - Vida e Futuro	115
20 - Confia, Serve e Segue	121



ATENÇÃO

Amigos leitores:

Realmente são muitos os companheiros que nos escrevem, solicitando algumas páginas que nos premunam, na Terra, contra a violência e o suicídio, a agressividade exagerada e a delinqüência.

* * *

Como fazer crer aos amigos do Plano Físico que semelhantes desequilíbrios geram calamidades e sofrimentos de longa extensão em existências futuras?

* * *

Eis porque este livro, claramente simples, é constituído por páginas de fraternidade e entendimento, considerando-se que, muitas vezes, as ações impensadas nascem de fadiga e precipitação e quase nunca de maldade manifesta.

* * *

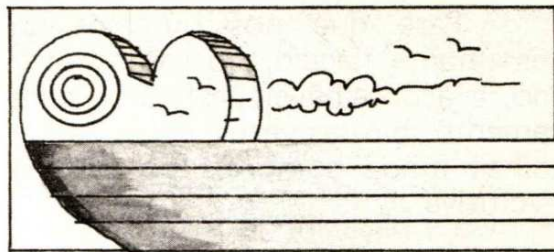
Estamos convencidos de que grande maioria dos nossos irmãos que se atiram aos precipícios do desespero ou do suicídio agem

assim tão-só porque lhes faltem alguns momentos de reflexão mais dilatada.

Pensando nisso, e rogando ao Senhor Jesus nos ilumine e nos esclareça, tomamos a liberdade de doar a este volume desprezioso o nome de "ATENÇÃO".

EMMANUEL

Uberaba, 14 de Março de 1981



1

ESPERANÇA CONSTANTE

O pessimismo é uma espécie de taxa pesada e desnecessária sobre o zelo que a responsabilidade nos impõe, induzindo-nos à aflição inútil.

Atenção, sim.

Derrotismo, não.

Para que nos livremos de semelhante flagelo, no campo íntimo, é aconselhável desfixar o pensamento, muitas vezes, colado a detalhes ainda sombrios da estrada evolutiva.

* * *

Para que se sustente desperto o entendimento, quanto à essa verdade, recordemos as bênçãos que excedem largamente às nossas pequenas e transitórias dificuldades.

É inegável que o materialismo passou a dominar muita gente, perante o avanço tecnológico da atualidade terrestre; contudo, existem admiráveis multidões de criaturas, em cujos corações a fé se irradia por facho resplendente, iluminando a construção do mundo novo.

As enfermidades ainda apresentam quadros tristes nos agrupamentos humanos; no entanto, é justo considerar que a ciência já liquidou várias moléstias, dantes julgadas irreversíveis, anulando-lhes o perigo com a imunização e com as providências adequadas.

Destacam-se muitos empreiteiros da guerra, tumultuando coletividades; todavia, os obreiros da paz se movimentam em todas as direções.

Muitos lares se desorganizam; mas outros muitos se sustentam consolidados no equilíbrio e na educação, mantendo a segurança entre os homens.

Grande número de mulheres se ausentam da maternidade; entretanto, legiões de irmãs abnegadas se

revelam fiéis ao mais elevado trabalho feminino no Planeta, guardando-se na condição de mães admiráveis no devotamento ao grupo doméstico.

Os processos de violência aumentam, quase que em toda parte; ampliam-se, porém, as frentes de amor ao próximo que os extinguem.

* * *

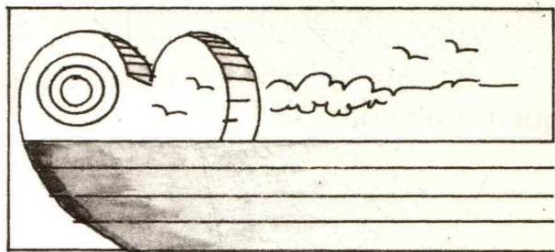
Anotando as tribulações que se desdobram no Plano Físico, não digas que o mundo está perdido.

Enumera as bênçãos de Deus que enxameiam, em torno de ti.

* * *

E se atravessas regiões de tre-

vas, que se te afiguram túneis de sofrimento e desolação, nos quais centenas ou milhares de pessoas perderam a noção da luz, é natural que não consigas transformar-te num sol que flameje no caminho para todos, mas podes claramente acender um fósforo de esperança.



2

NOTAS DE CADA DIA

Convence-te de que não existem males eternos.

* * *

Toda dor chega e passa.

* * *

O dia é sempre novo para quem trabalha.

* * *

Não conserves ressentimentos.

* * *

A desilusão de agora será bênção depois.

* * *

A dificuldade é uma escola.

* * *

Servir é um privilégio.

* * *

Auxilia para o bem.

* * *

Nada reclames.

* * *

Gritos não valem.

* * *

Queixas não apagam dívidas.

* * *

Tristeza inerte é sinônimo de tempo perdido.

* * *

A paciência operosa realiza prodígios.

* * *

Fala acendendo a luz da esperança.

* * *

Esquece as ofensas, quaisquer que sejam.

* * *

Agressores são doentes a serem medicados pelos recursos de Deus.

* * *

Não menosprezes a crítica.

* * *

Valoriza os amigos.

* * *

Respeita os adversários.

* * *

Resguarda a consciência tranqüila.

* * *

Exerce a beneficência por dever.

* * *

Hoje auxiliamos, amanhã seremos os necessitados de auxílio.

* * *

Não cobres tributos de gratidão.

* * *

Agradecemos as bênçãos que Deus nos concede gratuitamente.

* * *

Prestigia a existência que a Sabedoria Divina te concedeu.

* * *

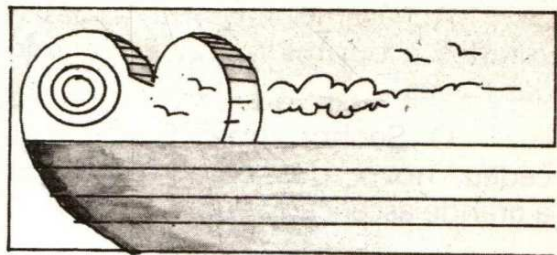
Muito importante recordar que, na morte, todos encontramos, antes de tudo, aquilo que fizemos da própria vida.

* * *

Olvida contrariedades, trabalhando e servindo sempre.

* * *

E, à frente de quaisquer obstáculos ou de quaisquer desenganos, não te esqueças de que o tempo de hoje continuará no amanhã.



3

ANTE A INDULGÊNCIA DIVINA

Induzidos à intemperança mental, a explodir dentro de nós por vulcão de loucura, meditemos na Indulgência Divina, para que não venhamos a cair nos desajustes da intolerância.

* * *

Achávamo-nos, ontem, desarvorados e oprimidos no torvelinho das trevas.

O Senhor, porém, nos concedeu novo dia para recomeçar a grande ascensão à luz.

* * *

Estávamos paralíticos na recapitulação incessante de nossos desequilíbrios.

Restituiu-nos a faculdade do movimento com os pés e as mãos livres para o reequilíbrio que nos compete.

* * *

Sufríamos desilusão e cegueira.

Reformou-nos a esperança e a visão com que assimilamos as novas experiências.

* * *

Jazíamos desassisados na sombra.

Reconduziu-nos à posse da integridade espiritual.

* * *

Padecíamos a desesperação a desgovernar-nos o verbo, através de atitudes blasfematórias.

Investiu-nos, de novo, com o poder de falar acertadamente.

* * *

Vitimava-nos a surdez, nasci-

da de nossa rebelião perante a Lei.

Dotou-nos de abençoados ouvidos com que possamos assinalar as novas lições do socorro espiritual.

* * *

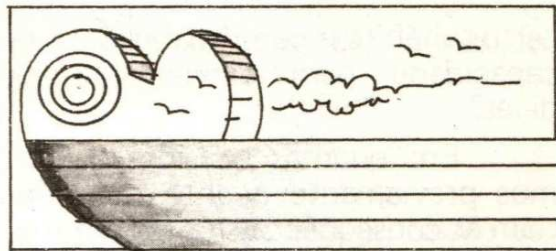
Procedíamos à conta de infelizes alienados, nas regiões inferiores, materializando em torno de nós as telas dos próprios erros e eternizando assim, o contato com os desafetos de nossa própria vida.

Concedeu-nos, porém, a Divina Bondade a bênção do lar e da provação, da responsabilidade e do trabalho em comum, nos quais tornamos à associação com os nossos adversários do pretérito para convertê-los, ao sol do amor, em laços de elevação para o futuro.

* * *

Não olvides a tolerância de Jesus, o nosso Eterno Amigo, que nos suporta há milênios, amparando-nos o coração, através de mil modos, em cada passo do dia, e por gratidão a Ele que não vacilou em aceitar a própria cruz para testemunhar-nos benevolência, sejamos aprendizes autênticos da fraternidade, porquanto somente no perdão incondicional de nossas faltas recíprocas, conseguiremos atender-lhe ao apelo inolvidável:

— “Amai-vos uns aos outros como eu vos amei.”



4

COMPREENSÃO E VIDA

Pesquisemos os próprios sentimentos e verificaremos quão difícil se nos faz a renovação íntima.

* * *

Quantas vezes, no mundo, teremos sentido a inconveniência de

certos hábitos com manifesta incapacidade para desvencilhar-nos deles?

Em quantas ocasiões, sabíamos previamente quanto nos doeriam as conseqüências de determinada ação infeliz e à ela nos atiramos para nosso próprio sofrimento?

* * *

Referimo-nos ao assunto para destacar o impositivo da tolerância.

Ante os irmãos que têm pareçam afastados do caminho que a vida lhes marcou, não lhes condenes a trajetória.

Ao invés disso, auxilia-os, através da providência que lhes consiga aliviar a carga das obrigações assumidas e com a boa pala-

vra que lhes desanuvie o espírito atribulado.

* * *

Esse errou sob a pressão das necessidades de ordem material; aquele cedeu, à tentações que se lhe figuravam irremovíveis; outro penetrou nos labirintos da culpa, acreditando-se sob graves constrangimentos no campo doméstico; e ainda outro conhecia a extensão do problema em que se emaranhava, entretanto, de momento, não encontrou forças, em si próprio, a fim de livrar-se dele.

Ampara-os, quanto possas.

Não será com aspereza que lhes reasseguraremos a tranqüilidade, tanto quanto não será espan-

cando uma ferida que lhe conseguimos a cura.

* * *

O remédio destinado à recuperação do corpo é o símbolo do amor com que nos será possível reajustar a harmonia da alma doente.

O medicamento age, dose a dose.

O amor opera, gesto a gesto.

* * *

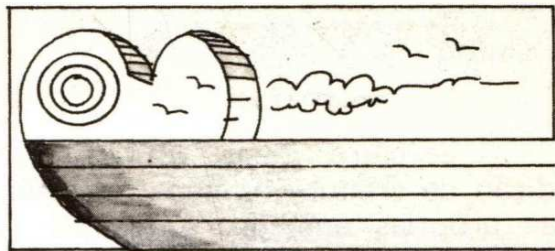
Diante dos companheiros de experiência na Terra, estende-lhes a beneficência da compreensão que lhes reerga o entendimento na estrada que lhes cabe trilhar.

* * *

Se não conseguimos, de imediato, fazer de nós aquilo que mais desejamos e se, muitas vezes, no Plano Físico, escapamos das piores situações, a preço de lágrimas, não será justo exigir dos outros uma condição diferente da nossa.

* * *

À frente do irmão, considerado em desvalimento, em vista desse ou daquele erro por ele cometido, compadece-te e auxilia-o para que se retome no equilíbrio próprio, porquanto, habitualmente, onde o próximo terá surpreendido a pedra de alguma dificuldade, ainda hoje, essa mesma dificuldade poderá, talvez, transformar-se no grande obstáculo que nos fará cair amanhã.



5

NOTAS DE BEM VIVER

Por maiores sejam os obstáculos, procura doar o melhor de ti, na execução das tarefas que te cabem.

* * *

Se erraste, recomeça.

* * *

Se caíres, pensa em tua condição de criatura humana, reajusta as próprias emoções e reergue-te para caminhar adiante.

* * *

Desânimo, em muitos casos, é ausência de aceitação do que ainda somos, ante a pressa de ser o que outros, pelo esforço próprio nas estradas do tempo, já conseguem ser.

* * *

Coragem é a força que nasce da nossa própria disposição de aprender e de servir.

* * *

Não te ausentes dos próprios encargos.

* * *

Dever cumprido é passaporte ao direito que anseias usufruir.

* * *

Não acredites em felicidade no campo íntimo, sem o teu próprio trabalho para construí-la.

* * *

Toda realização nobre se levanta na base da perseverança no bem.

* * *

Compadece-te dos que, porventura, te firam e, ao recordá-lo, exerce a bondade sem ressentimento.

* * *

Não exijas de ninguém a obrigação de seguir-te os modelos de vida e pensamento.

* * *

Protege as crianças, tanto quanto se te faça possível, mas não te tortures, ante a escolha dos adultos que esperam de ti o respeito às experiências deles, tanto quanto reclamas o acatamento alheio para com as tuas.

* * *

Distribui otimismo e simpatia.

* * *

Irritação não edifica.

* * *

Não percas tempo com lamentações inúteis, reconhecendo que há sempre alguém a quem podes beneficiar com essa ou aquela migalha de apoio e generosidade.

* * *

Deixa algum sinal de alegria, onde passes.

* * *

Quando os problemas do

cotidiano se te façam difíceis, ao invés de inconformação ou de azedume, usa a paciência.

* * *

Sempre que necessário, empenha-te a ouvir esse ou aquele assunto, com mais atenção para que possas compreender isso ou aquilo com mais segurança.

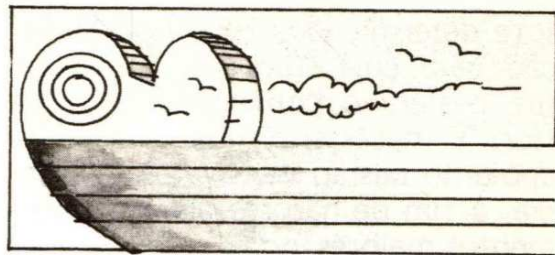
* * *

Lembra-te de que falando ou silenciando, sempre é possível fazer algum bem.

* * *

Grande entendimento demonstra a criatura que vive a pró-

pria vida do melhor modo que se lhe faça possível, concedendo aos outros o dom de viverem a vida que lhes é própria, como melhor lhes pareça.



6

IMPERATIVO DA PACIÊNCIA

Provável que raros amigos
pensem nisto: paciência por imuni-
zação contra o suicídio.

* * *

Nas áreas da atividade huma-
na, bastas vezes, surgem para a cria-

tura determinados topos de prova-
ção para cuja travessia, nem sem-
pre bastará o conhecimento supe-
rior. É necessário que a alma se
apóie no bastão invisível da paciên-
cia, a fim de não resvalar em sofri-
mentos maiores.

Eis porque nos permitimos
endereçar reiterados apelos aos
irmãos domiciliados no Plano Físi-
co a fim de que se dediquem ao cul-
tivo da compreensão.

* * *

Se te encontras sob o im-
pacto de conflitos domésticos, ante
aqueles que se façam campo de vi-
brações negativas, usa a tolerância,
quanto possível, em auxílio à segu-
rança da equipe familiar a que te
vinculas.

* * *

Nas decepções, sejam quais
forem, reflete no valor da pondera-
ção em teu próprio benefício.

* * *

Diante de golpes que te sejam
desfechados, esquece injúrias e agr-
vos e pensa nas oportunidades do
trabalho que se te farão apoio de-
fensivo contra o desespero.

* * *

Sob acusações que reconhece
imerecidas, olvida o mal e não ali-
mentes o fogo da discórdia.

* * *

Quando te falte atividade
profissional, continua agindo, tanto

quanto puderes, nas tarefas de auxílio espontâneo aos outros, aprendendo que atividade nobre atrai atividades nobres e, com isso, para breve, te reconhecerás em novos posicionamentos de serviço, segundo as tuas necessidades.

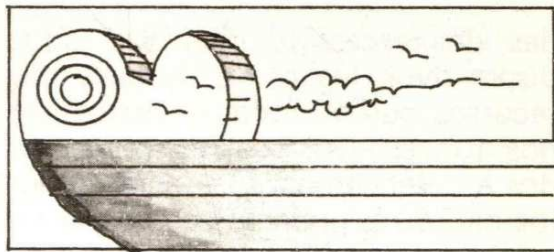
* * *

Se o desânimo te ameaça por esse ou aquele motivo, recorda a importância de teu concurso fraterno, em apoio de alguém, e não te dêes ao luxo de paradas improdutivas.

* * *

Em qualquer obstáculo a transpor no caminho, conserva a paciência por escora e guia e, de

pensamento confiante na Divina Providência, seguirás adiante, afastando para longe a tentação da fuga e reconhecendo, em tempo estreito, que há sempre um futuro melhor para cada um de nós e que, em todas as tribulações da existência, vale a pena esperar pelo socorro de Deus.



7

ABENÇÃO E PASSA

Não basta rezear a violência.
É preciso algo fazer para er-
radicá-la.

* * *

Indubitavelmente, as medi-

das de repressão, mantidas pelos dispositivos legais do mundo, são recursos que a limitam, entretanto, nós todos, — os espíritos encarnados e desencarnados, — com vínculos na Terra, podemos colaborar na solução do problema.

* * *

Compadeçamo-nos dos irmãos envolvidos nas sombras da delinqüência, a fim de que se nos inclinem os sentimentos para a indulgência e para a compreensão.

* * *

Tanto quanto puderes, não participes de boatos ou de julgamentos precipitados, em torno de situações e pessoas.

* * *

Silencia ante quaisquer palavras agressivas que te forem dirigidas, onde estejas, e segue adiante, buscando o endereço das próprias obrigações.

* * *

Não eleves o tom de voz, entremostrando superioridade, à frente dos outros.

* * *

Não te entregues à manifestações de azedume e revolta, mesmo quando sintas, por dentro da própria alma, o gosto amargo dessa ou daquela desilusão.

* * *

Respeita a carência alheia e não provoques os irmãos ignorantes ou infelizes com a exibição das disponibilidades que os Desígnios Divinos te confiaram para determinadas aplicações louváveis e justas.

* * *

Ao invés de criticar, procura o lado melhor das criaturas e das ocorrências, de modo a construíres o bem, onde estiveres.

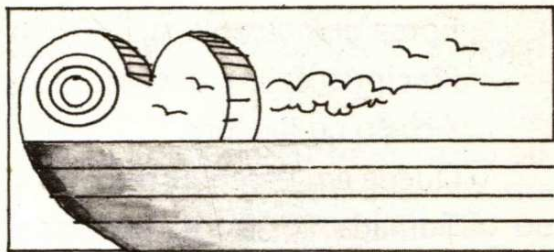
* * *

Auxilia para a elevação, abençoando sempre.

* * *

Lembra-te: o morrão aceso é

capaz de gerar incêndios calamitosos e, às vezes, num gesto infeliz de nossa parte, pode suscitar nos outros as piores reações de vandalismo e destruição.



8

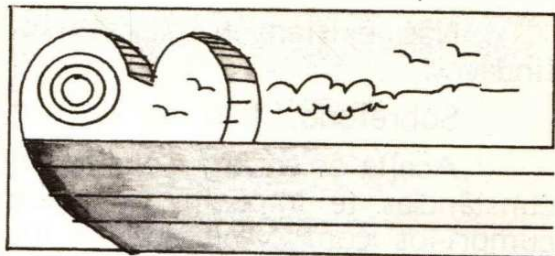
ANTE A CÓLERA

"Finalmente, sede todos de igual ânimo, compadecidos, fraternalmente amigos, misericordiosos, humildes." – Pedro (I Pedro, 3:8).

Justo figuremos a cólera, titulando-a com algumas definições, como sejam:

Força descontrolada.
Precipitação em doença.
Acesso de loucura.
Queda em desequilíbrio.
Tomada para a obsessão.
Impulso à desencarnação pre-
matura.
Perigo de criminalidade.
Introdução à culpa.
Descida ao remorso.
Explosão de orgulho.
Tempestade magnética.
Fogo mental.
Pancadaria vibratória.
Desagregação de energias.
Perda de tempo.
Indubitavelmente, todos nós

— as criaturas encarnadas e desen-
carnadas, em evolução na Terra —
estamos ainda sujeitos a essa cala-
midade do mundo íntimo, razão pe-
la qual toda vez em que nos sin-
tamos ameaçados por irritação ou
azedume, é prudente nos recolha-
mos a recanto pacífico, a fim de
refletir nas necessidades do próxi-
mo e lavar os pensamentos nas
fontes da oração.



9

NÃO FUJAS

Quando as sombras da prova-
ção se te adensem, ao redor dos
passos, permanece firme na confian-
ça em Deus e em ti mesmo, seguin-
do adiante nas tarefas que abraçaste,
na seara do bem.

* * *

Não existem tribulações infindáveis.

Sobretudo, não te omitas.

Aceita os encargos que as circunstâncias te impõem, buscando cumpri-los com o melhor ao teu alcance.

* * *

Não te aflijam dificuldades.

Anota as bênçãos de que dispões.

* * *

Conserva-te fiel às próprias obrigações, na certeza de que a Divina Providência te oferecerá os recursos precisos para que qualquer desequilíbrio desapareça.

* * *

Desapega-te de toda idéia do mal.

* * *

Abençoa a quantos não raciocinem por teus princípios.

Muitas vezes, os adversários de hoje, se soubermos respeitá-los com sinceridade, estarão possivelmente amanhã na fileira de nossos melhores benfeitores.

* * *

Não te lamentes.

O aguaceiro que te incomoda é apoio da natureza para que não te falte o pão indispensável à vida.

* * *

Não exijas dos outros qualidades que ainda não possuem.

A árvore nascente aguarda-te a bondade e a tolerância para que te possa ofertar os próprios frutos em tempo certo.

* * *

Por mais ásperos se te mostrem os obstáculos da estrada, segue adiante.

* * *

Se alguém te feriu, desculpa e prossegue à frente.

* * *

Não procures na morte provocada o esquecimento que a morte não te pode dar.

* * *

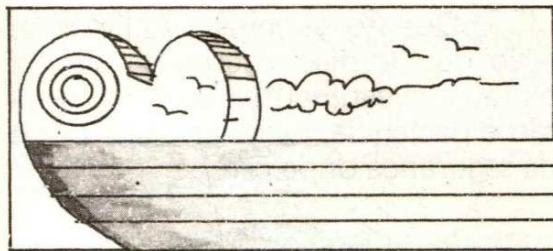
Não fujas dos problemas com que a vida te instrui.

* * *

A vida, como a fizeres, estará contigo em qualquer parte.

* * *

Lembra-te sempre: cada dia nasce de novo amanhecer.



10

TOLERA CONSTRUINDO

Quanto mais violência no mundo, em torno de nós, mais alta a nossa necessidade de tolerância para que se lhe reduzam os impactos destrutivos.

* * *

Quanto puderes, nas áreas de ação que te digam respeito, amplia os teus investimentos de compreensão e paciência, na garantia da paz e da segurança onde estejas.

* * *

Certo companheiro terá faltado ao pagamento dessa ou daquela importância que te é devida.

Se não te encontras sob o domínio de necessidades prementes, compadece-te dele e aguarda mais tempo.

Terá ele sofrido tribulações que desconheces.

* * *

Na rua, possivelmente, alguém te dirigiu palavras injuriosas

que te espancaram a sensibilidade.

Silencia em oração, pedindo à Divina Providência auxílio e entendimento, a benefício daqueles que te agridam.

As pessoas que te insultam com certeza se comportam sob o jugo de sofrimentos que nunca experimentaste.

* * *

Determinado amigo se te atravessou na estrada, empalmando-te recurso para cuja aquisição definitiva te sacrificaste longamente.

Nada reclames.

Provavelmente, estará ele conturbado por débitos de resgate urgente que o fazem esquecer as

alegrias e os deveres da amizade.

* * *

Pessoa particularmente querida te haverá deixado a sós, na execução de compromissos assumidos.

Não te revoltas e continua agindo e servindo.

Semelhante criatura estará sob transtornos e dificuldades do sentimento e da vida, esperando-te a paciência e a bondade para não cair no poço da delinquência.

* * *

Compadece-te dos outros, auxilia-os quanto possas, ora e caminha adiante.

* * *

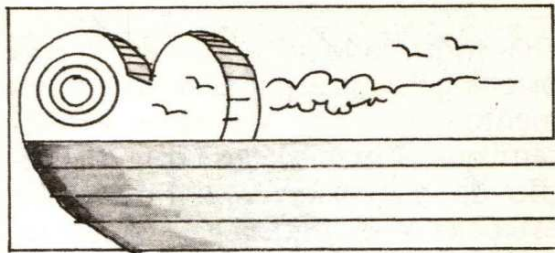
Nunca retribuas mal por mal.

* * *

Contribui com a tua parcela de amor para que o ódio desapareça.

* * *

Se os danos por ti sofridos, nessa ou naquela situação calamitosa, forem de tão grande porte que te inclines para qualquer providência punitiva, esquece o mal e perdoa os agravos mesmo assim, recordando que, em toda parte, se cumprem espontaneamente os processos da Justiça de Deus.



11

ANTE O OFENSOR

Aquele que nos fere terá assumido, aos nossos olhos, a feição de inimigo terrível, no entanto, o Divino Mestre que tomamos por guia de nosso pensamento e conduta, determina venhamos a perdô-lo setenta vezes sete.

* * *

Por outro lado as ciências psicológicas da atualidade, absolutamente concordes com Jesus, asseveram que é preciso desinibir o coração de quaisquer ressentimentos e estabelecer o equilíbrio na governança de nossas potências mentais a fim que a tranqüilidade se nos expresse na existência em termos de saúde e harmonia.

* * *

Como, porém, realizar semelhante feito?

Entendendo-se que a compreensão não é fruto de afirmativas labiais, é forçoso reconhecer que o perdão exige operações profundas nas estruturas da consciência.

* * *

Se um problema desse nos aflora ao cotidiano, — à nós, os que aspiramos a seguir o Cristo, — pensemos primeiramente em nosso opositor na condição de filho de Deus, tanto quanto nós, e situando-nos no lugar dele, imaginemos em como estimaríamos que a Lei de Deus nos tratasse, em circunstâncias análogas.

De imediato observaremos que Deus está em nosso assunto desagradável tanto quanto um pai amoroso e sábio se encontra moralmente na contenda dos filhos.

* * *

Então, à luz do sentimento novo que nos brotará do ser, examinaremos espontaneamente até que ponto teremos ditado o com-

portamento do adversário para conosco.

* * *

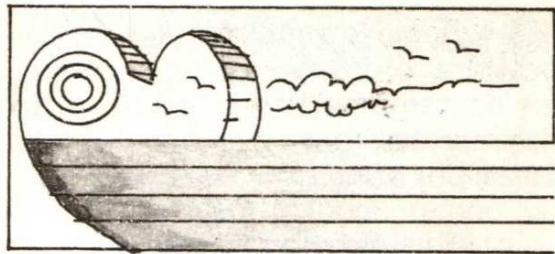
Muito difícil nos vejamos com alguma parte de culpa nos sucessos indesejáveis de que nos fizemos vítimas, mas ao influxo da Divina Providência, a cujo patrocínio recorreremos, ser-nos-á possível recordar os nossos próprios impulsos menos felizes, as sugestões delituosas que teremos lançado a esmo, as pequenas acusações indébitas e as diminutas desconsiderações que perpetramos, às vezes, até impensadamente, sobre o companheiro que não mais resistiu à persistência de nossas provocações, caindo, por fim, na situação de inimigo perante nós outros.

* * *

Efetuando o auto-exame, a visão do montante de nossas falhas não mais nos permitirá emitir qualquer censura em prejuízo de alguém.

Muito pelo contrário, proclamaremos, de pronto, no mundo íntimo a urgente necessidade da Misericórdia Divina para o nosso adversário e para nós.

Então, não mais falaremos no singular, diante daquele que nos fere: — “eu te perdô” e sim, perante qualquer ofensor com que sejamos defrontados no caminho da vida, diremos sinceramente a Deus em oração: — “Pai de Infinita Bondade, perdoai a nós dois.”



12

INSTANTE DE LUZ

Para vencer no campo das tribulações, não admitas que a luz da fé se te formará no coração sem o combustível da experiência.

Muitas vezes, será ela em ti qual a chama que se alimenta em óleo de lágrimas.

Por isso mesmo, em várias ocasiões, é possível que os obstáculos do caminho te sugiram deserção das tarefas por executar e dos ideais por atingir.

* * *

Em todos os óbices da marcha, não menosprezes a oportunidade de seguir adiante, ao encontro da própria sublimação para a Vida Superior.

* * *

Talvez hajas falido em compromissos que abraçaste e quase que te esmagas sob as dificuldades que se te antepõem ao imediato reajuste. . .

Perdeste afeições que julgavas

invulneráveis e às quais empenhavas a própria existência. . .

Varaste desenganos. . .

Carregas prejuízos indébitos que te obrigam a longo tempo de trabalho em favor do resgate justo. . .

Alegrias de ontem converteram-se hoje em aflições difíceis de suportar. . .

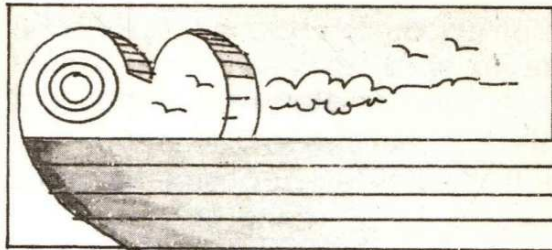
E, possivelmente, viste a presença da morte, arrebatando-te entes queridos, cuja ausência te deixou a sensibilidade perdida sob a neblina do sofrimento. . .

* * *

Estejas como estiveres, não te percas na expectativa inoperante e prossegue adiante, agindo e servindo, a bem dos outros, o que resul-

tará sempre em benefício de ti próprio.

Embora de pés sangrando e mãos desfalecentes, continua adiante, trabalhando e construindo no erguimento da felicidade do próximo, porquanto a hora de crise é a hora de luz e o momento de revisão das nossas próprias fraquezas; além disso, a época de provação, para cada um de nós, é o ensejo de ampliar a nossa fé, já que nos lances obscuros do cotidiano, quando todos ou quase todos os recursos de sobrevivência nos pareçam falhos nas trilhas do tempo, se guardarmos atenção e paciência, acabamos por reconhecer que estamos todos sustentados pelo Amor Infinito, nos braços invisíveis de Deus.



13

CARIDADE PARA CONOSCO

Não nos esqueçamos de que há também uma caridade que devemos a nós mesmos, a fim de que a caridade que venhamos a praticar, à frente do mundo, não se reduza a mera atitude de superfície.

Caridade que nos eduque no

espírito do Senhor, cuja Doutrina de luz abraçamos com o pensamento e com os lábios e que, pouco a pouco, nos cabe esposar com toda a alma e coração.

* * *

Para exercê-la é preciso saibamos: —

perdoar as faltas alheias sem desculpar-nos;

cooperar nas boas obras sem aguardar a colaboração do companheiro;

ajudar aos que nos cercam sem esperar que nos retribuam;

dar do que temos e detemos sem cobrar o imposto da gratidão;

iluminar o caminho que nos é próprio, aprendendo a vencer as

sombras que ainda se nos adensam ao redor;

calar para que outros falem;

defender os outros, sem procurar defender-nos;

humilharmo-nos, sem pedir que os outros se humilhem;

reconhecer nossas falhas e corrigi-las;

servir sem recompensa, nem mesmo a da compreensão que nos remunera com o salário do conforto;

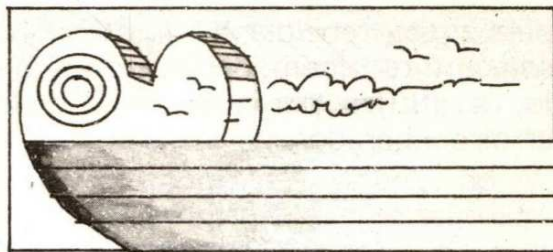
trabalhar incessantemente, sem aguardar aguilhões que nos constrojam ao desempenho dos deveres que nos competem;

sentir no irmão de experiência necessidades e dores iguais às nossas, para que a vaidade não nos induza à cegueira;

considerar a bondade constante do Senhor que opera sempre o melhor, em nosso benefício, e cultivar o reconhecimento a Ele, através do sacrifício, em favor daqueles que nos rodeiam.

* * *

Aperfeiçoarmo-nos por dentro é ajudar por fora com mais segurança e como salvar significa recuperar com finalidades justas no trabalho comum, assim como oferecemos mão forte à árvore a fim de que ela cresça, frondeje e produza para o bem de todos, salvando-se da inutilidade, também o Senhor nos estende braços amigos para que nos aprimoremos, transformando-nos em instrumentos vivos de seu Infinito Amor, onde estivermos.



14

DE LÃ PARA CÃ

Ninguém julgue que a morte represente salvo-conduto para a beatitude celeste.

* * *

Muitas existências em que o programa do bem padece frustração

pela nossa rebeldia ou indiferença somente recolhem, depois do túmulo, a aflitiva purgação de nossos erros deliberados.

* * *

O inferno mental estabelecido por nós, dentro de nossas próprias almas, exige-nos o retorno à matéria densa para que as chamas do remorso ou do arrependimento se apaguem ao contato de novas lutas. . .

* * *

Aqui, é o usurário que deseja desvencilhar-se da obsessão do ouro usando a túnica da pobreza.

Ali é o tirano que se propõe a aprender humildade nas linhas do anonimato e da angústia.

Mais além, é o delinqüente que suspira por reencontrar as vítimas de ontem a fim de resgatar os débitos contraídos.

Na conquista, porém, do recomeço, é indispensável se esforcem com devotamento e renúncia, por alcançar a reencarnação que os investirá na posse da oportunidade pretendida.

Para isso, empenham-se em rasgos de sacrifício, plantando entre os encarnados a bênção da simpatia, o indispensável passaporte para a estação do lar humano, em que se renovarão, à frente do progresso.

Eis porque, a experiência na Terra não representa mera aventura da alma e sim precioso tempo de aprendizado e serviço que não devemos menosprezar.

* * *

Pela instrumentalidade do Plano Físico, reaproximamo-nos de antigas dificuldades ou de passados desafetos para que a obra do amor se reajuste e se consolide, conosco e junto de nós.

* * *

Não menoscabes o ensejo de elevação que a atualidade te confere.

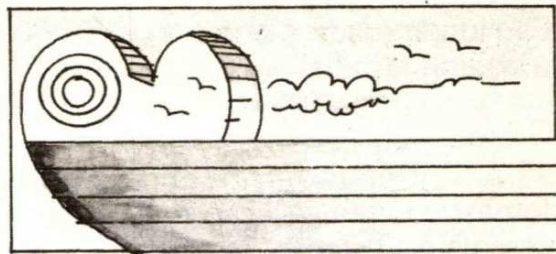
* * *

A máquina fisiológica em que provisoriamente estagias pode ser uma escada para a esfera superior ou declive sutil para regiões expiatórias, dependendo de ti fazê-la degrau para a luz ou novo salto ao despenhadeiro da sombra.

* * *

Valoriza a existência terrestre e caminha para diante, convertendo a luta redentora em recurso de ascensão.

Recorda que o tempo é o mordomo fiel da vida e se a Bondade do Senhor te concedeu para hoje a riqueza do corpo físico, a justiça d'Ele mesmo, espera-te, amanhã, para a conta imprescindível.



15

DIANTE DO LAR

O lar é o centro de nossas atividades no mundo.

* * *

Efetivamente, a Terra é a nossa temporária residência na vida

e a Humanidade é a nossa verdadeira equipe familiar.

* * *

Entretanto, no microcosmo doméstico, tens a lição e a bênção, a escola e a estação de cura.

É por isso que entre as quatro paredes da casa terrestre, encontramos, enquanto na experiência física, os mais obscuros problemas.

Aí dentro, no reduzido espaço de alguns metros, conhecemos o assalto do ciúme, o golpe da maledicência, o fel da incompreensão, a treva da calúnia, o vinagre da crítica, o frio da indiferença e a dor do cansaço, recolhendo, muita vez, pedras e espinhos de mãos queridas que desejaríamos viver osculando com inexcusável ternura.

* * *

No acanhado círculo da consangüinidade, surgem para a alma as mais aflitivas sugestões de fracasso e os mais fortes apelos ao desânimo.

Todavia, é também na intimidade desse anel de luta depuradora que surpreendemos abençoadas oportunidades de acrisolamento e ascensão.

Absorvendo-lhe o clima inquietante, à maneira do metal impuro, no cadinho regenerador, nosso espírito em lhe recebendo a lixívia de suor e lágrimas, alcança expressivos degraus de soerguimento, avançando para a Vida Maior.

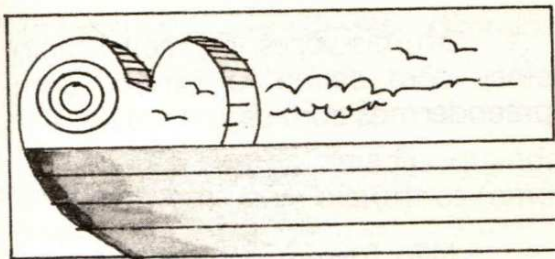
* * *

Não desprezes as dificuldades e as crises que, porventura, te façam

da casa um templo de purgação.

* * *

Usa a humildade e a paciência, a bondade e a tolerância, no comportamento diário, trabalhando e amando, aprendendo e servindo, e o teu flagelado domicílio de hoje ser-te-á amanhã preciosa base, da qual poderás desferir os mais nobres vôos de paz e sublimação para a Grande Vitória.



16

PENSAR PARA ENTENDER

Em matéria de trabalho, aceitemos o lugar de serviço que o Senhor nos concedeu, no campo terrestre, evitando a perda de tempo com queixas desnecessárias.

* * *

Muitas vezes, é preciso raciocinar com calma, a fim de compreendermos com segurança.

* * *

Não fossem os nossos grupos de irmãos, quando em conflito;

os companheiros da mediunidade nas ocasiões em que se rendem a processos obsessivos;

os amigos hipnotizados por moléstias-fantasmas;

os enfermos necessitados de assistência espiritual;

os fronteiros da loucura;

as vítimas da ingenuidade;

as pessoas que ainda se caracterizam por frágil estrutura psicológica, a exigirem compreensão,

através de constantes diálogos;

os lares atormentados pelos débitos de existências passadas;

as criaturas amadas quando se envolvem nos distúrbios emotivos;

as tarefas abandonadas por irmãos diversos que as iniciaram sem ponderar os compromissos que assumiam;

os antagonismos entre espíritos nobres e prestimosos;

as incompreensões entre amigos generosos, mas irritadiços;

as almas caridosas, no entanto, ainda tismadas por melindres e suscetibilidade;

os irmãos que se distanciam dos deveres que abraçam para serem solitários e infelizes;

e nós mesmos, com os desequilíbrios e tentações que, de um modo ou de outro nos assediam, o que justificaria a nossa condição de espíritos engajados no trabalho de Jesus Cristo?

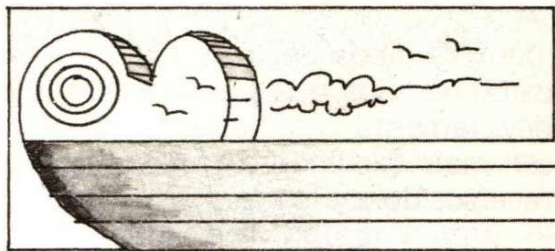
* * *

Aqui nos achamos, no chão e na atmosfera do mundo, gravitando uns em torno dos outros, com os nossos próprios problemas a resolver e com as nossas dívidas a saldar.

* * *

Será por isso, talvez, que, em nos expressando no intercâmbio espiritual, tantas vezes nos referimos aos benefícios do trabalho, e, entendendo a complexidade dos nos-

so processo evolutivos e dos nossos anseios de elevação, convém-nos aceitar a prática do perdão recíproco e a obrigação de servir sempre, através do culto incessante da paciência.



17

VALORES OCULTOS

Mostra-se a vida terrestre plena de oportunidades para o aperfeiçoamento íntimo da criatura, no entanto, até agora são ainda raros aqueles que percebem semelhantes ocasiões.

* * *

Tempos difíceis: trechos de caminho, nos quais a paciência e o devotamento ao trabalho podem ser mais facilmente instalados nos recessos do espírito.

* * *

Enfermidade longa: curso aberto às aquisições de humildade e autocontrole.

* * *

Provações em pessoas queridas: horas valiosas que nos possibilitam mais amplos recursos no aprendizado da compreensão e do relacionamento.

* * *

Ofensas e prejuízos: momentos de elevada significação para nós todos, especialmente quando no Plano Físico, em que somos chamados, não apenas a perdoar, mas igualmente a refletir, quanto às nossas próprias deficiências, através das quais, muitos de nós, somos ainda suscetíveis de ferir ao próximo, embora, na maioria das vezes, impensadamente.

* * *

Tentações: minutos destacados para aulas de resistência ao desequilíbrio.

* * *

Propensão ao desânimo: instantes destinados ao desafio que

verte de nós mesmos, concitando-nos ao esforço máximo, a fim de levantar a própria vontade ao nível de nossas responsabilidades e obrigações.

* * *

Erros e desacertos: momentos indicados à prática positiva de discernimento e auto-reajuste.

* * *

Afastamento de criaturas amadas: ocasiões em que nos reconhecemos induzidos a demonstrar se amamos realmente aqueles a quem consagramos atenção e carinho ou se o nosso bem-querer resulta de mero capricho.

* * *

Solicitações e apelos: parcelas de tempo, nas quais a vida nos pede notícias de nossas aplicações ao entendimento e ao espírito de serviço, à abnegação e à caridade.

* * *

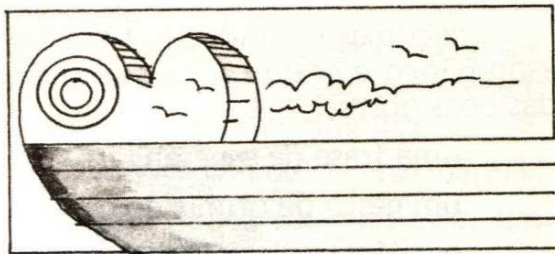
Perturbação ambiente: quadro de ensino em que se nos facultam assinalar como vamos seguindo, nas trilhas da existência, em matéria de paz.

* * *

São estas algumas das situações impregnadas de valores ocultos, sempre dos mais importantes para o burilamento da alma, no educandário do mundo.

Entretanto, empreendemos

unicamente a exposição delas, porquanto em lhes reconhecendo a complexidade, sabemos todos que aproveitá-las ou não depende da atitude e da escolha de cada um de nós.



18

PEQUENINAS GRANDES DÁDIVAS

A beneficência possui uma lista de pequeninas grandes dádivas, dentre as quais mencionamos algumas que não nos será lícito esquecer:

o auxílio, mesmo diminuto,
nas tarefas socorristas;

algumas horas de trabalho espontâneo e gratuito, na execução das boas obras;

uma frase de esperança;

um gesto de otimismo;

o silêncio, perante qualquer toque de agressão;

ouvir perguntas infelizes com paciência;

aceitar os amigos, como são, sem exigir que nos sigam em nosso modo de ser;

honrar os adversários com respeitoso apreço;

calar-se para que outros falem;

prestar serviço sem aguardar atenções;

oferecer alguns minutos de reconforto aos doentes;

considerar a importância dos impulsos construtivos que comecem a surgir nos principiantes da fé;

esquecer boatos alarmantes;

algum ato de renúncia, em benefício da paz alheia;

apequenar-se para que outros se destaquem;

um sorriso amigo que dissipe as nuvens da hora difícil;

rearticular essa ou aquela informação, sempre que preciso, sem perder o espírito de gentileza;

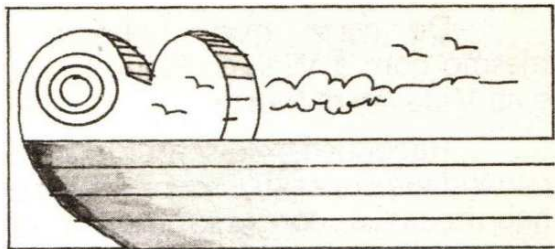
exercer tolerância e afabilidade, dentro de casa, na mesma disposição com que se guarda semelhantes qualidades nos encontros sociais;

repetir as palavras "desculpa-me" e "muito obrigado", tantas

vezes quantas se fazem necessárias,
nas horas do dia-a-dia.

* * *

Na chamada beneficência menor, estão os agentes indispensáveis à edificação da caridade, porque, em se atendendo às pequeninas grandes dádivas, é que aprenderemos a distribuir as grandes dádivas, na seara do bem, como se fossem pequeninas.



19

VIDA E FUTURO

Se o mundo não estivesse aguardando profissionais competentes e dignos do progresso, não se entenderia o esforço da escola.

Para que professores e pesquisas, disciplinas e exercícios se não houvesse o futuro?

* * *

De certo modo, sucede o mesmo com a Vida no Plano Físico e na Vida Além Morte.

Reconhecendo-se que a Espiritualidade superior espera criaturas habilitadas a concurso efetivo na construção do Mundo Melhor, observa-se claramente o imperativo de tribulações e dificuldades, problemas e conflitos nas áreas do homem, ante a função da existência terrestre como recurso de aperfeiçoamento.

* * *

É por isso que nós outros, — os amigos desencarnados, — voltamos ao intercâmbio espiritual, a fim de solicitar paciência e coragem aos irmãos corporificados na Terra.

* * *

Se te vês engajado numa tarefa que se te afigure superior às próprias forças, suporta com serenidade os deveres que te cabem, evitando reclamações e queixas que simplesmente se te fariam mais espinhoso o caminho a percorrer.

* * *

Se convives com familiares doentes ou perturbados, abençoa-os e assiste-os com bondade e tolerância, indagando de ti mesmo se não estarás ao lado daqueles mesmos irmãos que, em estâncias do pretérito, terás talvez atirado às sombras da doença e do desequilíbrio.

* * *

Se carregas compromissos

que te parecem excessivamente pesados e que tomaste sem lhes sopesar as conseqüências, permanece neles sem rebeldia, para que não te responsabilizes por lesões e prejuízos no coração dos outros.

* * *

Se sofres num corpo enfermizo ou se adquiriste moléstias ou inibições dificilmente reversíveis, suporta com calma semelhantes constrangimentos, procurando reconhecer que te encontras nos resultados de tuas próprias escolhas, em passadas reencarnações.

* * *

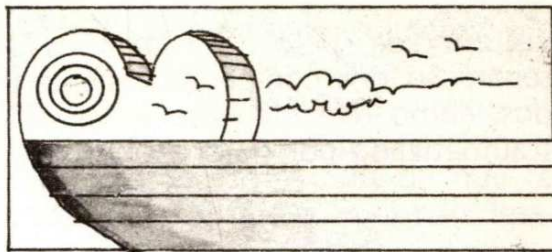
Em qualquer prova, na qual, porventura, te encontres, arma-te

de paciência e coragem e não abandones as obrigações que te competem.

* * *

Certifica-te de que o suicídio é sempre calamidade contra quem o executa.

A morte, como aniquilamento do ser, não existe. E a vida hoje para cada criatura será amanhã a continuidade dessa mesma vida com tudo aquilo que a criatura faça de si.



20

CONFIA, SERVE E SEGUE

O claro nas fileiras! . . .

A saudade na marcha! . . .

* * *

Na jornada redentora da fé,
monte acima, no encalço da meta,

vislumbrada pelo ideal, sofres a separação dos companheiros queridos, como se trouxesses o coração traumatizado por dolorosa cirurgia.

* * *

Almejarias seguir à frente, com todos aqueles que abraçaste nas horas primeiras da confiança, quando a renovação amanhecia nas paisagens mais íntimas de tua alma, entretanto, à medida que avançam os ponteiros no relógio da experiência, fitas com mais sofrimentos e mais espanto, quantos te dizem adeus, no rumo de realizações outras, às vezes como se houvessem perdido a bússola que lhes norteava a existência.

* * *

Continuas trilha adiante, imaginando carrear aflitivas lesões ocultas, no entanto, é forçoso regeneres os próprios sentimentos nas fontes da compreensão, a fim de que te certifiques de que o amor não desapareceu.

* * *

Lembra-te de que nos caminhos da evolução e da vida, cada viajor transporta consigo necessidades e encargos diferentes, conquanto se identifiquem todos no mesmo objetivo por atingir.

Esse é induzido a recolher alguém que permanece à distância, outro deve buscar determinada afeição pela qual se responsabiliza, aquele outro precisa afastar-se temporariamente do grupo para resga-

tar certa conta, a fim de prosseguir mais tarde, estrada afora, sem qualquer conflito de consciência.

* * *

Temos ainda os que se fatigaram no trabalho e exigem a pausa do descanso, os que adoeceram do ponto de vista espiritual e requisitam hospitalização na retaguarda e outros que foram chamados por ordem do Plano Superior, ao desempenho de tarefas cujas finalidades não nos é dado, de pronto, perceber.

* * *

Não mentalizes decepções, deserções, desenganos e desencantos.

* * *

Abençoa a todos, a todos os companheiros de serviço e de esperança que assumem posição diversa da tua e afervora-te, cada vez mais, na execução da tarefa que a fé te reservou, reconhecendo que a Divina Providência a todos nos enxerga e acompanha sem desamparar a nenhum de nós.

* * *

E confia, serve e segue para diante, oferecendo aos outros o melhor de ti mesmo e doando à vida o melhor que possas, porque um dia todos nos reuniremos, no País da Perfeita Fraternidade, sem lágrimas da consciência e sem angústias da morte, nas eternas alegrias do Amor de Deus.

Composto e Impresso pelo
INSTITUTO DE DIFUSÃO ESPÍRITA
Rua Emílio Ferreira, 123 – Araras – SP
CGC. 44.220.101/0001-43 – Inscr. E. 182.101.405
em outubro de 1981

