



<b>AINDA HOJE .....</b>	<b>2</b>	<b>NA TERRA .....</b>	<b>8</b>
<b>AMIGOS E INIMIGOS .....</b>	<b>3</b>	<b>O AMIGO INFALÍVEL .....</b>	<b>9</b>
<b>AUTO-DESSOBSESSÃO .....</b>	<b>4</b>	<b>O QUE MAIS SOFREMOS .....</b>	<b>10</b>
<b>BENS E MALES .....</b>	<b>5</b>	<b>PARA LIBERTAR-NOS .....</b>	<b>11</b>
<b>CADA DIA .....</b>	<b>6</b>	<b>SAÚDE E EQUILÍBRIO .....</b>	<b>12</b>
<b>DEFENDA-NOS .....</b>	<b>7</b>	<b>SE PROCURAS A PAZ .....</b>	<b>13</b>

# CAPÍTULO I

## AINDA HOJE

**Meimei**

Irritavas-te, ainda hoje, no justo momento da caridade.

E pensavas contigo mesmo: "valerá suportar a bÍlis do companheiro encolerizado, desculpar o insulto da ignorância, sofrer sem revolta aos golpes da violência e ajudar aos que me incomodam na via pública?"

Refletias a extensão do mal e confiavas- te ao desespero.

Entretanto, não se pode julgar o campo pelo talo de erva, nem avaliar espiritualmente a multidão pelo movimento da praça.

O amigo que te oferece o semblante áspero guarda provavelmente um espinho de aflição a espicaçar- lhe o peito, a pessoa que te injuria talvez padeça lastimável cegueira, a mão que te fere expõe o próprio desequilíbrio e esses rostos ulcerados que te pedem consolo trazem também consigo um coração suspirando por Deus.

Deixa que a bondade se externe por ti, estendendo a fonte da esperança e a melodia da bênção.

Silencia a palavra candente e apaga todo impulso de crueldade.

Ergue ainda hoje os que caíram.

Amanhã, é provável necessites escudar- te naqueles que levantas.

Reflitamos no Eterno Amigo que passou na Terra, compreendendo e servindo, sem descrer do amor, embora sozinho nos supremos testemunhos da própria fé.

Ampara, alivia, ilumina e socorre sempre.

Todo auxílio na obra do bem é uma prece silenciosa. E, toda vez que auxilias, o anjo da caridade está perto, orando também por ti.

**Meimei**

(De "Passos da Vida", de Francisco Cândido Xavier - Espíritos Diversos)

## CAPÍTULO II

# AMIGOS E INIMIGOS

**Emmanuel**

O amigo é uma bênção.

O inimigo, entretanto, é também um auxílio, se nos dispomos a aproveitá-lo.

O companheiro enxerga os nossos acertos, estimulando-nos na construção do melhor de que sejamos capazes.

O adversário identifica os nossos erros, impelindo-nos a suprimir a parte menos desejável de nossa vida.

O amigo se rejubila conosco, diante de pequeninos trechos de tarefa executada.

O inimigo nos aponta a extensão da obra que nos compete realizar.

O companheiro nos dá força.

O adversário nos mede a resistência.

Quem nos estima, freqüentemente categoriza nossos sonhos por serviços feitos, tão-só para induzir-nos a trabalhar.

Quem nos hostiliza, porém, não nos nega valor, porquanto não nos ignora e sim nos combate, reconhecendo-nos a presença em ação.

Na fase deficitária da evolução que ainda nos caracteriza, precisamos do amigo que nos encoraja e do inimigo que nos observa.

Sem o companheiro, estaremos sem apoio e, sem o adversário, ser-nos-á indispensável enorme elevação para não tombar em desequilíbrio. Isso porque o amigo traz a cooperação e o inimigo forma o teste.

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

Jesus foi peremptório em nos recomendando:

"Amái os vossos inimigos". Saibamos agradecer a quem nos corrige as falhas, guardando-nos o passo em caminho melhor.

(De “Passos da Vida”, de Francisco Cândido Xavier – Espíritos Diversos

## CAPÍTULO III

### AUTO-DESOBSESSÃO

**André Luiz**

Se você já pode dominar a intemperança mental...  
Se esquece os próprios constrangimentos, a fim de cultivar o prazer de servir...  
Se sabe cultivar o comentário infeliz, sem passá-lo adiante...  
Se vence a indisposição contra o estudo e continua, tanto quanto possível, em contato com a leitura construtiva...  
Se olvida mágoas sinceramente, mantendo um espírito compreensivo e cordial, à frente dos ofensores...  
Se você se aceita como é, com as dificuldades e conflitos que tem, trabalhando com tudo aquilo que não pode modificar...  
Se persevera na execução dos seus propósitos enobrecedores, apesar de tudo que se faça ou fale contra você...  
Se compreende que os outros têm o direito de experimentar o tipo de felicidade a que se inclinam, como nos acontece...  
Se crê e pratica o princípio de que somente auxiliando o próximo, é que seremos auxiliados...  
Se é capaz de sofrer e lutar na seara do bem, sem trazer o coração amargoso e intolerante...  
Então, você estará dando passos largos para libertar-se da sombra, entrando, em definitivo, no trabalho da autodesobsessão.

**Psicografado pelo médium Francisco Cândido Xavier, extraído da obra  
“Passos da Vida”**

## CAPÍTULO IV

### BENS E MALES

**Scheilla**

Quase sempre, na Terra, muitos bens são caminhos a muitos males e muitos males são caminhos a muitos bens.

Por isso, muitas vezes, quem vive bem à frente dos preceitos humanos, pode estar mal ante as Leis Divinas.

A dor, sendo um mal, é sempre um bem, se sabemos bem sofrê-la, enquanto que o prazer, sendo um bem, é sempre um mal se mal sabemos fruí-lo.

Em razão disso, há muitas situações, nas quais o bem de hoje é o mal de amanhã, ao passo que o mal de agora é o bem que virá depois.

Muita gente persegue o bem, fugindo ao bem verdadeiro e encontra o mal com que não contava e muita gente se desespera, a fim de desvencilhar-se do mal que não consegue entender e acaba encontrando o bem por surpresa divina.

Há quem se ria no gozo dos bens do mundo para chorar nos males da Terra para colher os bens da Esfera Superior.

Não procures unicamente estar bem, porquanto no bem apenas nosso talvez se ache oculto o mal que flagela os outros por nossa causa e o mal que flagela os outros por nossa causa é mal vivo em nós mesmos, a roubar-nos o bem que furtamos do próximo..

Se desejás entesourar na estrada o bem dos mensageiros do bem, atende, antes de tudo, ao bem dos semelhantes, sem cogitar do bem que se te faça posse exclusiva. Recordemos o Cristo que, aparentemente escravo ao mal do mundo, era o Senhor do Bem, a dominar, soberano, acima das circunstâncias terrestres, e, tentando seguir-Lhe o passo, aceitemos com valor, no mal da própria cruz, o roteiro do bem para a Grande Vida.

(De "Passos da Vida", de Francisco Cândido Xavier – Espíritos Diversos)

## CAPÍTULO V

### CADA DIA

**Emmanuel**

Se te queixas do pouco que te garante a vida,  
Pensa na criancinha que adormeceu com fome;  
No amigo sem trabalho, vendo os filhos sem pão,  
Na mulher esmolando para o filho doente,  
Reflete nos que sofrem muito mais que nós mesmos.  
E, meditando em ti, darás graças a Deus.

*Espírito: EMMANUEL*

Médiun: Francisco Cândido Xavier  
Livro: "Passos da Vida" - EDIÇÃO IDE

## CAPÍTULO VI

### DEFENDA-NOS

**Emmanuel**

Ante as forças da sombra que, porventura, te ameacem o coração, acalma-te e espera...

Se a serpente da inveja te envenena a alegria, recorda que a criatura invejada, muita vez, carrega consigo dolorosas chagas de angústia sob o manto enganoso das aparências.

Se o dragão do ciúme te espreita os passos, não olvides que todos os nossos afetos pertencem a Deus, Nosso Pai, que no-los empresta, a fim de que, através do desenvolvimento e da renúncia, venhamos a adquirir o verdadeiro amor para a eternidade.

Se a gralha do orgulho te grita mentiras ao pensamento, impelindo-te à evidência indébita, entre aqueles que te rodeiam, não te esqueças de que o tempo tudo renovará, preservando-te unicamente os valores imarcescíveis do espírito.

Se o leão invisível da cólera te absorve a emotividade, obscurecendo-te o raciocínio, certifica-te de que um minuto de desespero pode arrojarte a muitos séculos de criminalidade e loucura.

Se as larvas da preguiça te invadem a cabeça e te imobilizam as mãos, convence-te de que um dia de inércia no bem é ganho indiscutível para o mal que eu nos cerca e que responderemos, em todo tempo, na Contabilidade Celeste pelo descaso das horas perdidas.

A cada instante, a mudança nos espia a existência, através de mil modos.

Guardemo-nos no serviço incessante do amor puro e simples, compreendendo que tão-só construindo a felicidade para os outros é que alcançaremos a nossa felicidade. E, buscando acender a luz divina em nós mesmos é que nos retiraremos, em definitivo, do largo desfiladeiro da ilusão e do desencanto, da culpa e do resgate, do desequilíbrio e da morte.

*Espírito: EMMANUEL*

Médiun: Francisco Cândido Xavier

Livro: "Passos da Vida" - EDIÇÃO IDE

## CAPÍTULO VII

### NA TERRA

**André Luiz**

Na Terra, Deus nos concede o corpo, através de pais amigos.  
Cada um de nós se lhe faz o inquilino temporário, em regime de responsabilidade.  
Deus nos proporciona a riqueza das horas pela contabilidade do Tempo.  
Cada criatura, em momento oportuno, apresentará o relatório dos próprios dias.  
Deus nos oferta os laços afetivos pelos princípios da afinidade.  
Podemos valorizá-los ou não, conforme o nosso próprio arbítrio.  
Deus nos cede a propriedade, por intermédio das leis organizadas pelos próprios humanos.  
Daremos conta do usufruto respectivo.  
Deus nos oferece as sementes pelos recursos da Natureza.  
Plantio e colheita são sempre de nossa escolha.  
Deus nos confia o dinheiro, através do trabalho ou da generosidade alheia.  
Somos responsáveis pela aplicação da finança que nos seja creditada.  
Deus nos habilita para a eficiência com máquinas diversas, por meio da própria inteligência humana.  
Compete a nós outros a programação e a condução delas.  
Em suma, toda criação e doação das vantagens de que dispomos procedem de Deus.  
Entretanto, é justo reconhecer que todos os êxitos e problemas da utilização pertencem a nós.

(De “Passos da Vida”, de Francisco Cândido Xavier – Espíritos Diversos)

## CAPÍTULO VIII

### O AMIGO INFALÍVEL

**Emmanuel**

Viste calamidades que jamais esperaste.  
Cultivaste afeições que te armaram ciladas.  
Carinho que plantaste produziu menosprezo.  
Não permitas, porém, que a tristeza te arrase.

Trabalha, espera e serve.  
Não desistas do bem.  
Tens um amigo infalível.  
Conta com ele. É Deus.

*Espírito: EMMANUEL*  
Médium: Francisco Cândido Xavier  
Livro: "Passos da Vida" - EDIÇÃO IDE

## CAPÍTULO IX

### O QUE MAIS SOFREMOS

**Albino Teixeira**

O que mais sofremos no mundo  
Não é a dificuldade. É o desânimo em superá-la.  
Não é a provação. É o desespero diante do sofrimento.  
Não é a doença. É o pavor de recebê-la.  
Não é o parente infeliz. É a mágoa de tê-lo na equipe familiar.  
Não é o fracasso. É a teimosia de não reconhecer os próprios erros.  
Não é a ingratidão. É a incapacidade de amar sem egoísmo.  
Não é a própria pequenez. É a revolta contra a superioridade dos  
outros.  
Não é a injúria. É o orgulho ferido.  
Não é a tentação. É a volúpia de experimentar-lhe os alvitres.  
Não é a velhice do corpo. É a paixão pelas aparências.  
Como é fácil de perceber, na solução de qualquer problema, o pior  
problema é a carga de aflições que criamos, desenvolvemos e sustentamos contra  
nós.

*Espírito: EMMANUEL*  
Médium: Francisco Cândido Xavier Livro:  
"Passos da Vida" - EDIÇÃO IDE

## CAPÍTULO X

### PARA LIBERTAR-NOS

**Emmanuel**

A preguiça conserva a cabeça desocupada e as mãos ociosas.  
A cabeça desocupada e as mãos ociosas encontram a desordem.  
A desordem cai no tempo sem disciplina.  
O tempo sem disciplina vai para a invigilância.  
A invigilância patrocina a conversação sem proveito.  
A conversação sem proveito entretece as sombras da cegueira de espírito.  
A cegueira de espírito promove o desequilíbrio.  
O desequilíbrio atrai o orgulho.  
O orgulho alimenta a vaidade.  
A vaidade agrava a preguiça.

Como é fácil de perceber, a preguiça é suscetível de desencadear todos os males, qual a treva que é capaz de induzir a todos os erros.

Compreendamos, assim, que obsessão, loucura, pessimismo, delinquência ou enfermidade podem aparecer por autênticas fecundações da ociosidade intoxicando a mente e arruinando a vida.

E reconheçamos, de igual modo, que o primeiro passo para libertar-nos da inércia será sempre: trabalhar.

(De “Passos da Vida”, de Francisco Cândido Xavier – Espíritos Diversos)

## CAPÍTULO XI

# SAÚDE E EQUILÍBRIO

**André Luiz**

Para garantir saúde e equilíbrio, prometa a você mesmo: 1- Colocar-se sob os desígnios de Deus, cada dia, através da oração, e sustentar a consciência tranqüila, preservando-se contra idéias de culpa.

2- Dar o melhor de si mesmo no que esteja fazendo.

3- Manter coração e mente, atitude e palavra, atos e modos na inspiração constante do bem.

4- Servir desinteressadamente aos semelhantes, quanto esteja ao alcance de suas forças.

5- Regozijar-se com a felicidade do próximo.

6- Esquecer conversações e opiniões de caráter negativo que haja lido ou escutado.

7- Acrescentar pelo menos um pouco mais de alegria e esperança em toda pessoa com quem estiver em contato.

8- Admirar as qualidades nobres daqueles com quem conviva, estimulando-os a desenvolvê-las.

9- Olvidar motivos de queixa, sejam quais forem.

10- Viver trabalhando e estudando, agindo e construindo, no próprio burilamento e na própria corrigenda, de tal modo que não se veja capaz de encontrar as falhas prováveis e os erros possíveis dos outros.

(De “Passos da Vida”, de Francisco Cândido Xavier – Espíritos Diversos)

## **CAPÍTULO XII**

### **SE PROCURAS A PAZ**

**Emmanuel**

Olvida as ilusões e as mágoas que porventura te assaltem a mente, para que te fixes na certeza de que a vida encerra os germens da renovação incessante, em si própria, facultando-nos a conquista da verdadeira felicidade.

Olvida o lado menos feliz dos companheiros de trabalho e de ideal, a fim de que lhes enxergues tão-somente as qualidades enobrecidas e as possibilidades de elevação.

Olvida as injúrias recebidas, entesourando as bênçãos que te rodeiam.

Olvida o azedume e a incompreensão dos adversários e esmera-te a conservar os amigos e irmãos que te apóiam as tarefas do dia-a-dia.

Olvida os assuntos que provoquem a mentalização dos erros e tragédias da Humanidade e rende culto permanente aos feitos edificantes e heróicos em que os homens hajam exaltado a sua natureza divina.

Olvida os fracassos que já te assediaram a existência e escora-te nas esperanças e realizações com que te diriges para o futuro.

Olvida as reminiscências amargas e mantém na memória os acontecimentos felizes que se te erigiram na estrada, alguma vez, por motivos de euforia e plenitude espiritual.

Olvida as dificuldades que te entrem a marcha e consagra-te ao serviço que já possas criar ou fazer na seara do amor ao próximo.

Se procuras a paz, olvida todo mal e dedica-te ao bem, porquanto somente o bem te descerrará caminho para as bênçãos da Luz.

(De "Passos da Vida", de Francisco Cândido Xavier – Espíritos Diversos)

***FIM***

