

# CALMA

**FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER**  
**Ditado por Emmanuel**

## INDICE

### CALMA

Nos Encargos Da Vida  
Passando Pela Terra  
Fala Em Paz  
Serenidade E Paciência  
Segurança Íntima  
Prevenções Negativas  
Paz Em Nós  
Pelo Lado Melhor  
Pessoas Queridas  
Podando Irritações  
Relacionamento  
Riqueza Prematura  
Rugas Domésticas  
Sofrendo Reprovações  
Tópicos Da Irritação  
Usufruto E Paciência  
Acerto De Contas  
Azedume E Irritação  
Colaboradores  
Evitando Inquietações  
Conquista De Paz  
Intrigas E Acusações  
Mau Humor  
Ligações Familiares  
Em Torno De Ti  
Opiniões Alheias  
Mantendo A Serenidade  
Ampara Hoje  
Abençoe E Segue  
Silencia E Espera  
Petição E Resposta  
Calma  
Nas Crises

# NOS ENCARGOS DA VIDA

Emmanuel

Recorda: Deus nos criou para a execução de determinados encargos, em que nos façamos felizes.

Não digas que a Terra é um mundo exclusivamente de provações.

Em qualquer degrau da evolução, podes instalar-te no lugar próprio à criação de tuas próprias alegrias.

Necessário reconhecer que te encontras na condição certa e com as criaturas mais adequadas para a tarefa a cumprir.

Conscientiza-te de que ninguém consegue realizar algo sem o apoio de alguns, competindo-nos a todos adquirir paciência e tolerância de uns para com os outros

Aprendamos a viver sem reclamações e sem queixas.

Os obstáculos e problemas, em maioria, com que somos defrontados na desincumbência

de nossos deveres partem de nós e não dos outros

Adaptarmo-nos às exigências do trabalho a realizar, sem perder altura no ideal superior que

abraçamos, é norma de triunfo em nossas obrigações.

Lembre-mo-nos de que todos aqueles que sabem desculpar as dificuldades e faltas alheias

estão criando fatores de base ao próprio êxito.

Quem se consagra a servir, serve para viver, honrando a vida em qualquer posição.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## PASSANDO PELA TERRA

Emmanuel

Sempre útil não te esqueceres de que te encontras em estágio educativo na Terra.

Jornadeando nas trilhas da evolução, não é o tempo que passa por ti, mas, inversamente,

és a criatura que passa pelo tempo.

Conserva a esperança em teus apetrechos de viagem.

Caminha trabalhando e fazendo o bem que puderes.

Aceita os companheiros do caminho, qual se mostram, sem exigir-lhes a perfeição da qual todos nos vemos ainda muito distantes.

Suporta as falhas do próximo com paciência, reconhecendo que nós, os espíritos ainda vinculados à Terra, não nos achamos isentos de imperfeições.

Levanta os caídos e ampara os que tropecem.

Não te lamentes.

Habitua-te a facear dificuldades e problemas, de ânimo firme, assimilando-lhes o ensino de que se façam portadores.

Não te detenhas no passado, embora o passado deva ser uma lição inesquecível no arquivo

da experiência.

Desculpa, sem condições, quaisquer ofensas, sejam quais sejam, para que consigas avançar,

estrada afora, livre do mal.

Auxilia ao outros, quanto estiver ao teu alcance, e repete semelhante benefício, tantas vezes quantas isso te for solicitado.

Não te sirvam de estorvo ao trabalho evolutivo as calamidades e provas em que te vejas, já que te reconheces passando pela Terra, a caminho da Vida Maior.

Louva, agradece, abençoa e serve sempre.

E não nos esqueçamos de que as nossas realizações constituem a nossa própria bagagem,

onde estivermos, e nem olvidemos que das parcelas de tudo aquilo que doamos ou fazemos na Terra, teremos a justa equação na Vida Espiritual.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## FALA EM PAZ

### Emmanuel

Justo lembrar: a voz humana está carregada de vibrações.

Esforça-te por evitar os gritos intempestivos e inoportunos.

Uma exclamação tonitroante equivale a uma pedrada mental.

Se alguém te dirige a palavra em tom muito alto, faze-lhe o obséquio de responder em tom mais baixo.

Os nervos dos outros são iguais aos teus: desequilibram-se facilmente.

Discussão sem proveito é desperdício de forças.

Não te digas sofrendo esgotamento e fadiga para poder lançar frases tempestuosas e ofensivas; aqueles que se encontram realmente cansados procuram repouso e silêncio.

Se te sentes à beira da irritação, estás doente e o doente exige remédio.

Barulho verbal apenas complica.

Pensa nisso: a tua voz é o teu retrato sonoro.

### NAS CRISES

Estarás talvez diante de algum problema que te parece positivamente insolúvel.

Não acredites que a fuga te possa auxiliar.

Pensa nas reservas de força que jazem dentro de ti e aceita as dificuldades como se apresentem.

Não abandones a tua possibilidade de trabalhar e continua fiel aos próprios deveres.

Assume as responsabilidades que te dizem respeito.

Evita comentar os aspectos negativos da provação que atravesses.

Ora – mas ora com sinceridade – pedindo a proteção de Deus em favor de todas as pessoas

envolvidas no assunto que te preocupa, sejam elas quem sejam.

Se existem ofensores no campo das inquietações em que, porventura, te vejas, perdoa

e esquece qualquer tipo de agressão de que hajas sido objeto.

Esforça-te por estabelecer a tranqüilidade em tuas áreas de ação, sem considerar sacrifícios

personais que serão sempre pequenos, por maiores te pareçam, na hipótese de serem realmente o preço da paz de que necessitas.

Se nenhuma iniciativa de tua parte é capaz de resolver o problema em foco, nunca recorras à violência, mas sim continua trabalhando e entrega-te a Deus.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# SERENIDADE E PACIÊNCIA

Emmanuel

No sentido de preservar a própria paz, é indispensável nos disponhamos a manter criteriosa

atenção sobre nós mesmos.

O conflito de resultados inavaliáveis pode surgir da explosão de sentimentos descontrolados; entretanto, não se obtém a paz sem esforço.

Quem acredite no imaginário valor da desinibição despropositada, no intuito de garantir

o equilíbrio próprio, observe a força elétrica desorientada ou o trânsito sem disciplina.

Ninguém possui uma serenidade que não construiu. Daí, o impositivo da vigilância em nós

próprios.

Não se trata de prevenção contra ninguém e sim de auto-governo.

Para semelhante realização, ser-nos-á justo enfileirar certas obrigações primordiais que se nos mostram por alicerces da consciência tranqüila.

Compreendamos que somos colocados, uns à frente dos outros, a fim de aperfeiçoar-nos.

Abracemos as iniciativas de concórdia sem esperar que determinadas pessoas venham a

promovê-las.

Pelos erros alheios que claramente nos preocupem, examinemos os nossos com a sincera

resolução de corrigi-los.

Não nos aborrecamos com o trabalho que a vida nos confia, de vez que, através dele, é que

atingiremos a promoção justa na escala de valores da vida.

Nunca nos esqueçamos de que a eficiência não se harmoniza com a pressa, mas não se fará vista sem apoio da diligência.

Convém lembrar que os nossos ouvidos podem ser transformados em extintores do mal, todas as vezes em que o mal nos procure.

Aceitemos a realidade de que o próximo não tem a nossa formação e saibamos respeitar cada criatura na posição em que se encontre.

Em suma, a serenidade não é uma aquisição espiritual que se faça em toque de mágica e sim, através do trabalho, muitas vezes, duro e áspero da paciência em ação.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# SEGURANÇA ÍNTIMA

Emmanuel

Ante os impactos emocionais do cotidiano, estimarias construir a segurança íntima, a fim de que a serenidade se te faça constante cidadela defensiva e podes, indiscutivelmente, construir semelhante refúgio.

Inicia a edificação da própria paz, observando que todos necessitamos pensar por nós mesmos, embora sabendo que somos influenciáveis pelas idéias alheias.

Aceitando-nos na condição de parcelas da imensa família humana, verificaremos que as nossas dificuldades não são maiores que as dos outros.

Integrando a comunidade terrestre, suscetível de adotar numerosos enganos em razão

do aprendizado em que nos encontramos, somos impelidos a entender que não estamos isentos de cometer determinados erros e que isso é compreensível, à maneira do sinal vermelho, no trânsito comum, convidando-nos a parar, de modo a seguirmos adiante, em espaço imune de riscos.

Alertados pelo impositivo de atender ao caminho que nos seja próprio, aprenderemos que

a estrada dos entes mais queridos pode ser muito diferente da nossa.

Admitindo cada criatura por transeunte ou viajor no carro da própria existência, saberemos

zelar por nossas diretrizes, sem interferir na condução do próximo.

Partilhando a realidade de todos, ser-nos-á fácil reconhecer que, os contratempos que nos

ocorram, talvez igualmente aconteçam na marcha dos seres que amamos, competindo-nos auxilia-los, tanto quanto desejamos ser auxiliados na solução de nossos problemas.

A convicção de que todos nos achamos em caminho, buscando realizações mais ou menos

idênticas entre si, sob riscos análogos, nos podará qualquer impressão de privilégio, à frente dos companheiros da Humanidade, com os quais precisamos estar em paz, na garantia da própria segurança.

Reflete nisso e concluirás que esse ou aquele viajor no mundo tem necessidade de proteger

a viatura que lhe diga respeito, de maneira a não suscitar desastres que ameacem aos outros e a si mesmo.

A serenidade habitará conosco, na Terra, quando aí compreenderemos que toda criatura irmã tem o seu próprio corpo, com os sonhos, compromissos, realizações e iniciativas a que se associe, o que nos afastará dos julgamentos precipitados e das condenações indébitas, para que estejamos em plena vivência da regra áurea, cuja prática é o coração da felicidade a fim de que estejamos na felicidade do coração.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## PREVENÇÕES NEGATIVAS

**Emmanuel**

Mantenhamos a idéia clara e positiva do bem para que a prevenção negativa não nos perturbe.

Não mentalizes sofrimentos suscetíveis de surgir amanhã, porque talvez jamais aconteçam.

Doença em casa ou em ti mesmo? Aflição não substituirá providência ou medicação que exigem serenidade para o êxito devido.

Provações de familiares e amigos?

Lamentação não fará o que a fortaleza de ânimo e a coragem poderão realizar em favor deles com a tua palavra iluminada de confiança e compreensão.

Parentes difíceis? Queixas e reproches não tomarão o lugar da bondade e da aceitação com que se te fará possível auxiliá-los e melhorar-lhes a vida.

Amigos que se afastam? Reprovação não trará nenhum de volta e, se realmente estão eles em tua estima, é justo reconhecer que necessitam muito mais de bênção, que de reprovação.

Acidentes reclamando socorro? Desespero não se te fará útil, mas o espírito de iniciativa e de apoio fraternal conseguirá o concurso providencial de tua presença.

Boatos? Usa o teu arquivo de silêncio.

Acusações contra alguém? Eis chegado um grande momento para o exercício da caridade.

Em qualquer crise do cotidiano, recordemos que a Criação de Deus está iluminada pela eficiência, mas sem qualquer marca de pressa.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# PAZ EM NÓS

Emmanuel

A paz em nós não resulta de circunstâncias externas e sim da nossa tranqüilidade de consciência no dever cumprido e é preciso anotar que o dever cumprido é fruto da compreensão.

Compreender significa, na essência, desculpar as pessoas que nos cercam, nas oposições que nos façam e esquecer as ocorrências que nos mostrem adversas, a fim de que nos mantenhamos fiéis à tarefa que se nos indica.

Não te conturbem a censura ou a crítica dos outros no desempenho das obrigações que a vida te assinala, porquanto se aceitas os próprios compromissos no bem geral, esses compromissos dizem respeito a ti mesmo e não aos que te observam, nem sempre com lógica e segurança.

Em qualquer atividade edificante, convém lembrar que idéias e palavras, ações e atitudes

dos outros pertencem a eles e não a nós.

No critério da reciprocidade, é justo recordar que não nos é lícito violentar essa ou aquela pessoa com opiniões e medidas tendentes a sufocar-lhes a personalidade.

As discussões auxiliam em muitos casos de assuntos obscuros ou de companheiros desinformados, mas servir aos semelhantes, doando-lhes, o melhor de nós, é o argumento decisivo para clarear os agentes de solução a qualquer problema.

Para colaborar no interesse do bem de todos, é imperioso olvidar-nos naquilo que as induções ao egoísmo nos impulsionem a titubear, ante as obrigações que a vida nos traça.

Ainda que todos os elementos exteriores se te revelem contrários à ação que desenvolves, é

perfeitamente possível guardar a própria serenidade, desde que saibas entender pessoas e situações, deixando-as onde se coloquem e seguindo para a frente com o trabalho que te compete.

A paz em nós – repetamos – nasce da compreensão em serviço e a compreensão em

serviço é mantida pela tolerância para com os erros alheios e até pela auto-aceitação dos nossos próprios erros, de modo a sabermos corrigi-los sem tumulto e perda de tempo.

Em suma, enquanto não soubermos perdoar, não seremos livres para submeter-nos à prática do bem, segundo as Leis de Deus.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## PELO LADO MELHOR

**Emmanuel**

Para que a paz te abençoe a vida, abre as portas íntimas do entendimento a fim de que

a misericórdia se te instale no coração.

Ninguém nega o mérito da crítica construtiva, nascida nos mananciais da Justiça, contudo, quanto puderes, deixa que a compreensão nascida do Amor te presida as manifestações.

Conquanto estejamos todos submetidos aos princípios de causa e efeito, não olvidemos que Deus é Amor, concedendo-nos os recursos de que careçamos para a integração com as Leis Universais que nos farão felizes para sempre.

Para que a misericórdia te ilumine os sentimentos, considera os nossos irmãos, em

Humanidade, pelo lado melhor em que estimariam estar agindo.

Esse companheiro abandonou as tarefas que lhe competiam na seara do bem, no entanto,

provavelmente, adotou essa medida, não por espírito de infidelidade aos compromissos assumidos e sim por lhe ter faltado a precisa resistência.

Outro que entrou na sombra da delinqüência, não terá falhado porque a crueldade lhe dominasse o espírito, mas por não haver conseguido ainda senhorear a própria natureza, suscetível de queda, nas tramas da obsessão.

Aquele outro que desertou das obrigações domésticas, não haverá fugido aos próprios

deveres por falta de amor aos familiares e sim por lhe esmorecerem as forças, no trato com as responsabilidades da vida.

Outro ainda deslançou para esse ou aquele hábito infeliz, não porque assim o desejasse, mas temendo resvalar na criminalidade a que se sentia impelido pela insistência de longas tentações.

Deixa que a misericórdia te auxilie em todas as ocorrências, a fim de que possas tudo interpretar pelo lado melhor das pessoas e situações do caminho, de modo a que o lado melhor de teus problemas próprios seja também visto.

Lembre-mos de que Deus nos governa a cada um pelas forças da Justiça, mas nos

compreende e espera a todos com o Infinito Amor; de nossa parte, uns diante dos outros, saibamos igualmente compreender e esperar.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# PESSOAS QUERIDAS

Emmanuel

Claro que já compreendes que a pessoa querida é um mundo a parte, muitas vezes, com

sentimentos e raciocínios muito diversos dos teus.

Entendamos a situação de cada individualidade, dentro do contexto de necessidades

e provas de que se faça portadora e respeitemo-la na problemática que apresenta.

Incentivemos os familiares queridos a fazerem o melhor de si mesmos, sem, no entanto,

desconsiderar-lhes a vocação para as tarefas mais simples.

Atendemos ao imperativo do diálogo construtivo em que as nossas sugestões de melhoria

possam ser plenamente enunciadas.

Se os nossos roteiros mais nobres não forem atendidos, desde que estejamos tratando com

criaturas a quem as leis humanas já conferiram os direitos da maioria, seria violência de nossa parte encarcerá-las em nossos pontos de vista.

Planejamos a ventura conjugal para nossos filhos, enquanto na Terra, entretanto, na hipótese de haverem nascido para uniões de resgate difícil, seria perigoso compeli-los à fuga do caminho a percorrer.

Estimaríamos honorificar descendentes amados com os títulos acadêmicos do mais alto

porte, todavia muitos terão vindo até nós, quando no Plano Físico, para os mais rudes encargos, cabendo-nos respeitá-los.

Se almas queridas jazem caídas no erro, quando terão vindo ao mundo com a promessa de

superar induções à queda, não as reprovemos ou condenemos de modo algum e sim saibamos deixar-lhes o caminho livre, tanto quanto possível, para fazerem da vida que lhes é própria o que melhor lhes pareça.

Não obrigues ninguém a viver, conforme os teus padrões de comportamento, de vez que não suportarias imposições alheias em teu modo de ser.

Em suma: conserva serenidade ante as escolhas do próximo e vive a própria vida, deixando

aos outros a liberdade de viver a existência que Deus lhes concedeu.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# PODANDO IRRITAÇÕES

Emmanuel

Se ainda trazes, porventura, o hábito de encolerizar-te e se já consegues reconhecer-lhe os

prejuízos, podes claramente erradicá-la, atendendo à própria renovação.

Inicia as atividades diárias, pensando em Deus e agradecendo as tuas possibilidades de fazer o bem.

Medita, raciocinadamente, ante o clima de conhecimento superior que já possuis, na certeza

de que te encontras na ocasião de expressar o melhor de ti mesmo.

Pensa nos companheiros até agora capazes de induzir-te ao azedume, por irmãos nossos com qualidades, por enquanto, imperfeitas tanto quanto as nossas.

Se algum traço de amargura se te fixa no coração relativamente ao comportamento infeliz

de alguém, através de ações que consideres lesivas aos teus ensinamentos, desculpa a esse alguém, procurando esquecer-lhe a falta naturalmente impensada.

Pondera que se os outros erram, também nós erramos, bastas vezes, na condição de espíritos, ainda ligados às múltiplas faixas da evolução terrestre.

Não te aceites por infalível, a fim de entenderes com indulgência aqueles que, acaso,

te falharem à confiança.

Reflete na intimidade do coração que ninguém consegue algo realizar sem o concurso de alguém, para que aproveites os valores maduros dos colaboradores que a Divina Providência te confiou, sem estragar-lhes os valores ainda verdes.

Abstém-te de lastimar fracassos e dificuldades que já passaram e entrega-te à

reconstrução da própria paz, em bases de serviço e discernimento.

Não nos esqueçamos de que, nas mais complicadas circunstâncias, a vida nos requisita a

prática do bem e que, por isso mesmo, qualquer ocasião, para cada um de nós, é tempo de

compreender e abençoar, auxiliar e servir.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# RELACIONAMENTO

Emmanuel

Se dificuldades e provações te visitam, no relacionamento com o próximo, não te permitas

requentar mágoas no coração.

Deixa que a confiança na Sabedoria Divina te dissipe qualquer sombra do pensamento, lembrando o Sol a desfazer nuvens diariamente para vitalizar e revitalizar os processos da vida.

Para isso, é imperioso que a compreensão te presida os impulsos. E a compreensão te fará saber que os outros são criaturas autônomas, gravitando sempre na direção de objetivos diferentes dos teus.

A certeza disso te livrará da solidão negativa, capaz de induzir-te a desânimo e desespero.

A verdade nos ensina que ninguém realiza o bem e nem caminha para o bem, sem os outros, mas porque isso aconteça, ninguém pode exigir que os outros lhe carreguem a existência, nas sendas a percorrer.

Os outros serão nossos cooperadores, intérpretes, associados e companheiros, enquanto

isso se lhes faça possível, ocorrendo o mesmo conosco, em relação a eles.

À vista disso, ama aos amigos sem prendê-los.

Esse terá sido o sustentáculo de tuas esperanças, por muito tempo; entretanto, é possível

surja um dia em que não consiga permanecer inteiramente ao teu lado, em face de novas tarefas que lhe despontam na senda.

Outro te entendia os propósitos, até ontem; no entanto, experiências, que se lhe fizeram

necessárias, alteraram-lhe provisoriamente os raciocínios.

Aceita-os quais se mostram, continuando a agir no exercício do bem e seguindo adiante

na construção da vida melhor em ti mesmo.

Ninguém aprende algo de bom e nem melhora a si mesmo, sem os outros, mas ninguém pode depender totalmente dos outros nas realizações que demande.

Nos momentos de mudanças e renovação para aqueles a quem mais amas, afasta de ti a idéia de separação e não te lastimes.

Prossegue trabalhando, porque, pelos Desígnios da Vida Superior, outros virão ao teu

encontro para a execução das tarefas que o mundo te conferiu e os que se afastam de ti voltarão depois, com mais força de amor, a fim de te auxiliarem ou serem auxiliados.

A verdade não se deteriora.

Somente perde os seres queridos aquele que possessivamente os procura, quando se fazem

distantes, porquanto quem ama, ama sempre, e de tal modo que, ainda mesmo quando os corações amados se distanciam, o coração que ama prossegue amando-os e abençoando-os, sabendo conscientemente que, pelas forças do espírito, jamais deles se afastará.

# RIQUEZA PREMATURA

Emmanuel

Desapareceram documentos e objetos de valor que talvez te abastecessem de recursos

materiais para muito tempo.

Perdeste a oportunidade de garantir uma pensão sólida nos dias do futuro em que teu corpo,

talvez, não mais te auxiliasse a trabalhar pela própria manutenção, unicamente em face da desatenção de alguém ou porque a memória não te auxiliasse a recordar minudências alusivas ao assunto.

Não te permitas destrambelhar o pensamento por isso.

Possivelmente amigos espirituais, zelosos e atentos, te houvessem auxiliado a perder essas

vantagens em teu próprio benefício.

Indaga de ti, se estarias efetivamente em condições de trabalhar, caso estivesses com a vida escorada no dinheiro excessivo.

Medita na situação dos parentes aos quais talvez o excesso de recursos financeiros afastasse

da obrigação de servir, com a agravante de induzi-los aos perigos da ociosidade dourada.

Recorda aqueles a quem a despreparação para conservar o dinheiro e administrá-lo situou em ruínosa segregação ante o medo de perder a suposta superioridade em que passariam a viver.

Pensa nos avanços indébitos da inveja e do despeito sobre os teus dias, por parte daqueles que ainda não aprenderam a respeitar a vida dos semelhantes, caso mantivesses a fortuna fora da circulação e do trabalho, sem utilidade para ninguém.

Lembra as discórdias e demandas de testamentos e inventários, promovidos por teus

próprios descendentes, na hipótese da tua morte inesperada, ante os bens materiais que, porventura, deixasses sem justa e proveitosa destinação.

Aceita a vida laboriosa que Deus te concedeu, reconhecendo que a fortuna estará em tuas mãos quando souberes dirigi-la, sem permitir que ela te escravize.

# RUSGAS DOMÉSTICAS

**Emmanuel**

De pequena rusga doméstica pode nascer extensa caudal de rixas e aversões.

Aprender a ouvir sem contradizer, para aclarar qualquer ponto obscuro em momento

adequado, é sinal evidente de compreensão e sabedoria.

Auxilia à criança, não apenas a sorrir, mas também a se educar.

Respeitar os parentes do coração, que se nos ligam nas experiências terrestres, é valioso

preservativo contra desajustes positivamente desnecessários.

Evita criticar essa ou aquela minudência menos agradável no ambiente caseiro, cooperando

em silêncio para que os senões desapareçam.

Nada censuras, colaborando para que os problemas sejam resolvidos sem alterações

e reproches.

Silenciar sobre questões nevrálgicas em família impede a explosão de conversas ofensivas

ou inúteis.

Não revivas os mal-entendidos de ontem ou de qualquer fase do passado, para que faltas e erros no lar sejam realmente esquecidas.

Aprendamos a não gritar e sim conversemos.

Não te esqueças: a união começa de casa, mas a calma geral começa em ti mesmo.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## SOFRENDO REPROVAÇÕES

**Emmanuel**

Estarás, possivelmente, sofrendo reprovações que te pareceram injusto espancamento espiritual.

Inicialmente adota o silêncio sem fazer comentários.

Ora, pedindo inspiração à Divina Providência.

Se não tens culpa alguma em relação aos erros que te foram atribuídos, não dê resposta alguma e continua nas tarefas que a vida te confiou, desculpando quaisquer ofensas.

Se as críticas sofridas guardam algum fundamento, procura analisar o próprio comportamento em referência ao assunto.

Agradece em pensamento aos teus censores, procurando retificar os pontos nos quais te observes em desacerto.

Nada reclames contra quem te aponte a verdade, porquanto se agem com exagero contra os enganos de que, porventura, te inculpes, a vida se incumbirá de esclarecê-los em momento oportuno.

Não te defendas nem acuses a ninguém perante censuras recebidas.

Continua trabalhando com sinceridade, cortando as atitudes que desaprove em ti mesmo.

Se te notares no centro de culpas, pelas quais te sintas inegavelmente responsável, prossegue agindo e servindo, quanto possível, mesmo assim, na certeza de que todos somos filhos de Deus e que Deus te concederá recursos e abrirá caminhos novos pra que a paz de consciência te retome a vida e ilumine o coração.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# TÓPICOS DA IRRITAÇÃO

Emmanuel

Se a irritação já se te fez um hábito, pensa nas desvantagens dela para que te livres de semelhante desajuste espiritual.

Ora, pedindo à Divina Providência a força precisa a fim de que te resguardes na tolerância.

Imagina o azedume como sendo um espinheiro magnético, arremessando raios de energia destruidora em todas as direções.

A intemperança mental nunca auxilia a ninguém.

Uma frase carregada de aspereza, na maioria dos casos, pode ser figurada como sendo murro no rosto das melhores oportunidades que te procuram.

Ânimo violento apenas agrava situações e complica problemas.

O costume de enraivecêr-se é um predisponente a moléstias de trato difícil.

Condenação não edifica.

Ainda que o coração se te mostre ferido, conversa com serenidade e esclarece com paciência.

Um gesto de gentileza opera prodígios.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# USUFRUTO E PACIÊNCIA

Emmanuel

Ante as leis da Terra, a propriedade, pertença ao grupo social ou ao indivíduo, é sempre credora de respeito; entretanto, perante a Criação Divina, a idéia do usufruto é grande fator de paciência ao coração.

Se raciocinas em termos de vida eterna, lembrar-te-ás, decerto, que os teus mais valorosos ascendentes vieram à Terra, desfrutaram-lhe os bens e voltaram à Espiritualidade que se nos faz o campo de origem.

Reflete nisso par que os abalos da desvinculação no mundo não te comprometam equilíbrio e saúde.

Os entes mais queridos buscaram-te a companhia ou buscaste a companhia deles, no entanto, surgirá o momento em que se despedirão de ti ou no qual te despedirás deles, sob os imperativos das leis de mudança construtiva, conquanto o amor permanece intacto, renunciando as alegrias do reencontro.

Os bens que, porventura, reuniste se transferirão de teu nome para outros, sejam esses familiares que se te ligam na consangüinidade ou companheiros diferentes que te conferirão continuidade ao trabalho.

Poder que detenhas, por muito se te demore nas mãos, passará para mãos alheias, considerando-se as transformações inevitáveis.

Influência que possuas cederá com o tempo.

Determinadas faculdades da inteligência, tê-las-ás no Plano Físico, enquanto puderes sustentar-te em corpo relativamente robusto, à maneira do violinista que apenas se manterá em alta forma, enquanto conseguir dispor da integridade do instrumento.

Atentos à realidade de que todos usufruímos recursos que, na essência, não nos pertencem, estejamos alertas, amando sem possessão e servindo sem apego.

Considera a posição de usufrutuário em que te encontras na experiência terrestre e sejam quais forem as circunstâncias adversas em que te vejas no mundo, a paciência não te faltará.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## ACERTO DE CONTAS

**Emmanuel**

O companheiro terá tido estranho comportamento, agredindo-te ou prejudicando-te.

Não te dês a reações precipitadas, sob o pretexto de justificar-te.

Imagina-te, antes de tudo, em lugar dele.

Como te desinibirias, se tivesses uma pessoa querida, avizinhado-se da morte?

Que comportamento seria o teu, ante determinada moléstia que te corroesse o corpo, num momento em que alguém te lembrasse o peso de uma dívida?

Se te vês à frente de um louco não podes ignorar que será impossível curá-lo com marteladas na cabeça.

Diante do prejuízo material, mesmo de grandes proporções, se podes sustentar-te sem que o devedor consiga solvê-lo, mais vale esperar que provocar um rompimento de conseqüências imprevisíveis.

Pensa nas ocasiões em que corações amigos te haverão desculpado as próprias faltas.

Medita nas pessoas queridas para as quais, muitas vezes, terás de impetrar a benevolência dos outros, algumas vezes, até mesmo desses outros a quem talvez pretendas constranger com desafios e exigências.

Em qualquer acerto de contas, medita na extensão das nossas dívidas para com Deus e asserena-te, na certeza de que, acima de todos os conflitos, a paciência vale mais.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## AZEDUME E IRRITAÇÃO

**Emmanuel**

Alguém terá dito que trazes alguma doença oculta, impedindo-te sorrir, mas não acredites que essa ou aquela indisposição orgânica te possa furtar a serenidade.

Possivelmente alguma ocorrência desagradável te agitou as forças mais íntimas e estás a ponto de cair na vasta cadeia de reações negativas.

Certa pessoa contrariou-te, talvez, os projetos e desígnios.

Algum prejuízo alcançou-te, de inesperado.

Recorda: momentos de crises te examinam a capacidade de resistência.

Determinados contratempos são bênçãos antecipadas, cuja significação virás a compreender.

Existem perdas que te induzem à mudança de orientação para grandes lucros.

Algumas vezes, certas relações desaparecem para que outras se te destaquem no caminho, valorizando-te a existência.

Haja o que houver, não tranques a face e deixa que o teu sorriso te ajude, ajudando aos outros.

Azedume e irritação, na essência, são duas sombras que te afastam do que há de melhor.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# COLABORADORES

**Emmanuel**

Obreiros na edificação do Mundo Melhor não trabalham sozinhos.

Ninguém realiza algo a benefício de todos, sem o concurso de alguém.

Com semelhante realidade, surge o problema da construção dos colaboradores para aquele tarefeiro que consegue penetrar mais amplamente no espírito de responsabilidade, exigido no levantamento das boas obras.

Se te encontras na condução de empreendimento ligado ao interesse geral, na orientação de uma equipe destinada a servir, no amparo a certo círculo de criaturas, empenhadas no socorro ao próximo ou na supervisão de uma família de companheiros que se dirigem para a integração no conhecimento superior, arma-te de paciência e compreensão, a fim de que não esmagues preciosos valores que te servirão amanhã de apoio e incentivo, continuidade e sobrevivência.

Recorda o lavrador que prepara o solo, semeia, defende a plantação iniciante, fornece-lhe adubo adequado, garante-lhe os benefícios da irrigação e protege-a, até que os frutos se lhe ergam em recompensa ao trabalho de cautelosa formação.

Cooperadores não nascem feitos.

Nem Cristo os teve.

Simão Pedro ganhou fortaleza, depois da negação. Tomé adquiriu confiança, em seguida aos sofrimentos da dúvida. Judas compreendeu as lições do Evangelho, a preço de lágrimas. Paulo de Tarso foi recrutado ao serviço da Boa Nova, num campo adverso, onde a crueldade pautava o cotidiano.

Entretanto, Jesus a todos modelou com serenidade e amor, esculpindo em cada um a fidelidade até o sacrifício.

Se pretendes a aquisição de companheiros que te estendam a tarefa e lhe assegurem estabilidade, ama e abençoa aqueles corações ainda verdes no entendimento que as circunstâncias da vida te confiam, em nome do Senhor.

Aprende a desculpar e auxiliar, a instruir e amparar sempre, a fim de que os teus ideais e realizações de hoje venham a encontrar o necessário apoio, no prosseguimento de amanhã.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# EVITANDO INQUIETAÇÕES

**Emmanuel**

Considerando que a inquietação em nós gera inquietação naqueles que nos rodeiam, revisemos, pelo menos de quando em quando, as induções que nos possam impelir à intranquilidade.

Recorda que todos nós, os espíritos encarnados ou desencarnados, em evolução na Terra, ainda estamos longe da condição de espíritos perfeitos.

Quase impossível seguir sem erros na jornada, mas é preciso reconhecer que a Divina Providência jamais nos sonega recursos para corrigi-los.

Aceita-te como és e onde estás, a fim de que consigas caminhar com segurança para o que deves ser e para a melhor condição que te cabe alcançar.

Consulta o passado, por arquivo de informações que te facilite os movimentos em rumo certo, mas não te prendas à lembrança de caráter negativo, porque hoje é o dia de construir o amanhã com o material selecionado de que disponhas no campo da experiência.

Libera a capacidade de compreender e perdoar com que o Criador nos dotou a cada um, para que o ressentimento, ante os conflitos de ação e de opinião, nas áreas de trabalho em que te vês, não te causem desequilíbrios.

Não acredites tanto em doença e cansaço que te impeçam de servir ao próximo, trabalhando um tanto mais.

Auxiliar desinteressadamente aos semelhantes será sempre a base de qualquer melhoria.

Cultivemos o respeito a nós mesmos, sem o qual não se sabe de que modo angariar o respeito dos outros.

Confiemos em Deus, acima de tudo, sem nos esquecermos, porém, de que Deus igualmente confia em cada um de nós.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# CONQUISTA DE PAZ

**Emmanuel**

Em muitas ocasiões, especialmente quando se te agravam as situações difíceis, perguntas a esmo como conquistar serenidade, de maneira a varar os percalços do dia-a-dia.

Imagina-te no lugar daqueles que se te fazem motivos de irritação e examina-te um tanto mais.

Se, em teu grupo de trabalho desempenhasses a função do chefe, atormentado de problemas e conflitos, estarias talvez em mais duras condições de intemperança mental, quando isso acaso acontecesse.

Caso te visses na posição do subalterno, faceando, à vezes, amargos dramas domésticos, é provável evidenciasses mais lentidão no serviço a fazer, quando isso viesse a suceder.

Considerando a possibilidade de seres o doente que te incomoda, quando isso se verificar, decerto não te reconhecerias com menos intolerância diante do sofrimento.

Na hipótese de haveres sofrido as longas tentações da criatura julgada em erro, é possível houvesse descido a mais baixo nível.

Se te notasses na posição enfermiça da pessoa que te ofendeu, ignoras se não terias ferido alguém com mais ímpeto.

Analisemo-nos, através das lentas da introspecção e reconhecer-nos-emos imensamente distantes da condição dos anjos. Isso nos ensinará que os companheiros com os quais convivemos nem sempre conseguirão apresentar, por enquanto, qualidades que ainda não possuímos e raciocínios mais profundos nos farão sentir a necessidade de calma e tolerância, de uns pra com os outros, em todos os momentos inquietantes da vida.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## INTRIGAS E ACUSAÇÕES

**Emmanuel**

Quanto possível, abstém-te de assuntos infelizes.

Muitas vezes, quem te fala contra os outros pode trazer a imaginação doente ou superexcitada.

Quando alguém, porventura, se te faça veículo de alguma intriga, tanto é digna de compaixão a pessoa que te trouxe essa bomba verbal, quanto a outra que a teria criado.

Uma frase imperfeitamente ouvida será sempre uma frase mal interpretada.

A criatura que se precipita em julgamentos errôneos, a teu respeito, talvez seja vítima de lastimável engano.

Muitas pessoas de hábitos cristalizados em comentários descaridosos, em torno da vida alheia, estão a caminho de tratamentos médicos, dos mais graves.

Se trazes a consciência tranqüila, as opiniões negativas efetivamente não te alcançam.

Diante de críticas recebidas, observa até que ponto são verídicas e aceitáveis, para que venhamos a retificar em nós aquilo que nos desagrada nos outros.

Conhecendo algum desequilíbrio em andamento, auxilia em silêncio naquilo em que possas cooperar sem alarde, sem referir a ninguém, quanto ao esforço de reajuste que sejas capaz de desenvolver.

Compadece-te dos acusadores e ora, em favor deles, rogando a Deus para que sejam favorecidos com a bênção de paz que desejamos para nós.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## MAU HUMOR

**Emmanuel**

Se o mau humor te envolve à maneira de sombra sufocante, procura examinar-lhe as origens, a fim de que possas liquidá-lo tão imediatamente quanto possível.

Caso alguma dívida te preocupe, não será com aspereza que conseguirás os recursos preciosos, de modo a resgatá-la.

Doença quando aparece, solicita remédio e não intolerância para curar-se.

Necessitando da cooperação de alguém para determinado empreendimento, a carranca não te angariará simpatia.

Contratempos em família não se desfazem com frases vinagrosas.

Se pretendes adquirir companheiros e colaboradores, a irritação é um antigo processo de perder amizades.

Lembra-te de que ninguém consegue algo realizar sem os outros e de que os outros não são culpados por nossas indisposições e insucessos.

Ninguém sabe até hoje onde termina o mau humor e começa a enfermidade.

Não se sabe de ninguém até agora que o azedume tenha auxiliado.

Se você deseja livrar-se dessa máscara destruidora, cultiva a paciência e aprende a sorrir.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# LIGAÇÕES FAMILIARES

**Emmanuel**

Quanto possível, esforça-te – mas esforça-te de verdade – para viver em harmonia com os parentes que te pareçam menos afinados com os teus pontos de vista.

No Plano Físico, não nos achamos vinculados com alguém, nos laços da consangüinidade, sem justa razão de ser.

Aqueles que alimentam ódio e aversão, quando desejosos de melhoria, são induzidos por Benfeitores da Vida Sublimada, a se reencarnarem juntos, a fim de apagarem as labaredas de discórdia que lhes atormentam a vida íntima, através de provações atravessáveis em comum.

Se os propósitos desse ou daquele familiar te parecem claramente opostos aos ideais superiores que abraças, abençoa-o com os teus melhores pensamentos e não lhe barres os passos no caminho das experiências que se lhe fazem precisas.

Não desprezes teus pais ou teus filhos por serem desorientados ou doentes, porque talvez tenhas sido, em existências já transcorridas, a causa direta ou indireta dos desequilíbrios ou enfermidades que patenteiam.

Em muitas ocasiões, terás renascido em consangüinidade com parentes rudes e, às vezes, cruéis, unicamente por amor a eles, de modo a auxiliá-los na transformação necessária, com as tuas demonstrações de tolerância e paciência, devotamento e humildade.

Se depois de sacrifícios inumeráveis em favor de parentes determinados – e isso acontece freqüentemente entre pais e filhos – notas, no íntimo, que a tua consciência se reconhece plenamente quitada para com eles, sem que esses mesmos familiares, após longo tempo de convivência, demonstrem o mínimo sinal de renovação para o bem, deixa que sigam a estrada que melhor se lhes adapte ao modo de ser, porque as Leis da Vida não te obrigam a morrer, pouco a pouco, a pretexto de auxiliar aos que te recusam o amor.

Uma criança terna e inesquecível que retorna ao Mais Além, nos primeiros tempos da infância, quase sempre é um coração profundamente dedicado ao teu progresso espiritual que apenas regressou ao teu convívio doméstico, a fim de acordar-te, para as realidades da alma, através da saudade e da afeição.

Se não tens a devida força para carregar os compromissos que assumas diante de uma pessoa, com que partilhaste as alegrias do sentimento, nunca abandones a criança ou as crianças que houverem nascido de semelhante união.

Educa ou reeduca os pequeninos, sob a tua responsabilidade, enquanto na infância tenra, facilmente amoldável aos teus princípios de natureza superior, mas diante dos familiares erguidos à condição de adultos, respeita-lhes a liberdade de caminhar no mundo, conforme as suas próprias escolhas, porque nem todos conseguem trilhar o mesmo caminho para a união com Deus.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## EM TORNO DE TI

**Emmanuel**

Em derredor de ti, encontrarás sempre, no mundo, a escola de aperfeiçoamento espiritual em que te matriculaste, através do berço físico.

Por muito sacrifício te custe a convivência com aqueles aos quais o mundo te vinculou pela força da consangüinidade, não te afastes deles, senão quando as circunstâncias da vida, expressando os desígnios superiores das Leis que nos regem, te determinem alterações e mudanças.

A universidade é uma construção da inteligência.

Cada aluno que se habilita a certa faixa profissional terá obrigatoriamente partilhado, por tempo longo, do clima de professores e colegas, os mais diversos entre si, para a obtenção dos valores culturais que demanda.

O lar é um conquista do sentimento.

Cada coração que integra a família nele sediada se candidata à aquisição de recursos determinados e partilhará conseqüentemente, por tempo dilatado, das experiências daqueles que se lhes categorizam na posição de parentes, a fim de que possa atingir as qualidades que procura.

Se problemas e provações te gravam os dias, no instituto doméstico, aconselha-te com a fé em Deus e guarda a paciência no aprendizado que atravessas.

Respeita os pais que te patrocinaram o nascimento; entretanto, se não te correspondem ao devotamento, compadece-te deles e não lhes sonegues o acatamento e a gratidão de que se te fazem credores.

Educa os filhos que o mundo te confiou; no entanto, se não te mostram afeto, compadece-te deles e não lhes recuses a bênção de paz da qual necessitam para serem felizes, conquanto nem sempre consideres justo armá-los de forças monetárias, capazes de aniquilar-lhes o ensejo de elevação e serviço.

Sejam quais forem as notas discordantes que te cerquem no lar ou no grupo de trabalho, compadece-te dos companheiros que ainda não entendam a mensagem de fraternidade e continua a demonstrar-lhes bondade e tolerância, porque os Poderes Maiores, que nos conduzem os destinos, certamente nos observam o comportamento nas lições em que nos encontramos para a conquista do perfeito amor.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## OPINIÕES ALHEIAS

**Emmanuel**

Se trazes a consciência tranqüila, porque te impacientares tanto com as opiniões alheias, desfavoráveis?

Cada pessoa fala daquilo que conhece oferecendo o que seja ou o que tenha.

A suposição dos companheiros, a nosso respeito, nasce daquilo que eles estimariam ou estimam fazer.

Cada qual de nós está no centro das próprias experiências.

Os irmãos que nos cercam são livres para pesarem a nosso respeito, da mesma forma que somos livres para anotar-lhes o comportamento.

Ninguém consegue obrigar determinada criatura a raciocinar com outro cérebro, a não ser aquele que lhe pertença.

Se uma pessoa se irrita contra nós sem razão, isso não é motivo para que venhamos a comprar uma rixa desnecessária.

Você está diante de uma criatura encolerizada, da mesma forma que você se encontra perante um doente: preste auxílio.

Toleremos os outros, para que os outros nos tolerem.

Hoje, alguém terá perdido a serenidade, à nossa frente; amanhã, possivelmente, seremos nós, em situação igual diante deles.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## MANTENDO A SERENIDADE

**Emmanuel**

Consideremos que existem atitudes e assuntos que preservam o equilíbrio e a serenidade do grupo de criaturas a que pertencemos na Terra, como já se dispõe no mundo de vacinas diversas que fazem a defesa da saúde humana.

Sabemos que nada sucede sem permissão da Divina Providência, mas todos somos chamados a cooperar com a Providência Divina que nos consente a liberdade de atuar nos acontecimentos do cotidiano, em nossa condição de espíritos responsáveis.

Saibamos arredar da nossa influência pessoal o que seja claramente desnecessário à sustentação da paz no campo dos outros.

Se ouviste algum apontamento desagradável, ao redor de pessoa determinada, assume a função de extintor do comentário infeliz, porque a transmissão de conhecimento desse naipe não tem qualquer significação construtiva.

Diante de um amigo, que se queixa desse ou daquele parente, não comunique ao parente acusado o desabafo havido, porque apenas agravaria uma guerra familiar que adia indefinidamente a comunhão daqueles que nascem nos mesmos laços de consangüinidade para o aprendizado da união fraternal.

Não dramatize os próprios problemas, para não difundir impressões exageradas de temas negativos, capazes de prejudicar a muita gente.

Abstém-te de vaticinar calamidades que provavelmente jamais aconteçam.

Protege-te contra o veneno dos boatos, aprendendo a ouvi-los e esquecê-los.

Se tiveres algum pressentimento ou algum sonho, vislumbrando ocorrências infelizes, silencia e ora pela paz dos que estejam incluídos em tuas impressões, porque a Espiritualidade Maior te permite esses informes imprecisos para que ajudes a atenuar o mal ou extingui-lo e não para que lhe favoreças a expansão.

Recorda: em muitos lances difíceis da vida, a serenidade dos outros depende exclusivamente de nós.

# AMPARA HOJE

**Emmanuel**

Se podes compreender as dificuldades da alma, ampara a todos aqueles que a Divina Sabedoria te situou nas áreas de ação, quando te pareçam em desequilíbrio.

Nas horas difíceis de transformação espiritual do mundo, os grupos sociais se nos afiguram tumultuados, à maneira do solo quando agitado por abalos sísmicos.

Se te manténs de pé, nos princípios de elevação que norteiam a vida, compadece-te dos que se viram envoltos no turbilhão de inesperados desafios.

Esse acreditou na independência negativa e abandonou os deveres, cuja execução lhe garantiria a verdadeira liberdade, prendendo-se nas correntes invisíveis de compromissos amargos.

Aquele admitiu haver descoberto fácil acesso à renovação desejável e elegeu a indisciplina por base das próprias vivências, marginalizando-se em perigosos enganos.

Determinada irmã considerou por pesado cativo o caminho iluminado de renúncia em favor dos outros e bandeou-se para o infortúnio mascarado de ilusão.

Aquela outra supôs que o lar assinalado de bênçãos se lhe fazia uma carga superior às próprias forças e largou-se de encargos assumidos para descer às sombrias regiões do arrependimento.

Ainda assim, não censures os corações tresmalhados pela maré da violência na viagem do mundo.

Inclina-te para os que se debatem nas ondas da perturbação e, tanto quanto possível, estende mãos amigas que os salvem do naufrágio iminente.

Todos somos viajores no oceano da vida.

Cada qual de nós permanece no barco em que avança na direção das praias do futuro.

Não te descuides do leme na embarcação que te seja própria e ajuda sempre aos que te compartilham a rota.

Recorda: muitos daqueles aos quais te vinculas pelo coração choram desesperadamente na superfície das águas revoltas e podem ser amparados ainda hoje por tua bondade e compreensão.

Não temas incomodar-te, nem percas tempo, quanto a isso, porquanto se adiarmos o socorro para amanhã, ser-nos-á talvez preciso descer às tenebrosidades do abismo, a fim de buscá-los, sofrendo muito mais.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## ABENÇOE E SEGUE

**Emmanuel**

Sofres, talvez, muito mais pelos outros que por ti mesmo.

Isso ocorre, especialmente, quando te reconheces no Plano Físico, na condição da criatura engajada nos embates constantes da luz que dissipe as trevas ou do bem que extinga o mal.

Em muitas ocasiões, cultivas a inteligência e percebes, para logo, as inteligências que se burilam para a exaltação do egoísmo próprio.

Não raro, aprimoras o sentimento e surpreendes os que te recebem os melhores investimentos de amor, congelando-te o trato na indiferença.

Freqüentemente, compreendes os que não te compreendem e amas aqueles corações que ainda não te conseguem amar.

Ainda assim, mesmo que a solidão interior te flagele nos recessos do espírito, não te lastimes e prossegue agindo e servindo sempre.

Convence-te de que estás passando por um mundo em construção, com o dever de edificar a Vida Melhor em ti mesmo.

Por muito te afeiçoas a criaturas determinadas, recorda que todos nós, os que nos achamos em ação, no aperfeiçoamento do Planeta, estamos na condição de colegas uns dos outros, nem sempre dispostos à desincumbência dos compromissos assumidos e sempre suscetíveis de queda e erro.

Impraticável carregar conosco os que voluntariamente se marginalizam na negação.

Seres queridos, muitas vezes, assumem atitude positivamente contrária a tudo aquilo de melhor que esperávamos deles.

Temos os que se anestesiaram na inutilidade e no supérfluo, esquecidos de que os recursos materiais são empréstimos da Divina Providência para execução das tarefas que lhes cabe realizar; os que vagueiam no curso de uma existência inteira, procurando a realidade de Deus, como quem acende uma vela para enxergar o Sol; os que desertam da fé receando responsabilidades e encargos; e aqueles outros que não se harmonizam com a disciplina, entregando-se facilmente à rebeldia e à dispersão.

Não pares na estrada a percorrer, com o propósito de disputar-lhes apoio e entendimento.

O apoio que pudermos oferecer ao bem dos outros é sempre benefício a nós mesmos e a compreensão nasce da maturidade que apenas o tempo e a experiência conseguem acumular.

Se conheces companheiros que se te distanciaram do caminho em que te dedicas a aprender e a permanecer, trabalhar e servir na Seara da Luz, entrega-os a Deus e segue para diante.

Deus tem recursos para auxiliar a todos e socorrer-nos a cada um.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## SILENCIA E ESPERA

**Emmanuel**

No tumulto das inquietações da Terra, é provável encontres igualmente os desafios que se erigem por testes de compreensão e serenidade, no caminho de tantos companheiros de experiência.

Quanto possível, habitua-te a entesourar paciência, com a qual disporás de suficientes recursos para adquirir as forças espirituais de que necessitarás, talvez, para a travessia de grandes provas, sem risco de soçobro nas correntes do desespero.

Provavelmente ainda agora estarás suportando a incompreensão de pessoas queridas, em forma de prevenções e censuras indébitas; entretanto, se o assunto diz respeito unicamente ao teu brio pessoal, cala-te e espera.

Se amigos de ontem transformara-se em adversários de tuas melhores intenções, tolera as zombarias e remoques de que te vês objeto e de nada te queixes.

Diante de criaturas que te golpeiem conscientemente a vida, impondo-te embaraços e desilusões, desculpa e esquece, renovando os próprios pensamentos na direção dos objetivos superiores que pretendas alcançar.

E ainda mesmo que agressões e ofensas te firam nos recessos da alma, sugerindo-te duros acertos de conta, à face da manifesta injustiça com que te tratem, não passes recibo nas afrontas que te sejam endereçadas e nada reclames em teu favor.

Não piores situações em que alguém te coloque, não te revoltes, nem te lastimes.

Silencia e espera, porque Deus e o Tempo tudo esclarecem, restabelecendo a verdade, e, para que os irmãos enganados ou enrijecidos na ignorância se curem das ilusões e das crueldades a que se entregam, basta-lhes-á simplesmente viver.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

# PETIÇÃO E RESPOSTA

**Emmanuel**

Quando te dirijas à Divina Providência rogando algo, não te permitas o mergulho na aflição improdutiva, capaz de conturbar-te o ambiente, retardando a concessão que desejas.

Entenderás isso facilmente, nas lições mais simples da vida prática.

Se requisitas do carro uma velocidade mais ampla em face daquela que o trânsito recomenda, sob o pretexto de pressa, inclinas-te, indiscutivelmente para o desastre.

Na hipótese de exigires da ponte o transporte de carga determinada com o peso muito superior à capacidade de resistência em que se estrutura, com a desculpa de urgência, é provável que a desmanteles.

Quando espancas um vegetal, impiedosamente, a fim de senhorear-lhe algum fruto, sob o pretexto da fome, estarás reduzindo muitas das futuras possibilidades da árvore em teu prejuízo próprio.

Em te debruçando num poço, agitando-lhe o fundo, com a desculpa da sede, unicamente lhe turvas o líquido, tornando-o inadequado à própria saúde.

Em teus requerimentos à Vida Maior, formulando-os com cuidado e continua no trabalho que o mundo te conferiu, esperando pela manifestação do Poder Divino, através das circunstâncias do caminho em que te encontras.

Inquietação desnecessária atrasa o socorro previsto.

Sejam quais forem os obstáculos que te surjam à frente, na expectativa do apoio que solicitas dos Céus, não desesperes, nem esmoreças.

Se a resposta do Mais Alto aos pedidos que fizeste parece demorar excessivamente, é que a tua rogativa decerto reclama análises mais profundas, a fim de que, futuramente, não te voltes contra as leis da vida, alegando haver caído na imprevidência que terá nascido de ti mesmo e não do Senhor que, sabiamente, nos reserva sempre o melhor.

CALMA - FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER (EMMANUEL)

## CALMA

Agitações na Terra.

Tempos de transição.

Dificuldades de entendimento.

Impactos do progresso.

Conflitos de gerações.

Estes são os motivos apresentados por muitos amigos para que lhes enderecemos algumas páginas sobre serenidade e segurança, já que a vida não nos permite parar, nem no Plano Físico, nem no Mais Além.

Realmente, a evolução não se interrompe.

Sofrendo ou aprendendo, criando ou recriando, melhorando ou renovando, errando ou reajustando, toda criatura prosseguirá sempre, em demanda aos objetivos supremos da Sabedoria Divina.

De qualquer modo, porém, e seja qual for o ponto do Universo em que se lhe ergue a moradia, o espírito necessita de paz em si mesmo, a fim de construir o seu próprio caminho para outros caminhos de elevação.

Desses raciocínios nasceu este livro que entregamos ao leitor amigo, desejando-lhe harmonia e confiança em Deus, na edificação da felicidade que aspiramos a conquistar.

"Calma" é a legenda que nos define o volume despretensioso.

Que semelhante benção possa fortalecer-nos a todos, em meio dos obstáculos e embates, dificuldades e provas com que, porventura, sejamos defrontados em nossa marcha para o Amanhã Sempre Melhor, com o apoio de Jesus, o Mestre e Senhor, são os nossos votos.

Emmanuel

(Uberaba, 17 de novembro de 1978)

## NAS CRISES

**Emmanuel**

Estarás talvez diante de algum problema que te parece positivamente insolúvel.

Não acredites que a fuga te possa auxiliar

Pensa nas reservas de força que jazem dentro de ti e aceita as dificuldades como se apresentam.

Não abandones a tua possibilidade de trabalhar e continua fiel aos próprios deveres.

Assume as responsabilidades que te dizem respeito.

Evita comentar os aspectos negativos da provação que atravesses.

Ora - mas ora com sinceridade - pedindo a proteção de Deus em favor de todas as pessoas envolvidas no assunto que te preocupa, sejam elas quem sejam.

Se existem ofensas no campo das inquietações em que, porventura, te vejas, perdoa e esquece qualquer tipo de agressão de que hajas sido objeto.

Esforça-te por estabelecer a tranqüilidade em tuas áreas de ação, sem considerar sacrifícios pessoais que serão sempre pequenos, por maiores te pareçam, na hipótese de serem realmente o preço da paz de que necessitas.

Se nenhuma iniciativa de tua parte é capaz de resolver o problema em foco, nunca recorra à violência, mas sim continua trabalhando e entrega-te a Deus.

Guarda a bondade e a compreensão  
no trato com todos os companheiros  
e situações que te cercam.

Emmanuel