

| FEVEREIRO |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|
| T         | Q  | Q  | S  | S  | D  |
|           |    |    |    | 1  | 2  |
| 4         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 18        | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 25        | 26 | 27 | 28 |    |    |

| MARÇO |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| S     | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
|       |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31    |    |    |    |    |    |    |

| ABRIL |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| S     | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
|       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7     | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28    | 29 | 30 |    |    |    |    |

# FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER

## Espíritos Diversos



# Calendário Espírita

| AGOSTO |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|
| T      | Q  | Q  | S  | S  | D  |
|        |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 5      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 12     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 19     | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 26     | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| SETEMBRO |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| S        | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
| 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8        | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29       | 30 |    |    |    |    |    |

| OUTUBRO |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|
| S       | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|         |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 13      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 27      | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [www.ebookespírita.org](http://www.ebookespírita.org).



*[www.ebookespírita.org](http://www.ebookespírita.org)*

# CALENDÁRIO ESPÍRITA

FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER  
Ditados por  
Espíritos Diversos

# INDICE

## CALENDÁRIO ESPÍRITA

SERVIR COM JESUS

FRASES I

FRASES II

FRASES III

FRASES IV

FRASES V

FRASES VI

FRASES VII

FRASES VIII

FRASES IX

# SERVIR COM JESUS

**BEZERRA**

IMAGINEMOS LARGA REGIÃO DE TREVAS EM QUE SE ARROJARAM IRMÃOS NOSSOS IMPREVIDENTES E SOFREDORES.

NESSA ESTRANHA PAISAGEM REPONTAM ESPINHEIROS AGRESSIVOS E FURNAS INQUIETANTES, NOS QUAIS COMPANHEIROS NOSSOS JAZEM AGONIADOS, A ESMORECEREM DE DESALENTO E DE FOME.

NADA ALÉM DA SOMBRA, QUE LHES IMPEDE A TRANQUILIDADE E CERCEIA A VISÃO...

MENTALIZEMOS ALGUÉM QUE POSSUI HUMILDE LANTERNA, CAPAZ DE FAZER LUZ, A DESCER DO PRÓPRIO CONFORTO PARA AJUDAR...

AQUI LEVANTA OS CAÍDOS, ALÉM SOERGUE OS QUE CHAFURDAM EM DESESPERO...

AGORA, MITIGA A SEDE DOS QUE PERDERAM TODA A ESPERANÇA, DEPOIS IMPROVISA REMÉDIO E PÃO, ASSISTÊNCIA E ALEGRIA AOS QUE GEMEM, ANGUSTIADOS, SOB AS GARRAS DA PROVA...

SEMELHANTE PAISAGEM, MEUS FILHOS, É, SEM DÚVIDA, O RETRATO DOS PADECIMENTOS HUMANOS E ESSE ALGUÉM PROVIDENCIAL, COM BASTANTE AMOR PARA ESQUECER-SE E ALUMIAR OS QUE CHORAM ENSANDECIDOS PELA NÉVOA DA IGNORÂNCIA OU DA ENFERMIDADE, DA EXPIAÇÃO E DA DOR, SERÁ SEMPRE AQUELE CORAÇÃO QUE USE DINHEIRO E CONSOLO, POSSIBILIDADE E CULTURA NO AUXÍLIO AO PRÓXIMO TOMBADO EM NECESSIDADE.

LEMBREMO-NOS DISSO E CONSOANTE AS NOSSAS OBRIGAÇÕES, DIANTE DA CARIDADE COM O CRISTO, ACENDAMOS A NOSSA LANTERNA, QUALQUER QUE SEJA O TAMANHO E FAÇAMOS LUZ.

PÁGINA PSICOGRAFADA PELO MÉDIUM FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER.

LIVRO CALENDÁRIO ESPÍRITA - PSICOGRAFIA CHICO XAVIER - AUTORES DIVERSOS

AGRADEÇA A DEUS A BÊNÇÃO DA VIDA. PELA MANHÃ. SE VOCÊ NÃO TEM O HÁBITO DE ORAR, FORMULE PENSAMENTOS DE SERENIDADE E OTIMISMO, POR ALGUNS MOMENTOS, ANTES DE RETOMAR AS PRÓPRIAS ATIVIDADES.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NÃO TE ENGANES COM O ESMERO DE SUPERFÍCIE. QUE DIZER DO MOTORISTA QUE PRIMASSE POR EXIBIR UM CARRO ADMIRÁVEL NA APRESENTAÇÃO, SENTANDO-SE ALCOOLIZADO AO VOLANTE?

LIVRO DA ESPERANÇA. EMMANUEL

NOSSO PRIMEIRO IMPULSO É O DE RECLAMAR NAQUILO QUE SUPOMOS NOSSO DIREITO; CONTUDO, BUSCANDO A PALAVRA DO EVANGELHO, SURPREENDEMOS A INESQUECÍVEL ADVERTÊNCIA DO SENHOR:

-...“QUE TE IMPORTA A TI? SEGUE-ME TU”.

PALAVRAS DA VIDA ETERNA. EMMANUEL

E, SEJAM QUAIS FOREM TEUS OBSTÁCULOS NA FAMÍLIA, É PRECISO RECONHECER QUE TODA CONSTRUÇÃO MORAL DO REINO DE DEUS, PERANTE O MUNDO, COMEÇA NOS ALICERCES INVISÍVEIS DA LUTA EM CASA.

IDEAL ESPÍRITA. EMMANUEL

COMEÇA A LUTA DE CADA DIA, COM O DESLUMBRAMENTO DE QUEM OBSERVA A BELEZA TERRESTRE PELA PRIMEIRA VEZ E GUARDA A PAZ DA NOITE COMO QUEM SE DESPEDE DO MUNDO PARA TRANSFERIR-SE DE RESIDÊNCIA.

PALAVRAS DE VIDA ETERNA. EMMANUEL

CORAÇÃO NOBRE E PRUDENTE,  
SERVINDO, SE VÊ FELIZ,  
NUNCA DIZ TUDO O QUE SENTE,  
MAS PENSA TUDO O QUE DIZ.

TROVAS DO MAIS ALÉM. ANTONIO CHAVES

ENALTECER E LOUVAR  
SÃO QUAIS REMÉDIOS TERRENOS  
QUE NÃO SE DEVE APLICAR  
NUNCA DEMAIS, NEM DE MENOS.

ORVALHO DE LUZ. LOPES FILHO

PRECEITO EXATO DA VIDA  
A QUE NÃO FOGE NINGUÉM:  
CADA UM VÊ BEM OU MAL,  
CONFORME OS OLHOS QUE TEM.

ORVALHO DE LUZ. ORMANDO CANDELÁRIA

CADA MANHÃ NA TERRA É UMA PÁGINA EM BRANCO DE QUE DISPÕE NO LIVRO DA VIDA, PARA FAZER OS MELHORES EXERCÍCIOS E TESTEMUNHOS DE ELEVAÇÃO E BONDADE.

PASSOS DA VIDA. EMMANUEL

FAZE O QUE DEVES FAZER,  
O TEMPO É VIDA, PORÉM  
LEMBRA O SOL QUE AJUDA A TODOS,  
MAS NÃO ADULA NINGUÉM.

TROVAS DO MAIS ALÉM. PEDRO SILVA

PARA SERVIR NÃO VACILES  
NEM UM MOMENTO SEQUER,  
AJUDAR TARDIAMENTE  
É PRÓPRIO DE QUEM NÃO QUER.

ORVALHO DE LUZ. MARTINS COELHO.

TUDO QUE O HOMEM POSSUI DE ÚTIL E BELO, GRANDE E SUBLIME DEVE AO TRABALHO, COM QUE SE LHE ENGRANDECE A PRESENÇA NO MUNDO.

CORAGEM. EMMANUEL

SERÁ JUSTO SUPLICAR O SOCORRO DE DEUS NAS HORAS DE AFLIÇÃO E CONSTRUIR A EXISTÊNCIA COMO SE DEUS NÃO EXISTISSE?

NO PORTAL DA LUZ. EMMANUEL

SE A SOLIDÃO VALESSE, AS LEIS DE DEUS NÃO FARIAM O SEU NASCIMENTO NA TERRA ENTRE DUAS PESSOAS, CONVERTENDO VOCÊ EM TERCEIRA PESSOA PARA CONSTRUIR UM GRUPO DE AMOR.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ  
O AMOR É DEUS EM SEU TODO,  
NA PRÓPRIA VIDA DISPERSO,  
DESDE OS RECESSOS DO LODO  
À CÚPULA DO UNIVERSO.

TROVAS DO MAIS ALÉM. JOSÉ ALBANO

A DIVINA SABEDORIA NOS CONFERE O BENEFÍCIO DA PROVA, PARA QUE VENHAMOS A SUPERÁ-LA E ASSIMILA-LA, EM FORMA DE EXPERIÊNCIA, NUNCA NO OBJETIVO DE CONFUNDIR-NOS OU ARROJAR-NOS AO DESALENTO.

NO PORTAL DA LUZ. EMMANUEL

LEMBREMO-NOS DE QUE NAS CONCESSÕES DA PROVIDÊNCIA DIVINA, O NOSSO MAIS PRECIOSO LUGAR DE TRABALHO CHAMA-SE "AQUI" E O NOSSO MELHOR TEMPO CHAMA-SE "AGORA".

CORAGEM. ANDRÉ LUIZ

FAZE POR DIA OU POR SEMANA, UM HORÁRIO DE SERVIÇO GRATUITO, EM AUXÍLIO AOS COMPANHEIROS DA HUMANIDADE.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

NINGUÉM ESPERE MILAGRE DEPOIS DA MORTE.

PAZ E RENOVAÇÃO. ALBINO TEIXEIRA

EM CADA CICLO DE VINTE E QUATRO HORAS, SEPARA DIMINUTA ÁREA DE TEMPO, QUANDO NÃO POSSAS FAZÊ-LA MAIS AMPLA, PARA ESTUDO E MEDITAÇÃO, SILÊNCIO E PRECE.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

DEIXA QUE A CARIDADE CONSTANTE E ARDENTE SE TE IRRADIE DO CORAÇÃO.

NO PORTAL DA LUZ. EMMANUEL

USA AS FORÇAS QUE DEUS TE EMPRESTA, NA CONSTRUÇÃO DO BEM PORQUE, AMANHÃ, QUANDO A MORTE CHEGAR COMPREENDERÁS POR FIM, QUE TUDO QUANTO FIZESTE AOS OUTROS, A TI MESMO FIZESTE.

IDEAL ESPÍRITA. MEIMEI

NÃO DESPREZES A POSSIBILIDADE DE VISITAR OS IRMÃOS EM DOENÇAS OU PENÚRIA, PELO MENOS UMA VEZ POR SEMANA, DE MANEIRA A LEVAR-LHES CONSOLAÇÃO E REFAZIMENTO.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

QUALQUER CRIATURA QUE SE MOSTRE NECESSITADA DE PEDIR-LHE UM FAVOR É UM TESTE PARA SUA CAPACIDADE DE ENTENDIMENTO E PARA SEUS DOTES DE EDUCAÇÃO.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

AMIGO SUPOSTO EM ERRO,  
NÃO LANCES CONDENAÇÃO;  
A ROSEIRA NÃO DÁ ROSAS  
SEM TER RAÍZES NO CHÃO.

TROVAS DO MAIS ALÉM. GASTÃO DE CASTRO

SE VOCÊ NÃO SABE TOLERAR, ENTENDER, ABENÇOAR OU SER ÚTIL A OITO OU DEZ PESSOAS DE NINHO DOMESTICO, DE QUE MODO CUMPRIRÁ OS SEUS IDEAIS E COMPROMISSOS DE ELEVAÇÃO NAS ÁREAS DA HUMANIDADE?

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NA HORA DE EXALTAÇÃO  
DO PENSAMENTO INFELIZ,  
A PALAVRA MAIS EXATA  
É AQUELA QUE NÃO SE DIZ.

TROVAS DO MAIS ALÉM. PEDRO SILVA

TODA PESSOA QUE LESA OUTRA, NOS COMPROMISSOS DO CORAÇÃO, ESTÁ FATALMENTE LESANDO A SI PRÓPRIA.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

ONDE HÁ FALA SEM PROVEITO  
SOFRE O TEMPO ESCÁRNIO E FURTO.  
ONDE A CONVERSA É COMPRIDA  
O SERVIÇO É SEMPRE CURTO.

ORVALHO DE LUZ. CASIMIRO CUNHA

CORAÇÃO É ARRANHA-CÉU  
DE CONDOMÍNIO PERFEITO,  
CADA AFEIÇÃO EM SEU LAR,  
CADA LAR, EM SEU DIREITO.

ORVALHO DE LUZ. SILVEIRA CARVALHO

ENFEITE SEU LAR COM OS RECURSOS DA GENTILEZA E DO BOM HUMOR.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

EM CADA SETE DIAS, QUAL OCORRE AO IMPOSITIVO DO DESCANSO EM GERAL, DESTACA UM DELES PARA INGERIR O MÍNIMO DE ALIMENTAÇÃO, DOANDO O NECESSÁRIO REPOUSO AOS MECANISMOS DO CORPO.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

NAS FORMAÇÕES DO DEVER,  
AMAMOS NOSSO LUGAR.  
QUEM NÃO QUER OBEDECER,  
NÃO SERVE PARA MANDAR.

TROVAS DO MAIS ALÉM. ANTONIO CHAVES

QUANDO O CÉU ESTIVER EM CINZAS A DERRAMAR-SE EM CHUVA, MEDITA NA COLHEITA FARTA QUE CHEGARÁ DO CAMPO E NA BELEZA DAS FLORES QUE SURGIRÃO NO JARDIM.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

QUEM ESPERA, DESESPERA-  
DIZ UM RIFÃO POPULAR,  
NO ENTANTO TRISTE DAQUELE  
QUE NÃO CONSEGUE ESPERAR!

TROVAS DO MAIS ALÉM. LUCANO DOS REIS

DEPOIS DE UM PROBLEMA AGUARDAR OUTROS.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

ABSTENHA-SE DE SOBRECARRREGAR OS SEUS PROBLEMAS COM O PESO INÚTIL DA ANSIEDADE.

PAZ E RENOVAÇÃO. ANDRÉ LUIZ

SEMANALMENTE RETIRA UM DIA PARA O TRABALHO DE VIGILÂNCIA ABSOLUTA NO PRÓPRIO PENSAMENTO E NO PRÓPRIO VERBO, MENTALIZANDO E FALANDO EXCLUSIVAMENTE NO BEM DOS OUTROS.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

A PREGUIÇA CONSERVA A CABEÇA DESOCUPADA E AS MÃOS OCIOSAS.

CORAGEM. EMMANUEL

IDÉIA- MÚSICA EM PAUTA.

EMOÇÃO- FORÇA QUE CRIA.  
O MUNDO- GRANDE AUDITÓRIO.  
O TRABALHO- A MELODIA.

TROVAS DO MAIS ALÉM. TONINHO BITTENCOURT

EM MATÉRIA DE DECEPÇÕES E DESILUSÕES, SEMPRE QUE TE VEJAS À FRENTE DAQUELES QUE TE LUDIBRIAM A CONFIANÇA, LEMBRA-TE DE JESUS E ORA POR ELES; PORQUE, ENQUANTO OS QUE CHORAM LAVAM OS OLHOS ESPIRITUAIS PARA A DESCOBERTA DE NOVAS TRILHAS DE PROGRESSO E RENOVAÇÃO. NO CAMPO DA VIDA, OS QUE FAZEM AS LÁGRIMAS CARREGARÃO AS CORRENTES INVISÍVEIS DA CULPA, NÃO SE SABE ATÉ QUANDO.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

A INVEJA RECORDA O VENTO  
PASSANDO EM FÚRIA, DE ASSALTO,  
QUE AÇOITA COM MAIS VIGOR  
AQUELES QUE ESTÃO NO ALTO.

TROVAS DO MAIS ALÉM. COLOMBINA

APRENDAMOS A OUVIR, PARA AUXILIAR, SEM A PRESUNÇÃO DE RESOLVER.

OPINIÃO ESPÍRITA. EMMANUEL

NÃO OLHES FALTAS ALHEIAS...  
NA TERRA, EM QUALQUER LUGAR,  
NÃO HÁ NINGUÉM QUE NÃO TENHA  
ALGUMA CONTA A PAGAR.

ORVALHO DE LUZ. AUGUSTO DE OLIVEIRA

SE CONTRATEMPOS TE FEREM NOS ASSUNTOS HUMANOS, VISITA OS IRMÃOS ENFERMOS, SEGREGADOS NO HOSPITAL, A FIM DE QUE POSSAS APRENDER A VALORIZAR A SAÚDE QUE TE PERMITE TRABALHAR E RENOVAR A ESPERANÇA.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

ENSINAMENTO DA LEI,  
TÃO CLARO QUANTO SE DIZ,  
QUEM NÃO SABE CONTENTAR-SE,  
NÃO CONSEGUE SER FELIZ.

TROVAS DO MAIS ALÉM. PEDRO SILVA

TODOS OS SEUS ESTADOS E CONDIÇÕES, REALIZAÇÕES E NECESSIDADES PODEM SER DEFINIDOS POR MÁQUINAS, ENGENHOS, INSTRUMENTOS, APARELHOS, LABORATÓRIOS E FICHÁRIOS DA TERRA; ENTRETANTO, NÃO SE ESQUEÇA VOCÊ DE QUE O SERVIÇO AO PRÓXIMO É A ÚNICA MEDIDA QUE FORNECE EXATA NOTICIA DO SEU MERECEMENTO ESPIRITUAL.

IDEAL ESPÍRITA. ANDRÉ LUIZ

DE TODOS OS SENTIMENTOS  
O AMOR- ESSE DOM PROFUNDO,  
É O BÁLSAMO COM QUE DEUS  
SUPRIME OS MALES DO MUNDO.

TROVAS DO MAIS ALÉM. AUTA DE SOUZA

SE JESUS NOS RECOMENDOU AMAR OS INIMIGOS, IMAGINEMOS COM QUE IMENSO  
AMOR NOS COMPETE AMAR AQUELES QUE NOS OFERECEM O CORAÇÃO.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

AQUELE QUE GRAFA UMA PÁGINA EDIFICANTE, SEMEIA UM BOM EXEMPLO, EDUCA UMA  
CRIANÇA, FORNECE UM APONTAMENTO CONFORTADOR, ENTRETÉM UMA PALESTRA  
NOBRE OU ESTENDE UMA DÁDIVA, RECOLHERÁ, CEM POR UM, TODOS OS GRÃOS DE  
AMOR QUE LANÇOU NA SEMENTEIRA DO ETERNO BEM, LABORANDO COM A VIDA PARA  
A ALEGRIA SEM FIM.

CAMINHO ESPÍRITA. EURÍPEDES BARSANULFO

A PRECE, NO FUNDO, ENCERRA  
CLARA LIÇÃO, A SABER:  
SEMENTE LANÇADA À TERRA,  
QUE A TERRA VAI DEVOLVER.

ORVALHO DE LUZ. IVAN ALBUQUERQUE

VEJA COM BONDADE E OUÇA COM LÓGICA.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NÃO DIGAS: "SOMBRA SOU EU,  
MEU SONHO É LUZ QUE FALIU."  
CORAÇÃO QUE NÃO SOFREU  
É SELVA QUE NÃO SE ABRIU.

ORVALHO DE LUZ. JUVENAL GALENO

QUEM GUARDA RESENTIMENTO,  
POR MUITO QUE SE DISFARCE,  
TERMINA ACHANDO EM SI MESMO  
O JEITO DE ENVENENAR-SE.

TROVAS DO MAIS ALÉM. SILVA LOBATO.

SABEDORIA DE LEI  
NAS LEIS DA SABEDORIA:  
QUEM SABE DIZER "NÃO SEI",  
NÃO INVENTA FANTASIA.

ORVALHO DE LUZ. LEÔNCIO CORREIA

NENHUM DE NÓS PROCURE DESTAQUE INJUSTIFICÁVEL. NA DIREÇÃO OU NA SUBALTERNIDADE BASTE-NOS O PRIVILÉGIO DE CUMPRIR O DEVER QUE A VIDA NOS ASSINALA DISCERNINDO E ELUCIDANDO, MAS AUXILIANDO E AMANDO SEMPRE.

LIVRO DA ESPERANÇA. EMMANUEL

É NATURAL QUE VOCÊ FAÇA INVEJOSOS, MAS NÃO INIMIGOS.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

DESISTAMOS DE REIVINDICAÇÕES, PRIVILÉGIOS, PRÊMIOS OU HONRARIAS DE SUPERFÍCIE, PORQUANTO URGE ASPIRARMOS À MEDALHA INVISÍVEL DO DEVER RETAMENTE CUMPRIDO QUE NOS BRILHE NA CONSCIÊNCIA E A CARTA-BRANCA DO LIVRE ARBITRÍO, QUE NOS AMPLIE O CAMPO DE AÇÃO NO BEM PURO.

IDEAL ESPÍRITA. CAÍRBAR SCHUTEL

PENSE NO SEU CONTENTAMENTO QUANDO ALGUÉM LHE ENDEREÇA PALAVRAS DE AFETO E SIMPATIA E FAÇA O MESMO PARA COM OS OUTROS.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

SE VOCÊ BUSCA MELHORAR-SE, MELHORANDO O SEU TRABALHO, GUARDE A CERTEZA DE QUE O TRABALHO LHE DARÁ VIDA MELHOR.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

DOS SÓIS DA IMENSIDÃO ÀS ÚLTIMAS GOTAS D'ÁGUA NO CENTRO DA TERRA, TUDO O QUE HÁ DE BOM E BELO NASCE E VIVE DO TRABALHO CONSTANTE.

NO PORTAL DA LUZ. EMMANUEL

ENQUANTO A TERRA NÃO FOR  
DE ESPÍRITO CLARO E SÃO,  
APENAS QUEM NÃO TRABALHA  
NÃO CONHECE OPOSIÇÃO.

TROVAS DO MAIS ALÉM. MILTON DA CRUZ

E, SABENDO QUE CADA CRIATURA DEVE SER ÚTIL, CONFORME AS FACULDADES DE QUE DISPONHA, OBSERVA O QUE FAZES COM O TESOURO DAS HORAS, PORQUANTO O TEMPO CHAMADO "HOJE" É RECURSO EM TEU FAVOR, NA CONTABILIDADE DA VIDA, MARCANDO-TE ACERTO DE CONTAS PARA AMANHÃ.

IDEAL ESPÍRITA. EMMANUEL

ALGUÉM TE FERIU O TRABALHO?  
OLHA O TRONCO SE TENS FÉ:  
QUANTO MAIS PODA NO GALHO,  
MAIS FRUTOS PENDEM DO PÉ.

TROVAS DO MAIS ALÉM. OTÁVIO KELLY

SE VOCÊ TEM PRESSA DE SAIR, ATENDA AO SEU REGIME DE URGÊNCIA COM SERENIDADE E RESPEITO, SEM ESTRAGAR A TRANQUILIDADE DOS OUTROS.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NINGUÉM SUSTA GOLPES DA OFENSA COM PANCADAS DE REVIDE, TANTO QUANTO NINGUÉM APAGA FOGO A JORROS DE QUEROSENE.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

SÓ EXISTE UM MAL A TEMER: AQUELE QUE AINDA EXISTA EM NÓS.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

QUALQUER SERVIDOR DE CONSCIÊNCIA TRANQUILA SE REGOZIJA COM O AMPARO DO COMPANHEIRO, MAS DEVE, IGUALMENTE, HONRAR-SE COM A CRITICA DO ADVERSÁRIO, QUE O AJUDA NA SOLUÇÃO DOS PROBLEMAS DE REAJUSTE.

PASSOS DA VIDA. EMMANUEL

SEJAM QUAIS FOREM AS AFLIÇÕES E PROBLEMAS QUE TE AGITEM A ESTRADA, CONFIA EM DEUS AMANDO E CONSTRUINDO, PERDOANDO E AMPARANDO SEMPRE, PORQUE, DEUS ACIMA DE TODAS AS CALAMIDADES E DE TODAS AS LÁGRIMAS, TE FARÁ SOBREVIVER, ABENÇOANDO-TE A VIDA E SUSTENTANDO-TE O CORAÇÃO.

CORAGEM. MEIMEI

CONVENÇA-SE E QUE VOCÊ SOMENTE SOLUCIONARÁ OS SEUS PROBLEMAS SE NÃO FUGIR DELES.

PAZ E RENOVAÇÃO. ANDRÉ LUIZ

INÚTIL GRITAR CONTRA AS PRÓPRIAS DIVIDAS. IMPERIOSO EXAMINÁ-LAS COM SERENIDADE, PARA CONFIGURAR COM ELAS A MANEIRA MAIS SEGURA DE PAGAMENTO.

PAZ E RENOVAÇÃO. ALBINO TEIXEIRA

...TENHAMOS A CORAGEM DE ROMPER COM TODAS AS SUGESTÕES DE CONFORTO PRÓPRIO, AVANÇANDO À FRENTE.

PAZ E RENOVAÇÃO. BATUÍRA

ANTES DE SAIR PARA A EXECUÇÃO DE SUAS TAREFAS, LEMBRE-SE DE QUE É PRECISO ABENÇOAR A VIDA. PARA QUE A VIDA NOS ABENÇOE.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NÃO MOSTRE ROSTO TRISTE. MUITA GENTE PRECISA DE SUA ALEGRIA PARA LEVAR ALEGRIA AOS OUTROS.

PASSOS DA VIDA. ANDRÉ LUIZ

NO BANCO DA ETERNIDADE  
ACHEI UM AVISO ASSIM:  
PERSEVERANÇA NO BEM  
DÁ DIVIDENDO SEM FIM.

TROVAS DO MAIS ALÉM. BORIS FREIRE

DIZ-NOS A SABEDORIA DE TODOS OS TEMPOS- AJUDA-TE, QUE O CÉU DE AJUDARÁ-,  
AFIRMATIVA SUBLIME QUE NOS PERMITIMOS PARAFRASEAR, ACENTUANDO: "AJUDA-TE  
HOJE, QUE O DEU TE AJUDARÁ SEMPRE".

CORAGEM. ANDRÉ LUIZ

VOCÊ ACREDITA QUE ALGUÉM PODE ACHAR A FELICIDADE ADMITINDO-SE INFELIZ?

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

QUEM DIZ QUE AMOR NÃO EXISTE,  
QUE ACREDITA NO MAL,  
CONTEMPLA UM LÍRIO FULGINDO  
NA LAMA DE UM PANTANAL.

TROVAS DO MAIS ALÉM. MÁRIO DE AZEVEDO

A ALEGRIA DO PRÓXIMO COMEÇA MUITAS VEZES NO SORRISO QUE VOCÊ LHE QUEIRA  
DAR.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NÃO SE AFIRME INFELIZ,  
QUEM CRÊ NA FORÇA DO MAL.  
FAZ DO PRÓPRIO SOFRIMENTO  
UMA DOENÇA MENTAL.

TROVAS DO MAIS ALÉM. MARIANNA LUZ

HUMILDADE É FLOR SENSÍVEL  
FORMADA NA LUZ DO BEM  
QUE A PESSOA PERDE LOGO  
QUANDO ACREDITA QUE TEM.

TROVAS DO MAIS ALÉM. PEDRO SILVA

SENTENÇA CLARA DA VIDA  
QUE SERVE EM QUALQUER LUGAR:  
QUEM NÃO DÁ DO QUE LHE SOBRA  
NEGA O QUE DEVE PAGAR.

TROVAS DO MAIS ALEM. JOSE NAVA

SENTENÇA JUSTA QUE BRILHA  
ENTRE OS AVISOS DA ESTRADA:  
QUALQUER PERDÃO QUANDO HUMILHA,  
É VINGANÇA DISFARÇADA.

TROVAS DO MAIS ALÉM. COLOMBINA

A CARIDADE EM CADA GESTO E EM CADA FRASE, ACENDE O CLARÃO DE UMA BÊNÇÃO.  
SERÁ TALVEZ POR ISSO QUE A SABEDORIA DIVINA ERGUEU O CÉREBRO, ACIMA DO  
TRONCO, POR ALMENARA DE LUZ, COMO A DIZER-NOS QUE NINGUÉM DEVE AGIR SEM  
PENSAR, MAS ENTRE A CABEÇA QUE REFLETE E AS MÃOS QUE AUXILIAM, SITUOU O  
CORAÇÃO POR FIEL SUBLIME.

OPINIÃO ESPÍRITA. EMMANUEL

QUEM POSSUI MENTE SEGURA,  
RECONFORTO, DIRETRIZ,  
TETO, AGASALHO, CULTURA,  
NA ESSÊNCIA, JÁ É FELIZ.

ORVALHO DE LUZ. JOSÉ ALBANO

ANTE OS EMPEÇOS DA PROFISSÃO COM QUE O MUNDO TE HONRA A EXISTÊNCIA,  
CONSAGRA ALGUNS MINUTOS A ESCUTAR O RELATÓRIO DOS PAIS DE FAMÍLIA,  
ENTREGUES AO DESEPERO POR LHES ESCASSEAREM RECURSOS À PRÓPRIA  
SUBSISTÊNCIA.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

RIQUEZA TEM SEUS PRECEITOS,  
PENÚRIA TEM SEUS ARTIGOS  
FORTUNA FAZ RELAÇÕES  
POBREZA MOSTRA OS AMIGOS.

ORVALHO DE LUZ. ALBÉRICO LOBO

SUCEDA O QUE SUCEDER NAS TRILHAS DA VIDA, EM MATÉRIA DE AMARGURA OU DE  
AFLIÇÃO, ERGUE A FRONTE E CAMINHA PARA DIANTE, TRABALHA E APRENDE, ABENÇOA  
E SERVE, PORQUANTO, DIANTE DE DEUS E À FRENTE DOS COMPANHEIROS QUE SE NOS  
CONSERVAM FIÉIS, A PALAVRA DESÂNIMO É QUASE SEMPRE O OUTRO NOME DA  
INGRATIDÃO.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

NOS DESACERTOS DO MUNDO,  
VEJO UM TRAÇO SINGULAR:  
O ERRO MAIOR DE ALGUÉM  
É CRER-SE LIVRE DE ERRAR.

TROVAS DO MAIS ALÉM. CORREIA DE ARAÚJO

QUANDO SE SINTA NO DEVER DE RECLAMAR, NÃO FAÇA DE SEU VERBO INSTRUMENTO DE AGRESSÃO.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

E NÃO DIGAS QUE A SERENIDADE EXPRESSA FRAQUEZA ANTE CULTORES DA VIOLÊNCIA, QUAL SE NÃO TIVESSES BRIO PARA A REAÇÃO NECESSÁRIA, PORQUE É PRECISO MUITO MAIS COMBATIVIDADE INTERIOR PARA DOMINAR-SE ALGUÉM AO COLHER OFENSAS E ESQUECÊ-LAS DO QUE PARA ASSACÁ-LAS OU DEVOLVÊ-LAS, A DETRIMENTO DO PRÓXIMO.

CORAGEM. EMMANUEL

CARIDADE, ONDE ESTIVERES  
LENINDO AS DORES DE ALGUÉM,  
ONDE SIRVAS, ONDE FALES,  
JESUS ESTARÁ TAMBÉM.

ORVALHO DE LUZ. AUTA DE SOUZA

SE ALGUÉM TE DESFECHA VIBRAÇÕES CONTRÁRIAS À TUA FELICIDADE, ENDEREÇA A ESSE ALGUÉM A TUA SILENCIOSA MENSAGEM DE HARMONIA E DE AMOR COM QUE LHE DESEJAS FELICIDADE MAIOR.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

DESPEITO- UM TIRANO OCULTO  
QUE FAZ VITIMAS SEM FIM.  
NOS SÍMBOLOS DA ESCRITURA,  
A INVEJA MATOU CAIM.

TROVAS DO MAIS ALÉM. FIDÉLIS ALVES

DÁ DE TEU CAMPO DE AMOR,  
TANTO AOS SANTOS QUANTO AOS BRUTOS,  
AS ÁRVORES NÃO CONHECEM  
QUEM LHES COLHE OS PRÓPRIOS FRUTOS.

TROVAS DO MAIS ALÉM. FIDÉLIS ALVES

NUNCA ADMITA QUE O BEM POSSA SER PRATICADO SEM DIFICULDADE.

PAZ E RENOVAÇÃO. ANDRÉ LUIZ

QUANDO O TÉDIO TE PROCURA, VAI À ESCOLA DA CARIDADE ELA TE ACORDARÁ PARA AS ALEGRIAS PURAS DO BEM E TE FARÁ LUZ NO CORAÇÃO, LIVRANDO-TE DAS TREVAS QUE COSTUMAM DESCER SOBRE AS HORAS VAZIAS.

CORAGEM. EMMANUEL

NÃO CREIAS QUE POSSAS DESFRUTAR, EM CARÁTER PERMANENTE, DE BENEFÍCIOS QUE NÃO PLANTASTE.

NO PORTAL DA LUZ. EMMANUEL

FELICIDADE É LAVOURA  
EM QUE SERVIR É DEVER  
TANTO MAIS A GENTE PLANTA  
QUANTO MAIS PODE COLHER.

TROVAS DO MAIS ALÉM. DERALDO NEVILLE

O TRABALHO DIGNO É A COBERTURA DE SUA INDEPENDÊNCIA.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

AMIGO, VOCÊ JÁ REPAROU O EFEITO RENOVADOR DE UM SORRISO?

IDEAL ESPÍRITA. VALÉRIUM  
SE VOCÊ TEM QUALQUER MÁGOA REMANESCENTE DA VÉSPERA, COMECE O DIA, À  
MANEIRA DO SOL:  
- ESQUECENDO A SOMBRA E BRILHANDO DE NOVO.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

TRABALHO SERÁ SEMPRE O PRODÍGIO DA VIDA CRIANDO RECONFORTO E PROGRESSO,  
ALEGRIA E RENOVAÇÃO.

CORAGEM. EMMANUEL

O BRAÇO SEM CAPITAL-  
ENGELHO QUE SE AMOFINA  
O CAPITAL SEM O BRAÇO-  
CACHOEIRA SEM USINA.

ORVALHO DE LUZ. ALBÉRICO LOBO

NA MORTE, CONVÉM SABER,  
É NOVO CÂMBIO A SEGUIR.  
QUEM GUARDOU, TOCA A PERDER,  
QUEM DEU, VEM A POSSUIR.

ORVALHO DE LUZ. AMÉRICO FALCÃO

AMOR PURO,- DOM PERFEITO,-  
NÃO MUDA SEJA ONDE FOR.  
AMOR QUE MORRE NO PEITO  
NO FUNDO NÃO ERA AMOR.

TROVA DO MAIS ALÉM. SABINO BATISTA

SEMPRE QUE O ESPINHO DA MALEDICÊNCIA REPONTAR NAS FLORES DO  
ENTENDIMENTO AMIGO, PROCURE ISOLÁ-LO EM ALGODÃO DE BONDADÉ, SEM  
DESRESPEITAR OS AUSENTES E SEM FERIR AOS QUE FALAM.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NÃO CRITIQUE, AUXILIE.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

SE TEMPESTADES SEMPRE NOVAS TE VERGASTAM A ALMA, CONTINUA SEMEANDO... E, SE BANIMENTOS E SOLIDÃO DEVEM CONSTITUIR A HERANÇA TRANSITÓRIA DO TEU DESTINO RECORDA O DIVINO SEMEADOR QUE, EMBORA PIEDOSO E JUSTO, PREFERIU A CRUZ POR AMOR À VERDADE. E PROSEGUE SEMEANDO, MESMO ASSIM, NA CERTEZA QUE DEUS TE BASTA, PORQUE TUDO PASSA NO MUNDO, MENOS DEUS.

IDEAL ESPÍRITA. MEIMEI

QUANDO A ROSA SE DESABOTOA NA PAISAGEM, NÃO QUER SABER QUANTOS ESPINHOS SE LHE CRAVAM NA HASTE; ESPALHA PERFUME E BELEZA, ATENTA ÀS FINALIDADES PARA AS QUAIS SE VÊ NASCIDA.

PASSOS DA VIDA. EMMANUEL

NO QUE TANGE A SOFRIMENTOS DO AMOR, SÓ DEUS SABE ONDE ESTÃO A QUEDA OU A VITÓRIA.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

LEMBRA-TE DE QUE O DÉBITO DA TERNURA E DA GRATIDÃO JAMAIS TERMINA.

NO PORTAL DA LUZ. EMMANUEL

SOFREMOS, SIM... MAS NEM TANTO...  
A DOR MAIS DURA E FERROZ  
É A DOR DO ORGULHO FERIDO,  
RUGINDO DENTRO DE NÓS.

ORVALHO DE LUZ. EUGÊNIO RUBIÃO

APENAS DEUS PODE JULGAR O ÍNTIMO DE CADA UM.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

ALEGRIA DE UMA CASA  
TEM ESTE PREÇO COMUM:  
UM TANTO DE CARIDADE  
DA PARTE DE CADA UM.

ORVALHO DE LUZ. MÚCIO TEIXEIRA

A HUMILDADE É UM ANJO MUDO.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

NÃO EXIJA PERFEIÇÃO NOS OUTROS E NEM MESMO EM VOCÊ, MAS PROCURE MELHORAR-SE QUANTO POSSÍVEL.

CORAGEM. ANDRÉ LUIZ

ABRIGA-TE NA HUMILDADE,  
NÃO BUSQUE MUNDANA ESTIMA.  
O OURO AFUNDA NO MAR,  
A PALHA FICA POR CIMA.

ORVALHO DE LUZ. REGUEIRA COSTA

QUEM VIVE DE SE FERIR, ACABA NA CONDIÇÃO DE ESPINHEIRO.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

QUEM DIZ QUE O TEMPO TRAZ APENAS ILUSÕES É QUE NÃO TEM FEITO OUTRA COISA  
SENÃO ILUDIR-SE.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

TUDO VENCE NO CAMINHO  
MESMO OS EMPEÇOS MAIS VASTOS,  
QUEM TRAZ A CABEÇA NOVA  
EM CIMA DOS OMBROS GASTOS.

ORVALHO DE LUZ. TEOTÔNIO FREIRE

MERO DEVER MELHORAR-NOS, MELHORANDO O PRÓPRIO CAMINHO EM REGIME DE  
URGÊNCIA. TODAVIA, ABSTENHAMO-NOS DO HÁBITO DE REMEXER INUTILMENTE AS  
FERIDAS, ALARGANDO-LHES A EXTENSÃO.

PAZ E RENOVAÇÃO. EMMANUEL

O AMOR VERDADEIRO AUXILIA SEM PERGUNTAR.

SINAL VERDE. ANDRÉ LUIZ

CIÊNCIA CLARA DO ACERTO  
ENFEIXADA EM NOTA BREVE:  
DISTINGUIR O QUE SE PODE  
DAQUILO QUE NÃO SE DEVE.

TROVAS DO MAIS ALÉM. BORIS FREIRE

AME SEM EXIGÊNCIAS, ACEITANDO AS CRIATURAS QUERIDAS COMO SÃO, SEM PEDIR-  
LHES CERTIFICADOS DE GRANDEZA.

PAZ E RENOVAÇÃO. ANDRÉ LUIZ

DOS CONCEITOS SOBRE O AMOR  
TENHO ESTE POR MAIS NOBRE;  
COM AMOR O POBRE É RICO,  
SEM AMOR O RICO É POBRE.

ORVALHO DE LUZ. TONINHO BITTENCOURT

DIANTE DE QUAISQUER TRANSES DA VIDA, TUDO VENCEREMOS SE NOS DISPUSERMOS  
A ESQUECER O MAL, CRER NO BEM E SERVIR COM AMOR.

PAZ E RENOVAÇÃO. BEZERRA DE MENEZES

## FRASES I

Agradeça a Deus a bênção da vida. Pela manhã. Se você não tem o hábito de orar, formule pensamentos de serenidade e otimismo, por alguns momentos, antes de retomar as próprias atividades.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não te enganes com o esmero de superfície. Que dizer do motorista que primasse por exibir um carro admirável na apresentação, sentando-se alcoolizado ao volante?

**Livro da Esperança. Emmanuel**

Nosso primeiro impulso é o de reclamar naquilo que supomos nosso direito; contudo, buscando a palavra do Evangelho, surpreendemos a inesquecível advertência do Senhor:

-...“Que te importa a ti? Segue-me tu”.

**Palavras da Vida Eterna. Emmanuel**

E, sejam quais forem teus obstáculos na família, é preciso reconhecer que toda construção moral do Reino de Deus, perante o mundo, começa nos alicerces invisíveis da luta em casa.

**Ideal Espírita. Emmanuel**

Começa a luta de cada dia, com o deslumbramento de quem observa a beleza terrestre pela primeira vez e guarda a paz da noite como quem se despede do mundo para transferir-se de residência.

**Palavras de Vida Eterna. Emmanuel**

Coração nobre e prudente,  
Servindo, se vê feliz,  
Nunca diz tudo o que sente,  
Mas pensa tudo o que diz.

**Trovas do Mais Além. Antonio Chaves**

Enaltecer e louvar  
São quais remédios terrenos  
Que não se deve aplicar  
Nunca demais, nem de  
menos.

**Orvalho de Luz. Lopes Filho**

Preceito exato da vida  
A que não foge ninguém:  
Cada um vê bem ou mal,  
Conforme os olhos que tem.

**Orvalho de Luz. Ormando Candelária**

Cada manhã na Terra é uma página em branco de que dispõe no livro da vida, para fazer os melhores exercícios e testemunhos de elevação e bondade.

**Passos da Vida. Emmanuel**

Faze o que deves fazer,  
O tempo é vida, porém  
Lembra o sol que ajuda a  
todos,

Mas não adula ninguém.

**Trovas do Mais Além.  
Pedro Silva**

Para servir não vaciles  
Nem um momento sequer,  
Ajudar tardiamente  
É próprio de quem não quer.

**Orvalho de Luz. Martins  
Coelho.**

Tudo que o homem possui de útil e belo, grande e sublime deve ao trabalho,  
com que se lhe engrandece a presença no mundo.

**Coragem. Emmanuel**

Será justo suplicar o socorro de Deus nas horas de aflição e construir a  
existência como se Deus não existisse?

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Se a solidão valesse, as leis de Deus não fariam o seu nascimento na Terra entre  
duas pessoas, convertendo você em terceira pessoa para construir um grupo de amor.

Sinal Verde. André Luiz  
O amor é Deus em seu todo,  
Na própria vida disperso,  
Desde os recessos do lodo  
À cúpula do Universo.

**Trovas do Mais Além. José Albano**

A divina sabedoria nos confere o benefício da prova, para que venhamos a  
superá-la e assimila-la, em forma de experiência, nunca no objetivo de confundir-nos ou  
arrojar-nos ao desalento.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Lembre-mos de que nas concessões da Providencia Divina, o nosso mais  
precioso lugar de trabalho chama-se "AQUI" e o nosso melhor tempo chama-se "AGORA".

**Coragem. André Luiz**

Faze por dia ou por semana, um horário de serviço gratuito, em auxílio aos  
companheiros da humanidade.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Ninguém espere milagre depois da morte.

**Paz e Renovação. Albino Teixeira**

Em cada ciclo de vinte e quatro horas, separa diminuta área de tempo, quando  
não possas fazê-la mais ampla, para estudo e meditação, silêncio e prece.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Deixa que a caridade constante e ardente se te irradie do coração.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Usa as forças que Deus te empresta, na construção do bem porque, amanhã, quando a morte chegar compreenderás por fim, que tudo quanto fizeste aos outros, a ti mesmo fizeste.

**Ideal Espírita. Meimei**

Não desprezes a possibilidade de visitar os irmãos em doenças ou penúria, pelo menos uma vez por semana, de maneira a levar-lhes consolação e refazimento.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Qualquer criatura que se mostre necessitada de pedir-lhe um favor é um teste para sua capacidade de entendimento e para seus dotes de educação.

**Sinal Verde. André Luiz**

**FRASES II**

Amigo suposto em erro,  
Não lances condenação;  
A roseira não dá rosas  
Sem ter raízes no chão.

**Trovas do Mais Além. Gastão de Castro**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Na hora de exaltação  
Do pensamento infeliz,  
A palavra mais exata  
É aquela que não se diz.

**Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Toda pessoa que lesa outra, nos compromissos do coração, está fatalmente lesando a si própria.

**Sinal Verde. André Luiz**

Onde há fala sem proveito  
Sofre o tempo escárnio e furto.  
Onde a conversa é comprida  
O serviço é sempre curto.

**Orvalho de Luz. Casimiro Cunha**

Coração é arranha-céu  
De condomínio perfeito,  
Cada afeição em seu lar,  
Cada lar, em seu direito.

**Orvalho de Luz. Silveira Carvalho**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Em cada sete dias, qual ocorre ao impositivo do descanso em geral, destaca um deles para ingerir o mínimo de alimentação, doando o necessário repouso aos mecanismos do corpo.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Nas formações do dever,  
Amemos nosso lugar.  
Quem não quer obedecer,  
Não serve para mandar.

**Trovas do Mais Além. Antonio Chaves**

Quando o céu estiver em cinzas a derramar-se em chuva, medita na colheita farta que chegará do campo e na beleza das flores que surgirão no jardim.

**Sinal Verde. André Luiz**

Quem espera, desespera-

Diz um rifão popular,  
No entanto triste daquele  
Que não consegue esperar!

**Trovas do Mais Além. Lucano dos Reis**

Depois de um problema aguardar outros.

**Sinal Verde. André Luiz**

Abstenha-se de sobrecarregar os seus problemas com o peso inútil da ansiedade.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Semanalmente retira um dia para o trabalho de vigilância absoluta no próprio pensamento e no próprio verbo, mentalizando e falando exclusivamente no bem dos outros.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

A preguiça conserva a cabeça desocupada e as mãos ociosas.

**Coragem. Emmanuel**

Idéia- música em pauta.  
Emoção- força que cria.  
O mundo- grande auditório.  
O trabalho- a melodia.

**Trovas do Mais Além. Toninho Bittencourt**

Em matéria de decepções e desilusões, sempre que te vejas à frente daqueles que te ludibriam a confiança, lembra-te de Jesus e ora por eles; porque, enquanto os que choram lavam os olhos espirituais para a descoberta de novas trilhas de progresso e renovação. No campo da vida, os que fazem as lágrimas carregarão as correntes invisíveis da culpa, não se sabe até quando.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

A inveja recorda o vento  
Passando em fúria, de assalto,  
Que açoita com mais vigor  
Aqueles que estão no Alto.

**Trovas do Mais Além. Colombina**

Aprendamos a ouvir, para auxiliar, sem a presunção de resolver.

**Opinião Espírita. Emmanuel**

Não olhes faltas alheias...  
Na Terra, em qualquer lugar,  
Não há ninguém que não tenha  
Alguma conta a pagar.

**Orvalho de Luz. Augusto de Oliveira**

## **FRASES III**

Se contratempos te ferem nos assuntos humanos, visita os irmãos enfermos, segregados no hospital, a fim de que possas aprender a valorizar a saúde que te permite trabalhar e renovar a esperança.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Ensino da Lei,  
Tão claro quanto se diz,  
Quem não sabe contentar-se,  
Não consegue ser feliz.

**Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Todos os seus estados e condições, realizações e necessidades podem ser definidos por máquinas, engenhos, instrumentos, aparelhos, laboratórios e fichários da Terra; entretanto, não se esqueça você de que o serviço ao próximo é a única medida que fornece exata notícia do seu merecimento espiritual.

**Ideal Espírita. André Luiz**

De todos os sentimentos  
O amor- esse dom profundo,  
É o bálsamo com que Deus  
Suprime os males do mundo.

**Trovas do Mais além. Auta de Souza**

Se Jesus nos recomendou amar os inimigos, imaginemos com que imenso amor nos compete amar aqueles que nos oferecem o coração.

**Sinal Verde. André Luiz**

Aquele que grava uma página edificante, semeia um bom exemplo, educa uma criança, fornece um apontamento confortador, entretém uma palestra nobre ou estende uma dádiva, recolherá, cem por um, todos os grãos de amor que lançou na sementeira do eterno bem, laborando com a vida para a alegria sem fim.

**Caminho Espírita. Eurípedes Barsanulfo**

A prece, no fundo, encerra  
Clara lição, a saber:  
Semente lançada à terra,  
Que a terra vai devolver.

**Orvalho de Luz. Ivan Albuquerque**

Veja com bondade e ouça com lógica.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não digas: "sombra sou eu,  
Meu sonho é luz que faliu."  
Coração que não sofreu  
É selva que não se abriu.

**Orvalho de Luz. Juvenal Galeno**

Quem guarda ressentimento,  
Por muito que se disfarce,

Termina achando em si mesmo  
O jeito de envenenar-se.

**Trovas do Mais Além. Silva Lobato.**

Sabedoria de Lei  
Nas leis da sabedoria:  
Quem sabe dizer "não sei",  
Não inventa fantasia.

**Orvalho de Luz. Leôncio Correia**

Nenhum de nós procure destaque injustificável. Na direção ou na subalternidade baste-nos o privilégio de cumprir o dever que a vida nos assinala discernindo e elucidando, mas auxiliando e amando sempre.

**Livro da Esperança. Emmanuel**

É natural que você faça invejosos, mas não inimigos.

**Sinal Verde. André Luiz**

Desistamos de reivindicações, privilégios, prêmios ou honrarias de superfície, porquanto urge aspirarmos à medalha invisível do dever retamente cumprido que nos brilhe na consciência e a carta-branca do livre arbítrio, que nos amplie o campo de ação no bem puro.

**Ideal Espírita. Caírbar Schutel**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Se você busca melhorar-se, melhorando o seu trabalho, guarde a certeza de que o trabalho lhe dará vida melhor.

**Sinal Verde. André Luiz**

Dos sóis da imensidão às últimas gotas d'água no centro da Terra, tudo o que há de bom e belo nasce e vive do trabalho constante.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Enquanto a Terra não for  
De espírito claro e são,  
Apenas quem não trabalha  
Não conhece oposição.

**Trovas do Mais Além. Milton da Cruz**

E, sabendo que cada criatura deve ser útil, conforme as faculdades de que disponha, observa o que fazes com o tesouro das horas, porquanto o tempo chamado "hoje" é recurso em teu favor, na contabilidade da vida, marcando-te acerto de contas para amanhã.

**Ideal Espírita. Emmanuel**

Alguém te fere o trabalho?  
Olha o tronco se tens fé:

Quanto mais poda no galho,  
Mais frutos pendem do pé.

**Trovas do Mais Além. Otávio Kelly**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Ninguém susta golpes da ofensa com pancadas de revide, tanto quanto ninguém apaga fogo a jorros de querosene.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Só existe um mal a temer: aquele que ainda exista em nós.

**Sinal Verde. André Luiz**

Qualquer servidor de consciência tranqüila se regozija com o amparo do companheiro, mas deve, igualmente, honrar-se com a crítica do adversário, que o ajuda na solução dos problemas de reajuste.

**Passos da Vida. Emmanuel**

Sejam quais forem as aflições e problemas que te agitem a estrada, confia em Deus amando e construindo, perdendo e amparando sempre, porque, Deus acima de todas as calamidades e de todas as lágrimas, te fará sobreviver, abençoando-te a vida e sustentando-te o coração.

**Coragem. Meimei**

Convença-se e que você somente solucionará os seus problemas se não fugir deles.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Inútil gritar contra as próprias dívidas. Imperioso examiná-las com serenidade, para configurar com elas a maneira mais segura de pagamento.

**Paz e Renovação. Albino Teixeira**

...Tenhamos a coragem de romper com todas as sugestões de conforto próprio, avançando à frente.

**Paz e Renovação. Batuira**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Não mostre rosto triste. Muita gente precisa de sua alegria para levar alegria aos outros.

**Passos da Vida. André Luiz**

## **FRASES IV**

No banco da Eternidade  
Achei um aviso assim:  
Perseverança no bem  
Dá dividendo sem fim.

**Trovas do Mais Além. Boris Freire**

Diz-nos a sabedoria de todos os tempos- ajuda-te, que o céu de ajudará-, afirmativa sublime que nos permitimos parafrasear, acentuando: "ajuda-te hoje, que o deus te ajudará sempre".

**Coragem. André Luiz**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Quem diz que amor não existe,  
Que acredita no mal,  
Contemple um lírio fulgindo  
Na lama de um pantanal.

**Trovas do Mais Além. Mário de Azevedo**

A alegria do próximo começa muitas vezes no sorriso que você lhe queira dar.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não se afirme infeliz,  
Quem crê na força do mal.  
Faz do próprio sofrimento  
Uma doença mental.

**Trovas do Mais Além. Marianna Luz**

Humildade é flor sensível  
Formada na luz do bem  
Que a pessoa perde logo  
Quando acredita que tem.

**Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Sentença clara da vida  
Que serve em qualquer lugar:  
Quem não dá do que lhe sobra  
Nega o que deve pagar.

**Trovas do Mais Além. José Nava**

Sentença justa que brilha  
Entre os avisos da estrada:  
Qualquer perdão quando humilha,  
É vingança disfarçada.

**Trovas do Mais Além. Colombina**

A caridade em cada gesto e em cada frase, acende o clarão de uma bênção. Será talvez por isso que a sabedoria Divina ergueu o cérebro, acima do tronco, por

almenara de luz, como a dizer-nos que ninguém deve agir sem pensar, mas entre a cabeça que reflete e as mãos que auxiliam, situou o coração por fiel sublime.

**Opinião Espírita. Emmanuel**

Quem possui mente segura,  
Reconforto, diretriz,  
Teto, agasalho, cultura,  
Na essência, já é feliz.

**Orvalho de Luz. José Albano**

Ante os empecos da profissão com que o mundo te honra a existência, consagra alguns minutos a escutar o relatório dos pais de família, entregues ao desespero por lhes escassearem recursos à própria subsistência.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Riqueza tem seus preceitos,  
Penúria tem seus artigos  
Fortuna faz relações  
Pobreza mostra os amigos.

**Orvalho de Luz. Albérico Lobo**

Suceda o que suceder nas trilhas da vida, em matéria de amargura ou de aflição, ergue a frente e caminha para diante, trabalha e aprende, abençoa e serve, porquanto, diante de Deus e à frente dos companheiros que se nos conservam fiéis, a palavra desânimo é quase sempre o outro nome da ingratidão.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Nos desacertos do mundo,  
Vejo um traço singular:  
O erro maior de alguém  
É crer-se livre de errar.

**Trovas do Mais Além. Correia de Araújo**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

E não digas que a serenidade expressa fraqueza ante cultores da violência, qual se não tivesses brio para a reação necessária, porque é preciso muito mais combatividade interior para dominar-se alguém ao colher ofensas e esquecê-las do que para assacá-las ou devolvê-las, a detrimento do próximo.

**Coragem. Emmanuel**

Caridade, onde estiveres  
Lenindo as dores de alguém,  
Onde sirvas, onde fales,  
Jesus estará também.

**Orvalho de Luz. Auta de Souza**

Se alguém te desfecha vibrações contrárias à tua felicidade, endereça a esse alguém a tua silenciosa mensagem de harmonia e de amor com que lhe desejas felicidade maior.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Despeito- um tirano oculto  
Que faz vitimas sem fim.  
Nos símbolos da Escritura,  
A inveja matou Caim.

**Trovas do Mais Além. Fidélis Alves**

Dá de teu campo de amor,  
Tanto aos santos quanto aos brutos,  
As árvores não conhecem  
Quem lhes colhe os próprios frutos.

**Trovas do Mais Além. Fidélis Alves**

Nunca admita que o bem possa ser praticado sem dificuldade.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Quando o tédio te procura, vai à escola da caridade ela te acordará para as alegrias puras do bem e te fará luz no coração, livrando-te das trevas que costumam descer sobre as horas vazias.

**Coragem. Emmanuel**

Não creias que possas desfrutar, em caráter permanente, de benefícios que não plantaste.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Felicidade é lavoura  
Em que servir é dever  
Tanto mais a gente planta  
Quanto mais pode colher.

**Trovas do Mais Além. Deraldo Neville**

O trabalho digno é a cobertura de sua independência.

**Sinal Verde. André Luiz**

Amigo, você já reparou o efeito renovador de um sorriso?

**Ideal Espírita. Valérium**

Se você tem qualquer mágoa remanescente da véspera, comece o dia, à maneira do sol:

- Esquecendo a sombra e brilhando de novo.

**Sinal Verde. André Luiz**

Trabalho será sempre o prodígio da vida criando reconforto e progresso, alegria e renovação.

**Coragem. Emmanuel**

O braço sem capital-  
Engelho que se amofina  
O capital sem o braço-  
Cachoeira sem usina.

**Orvalho de Luz. Albérico Lobo**

Na morte, convém saber,  
É novo câmbio a seguir.  
Quem guardou, toca a perder,  
Quem deu, vem a possuir.

**Orvalho de Luz. Américo Falcão**

Amor puro,- dom perfeito,-  
Não muda seja onde for.  
Amor que morre no peito  
No fundo não era amor.

**Trova do Mais Além. Sabino Batista**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

**FRASES V**

Não critique, auxilie.

**Sinal Verde. André Luiz**

Se tempestades sempre novas te vergastam a alma, continua semeando... E, se banimentos e solidão devem constituir a herança transitória do teu destino recorda o divino semeador que, embora piedoso e justo, preferiu a cruz por amor à verdade. E prossegue semeando, mesmo assim, na certeza que Deus te basta, porque tudo passa no mundo, menos Deus.

**Ideal Espírita. Meimei**

Quando a rosa se desabotoa na paisagem, não quer saber quantos espinhos se lhe cravam na haste; espalha perfume e beleza, atenta às finalidades para as quais se vê nascida.

**Passos da Vida. Emmanuel**

No que tange a sofrimentos do amor, só Deus sabe onde estão a queda ou a vitória.

**Sinal Verde. André Luiz**

Lembra-te de que o débito da ternura e da gratidão jamais termina.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Sofremos, sim... Mas nem tanto...  
A dor mais dura e feroz  
É a dor do orgulho ferido,  
Rugindo dentro de nós.

**Orvalho de Luz. Eugênio Rubião**

Apenas Deus pode julgar o íntimo de cada um.

**Sinal Verde. André Luiz**

Alegria de uma casa  
Tem este preço comum:  
Um tanto de caridade  
Da parte de cada um.

**Orvalho de Luz. Múcio Teixeira**

A humildade é um anjo mudo.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não exija perfeição nos outros e nem mesmo em você, mas procure melhorar-se quanto possível.

**Coragem. André Luiz**

Abriga-te na humildade,  
Não busque mundana estima.  
O ouro afunda no mar,  
A palha fica por cima.

**Orvalho de Luz. Regueira Costa**

Quem vive de se ferir, acaba na condição de espinheiro.

**Sinal Verde. André Luiz**

Quem diz que o tempo traz apenas ilusões é que não tem feito outra coisa senão iludir-se.

**Sinal Verde. André Luiz**

Tudo vence no caminho  
Mesmo os empecos mais vastos,  
Quem traz a cabeça nova  
Em cima dos ombros gastos.

**Orvalho de Luz. Teotônio Freire**

Mero dever melhorar-nos, melhorando o próprio caminho em regime de urgência. Todavia, abstenhamo-nos do hábito de remexer inutilmente as feridas, alargando-lhes a extensão.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

O amor verdadeiro auxilia sem perguntar.

**Sinal Verde. André Luiz**

Ciência clara do acerto  
Enfeixada em nota breve:  
Distinguir o que se pode  
Daquilo que não se deve.

**Trovas do Mais Além. Boris Freire**

Ame sem exigências, aceitando as criaturas queridas como são, sem pedir-lhes certificados de grandeza.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Dos conceitos sobre o amor  
Tenho este por mais nobre;  
Com amor o pobre é rico,  
Sem amor o rico é pobre.

**Orvalho de Luz. Toninho Bittencourt**

Diante de quaisquer transe da vida, tudo venceremos se nos dispusermos a esquecer o mal, crer no bem e servir com amor.

**Paz e Renovação. Bezerra de Menezes**

Página psicografada pelo médium Francisco Cândido Xavier.

Agradeça a Deus a bênção da vida. Pela manhã. Se você não tem o hábito de orar, formule pensamentos de serenidade e otimismo, por alguns momentos, antes de retomar as próprias atividades.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não te enganes com o esmero de superfície. Que dizer do motorista que primasse por exhibir um carro admirável na apresentação, sentando-se alcoolizado ao volante?

**Livro da Esperança. Emmanuel**

Nosso primeiro impulso é o de reclamar naquilo que supomos nosso direito; contudo, buscando a palavra do Evangelho, surpreendemos a inesquecível advertência do Senhor:

-...“Que te importa a ti? Segue-me tu”.

### **Palavras da Vida Eterna. Emmanuel**

E, sejam quais forem teus obstáculos na família, é preciso reconhecer que toda construção moral do Reino de Deus, perante o mundo, começa nos alicerces invisíveis da luta em casa.

### **Ideal Espírita. Emmanuel**

Começa a luta de cada dia, com o deslumbramento de quem observa a beleza terrestre pela primeira vez e guarda a paz da noite como quem se despede do mundo para transferir-se de residência.

### **Palavras de Vida Eterna. Emmanuel**

Coração nobre e prudente,  
Servindo, se vê feliz,  
Nunca diz tudo o que sente,  
Mas pensa tudo o que diz.

### **Trovas do Mais Além. Antonio Chaves**

Enaltecer e louvar  
São quais remédios terrenos  
Que não se deve aplicar  
Nunca demais, nem de menos.

### **Orvalho de Luz. Lopes Filho**

Preceito exato da vida  
A que não foge ninguém:  
Cada um vê bem ou mal,  
Conforme os olhos que tem.

### **Orvalho de Luz. Ormando Candelária**

Cada manhã na Terra é uma página em branco de que dispõe no livro da vida, para fazer os melhores exercícios e testemunhos de elevação e bondade.

### **Passos da Vida. Emmanuel**

Faze o que deves fazer,  
O tempo é vida, porém  
Lembra o sol que ajuda a todos,  
Mas não adula ninguém.

### **Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Para servir não vaciles  
Nem um momento sequer,  
Ajudar tardiamente  
É próprio de quem não quer.

### **Orvalho de Luz. Martins Coelho.**

Tudo que o homem possui de útil e belo, grande e sublime deve ao trabalho, com que se lhe engrandece a presença no mundo.

### **Coragem. Emmanuel**

Será justo suplicar o socorro de Deus nas horas de aflição e construir a existência como se Deus não existisse?

**No Portal da Luz. Emmanuel**

**FRASES VI**

Se a solidão valesse, as leis de Deus não fariam o seu nascimento na Terra entre duas pessoas, convertendo você em terceira pessoa para construir um grupo de amor.

**Sinal Verde. André Luiz**

O amor é Deus em seu todo,  
Na própria vida disperso,  
Desde os recessos do lodo  
À cúpula do Universo.

**Trovas do Mais Além. José Albano**

A divina sabedoria nos confere o benefício da prova, para que venhamos a superá-la e assimila-la, em forma de experiência, nunca no objetivo de confundir-nos ou arrojar-nos ao desalento.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Lembre-mos de que nas concessões da Providencia Divina, o nosso mais precioso lugar de trabalho chama-se "AQUI" e o nosso melhor tempo chama-se "AGORA".

**Coragem. André Luiz**

Faze por dia ou por semana, um horário de serviço gratuito, em auxílio aos companheiros da humanidade.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Ninguém espere milagre depois da morte.

**Paz e Renovação. Albino Teixeira**

Em cada ciclo de vinte e quatro horas, separa diminuta área de tempo, quando não possas fazê-la mais ampla, para estudo e meditação, silêncio e prece.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Deixa que a caridade constante e ardente se te irradie do coração.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Usa as forças que Deus te empresta, na construção do bem porque, amanhã, quando a morte chegar compreenderás por fim, que tudo quanto fizeste aos outros, a ti mesmo fizeste.

**Ideal Espírita. Meimei**

Não desprezes a possibilidade de visitar os irmãos em doenças ou penúria, pelo menos uma vez por semana, de maneira a levar-lhes consolação e refazimento.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Qualquer criatura que se mostre necessitada de pedir-lhe um favor é um teste para sua capacidade de entendimento e para seus dotes de educação.

**Sinal Verde. André Luiz**

Amigo suposto em erro,  
Não lances condenação;  
A roseira não dá rosas  
Sem ter raízes no chão.

**Trovas do Mais Além. Gastão de Castro**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Na hora de exaltação  
Do pensamento infeliz,  
A palavra mais exata  
É aquela que não se diz.

**Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Toda pessoa que lesa outra, nos compromissos do coração, está fatalmente lesando a si própria.

**Sinal Verde. André Luiz**

Onde há fala sem proveito  
Sofre o tempo escárnio e furto.  
Onde a conversa é comprida  
O serviço é sempre curto.

**Orvalho de Luz. Casimiro Cunha**

Coração é arranha-céu  
De condomínio perfeito,  
Cada afeição em seu lar,  
Cada lar, em seu direito.

**Orvalho de Luz. Silveira Carvalho**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Em cada sete dias, qual ocorre ao impositivo do descanso em geral, destaca um deles para ingerir o mínimo de alimentação, doando o necessário repouso aos mecanismos do corpo.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Nas formações do dever,  
Amemos nosso lugar.  
Quem não quer obedecer,  
Não serve para mandar.

**Trovas do Mais Além. Antonio Chaves**

Quando o céu estiver em cinzas a derramar-se em chuva, medita na colheita farta que chegará do campo e na beleza das flores que surgirão no jardim.

**Sinal Verde. André Luiz**

Quem espera, desespera-  
Diz um rifão popular,  
No entanto triste daquele  
Que não consegue esperar!

**Trovas do Mais Além. Lucano dos Reis**

Depois de um problema aguardar outros.

**Sinal Verde. André Luiz**

Abstenha-se de sobrecarregar os seus problemas com o peso inútil da ansiedade.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Semanalmente retira um dia para o trabalho de vigilância absoluta no próprio pensamento e no próprio verbo, mentalizando e falando exclusivamente no bem dos outros.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

A preguiça conserva a cabeça desocupada e as mãos ociosas.

**Coragem. Emmanuel**

Idéia- música em pauta.

Emoção- força que cria.

O mundo- grande auditório.

O trabalho- a melodia.

**Trovas do Mais Além. Toninho Bittencourt**

Em matéria de decepções e desilusões, sempre que te vejas à frente daqueles que te ludibriam a confiança, lembra-te de Jesus e ora por eles; porque, enquanto os que choram lavam os olhos espirituais para a descoberta de novas trilhas de progresso e renovação. No campo da vida, os que fazem as lágrimas carregarão as correntes invisíveis da culpa, não se sabe até quando.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

A inveja recorda o vento

Passando em fúria, de assalto,

Que açoita com mais vigor

Aqueles que estão no Alto.

**Trovas do Mais Além. Colombina**

Aprendamos a ouvir, para auxiliar, sem a presunção de resolver.

**Opinião Espírita. Emmanuel**

## **FRASES VII**

Não olhes faltas alheias...  
Na Terra, em qualquer lugar,  
Não há ninguém que não tenha  
Alguma conta a pagar.

**Orvalho de Luz. Augusto de Oliveira**

Se contratempos te ferem nos assuntos humanos, visita os irmãos enfermos,  
segregados no hospital, a fim de que possas aprender a valorizar a saúde que te permite  
trabalhar e renovar a esperança.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Ensino da Lei,  
Tão claro quanto se diz,  
Quem não sabe contentar-se,  
Não consegue ser feliz.

**Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Todos os seus estados e condições, realizações e necessidades podem ser  
definidos por máquinas, engenhos, instrumentos, aparelhos, laboratórios e fichários da  
Terra; entretanto, não se esqueça você de que o serviço ao próximo é a única medida  
que fornece exata notícia do seu merecimento espiritual.

**Ideal Espírita. André Luiz**

De todos os sentimentos  
O amor- esse dom profundo,  
É o bálsamo com que Deus  
Suprime os males do mundo.

**Trovas do Mais além. Auta de Souza**

Se Jesus nos recomendou amar os inimigos, imaginemos com que imenso amor  
nos compete amar aqueles que nos oferecem o coração.

**Sinal Verde. André Luiz**

Aquele que grafa uma página edificante, semeia um bom exemplo, educa uma  
criança, fornece um apontamento confortador, entretém uma palestra nobre ou estende  
uma dádiva, recolherá, cem por um, todos os grãos de amor que lançou na sementeira  
do eterno bem, laborando com a vida para a alegria sem fim.

**Caminho Espírita. Eurípedes Barsanulfo**

A prece, no fundo, encerra  
Clara lição, a saber:  
Semente lançada à terra,  
Que a terra vai devolver.

**Orvalho de Luz. Ivan Albuquerque**

Veja com bondade e ouça com lógica.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não digas: "sombra sou eu,  
Meu sonho é luz que faliu."

Coração que não sofreu  
É selva que não se abriu.

**Orvalho de Luz. Juvenal Galeno**

Quem guarda ressentimento,  
Por muito que se disfarce,  
Termina achando em si mesmo  
O jeito de envenenar-se.

**Trovas do Mais Além. Silva Lobato.**

Sabedoria de Lei  
Nas leis da sabedoria:  
Quem sabe dizer "não sei",  
Não inventa fantasia.

**Orvalho de Luz. Leôncio Correia**

Nenhum de nós procure destaque injustificável. Na direção ou na subalternidade baste-nos o privilégio de cumprir o dever que a vida nos assinala discernindo e elucidando, mas auxiliando e amando sempre.

**Livro da Esperança. Emmanuel**

É natural que você faça invejosos, mas não inimigos.

**Sinal Verde. André Luiz**

Desistamos de reivindicações, privilégios, prêmios ou honrarias de superfície, porquanto urge aspirarmos à medalha invisível do dever retamente cumprido que nos brilhe na consciência e a carta- branca do livre arbítrio, que nos amplie o campo de ação no bem puro.

**Ideal Espírita. Caírbar Schutel**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Se você busca melhorar-se, melhorando o seu trabalho, guarde a certeza de que o trabalho lhe dará vida melhor.

**Sinal Verde. André Luiz**

Dos sóis da imensidão às últimas gotas d'água no centro da Terra, tudo o que há de bom e belo nasce e vive do trabalho constante.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Enquanto a Terra não for  
De espírito claro e são,  
Apenas quem não trabalha  
Não conhece oposição.

**Trovas do Mais Além. Milton da Cruz**

## **FRASES VIII**

E, sabendo que cada criatura deve ser útil, conforme as faculdades de que disponha, observa o que fazes com o tesouro das horas, porquanto o tempo chamado "hoje" é recurso em teu favor, na contabilidade da vida, marcando-te acerto de contas para amanhã.

**Ideal Espírita. Emmanuel**

Alguém te fere o trabalho?  
Olha o tronco se tens fé:  
Quanto mais poda no galho,  
Mais frutos pendem do pé.

**Trovas do Mais Além. Otávio Kelly**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Ninguém susta golpes da ofensa com pancadas de revide, tanto quanto ninguém apaga fogo a jorros de querosene.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Só existe um mal a temer: aquele que ainda exista em nós.

**Sinal Verde. André Luiz**

Qualquer servidor de consciência tranqüila se regozija com o amparo do companheiro, mas deve, igualmente, honrar-se com a crítica do adversário, que o ajuda na solução dos problemas de reajuste.

**Passos da Vida. Emmanuel**

Sejam quais forem as aflições e problemas que te agitem a estrada, confia em Deus amando e construindo, perdando e amparando sempre, porque, Deus acima de todas as calamidades e de todas as lágrimas, te fará sobreviver, abençoando-te a vida e sustentando-te o coração.

**Coragem. Meimei**

Convença-se e que você somente solucionará os seus problemas se não fugir deles.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Inútil gritar contra as próprias dívidas. Imperioso examiná-las com serenidade, para configurar com elas a maneira mais segura de pagamento.

**Paz e Renovação. Albino Teixeira**

...Tenhamos a coragem de romper com todas as sugestões de conforto próprio, avançando à frente.

**Paz e Renovação. Bатуíra**

Antes de sair para a execução de suas tarefas, lembre-se de que é preciso abençoar a vida. Para que a vida nosabençoe.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não mostre rosto triste. Muita gente precisa de sua alegria para levar alegria aos outros.

**Passos da Vida. André Luiz**

No banco da Eternidade  
Achei um aviso assim:

Perseverança no bem  
Dá dividendo sem fim.

**Trovas do Mais Além. Boris Freire**

Diz-nos a sabedoria de todos os tempos- ajuda-te, que o céu de ajudará-, afirmativa sublime que nos permitimos parafrasear, acentuando: "ajuda-te hoje, que o deus te ajudará sempre".

**Coragem. André Luiz**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Quem diz que amor não existe,  
Que acredita no mal,  
Contemple um lírio fulgindo  
Na lama de um pantanal.

**Trovas do Mais Além. Mário de Azevedo**

A alegria do próximo começa muitas vezes no sorriso que você lhe queira dar.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não se afirme infeliz,  
Quem crê na força do mal.  
Faz do próprio sofrimento  
Uma doença mental.

**Trovas do Mais Além. Marianna Luz**

Humildade é flor sensível  
Formada na luz do bem  
Que a pessoa perde logo  
Quando acredita que tem.

**Trovas do Mais Além. Pedro Silva**

Sentença clara da vida  
Que serve em qualquer lugar:  
Quem não dá do que lhe sobra  
Nega o que deve pagar.

**Trovas do Mais Além. José Nava**

Sentença justa que brilha  
Entre os avisos da estrada:  
Qualquer perdão quando humilha,  
É vingança disfarçada.

**Trovas do Mais Além. Colombina**

A caridade em cada gesto e em cada frase, acende o clarão de uma bênção. Será talvez por isso que a sabedoria Divina ergueu o cérebro, acima do tronco, por almenara de luz, como a dizer-nos que ninguém deve agir sem pensar, mas entre a cabeça que reflete e as mãos que auxiliam, situou o coração por fiel sublime.

**Opinião Espírita. Emmanuel**

Quem possui mente segura,  
Reconforto, diretriz,  
Teto, agasalho, cultura,  
Na essência, já é feliz.

**Orvalho de Luz. José Albano**

Ante os empecos da profissão com que o mundo te honra a existência, consagra alguns minutos a escutar o relatório dos pais de família, entregues ao desespero por lhes escassearem recursos à própria subsistência.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Riqueza tem seus preceitos,  
Penúria tem seus artigos  
Fortuna faz relações  
Pobreza mostra os amigos.

**Orvalho de Luz. Albérico Lobo**

Suceda o que suceder nas trilhas da vida, em matéria de amargura ou de aflição, ergue a frente e caminha para diante, trabalha e aprende, abençoa e serve, porquanto, diante de Deus e à frente dos companheiros que se nos conservam fiéis, a palavra desânimo é quase sempre o outro nome da ingratidão.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Nos desacertos do mundo,  
Vejo um traço singular:  
O erro maior de alguém  
É crer-se livre de errar.

**Trovas do Mais Além. Correia de Araújo**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

E não digas que a serenidade expressa fraqueza ante cultores da violência, qual se não tivesses brio para a reação necessária, porque é preciso muito mais combatividade interior para dominar-se alguém ao colher ofensas e esquecê-las do que para assacá-las ou devolvê-las, a detrimento do próximo.

**Coragem. Emmanuel**

Caridade, onde estiveres  
Lenindo as dores de alguém,  
Onde sirvas, onde fales,  
Jesus estará também.

**Orvalho de Luz. Auta de Souza**

## **FRASES IX**

Se alguém te desfecha vibrações contrárias à tua felicidade, endereça a esse alguém a tua silenciosa mensagem de harmonia e de amor com que lhe desejas felicidade maior.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

Despeito- um tirano oculto  
Que faz vitimas sem fim.  
Nos símbolos da Escritura,  
A inveja matou Caim.

**Trovas do Mais Além. Fidélis Alves**

Dá de teu campo de amor,  
Tanto aos santos quanto aos brutos,  
As árvores não conhecem  
Quem lhes colhe os próprios frutos.

**Trovas do Mais Além. Fidélis Alves**

Nunca admita que o bem possa ser praticado sem dificuldade.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Quando o tédio te procura, vai à escola da caridade ela te acordará para as alegrias puras do bem e te fará luz no coração, livrando-te das trevas que costumam descer sobre as horas vazias.

**Coragem. Emmanuel**

Não creias que possas desfrutar, em caráter permanente, de benefícios que não plantaste.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Felicidade é lavoura  
Em que servir é dever  
Tanto mais a gente planta  
Quanto mais pode colher.

**Trovas do Mais Além. Deraldo Neville**

O trabalho digno é a cobertura de sua independência.

**Sinal Verde. André Luiz**

Amigo, você já reparou o efeito renovador de um sorriso?

**Ideal Espírita. Valérium**

Se você tem qualquer mágoa remanescente da véspera, comece o dia, à maneira do sol:

- Esquecendo a sombra e brilhando de novo.

**Sinal Verde. André Luiz**

Trabalho será sempre o prodígio da vida criando reconforto e progresso, alegria e renovação.

**Coragem. Emmanuel**

O braço sem capital-  
Engelho que se amofina  
O capital sem o braço-  
Cachoeira sem usina.

**Orvalho de Luz. Albérico Lobo**

Na morte, convém saber,  
É novo câmbio a seguir.  
Quem guardou, toca a perder,  
Quem deu, vem a possuir.

**Orvalho de Luz. Américo Falcão**

Amor puro,- dom perfeito,-  
Não muda seja onde for.  
Amor que morre no peito  
No fundo não era amor.

**Trova do Mais Além. Sabino Batista**

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

**Sinal Verde. André Luiz**

Não critique, auxilie.

**Sinal Verde. André Luiz**

Se tempestades sempre novas te vergastam a alma, continua semeando... E, se banimentos e solidão devem constituir a herança transitória do teu destino recorda o divino semeador que, embora piedoso e justo, preferiu a cruz por amor à verdade. E prossegue semeando, mesmo assim, na certeza que Deus te basta, porque tudo passa no mundo, menos Deus.

**Ideal Espírita. Meimei**

Quando a rosa se desabotoa na paisagem, não quer saber quantos espinhos se lhe cravam na haste; espalha perfume e beleza, atenta às finalidades para as quais se vê nascida.

**Passos da Vida. Emmanuel**

No que tange a sofrimentos do amor, só Deus sabe onde estão a queda ou a vitória.

**Sinal Verde. André Luiz**

Lembra-te de que o débito da ternura e da gratidão jamais termina.

**No Portal da Luz. Emmanuel**

Sofremos, sim... Mas nem tanto...  
A dor mais dura e feroz  
É a dor do orgulho ferido,  
Rugindo dentro de nós.

**Orvalho de Luz. Eugênio Rubião**

Apenas Deus pode julgar o íntimo de cada um.

**Sinal Verde. André Luiz**

Alegria de uma casa  
Tem este preço comum:  
Um tanto de caridade  
Da parte de cada um.

**Orvalho de Luz. Múcio Teixeira**

A humildade é um anjo mudo.

**Sinal Verde. André Luiz**

Não exija perfeição nos outros e nem mesmo em você, mas procure melhorar-se quanto possível.

**Coragem. André Luiz**

Abriga-te na humildade,  
Não busque mundana estima.  
O ouro afunda no mar,  
A palha fica por cima.

**Orvalho de Luz. Regueira Costa**

Quem vive de se ferir, acaba na condição de espinheiro.

**Sinal Verde. André Luiz**

Quem diz que o tempo traz apenas ilusões é que não tem feito outra coisa senão iludir-se.

**Sinal Verde. André Luiz**

Tudo vence no caminho  
Mesmo os empecos mais vastos,  
Quem traz a cabeça nova  
Em cima dos ombros gastos.

**Orvalho de Luz. Teotônio Freire**

Mero dever melhorar-nos, melhorando o próprio caminho em regime de urgência. Todavia, abstenhamo-nos do hábito de remexer inutilmente as feridas, alargando-lhes a extensão.

**Paz e Renovação. Emmanuel**

O amor verdadeiro auxilia sem perguntar.

**Sinal Verde. André Luiz**

Ciência clara do acerto  
Enfeixada em nota breve:  
Distinguir o que se pode  
Daquilo que não se deve.

**Trovas do Mais Além. Boris Freire**

Ame sem exigências, aceitando as criaturas queridas como são, sem pedir-lhes certificados de grandeza.

**Paz e Renovação. André Luiz**

Dos conceitos sobre o amor  
Tenho este por mais nobre;  
Com amor o pobre é rico,  
Sem amor o rico é pobre.

**Orvalho de Luz. Toninho Bittencourt**

Diante de quaisquer transe da vida, tudo venceremos se nos dispusermos a esquecer o mal, crer no bem e servir com amor.

**Paz e Renovação. Bezerra de Menezes**