



Espiritualidade no dia a dia

Adenáuer Novaes

Espiritualidade no dia a dia



FUNDAÇÃO  
LAR HARMONIA

FUNDAÇÃO LAR HARMONIA

CNPJ/MF 00.405.171/0001-09

Rua Dep. Paulo Jackson, 560 – Piatã

41650-020 – Salvador – Bahia – Brasil

2017

1ª Edição

Do 1º ao 3º milheiro

Criação da capa: Diego Novaes

Direção de Arte: Diego Novaes

Fotografia da Capa: Valentina Razumova

Fotografias: Fernando Segura

Revisão: Maria Angélica de Mattos

Editoração Eletrônica: Luiz Gonçalves

Editor: Ana Carmen Segura

Copyright ©2017 by Fundação Lar Harmonia

Rua Deputado Paulo Jackson, 560 – Piatã

41650-020

[atendimento@larharmonia.org.br](mailto:atendimento@larharmonia.org.br)

[www.larharmonia.org.br](http://www.larharmonia.org.br)

Tel.: (071) 3286-7796

Biblioteca Nacional - Catalogação na Publicação

Novaes, Adenáuer, 1955-

Espiritualidade no dia a dia. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 02/2017.

192 p.

ISBN: 978-85-86492-81-5

CDD 154.6

Impresso no Brasil

MMXVII

Índice para catálogo sistemático:

- |                |       |
|----------------|-------|
| 1. Psicologia  | 154.6 |
| 2. Espiritismo | 139.9 |

Todo o produto da venda deste livro será destinado à manutenção das obras sociais da Fundação Lar Harmonia.

# Prefácio

## **Espiritualidade no dia a dia**

Espiritualidade é alegria no coração conjugada com o sentimento permanente de íntima conexão com Deus. É a visão de mundo de acordo com a perspectiva da imortalidade do Espírito. Espiritualidade é ter a consciência de que há uma dimensão além da materialidade, a qual torna a vida mais suave e melhor de se viver. Quem considera a espiritualidade como ampliação da realidade em que está inserido se sente muito mais confortado e feliz.

Adenáuer Novaes

# CONTEÚDO

[Prefácio](#)

[Espiritualidade Sempre](#)

[Espiritualidade e Amor](#)

[Espiritualidade e Autoconhecimento](#)

[Espiritualidade e Iluminação Interior](#)

[Espiritualidade e Culpas](#)

[Espiritualidade e Medos](#)

[Espiritualidade e Frustrações](#)

[Espiritualidade e Autodescobrimento](#)

[Espiritualidade e Autotransformação](#)

[Espiritualidade e Família](#)

[Espiritualidade e Profissão](#)

[Espiritualidade e Dinheiro](#)

[Espiritualidade e Sexo](#)

[Espiritualidade e Depressão](#)

[Espiritualidade e Separação Conjugal](#)

[Espiritualidade e Morte](#)

[Espiritualidade e Perdas Materiais](#)

[Espiritualidade e Pânico](#)

[Espiritualidade e Fidelidade](#)

[Espiritualidade e Mágoas](#)

[Espiritualidade e Crises](#)

[Espiritualidade e Doenças](#)

[Espiritualidade e Deus](#)

[Espiritualidade e Mediunidade](#)

[Espiritualidade e Vida Espiritual](#)

[Espiritualidade em Sociedade](#)

[Espiritualidade e Caridade](#)

[Espiritualidade e Perdão](#)

[Espiritualidade no Casamento](#)

[Espiritualidade e Jesus](#)

# Espiritualidade Sempre

Em tudo que faça, para tudo que seu olhar se volte e nos mais importantes momentos de sua vida coloque luz, perceba o quanto a vida exala espiritualidade, convidando-o ao silêncio, ao amor e à paz em seu coração. Nunca deixe que sua mente permaneça na escuridão sombria da matéria sem a claridade que a vida espiritual revela para que seus olhos enxerguem o maravilhoso presente da vida a sua disposição. Seja sua vida uma oferta para que Deus realize em seus feitos e em tudo que você ponha seu amor.



Quando a tristeza, o desânimo e a depressão visitarem seus dias, não se esqueça de que há algo maior que o convida a persistir e a viver em busca de sua autorrealização. Sua espiritualidade também deve ser percebida nos momentos difíceis, para que você se lembre sempre de suas origens divinas. Nada é maior do que o valor de sua vida nem mais importante do que o destino que você mesmo tece a cada dia. Adquira a certeza de que você nunca está sozinho, pois sua mente está conectada a outras que desejam seu bem.

Ponha, em sua consciência, a certeza de que há vida além da matéria, a certeza da existência de diferentes dimensões espirituais e da continuidade de seu próprio eu após a morte do corpo físico. Tudo o convida à responsabilidade no viver, ocupando-se do que lhe traz satisfação, bem-estar pessoal e coletivo. Sua vida deve ser considerada um bem supremo em que você conta sempre com inúmeras oportunidades de crescer, ser feliz e de proporcionar a felicidade de muitos. Mostre ao mundo a espiritualidade presente em sua consciência.

Ao acordar, eleve seu pensamento ao Criador da vida, prometendo-se um dia produtivo, feliz e com a consciência em paz. Para cada pessoa com quem você contracenar um momento, deseje o mesmo para que a Humanidade possa vibrar na mesma onda que você. Considere que um novo dia abre novas oportunidades de realização e integração de habilidades preciosas à sua evolução. Glorifique seu dia, tornando-o o mais agradável possível, compreendendo sempre quando não acontecer conforme suas expectativas.

# Espiritualidade e Amor

O amor é a força propulsora do Universo. Considere sempre que o amor deve estar presente quando sua espiritualidade se manifestar. Amar é também agradecer ao Criador pela continuidade da vida além da morte e pela possibilidade de amar e ser amado. Ponha seu amor em tudo que faça, para que sua vida lhe sorria e lhe traga bons frutos. O amor tem a propriedade de transformar a realidade, tornando-a mais favorável a vencer os desafios naturais do viver. Ame sempre para que encontre o Divino em você.

Amor e espiritualidade são bons companheiros de quem encontrou o sentido da vida. Dê significado aos seus atos para que estejam em sintonia com as Forças Superiores do Universo, que contribuem para a harmonia de tudo e de todos. Seu amor levará as pessoas com quem você convive ao encontro do melhor nelas mesmas, retribuindo-lhe da mesma maneira. Quando você manifesta amor, torna sua vida suave, colocando-se como doador do bem, atraindo tudo quanto possa favorecer sua evolução. Não poupe o amor nem deixe de manifestá-lo como o sentimento maior.

Nas oportunidades em que você estiver com aqueles que ama, sempre expresse sua alegria interior ao lado da espiritualidade que reina em sua vida. Espiritualidade com amor é a manifestação de Deus, em sua máxima essência, a serviço da harmonia e do equilíbrio da vida. Sinta em você a presença de Deus nos momentos em que o amor visitar seu coração, pois Ele é garantia de que sua existência tem um significado próprio. Seu amor por uma pessoa é a experiência que amplia sua consciência para a compreensão da eterna presença de Deus em você.

Sua espiritualidade, quando envolvida pelo sentimento de amor, atualiza suas percepções espirituais, pondo ao seu alcance os potenciais mediúnicos então adormecidos. Suas conexões espirituais que favorecem as sutis ligações com seus entes queridos que se transferiram para o outro lado da vida serão melhor aproveitadas quando sua espiritualidade for colocada no seu dia a dia, a serviço do amor. Ao amar alguém, considere sua alteridade, sobretudo conscientizando-se de sua condição de Espírito imortal, respeitando seus sentimentos.

# Espiritualidade e Autoconhecimento

A descoberta de sua íntima essência sempre dependerá de seu investimento nas questões espirituais. Sua espiritualidade é passaporte seguro para o autoconhecimento. Conhecer-se, compreendendo sua singularidade como Espírito imortal, o aproximará de sua essência divina. Descobrir-se é tocar a essência da vida que anima seu ser, inundando sua alma de luz. Espiritualizar-se, assumindo sua condição de ser imortal, cuidando para conhecer o que se passa em sua própria mente, permitirá que você conheça melhor quem é você. Você é filho de Deus, seu legítimo representante para que realize um mundo melhor.



Quanto mais você se ocupar em se conhecer mais se aproximará de sua essência espiritual; afastar-se dela é se confundir com o mundo. Conhecer-se requer penetrar na dimensão do espírito que você é, exigindo coragem, eliminação de medos e amorosidade. Para seu autoconhecimento, entre em contato com a dimensão espiritual a fim de ampliar suas perspectivas existenciais, alargando os horizontes de sua mente. Os limites de seu autoconhecimento devem ser ampliados para além de sua consciência e de sua identificação com o corpo físico, alcançando suas vidas passadas.

Conhecer-se é também descobrir-se, indo além do que está em sua consciência. Penetre em seu mundo inconsciente para que se perceba muito mais do que acredita ser. Você é muito maior do que sabe sobre si mesmo, pois sua maior e melhor parte está em seu Inconsciente. Seu autoconhecimento transcende o que sua consciência é capaz de assimilar e o conjunto das informações que retém. Acrescentar suas conquistas espirituais ao que sua memória conhece de você mesmo implica em se tornar de fato quem você é.

Amplie sua memória dando atenção aos sonhos espirituais, pois eles revelam o caminho de sua alma para o autoconhecimento. Autoconhecer-se é se perceber Espírito imortal, construtor do próprio destino e agente de Deus para um mundo melhor. Descubra-se, transforme-se e ilumine-se, para que consiga de fato se conhecer. Quanto mais você investir em encontrar-se consigo mesmo mais vai perceber sua íntima ligação com Deus. Quando o ser humano se torna quem ele é, autoconhecendo-se, estabelece verdadeiras relações de alteridade com seus semelhantes.

# Espiritualidade e Iluminação Interior

Ilumine-se ao descobrir sua condição de ser espiritual, gerado para ser feliz. Sua luminosidade deve começar a ser percebida diante da própria escuridão que jaz em seu mundo íntimo. Iluminar-se é perceber suas habilidades para colorir a própria vida, tornando-a um farol para muitos que dela fazem parte. Seu mundo interior é sua casa, portanto, procure adorná-la com o melhor de você mesmo. Nela, deve estar sempre presente sua máxima espiritualidade para que sua luz transborde a sua volta. Conhecer suas sombras é fundamental para que sua luz possa brilhar sem enganos e tropeços.

Seus erros e equívocos não são empecilhos para que sua luz possa brilhar. Você possui naturalmente a marca divina em sua própria estrutura mental. Deixe sua luz brilhar, evitando julgamentos e agir de forma egocêntrica. Atue na vida consciente de que você se encontra numa grande viagem, cujo destino ultrapassa os limites da vida física e lhe exigirá esforço e determinação. Nesta caminhada, desenvolva sua espiritualidade, emita a luz divina que emana da intimidade de seu ser, sem ansiedade quanto ao futuro.

Enxergue a luminosidade do outro, exaltando-a com humildade. Enxergar as qualidades, habilidades e virtudes do outro implica em construir uma realidade melhor para si e para todos. Quando você perceber que alguém é melhor do que você, sinta-se feliz por encontrar um novo patamar a conquistar. A vitória de uma pessoa representa a melhoria da sociedade, trazendo ganhos para todos. Quando a luz do outro alcançar seu caminho, clareando seus passos, não deixe de agradecer para que sua própria luminosidade funcione como gratidão.

Estenda sua claridade aos outros, levando sua luz por onde passar, promovendo leveza e contribuindo para a melhoria das vibrações do planeta Terra. Seu esforço pessoal é sua cota de colaboração para devolver o que recebeu da sociedade. Sua espiritualidade aplicada na vida social, levando luminosidade em tudo que faça, é fator de desenvolvimento espiritual para todos. Ilumine e seja iluminado, deixando um rastro de luz e de espiritualidade como marca que lhe identifica os propósitos e o sentido de sua vida.

# Espiritualidade e Culpas

Sua espiritualidade é incompatível com a permanência de culpas pelos equívocos do passado. Tornar-se uma pessoa espiritualizada implica na compreensão de que erros são inerentes ao processo de evolução espiritual. Seus equívocos não são obstáculos ao seu progresso nem fatores que determinam sofrimentos futuros. Lide com eles como quem entende a criança que, ao ensaiar os primeiros passos, tropeça no caminho, sem que precise ser punida pelo deslize. Perdoe-se, assumindo a responsabilidade pelos próprios atos, consciente de que não precisa ser punido, mas tão somente não mais errar.



Culpar-se à espera de punição ou sofrimento redentor é o mesmo que se impor castigos sem utilidade real. Sua espiritualidade deve ser suficiente para o entendimento de que nenhuma experiência equivocada justifica eternos sofrimentos purgadores. O bem, que sempre vigora, favorece o surgimento de preciosas lições educativas para a evolução do Espírito, sem a necessidade de deuses vingativos. Atue na vida de forma a aprender, educar seus impulsos e a compreender os sinais que a Vida apresenta, convidando-o ao bem, ao amor e à espiritualidade.

Sua espiritualidade é um permanente tesouro, cujo uso sempre lhe trará prosperidade quando você compartilhar seus benefícios com seu semelhante. O compartilhamento da vida implica na doação de si mesmo, dando o melhor em tudo que faça. Lembre-se sempre que você possui, em seu mundo íntimo, um rico manancial de inesgotável energia criativa para ser colocada à disposição do Universo. Disponha suas forças para que Deus opere em seu favor e de todos com quem você compartilha sua vida. Nunca se sinta sozinho nem omita sua capacidade de operar no bem.

Sempre que você se lembrar de algum equívoco cometido, imediatamente construa uma imagem mental positiva, realizando o inverso, para que a vida lhe ofereça a oportunidade de se corrigir. As imagens mentais produzidas no intuito de aprender e de fazer o bem geram futuras situações em que sua espiritualidade será determinante para sua felicidade e seu bem-estar. Confie no poder realizador que nasce de sua disposição em educar-se, em promover o bem e em proporcionar a harmonia e o equilíbrio a sua volta.

# Espiritualidade e Medos

Sua autoconfiança, sua consciência da imortalidade, quando aliadas ao entendimento do sentido e significado da vida, eliminam os medos infantis que costumam dificultar sua caminhada. Ponha, em tudo que você faz, o olhar e o sentido espiritual para que a insegurança não perturbe sua mente. A visão espiritual da vida é condição segura para o equilíbrio psíquico nas mais diversas circunstâncias em que você se encontrar. Confie nos propósitos divinos, que sempre conduzem o destino de forma a lhe proporcionar o melhor.

Elimine seus medos, aguçando sua intuição no contato com as Forças Superiores da Natureza, para que a instabilidade não lhe seja companheira. Ponha sempre, em sua mente, a certeza plena de sua imortalidade e a consciência de que tudo que acontece em sua vida pretende seu crescimento espiritual. Sua proximidade com o espiritual e a prática constante da autotransformação o levarão à paz interior. Tenha sempre em mente a presença constante de Deus através de você mesmo. Sua confiança em Deus deve ter a mesma medida que a consciência de representá-Lo.

Quando o medo teimar em permanecer dominando sua mente, lembre-se de que você é quem constrói as crises, bem como é quem elabora as soluções de seus conflitos. Sua mente é o campo fértil onde surgem as imagens que representam seu mundo interior. Aprenda a decidir o que nela permanece para que haja paz, leveza e sabedoria em sua vida. Você comanda a direção das imagens que surgem em sua mente; não as tema, não as expulse, não lhes atribua poder sobre você; apenas as compreenda com maturidade. Você é seu senhor e é quem dirige sua vida mental.

Não tema a morte nem lhe atribua poder além de tão somente considerá-la passagem para seu retorno a um outro lar. Tudo que se relaciona com o espiritual ainda está contaminado pelos medos infantis oriundos da ignorância humana, portanto, assuma sua maturidade para que se torne efetivamente adulto. O medo do que é espiritual implica numa espiritualidade frágil, construída para aplacar o receio de improváveis julgamentos divinos após a morte. Coloque-se na vida com a consciência de ser o mais importante e legítimo representante de Deus.

## Espiritualidade e Frustrações

Cuide para que suas exigências com os outros não lhe gerem expectativas e dificultem suas relações interpessoais. A vida pede compreensão aos limites de cada um, à medida que lhe é possível corresponder aos seus próprios interesses. Tolere os limites alheios tanto quanto compreende as impossibilidades que marcam as realizações em sua vida. Sob a ótica espiritual, estamos todos em busca de alcançar o máximo da própria evolução; portanto, não exija o que o outro não tem ou não lhe quer dar.



Não se frustrar com o que não depende de seu esforço e de sua capacidade de realização. Não se coloque como medida do comportamento alheio, pois cada um sabe o que é melhor para si. Sua espiritualidade deve contemplar a compreensão das imperfeições alheias para que facilite sua convivência com o próximo. Frustrar-se quando alguém lhe decepciona dificulta o entendimento da lição que a Vida oferece. Compreenda sempre, pois estamos todos em regime de desenvolvimento espiritual, aprendendo as primeiras lições.

Evite elevar suas exigências quanto a perfeição das coisas e do comportamento alheio. Ninguém é capaz de controlar tudo nem tem suficiente elevação para ser o modelo a ser seguido. Seja sempre você mesmo, respeitando cada um em sua singularidade. Sua exigência de alta performance e de comportamento virtuoso para com os outros gera ansiedade e distanciamento afetivo. Sua espiritualidade deve comportar o erro alheio tanto quanto qualquer frustração que tenha a seu respeito. Não se ocupe em converter as pessoas para que tenham sua espiritualidade, pois naturalmente serão beneficiadas pelo seu exemplo.

Não espere dos Espíritos desencarnados a realização de favores especiais. Compreenda que tudo acontece de acordo com o regime do merecimento mútuo, cabendo a cada um, dentro do possível, tornar-se o benfeitor do outro. Para que não se frustrate, dê sempre sem esperar correspondência ou retribuição, pois todo bem deve ser feito unilateralmente. Considere sempre que Deus opera em favor do bem coletivo para que todos possam manifestar Sua excelsa bondade. Seja sempre humilde, buscando extrair o melhor do outro para que ele mesmo cresça.

# Espiritualidade e Autodescobrimento

Sua espiritualidade deve levá-lo, cada vez mais, a descobrir seu mundo interior para se conhecer e se tornar uma pessoa melhor. Você traz uma bagagem inconsciente, oriunda de suas inúmeras experiências reencarnatórias, carecendo de integração à consciência para melhor aproveitamento evolutivo. Descubra-se para retirar os véus que dificultam a percepção do Espírito imortal que você é. Seu autodescobrimento significa a libertação dos limites estabelecidos pela matéria para que o ser espiritual se manifeste em plenitude.

Considere as manifestações espirituais que se revelam a sua volta como convites para que sempre permaneça em sintonia com sua essência divina. O desenvolvimento de sua espiritualidade o aproxima constantemente do descobrimento do que é oculto em seu ser. Descubra-se para que sua espiritualidade se manifeste sem as sombras que porventura ainda teimem em permanecer a sua volta. Os véus que dificultam sua percepção de si mesmo serão removidos na mesma medida que você contribuir para clarear os caminhos de seu semelhante.

Seus sonhos são reveladores do que se passa em sua alma; compreendê-los em seu significado profundo é fator de equilíbrio e de harmonização interior. As imagens produzidas pelos sonhos revelam a atividade desenvolvida no momento em que o Espírito se encontra liberto da matéria que o contém, sinalizando sua intensa e permanente mobilidade. Quando a consciência se encontra no mundo dos sonhos, com maior capacidade de compreensão de sua natureza espiritual, melhor percebe sua destinação transcendente, atualizando seus propósitos e sua disposição em evoluir.

Observe sempre, nas experiências que marcam sua vida cotidiana, o que lhe sai do controle e que surge como falhas de memória ou que se interpõem ao desejo consciente, pois são sinais do que se passa em seu mundo inconsciente. Esteja sempre atento ao que se passa em seu mundo mental para que sua espiritualidade seja sempre colocada em primeiro plano, clareando a percepção dos muitos personagens que formam sua trajetória evolutiva. O Espírito que você é abriga, em seu histórico de muitas vivências, os personagens que compõem as tendências de seu momento presente, requisitando atualização consciente. Descubra-se para se tornar quem de fato você é.

# Espiritualidade e Autotransformação

Seu processo de autotransformação é tarefa constante e inevitável, não podendo ser adiado sob pena de atraso espiritual. Autotransforme-se à medida que você for percebendo o quanto aprendeu sobre sua espiritualidade e que necessita pôr em prática. Quando você perceber que as coisas não se modificam à sua volta, é sinal de que sua transformação interior é imprescindível. Autotransformar-se é espiritualizar-se a serviço do bem, da paz e do amor. Atue de forma que sua espiritualidade seja fator de autotransformação para que não se cristalice em sua mente, paralisando sua alma.



Sua espiritualidade deve estar sendo constantemente atualizada para que não se transforme em fundamentalismo religioso, que lhe envenena a sabedoria. Espiritualidade é transcendência a serviço do bem no momento presente, promovendo a ampliação da consciência e clareando o caminho de todos. Utilize-a como ferramenta constante para que a vida se torne mais leve e contemple o bem comum, contribuindo para o progresso pessoal e coletivo. Sempre que você buscar a autotransformação, penetrando na dimensão espiritual, provocará o surgimento do novo e do criativo em sua própria vida.

Sua autotransformação promoverá, pelo exemplo que naturalmente irá demonstrar, vibrações que serão sentidas por todos que anseiam pelo próprio crescimento espiritual. Considere sempre que você é um agente de Deus para que outros possam também alcançar sua espiritualidade. Conscientize-se de sua parcela de responsabilidade pela execução do bem comum e pelo crescimento espiritual de todos. Sua espiritualidade é força atuante a serviço da Natureza para que a Terra se transforme no lugar em que todos podem viver conscientes de que são Espíritos imortais.

Autotransformar-se é um processo de constante aperfeiçoamento do Espírito com a aquisição e integração de habilidades úteis que promovem o bom da vida. Integre, ao Espírito que você é, o resultado das experiências que vive para que se torne parte de seu íntimo ser. Só se transforma quem, na observação das atitudes rotineiras e agindo em benefício pessoal e coletivo, pensa, pratica e integra o resultado de seus próprios atos. Quando, em uma ação no bem, visando sua autotransformação, você inclui sua visão espiritual, contribui para que todos se beneficiem do resultado de seus atos.

# Espiritualidade e Família

Sua família é seu grande campo de atuação para que a vida prossiga ensinando-lhe preciosas lições que o farão evoluir. Tudo que você realizar no seio de sua família terá efeito em suas futuras encarnações, que se apresentará de acordo com sua atuação no presente. Valorize sua família, preze as relações e as torne o mais próximo possível da amizade solidamente construída. As relações de parentesco se modificam ao longo da evolução, porém a amizade solidamente constituída permanece para sempre. Suas amizades reaparecem e são lembradas quando surgem as simpatias gratuitas nas atuais relações.

Sua espiritualidade não deve ser imposta a ninguém, sobretudo em família, pois o respeito às crenças é sempre uma boa regra de convivência. Pelos bons exemplos que naturalmente compõem suas experiências, dissemine sua fé na vida, sua crença na própria capacidade de realização e em um destino sempre favorável a sua felicidade. Em família, atue com responsabilidade para o bem de todos, tornando-se importante elemento de apoio e equilíbrio do grupo. Seja sempre um fator a contribuir para a dinâmica doméstica, para a paz entre seus membros e para a manutenção da unidade familiar.

Em família, dissemine a espiritualidade com leveza, com alegria e disposição para viver o melhor possível. Seu exemplo de espiritualidade, mesmo sem haver intenção ou consciência, independentemente de seus propósitos, reverbera a sua volta, alcançando todos os que lhe compartilham a vida. Trate sempre de viver tal qual se passa em seu mundo íntimo, externando sua espiritualidade, para que sua vida se torne autêntica e naturalmente simples.

Seus familiares são Espíritos que anseiam que lhes apresente o que de melhor existe em você, para que encontrem em si mesmos modos superiores de estabelecer relações. Este anseio se amplia no desejo deles próprios também exteriorizarem o melhor de si, pela convivência com você. A todo momento exale sua espiritualidade para que ela componha a atmosfera psíquica que vigora no ambiente doméstico que lhe serve de lar.

# Espiritualidade e Profissão

Busque alcançar a excelência em tudo que faz para que o saber se consolide como instrumento permanente para sua evolução. Sua experiência laboral, em qualquer profissão, sempre lhe será útil ante os diferentes desafios que o destino lhe reserva. Sua atividade profissional deve incluir a perspectiva espiritual a fim de que se ocupe do que traz benefícios pessoais e coletivos. Dedique-se a um trabalho que o dignifique, que lhe proporcione crescimento interior e que produza benefícios ao ser humano.



Na escolha de uma profissão, analise suas aptidões para que tenha maior probabilidade de sucesso, verifique o quanto conseguirá aprender, desenvolver-se e, sobretudo, verificar se sua atividade contribui para o aperfeiçoamento da sociedade em que você vive. Inclua sua espiritualidade em suas atividades laborais sem querer doutrinar ninguém nem misturar trabalho profissional com religião, muito menos imprimir no trabalho o mesmo sistema que rege sua conduta no templo.

Na medida do possível, exerça novas profissões, diversificando suas aptidões para fazer face aos desafios que a modernidade impõe. Utilize seu tempo disponível para aprender mais, ampliando seu leque de opções no que diz respeito ao campo profissional. Esta diversificação pode lhe ser útil quando de seu retorno à dimensão espiritual. Diversifique suas habilidades para que o campo de suas futuras escolhas profissionais seja amplo e atualizado.

Não aposente sua mente; busque exercitá-la para que permaneça sempre pronta às necessidades do Espírito. Trabalhar na medida de suas forças e de acordo com suas disposições é garantia para que sua mente sempre esteja a serviço do seu aperfeiçoamento. Quando seu trabalho inclui sua espiritualidade, os benefícios obtidos se estendem para todos os que têm o privilégio de compartilhar a convivência com você, pois recebem a vibração de sua realização interior.

# Espiritualidade e Dinheiro

Faça do dinheiro a consequência de seu caráter, para que sua circulação não lhe traga inconvenientes. Quando dele se servir, inclua a responsabilidade pelo destino que lhe dá. Sempre tenha em mente que o dinheiro representa sua força de trabalho e apenas quantifica momentaneamente sua competência laboral. Sua espiritualidade quando combinada com o dinheiro deve proporcionar prosperidade a sua volta. Coloque seu dinheiro a serviço de sua evolução, considerando a importância de bem utilizá-lo.

O que você faz do dinheiro que ganha deve estar diretamente relacionado ao seu potencial de criatividade, para que oportunize a integração de novas habilidades ao Espírito. Faça do dinheiro um meio para aquisição de habilidades importantes e úteis, mantendo sua competência em adquiri-lo para que seu futuro lhe seja favorável. Aprenda a desapegar-se de seu dinheiro para que seu uso lhe traga benefícios espirituais.

Conquiste a arte de gastar dinheiro quando dele fizer uso, pois desta forma você integra valores e aperfeiçoa suas habilidades. Quando, por alguma razão que lhe escape ao controle, houver perda financeira, entenda que a vida o convida aos desafios do desapego, da resiliência e da superação. Compreenda que o objetivo da vida é viver, aprender e ser feliz. Ganhar dinheiro é tão somente meio que diz respeito à dinâmica e à organização social.

Organize-se para que não lhe faltem os recursos financeiros que lhe garantam o mínimo para sua subsistência. Evite extrapolar os limites de sua capacidade de endividamento para que não recorra a artifícios e fugas, em busca da compensação de sua imprevidência. Sua espiritualidade combina com a necessária competência para administrar os recursos financeiros que a Vida colocou ao seu alcance, para seu crescimento e para o desenvolvimento da sociedade.

# Espiritualidade e Sexo

Considere que sua sexualidade não se opõe à sua espiritualidade, porém utilize-a com responsabilidade. Sexualidade é uso da energia psíquica de que você é naturalmente portador, aplicando-lhe a devida direção a serviço de sua própria evolução. Sexo é como você dirige seu íntimo desejo e a própria vontade de estabelecer trocas com o outro, buscando o desenvolvimento de sua afetividade. As trocas energéticas sexuais que você estabelece com alguém dizem respeito exclusivamente a vontade de ambos, cabendo a cada um o respeito aos limites e condições do outro.



Sexo é atividade natural entre pessoas que permitem a intimidade que caracteriza seu exercício, sempre com a consciência e o consentimento necessários. Quando em atividade sexual, lembre-se do respeito ao corpo e conscientize-se da força de seus instintos. Como toda atividade prazerosa, a prática sexual requer equilíbrio e harmonia para que se evite o vício inconsequente. Quanto mais o sexo estiver a serviço da afetividade e for utilizado com amor maior será a contribuição que oferece à saúde psicológica da pessoa.

Em sua prática sexual, quando optar por ter e dar prazer, não esqueça de adicionar o sentimento de amor, que transforma o ato em experiência afetiva. Lembre-se de que sua atividade sexual é experiência significativa que atinge principalmente sua natureza íntima, modificando suas disposições e motivações para viver. Sua espiritualidade em contato com sua sexualidade deve produzir o aprendizado que o levará à plenitude interior.

A energia gerada em sua atividade sexual deve proporcionar crescimento interior, atitude positiva ante as circunstâncias da vida e criatividade para a realização de sua singularidade essencial. O propósito da obtenção do prazer na vida sexual deverá estar a serviço do bem, do amor e da paz interior que, juntos, produzirão o melhor ser humano que você deseja ser. Sempre acrescente espiritualidade em tudo que você faça, entendendo que seus atos são originários de sua condição de Espírito imortal.

# Espiritualidade e Depressão

Sua motivação para a vida deve ser fundamentada em sua consciência de ser um Espírito imortal. Não se deprima ante derrotas naturais do viver. A vida contempla derrotas e vitórias, que carregam aprendizado ao Espírito. Não se abata ante as derrotas naturais da vida, pois elas carregam lições úteis para o estabelecimento de seus limites e o aproximam do autoconhecimento. Eximir-se do enfrentamento dos conflitos que surgem em seu destino é adiar o processo de desenvolvimento de sua personalidade, postergando seu crescimento espiritual.

Quando você sentir que a depressão teima em se aproximar da consciência, lembre-se de que sua espiritualidade sempre o conecta à essência espiritual que lhe constitui a origem. Cuide para que esta conexão nunca lhe retire a motivação de viver nem a razão de sua estadia no mundo. Atitude firme, perseverança e determinação nunca podem faltar em seu dia-a-dia. Só desista quando tiver certeza de que há outra opção melhor para agir em seu favor.

Se você já experimentou a depressão alguma vez, saiba que seu retorno dependerá do aprendizado que você já concluiu a respeito do que se passou em seu mundo íntimo. Quando a depressão se instala, é seu mundo inconsciente que solicita a atenção devida para o equilíbrio psíquico, fundamental para uma vida saudável. Instale em sua consciência e em seu mundo íntimo a certeza de sua própria imortalidade, pois não haverá espaço para qualquer possibilidade da depressão.

Atue na vida consciente de forma que seu prazer em viver, seu amor a você mesmo e sua profunda conexão com o Criador sejam os grandes antídotos contra qualquer forma de depressão. Valorize a vida, viva com a consciência de que seu destino é ditoso e tudo que acontece em sua vida é para o seu bem, mesmo que lhe pareça o contrário.

# Espiritualidade e Separação Conjugal

Considere que os motivos e as circunstâncias que envolvem uma separação conjugal não foram desejadas ou previstas por ninguém, cabendo, portanto, cautela e equilíbrio por parte dos envolvidos. Por mais que uma das partes tenha mais razão, é sempre oportuno não acrescentar nada mais do que o problema em questão. Quando reunimos, numa mesma discussão, diferentes problemas, misturamos emoções e confundimos as ideias. Melhor tratar diferentes problemas em momentos oportunos, cujo discernimento se encontra voltado para o encontro de melhores soluções. Nesses momentos, sua espiritualidade estará disponível para seu crescimento.



Nas separações litigiosas, ou não, é importante considerar a possibilidade da ocorrência de influências espirituais que podem participar do conflito. Trata-se eventualmente de pessoas desencarnadas que, por interesse afetivo, costumam tomar partido ou querer participar com suas opiniões, acreditando assim que podem solucionar o conflito. Quando se trata de pessoas mais esclarecidas, experientes nesses tipos de processos relacionais, a participação pode ser benéfica e requisitada. Caso contrário, poderá ser mais difícil uma saída favorável.

É sempre importante, quando se trata de finalizações amorosas, mesmo quando uma das partes se sinta ferida, que o término seja conduzido para que ninguém saia da vida do outro com o sentimento de que lhe deve ou é credor de algo. Sempre que possível, o casal deve caminhar para a construção de um novo tipo de relação que, mesmo separados, comporte o mínimo de civilidade. Transformar uma relação antes amorosa em amizade é desafio que, quando vencido, produz alto crescimento espiritual.

Reencontros cármicos podem ser necessários quando o vínculo afetivo, tanto positivo quanto negativo, ainda se mantém. Quando a separação amorosa for inevitável, melhor é utilizar toda a espiritualidade para que cada um siga seu caminho e se ocupe de forma responsável e adulta do que de comum permaneceu. Separações podem ser úteis para que os envolvidos possam dar continuidade a sua jornada espiritual de forma saudável, respeitando os limites do outro e compreendendo seu próprio processo existencial.

# Espiritualidade e Morte

Sua espiritualidade tem o tamanho e a qualidade de sua forma de encarar a morte. Quanto maior for sua consciência de que a morte é tão somente a experiência de fechamento do ciclo da vida num corpo mais espiritualidade poderá ser manifestada. Exteriorize sua espiritualidade ante a experiência da morte de pessoas queridas, demonstrando a certeza da imortalidade e da continuidade de suas presenças. Não se abata ante a morte de seus entes queridos, permanecendo consciente de que um dia se reencontrarão.

Viva consciente de que a inevitável morte é a experiência significativa que serve para justificar uma vida saudável, responsável e feliz. Elimine o medo da morte, adotando uma vida preenchida por realizações no campo do bem e com total certeza de que o que o aguarda se assemelha ao que você hoje constrói. Suas ações devem visar a melhoria do ambiente em que vive, a busca pelo bem-estar das pessoas e a sua realização interior, cuja consequência será uma vida espiritual sem surpresas desagradáveis.

A morte de seu corpo será tão saudável quanto sua consciência se encontre em harmonia. Ante a morte, nada tema, nem mesmo a dor ou sofrimento pelos seus atos, pois a Misericórdia Divina a todos ampara, oferecendo oportunidades de renovação e de refazimento. Quando você sentir que a morte se aproxima, tranquilize-se para que a decisão de atender seu chamado não conte com medos e angústias que atrapalham uma melhor passagem. Considere que sua espiritualidade é fator de equilíbrio íntimo para tudo quanto diga respeito à experiência da morte, pois o torna capaz de suportar perdas, saudades e distâncias incomensuráveis.

Sua vida pode ser medida pela forma como lida com a certeza da morte do corpo, considerando como experiência oferecida pelo Criador para renovação da criatura. A morte do corpo transfere o Espírito para a dimensão em que a consciência se encontra em melhores condições para discernir a respeito do imenso valor da própria existência. Lide naturalmente com a morte, valorizando a vida, consciente da própria imortalidade, sem os preconceitos e os receios condicionados pela cultura religiosa tradicional, trabalhando e vivendo para a realização de sua personalidade ótima.

# Espiritualidade e Perdas Materiais

Há perdas que são necessárias para o crescimento e desenvolvimento da personalidade, pois oportuniza ao Espírito aprender sobre seus limites e suas possibilidades. Nenhuma perda deve ser considerada punição, mas experiência que implica na observância da exclusiva condição subjetiva da pessoa humana. Quando as perdas se apresentarem em sua vida, aja com equilíbrio para que não as considere como derrota pessoal, pois apenas se trata de convite da Vida para o necessário desapego.



Perdas e ganhos fazem parte da experiência do viver, pois implicam na aquisição da consciência da transcendência do Espírito imortal e no aprendizado de seus resultados. Tudo de material que o Espírito considere lhe pertencer provocará em sua mente a necessidade de que ocorra uma experiência que o eduque ao desapego e ao seu bom uso. Aquilo que passar a fazer parte de seu patrimônio material merecerá experiências que possibilitem sua utilização em benefício pessoal e coletivo. Sua espiritualidade também se mede pelo valor e utilidade que atribua a seus bens.

A verdadeira propriedade que o Espírito nunca perde e que constitui seu legítimo patrimônio são as habilidades que conquista, bem como sua capacidade de atuar na vida em consonância com os desígnios de Deus. Tudo quanto você acumular de bem material transforma-se em energia disponível para uso responsável. Tenha consciência de que nada lhe pertence e que terá que passar adiante quando o ciclo da vida chegar ao seu final. Esta consciência lhe trará bons frutos quando estiver temperada pela espiritualidade de que você é de fato proprietário.

Transforme a riqueza material que, porventura, você seja portador em prosperidade com alcance social, pois lhe trará ganhos espirituais significativos. Aproveite seus legítimos ganhos materiais para que lhe tragam outros ganhos de natureza espiritual, pois são estes que nunca o deixarão. Considere sempre o dinheiro e tudo quanto sua posse venha lhe proporcionar energia divina condensada a serviço de seu próprio aperfeiçoamento e excelente ferramenta para promover o progresso social. Coloque sua inteligência a serviço de sua espiritualidade, com ou sem ganhos materiais.

# Espiritualidade e Pânico

Sua espiritualidade, baseada na consciência de ser Espírito imortal, lhe será muito útil nas ocasiões em que você sinta sua mente invadida por pensamentos em desalinho. Quando você sentir que algo poderá ocorrer sem o seu controle, trazendo-lhe apreensão e medo, lembre-se de que tudo visa seu bem e que nada acontecerá fora dos desígnios divinos. Em qualquer situação desagradável que lhe desestabilize a mente e que perturbe suas ideias, nunca esqueça de que sua espiritualidade deve contemplar o reestabelecimento imediato de seu equilíbrio, pela consciência da propriedade de seu eu.

Quando você perceber que está com dificuldade em conciliar seus próprios pensamentos, receando a perda do foco da consciência para o que de fato pertence às suas obrigações cotidianas, ocupe-se em descobrir as razões das invasões psíquicas sem medo e sem receio de que algo negativo lhe aconteça. Seu equilíbrio psíquico depende exclusivamente de sua consciência da propriedade de si mesmo e da própria sanidade. Nada temo nem ceda ao desespero, pois sua mente lhe pertence e você é o senhor de sua casa mental.

Nunca se esqueça de que você está sujeito ao ambiente espiritual que forma em consequência de seus atos, ideias e sentimentos; portanto, construa sempre uma atmosfera favorável ao seu redor. Assim procedendo, você se torna senhor de seu destino, agente ativo de suas escolhas e mobilizador consciente das Forças Criativas da Natureza a seu favor. Quanto melhor for a psicosfera que você forma em sua casa mental mais facilmente você encontra alternativas para a solução de conflitos. Seu equilíbrio mental é consequência de sua autoconfiança e da certeza de sua íntima conexão com Deus.

Leve às últimas consequências os pensamentos que invadem sua mente com sinais claros de obsessão espiritual. Questione a razão de sua insistência e para que surgem. Se impõem medo ou tentam desestabilizar sua mente, afirme que qualquer que seja a consequência, e por mais negativa que seja, você saberá lidar e suportar, pois seu destino final é a felicidade, e tudo que vier a lhe acontecer é para seu bem. Não tema o mal nem lhe dê desprezo. Faça sempre o bem.

# Espiritualidade e Fidelidade

Seja fiel a seus princípios e adote a ética em sua vida. A quebra de princípios gera sempre lacunas na personalidade, que exigem preenchimento. Sua fidelidade ao que você se autodetermina implica em compromisso com a construção de seu próprio destino. Inclua, em sua espiritualidade, normas internas que possam ser por você seguidas e que sejam qualitativamente melhores do que as regras sociais. Sejam seus princípios internos válidos em suas reações com você mesmo, com os outros, com a sociedade e com a dimensão espiritual.



Construa sua espiritualidade contendo princípios também válidos para quando você estiver na dimensão espiritual, cuja coerência e significado ultrapassem os limites da existência física. Sua fidelidade admite sempre a responsabilidade pelos atos, que sempre estarão em consonância com sua espiritualidade, bem como com princípios nobres e valores superiores. Sempre assuma as consequências de seus atos, verbalizando-os quando a situação o exigir, sem omissões ou desculpismos pueris. Evite terceirizar sua responsabilidade para não trair a si mesmo.

A espiritualidade vivida por você deve abranger princípios válidos em todas as suas relações, principalmente naquelas que atingem a vida do outro, pois você se torna responsável pelo que provoca no coração alheio. Evite criar expectativas para alguém que ainda não sabe se proteger da própria ingenuidade. Tudo que você define como compromisso partilhado com alguém, vincula sua mente ao objeto contratado, estabelecendo uma ligação de natureza sutil que determina quem você é. Libertar-se de um compromisso sem explicações coerentes e coletivamente aceitáveis implica em responsabilizar-se pelos danos causados.

Seja sempre fiel aos valores do Espírito, tornando-os cada vez mais presentes na vida cotidiana para que sua espiritualidade se amplie cada vez mais. Quanto mais sua espiritualidade permear suas ideias e se materializar em seus atos mais a Humanidade se desenvolve no que é mais essencial e caro ao ser humano. Seja sempre digno do que faz e do que recebe para que sua fidelidade esteja em perfeita sintonia com os mais altos princípios da vida, consoante os desígnios divinos.

# Espiritualidade e Mágoas

Toda mágoa é sentimento represado, carecendo de direcionamento para o respeito e a fraternidade que merece o ser humano. Seu coração não merece ser atormentado pelo câncer da mágoa, que corrói o corpo e mina as energias disponíveis ao Espírito. Compreenda a atitude inconsequente do outro, quando a você dirigida, como um recado de Deus para que você aprimore seu proceder e adquira habilidades ainda não conquistadas.

Sua espiritualidade deve comportar o perdão, que não apenas retira a mágoa, mas lhe ensina a crescer com tudo de aversivo que acontece em sua vida. Tornar-se uma pessoa espiritualizada requer a compreensão das atitudes próprias e principalmente as dos outros que, direta ou indiretamente, lhe atingem. Pense sempre que a Vida atua diretamente em e por você, usando vias que fogem ao seu controle e que sempre visam seu desenvolvimento espiritual.

Considere como fator de crescimento todas as vezes que alguém lhe agredir, trair sua confiança ou provocar sua raiva. São experiências que mobilizam as bases do pensar e dinamizam as emoções que se encontram disponíveis no Inconsciente, para que você se espiritualize cada vez mais. Não permita que a mágoa se instale em seu coração por causa da inabilidade de alguém; sempre considere que o equívoco do outro quando lhe traz qualquer prejuízo ou instabilidade emocional remove sua falsa ideia de harmonia, para que você de fato alcance seu equilíbrio interior.

Espiritualizar-se é também aprender na adversidade, evitando transferir para outrem as causas dos males que lhe afligem. Magoar-se é transferir responsabilidades, quanto às próprias inabilidades, para aquele que, inadvertidamente, colocou-se como agente para influenciar, de forma inadequada, seu destino. Evite a mágoa, incluindo em sua espiritualidade o conceito de propriedade de si mesmo com o domínio total das emoções.

# Espiritualidade e Crises

Considere que, em seu processo de espiritualização, as crises são necessárias e compõem o repertório das experiências que criam oportunidades de mudança em seu mundo interior. Quando tudo parecer catastrófico e significar perda de controle da situação, compreenda que a Vida está lhe convidando para mudar e para construir, em seu mundo interior, sólidas bases que lhe garantirão conquistar-se a si mesmo. Nunca se desespere ante uma crise, pois sempre virá o momento em que você compreenderá seu significado e a importância para o fortalecimento de sua disposição em viver.



Sua espiritualidade, fundamentada na imortalidade e na consciência de que você é um ser que reencarnou objetivando crescer e ampliar a percepção do sentido e do significado da vida, compreende uma crise como excelente oportunidade de perceber como se encontra sua mente e o que pode ser feito para encontrar a harmonização interior. Na crise, por um momento, pare, silencie, respire fundo, coloque as ideias em ordem e só tome decisões após ponderar bem os fatores que fizeram com que ela se instalasse. Decisões em crise devem ser bem pensadas para que gerem bem-estar pessoal e coletivo.

Não evite uma crise sem antes entender quais os fatores que, em você, contribuem para que ela se desencadeie. Observe que suas crises mexem com conteúdos internos que, em você, se encontram instáveis, requerendo alinhamento. As crises ocorrem para que você perceba e corrija o desalinhamento entre seu pensar, seu sentir e o seu agir. Inclua, como instrumentos úteis para a saída de crises, tudo quanto compõe as características de sua espiritualidade. É durante uma crise que sua espiritualidade tem maior importância, pois ela poderá lhe trazer maior clareza para a percepção do que deve ser feito em seu benefício.

Quando você se encontrar no meio da crise de alguém, cuide para oferecer o que tem de melhor, também sua solidariedade, para que o outro a atravesse colhendo bons frutos. Valorize os recursos de que você dispõe para solução de suas crises, compreendendo que possui grande experiência adquirida em suas muitas encarnações. Você guarda uma bagagem imensa de soluções que certamente lhe serão úteis nessas fases, principalmente quando estiver em jogo seu futuro espiritual.

# Espiritualidade e Doenças

Considere que o adoecer é um fenômeno natural em face da fragilidade do organismo que lhe serve como instrumento para sua evolução. Algumas doenças decorrem de experiências ocorridas em vidas passadas que repercutem no corpo físico como sinal para que o Espírito reflita e ressignifique suas ideias, sentimentos e atos. Enquanto você busca ter hábitos saudáveis, bem como os meios médicos para solucionar problemas de saúde, reflita sobre o significado das doenças e sobre a importância de distinguir as dores do corpo e a capacidade do Espírito em ser resiliente.

Encare a doença como uma experiência que exige atenção sobre o corpo físico, mudança de ritmo de vida, esforço para o encontro da saúde e como meio de percepção de processos subjetivos e espirituais em curso. Neste sentido, sua espiritualidade deve ser posta em prática para atravessar o processo relacionado à saúde com equilíbrio, com disposição de melhorar-se e sem receios de que se trata de algo negativo ou que lhe trará prejuízo para sua evolução. Tudo que lhe acontece, com ou sem dores, sempre promoverá o melhor para você.

Quando se tratar de doença grave em alguém muito querido, não esqueça de hipotecar solidariedade, bem como de lhe infundir bom ânimo para que lide bem com a prova em curso. Suavize a dor do outro demonstrando atenção, não sendo invasivo nem prognosticando milagres de cura. Sua espiritualidade deve favorecer um ambiente agradável no contato com pessoas doentes de maneira que elas se sintam felizes e à vontade em sua presença.

Procure lidar com a doença como resultante da fragilidade orgânica que necessita cuidados para que o Espírito realize seu destino com o máximo vigor possível. Não tema a doença nem considere que decorre de punição divina por atos cometidos no passado. Conscientize-se de que existem meios de resolver equívocos do passado sem sofrimento e sem agressão a si mesmo, principalmente quando você se dispõe a dar à vida o melhor em favor do bem-estar pessoal e coletivo.

# Espiritualidade e Deus

Sua espiritualidade deve conduzi-lo ao encontro de si mesmo para que melhor compreenda sua sempre permanente conexão com Deus. Recorrer a Deus para suas necessidades significa ampliar sua espiritualidade para que nela sempre esteja incluída a total consciência de sua imortalidade pessoal, que implica na certeza do bem em tudo que lhe acontece. Deus se realiza em sua consciência, direcionando-a para sua singularidade, em favor de sua realização pessoal.



Procure sempre preencher o espaço que você reservou em sua vida para que Deus solucionasse seus conflitos, integrando ao seu ser habilidades que o capacitem a se tornar o que Dele esperou. Espiritualizar-se significa colocar Deus no lugar mais alto de sua consciência, admitindo as múltiplas concepções a Seu respeito e sem excluir quem O não considere. Espiritualize seu olhar sobre o mundo entendendo que Deus opera principalmente através do próprio ser humano e para ele, outorgando-lhe a função de transformá-lo para que se torne sua morada feliz.

Sua ideia sobre Deus deve contemplar o máximo de respeito à pessoa humana, que deve receber tratamento semelhante a Ele dispensado. A vida humana deve ser considerada tão sagrada quanto se considera a Divindade. Tudo que existe, cuja geração atribui-se a Deus, deve ser considerado como dirigido para o ser humano, a quem cabe utilizar, otimizar e compartilhar com seus semelhantes. Procure integrar à sua personalidade tudo quanto de bom e positivo você atribui a Deus, sobretudo o que você considera como importante para a transformação do ser humano.

Seja Deus, onde você considera que Ele esteja ausente, oferecendo sua espiritualidade para aqueles que não a têm. Atue no mundo como quem de fato tem consciência de sua imortalidade, oferecendo sua máxima espiritualidade para que a dimensão do Espírito se torne soberana. Na vida de relações, utilize sua espiritualidade disseminando a ideia de Deus como algo que deve ser percebido pelo sentimento e que comporta múltiplas faces. Sua fé deve contemplar o amor, o sentimento e a espiritualização em todas as manifestações ligadas ao sagrado.

# Espiritualidade e Mediunidade

Considere sua mediunidade uma importante faculdade de acesso ao espiritual com toda a riqueza que caracteriza as manifestações do Mundo Espiritual. Considere sempre que a dimensão espiritual se estende muito além da material, com maravilhosas nuances a serem descobertas. Sua espiritualidade requer necessariamente a inclusão da mediunidade como importante veículo de comunicação, com dimensões extrafísicas de que se originou o Espírito que você é. Presenças espirituais em sua vida não são acontecimentos inusitados; portanto, naturalize a participação de pessoas desencarnadas em suas experiências da vida comum.

Considere que a mediunidade é componente natural de seu pensar e existe para seu uso responsável. As pessoas desencarnadas que porventura se aproximam de você assim procedem pela sintonia com seu modo de ser e com suas tendências. Sua espiritualidade também implica na consciência de que tudo está interligado e de que sua mente é um canal de comunicação com o Universo, apta ao contato com seres espirituais. Valorize sua relação com os espíritos desencarnados, tornando-a de alta qualidade e com propósitos superiores.

Utilize sua mediunidade sempre considerando que se trata de uma faculdade inerente ao humano, cujo propósito é o favorecimento da transcendência e do desenvolvimento da consciência da imortalidade pessoal. Conecte-se, com sua mediunidade, preferencialmente aos que já compreenderam o valor da vida, a importância do perdão e a construção da capacidade de amar. Direcione sua mediunidade para que obtenha o equilíbrio psíquico, alinhando suas ideias para o foco de sua vida.

Mediunidade é meio de contato espiritual, cujo principal beneficiário é você, influenciando também aqueles com quem você se conecta, atingindo o desenvolvimento da personalidade de cada um. A qualidade dos espíritos desencarnados que se comunicam pela sua mediunidade é medida pelo bem que proporciona a você e aos que compartilham de sua vida. Use a mediunidade de forma responsável, proporcionando a todos a consciência da imortalidade do Espírito e a exuberância da vida espiritual.

# Espiritualidade e Vida Espiritual

Considere que a vida espiritual é uma das muitas moradas do Espírito em sua infinita jornada, em busca de si mesmo, para sua realização pessoal. A vida espiritual antecede a vida material e é o local onde o Espírito planeja as ações que pretende viver com seu novo personagem, a ser construído para a nova encarnação. Sua espiritualidade deve considerar que a vida futura, no Além, é a continuidade do que hoje você pensa, sente e realiza. Não guarde para o Além as realizações que você pretende para sua vida hoje nem as mudanças que deseja fazer em sua personalidade.



A vida do Espírito é a vida verdadeira, esteja ele onde estiver, no corpo físico ou dele destituído; por esta razão, torne-se aquilo que você é, hoje e para sempre. Não lamente a morte de seus entes queridos porque apenas mudaram de domicílio. Considere a possibilidade do reencontro, no tempo certo, sem pressa ou ansiedade e sem expectativas fantasiosas. A vida no Além tem suas particularidades de organização e funcionamento a exigir discernimento e coerência, que eliminam as fantasias criadas pelo imaginário coletivo, requerendo sua tranquilidade quanto ao que oportunamente enfrentará.

O mundo espiritual é morada original de todos; nele, encontram-se os registros que identificam onde cada um se situa e a que ou quem se vincula. Inclua em sua espiritualidade a consciência de que há um lugar no Além que lhe serve de referencial e que, da mesma forma que na vida material, não lhe pertence definitivamente. Compreenda a vida espiritual como mais um campo de aprendizado e da manifestação de sua singularidade e de sua natureza interior. Nada tema quanto a vida futura, pois para todos há sempre o que fazer, o que aprender e onde se instalar.

Plante, onde estiver e com quem conviver, a semente do que você deseja para a vida espiritual, trabalhando pelo estabelecimento de uma sociedade melhor e cuidando diariamente de sua autotransformação. Sua espiritualidade contém a disseminação da ideia da vida espiritual como a continuidade da vida material e como o estado em que se pode melhor replanejar novas experiências no corpo físico. O Criador da vida oportuniza ao Espírito ditoso alcançar, a qualquer tempo, sua felicidade.

# Espiritualidade em Sociedade

Pratique sua cidadania com espiritualidade, considerando que sua estadia na Terra é provisória, e a ela deverá retornar, encontrando o que deixou e construiu. Sua espiritualidade sempre será útil no exercício de sua cidadania, para que a Terra, um dia, se transforme no mundo espiritual que você desejaria encontrar após a morte. Aplique seus conceitos a respeito da vida espiritual e de como encontrar plenitude no Além, desde o momento presente, na vida cotidiana e no contato com seu semelhante.

A sociedade da qual você faz parte é fruto do que você construiu, até agora, dentro de você. Devolva à sociedade tudo de melhor que você tem conquistado para que ela se torne o reino a que deseja pertencer. Há uma sociedade, nem sempre visível a você, que necessita de sua espiritualidade para que receba sua sabedoria e seus valores, tornando-se parte do meio em que você transita. A sociedade invisível é a que ainda não conta com sua ação positiva e não recebe sua participação; é aquela em que se encontram os que são desfavorecidos ou esquecidos pelos que estão em melhores condições.

Seu grupo social se compõe daqueles que comungam com suas ideias ou que, por motivos socioculturais, fazem parte de seu convívio e de sua vida comum. É em seu grupo social que você deve não só dar o exemplo como também contribuir para que outros se percebam Espírito, utilizando a própria espiritualidade para que seja aprimorada no convívio social. Espiritualidade é o exercício das convicções sobre a dimensão do Espírito para o desenvolvimento pessoal e a melhoria da sociedade. Sua ação espiritual propicia o enriquecimento da sociedade com a inclusão de novos valores.

Sua cidadania é estabelecida pela dimensão do seu Espírito, porém é na sociedade onde você se encontra que ela deve ser exercida. Sempre há algo a ensinar e sobretudo a aprender para que sua cidadania se transforme em instrumento de adaptação e melhoria dessa sociedade. Aplicar sua espiritualidade no exercício da cidadania implica em contribuir para que essa sociedade se transforme no ideal de ambiente que você deseja para todo ser humano.

# Espiritualidade e Caridade

Seja caridoso para que a bondade se instale definitivamente em seu coração. Quando você se decide a ajudar alguém, sua mente vibra em sintonia com as Forças Superiores do Universo, atraindo experiências que lhe proporcionam ampliação de sua espiritualidade. A caridade é ato que atrai a simpatia de todos que vibram pela harmonia e pelo bem-estar coletivo, favorecendo a construção de uma sociedade melhor. Quando você intenciona fazer caridade, mobiliza a Vida para que seu destino concorra em sintonia com os desígnios divinos.



Sua espiritualidade deve conter a caridade como exercício para fortalecer seu senso de fraternidade e de pertencimento à Humanidade. Quanto mais você praticar a caridade maior será sua percepção da espiritualidade que o inspira ao bem, à paz e à harmonia. A caridade que você pratica acrescenta leveza a sua espiritualidade, tornando-a exemplo de amor e bondade. Quando a caridade se apresenta como atitude a ser realizada, a mente e o coração se abrem à espera da paz, pois o amor resolveu comparecer para que o plano de Deus se realize.

Sua espiritualidade deve estar a sua disposição, sendo sempre um estado natural e permanente de ser, para que haja coerência em seu proceder. Espiritualidade é também motivação para agir no bem e para transformar a realidade a sua volta, contribuindo para a resiliência de seu semelhante. Quando você faz caridade, estabelece uma ponte com seu semelhante, igualando-se a ele como irmão que se encontra na condição de receber auxílio quando necessite.

A caridade irmana, igualando todas as pessoas como seres humanos factíveis de sucumbir às suas próprias fragilidades e carentes da solidariedade dos outros. Exercite, pela solidariedade, sua caridade para que se sinta cada vez mais humano e participante do processo de melhoria coletiva da sociedade. Torne-se agente de transformação do mundo, pela caridade ativa, agindo para disseminar a dimensão do Espírito como morada real de todo ser humano.

# Espiritualidade e Perdão

Lembre-se sempre de que o perdão é um processo que exige inúmeras reflexões e consequentes atitudes direcionadas à conciliação de seu conflito interior. No perdão, o outro é seu agente para revelar o que se encontra em desarmonia no seu mundo interior. Sua espiritualidade também se revela em que nível você se encontra quando precisa perdoar alguém; a resposta que ofereça estabelecerá seu posicionamento. Quanto menos você se magoar, maior será o alcance positivo de sua espiritualidade.

Seu crescimento espiritual guarda relação estreita com sua capacidade de se magoar e de perdoar; por esta razão, espiritualize-se para não se deixar mover pela emoção impulsiva. Sua espiritualidade deve abrigar a empatia, que lhe proporciona a percepção das razões que levaram alguém a lhe atingir, pois, sem entender o outro, o perdão se transformaria em etiqueta social. Não se culpe se surgir a raiva em relação a atitude do outro, pois a energia gerada por esta emoção deve ser utilizada para a busca de soluções que contribuam para a harmonização dos envolvidos.

Quando você se perceber movido pela raiva contra alguém, utilize sua criatividade para agir em busca da solução de seu conflito, sem agredir o outro. Mesmo que você lhe informe a indignação sobre o equívoco cometido contra você, demonstre sua espiritualidade, agindo como quem descobriu qual a lição a ser aprendida. Quando sentir vontade de educar seu agressor, evite se tornar seu algoz para que sua espiritualidade não seja atingida. Sua espiritualidade deve ser de qualidade superior a de todo aquele que o agride, pois contempla o perdão, como mecanismo utilizado pela Vida, perfeitamente adequado a sua própria educação.

Ante o agressor, lamente sua atitude inadequada, oriente quanto ao procedimento inconsequente e ofereça seu tratamento socialmente cordial. Em sua espiritualidade não deve haver lugar para granjear inimigos ou manter restrições contra pessoas, guardando o direito de manter a paz em seu coração. Considere que uma pessoa equilibrada, harmonizada interiormente e que compreende os limites espirituais de quem agride, tem sempre o coração em sintonia com o melhor de si e com os desígnios de Deus para todos.

# Espiritualidade no Casamento

Ao se consorciar com alguém, leve sua espiritualidade sem imposições de crenças ou de práticas religiosas pessoais, em respeito ao direito do outro. A vivência espiritual de uma pessoa não deve ser empecilho nem motivo de discriminação para outra com quem se resolva consociar-se. Religião é algo pessoal e intransferível, razão pela qual a espiritualidade dela decorrente não se impõe nem se exige de outrem.



Atividades espirituais vividas por um casal devem ser de tal forma que cada um apreenda e ensine dentro de seus limites, de sua própria natureza, para que o aprendizado seja mútuo. Não imponha sua crença a outrem nem exija santidade a ninguém, pois cada um vive em seu degrau evolutivo, nos limites de sua responsabilidade e com a espiritualidade que individualmente conquistou. Ao acompanhar alguém numa atividade espiritual, atuando conjuntamente em função da relação entre ambos, cuide para que não considere, por esta razão, estar no mesmo nível de evolução do outro.

Sua relação conjugal com alguém não lhe confere o mesmo nível de espiritualidade, tampouco lhe empresta os mesmos poderes e benefícios que, porventura, o outro alcance. Cada um obtém suporte espiritual de acordo com seus méritos, sua competência e com os objetivos que pretende alcançar. Na convivência marital com alguém, esforce-se para atingir o melhor de si mesmo, tentando despertar no outro semelhante patamar.

Quando se consorciar com alguém, busque eliminar barreiras estabelecidas por crenças religiosas, realçando o que nelas há de comum. Valorize a espiritualidade de seu par, estimulando-o a alcançar cada vez mais melhores valores éticos para que ambos cresçam e sintonizem com o Bem Maior. Exalte o amor, a paz e a harmonia oriunda da relação marital que você vive, permitindo que Deus se realize no bem que vocês serão capazes de gerar.

# Espiritualidade e Jesus

Observe, na mensagem cristã, a força espiritual que emana dos conceitos emitidos por Jesus, cuja espiritualidade atinge o coração de quem os internaliza. Sua espiritualidade deve conter o amor, o perdão, a caridade, a paz, a filiação divina e a imortalidade, para que se aproxime de Jesus. O reino por ele pregado deve ser sua permanente busca, cujo encontro permitirá que você de fato se conheça e alcance sua designação pessoal. Considere sempre que o Deus que você procura e deseja encontrar requer que, antes, tome consciência de quem você é na essência.

O reino dos céus, estado de espírito permanente, é seu máximo tesouro a ser conquistado quando a consciência de sua imortalidade atingir a plenitude de seus atos. Tenha sempre em mente que sua espiritualidade é o maior bem que pode ser alcançado, para que nunca lhe falte a paz, a harmonia e o amor. Ao incluir Jesus em sua vida, sua consciência se ilumina quando compreende que seus ensinamentos ampliam a espiritualidade para além do corpo e da mente.

Sua paz interior é precioso tesouro a ser descoberto nas experiências em que, quando ofendido, o perdão ensinado por Jesus se torne naturalmente oferecido. Quando você atingir a paz interior, sentirá a doce e misteriosa presença de Deus em você, fazendo-lhe uma pessoa humilde, assertiva e harmonicamente amorosa. Para que você se lembre sempre do valor de sua paz interior, Jesus propôs o amor ao inimigo como norma de conduta, principalmente quando o confronto com o próximo for inevitável.

Considere a vida espiritual que você um dia viverá como continuidade de seu estado interior e de seu padrão de personalidade. Guardando sua paz, a encontrará naturalmente. Não tema a vida nem, diante dela, se apequene, pois ela lhe dará o que é de seu direito, reservando o melhor para a época de colher os frutos de sua dedicação a ela. Jesus nos ofertou, nas suas lições, um roteiro seguro para o desenvolvimento de uma espiritualidade saudável, rica e produtiva, que levará você ao melhor de si mesmo.

## EDITORA E DISTRIBUIDORA DE LIVROS HARMONIA

A Editora e Distribuidora de Livros Harmonia é responsável pela publicação e comercialização de diversos títulos, tanto os próprios quanto de outras editoras. Tem lançado obras que abordam temas de caráter psicológico e espírita, fundamentadas nas obras de Allan Kardec.

Conheça nossas obras e as adquira através do nosso site  
[www.distribuidoraharmonia.com.br](http://www.distribuidoraharmonia.com.br) ou pelo telefone (71) 3375-1570

## **Felicidade sem Culpa**

Mensagens retiradas do livro Felicidade sem Culpa Adenauer Novaes

8 x 11cm | 128 páginas

ISBN 978-85-86492-44-0

Este livro é um pequeno manual de auxílio àqueles que estão em busca da felicidade. Ele contém diversos lembretes para facilitar a compreensão do significado de ser feliz. Não é um tratado dirigido ao intelecto, mas pequenos toques de aplicação prática no dia a dia. Para compreendê-lo melhor é preciso que se disponibilize o coração.



## **Amor Sempre**

Mensagens retiradas do livro Amor Sempre  
Adenáuer Novaes

16,9 x 11,7cm | 160 páginas

ISBN 978-85-86492-52-5

Nessa obra, cada capítulo apresenta algumas mensagens retiradas do livro Amor Sempre, mantendo uma linguagem simples que toca o coração e alimenta o sentimento do amor a Deus, à vida, ao próximo e a si mesmo.

## **Reencarnação: Processo Educativo**

Perguntas e Respostas Adenauer Novaes

10 x 15cm | 112 páginas

ISBN 978-85-86492-53-2

Aborda questões ligadas à evolução do Espírito buscando esclarecer que a reencarnação não é um processo punitivo, mas apenas um mecanismo educativo. Contém informações atualizadas sobre os vários aspectos inerentes à reencarnação.