

FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER  
ESPÍRITO DE EMMANUEL

# NESTE INSTANTE

GEM

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

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

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

## Sobre nós:

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



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

# **NESTE INSTANTE**

**FRANCISCO CÂNDIDO XAVIER**  
**Ditado pelo Espírito**  
**Emmanuel**

# INDICE

## NESTE INSTANTE

Alma E Corpo  
Anota Em Paz  
Atos De Confiança  
Beneficência E Coragem  
Construindo O Reino  
Convites De Amigo  
Diretriz  
Influências  
Lama E Corpo  
Luz  
Necessidade E Socorro  
No Solo E No Tempo  
Obstáculo  
Ofensas  
Paciência E Vida  
Rebeldia  
Reino De Deus  
Seguindo Adiante  
Tenhamos Compaixão  
Tribulações

# ALMA E CORPO

Emmanuel

Não nos esqueçamos de que o corpo na Terra é o filtro vivo de nossa alma.

Nossos pensamentos expressar-se-ão, segundo os sentimentos, tanto quanto nossos atos serão exteriorizados, conforme pensamos.

Todos os processos emocionais do coração atingem o cérebro, de onde se irradiam para o campo das manifestações e das formas.

Sensações e atitudes mais íntimas se nos mostram, invariavelmente, na vida de relação.

A gula produz a deformidade física.

O orgulho estabelece a irritação sistemática.

A vaidade conduz à perturbação.

A cólera dá origem a graves desequilíbrios.

O ciúme leva ao ridículo.

A maldade se transforma em delito.

O desânimo alimenta o caruncho da inutilidade.

A ignorância faz a penúria.

A tristeza improdutiva cria moléstias fantasmas

Os hábitos indesejáveis trazem a antipatia em torno de quantos a eles se afeiçoam.

A paixão, não raro, conduz à morte.

Cada sentimento emite raios e forças intangíveis que lhe serão característicos.

Cultivemos a bondade, a compreensão e a alegria, porquanto nelas possuímos o manancial das energias de soerguimento e elevação da alma para Deus, nosso Pai e Misericordioso Senhor.

Nem corpo inteiramente mergulhado na Terra, nem espírito integralmente absorvido na contemplação do firmamento.

A árvore produz para o mundo, sustentando a vida, de raízes imersas no solo e de copa florida a espalhar-se em pleno Céu.

Aprendamos com a natureza.

A situação ideal será sempre a do equilíbrio com a vigilância concentrada por dentro. Por isso mesmo há muitos séculos, já nos afirmava a profecia: Guardai com carinho e cuidado o coração por que realmente dele é que procedem as correntes da vida.

## **ANOTA EM PAZ**

**Emmanuel**

**N**ão caias no desespero, pelo motivo de haveres errado.

Asserena-te, revisando as próprias atitudes e obrigações e retifica-te no caminho a seguir ou no trabalho a fazer.

É muito provável que aquele de nossos irmãos que tudo apresente como sendo absolutamente certo na moldura de um ambiente irrepreensível, esteja acalentando algum erro na retaguarda.

## **ATOS DE CONFIANÇA**

**Emmanuel**

En casa,  
Deus te mantenha.

No trabalho,  
Deus te inspire.

No trânsito,  
Deus te guie.

Nas tentações,  
Deus te guarde.

Nas provas da vida,  
Deus te dê forças.

Em tudo o que faças,  
Deus te abençoe.



## **BENEFICÊNCIA E CORAGEM**

**Emmanuel**

Uma espécie de beneficência, da qual poucos amigos se lembram: a caridade da coragem.

Reflete nos companheiros que, por falta de energia emocional, adoeceram diante de confidências amargas;

nos que se envenenaram pelo ressentimento, perante calúnias que lhes foram assacadas, e não vacilaram chegar até a delinqüência;

naqueles outros que recearam facear as dificuldades da vida e se conturbaram, caindo na rede dos alucinógenos sem necessidade;

nos que se impressionaram, sem razão, com determinados sintomas e se recolheram no quadro das doenças imaginárias, afligindo aos corações que mais amam;

nos que se deixaram induzir por teorias negativas, com respeito ao trabalho, e acompanharam irmãos revoltados e infelizes.

Pensa na tranqüilidade daqueles que te aguardam a assistência e o carinho e cultiva a coragem da perseverança nos deveres que abraçaste.

Medita nas calamidades afetivas provocadas pela deserção daqueles que não quiseram ou não souberam honrar os próprios compromissos e pede aos Céus a força precisa para esquecer a tenmtação e o medo, a omissão e a discórdia, porque é indispensável conservar muita força espiritual para manter, a benefício dos outros, a coragem de ser fiel às Leis de Deus.

## **CONSTRUINDO O REINO**

**Emmanuel**

"Mantendo a consciência tranqüila, auxilia aos semelhantes, quanto puderes e sempre que possível.

A caridade é o processo de somar alegrias, diminuir males, multiplicar esperanças e dividir a felicidade para que a Terra se realize na condição do Esperado Reino de Deus."

## **CONVITES DE AMIGO**

Emmanuel

Trabalha sempre.  
Age servindo.  
Não grites.  
Fala auxiliando.  
Escuta com paciência.  
Não te encolerizes.  
Não te lamentes.  
Não te desculpes.  
Conserva a simplicidade.  
Nada compliques.  
Não percas tempo.  
Usa a serenidade.  
Fica em teu lugar.  
Evita discussões.  
Verifica o que fazes.  
Consagra-te ao bem.  
Caminha com cautela.  
Não avances demais.  
Aceita-te como és.  
Faze o melhor de ti.

## **DIRETRIZ**

Emmanuel

Por dentro de nós,  
Consciência em Deus.  
No lar,  
Amor nas leis de Deus.  
No trabalho,  
Servir com Deus.  
Na rua,  
Seguir com Deus.  
Junto dos outros,  
Lembrar-nos de Deus.  
Em tudo,  
Pensar em Deus.



# INFLUÊNCIAS

Emmanuel

Queixas-te de influências perniciosas que te desgastam a vida.

Alegas que espíritos sofredores te vampirizam as horas e que obsessores te viciam os pensamentos.

E, muitas vezes, a cada dia, experimentas tensão e desespero, cólera e enfermidade.

Para conjurar o perigo, recorres à oração e aos conselhos edificantes.

Tais medidas, no entanto, não obstante providenciais, podem ser comparadas às receitas médicas que, apesar de preciosas, passam despercebidas, se os recursos indicados não forem usados conforme as prescrições.

Isso equivale dizer que os agentes externos são necessários à nossa própria preservação contra os males que nos atormentam, entretanto, se nos propomos realmente a vencê-los, analisemos a nossa posição individual no campo das influências.

Se sabemos marcar os que nos ferem, aqueles aos quais ferimos igualmente podem marcar-nos.

Aos que nos sugiram algo, algo conseguiremos também sugerir.

A solução do problema, em matéria de influências nocivas, será alcançada se criarmos a força e a sugestão do bem no ambiente menos desejável que nos rodeie.

Para isso é preciso que o entendimento e a união se façam ingredientes essenciais de nossa própria atitude.

Não temos necessidade de reear as influências chamadas perniciosas, porquanto, se outros nos influenciam o caminho, também nós desfrutamos a possibilidade de influenciar o caminho alheio.

E estamos convencidos de que tudo aquilo que doarmos aos nossos irmãos para nós voltará.

# LAMA E CORPO

Emmanuel

Não nos esqueçamos de que o corpo na Terra é o filtro vivo de nossa alma.

Nossos pensamentos expressar-se-ão, segundo o sentimos, tanto quanto nossos atos serão exteriorizados conforme pensamos.

Todos os processos emocionais do coração atingem o cérebro, de onde se irradiam para o campo das manifestações e das formas.

Sensações e atitudes mais íntimas se nos mostram, invariavelmente, na vida de relação.

A gula produz a deformidade física.

O orgulho estabelece a irritação sistemática.

A vaidade conduz à perturbação.

A cólera dá origem a graves desequilíbrios.

O ciúme leva ao ridículo.

A maldade se transforma em delito.

O desânimo alimenta o caruncho da inutilidade.

A ignorância faz a penúria.

A tristeza improdutiva cria moléstias fantasmas.

Os hábitos indesejáveis trazem a antipatia em torno de quantos a eles se afeiçoam.

A paixão, não raro, conduz à morte.

Cada sentimento emite raios e forças intangíveis que lhe serão característicos.

Cultivemos a bondade, a compreensão e a alegria, porquanto nelas possuímos o manancial das energias de soerguimento e elevação da alma para Deus, nosso Pai e Misericordioso Senhor.

Nem corpo inteiramente mergulhado na Terra, nem espírito integralmente absorvido na contemplação do firmamento.

A árvore produz para o mundo, sustentando a vida, de raízes imersas no solo e de copa florida a espriar-se em pleno Céu.

Aprendamos com a natureza.

A situação ideal será sempre a do equilíbrio com a vigilância concentrada por dentro.

Por isso mesmo, há muitos séculos, já nos afirmava a profecia: - "Guardai com carinho e cuidado o coração porque realmente dele é que procedem as correntes da vida".

## **LUZ**

**Emmanuel**

"A eletricidade fará luz em teu quarto; entretanto, somente a prática do amor que Jesus nos ensinou se te fará luz no coração."

## **NECESSIDADE E SOCORRO**

**Emmanuel**

"Abraça o serviço ao próximo e não temas.  
Para aqueles que trabalham na Seara do Bem, o Senhor, por seus mensageiros, envia sempre o socorro antes que a necessidade apareça."

## **NO SOLO E NO TEMPO**

**Emmanuel**

" Sustentarás na Terra plantações diferentes, cuja sementeira responderá sempre pela colheita certa.

Alentarás a lavoura de espécie múltipla, segundo as tuas inclinações e interesses.

E a leira produzirá grão que te alimente, flor que te perfume, tronco que te agasalhe, ramo que te medique, raiz que te ampare...

Também no solo invisível do tempo, semearás com teus gestos os ingredientes da felicidade ou do infortúnio, da ascensão ou da queda...

Isso porque nossas emoções e ideais, pensamentos e obras, palavras e atitudes, perante os outros, geram nos outros respostas correspondentes à natureza de nossos desejos e decisões.

Falando ou silenciando, agindo ou repousando, promoveremos lavouras diversas, no campo do espírito, que decidirão de nosso futuro.

Não nos esqueçamos das sementeiras da alegria e bondade, compaixão e serviço, porque tanto quando a terra empedrada ou espinhosa reclama auxílio justo para nos doar conforto e pão, as almas que nos cercam, solicitam de nós, compreensão e auxílio, para que se convertam em vasos de esperança e fontes de luz."

## **OBSTÁCULO**

**Emmanuel**

" Quando te sintas sob o frio do desengano, não creias que o esforço que despendeste no bem haja sido infrutífero.

O desarranjo de certa máquina te ensina a paciência.

O afastamento de um companheiro terá sido o meio de te acordar as energias adormecidas, para que te desenvolves em ação mais ampla.

O dinheiro que te era devido e ainda não recebeste é um convite da vida a que trabalhes mais e melhor.

A doença controlada ou vencida é uma lição que te auxilia a guardar a própria saúde.

Quando a crise te busque, lembra-te de que o obstáculo está simplesmente instando contigo para que recomeces a própria tarefa, outra vez."

## **OFENSAS**

**Emmanuel**

Ofensas?

Revisemos o nosso próprio comportamento no cotidiano e não se nos fará difícil desculpar a esse ou aquele companheiro, quando nos julgemos feridos por atitudes que hajam tomado contrariamente aos nossos interesses.

Recordemos quantas vezes teremos desapontado corações amigos com palavras ou gestos que nos escapam, quase que sem qualquer participação de nossa vontade consciente.

Imaginemos quão felizes nos sentimos, quando alguém perdoa as puerilidades ou agressões daqueles que se nos fazem os entes mais queridos.

Rememoremos as ocasiões em que fomos vítimas de nossas próprias interpretações errôneas, acerca do procedimento alheio e cultivemos o bem, sistematicamente, porque, em se tratando do mal, é justo observar que unicamente nos identificaremos com o mal, na medida em que o mal se esconde por dentro de nós.

# PACIÊNCIA E VIDA

Emmanuel

Tudo é obra de paciência, nos domínios da Natureza.

A água de que te serves atravessou numerosos obstáculos até que borbulhasse na fonte.

O fruto que saboreias é obra-prima da vida, associada à abnegação do pomicultor que lhe seguiu, dia-a-dia, o desenvolvimento e a maturação.

Quanto tempo haverá despendido a Criação na estrutura do solo em que se te situa a existência?

Quantos dias foram gastos pela Natureza, a fim de que usufruas o corpo em que habitas?

Em toda parte, se analisas a vida que te cerca, através da luz que a meditação nos acende no íntimo, surpreenderás a paciência agindo e servindo.

Pensa nisso e usa a serenidade construtiva seja onde for.

Se dificuldades te visitam a estrada, procura superá-las sem precipitação.

Se provações te vergastam, continua nas tarefas que o mundo te confiou, lembrando-te de que a paciência age construindo sempre.

Quando as crises da jornada humana te surjam inevitáveis, não recorras à violência ou à rebeldia.

Acalma-te, trabalha e espera, recordando que a paciência no engrandecimento da vida é a força essencial no trabalho de Deus.

# REBELDIA

Emmanuel

Rebeldia? Rebeldia por quê?

Ousamos perguntar com respeito.

Nos processos da Natureza que se serve, em nome do Criador, não encontras a revolta em agente algum.

Podas a árvore, no intuito de colher benefícios e a árvore podada te responde com mais frutos.

Cortas a pedra para que ela te auxilie na construção e não lhe ouves queixa alguma.

Tosquias a ovelha para que se te acrescente o agasalho e a ovelha te obedece sem reclamações.

Aprendamos.

Se isso acontece nos domínios da Natureza, aos quais a razão ainda não enriqueceu, que se aguardará de nós outros, criaturas de Deus, com os melhores padrões de discernimento?

Se algo te aborrece, reflete no assunto e, possivelmente, reconhecerás que sofres algum desgosto contigo mesmo.

Se te sentes mal-remunerado em serviço, anota quanto gastas, equilibrando receita e despesa, à custa do próprio esforço, sem exigir, em teu favor, a posição daqueles amigos que te chefiam, para a qual não te preparaste.

Se algum companheiro te incita à discórdia, silencia e concluirás que semelhante desafio não se te fará um caminho de paz.

Em qualquer dificuldade, acalma-te, cultiva a paciência que trabalha sempre e espera sem aflição.

Rebeldia é uma das piores formas de violência e a violência não auxilia a ninguém.

## OBSTÁCULO

Quando te sintas sob o frio do desengano, não creias que o esforço que despendeste no bem haja sido infrutífero.

O desarranjo de certa máquina te ensina a paciência.

O afastamento de um companheiro terá sido o meio de te acordar as energias adormecidas, para que te desenvolvias em ação mais ampla.

O dinheiro que te era devido e ainda não recebeste é um convite da vida a que trabalhes mais e melhor.

A doença controlada ou vencida é uma lição que te auxilia a guardar a própria saúde.

Quando a crise te busque, lembra-te de que o obstáculo está simplesmente instando contigo para que recomeces a própria tarefa, outra vez.

# REINO DE DEUS

Emmanuel

Se aspiramos conquistar o Reino de Deus, recordemos Jesus que no-lo revelou, conjugando "dizer" e "fazer".

Ensinou o Divino Mestre:

"Faze aos outros o que desejas que os outros te façam".

E viveu para os outros, sem nada exigir.

"Dá a César o que é de César e a Deus o que é de Deus".

E, respeitando as autoridades constituídas no mundo, dedicou-se integralmente aos interesses do espírito.

"Quem se humilhar será exaltado".

E ninguém se apagou até hoje quanto Ele para que a Infinita Bondade se destacasse.

"Quem procura ser o maior seja o servo de todos".

E, nas mínimas circunstâncias, colocou-se invariavelmente no lugar de quem serve.

"Não saiba a tua mão esquerda o que dá a direita".

E ouvido algum jamais lhe escutou qualquer expressão de elogio a si mesmo.

"Não é o que entra pela boca que torna o homem impuro, mas o que lhe sai do coração".

E banqueteu-se com criaturas consideradas desprezíveis, acordando-lhes o sentimento para a realidade superior.

"Ao que te peça mil passos, caminha com ele dois mil".

E fez-se entre os homens inimitável modelo de tolerância.

"A quem te rogue a capa, cede também a túnica".

E deu-se constantemente ao próximo, consagrando-lhe a própria existência.

"Ama aos teus inimigos".

E suportou, em silêncio, as forças das trevas que o situaram em aparente derrota.

"Ora pelos que te perseguem e caluniam".

E aceitou a flagelação injusta, exorando perdão em favor dos próprios carrascos, no suplício da cruz.

Não precisas aguardar revelações estranhas e nem fenômenos espetaculares para surpreender as maravilhas do Reino de Deus.

Nem catástrofes cósmicas.

Nem convulsões da natureza.

Nem Terra fulminada.

Nem céus abertos.

Tudo pode alterar-se, a teus olhos, se tens a luz por dentro de ti.

E, além disso, a qualquer momento, a verdadeira vida pode trazer-te a Grande Mudança.



Nosso problema será sempre construir na própria alma a perfeição que reclamamos nos outros.

Não nos esqueçamos de que o Evangelho vem preparar no mundo o reino do bem que Jesus anunciou e o próprio Jesus foi suficientemente claro, asseverando que o Reino de Deus está dentro de nós.

## SEGUINDO ADIANTE

Emmanuel

A provação que se nos revela de impacto assemelha-se a golpe destruidor.

Quando isso, porventura, te aconteça, é natural que sofras e chores; entretanto, não te fixes em qualquer condição negativa.

Prossegue nas tarefas que a Sabedoria da Vida te confiou.

Recorda: quando uma bomba explode numa longa vereda trabalha na pedra, quase sempre surgem janelas abertas paredes da rocha, pelas quais é possível descortinar amplos caminhos que mais facilmente trilharemos em busca e de elevação.

### INDAGAÇÕES DA VIDA

A Terra, de certo modo, assemelha-se a um palco imenso sobre o qual nós outros, as criaturas de Deus, somos os atores na peça que nos cabe representar, com o objetivo de aprender a amar e a servir.

A realidade permanece, na Vida Espiritual, na retaguarda dos bastidores, para onde todos volvemos, um dia, para a verificação dos nossos acertos e desacertos no trabalho realizado.

Os ensinamentos religiosos, em si, constituem o ponto, orientando o comportamento dos atores em cena.

Nesta exposição sintética, esboçamos uma resposta às indagações do cotidiano, na experiência física.

Por que existem pais em antagonismo com os filhos?

Por que se desfazem matrimônios respeitáveis, sob o pretexto de que terá secado a fonte da afeição de um cônjuge para com o outro?

Por que se esfria o devotamento entre pessoas que se estimaram durante longo tempo de convivência?

Por que determinadas mães, contrariamente aos princípios da natureza, enjeitam os próprios filhos?

Por que o ódio entre irmãos consangüíneos que se amavam enternecidamente na infância e não mais se suportam, na posição de adultos?

Por que aparecem criaturas que detestam a família em que nasceram?

Debalde se improvisam teorias, à base do materialismo, para a definição de semelhantes fenômenos.

Só a reencarnação possui lógica suficiente para explicá-los. E unicamente as lições do Cristo são claras na orientação da existência de cada um, a fim de que não venhamos a perder o ensejo de aprender a paciência e a renúncia, a humildade e a compreensão, a tolerância e a brandura construtiva, em regime de reciprocidade, na conquista do Amor.

# TENHAMOS COMPAIXÃO

Emmanuel

Se a compaixão te inspira a conduta diária, todo o clima da experiência se te ilumina ao redor dos próprios passos.

A malícia, diante da piedade, silencia desencantada, sem destruir a plantação da esperança.

A tibieza, à frente da compreensão, buscará renovar-se, transformando-se na fortaleza moral com que amanhã se fará o sólido alicerce da segurança de muitos.

A falta de alguém, perante a bondade com que se lhe apara o golpe, converte-se em lição promissora, em favor daquele que a perpetra, porque os erros que recebem o socorro espontâneo da caridade se fazem adverências e corretivos, reajustando o caminho de quantos lhes albergam a sombra.

O próprio delito, diante da oração, surge metamorfoseado em arrependimento reconstrutivo nas consciências que se enleam nas malhas da culpa.

Se tiveres compaixão, serás amparo em qualquer necessidade alheia à feição de alavanca de luz soerguendo a vida por onde passes.

Muitos se comvem com o doente do corpo, caído por alguns instantes na praça pública, entretanto, se revelam impassíveis, quando se trata de estender o fogo da incompreensão no qual se torturam vidas preciosas.

Muitos se alarmam com os desastres da rua, em que vítimas infortunadas deitam sangue e suor, através das feridas provisórias que lhes assaltam o corpo, no entanto, não se pejam de agravar os problemas dos outros pelo rigor da atitude ou do verbo com que avinagram corações amigos e flagelam almas nobres, situando-as em frustração, às vezes, até a morte.

Usa para o próximo, a compaixão que Jesus tem usado largamente para conosco, porque somente assim respiraremos no clima do grande perdão recíproco, sem o qual jamais atingiremos a verdadeira felicidade.

# TRIBULAÇÕES

Emmanuel

Tribulações?

Não te prendas indefinidamente às teias afogueadas com que as tribulações da experiência humana te possam, talvez, barrar os passos; se decorrem de conflitos em família, desaparecerão com o tempo; se estão configuradas em prejuízos de ordem material, o trabalho te recomporá o equilíbrio econômico; se vieram de provas, com as quais não contavas, lembra-te de que serão irresistivelmente dissipadas, na pressa das horas;

se resultam das incompreensões de certos amigos, console-te a certeza de que semelhantes incompreensões não partem de ti;

e se procedem de sofrimento demorado, recebe-as com paciência, trabalhando e servindo sempre, nas atividades em benefício do próximo, porque, a fim de te abençoar e auxiliar, a Providência Divina, com mais facilidade, te encontrará o endereço.