



“Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo.
Mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim.”

A obra de salvação

“Porque Deus não nos tem designado para a ira, mas para a aquisição da salvação por Nosso Senhor Jesus Cristo.”
- Paulo. (I TESSALONICENSES, 5:9.)

Por que não somos compreendidos?
Por que motivo a solidão nos invade a existência?

Por que razões a dificuldade nos cerca?

Por que tanta sombra e tanta aspereza, em torno de nossos passos?

E a cada pergunta, feita por nós para nós mesmos, seguem-se, comumente, o desespero e a inconformação, reclamando, sob os raios mortíferos da cólera, as vantagens de que nos sentimos credores.

Declaramo-nos decepcionados com a nossa família, desamparado por nossos amigos, incompreendidos pelos companheiros e até mesmo perseguidos por nossos irmãos.

A intemperança mental carrega para nosso íntimo os espinhos do desencanto e os desequilíbrios orgânicos inabordableis, transformando-nos a existência num rosário de queixas preguiçosas e enfermigas.

Isso, porém, acontece porque não

fomos designados pelo Senhor para o despenhadeiro escuro da ira e sim para a obra de salvação.

Ninguém restaura um serviço sob as trevas da desordem.

Ninguém auxilia ferindo sistematicamente, pelo simples prazer de dilacerar.

Ninguém abençoará as tarefas de cada dia, amaldiçoando-as, ao mesmo tempo.

Ninguém pode ser simultaneamente amigo e verdugo.

Se tens notícia do Evangelho, no mundo de tua alma, prepara-te para ajudar, infinitamente ...

A Terra é a nossa escola e a nossa oficina. A Humanidade é a nossa família.

Cada dia é o ensejo bendito de aprender e auxiliar.

Por mais aflitiva seja a tua situação, ampara sempre, e estarás agindo no abençoado serviço de salvação a que o Senhor nos chamou.

Por: Emmanuel, Médiun:
Francisco Cândido Xavier

Comentário de Kardec

Em todos os tempos, o homem se preocupou com o futuro após a morte, o que não deixa de ser muito natural. Seja qual for a importância que ele dê à vida presente, não pode deixar de considerar como esta vida é curta e, acima de tudo, insegura, já que ela pode ser interrompida a qualquer instante e ele nunca tem a certeza sobre o dia de amanhã.

O que será do homem após a morte? A pergunta é grave, pois não se trata de alguns anos apenas, mas da eternidade. Aquele que deve passar longos anos num país estrangeiro se preocupa com a situação em que se encontrará nesse país. Portanto, como não nos preocuparmos com a vida que encontraremos ao deixar a Terra, uma vez que é para sempre?

A ideia do nada é algo que contraria a razão. Por mais despreocupado que seja o homem nessa vida, quando

chega à hora da morte, ele pergunta a si mesmo: o que será de mim? E mesmo sem querer, fica na expectativa.

Acreditar em Deus sem admitir a vida futura seria um contrassenso. O sentimento de uma vida melhor está no íntimo de todos os homens, e não é possível que Deus o tenha colocado ali em vão.

A vida futura implica na conservação da nossa individualidade após a morte. De fato, de que adiantaria sobreviver ao corpo se a nossa essência moral tivesse que se perder no oceano do infinito? A consequência disso para o homem seria o mesmo que entrar no nada.



Essa medida especial, apresentada por André Luiz, é uma pontuação espiritual que reflete nosso uso do tempo e esforços individuais. Ele nos lembra que o trabalho não se limita às ocupações materiais, mas abrange também atividades do espírito.

O Bônus-Horas é uma maneira de refletir sobre como aplicamos nossos esforços para o benefício próprio e da coletividade. Como você tem usado seu tempo em sua vida terrena?



Beleza física, poder temporário, propriedade passageira e fortuna amoe-dada podem ser simples atributo da máscara humana, que o tempo transforma, infatigável.

Amealhemos bondade e cultura, compreensão e simpatia. Sem o tesouro da educação pessoal é inútil a nossa penetração nos céus, porquanto estaríamos órfãos de sintonia para corresponder aos apelos da Vida Superior.

Cresçamos na virtude e incorporaremos a verdadeira sabedoria, porque amanhã serás visitado pela mão niveladora da morte e possuirás tão-somente as qualidades nobres ou aviltantes que houverem instalado em ti mesmo.”

Emmanuel - Chico Xavier

SEROTONINA X CORTISOL

Muita gente exagera na preocupação com a alimentação...

- Ph da água...
- Sem lactose...
- Sem glúten...
- Sem açúcar...
- Etc...

Entretanto, esquece de se preocupar com as "emoções."

O Dr. Juan Hitzig estudou as características de alguns longevos saudáveis e concluiu que além das características biológicas, o denominador comum entre todos eles está em suas CONDUZAS E ATITUDES.

Cada pensamento gera uma emoção e cada emoção mobiliza um circuito hormonal que terá impacto nos trilhões de células que formam um organismo, explica:

As condutas "S": serenidade, silêncio,

sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso Promovem secreção de SEROTONINA.

Enquanto as condutas "R": ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistências, Facilitam a secreção de CORTISOL, um hormônio "CORROSIVO" para as células, que acelera o envelhecimento.

As Condutas "S" geram atitudes "A": ânimo, amor, apreço, amizade, alegria, aceitação, aproximação.

As Condutas "R" pelo contrário, geram atitudes "D": depressão, dor, despeito, desânimo, desespero, desolação.

Aprendendo esse alfabeto emocional lograremos viver mais tempo e melhor, porque o "sangue ruim" (muito cortisol e pouca serotonina) deteriora a saúde, oportuniza as doenças e acelera o envelhecimento.

O bom humor, pelo contrário, é a chave para a longevidade saudável.

Controlar as emoções

Qual é a causa para tantas perdas de energia? Por que somos tão vampirizados na nossa rotina de vida?

São muitos os fatores que podem promover os roubos energéticos, mas alguns são mais marcantes, logo significativos.

Antes de tudo é importante dizer que o corpo físico humano só existe e se mantém graças a uma força vitalizadora essencial que alguns chamam de fluido vital, que nos alimenta. Recebe influência direta dos pensamentos e sentimentos que desenvolvemos durante o dia, e é aí que residem os principais detalhes a serem observados quando o assunto for roubo de energia.

Pensamentos e sentimentos ruins prejudicam intensamente a qualidade da energia que abastece o campo de energia humano. Da mesma forma, pensamentos e sentimentos positivos promovem a manutenção desta bioenergia.

Seu time perdeu nos pênaltis, você sente um estado de nervoso... Você se desgasta. Você assiste a uma notícia muito ruim na televisão e sofre com isso... Você se desgasta. Você sente raiva no trânsito... Você se desgasta.

Você sente medo de não conseguir pa-

gar as suas contas... Você se desgasta. Você se chateia com um amigo, parente ou cônjuge... Você se desgasta. Você julga o comportamento alheio, faz muitas críticas... Você se desgasta. Você reclama da vida, do seu cabelo, do seu cansaço... Você desgasta.

Todos esses eventos comuns na vida da maioria das pessoas são os principais responsáveis pelo estado de exaustão energética que normalmente nos encontramos ao entardecer. *Este fator contribui muito para o aumento da intolerância, do estresse, da raiva, da falta de amor e das doenças físicas e emocionais no mundo.

Mas a principal causa de tudo isso é o esquecimento... Esquecer quem somos, de onde viemos e qual a nossa missão aqui na Terra. Ter emoções é humano!

Mas aprender a controlá-las também é uma habilidade humana de uma pessoa que esteja em sintonia com ela mesma, com a sua essência ou Eu interior.

Volte-se para você durante o seu dia, ouça a voz da sua consciência, respire fundo alguns minutos, eleve-se a Deus, faça uma oração do seu jeito e desenvolva a gratidão.

(Momento Espírita)

"Não andeis, pois, inquietos".
Jesus (Mateus, 6:31)

SAIBAMOS CONFIAR

Jesus não recomenda a indiferença ou a irresponsabilidade.

O Mestre, que preconizou a oração e a vigilância, não aconselharia a despreocupação do discípulo ante o acervo do serviço a fazer.

Pede apenas combate ao pessimismo crônico.

Claro que nos achamos a pleno trabalho, na lavoura do Senhor, dentro da ordem natural que nos rege a própria ascensão.

Ainda nos defrontaremos, inúmeras vezes, com pântanos e desertos, espinheiros e animais daninhos.

Urge, porém, renovar atitudes mentais na obra a que fomos chamados, aprendendo a confiar no Divino Poder que nos dirige.

Em todos os lugares, há derrotistas intransigentes.

Sentem-se nas trevas, ainda mesmo quando o Sol fulgura no zênite.

Enxergam baixaza nas criaturas mais dignas.

Marcham atormentados por desconfianças atroz. E, por suspeitarem de todos, acabam inabilitados para a colaboração produtiva em qualquer serviço nobre.

Aflitos e angustiados, desorientam-se a propósito de mínimos obstáculos, inquietam-se, com respeito a frivolidades de toda sorte e, se pudessem, pintariam o firmamento à cor negra para que a mente do próximo lhes partilhe a sombra interior.

Na Terra, Jesus é o Senhor que se fez servo de todos, por amor, e tem esperado nossa contribuição na oficina dos séculos. A confiança dEle abrange as eras, sua experiência abarca as civilizações, seu devotamento nos envolve há milênios...

Em razão disso, como adotar a aflição e o desespero, se estamos apenas começando a ser úteis?

Fonte: Livro Vinha de Luz, Chico Xavier. Pelo Espírito Emmanuel. 14.ed. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 1996. Capítulo 8

Fé é a chave que abre todas as portas.
E Deus é tudo que precisamos para seguir em frente.