

1. Escolha ser Feliz

“Mas transformai-vos, pela renovação de vossa mente”. Romanos – XII, 2.

No imenso aral da vida, existem as boas e as más sementes. As más produzem, ao serem cultivadas, frutos de igual natureza. As boas sementes, se lançadas à terra, resultam sempre em farta colheita de saborosos frutos.

As sementes da vida são os pensamentos, nos quais se encontram a geratriz de todos os acontecimentos. Os bons pensamentos dão origem a fatos edificantes e positivos, enquanto os maus dão causa a uma frutificação de sofrimentos.

Se desejas ser feliz, anula e afasta os maus pensamentos de tua mente, fazendo prevalecer os impulsos do bem. Repete com insistência a afirmação:

Mentalização:

- *Eu desejo o bom e o bem, a todas as pessoas.*
- *Sinto-me a cada momento, mais alegre e feliz.*

2. Escolha o que é Bom

“Tudo quanto, pois, quereis que os homens vos façam, assim fazei-o vós também a eles; porque esta é a lei e os profetas”. Mateus – VII, 12.

O Creador¹ é fonte de alegria, abundância e equilíbrio, por isso, na Sua sabedoria infinita, não se compraz no mal.

O mal, que nada mais é que a ausência do bem, como as trevas são a ausência da luz, se constitui como ressonância do nosso comportamento. Para vencermos a escuridão, basta permitir, pela ação concreta, que haja luz, acionando o interruptor ou abrindo as portas. Também, para anularmos o mal, basta a prática do bem. Por isso, já se disse com razão, que “*não basta deixar de praticar o mal, é necessário que façamos o bem*”.

Obediente a esses princípios, que atendem a lei da **ação e reação**, tenha por certo que o mal redunda em mal maior, como o bem, sempre atrairá o bem, como resultante do princípio de que, **o semelhante atrai o que lhe é semelhante**.

¹ **Creador**, aquele que dá origem (Rohden). **Criador**, aquele que faz.

Pensa, deseja e pratica o bem e ele e seus reflexos serão presentes em tua vida. Nunca desejes o mal a ninguém, para que ele não se volte contra ti.

Nas lutas, nas dificuldades e incompreensões, afirme sempre:

Mentalização:

- *Eu desejo o bem a todas as pessoas. Desejo ardente mente, que todos sejam felizes, pois todos somos criados pelo mesmo Creador.*

3. Confia, o amanhã será melhor

“Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia, o seu próprio mal”. Mateus – VI, 34.

A inquietação, que é prova de medo e ausência de fé, rouba a melhor parcela das tuas energias e cerra as portas para que alcances a abundância e a paz.

De nada adianta a inquietação ou a preocupação pelos resultados ou consequências de nossos atos de hoje, na projeção do amanhã, pois o teu momento e lugar de agir, é aqui e agora. O amanhã é um lugar no espaço e um momento no tempo, cujo alcance não depende de ti. O que importa é o que levarás para aquele momento e lugar, dentro de ti, como conquista edificante do momento e lugar onde viveu a tua experiência.

Se o amanhã não depende de nós, por que perdermos o sono ou dispersarmos as nossas energias em inquietações preocupantes e excessivas?

Trabalha, hoje, com alegria e equilíbrio, proceda com

honestidade e perseverança vencendo o mal e construindo o bem agora. Não te esqueça, que apenas o agora existe, pois o ontem, foi o agora que viveste e, o amanhã, será o agora que alcançarás. Mas, de qualquer forma, transitando no tempo e no espaço, o faças com honestidade e confiança, certo de que levarás contigo a experiência acumulada.

Na inquietação e nas preocupações excessivas, fortalece tua mente com a afirmação repetida e saturante:

Mentalização:

- *Estou tranqüílo, pois tenho força e fé para vencer.*

4. A Calma

“Convém que vos mantenhais calmos, e nada façais precipitadamente”. Atos – XIX, 36.

Nenhuma decisão segura pode ser alcançada em clima de desespero ou excitação. A dúvida e o medo, que dão cores à ausência de confiança, levam o homem à indecisão ou a ato irrefletido.

Antes de escolheres o caminho, aquieta a tua mente deixando de lado as preocupações que nada acrescentam à tua vida. Não adianta macerar pensamentos temerosos ou negativos, que dissipam tuas energias e obliteram a tua mente, impedindo uma escolha sábia e edificante.

Não sofra por antecipação, confia, creia que poderás alcançar o teu objetivo, direciona os teus esforços dentro dos limites do racional e, certamente, alcançarás o sucesso.

Não te entregues ao desespero, pois ele te levará a uma decisão emocional precipitada e, certamente, inadequada aos teus propósitos.

Acalma-te e as energias que remanescem dentro de ti, levar-te-ão a uma decisão correta.

Mentalização:

- *Confio em Deus que está em mim, por isso encontrarei a melhor decisão.*

5. Escolha a Bondade

“Assim brilhe a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem ao vosso Pai que está no Céu”. Mateus – V, 16.

A bondade é como o perfume, agrada e afasta ou anula os maus odores. A prática de atos de benevolência tem o condão de anular os influxos do mal e atrair, para quem assim procede, influxos de igual natureza.

Pelos atos e palavras, o homem atesta o que guarda na alma e semeia em sua vida e, tal seja a sua semeadura, tal será a sua colheita.

Quem pratica a bondade, desencoraja a ação nefasta daqueles que se comprazem no mal. Ao invés da reação irada, ou do revide irracional, perdoa, comprehende, tolera e verás que o mal sempre se dilui nas vibrações do bem.

Não perca a oportunidade de praticar um gesto de bondade, de estender a mão perfumada por um sorriso, de ofertar a palavra que encoraja e alegra, de infundir confiança e

robustecer a fé. Seja manso e bondoso e, certamente te alegrarás na paz que florescerá em teus passos. Repete para ti e para os teus semelhantes:

Mentalização:

- *Estamos a cada momento, mais harmoniosos e felizes.*

6. Os Degraus do Sucesso

“A terra, por si mesma frutifica, primeiro a erva, depois a espiga e, por fim, o grão cheio na espiga.” Marcos – IV, 28.

A pressa irracional, quase sempre é a causa do sofrimento e frustrações do homem. O sucesso não se oferece de chofre, mas resulta do trabalho honesto e da perseverança. Pelo trabalho, acontece a semeadura, a perseverança possibilita os frutos e a honestidade consolida o sazonamento da colheita.

Planta, persevera no que fazes e, consolida o resultado pela credibilidade que a honestidade confere ao objetivo e resultado do trabalho, o que pode ser anotado, como os degraus do sucesso.

Escolha bem o que pretenda fazer, de acordo com a tua índole e competência, fazei-o com firmeza e perseverança, consolida o que fazer pela honestidade e, terás por certo, a colheita do sucesso.

Coloca em tua vida, como degraus para o teu sucesso, as palavras **trabalho, perseverança e honestidade**.

Afirma, saturando a tua mente, com o lema positivo:

Mentalização:

- *Eu tenho a oportunidade do trabalho, a sabedoria da perseverança e a firmeza da honestidade.*

7. Confia e Vencerás

“Pedi e dar-se-vos-á; buscai e achareis; batei e abrir-se-vos-á. Pois todo o que pede, recebe; o que busca, encontra; e a quem bate, abrir-se-lhe-á”. Mateus – VII, 7 e 8.

Confia em ti e coloca entusiasmo no que fazes, para infundir confiança nos outros e alcançarás o fruto do teu trabalho.

Coloca na tua mente a certeza de que podes fazer o melhor e, que serás capaz de vencer.

Não permita que o medo, a dúvida ou a desconfiança, venham conturbar o teu propósito de alcançar o sucesso.

O mundo está cheio de oportunidades para os que se portam confiantes e se entregam ao trabalho honesto e perseverante.

Satura a tua mente com afirmações de fé e confiança em ti e no Poder Maior que te oferecem a oportunidade da vida e, tenha a certeza de que terás força e alcançarás a sabedoria para superar todos os obstáculos.

Nos momentos de vacilações, satura a tua mente com as afirmações:

Mentalização:

- *Confio em Deus e em mim, por isso sou capaz de superar as dificuldades e vencer.*

8. Escolha ser Alegre

“Tudo quanto pedires em oração, cren-do, recebereis” Mateus – XXI, 22.

Pense bem. Se dois cenários nos são oferecidos, um de desastres, lacerações e dores e, um segundo, onde se comemora com alegria um evento festivo, qual dos dois, seria racional escolher? É certo que, os que desejam alegria, desprezariam o primeiro e, com sabedoria, escolheriam o segundo.

A cada momento, recebemos impulsos, sugestões e informações negativas, referentes à vida, à sociedade e aos nossos semelhantes. O correto é deixá-los onde encontramos, sem acrescentar nenhuma quota das energias de nosso pensamento.

Paralelamente, existem os impulsos positivos, construtivos e alegres, os quais devemos escolher, como caudatários de nossos pensamentos.

Deixe as tristezas de lado, veja que, de parelha com elas, existem boas e belas coisas e motivos agradáveis para abençoarmos a oportunidade da vida.

Seja alegre, confiante, agradecido pelo Dom da vida e, certa-mente, o que é bom será atraído pelo imã de tua mente. Afirma a cada momento, saturando a tua mente com asseveração:

Mentalização:

- *Escolho ser feliz, alegre e bem sucedido, como desejo aos meus semelhantes*

Se assim o fizeres, a felicidade não chegará, mas ela brotará de dentro de ti.

9. Não Tenha Medo

*“Não se vendem dois pardais por um asse?
E nenhum deles cairá em terra sem o
consentimento de Vosso Pai ... Não temais
pois! Bem mais valeis vós do que muitos
pardais”.* Mateus – X, 29 e 31.

Não deixe que o medo venha a minar as tuas forças e frustrar os teus objetivos. Só os que têm coragem avançam e, somente os que avançam alcançam a vitória. Se proceder com honestidade e dentro dos limites de teus direitos, a ninguém é dado obstar a tua caminhada para obter o que desejas e, com isso, a paz que almejar.

O medo é o maior de todos os obstáculos para o sucesso e, quase sempre se assenta na irreflexão e na ausência de fé.

Nenhum obstáculo poderá impedir a tua caminhada se confiares em ti e, não deres valor irreal às dificuldades, que devem ser encaradas como desafios ao teu aprendizado e, não, como monstros postados no teu caminho para te devorarem.

Confia, trabalhe e segue em frente e, por certo vencerás.

Leva contigo, a cada momento, a afirmação:

Mentalização:

- *Não tenho medo, pois sou capaz de vencer.*

10. A Força da Palavra

“De toda palavra ociosa que os homens disserem hão de prestar contas no dia do juízo; porque, por tuas palavras serás justificado e por tuas palavras serás condenado”. Mateus – XII, 36 e 37.

A palavra é a marca que aponta o limite entre o racional e o bruto, pois é por ela que a expressão da vontade e o exercício da escolha se expressa. É grande o poder da palavra, pois, é ela instrumento de edificação ou destruição, de ensinamento ou de perversão, da propagação do ódio ou do amor, da desagregação ou da fé. Ela é mais poderosa que a espada, pois esta se impõe por sua ação exterior, na forma, enquanto a palavra age no íntimo, na essência, transformando, deformando, ou edificando a alma.

É um instrumento valioso, a qual, tal como a lâmina, deve ser usada com sabedoria e bom senso para que não se torne em instrumento do mal, mas seja um veículo do bem.

Fala com docura, bondade, equilíbrio e bom senso para que a tua mensagem seja eficaz. Lembra-te que, até mesmo a

entonação da tua voz, pode modificar o conteúdo e forma de tua mensagem.

Repita a afirmação que segue, antes de levares a tua mensagem ou pleito aos outros:

Mentalização:

- *Falo a verdade, desejando que a minha palavra seja um instrumento edificante e de paz.*

11. Os Bons Pensamentos

“O homem bom, do bom tesouro do seu coração, tira o bem; e o homem mau, do mau tesouro do seu coração, tira o mal; porque a boca fala do que o coração está cheio”. Lucas – VI, 45.

O pensamento é a geratriz de tudo quanto é realizado ou se concretiza no meio em que vivemos. De um simples tijolo ao majestoso edifício, de um alfinete a um moderno equipamento tecnológico, tudo, originou-se no pensamento. Daí a conclusão lógica de que os bons pensamentos resultam em coisas boas, enquanto os maus resultam sempre em malefícios. Um bom artífice produz uma lâmina, para servir, tornando-a capaz de ser útil, enquanto o homem mau pode valer-se da lâmina para causar danos.

Se queres ser feliz, não permita que pensamentos maléficos dominem a tua mente, para que não se projetem em tua vida, com reflexos negativos. Ao contrário, dê guarida aos bons impulsos, para que, em obediência à lei dos semelhantes, venhas a colher bons frutos.

Mentalização:

- *Desejo o bem a todas as pessoas. Confio na força positiva do bem, por isso, sinto-me saudável, próspero e feliz.*

12. Não Julgues

“Não julgueis, e não sereis julgados; não condeneis, e não sereis condenados; perdoa, e sereis perdoado...”. Lucas – VI, 37.

Quem se preocupa em julgar os outros, esquece de vigiar os próprios passos, podendo cair nas armadilhas da vida. Não julgues, não fales mal de ninguém, deixe a maledicência onde está, nunca a leves contigo como combustível para a fogueira do ódio.

A felicidade e o sucesso são alegres, soltos, descomplicados, não medram na terra pantanosa da maledicência e da intriga.

Não permita que a tua mente seja toldada pela injúria e pensamentos acres contra os teus semelhantes, pois os dardos negativos de teus pensamentos voltarão para o regaço de tua vida, mais carregados de influxos nocivos, do que quando foram emitidos.

O julgamento maledicente, só se presta para destruir e, nunca, para clarear e edificar.

Se não puderes tecer um comentário alegre e edificante, cala, pois algumas vezes, o silêncio é mais valioso que a palavra eloquente.

Tenha na tua mente, sempre, um pensamento alegre, cheio de paz, envolvendo os teus semelhantes, para que impulsos de idêntica ressonância retornem para ti.

Mentalização:

- *Todas as pessoas são minhas irmãs e, nelas, brilha a presença Divina. Desejo sucesso, alegria e paz a todos.*

13. O Familiar Difícil

“Pois tudo que Deus criou é bom, e, recebido com ação de graça, nada é recusável”. I Timóteo – IV, 4.

A família deve ser havida como a escola, onde aprendemos e ensinamos. Com sabedoria e amor, podemos transformá-la em um ninho aconchegante, mesmo que nele existam as incompREENsões e conflitos.

As dificuldades são lições da vida, que nos levam a acumular experiência. Diante do desafio de uma lição, devemos nos munir de paciência, para que possamos superá-lo.

Se no altar da família, te foi entregue um familiar como instrumento para provar a tua paciência e fé, não te atormentes com o desânimo, agradeça a oportunidade que recebestes e a tarefa se tornará mais fácil.

Nunca somes pensamentos negativos, de revolta, impaciência ou desânimo, ao campo mental do familiar difícil, pois ele se tornará pior. Creia que ele é filho de Deus, que nele atuará por teu intermédio, para o transformar. Recebe-o com

alegria e confiança, envolvendo-o em bons pensamentos e ele, certamente, se tornará melhor. Creia que sempre existe uma solução para todos os problemas.

Mentalização:

- *Creio na presença de Deus em meu familiar (citar o nome), por isso estou certo de que ele estará melhor, a cada momento.*

14. A Promessa

“Todas as coisas são lícitas, mas nem todas convém; todas são licitas, mas nem todas edificam”. I Coríntios – X, 23.

Sirva aos outros, sempre que puderes, mas evita fazer promessas, principalmente aquelas que são feitas para obter vantagens. Quem promete se torna escravo de uma obrigação, que muitas vezes não pode ser cumprida, e sempre traz prejuízos a quem promete. Não é sem razão que o povo consagrou o dito popular, afirmando que **promessa é dívida**, posto que, de fato é.

A promessa, além das algemas que estende ao que promete, faz efluir de si o travo amargo da desconfiança, pois soa como desculpa dos seus atos, para livrar-se daquele a quem promete.

Não existe nenhum motivo plausível, para que prendas as tuas mãos nas algemas da promessa. Se desejas alguma coisa, faze-o logo e, segue o teu caminho, alegre e liberto de obrigações, para que possas ser verdadeiramente útil e feliz.

Mentalização:

- *Desejo ser útil praticando o bem, dentro dos limites do ordenamento Divino.*

15. As Necessidades

“Que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro se vier a perder-se, ou a causar danos a si mesmo”. Lucas – IX, 25.

Grande parte das lamentações e, até, dos sofrimentos do homem, tem geratriz em carências não satisfeitas. O desejo de adquirir, de ter acesso a bens e valores, leva o homem a assumir obrigações e adotar medidas que muitas vezes não se afinam com o bom senso.

Se fizermos uma avaliação conscienciosa, verificaremos que a maior parcela de nossos desejos se refere a coisas e valores que em verdade não são tão necessários como podem nos parecer e, grande parte deles, não serão utilizados para melhorar a nossa vida.

Não te deixes embalar pelo desejo de aparecer, ou de atender ao apelo daqueles que usam as necessidades aparentes, como armadilhas para envolver-te em obrigações e dívidas.

Avalia que, nem tudo que desejas é necessário para melhorar a tua vida. O que necessitas, realmente, para viver

bem, é muito pouco, e que, quase sempre, é a tentação pela aquisição do supérfluo que faz o homem desaguar no sofrimento.

Toma para ti, a decisão de só desejar o que é realmente necessário para tua vida e, nunca, assuma obrigações superiores às tuas possibilidades, para que vivas respeitado e feliz.

Mentalização:

- *Eu estou feliz, certo de que terei sempre ao alcance de minha mão, o verdadeiramente necessário para viver em abundância e em paz.*

16. O Comportamento

“O que sai do homem, isso é o que o conta-mina”. Marcos – VII, 20.

Como seres sociais que somos, devemos adotar um comportamento que não vulnere e nem escandalize os nossos semelhantes.

De pouco vale encher a alma de bons propósitos, se na prática, o comportamento, os atos e palavras apontam um rumo diferente.

É imperioso, para que haja harmonia com o meio onde vivemos, que os nossos desejos do bem sejam comprovados pelo nosso comportamento. Não é prudente adotarmos a velha máxima, que afirma: “**faça o que digo, mas não faça o que eu faço**”, pois quem assim procede transforma-se em instrumento de conflitos e contradições. Para o homem que deseja viver em paz, o lema deve ser: “**faça o que eu digo e faço**”.

Pelo comportamento o homem atesta o que guarda em sua alma, pois o exemplo é mais eloquente que o discurso. Se não aceitares o império dos costumes, aquietá-te evitando conflitos,

mas proceda sempre dentro dos limites do bem, para que possas ter paz interior e o respeito de teus semelhantes.

Mentalização:

- *Eu desejo o bem a todas as pessoas e, vivo em paz, sem revides e conflitos.*

17. A Sabedoria da Escolha

“Todos os vossos atos sejam feitos com amor”. I Coríntios – XVI, 14.

Escolha viver feliz, alegre, deixando de lado as preocupações que nada somam e minam as tuas energias.

Escolha a prosperidade e a paz, acreditando na presença de Deus em ti e na prevalência de Seus princípios de abundância e equilíbrio.

Escolha a paz, que resulta do respeito aos teus limites e aos dos teus semelhantes.

Escolha a harmonia, vencendo o revide, o confronto, a disputa irracional, a corrosão do ódio.

Deixa de lado a lamúria e as reclamações, tomando a decisão de caminhar para frente, em busca de tua edificação.

Escolha o que é bom, edificante e afasta-te dos impulsos destrutivos.

Mentalização:

- *A alegria de Deus é minha força. Venço a tristeza com a alegria e o ódio com o amor.*

18. O Trabalho

“Trabalhai, não pela comida que perece, mas pela que subsiste pela vida eterna”.
João – VI, 27.

O trabalho é a mais eloquente oração, pois é nele que o homem exemplifica a dinâmica Divina da Criação, presente nas mutações perenes de toda a organização cósmica.

Quem trabalha honestamente não dá lugar à ociosidade, capaz de levar o homem à lassidão do vício e à corrosão da preguiça.

Não dissipes o teu valioso tempo na ociosidade, aproveita-o no labor, para que possas atrair os seus frutos que são a fartura, o respeito e a paz.

Nunca deixes a tua tarefa para depois, faze já o que te compete realizar, para que sejas o beneficiário do trabalho e, não, o escravo de obrigações.

Trabalha com alegria e honestidade, ciente de que, a oportunidade do labor é dádiva de Deus, a quem devemos honrar pela perfeição e presteza do que fazemos.

Agradeça a cada dia a benção do trabalho, o auxílio dos companheiros de tarefas, os frutos que pretendes receber desejando que todos tenham igual oportunidade.

Mentalização:

- *Agradeço a oportunidade do trabalho, que nunca me faltará. Desejo que todos alcancem a benção do trabalho e de seus frutos.*

19. As Dificuldades

“A fé que tens, tem-na para ti mesmo perante Deus”. Romanos – XIV, 22.

As dificuldades sempre existiram, existem e existirão, pois são elas as lições da vida que oferecem oportunidades para o aprendizado. Diante dos obstáculos, quem deseja vencer deve adotar uma postura de confiança, não atribuindo aos mesmos um grau de dificuldades ou de superação maior do que realmente possam oferecer. Entretanto, qualquer que seja a dificuldade, enfrente-a com a segurança de que você poderá superá-la. Lembre-se que não existe obstáculo que não possa ser ultrapassado, pela competência e perseverança.

Quer seja um simples engraxate, um comerciante, um administrador ou um cirurgião, o primeiro passo para alcançar o sucesso, é preparar-se para a execução da tarefa, tornando-se capaz de enfrentá-la da forma mais perfeita, econômica e eficaz e, ser perseverante, pois nenhuma colheita se faz da noite para o dia. Dito isso, aconselhamos:

Prepara-te para fazer com competência o que desejas. Seja perseverante.

Lembra-te que o teu cliente é tão importante, quanto o teu produto ou teu serviço. Proceda sempre com honestidade. E nos momentos mais difíceis, sature a tua mente com a seguinte afirmação:

Meditação:

- *Eu farei o meu trabalho da melhor forma possível e sei que serei sempre bem sucedido.*

20. O Agradecimento

“Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus”.
Romanos – VIII, 28.

Saber agradecer é colocar-se em harmonia com as leis que regem o equilíbrio. Agradecer é acreditar e aceitar o bem recebido, seja um favor, um gesto, um bem espiritual ou material, o que o torna permanente em nós.

O agradecimento abre as comportas do reservatório que oferece, tornando permanente e maior o fluxo da oferta. O agrade-cimento traz consigo a recíproca da alegria que dá sentido e valor a tudo quanto existe.

Dê valor ao agradecimento, saiba agradecer e agradeça sempre e você sentirá uma alteração maravilhosa em sua vida, para melhor, aprendendo encontrar a alegria em tudo e harmonizar-se com o Reservatório do Bem Universal.

Agradeça pela vida, pela saúde, pelo trabalho, pelos companheiros de experiência, pela família, esposo ou esposa, pelo dia, pelos dons da vida, pelo caminhar, pensar, falar e ouvir e pela oportunidade de agradecer.

Quem agradece procura a alegria e, aquele que procura com fé, encontrará com certeza o que busca.

Transforme todos os atos e pensamentos em momento de agradecimento, obedecendo às leis que regem o equilíbrio universal. Não pense e não pratique o mal, não alimente pensamentos de ódio, inveja, cόlera ou maledicência. Deseje sinceramente o bem a todas as pessoas, alegre-se com o sucesso alheio e agradeça vivamente pela saúde, alegria e sucesso do próximo. Assim procedendo você estará abrindo as portas do Reservatório Infinito, que fará fluir sobre a sua vida, a verdadeira alegria, a saúde e a paz.

O ato, aparentemente simples, do agradecimento, guarda em si a sabedoria de atrair o bem, romper os bloqueios e proporcionar a paz. O agradecimento encerra a verdadeira oração, pois, de pronto, vence o medo pela confiança, o orgulho pelo bom senso e a dúvida pela certeza. Começa o teu dia afirmado a tua fé e aplaudindo o teu caminho pelo agradecimento, afirmando:

“Agradeço pela oportunidade da vida, pelo dia que se inicia e pela oportunidade de vivenciá-lo. Agradeço pelo trabalho que obtenho, para meu aprendizado e sobrevivência. Agradeço pela sabedoria divina da escolha. Agradeço pela superação das dificuldades e pelo aprendizado de suas lições. Agradeço pelos companheiros de trabalho e da caminhada da vida. Agradeço pela saúde, fartura e superação de todas as carências. Agradeço pelo desejo que brota em mim, de que se faça paz para toda humanidade. Agradeço pela harmonia, abundância e paz que alcanço a cada momento.”

Mentalização:

- *Agradeço a Deus, o Senhor da Vida, pela saúde plena que desfruto agora. Agradeço também, pela saúde e felicidade de todos os que compartilham a experiência da vida comigo.*

21. A Busca do Melhor

“... mesmo que o nosso homem exterior se corrompa, contudo o mesmo homem interior se renova de dia em dia”. II Coríntios – IV, 16.

Existem leis eternas que regem o equilíbrio universal. Dentre elas, avulta para o homem e seus caminhos da terra, a **Lei dos Semelhantes**, ou **Lei do Retorno**, pela qual, o semelhante atrai o semelhante.

Como a geratriz de todos os atos e suas consequências está na mente e, no seu vetor da decisão, que é o pensamento, daí resulta que, tudo quanto o homem agasalhar na mente pela força do pensamento, será atraído para o seu campo de ação.

Se os teus pensamentos vibram em doenças, fracassos e ódios, certamente, refletir-se-ão em tua vida, pela moléstia, os insucessos e os conflitos.

O primeiro passo para alcançar uma vida próspera e serena é afastar da mente os pensamentos negativos, saturando-a com as vibrações do bem.

Retira o entulho do mal de tua mente, anulando-o pelos impulsos do bem. Toma para ti, que a melhor forma de afastar o malfeito é desejar-lhe o bem, pois o mal se anula nas vibrações do bem.

Mentalização:

- *Eu deseo o bem a todas as pessoas, como o deseo para mim, por isso sei que o que é bom se refletirá em minha vida.*

22. A Paz

“Todos os vossos atos sejam feitos com amor” I Coríntios – XVI, 14.

O anseio de todos é viver em paz, mas, para alcançarmos esse estado de bonança é necessário que nos comportemos de forma adequada. A paz, é consequência e, não, causa, pois ela resulta como colheita do que semearmos.

O revide, que pode ser considerado uma forma de vingança irrefletida e imediata é, por sua natureza, um dos maiores obstáculos à construção da paz.

Nunca manifeste a tua discordância pelo revide, deixa o teu opositor caminhar o seu caminho, levando consigo a sua carga de intolerância, sem te macular com elas. Lembra-te que o silêncio, algumas vezes, é mais eloquente e convincente que o mais inflamado discurso.

Nunca disperses tuas energias com a irreflexão do revide. Compreenda que as pessoas tem o direito de discordarem de ti. Escolhe viver sem conflitos, respeitando os limites alheios, para que possas viver em paz.

Mentalização:

- *Eu vivo em paz com todas as pessoas, seres, coisas e fatos da vida. Desejo paz e harmonia a toda a humanidade.*

23. Os Caminhos da Vida

*“...tudo o que pedirdes, orando, crede que o
recebereis e tê-lo-eis” Marcos – XI, 24.*

Todos haveremos de trilhar os caminhos da vida, os quais não podem ser mudados, pois que estão presos aos desígnios de Deus. Assim, os nossos caminhos escapam ao nosso arbítrio. O que está adstrito ao poder de nossa vontade, é a forma de caminharmos e nos comportarmos, nas trilhas que o destino nos reservou. Podemos trilhar os nossos caminhos, tristes ou alegres, honrados ou desonrados, prósperos ou miseráveis, destruindo ou construindo, de acordo com os reflexos de nosso comportamento.

De acordo com a Lei dos semelhantes, teremos para nós a colheita de nosso comportamento, cuja decisão está na mente. Por isso, a escolha é nossa, em trilharmos rindo ou chorando, os caminhos que nos foram traçados pelo gestor do Universo.

Se quiseres caminhar os teus caminhos, alegre e respeitado, trabalha com honestidade e perseverança, saneia a tua mente dos pensamentos negativos, vibra no que é bom e edificante e

terás abertas as portas para receberes os frutos do bem.

Se, na vida, existem motivos para tristezas, existem, também, para a alegria. Escolhe para ti a alegria, deixa de lado as tristezas e preocupações, pois elas serão superadas pela confiança em ti e pela fé em Deus.

Mentalização:

- *Sigo o meu caminho, alegre e confiante desejando o bem a todos.*

24. A Cura

“Porque a vida é mais que o alimento e o corpo mais que as vestes”. Lucas – XII, 23.

Já sabemos que em obediência à lei eterna e imutável dos semelhantes, que rege todo o ordenamento mental, a doença é o resultado de um direcionamento inadequado da energia mental, logo, consequentemente, a saúde é o resultado de um comportamento mental oposto. Pensar em doença ou agir como doente, resulta verdadeiramente em doença. Praticar ou desejar o mal atrai uma sucessão de misérias e desacertos, dentre os quais a doença. Pensar no bem, na saúde e praticar somente o que é bom, correto e justo, produz equilíbrio e, por consequência, a saúde.

Não é demais repetir o que já foi exaustivamente explicado, que a verdade inconteste é que duas assertivas fundamentam a doença ou a saúde. A primeira, é que “**o semelhante atrai o semelhante**” e a segunda é que “**o homem é o que come e o que pensa**”.

De acordo com estes princípios, para obter-se a cura é

imprescindível acreditar-se na saúde e descartar qualquer pensamento doentio. Jamais afirme ou dê curso em suas conversas ou pensamentos à idéia de doença, afastando qualquer impulso nesse sentido. Afirme sempre “estou melhor”, “a saúde flui no meu corpo”, “estou cada dia mais saudável”. Afirme isto com convicção e fé, com alegria e estará no caminho da cura.

Inicie, também, hoje mesmo, a prática de hábitos alimentares saudáveis. Não aceite a doença, não se acomode no leito. Se você não puder agora levantar-se da cama, procure movimentar os membros, se não puder movê-los a todos, movimente um, ou um dedo, se possível. Faça com um dedo, depois com um membro, a seguir com todos e logo estará de pé e em movimento. Faça isto com fé e a certeza de que logo estará curado. Afirme com fé, até saturar a mente, uma ou todas as afirmações que seguem:

Mentalizações:

- *O sol da saúde brilha em mim e eu estou convencido de que a saúde flui em todo o meu corpo.*
- *Eu tenho agora, a cura Divina. Todos os meus órgãos, glândulas, músculos e células estão perfeitos e em harmonia. Eu estou alegre e em paz.*

25. A Confiança

“Por isso vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo quanto ao que haveis de vestir”. Afinal, a vida não vale mais que a comida? O corpo não vale mais do que a roupa? Mateus – VI, 25.

A confiança é o alicerce do sucesso. Confiar é acreditar naquilo que se faz, nas pessoas, no governo e em si mesmo. Todo aquele que acredita em si e no que executa tem o caminho certo para alcançar o sucesso.

A falta de confiança cede lugar para a reclamação constante, para a lamúria, o que atrairá o insucesso, materializando o objeto da reclamação e da desconfiança. É a Lei dos Semelhantes em ação.

É extremamente negativo, para si próprio e para a sociedade, perder o tempo e desbaratar energias reclamando do governo, do alto custo de vida, do trânsito, o que só irá somar mais energia negativa, tornando aqueles fatos mais presentes e vigorosos.

Vibrar positivamente, somando alegria e confiança, trabalhar e acreditar no próprio avanço e no progresso social é forma segura de acrescentar energia positiva ao conjunto social, o que redundará em atitudes acertadas do governo e autoridades, refletindo-se em melhoria global. Por isso, a sabedoria popular consagrou o provérbio “**o povo tem o governo que merece**” e, “**a melhora do mundo se inicia na nossa própria melhora**”.

Quem confia está construindo, mesmo que outras pessoas procedam de forma destrutiva. Quem desconfia está espalhando o gérmen da discórdia e preparando a desagregação, iniciando pela própria destruição.

Toda obra, todo trabalho executado é resultado da confiança do obreiro naquilo que executa, pois quem desconfia não vai a lugar nenhum.

Façamos, pois, da confiança um hábito, para sedimentar a fé. Confiemos no governo e trabalhemos ao invés de reclamarmos. Confiemos nas pessoas e em nós mesmo, ao invés de alimentarmos o temor. Confiemos em nosso trabalho, ao invés de temermos o insucesso.

Mentalizações:

- *Creio que sou obra da criação Divina e, por isso, confio que estou protegido, amparado e fadado ao sucesso. Creio na saúde, na harmonia e na paz, o que me faz alegre e seguro.*
- *Estou alegre e seguro. Sinto-me liberto de todo o medo, porque confio e não temo o julgamento do mundo. Sou livre, confiante, alegre, saudável e feliz, o que desejo a todas as pessoas.*

26. Libera-te do Fumo

“Agora pois, glorificai a Deus no vosso corpo”. I Coríntios - VI, 20.

Já dissemos em outra oportunidade que “o homem é o que pensa e o que come”. Isto quer dizer que ele terá o que pensa e viverá conforme seus hábitos. Se pensa em boas coisas, receberá boas coisas, se pensa em coisas más, as receberá. Se introduz no seu organismo bons elementos, terá saúde e, se introduzir maus elementos, terá como consequência o desequilíbrio.

O organismo humano, para manter-se vivo e equilibrado, é obrigado a promover a absorção de energias do meio ambiente, o que faz pela alimentação e pela respiração, além da potencialização magnética. Das trocas ou absorções para a sustentação plástica a mais importante é a respiração. Enquanto uma refeição por dia pode sustentar a vida, o ato de respirar deve repetir-se por milhares de vezes no mesmo período, o que pode dar parâmetros para avaliar o valor da respiração.

O tabaco, em seu processo de combustão, além de liberar veneno de alta nocividade, libera, também, o alcatrão, que tem

propriedade impermeabilizante. O alcatrão, introduzido no pulmão pelo ato de fumar, espalha uma película impermeabilizante sobre a mucosa pulmonar, dificultando a troca do oxigênio pelo gás carbônico.

Daí se conclui a alta nocividade do uso do tabaco e, mesmo da irracionalidade de sua introdução no organismo. De todos os elementos habitualmente introduzidos no organismo um dos que causam maiores males é, seguramente, o fumo. Evitá-lo é prática de bom senso que redundará em mais saúde e vitalidade.

Mentalização:

- *Eu sou dono de minha vontade e, por isso, estou livre de todos os vícios. Estou liberto, seguro e feliz.*
- *Estou seguro, alegre, saudável e feliz, completamente liberto do vício. Cada dia sinto mais forças e cada vez mais liberto. Estou confiante, saudável e feliz.*

27. Libera-te do Álcool

“Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem”. Romanos - XII, 21.

O álcool é um dos inimigos da saúde física e mental. Enquanto destrói o organismo, avulta a moral e vai além do viciado para destruir a sua própria família.

O hábito da bebida, sob qualquer pretexto, contraria o bom senso. São inúmeros os exemplos de pessoas, famílias, fortunas e posições, totalmente arrasadas pelo alcoolismo.

É uma ilusão supor que o álcool é bom aperitivo, para antecipá-lo às refeições, pois a sua ingestão resulta em irritação da mucosa gástrica, vulnerando os inúmeros gânglios ali existentes, dificultando a digestão e assimilação.

Enganam-se aqueles que pensam poder afogar os problemas, os sofrimentos e as lágrimas no copo, pois dali eles ressurgirão agravados, levando à ruína total.

Evite ocasiões que possam levá-lo ao copo. Tenha coragem de recusar a bebida, mesmo que seja em sociedade. Afaste-se de amigos dados ao vício, pois de companheiro de algazarra

você se transformará em parceiro do sofrimento.

Para abandonar o vício, creia na força Divina que existe dentro de você, e certamente encontrará energias para olhar o álcool sem medo e sem frenesi.

Procure a companhia de pessoas ou grupos abstêmios e você encontrará outros prazeres sadios que não deixarão marcas infelizes. Faça uma ou mais mentalizações positivas até sentir a confiança que vai despertar dentro de você.

Mentalização:

- *Eu estou seguro pelo poder de Deus que desperta em mim. Sinto-me livre de todo condicionamento, por isto estou alegre e feliz.*

28. Saber Calar e Ouvir

“Desvia de ti a falsidade da boca, e afasta de ti a perversidade dos lábios”. Provérbios - IV, 24.

Diz a sabedoria popular que “o tolo fala por ignorar e o sábio cala por saber”. É bem verdade que é mais difícil calar do que falar. A palavra é um poderoso instrumento da manifestação do pensamento. Ensinam os Evangelhos que “pela palavra o homem se perderá e pela palavra ele se glorificará”. Isto dá uma dimensão do poder e importância da palavra.

Pela palavra, também, ganha-se e perde-se energias preciosas. A palavra otimista, construtiva e de boa vontade é um poderoso instrumento de construção e de atração de boas coisas e do bem, enquanto a palavra carregada de pessimismo, lamúria, inveja ou ódio, age exatamente em sentido contrário, atraindo os desajustes, a miséria, o sofrimento e a dor.

É prática salutar só abrir a boca para sorrir e expressar palavras amistosas, cheias de amor e confiança.

É, também, uma prática segura para o equilíbrio do corpo

e da mente, saber calar, pois algumas vezes o silêncio tem mais vigor e conteúdo que a palavra. Se te encontras em dúvidas, em desacordo, irritado ou ignoras o que se discute, cala e o resultado será melhor que o exercício de uma palavra inconsequente.

Enquanto alguém fala, aprenda a ouvir, mesmo que não concordes, pois o silêncio respeitoso cria um elo de simpatia e respeito. Um aforismo antigo assevera que “**até o ignorante será tomado por sábio, se permanecer com os ouvidos abertos e com os lábios fechados**”. É, também, da sabedoria do povo que “**se queres a vida bem passar, é só ver, ouvir e calar**”.

Por fim, é bom não esquecer que é melhor permanecer em silêncio do que discursar tolices. Não esqueça alguns ensinamentos importantes:

- A palavra é prata, o silêncio é ouro.
- O sábio cala, enquanto o ignorante exproba.
- Quem sabe calar apaga o incêndio da irritação.
- O silêncio burila a pérola da paciência.
- É melhor calar quando ignoras, do que ignorar quando falas.

Mentalização:

- *A minha palavra é sempre de otimismo e boa vontade. Estou em paz e harmonia com todas as pessoas que participam de minha experiência. Cada vez estou mais seguro, alegre e em paz”.*

29. Água – O Remédio Universal

“Pelo seu conhecimento os abismos se rompem, e as nuvens destilam o orvalho”.
Provérbios - III, 20.

No simbolismo antigo, a água representa a vida e o elemento auxiliar da purificação. Enquanto o fogo queima purificando, a água limpa os resíduos para regenerar. O simbolismo do batismo ou da iniciação, sempre com a água ou na água, tem uma mensagem de alto saber esotérico, pois quer simbolizar a regeneração, uma nova vida.

A ciência afirma que a vida, tal como a conhecemos, veio da água. Não é segredo, também, que a vida se sustém na água. Em todas as religiões a água tem o valor simbólico da vida, da regeneração ou da purificação.

A água é o solvente universal, é a combinação atômica mais perfeita e a resultante mais harmoniosa. É o restaurador por excelência e o veículo perfeito para os elementos curadores que podem atuar no organismo.

A água magnetizada é o remédio universal, útil em todas

as ocasiões. Quer a chamem de água santa, água benta ou água fluidificada, ela é portadora de uma carga magnética que equilibra, harmoniza, restaura e fortalece o organismo, auxiliando na libertação de doenças e na preservação da saúde.

A água magnetizada pode ser obtida nas igrejas ou em qualquer outro templo religioso, segundo a fé de cada um, mas pode com vantagem ser obtida em casa. Para magnetizar a água, coloque-a em um recipiente limpo, dando preferência ao vidro ou a louça, sobre uma toalha branca, em lugar quieto, o que deve ser feito às 20:00 h. Deixe o recipiente descoberto ou sem tampa e faça a seguinte afirmação:

Mentalização:

- *Esta porção de água tem origem na Fonte Original da Vida. Ela está em harmonia com a Fonte Eterna de Todo o Poder e será enriquecida, para o equilíbrio da mente e a saúde perfeita. Creio firmemente em seu valor e poder.*

Após às 6:00 h do dia seguinte use e permita que os outros que desejem, também usem a água fluidificada. Você verá as maravilhas que ele produzirá, quer tomando, quer friccionando em partes doentes ou irritadas.

30. O Ódio

“O ódio excita contendas, mas o amor cobre todas as transgressões”. Provérbios - X, 12.

O ódio pode ser denominado “o império da irracionalidade”. É a força que destrói, desagrega, aniquila e alimenta a desgraça. É na sementeira do ódio que germina a miséria e o sofrimento. É verdade comprovada que o ódio inicia a sua voragem destruidora por aquele que o alimenta.

Todos os tiranos, déspotas, malfeiteiros e gênios do mal, tiveram uma existência atormentada, doentia e sofrida e um epílogo existencial de abandono, perseguições e dores. Nada mais colheram do que aquilo que plantaram em suas existências.

Uma forma supina de alimentar o ódio é a avareza. O avaro, para aprisionar as moedas em seu cofre, tolhendo a sua utilidade, sacrifica virtudes, integridades, vidas e destinos pela alegria de contemplar e reter por um momento o metal inútil. Mas, enquanto suga o próximo e perturba a sociedade, mina a própria resistência, atrai a desconfiança e o desprezo,

emaranhando-se na doença e no sofrimento. O avaro é sempre um desequilibrado quanto o perdulário que depreda e desperdiça as riquezas. Ambos são doentes emocionais, ambos são objetos e instrumento do ódio.

A melhor maneira de viver feliz e próspero é evitar o ódio ou anulá-lo pela prática constante do bem.

Se alguém te odeia, espalha rumores a teu respeito e deseja a tua ruína, o meio mais prático de anular a sua atuação nociva, é desejar-lhe o bem, sinceramente, nunca amaldiçoá-lo, embora evitando os seus caminhos. Como o bem tem maior potencialidade do que o mal, este será sempre anulado por aquele e, em obediência à lei dos semelhantes, ao desejar-lhe o bem, você anulará o mal que ele propaga.

Nunca deseje o mal a ninguém. Não dê curso a conversas maliciosas ou destrutivas. Não fale contra a reputação de ninguém. Por fim, jamais faça julgamento de defeitos, fraquezas ou insucessos de quem quer que seja. Deseja o bem e anulará o mal, atraindo o sucesso, a alegria, o respeito e a saúde.

Mentalização:

- *Desejo, vivamente, alegria, sucesso e saúde a todas as pessoas. Vejo em todas as pessoas, (ou em fulano), a presença de Deus e nelas, (ou nele), encontro virtudes e uma destinação para o bem. Vivo seguro, saudável e feliz, como desejo que todos vivam.*

31. O Amor

“Eu porém vos digo: amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem, para que vos torneis filhos do vosso Pai celeste”.
Mateus – V, 44 e 45.

O amor é a força e a presença de Deus, o Senhor e Creador de todas as coisas, o Senhor da Vida. O ódio é exatamente a ausência de Deus, tal como a sombra é a ausência da luz.

Deus é a força que gera e equilibra a vida, é a razão de todo o equilíbrio universal, e, como Deus é amor, conclui-se que o amor origina, sustém e equilibra a vida.

Por outro lado, o ódio é a ausência do amor, ou seja, a ausência de Deus; equivale à ausência da vida, da criação e do equilíbrio. Logo, enquanto o ódio destrói, o amor constrói, enquanto o ódio desequilibra, o amor equilibra, enquanto o ódio impede, o amor possibilita a vida.

O amor está em toda a obra da criação, pois é a expressão e a presença creativa de Deus. Ele está presente no sorriso da criança, no ato da boa vontade, no ninho, na gota d'água ou no

oceano, no grão de areia, no gigante estelar, na caridade do ensinamento ou na paciência do aprendizado, na brisa, no perfume das flores, no orvalho e na fronde, no silêncio, no Dom da palavra, na virtude da tolerância e em todo ato de edificação e vida. Você poderá ver Deus em atos de amor, no bruto que amamenta o filho e até mesmo no malfeitor, que aqui ou ali sorri ou acaricia uma criança, como a confiar e esperar que Deus nele ressurja, diluindo os impulsos do mal pelo exercício do bem.

Todo trabalho laborado com amor e perseverança tem a semente do sucesso. Todo ato revestido de amor traz em si o aroma e a certeza da alegria e da felicidade.

Se desejas ser saudável e feliz, acredita, confia e ama. Ama a tua vida, como oportunidade. Ama o teu companheiro, como auxiliar da experiência. Ama o teu trabalho, como divino aprendizado e ama o teu próprio corpo, como templo de manifestação Divina, no milagre da vida, e serás feliz.

Mentalização:

- *Encho a minha vida e meus atos com o amor Divino que impregna todo o meu ser. Vivo feliz e desejo felicidade a todas as pessoas. Alegro-me com a saúde e com a felicidade de meus semelhantes.*

32. A Força do Mal

“Não te apresses em irar-te, porque a ira se abriga no íntimo dos insensatos”. Eclesiastes – VII, 9.

O mal tem potencialidade destruidora na proporção da ausência do bem. Isto quer dizer que o mal se torna cada vez maior, alimentado no próprio mal, pois o bem, agindo em sentido contrário, tem o poder de o anular.

O mal só pode causar a destruição se encontrar um vetor de igual natureza. Esta verdade é evidente no feitiço e no feiticeiro. O feitiço, que se resume na emissão de um pensamento de ódio e destruição, só causa os seus efeitos se é dirigido a alguém que vibra na mesma freqüência, ou seja, uma pessoa que acredita no feitiço, que pensa e deseja o mal ou que vive negativamente. Todavia, a mesma emissão maléfica de força se anulará se for dirigida a uma pessoa que viva afinada com o bem, que tenha um comportamento harmônico com as leis do amor, e que tenha confiança na força Divina que existe dentro de si.

Ao emitir um pensamento carregado de ódio contra uma pessoa boa, positiva e segura, aquela carga negativa retornará ao ponto de origem, acrescida de todo o potencial negativo que encontrar no percurso. Por isso, também, quem deseja o mal vive cada vez pior, fato que é rotulado de castigo pelas religiões.

Quem pensa, vive e maneja pensamentos de ódio e destruição, para os outros, pode equiparar-se ao zelador de um serpentário, que pelo costume perde o medo das serpentes e as traz consigo para o leito. Por certo terminará picado e morto, pela sua própria imprudência.

Praticar o mal é adormecer sobre serpentes, praticar o bem é acolchoar-se com flores. As primeiras exsudam veneno, enquanto as segundas exalam perfume.

Mentalização:

- *Vivo e me alegro na prática do bem. Desejo a todas as pessoas, a Divina felicidade e saúde que desejo para mim. Estou cada vez mais seguro, confiante e feliz.*

33. A Força do Bem

“Acima de tudo isso, porém, esteja o amor, que é o vínculo da perfeição”. Colossenses – III, 14.

Praticar o bem é edificar a felicidade, propagando a alegria e a paz. O bem é o acervo que constitui a sementeira Divina da Creação.

Tudo que prospera tem geratriz no bem. O ninho, a família e a oficina, se originam sempre no desejo do bem. O ninho cria, a família ordena e a oficina transforma.

O ninho, que simboliza o ato de amor inicial da vida, se fundamenta no bem. A família, que é alicerce da ordem e do equilíbrio social, se exemplifica e sustém na prática do bem. A oficina que ordena o esforço da criação e da transformação, se alimenta e prospera, objetivando o bem.

É a prática do bem que impede a predominância do mal. Vivê-lo em cada momento, nos pensamentos, nas palavras e nos atos é laborar na construção e na ordem do universo.

O bem tem a força Divina de anular o mal. A maneira segura de colocar-se a salvo da virulência do mal é:

- Nunca desejar o mal a ninguém;
- Agir e pensar, sempre, positivamente;
- Desejar, sinceramente, o bem a todas as pessoas.

É fácil comprovar-se estas verdades, bastando uma verificação ligeira no dia-a-dia. Concluir-se-á que todo aquele que respeita as leis, a ordem e vive obediente às leis maiores da criação, desfruta do respeito, saúde, alegria e paz.

Pelo contrário, todos os que desrespeitam as mencionadas leis e se comprazem na prática do mal, vivem sempre em lamúria e sofrimento.

Mentalização:

- *Estou em harmonia e em paz com todas as pessoas. Desejo a todos saúde e a plenitude da paz.*

34. A Sabedoria da Natureza

“Filho meu, não te esqueças dos meus ensinos; e o teu coração guarde os meus mandamentos”. Provérbios – III, 1.

Existem eternas e imutáveis leis que regem todo o equilíbrio universal. A natureza nos dá, a cada momento, lições de sabedoria, que aprendidas e obedecidas resultam sempre em harmonia. Em última análise, todo o desequilíbrio, desarmonia e desacerto, podem ser debitados a uma transgressão a qualquer dos ordenamentos naturais.

A natureza, em sua sabedoria, gera, faz crescer e sustém a vida, promove as mutações e transformações e a perpetuação da vida, o fazendo, sempre, em harmonia, sem violentações ou mutilações. É a sabedoria Divina na natureza.

A semente depositada no solo, em condições corretas, germina, cresce, floresce e frutifica; tudo a seu tempo e segundo a sua espécie. Qualquer mudança ou desrespeito aos requisitos próprios a esse processo, termina por frustrar o objetivo.

Quando o homem se harmoniza com a natureza, respeita suas leis e princípios, permitindo que cada coisa se coloque no seu devido lugar, o resultado é o equilíbrio. Agindo de modo

conflitante com essas leis, ver-se-á no torvelinho do desequilíbrio.

A ação danosa do homem sobre o ecossistema em que se encontra inserido, em várias épocas da existência do globo, tem provocado hecatombes avassaladoras que levaram ao extermínio civilizações, soterradas ou pulverizadas, atirando-as ao esquecimento, mesmo da história. As pesquisas arqueológicas, de quando em vez, denunciam vestígio do homem e de suas conquistas, soterradas sobre escombros do solo revolto. É a natureza reagindo às agressões sofridas.

A saúde é um dos bens do homem mais intimamente dependente do respeito às leis da natureza. O respeito ao corpo e aos seus limites de resistência, é regra básica para a saúde.

Dentre as regras a serem obedecidas, em harmonia com a natureza, que alicerçam a saúde, podemos enumerar as seguintes:

- Obedecer a necessidade do repouso, deitando-se e levantando-se cedo;
- Não ingerir alimentos que repugnam ao organismo;
- Não ingerir quantidade superior à capacidade de digestão e assimilação;
- Não violentar o organismo com o hábito do vício;
- Não artificializar, procurando naturalizar, aproximando-se da natureza.

Procure observar e seguir as lições da natureza, respeitando e prevenindo a sua continuidade, pois somente será feliz, em lugar feliz.

Mentalização:

- *Estou em paz e harmonia com a natureza e com todas as pessoas e seres. Estou seguro e em harmonia com as leis da saúde. Desfruto de perfeita saúde, equilíbrio e paz, que desejo à Terra e a todos os seres que nela habitam.*

35. O Respeito às Leis Naturais

“A terra por si mesma frutifica, primeiro a erva, depois a espiga, e, por fim o grão cheio na espiga”. Marcos – IV, 28.

O mandamento maior para quem deseja usufruir saúde e paz é o respeito às leis naturais. Respeitar o semelhante, seu ninho, o seu direito. Não violentar o ecossistema. Não alterar o curso natural ou o ciclo natural, a qualquer pretexto. Quanto ao nosso corpo, o respeito deve ser absoluto, pois qualquer transgressão corresponde a uma resposta imediata que se manifesta em desequilíbrio.

As violações contra a natureza têm como resposta a dificultação ou inviabilização da vida. O respeito às mesmas leis redundam em equilíbrio.

Alguém já disse com sabedoria que o livro da vida está escrito na natureza. Ela diz como quer nascer, crescer, ensina como e quando plantar, florescer, frutificar e colher. Basta ter olhos para ver e a virtude da paciência para aprender.

Não é necessário destruirmos uma árvore para colher o seu

fruto, mas se for inevitável o seu sacrifício, que outra seja plantada em seu lugar. Não é necessário matar um rio para nos livrarmos dos detritos, pois a natureza pode auxiliar em sua transformação útil. Não é racional ao eco-destruidor destruir a natureza para que possa viver e lucrar, pois, sem ela, ele e sua descendência não sobreviverão.

Não é necessário matar e destruir para viver, pelo contrário, a destruição e a matança podem dificultar a vida e a saúde.

A natureza agride quem a violenta e agasalha quem a respeita.

A natureza multiplica e sustém a vida sem nada pedir em troca, apenas respeito.

A natureza transforma e tudo recupera para sustentar a vida.

A natureza começa, recomeça e espera, mas nunca perdoa quem a violenta.

Respeita a natureza no ecossistema em que vives e na vida que animas dentro de ti.

Mentalização:

- *A natureza é a presença de Deus em mim e para mim. Vivo em harmonia com as leis Divinas, por isto estou em perfeita saúde e paz.*

36. Os Excessos

“É certo que há muitas coisas que só aumentam a vaidade, mas o que aproveita isso ao homem?”. Eclesiastes – VI, 11.

Excesso é tudo o que extrapola os limites do bom senso. É o abuso. É por isso que se diz com sabedoria que “tudo demais é veneno”. Nem sempre o mal está na qualidade, mas na quantidade. Tudo que se usa ou pratica com moderação, pode circunscrever-se nos limites do tolerável.

Não podemos condenar a guloseima, a mesa farta e apetitosa, mas reprovamos a gula e a glutonice.

Falar é saudável, palreiar inconseqüentemente é pernicioso. O silêncio é sabedoria enquanto a casmurrice é ignorância.

Todos os excessos devem ser evitados, pois a moderação é indício de equilíbrio. É tão reprovável o sovina quanto o pródigo, pois enquanto o primeiro desrespeita a moeda pela prisão da inutilidade, o segundo a desrespeita pela dilapidação.

Os hábitos de equilíbrio que resultam em saúde são marcados pela moderação. Comer só o conveniente, fugindo da

gula, trabalhar sem ir à exaustão, divertir-se sem chegar ao desregramento, moderar-se sem atingir à privação.

É comum, também, a prática do abuso alimentar, seguido de regimes rigorosos para o emagrecimento. O certo é equilibrar a alimentação sem chegar à neurose dos regimes de fome, tão pouco, aos excessos de seleção alimentar. O meio termo, o equilíbrio, é o melhor caminho. Nunca exagere no excesso ou na privação, coloque-se no meio termo, no ponto de equilíbrio.

Mentalização:

- *O equilíbrio Divino é o meu caminho. Estou certo da perfeita harmonia que desfruto agora. O poder salutar de Deus vitaliza agora todo o meu organismo e eu estou seguro, saudável e em paz.*

37. A Gula

“Não sabeis que sois santuário de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós?”. I Coríntios – III, 16.

A gula é uma das formas de excesso que violenta e desrespeita o organismo, transgredindo a lei natural do equilíbrio. Provoca uma série de consequências desagradáveis que minam a resistência orgânica levando inexoravelmente à doença. A qualidade pode ser nociva, todavia, a quantidade sempre é nociva. O alimento mais inocente e, mesmo, a própria água, em demasia, perde a sua inocência e ganha em virulência.

A sabedoria popular consagrou o brocardo que assegura que “tudo demais é veneno”, até os alimentos.

Os hábitos de moderação na alimentação são caminhos seguros na direção da saúde.

O organismo não pode receber carga de alimentos, para processar, digerir e assimilar, superior às suas condições naturais de fazê-lo, sem que violente suas próprias condições naturais. Quando isto acontece, o resultado é o desequilíbrio, ou a doença.

Para libertar-se da gula o primeiro passo é criar um condicionamento mental de que o alimento é um meio e não o objetivo da vida. Ele deve servir e, nunca, ser servido. A despensa ou a cozinha devem se transformar em santuário, em oficina da vida e, não, em palco de prazeres e competições. Deve-se dar ao alimento o devido cuidado, colocá-lo no devido lugar que é o de suster as características plásticas do organismo, pois a verdadeira energia vital nos vem do Reservatório Infinito, e sempre é absorvida sem esforço, bastando a sintonia com o Todo Universal, pelo respeito às leis naturais.

Mentalização:

- *Sinto-me satisfeito e perfeitamente equilibrado e seguro. Estou em paz e harmonia com todo o Universo, por isso estou com saúde, equilibrado e feliz.*

38. A Bebida

“Porque importa que todos nós compareçamos perante o tribunal de Cristo, para que cada um receba segundo o bem ou o mal que tiver feito por meio do corpo”. II Coríntios – V, 10.

Todos os excessos são perniciosos, todavia, entre os usos e exageros que o homem toma como hábito, o uso da bebida é o que maiores males ocasiona. Enquanto os outros excessos e vícios violentam apenas o corpo, o uso inadequado da bebida mina a resistência moral, corrompendo os costumes, aviltando o espírito e vai além da pessoa do viciado, para atingir e destruir a família.

Quem se entrega ao copo perde a si mesmo, porque perde o equilíbrio do corpo e da mente e a confiança necessária à luta pela sobrevivência. Perde também os amigos que pouco a pouco vão se afastando e, por fim, perde a segurança do emprego ou do trabalho e o aconchego da família.

De acordo com a lei eterna dos semelhantes, o alcoólatra atrai para junto de si outros escravos da bebida, afrouxando, em

conjunto, as peias da responsabilidade e da moral e, de copo em copo, de algazarra em algazarra, vão descendo os degraus da vida, para se verem atirados na sarjeta, abandonados e sós.

Quem tenta afogar os problemas, as tristezas e decepções da vida no copo, destrói toda a possibilidade de solução e finda por afogar-se e sucumbir, aumentando as desilusões e tropeços, que não raras vezes deixa como legado macabro à própria família.

A bebida em si, não é um mal, a sua nocividade reside no seu uso imoderado. Aquele que não tem forças suficientes para comportar-se dentro de limites razoáveis deve afastar-se da oportunidade de beber.

A melhor maneira de evitar o domínio da bebida é afastar-se dela, evitando as ocasiões em que possa ser levado a ingeri-la. Evitar os bares, os festejos alegrados a álcool, a companhia de alcoólatras e irreverentes, procurando os ambientes sérios e as companhias de pessoas equilibradas.

A alegria, o entusiasmo e a coragem que vêm do copo, são fugazes e passageiras, desaparecendo com a volatilidade do próprio álcool.

Se você já tem o hábito da bebida, procure vencê-lo, despertando as energias existentes dentro de si, pela meditação ou pela fé. Aproxime-se de sua religião, pois, seguramente, no templo, na doutrina que professa e no convívio religioso, não encontrará convite para o vício.

Mentalização:

- *Estou seguro pelo Poder de Deus e completamente liberto. A virtude e a moderação se manifestam em minha vida. O Poder de Deus me sustém e protege. Estou alegre, feliz e seguro em Deus que está em mim.*

39. O Sexo

“Filho meu, guarda as minhas palavras, e esconde dentro de ti os meus mandamentos; para te guardarem da mulher alheia, da estranha, que lisonjeia com palavras”.
Provérbios – VII, 1 e 5.

O sexo é a mais poderosa válvula de escape de energias, capaz de introduzir e multiplicar a vida na terceira dimensão. É tão importante e poderoso que pode se constituir no ponto de intersecção entre os dois planos da vida.

O sexo pode ser equiparado a outras fontes de energias que podem construir ou destruir, de acordo com a utilização que lhe emprestam. A energia elétrica pode gerar riquezas e auxiliar a vida; o sexo pode ser fonte de renovação e vida, como pode levar ao aviltamento pela concupiscência e pela lascívia.

Não existe mal no prazer do sexo, pelo contrário, é uma oportunidade de gerar, multiplicar ou dar vazão a tensões acumuladas, com vivência da alegria e do amor.

Mesmo o ato sexual não fertilizante não pode e não deve ser condenado, desde que sadio e praticado sem violentações ao

direito alheio.

O sexo utilizado sem o toque e valoração do mal é um Dom da vida, como respirar, ver e ouvir. Todavia, a transgressão dos limites do respeito e da moral, a violentação à integridade e direitos alheios, os desvios da ordem e das leis naturais, tornam o ato sexual uma das mais condenáveis facetas do comportamento humano.

Use e pratique o sexo, pois ele é vida e fonte da vida, mas o faça com respeito, sem violentações a vontade alheia e sem causar dores aos outros.

O sexo é fonte de saúde e equilíbrio, desde que obedecendo o ordenamento natural, dentro dos limites do bom senso. Como a bebida, a imoderação de sua prática pode destruir o corpo e aviltar o espírito. Na impossibilidade de sua prática saudável, equilibrada, normal e sem violentações, é mais vantajoso evitá-lo, em proveito próprio e dos outros.

É bom comer, pernicioso é empanturrar-se com guloseimas; é bom beber, mas é ilógico perder a razão nos vapores do álcool; é bom o sexo, mas absurdo esgotar-se nos excessos da lascívia e perder-se nos labirintos da concupiscência.

Mentalização:

- *O poder de Deus me segura. Sinto a sua presença em todos os meus pensamentos e atos. Estou seguro, liberto, saudável e em paz.*

40. O Medo

“Quando te deitares não temerás; deitar-te-ás e o teu sono será suave”. Provérbios – III, 24.

O medo é fruto do desconhecimento, da ignorância. O homem primitivo, por desconhecer a causa dos fenômenos meteorológicos como o raio, o trovão, os movimentos da terra etc., alimentava medo incontido e adorava todos os elementos e fatos, atribuindo-lhes poderes sobrenaturais.

Da mesma forma, o homem de hoje, por desconhecer certos fenômenos e fatos, perdura no medo, na incerteza e insegurança e muitas vezes se agarra a superstições ou se abriga na fé cega, sacrílega e escravizante. Alimenta insegurança pelo futuro, desgraças porvindouras, misérias iminentes, sem saber que esse comportamento atrai exatamente aquilo que é temido.

Já sabemos que, de acordo com as leis da mente, o semelhante atrai o semelhante. Daí resulta ser um comportamento errado, dirigir o fluxo de energias polarizando o temor ou a incerteza, pois perde-se energias e o que se teme será atraído para o vivenciamento.

O medo quase sempre se relaciona com algo que se desconhece. É o medo do futuro econômico, da futura doença, é o temor pelo insucesso dos filhos, pela situação política ou pela saúde. Esse comportamento representa uma grande tolice, pois é sofrer por antecipação. É sofrer antes que o fato ocorra. Nunca se deve revolver o passado para exumar coisas tristes, bem como, não se deve perquirir o futuro temendo misérias e sofrimentos. No primeiro caso, é procurar sofrer duas vezes; e no segundo, é sofrer antes do acontecimento. Ambos os comportamentos são errados, tolos e irracionais.

Sabendo-se que o semelhante atrai o semelhante, pensemos no bem, tenhamos confiança nele e o que é melhor acontecerá. O medo bloqueia, impede que alcancemos os nossos desejos, enquanto a confiança, a fé, a certeza, abrem os canais para o Reservatório Infinito que é o próprio Deus, o Senhor da Vida, de onde alcançaremos a plenitude do bem. Sejamos confiantes e seguros e atrairemos a saúde, a harmonia e a paz.

Mentalização:

- *Não tenho medo de nada, porque estou seguro e confiante em Deus. Estou livre de todo o julgamento do mundo e em harmonia com todas as pessoas, fatos e seres do Universo. Não tenho medo de nada, pois confio em Deus que está em mim.*

41. Seja Confiante

“Quem pratica a verdade, aproxima-se da luz”. João – III, 21.

A confiança é prova da segurança íntima, que dá a certeza de que não serás vulnerado. A desconfiança, por outro lado, é uma fera voraz, que não deve ser cevada com as tuas energias.

A confiança faz emanar de ti influxos de energia simpática, capazes de induzir a todos a se comportarem de acordo com os teus pensamentos.

Permita que a confiança consolide e fortaleça o que guardas dentro de ti, para que possas suportar as lutas, superar os obstáculos, sem permitir que a desconfiança vulnere as tuas resistências.

Se não alimentares os impulsos de desconfiança, as pessoas que possam te causar prejuízos se afastarão de ti, sem causarem conflitos.

Confia em Deus que está em ti mesmo, confia no Seu poder manifestado por teu intermédio e, certamente, tornar-te-ás livre de conflitos.

Mentalização:

- *Estou seguro pela presença de Deus em mim, por isso sei que não serei prejudicado e alcançarei o sucesso e a paz.*

42. A Deficiência

“Tudo quanto pedirdes em oração, crendo recebereis”. Mateus – XXI, 22.

Se és portador de alguma limitação física, não a encares como deficiência, mas a tenha como uma eficiência diferente, pois qualquer que ela seja, tu terás, sempre, a capacidade de viver e servir com os recursos que Deus te confiou. Usa o que tens, com confiança e alegria e, creia, que os canais que te restam, serão mais eficientes, posto que, para eles fluirá toda a tua energia.

Cada um, na vida, tem uma tarefa e, para isso, traz consigo o instrumental necessário. Tu tens contigo o que é necessário para viver e servir. Não aceite a idéia da deficiência, creia que és portador de uma eficiência especial. Aprimora-te no que podes fazer e faze-o com amor, alegria e perseverança e, te certificarás, afinal, que onde participas da vida o fazes com maior eficiência. Creia em ti e no Pai que se manifesta por teu intermédio e, segue em frente, tu vencerás.

Mentalização:

- *Eu sou útil e capaz de usar com sucesso as aptidões que Deus me confiou. Não guardo rancor e, por isso, desejo sucesso e paz a todos.*

43. A Dívida

“A ninguém fiqueis devendo cousa alguma, exceto o amor... ”. Romanos – XIII, 8.

A dívida pode ser havida como fera, que o homem coloca no próprio caminho, para ser por ela devorado. As obrigações financeiras são responsáveis pela maior parte dos sofrimentos e humilhações que o homem e a sua família sofrem no curso da vida.

Uma análise racional, afinada com a verdade, mostrará ao devedor que o ato que deu origem à dívida poderia ser evitado, mesmo porque, ao invés de solução, trouxe consigo uma carga maior de compromissos e sofrimentos.

Nunca assuma uma obrigação para sanar a anterior. Se dever, enfrenta o problema de frente, sem ceder demais ao apetite guloso do credor, usando para tanto, apenas, o que tens, sem sacrificar a subsistência de tua família, mas nunca assumas outra dívida para acobertar a antiga.

Nunca faças negócios com os profissionais do crédito, pois as suas ofertas se constituem, quase sempre, em armadilhas, para conferirem lucros a custa do sofrimento dos incautos.

Diante das necessidades ocasionais, resista, talvez amanhã venhas a te certificar que elas não eram tão importante quanto pensavas.

Lembra-te que a dívida, além do teu patrimônio, pode levar à ruína a tua paz e a tua honra.

Mentalização:

- *Sou capaz de superar todas as dificuldades e, todas as minhas carências serão supridas pela abundância Divina.*

44. A Roseira da Vida

“São os olhos a lâmpada do corpo. Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso”. Mateus – VI, 22.

Ao contemplarmos uma viçosa roseira, verificaremos que ela, com as belas flores, esconde em si aguçados espinhos. Se nos detivermos no temor das feridas que os espinhos nos podem causar, certamente, jamais desfrutaremos o perfume e beleza de suas flores.

Assim, também, é a vida e os homens, que guardam em si, as virtudes e as mazelas. Se nos detivermos, apenas, nas dificuldades da vida e nos defeitos dos homens, não teremos a oportunidade de perceber e vivenciar as virtudes e nos beneficiarmos com as oportunidades.

Deixemos o que é negativo de lado e tenhamos os olhos abertos para o que é bom e belo, logo nos aperceberemos que todos, tal como a roseira, têm espinhos, mas oferecem, também, belas e radiosas flores.

Mentalização:

- *Sinto a alegria de Deus em tudo quanto penso e realizo. Vivo em paz e harmonia com todas as pessoas, seres e fatos da vida.*

45. A Saúde

“Agora pois, glorificai a Deus em vosso corpo” I Coríntios – VI, 20.

Escolha ser saudável, adotando hábitos equilibrados quanto ao teu corpo. Evita o álcool, o tabaco, os vícios e a imoderação alimentar. Respeita o teu corpo, como instrumento que recebeste do Pai para transitares pela experiência da vida.

Escolha algum exercício compatível com a tua idade e capacidade física e, de parelha com esse procedimento, mentalmente, escolha ser saudável. Não pense em doença, deixe que os influxos de saúde e equilíbrio tomem conta de teu campo mental, empolgando e substituindo qualquer pensamento doentio. Não fale em doença, escolha a saúde e o equilíbrio como tema principal e presente.

Se alguém aproxima-se de ti, trazendo consigo a carga mental da amargura e da doença, tente substituir todos os seus pensamentos doentios por afirmações mentais de saúde.

Tenha consigo, a pronta e automática afirmação:

Mentalização:

- *O poder salutar de Deus vibra em mim, por isso estou a cada momento mais saudável e feliz.*

46. Ansiedade

“Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso de sua vida” Mateus – VI, 27.

A ansiedade, em última análise, é a falta de confiança, que guarda em si a capacidade de tornar inútil o esforço do trabalho.

De nada adianta viver ansioso, inquieto e temeroso, projetando para o futuro as dúvidas e temores de agora.

As dificuldades, que são as lições da vida e nos oferecem a oportunidade de acumular experiência, só podem ser superadas, quando enfrentadas de frente sem medos ou ansiedades.

A ninguém é dado mudar o curso da vida, mas a todos o Poder Supremo concede a oportunidade da escolha. A escolha sábia para a solução dos problemas é a que nos leva a trabalharmos confiantes, sem ansiedades e sem medos, melhor dosando o dispêndio de nossas energias. Supera o medo, a inquietação e ansiedade, saturando tua mente com a afirmação:

Mentalização:

- *A tranquilidade e a confiança tomam conta de minha mente, pois estou seguro de que tudo será melhor amanhã.*

47. O Sono

“Porque por mim se multiplicam os seus dias, e anos de vida se te acrescentarão”.
Provérbios – IX, 11.

O sono é o momento de restauração das energias. Durante o sono a mente consciente se abstrai das funções orgânicas voluntárias, e busca a sintonia com o Reservatório Infinito, de onde recebe a carga magnética necessária ao reequilíbrio orgânico. O fluxo magnético é maior ou menor, de acordo com o momento, ou seja, com a posição da terra.

Nos momentos em que o fluxo é maior, o ganho é proporcional à ausência das atividades voluntárias, tais como andar, trabalhar, movimentar-se etc.; e nos momentos de menor fluxo, a perda de energia é inversamente proporcional às mencionadas atividades.

O fluxo da energia magnética, tomando-se como ponto de partida às 18:00 horas, inicia-se por exemplo com intensidade 10 e passa a crescer até às 3:00 horas da madrugada, quando inicia uma curva descendente de ganho, atingindo novamente a

intensidade 10 às 6:00 horas. Deste ponto em diante, a cada momento de inatividade no leito corresponderá mais perda do que ganho. Ao atingir às 12:00 horas, haverá equilíbrio entre a perda e ganho, anulando-se os valores e, daquele momento em diante ocorrerá mais perda do que o ganho, provocando a queda do potencial magnético, que predispõe à doença.

De tudo se conclui a verdade e sabedoria de nossos ancestrais que apregoavam “quem deita cedo e cedo se levanta vive mais e com saúde”.

É hábito salutar, deitar-se cedo e procurar levantar-se cedo. Na hipótese de insônia, procure abstrair-se de qualquer pensamento, por alguns momentos, e depois afirme com convicção até adormecer “**o sono profundo domina minha mente e corpo**”.

Repita seguidamente e verá que o sono virá, profundo e reparador.

Mentalizações:

- *Eu estou em paz e harmonia com as leis do universo. Durmo tranqüilo e reparadoramente”.*
- *Estou seguro e livre de qualquer apreensão ou medo. Durmo agora, profundamente e em segurança.*

48. A Moderação

“O temor do Senhor é o princípio da sabedoria, e o conhecimento do Santo é prudência”. Provérbios – IX, 10.

O Universo, em sua harmonia e equilíbrio, onde todos os componentes, do átomo ao gigante estelar caminham, atuam, influenciam e são influenciados, reciprocamente, sem choques e violentações, dá em todo o espetáculo da organização universal, um exemplo de moderação. A falta de harmonia, de equilíbrio e moderação, têm por conseqüência o desequilíbrio e a destruição.

O exemplo serve para o homem que está inserido no contexto universal. Só o bom senso, o equilíbrio e a moderação, podem harmonizar a vida, observando os exemplos da natureza. Os animais se reproduzem na quantidade que não perturba a vida; as árvores frutificam no tempo e na quantidade adequada; as aves só põem ovos que possam ser agasalhados por suas asas. Assim também o homem, ser racional, deve pautar seu comportamento, dentro dos limites da moderação.

O homem equilibrado ou que deseja o equilíbrio, deve ser:

- Moderado no falar, sabendo calar e ouvir;
- Moderado no comer, respeitando os limites do seu corpo;
- Moderado no agir e julgar, para não causar violentações;
- Moderado no trabalho, para não ir ao limite da fadiga;
- Moderado no pensar, para não dispersar inconseqüentemente suas energias.

O homem que deseja viver em paz e saudável deve evitar todos os abusos e excessos, pois a imoderação é característica dos fracos e fadados ao desequilíbrio e insucesso.

Falar com prudência, agir com equilíbrio, pensar somente aquilo que possa resultar no bem, é o caminho seguro do sucesso, da harmonia e da saúde.

Dispersar energias na inutilidade dos excessos, proceder de forma imoderada, leva fatalmente ao desagregamento.

Ordene os pensamentos, dirija-os para o bem, modere seu comportamento e serás feliz.

Mentalização:

- *Eu sinto em mim a harmonia e o equilíbrio Divinos. Estou confiante na prosperidade, na saúde e na paz que fluem na minha vida.*

49. O Magnetismo

“Aquilo que teme o perverso isso lhe sobre-vém, mas o anelo dos justos Deus o cum-pre”. Provérbios – X, 24.

Existe uma força, uma energia no Universo, que anima e equilibra a vida. Em cada tempo e em cada lugar ela recebeu uma denominação. Alguns a chamam Poder Vital, Sopro Divino, Vida, e outras, mas todos reconhecem a sua existência e a ninguém é possível negá-la.

A carga magnética, devidamente potencializada e ordenada, é que determina o equilíbrio e, obviamente, a saúde. Neste sentido, o equipamento psicossomático pode ser equiparado a uma bateria, e a carga magnética, a correspondente carga elétrica. Havendo falta de carga elétrica, a bateria não terá energia para produzir o trabalho e, se houver excesso, pode resultar na danificação de seus elementos. Assim, também, ocorre com a carga magnética do organismo. A falta provoca a queda da vitalidade, e o excesso, causa a excitabilidade; mas, em ambos os casos, o desequilíbrio provocará a doença. O homem hipo-magnetizado é apático, indiferente, preguiçoso, lesto, pou-

co interessado no que se passa à sua volta. O hiper-magnetizado é nervoso, excitado, irritadiço, está sempre em velocidade superior à necessária e conveniente. Os dois são, igualmente, doentes.

O homem potencializado magneticamente, é seguro, confiante, simpático, demonstra ter dentro de si, uma energia que o destaca, pela sabedoria, pela confiança e pela harmonia que transmite.

O ganho ou a perda da carga magnética, que em resumo é a energia mental, bem como a natureza do impulso dessa energia, dependem do pensamento. Sonhar quimeras, tolamente, desordenadamente é dispersar energias valiosas. Pensar no mal, impregnar a mente com impulsos de ódio, cobiça, avareza, vícios e torpezas, é sintonizar-se com energias idênticas e atraí-las com todo o seu acervo de misérias e desacertos. Pensar no bem, transmitindo impulsos de amor, de confiança, de segurança e de paz, é o seguro meio de atrair energias idênticas, somadas e multiplicadas pela alegria, abundância, segurança e paz.

O magnetismo negativo ou antipático, é filho ou resultado do ódio, é a força que atrai a doença, a pobreza, o sofrimento e a dor. O magnetismo positivo ou simpático, filho do amor, é a força que atrai energias semelhantes, carregadas de alegria, fortuna, abundância, saúde e felicidade.

Pratique e pense no bem, deseje o bem a todas as pessoas, não alimente o rancor, a inveja e a cobiça e você será saudável e feliz.

Mentalização:

- *O poder de Deus se manifesta em minha vida, em saúde, alegria, segurança e paz. Vivo cada vez mais próspero, saudável e feliz, como desejo que todos vivam.*

50. A Vontade

“O homem bondoso faz o bem a si mesmo, mas o cruel a si mesmo se fere”. Provérbios – XI, 17.

A vontade ou o querer é a alavanca que impulsiona o homem para a realização. Tudo é possível ao homem que quer e age. A vontade ou desejo, é o ato inicial que desperta no homem o movimento da realização.

Em todos os episódios da história dos povos, encontramos em destaque os indivíduos que lideraram e marcaram suas épocas. Todos, indistintamente, de acordo com o campo de suas atividades, souberam antes de tudo querer, ou seja, foram marcados pela força de vontade.

Já se disse que “querer é poder”, o que é uma verdade indiscutível. Quando o homem quer, verdadeiramente, transferir seus projetos do mundo da decisão (a mente subconsciente), ao mundo da ação (a mente consciente), o faz pelo querer, que é a expressão do poder da vontade.

O subconsciente, devidamente impressionado pela intensi-

dade do querer ou da vontade, atrairá as coisas, fatos ou decisões desejadas.

Selecione o que deseja e o queira com veemência, vestindo a vontade, o querer, com a certeza da confiança e da fé, e certamente será bem sucedido.

Mentalização:

- *Eu sou atendido em meus desejos, pela energia criadora de meu subconsciente. Creio e tenho agora, o que desejo, pois estou em harmonia com as Leis Maiores.*

51. A Fé

“A fé que tens, tem-na para ti mesmo perante Deus”. Romanos – XIV, 22.

A fé é a chama que liberta o homem, colocando-o em condições de receber todo o acervo de conhecimento e bens, do Reservatório Infinito, onde tudo sempre existiu, existe ou existirá.

Quem tem fé, obviamente, confia e coloca-se em harmonia com as Leis Maiores, e, em consonância com a Lei dos Semelhantes, atrai para si as soluções ou provisões desejadas.

Na própria mensagem evangélica encontramos a afirmação de que “tudo é possível àquele que crê”. Nesta afirmação não existe limitação ou exclusão, mas a afirmação peremptória de que “tudo é possível”. Verdadeiramente, tudo é possível, desde que creia, tenha fé, e o objeto do desejo e da fé não violente a harmonia global.

Fala e tenha fé, creia no que dizes e tua mensagem será ouvida e assimilada. Trabalha e acredita no que fazes e a tua tarefa frutificará. Peça e creia no que pedes e teus desejos se realizarão, pois “tudo é possível àquele que crê”.

O sucesso, a solução de problemas e o próprio equilíbrio, estão intimamente ligados e dependentes da capacidade de crer e da intensidade do querer. Quem realmente deseja alcançar alguma provisão ou solução, tem fé no resultado positivo e, tocado pela fé, seu subconsciente será impressionado e condicionado a buscar o objeto desejado, seja qual for, no Reservatório Infinito, onde tudo existe, trazendo-o para o mundo sensorial.

Se você acredita, afirmando por palavras e pensamentos, que está doente, aniquilado ou pobre, em obediência à Lei dos Semelhantes, o seu subconsciente fará aflorar esses estados de coisas para o seu mundo sensorial, e você ficará doente, pobre e será aniquilado. Pelo contrário, se você acredita-se saudável, recuperado e próspero, ele, o seu subconsciente, o colocará em sintonia com esses estados positivos, e você será saudável, equilibrado e próspero.

Fale em doença e você será doente, fale em saúde e você será saudável. Ninguém, nem os mais cépticos, poderão refutar esta verdade.

De acordo com esses princípios, para alcançar a saúde e viver harmoniosamente, tenha fé, creia vivamente que você é filho de Deus e tem o direito aos bens da vida em toda a sua plenitude. Creia que Deus está em você, como está em tudo o que foi por Ele criado e que Deus é saúde, é alegria e paz. Desperta o Deus que está em você, pela fé, e você será saudável e feliz.

Mentalização:

- *Creio que Deus está em mim, como está no átomo ou na estrela. Creio na Sua Força e no Seu poder. Creio na saúde e na paz que desfruto agora.*

52. A Oração

“Não andeis ansiosos de causa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica com ação de graças”. Filipenses – IV, 6.

A oração é a pausa na sinfonia da vida que coloca o homem em harmonia com o Creador. É a fala da criatura com o seu Creador. A oração desperta a poderosa força da fé.

A oração, qualquer que seja a convicção religiosa, deve ser despida dos acessórios formais, para ser formulada de maneira simples, convicta e verdadeira. Não é necessário rituais ou posturas, mas, sim, que ela flua da alma, de forma sincera e verdadeira.

Orar é antes e acima de tudo acreditar e agradecer ao Senhor da Vida, pela possibilidade de usufruir de todos os bens, materiais e espirituais.

A oração, pode e deve ser simples, sintética e verdadeira, para que seja atendida. Não pode haver dúvidas ou incertezas no ato de orar, pois são contrárias à fé. Deve, sim, haver a confiança plena no pedido ou no agradecimento.

Todos os atos da vida podem se constituir em verdadeiras orações, desde que revestidos de amor e sinceridade. Falar, com o desejo da comunicação sincera e de boa vontade, é oração. Trabalhar, com o objetivo honesto de colaborar, é oração. Agir ou pensar, com o propósito do bem, é, também, oração. Praticar o bem, desejá-lo para si e para os outros, vivenciá-lo na experiência da vida, é, verdadeiramente, orar.

Faça da sua vida, do seu pensar e do falar, no lar, no trabalho ou na sociedade, momentos de oração plena e eficaz, pelo culto da verdade, do respeito, da caridade e do amor.

Ore, sinceramente, e você terá e espalhará à sua volta, a felicidade plena.

Mentalização:

- *Agradeço a Deus, pelo Dom da vida e pela alegria da existência. Desejo paz e harmonia, saúde e prosperidade a todas as pessoas, tal como desejo para mim. A alegria Divina flui em minha vida que está cheia de paz e saúde.*

53. Conselhos e Reflexões

“Aceitai o meu ensino, e não a prata, e o conhecimento antes do que o ouro escolhidio. Porque melhor é a sabedoria do que jóias”. Provérbios VIII, 10 e 11.

Se você errou, não fique à margem da estrada, perdido em lamentações que só servem para ancorar-te no sofrimento. Toma a iniciativa de continuar a tua jornada, usando a experiência da queda para não mais repeti-la. Lembra-te que a única forma de anular o mal, é praticando o bem.



Nunca divulgas más notícias e, não dê curso à maledicência, pois, podes ser envolvido nas suas próprias teias. Não te esqueças que o maledicente, tal como o oleiro, tem sempre as mãos sujas com o barro que manuseia.



Nunca mintas, pois a melhor forma de superar as dificuldades é anular a maledicência, é falando a verdade. Todo ganho com a mentira, é passageiro, pois, como as trevas, esmaece diante da luz. Adota a verdade, se desejas ser respeitado e viver em paz.



Trabalha; sempre existe uma tarefa para o homem de boa vontade. Não permita que a indolência degenera tua mente e tua honra. Qualquer que seja a tarefa, remunerada ou não, torna-se para o trabalhador, refrigério para a alma e bálsamo para a consciência. Deus é trabalho permanente, por isso temos que **o trabalho é a mais fervorosa oração.**



É feliz aquele que se alegra com a felicidade de seus semelhantes.



Quem verdadeiramente trabalha, não tem tempo de ser ruim.



Caminha, se desejas chegar. Trabalha, se desejas construir.



É tolo quem se entrega ao prazer passageiro do vício, pois dele emergirá, em piores condições, para a realidade dura da vida.



Quem se entrega ao domínio das drogas, exerce o direito de se matar física e moralmente. Entretanto, com a sua ruína, avança para destruir a sua família e a sociedade.



O mau humor adoece, dificulta as soluções e afasta os amigos. A alegria, que se materializa no bom humor, traz a saúde, facilita as soluções e imanta as amizades.



O amor se expressa no desejo do bem a todos. Quem ama, resulta, sempre, por atrair quem verdadeiramente o ame.



Toda conquista é progressiva e alicerça-se na experiência. Lembra-te que a escalada de uma escada, para ser segura, deve obedecer ao ordenamento sucessivo dos degraus. Assim, também, é o sucesso, que deve ser alcançado a passos firmes, degrau a degrau, com perseverança e honestidade.



Se desejas fazer alguma coisa, inicia logo, pois a ninguém é dado alcançar o sucesso na inércia.



É mais sábio aquele que reconhece e confessa seus erros, do que aquele que tenta justificá-los.



Aperfeiçoa-te no que tens de fazer, aprendendo tudo o que puderdes sobre o assunto; faze-o com alegria e honestidade e, certamente, alcançarás o sucesso.



Se alguém te agride, afasta-te sem ódio, para que tu não venhas a ser vitimado pelo ódio de teu agressor. Lembra-te que nada no mundo vale a paz.



Afasta-te do mal para que não te vejas envolvido em suas teias. Lembra-te que o espinho só fere a quem se posta em seu caminho.



Pelas palavras e atos, o homem atesta o que guarda em seu coração.



O vício da mente é pior do que o vício do corpo, pois este é uma consequência daquele.



O sucesso inicia-se dentro e, não, fora do homem bem sucedido.



A ambição desmedida leva o ambicioso ao fosso da irracionalidade.



Nunca te envergonhes de ser autêntico e verdadeiro.



Nunca prometas, se podes, serve já, para que não te vejas escravo de obrigações. Lembra-te que, **quem promete torna-se escravo da promessa**.



Quem oferece, torna-se senhor, quem promete transforma-se em escravo.



Evita as demandas judiciais, elas são vantajosas, apenas, para os profissionais que delas vivem. Procura um acordo para as tuas pendências, mesmo com desvantagens, pois, amanhã tu verás que os prejuízos de hoje se refletirão em ganhos, com os aditivos da paz.



Não lamentes o que perdeste, valoriza o que ganhaste.



O conhecimento é a verdadeira armadura para a batalha da vida. Procura aperfeiçoar o que aprendestes, se desejas vencer.



O conhecimento ilumina, a fé fortalece, a verdade consolida e aponta o caminho reto.



Quem não valoriza conselhos, despreza a experiência e dificulta a caminhada na estrada da vida.



Se desejas colher, planta. Entretanto, não te esqueças que a semente entregue ao solo, deve merecer cuidados e vigilância, para que produza os seus frutos.



Nenhum ganho fácil merece a confiança da solidez; tal como o edifício construído às pressas e sem cautelas.



Não permita que o lucro venha a manchar a tua dignidade.



Lembra-te, se ganhar é bom, viver em paz é melhor.



Nunca manches o ninho, onde haverás de ganhar alento para as procelas da vida. O teu lar é o teu ninho.



Ninguém chora arrependimentos, por se haver com honestidade e falar a verdade.



É melhor perder e esvaziar a bolsa, do que ganhar e macerar a consciência no remorso e na culpa.



Não tenha medo, pois o temor não é solução, mas se constitui em entrave para a superação das dificuldades. Quem tem medo bloqueia a mente para raciocinar e veda os olhos, não podendo adotar a melhor escolha e trilhar o melhor caminho. Confia em ti e segue o teu caminho, pois sempre existe uma porta aberta para quem ousa racionalmente.



Se tens algo que diga respeito apenas a ti, ou aos outros, cerra os teus lábios, para que a propalação não venha a causar danos a ti e aos outros.



Se não sabes como decidir agora, silencia. A noite é boa conselheira, amanhã, talvez a dificuldade já esteja superada pelo tempo.



O ódio cega e o cego não vê, por isso, não tome decisões em clima odioso.



Revidar equivale a aparar lâminas com as mãos, os ferimentos serão inevitáveis.



Quando a noite for tempestuosa, espere o dia amanhecer, para retomar o teu caminho. Assim, também, quando as dificuldades toldarem a tua mente, tenha paciência, aguarda, amanhã será outro dia.



O impaciente acorrenta-se na própria impaciência. Lembra-te que jamais alguém arrependeu-se por ser prudente.



Nem sempre a pressa resulta no melhor aproveitamento do tempo.



Quem é prudente, sempre encontra o melhor caminho.



O sexo consentido e ordenado é vida, enquanto o sexo violento ou vicioso é porta aberta para a morte do corpo e da honra.



Existe uma distância muito grande entre o prazer e o vício. O prazer é equilibrado e saudável, enquanto o vício é ilusório e doentio.

A ingratidão põe à mostra as mazelas da alma do ingrato.

Quem agradece, perfuma e consolida a paz.

O conflito difere da discordância. O primeiro resulta no revide, enquanto a discordância se desfaz pelo esclarecimento e pelo acordo.

Veja nas pessoas o que elas podem oferecer de bom e deixe com elas os seus possíveis defeitos.

Dê às coisas o valor que elas realmente têm. Lembra-te que nenhum bem material supera os limites da própria utilidade.

Quem muito fala, pouco pensa e, coloca à mostra suas falâncias.

Quem se lamenta, perde energia e tempo na luta para alcançar o que deseja.

Toma as dificuldade como pausas para a tua reflexão e lições para o teu aprendizado.

Não te desesperes nas carências e nem te embriagues na riqueza, o equilíbrio e o bom senso, te farão suportar as primeiras e a valer-se das segundas.

A prática do bem, nunca deixa lacerações. O mal fere primeiro, a quem o pratica.



Quem trabalha torna-se digno do Dom da vida.



O sábio está sempre mais disposto a ouvir do que a falar.



Toda sentença guarda em si, um pouco da personalidade do julgador.



Não permita que a sua felicidade dependa de outras pessoas e seus comportamentos, pois ela depende somente de você.



Usa o dinheiro com moderação e respeito, para que ele não venha a faltar, ou tornar-se teu senhor.



Quem reparte a alegria com os outros, multiplica a própria felicidade.



Não te esqueças que a dívida escraviza o devedor, destrói a sua honra e avulta o seu caráter.



O bom livro é amigo e companheiro, que ensina e aconselha em silêncio, sem nada pedir em troca.



O bom conselho é luz para os nossos caminhos e alento para nossa vida.



As trevas não resistem à luz, tal como a mentira, que se desfaz no confronto com a verdade.



Não te furtes em prestar auxílio, mas o faças dentro dos limites de tuas possibilidades.



A mão que oferta, perfuma-se no ato fraterno que pratica.



Se tens fé, nos momentos de dificuldades, ora. Se não a tens, exercita, pelo menos, o bom senso da paciência e, verás que o tempo labora a teu favor.



As noites sempre cederão lugar a um novo dia. As dificuldades sempre serão vencidas pela luta perseverante e pela fé.



O melhor momento para evitar o divórcio, é antes do casamento.



Quem cede compensa a perda momentânea, pela paz duradoura.



É melhor perder alguma coisa agora, do que alimentar conflitos para o futuro e perder a paz.



Quem agride o corpo com a irracionalidade da gula e do vício, abala os alicerces da moradia do próprio espírito.



Comer, adequada e moderadamente, é o melhor caminho para alcançar a saúde.



A saúde é fruto do bom senso e da moderação dos costumes.

O exemplo é a melhor lição que os pais podem oferecer aos filhos.

Os pais que alimentam os excessivos caprichos dos filhos, cevam em suas almas as serpentes do orgulho e da ociosidade.

Quem satisfaz todos os caprichos dos filhos, torna-se escravo de suas mazelas.

Algumas vezes é mais caridoso exigir ou negar, que satisfazer todas as vontades dos filhos.

Aquieta a tua mente antes de decidir, para que possas fazer uma escolha acertada.

Quem muito exige, trabalha a própria decepção.

Não permita que a emoção tome as rédeas da razão.

O avarento se satisfaz na inércia inútil das moedas, impedindo a utilidade de sua dinâmica.

O odiento fere-se no ódio que propaga.

Quem valoriza as pequenas coisas, alcança as grandes realizações.

As pequenas gotas d'água, somam-se na grandeza dos oceanos.

Deixe que a alegria e o bem tomem conta de tua alma para que alcances a felicidade.

Quem domina os próprios impulsos, é mais poderoso que o guerreiro, pois torna-se capaz de alcançar a paz.

O pensamento é a força motriz da ação. Cuida de teus pensamentos para que os teus atos sejam sadios e possam levarte à prosperidade e a paz.

Não permita que palavras amargas sejam maceradas em teu coração.

Quem ama, não promete, faz; não exige, oferta; não julga, aceita e tolera.

O perdão é um bálsamo, para quem é magoado e para o ofensor.

Feliz é aquele que não precisa perdoar, por já haver alcançado a capacidade de não sentir-se magoado.

Quem é paciente para ouvir, certamente será sábio no falar.

Não manche tuas conquistas pelo ranço da ambição e da avareza.

Não permita que o fel de tuas amarguras seja vertido no cálice de teus amigos.

Quem supõe que nada mais tem a aprender, atesta a própria ignorância.

A palavra odiosa acorrenta na amargura. A palavra verdadeira e amorosa, liberta, alegra e ilumina.

O velhaco sempre termina preso nas armadilhas que espalha.

Quem fala a verdade, não teme o maledicente.

A felicidade é como a luz do sol que só penetra na moradia que lhe abre as portas. A prática do bem e da alegria abrem as comportas da mente e do coração para a felicidade.

Quem acredita no que faz, sempre alcança o que deseja.

Só voa, quem tem asas e, só pode alcançar as alturas que elas permitem.

Não exija de teus semelhante, aquilo que escapa à sua capacidade.

É melhor renunciar e esquecer, do que sofrer por algo que não será alcançado.

Seja prático e racional na tua luta diária, deixe os sonhos para o esquecimento da noite.



Seja racional no que fazes e desejas, para que não te percas em decepções.



Não regue a tua mesa com o suor alheio, para que o teu pão não venha a ter o sabor amargo do arrependimento.



Só o tolo edifica a sua moradia na insegurança do terreno alheio.



54. Últimas Reflexões

As dificuldades são momentos de reflexão que o Pai nos oferece, para que possamos aprender.

Já dizia a sabedoria vetusta, que o “**trabalho nos ensina a trabalhar**”.

Por isso, agradeçamos a DEUS pelas dificuldades postas em nosso caminho, mesmo quando não soubermos encontrar as soluções adequadas.

É bom termos em mente que:

- todas as dificuldades nos trazem ensinamentos;
- sábio é aquele que aceita com gratidão o desafio do aprendizado;
- tudo na vida é circunstancial e, por isso, tudo passa. As dificuldades também;
- se caminharmos, laborando, aprendendo e ensinando, o **hoje e aqui** e as dificuldades que guardam no momento, **amanhã serão ontem e lembranças**;
- desespero e impaciência, aumentam as dificuldades e retardam a solução dos problemas;
- a lamúria destrói a resistência interior e afasta a disposição do auxílio exterior;

- quem macera queixas e lamentações, cerra os olhos para as verdadeiras soluções;
- quem se perde na fogueira da ira e do revide, dissipar suas energias e valores e incinera as melhores esperanças, no incêndio que ateia.

Creia, meu bondoso irmão, que o cultivo da paciência, da confiança, no veio de um sorriso amigo e sincero, é o melhor caminho para alcançar a harmonia, o sucesso e a paz.