INSTITUTO ESPÍRITA OBREIROS DO BEM – IEOB

Rua Eclísio Viviani, 25 – Bela Vista – Osasco – SP CEP: 06018-140

site: www.obreirosdobem.org.br

13ª semana – XXV – de 26/03 a 01/04/2023.

Projeto Transformação Moral

SEMANA DA VALORIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

"A paz legítima emerge do coração feliz e da mente que compreende, age e confia."

Joanna de Ângelis

AMIGOS

No Livro Vida Feliz, através de Divaldo Pereira Franco, Joanna De Ângelis nos presenteia com uma bela e inspiradora mensagem que leremos a seguir:

[...] Insiste na preservação da tua saúde.

Muitas enfermidades têm origem no temperamento desajustado, nas emoções em desalinho, em influências espirituais negativas.

A ansiedade, o medo, o pessimismo, a ira, o ciúme, o ódio, são responsáveis por males que ainda não se encontram catalogados, prejudicando a saúde física, emocional e mental.

Esforça-te por permanecer em paz, cultivando os pensamentos bons, que te propiciarão inestimáveis benefícios.

Conforme preferires mentalmente, assim te será a existência.

Texto do Evangelho para a semana – Capítulo VI – item 7 – "Advento do Espírito de Verdade"

TUA MENTE

Entre os cuidados devidos ao corpo e a alma, recordemos o problema da habitação.

Quanto mais instruída a pessoa, mais asseio na moradia.

Nem sempre a residência é rica do ponto de vista material. Vê-se, aí, contudo, limpeza e ordem, segurança e bom gosto.

É imperioso, porém, que o senso de higiene e harmonia não se fixe, unicamente, no domicílio externo. Necessário que semelhante preocupação nos alcance o pouso íntimo.

A mente é a casa do espírito.

Como acontece a qualquer vivenda, ela possui muitos compartilhamentos com serventia para atividades diversas. E, às vezes, sobrecarregamos as dependências de nosso lar interior com ideias positivamente inadequadas as nossas necessidades reais.

Quando preconceitos enquistados, teorias inúteis, inquietações e tensões, queixas e mágoas se nos instalam por dentro, dilapidamos(arruinamos) os tesouros do tempo e as oportunidades de progresso, de vez que impedimos a passagem da corrente transformadora da vida, através de nossas próprias forças.

Sabemos que uma casa, por mais simples, deve ser arejada e batida de sol para garantir a saúde.

Ninguém conserva lixo, de propósito, no ambiente familiar.

Qualquer perturbação no sistema de esgoto ou na circulação de energia elétrica representa motivos para assistência imediata.

Desde épocas remotas, combatemos a escuridão. Da tocha à candeia, da candeia à lâmpada moderna, esmera-se o homem na criação de recursos com que se defender contra o predomínio das trevas.

Pondera quanto a isso e não guardes, ressentimentos e nem cultives discórdias no campo da própria alma.

Trabalha, estuda, faze o bem e esquece o mal, a fim de que te arregimentes contra o nevoeiro da ignorância.

Tua mente — tua casa intransferível. Nela te nascem os sonhos e aspirações, emoções e ideias, planos e realizações. Dela partem as tuas manifestações nos caminhos da vida, e de nossas manifestações nos caminhos da vida depende o nosso cativeiro à sombra ou a nossa libertação para a luz.

.

Do livro: ALMA E CORAÇÃO
Pelo Espírito: Emmanuel
Psicografia de: Francisco Cândido Xavier