

# **Ao levantar se...**

Agradeça a Deus a bênção da vida, pela manhã.

\*

Se você não tem o hábito de orar, formule pensamentos de serenidade e otimismo, por alguns momentos, antes de retornar as próprias atividades.

\*

Levante se com calma.

\*

Se deve acordar alguém, use bondade e gentileza, reconhecendo que gritaria ou brincadeira de mau gosto não auxiliam em tempo algum.

\*

Guarde para com tudo e para com toda disposição de cooperar para o bem.

\*

Antes de sair para a execução de tarefas, lembre se de que é preciso abençoar a vida para que ela nos abençoe.

## IMAGEM

### Saudações...

Toda saudação deve buscar se em pensamentos de paz e alegria.

\*

Pense no seu contentamento quando alguém lhe endereça palavras de afeto e simpatia e faça o mesmo para com os outros.

\*

Mobilize o capital do sorriso e observará que semelhante investimento lhe trará precioso rendimento de colaboração e felicidade.

\*

Uma frase de bondade e compreensão opera prodígios na construção do êxito.

\*

Auxilie aos familiares com a sua palavra de entendimento e esperança.

\*

Se você tem qualquer mágoa remanescendo da véspera, comece o dia, à maneira do sol: esquecendo a sombra e brilhando de novo.

## IMAGENS

### **Nos domínios da voz...**

Observe como vai indo a sua voz, porque a voz é dos instrumentos mais importantes na vida de cada um.

\*

A voz de cada pessoa está carregada pelo magnetismo dos seus próprios sentimentos.

\*

Fale em tonalidade não tão alta que assuste e nem tão baixo que crie dificuldade a quem ouça.

Sempre aconselhável repetir com paciência o que já foi dito para o interlocutor, quando necessário, sem alterar o tom de voz, entendendo se que nem todas as pessoas trazem audição impecável.

A quem não disponha de facilidade para ouvir, nunca dizer frases como estas: "Você está surdo?", "Você quer que eu grite?", "Quantas vezes quer você que eu fale?", ou "Já cansei de repetir isso".

\*

A voz descontrolada pela cólera, no fundo, é uma agressão e a agressão jamais convence.

\*

Converse com serenidade e respeito, colocando se no lugar da pessoa que ouve e educará suas manifestações verbais com mais segurança e proveito.

\*

Em qualquer telefonema, recorde que no outro lado do fio está alguém que precisa da sua calma a fim de manter a própria tranquilidade.

## IMAGENS

### **No recinto doméstico...**

Bondade no amplo doméstico é a caridade começando de casa.

\*

Nunca fale aos gritos, abusando da intimidade com os entes queridos.

\*

Utilize os pertences caseiros sem barulho, poupando o lar a desequilíbrio e perturbação.

\*

Aprenda a servir se, tanto quanto possível, de modo a não agravar as preocupações da família.

\*

Colabore na solução do problema que surja, sem alterar se na queixa.

A sós ou em grupo, tome a sua refeição sem alarme.

\*

Converse edificando a harmonia.

\*

É sempre possível achar a porta do entendimento mútuo, quando nos dispomos a ceder, de nós mesmos, em pequeninas demonstrações de renúncia a pontos de vista.

\*

Quantas vezes um problema aparentemente insolúvel pede tão somente uma palavra calmante para ser resolvido?

\*

Abstenha se de comentar assuntos escandalosos ou inconvenientes.

\*

Em matéria de doenças, fale o estritamente necessário.

\*

Procure algum detalhe caseiro para louvar o trabalho e o carinho daqueles que lhes compartilham a existência.

\*

Não se aproveite da conversação para entretecer apontamentos de crítica ou censura, seja a quem seja.

\*

Se você tem pressa de sair, atenda ao seu regime de urgência com serenidade e respeito, sem estragar a tranquilidade dos outros.

## IMAGENS

### **Experiência doméstica...**

Ordem, trabalho, caridade, benevolência, compreensão começam dentro de casa.

\*

A parentela é um campo de aproximação, jamais cativoiro.

\*

Aprendamos a ouvir sem interromper os que falam à

mesa doméstica, a fim de que possamos escutar com segurança as aulas da vida.

\*

O lar é um ponto de repouso e refazimento, nunca mostruário de móveis e filigramas, com quanto possa e deve ser enfeitado com distinção e bom gosto, tanto quanto possível.

\*

Quem pratica o desperdício, não reclame se chegar à penúria.

\*

Benditos quantos se dedicam a viver sem incomodar os que lhe compartilhem a experiência.

\*

Evite as brincadeiras de mau gosto que, raro, conduzem a desastre ou morte prematura.

\*

O trabalho digno é a cobertura de sua independência.

\*

Aconselhe a criança e ajude a criança na formação espiritual, que isso é obrigação de quem orienta, mas respeite os adultos em suas escolhas, porque os adultos são responsáveis e devem ser livres nas próprias ações, tanto quanto você deseja ser livre em suas ideias e empreendimento.

\*

Se você não sabe tolerar, entender, abençoar ou ser útil a oito ou dez pessoas do ninho doméstico, de que modo cumprir os seus ideais e compromissos de elevação nas áreas da Humanidade?

\*

Muitos crimes e muitos suicídios são levados a efeito a pretextos de se homenagear carinho e dedicação no mundo familiar.

IMAGENS

# Parentes difíceis...

Aceite os parentes difíceis na base da generosidade e da compreensão, na certeza de que as Leis de Deus não nos enlaçam uns com os outros sem causa justa.

\*

O parente problema é sempre um teste com que se nos examina a evolução espiritual.

\*

Muitas vezes a criatura complicada que se nos agrega à família traz com sigilo as marcas de sofrimento ou deficiência que lhe foram impostas por nós mesmos em passadas reencarnações.

\*

Não exija dos familiares diferentes de você um comportamento igual ao seu, por quando cada um de nós se caracteriza pelas vantagens ou prejuízos que acumulamos na própria alma.

\*

Não tente se descartar dos parentes difíceis com internações desnecessárias em casas de repouso à custa de dinheiro, porque a desvinculação real virá nos processos da natureza, quando você houver alcançado a quitação dos próprios débitos ante a Vida Maior.

\*

Nas provações e conflitos do lar terrestre, quase sempre, estamos pagando pelo sistema de prestações certas dívidas contraídas por atacado

## IMAGENS

### **Ambiente caseiro...**

A casa não é somente um refúgio de madeira ou alvenaria, é o lar onde a união e o companheirismo se desenvolvem.

\*

A paisagem social da Terra se transformaria

imediatamente para melhor se todos nós, quando na condição de espíritos encarnados, nos tratássemos, dentro de casa, pelo menos com a cortesia que dispensamos aos nossos amigos.

\*

Respeite a higiene, mas não transfigure a limpeza em assuntos de obsessão.

\*

Enfeite o seu lar com os recursos de gentileza e do bom humor.

\*

Colabore no trabalho caseiro, tanto quanto possível.

\*

Sem organização de horário e precisão de tarefas é impossível conservar a ordem e a tranquilidade dentro de casa.

\*

Recorde que você precisa tanto de seus parentes quanto seus parentes precisam de você.

Os pequeninos sacrifícios em família formam a base da felicidade no lar.

## IMAGENS

### **Na via pública...**

A rua é um departamento importante da escola do mundo, onde cada criatura pode ensinar e aprender.

\*

Encontrando amigos ou simples conhecidos, tome a iniciativa da saudação, usando cordialidade e carinho, sem excesso.

\*

Caminhe em seu passo natural ou dentro da movimentação que se faça precisa, como se deve igualmente viver: sem atropelar os outros.

\*

Se você está num coletivo, acomode se de maneira a não

incomodar os vizinhos.

\*

Se você está de carro, por mais inquietação ou mais pressa, atenda às leis do trânsito e aos princípios do respeito ao próximo, imunizando se contra males suscetíveis de lhe amargurarem por longo tempo.

\*

Recebendo as saudações de alguém, responda com espontaneidade e cortesia.

\*

Não detenha companheiros na via pública, absorvendo lhes tempo e atenção com assuntos adiáveis para momento oportuno.

\*

Antes a abordagem dessa ou daquela pessoa, pratique a bondade e a gentileza, conquanto a pressa, frequentemente, esteja em suas cogitações.

\*

Em meio às maiores exigências de serviço é possível

falar com serenidade e compreensão, ainda mesmo por um simples minuto.

\*

Rogando um favor, faça isso de modo digno, evitando assovios, pejorativos, brincadeiras de mau gosto ou frases desrespeitosas, na certeza de que os outros estimam a ser tratados com o acatamento que reclamamos para nós.

\*

Você não precisa dedicar se à conversação inconveniente, mas se alguém desenvolve assunto indesejável é possível escutar com tolerância e bondade, sem ferir o interlocutor.

\*

Pessoa alguma, em sã consciência, tem a obrigação de compartilhar perturbações ou conflitos de rua.

\*

Perante alguém que surja enfermo ou acidentado, coloquemos nos, em pensamento, no lugar difícil desse

alguém e providenciamos o socorro possível.

## IMAGENS

### **Ver e ouvir...**

A visão e a audição devem ser educadas, tanto quanto as palavras e as maneiras.

\*

Em visita ao lar de alguém, aprendamos a agradecer o carinho do acolhimento sem nos determos em possíveis desarranjos do ambiente.

\*

Se ouvimos alguma frase imperfeitamente burilada na voz de pessoa amiga, apreciemos a intenção e o sentimento, na elevação em que se articula, sem anotar-lhe o desalinho gramatical.

\*

Veja com bondade e ouça com lógica.

Saibamos ver os quadros que nos cercam, sejam eles quais forem, sem sombra de malícia em nosso pensamento.

\*

Registrando anedotas inconvenientes, em torno de acontecimentos e pessoas, tenhamos suficiente coragem de acomodá-las no arquivo do silêncio.

\*

Toda impressão negativa ou maldosa que se transmite aos amigos, em forma de confiança, é o mesmo que propinar lhes veneno através dos ouvidos.

\*

Em qualquer circunstância é preciso não esquecer que podemos ver e ouvir para compreender e auxiliar.

IMAGENS

# Comércio e intercâmbio...

O comércio é também uma escola de fraternidade.

\*

Realmente, carecemos da atenção do vendedor, mas o vendedor espera de nós a mesma atitude.

\*

Diante de balconistas fatigados ou irritadiços, reflitamos nas provações que, indubitavelmente, os constrange na retaguarda da família ou do lar, sem negar lhes consideração e carinho.

\*

A pessoa que se revela mal-humorada, em seus contatos públicos, provavelmente carrega um fardo pesado de inquietação e doença.

\*

Abrir caminho, à força de encontrões, não é só deselegância, mas igualmente lastimável descortesia.

Dar passagem aos outros, em primeiro lugar, seja no elevador ou no coletivo, é uma forma de expressa entendimento e bondade humana.

\*

Aprender a pedir um favor aos que trabalham em repartições, armazéns, lojas ou bares é obrigação.

\*

Evitar anedotário chulo ou depreciativo, reconhecendo as que as palavras criam imagens e as imagens patrocinam ações.

\*

Zombaria ou irritação complicam situações sem resolver os problemas.

\*

Quando se sinta no dever de reclamar, não faça do verbo instrumento de agressão.

\*

O erro ou engano dos outros talvez fossem os nossos se estivéssemos nas circunstâncias dos outros.

A facilidade é caridade no trato pessoal.

## IMAGENS

### **Indagações no cotidiano...**

Você acredita na vitória do bem, sem que nos disponhamos a trabalhar para isso?

\*

Admite você a sua capacidade de errar a fim de aprender ou, acaso, se julga infalível?

\*

Se estamos positivamente ao lado do bem, que estaremos aguardando para cooperar em benefício dos outros?

\*

Nas horas de crise você se coloca no lugar da pessoa em dificuldade?

\*

E se a criatura enganada pela sombra fosse um de nós?

\*

Se você diz que não perdoa a quem lhe ofende, porventura crê que amanhã não precisará do perdão de alguém?

\*

Você está ajudando a extinguir os males do caminho ou está agravando esses males com atitudes ou palavras inoportunas?

\*

Irritação ou amargura, algum dia, terão rendido paz ou felicidade para você?

\*

Que mais lhe atrai na convivência com o próximo: a carranca negativa ou o sorriso de animação?

\*

Que importa o julgamento menos feliz dos outros ao seu respeito, se você traz a consciência tranquila?

\*

É possível que determinados companheiros nos

incomodem presentemente, no entanto, será que temos vivido sem incomodar a ninguém?

\*

Você acredita que alguém pode achar a felicidade admitindo se infeliz?

## IMAGEN

### **Reuniões sociais...**

A reunião social numa instituição ou no lar deve sempre revestir se do espírito de comunhão.

\*

Sempre que o espinho da maledicência repontar nas flores do entendimento amigo, procure isola-lo em algodão de bondade, sem desprezar os ausentes e sem ferir aos que falam.

\*

As referências nobres sobre pessoas, acontecimentos, circunstâncias e cousas são sempre indícios de lealdade e elegância moral.

\*

Ignore, em qualquer agrupamento, quaisquer frases depreciativas que sejam dirigidas a você, direta ou indiretamente.

\*

Evite chistes e anedotas que ultrapassem fronteiras de responsabilidades.

\*

Antes uma pessoa que nos esteja fazendo o favor de discorrer sobre assuntos edificantes, não cochiche, nem boceje, que semelhantes atitudes expressam ausência de gabarito para os temas em foco.

\*

Nunca desaponte os demais, retirando se do recinto em determinados companheiros estão com a responsabilidade da palavra ou com o encargo de

executar esse ou aquele número artístico.

\*

As manifestações de oratória, ensinamento, edificação ou arte exigem acatamento e silêncio.

\*

Aproveitar se, cada um de nós, dos entendimentos sociais para construir e auxiliar, doando aos outros o **melhor** de nós para que o **melhor** dos outros venha ao nosso encontro.

## IMAGEM

### **Correspondência...**

Cultive brevidade e precisão, em teu noticiário, sem cair na segura.

\*

Uma carta é um retrato espiritual de quem a escreve.

\*

Uma carta que saia do seu punho é você conversando.

\*

Qualquer assunto pode ser tratado com altura e benevolência.

\*

Quando você não pode grafar boas referências, em relação à determinada pessoa, vale mais silenciar quanto a ela.

\*

Somos responsáveis pelas imagens que criamos na mente dos outros, não apenas através do que falamos, mas igualmente através de tudo aquilo que escrevemos.

\*

Cuidaremos de escrita bem traçada, porquanto não nos será lícito transformar os amigos em decifradores de hieróglifos.

\*

Não escrever cartas em momentos de crise ou de

excitação.

\*

Sempre que possível, as nossas notícias devem ser mensageiras de paz e otimismo, esperança e alegria.

\*

Escreva construindo.

## IMAGENS

### **Presentes...**

O presente é sempre um sinal de afeto e distinção entre a pessoa que oferece e a que recebe.

\*

Sempre aconselhável escolher o presente de acordo com a profissão ou a condição de quem vai recebe-lo.

\*

Se a sua oferta vem a ser alguma prenda de confecção pessoal, como sejam um quadro ou alguma obra de

natureza artística, evite perguntar por ela depois de sua doação ou conduzir pessoas para conhece-las, criando embaraços em suas relações afetivas.

\*

Omita o valor e a importância de sua dádiva, deixando semelhante avaliação ao critério dos outros.

\*

Depois de presentear alguém com o seu testemunho de amizade, é sempre justo silenciar referências sobre o assunto para não constranger essa mesma pessoa a quem supõe obsequiar.

\*

Se você deu um presente e a criatura beneficiada passou a sua dádiva para alguém do círculo pessoal, felicitando outra criatura, não lance reclamações e sim considere as bênçãos da alegria multiplicadas por sua sementeira de fraternidade e de amor.

IMAGEN

# Antagonistas...

O adversário em que você julga encontrar um modelo de perversidade talvez seja apenas um doente necessitado de compreensão.

\*

Reconheçamos o fato de que, muitas vezes, a pessoa que nos torna indigna simplesmente por não nos adotar os pontos de vista.

\*

Nunca despreze o opositor, por mais ínfimo que pareça.

\*

Respeitemos o inimigo, porque é possível seja ele portador de verdades que ainda desconhecemos, até mesmo em relação a nós.

\*

Se alguém feriu a você, perdoe imediatamente, frustrando o mal no nascedouro.

\*

A crítica dos outros só poderá trazer lhe prejuízo se você consentir.

\*

A melhor maneira de aprender a desculpar os erros alheio é reconhecer que também somos humanos, capazes de errar talvez ainda mais desastrosamente que os outros.

\*

O adversário, antes de tudo, deve ser entendido por irmão que se caracteriza por opiniões diferentes das nossas.

\*

Deixe os outros viverem a sua própria vida e eles deixarão você viver a existência de sua própria escolha.

\*

Quanto mais avança, a ciência médica mais compreende que o ódio em forma de vingança, condenação, ressentimento, inveja ou hostilidade está na raiz de numerosas doenças e que o único remédio eficaz contra

semelhantes calamidades da alma é o específico do perdão no veículo do amor.

## IMAGEN

### **Preocupações...**

Não se aflija por antecipação, porque é possível que a vida resolva o seu problema ainda hoje, sem qualquer esforço de sua parte.

\*

Não é a preocupação que aniquila a pessoa e sim a preocupação em virtude da preocupação.

\*

Antes das suas dificuldades de agora, você já faceu inúmeras outras e já se livrou de todas elas, com o auxílio invisível de Deus.

\*

Uma pessoa ocupada em servir nunca dispõe de tempo

para comentar injúria ou ingratidão.

\*

Disse um notável filósofo: "Uma criatura irritada está sempre cheia de veneno", e podemos acrescentar: "e de enfermidade também,"

\*

Trabalhe antes, durante e depois de qualquer crise e o trabalho garantirá sua paz.

\*

Conte as bênçãos que lhe enriquece a vida, em anotando os males que por ventura lhe visitem o coração, para reconhecer o saldo intenso de vantagens a seu favor.

\*

Geralmente, o mal é o bem mal interpretado.

\*

Em qualquer fracasso, compreenda que se você pode trabalhar, pode igualmente servir, e quem pode servir carrega com sigilo um tesouro nas mãos.

\*

Por maior que seja o fardo do sofrimento, lembre se de que Deus, que aguentou com você ontem, aguentará também hoje.

## IMAGENS

### **Notas breves...**

Não perca tempo.

\*

Não fuja ao dever.

\*

Respeite os compromissos.

\*

Sirva quanto possa.

\*

Ame intensamente.

\*

Trabalhe com ardor.

\*

Observe construindo.

\*

Estude sempre.

\*

Não se queixe.

\*

Plante alegria.

\*

Semeie paz.

\*

Ajude sem exigência.

\*

Compreenda e beneficie.

\*

Perdoe qualquer ofensa.

\*

Atenda à pontualidade.

\*

Conserve a consciência tranquila.

\*

Auxilie generosamente.

\*

Esqueça o mal.

\*

Ore com fé.

\*

Fale com bondade.