

JESUS

A inspiração das
**Relações
Luminosas**



Ermance Dufaux
Wanderley Oliveira

Sumário

Prefácio

Jesus e os relacionamentos luminosos – Ermance Dufaux, **10**

Introdução

Cursos de amorosidade no Hospital Esperança – Maria Modesto Cravo, **16**

Como usar as frases terapêuticas no final dos capítulos – Wanderley Oliveira, **26**

1. Faça a travessia pela ponte do autoamor, **32**
2. Vá pelo caminho da religião, mas lembre-se de que sua meta é o amor, **38**
3. Discernir faz bem, mas o julgamento é peso energético, **42**
4. Livre-se da saudade de si mesmo, **48**
5. Aplique um exercício para se libertar de conexões sombrias, **52**
6. Aplique um exercício para se proteger de opositores, **56**
7. Aprenda a lidar com a culpa por não gostar mais de alguém, **62**
8. A baixa autoestima dificulta a relação com os diferentes, **68**
9. O que você vai fazer com o que sobrou do relacionamento?, **74**
10. Por que você sente angústia?, **80**
11. Escreva uma carta para os filhos que já partiram, **84**
12. Ao encontrar pessoas mal-amadas, ofereça amorosidade, **90**
13. Mude seu conceito sobre os amargurados, **94**
14. Use suas habilidades emocionais para superar a antipatia, **100**
15. Faça uma limpeza no lixo da mágoa, **106**
16. Não sofra porque seu cônjuge não é espírita, **112**
17. Deixe cair as escamas da revolta, **118**
18. Use a fé para trabalhar a inconformação, **124**
19. Faça uma reflexão sobre honrar pai e mãe, **128**
20. O amor pode mudar seu carma, **132**
21. Construa um novo olhar sobre a vida, **138**
22. Faça luz em seu caminho antes de qualquer decisão, **142**
23. Ser forte não significa vencer todas as batalhas, **146**

- 24.** Relações sadias necessitam de responsabilidade e não de controle, **150**
- 25.** Carência: não entregue o volante da sua vida para ninguém, **156**
- 26.** Perceba a diferença entre frustração e sensação de fracasso, **160**
- 27.** Faça da inveja uma ótima companheira para o seu progresso, **164**
- 28.** Se faltar a luz do amor-próprio, a sombra toma conta, **168**
- 29.** A culpa por não conseguir mudar as pessoas que você ama é educativa, **172**
- 30.** Não existem mães perfeitas, **178**
- 31.** A distância pode ser uma ótima estratégia em relacionamentos tóxicos, **184**
- 32.** Comportamentos que afastam você da lei do amor, **190**
- 33.** Comportamentos que aproximam você da lei do amor, **196**
- 34.** Em relacionamentos saudáveis você encontra espaço para ser quem você é, **200**
- 35.** Cumpra seu carma primeiro com você, **204**
- 36.** Ninguém precisa abandonar a família para exercer o autoamor, **210**
- 37.** Amar os diferentes tem estágios que você deve respeitar, **216**
- 38.** Aceitação, o segredo de uma vida mais leve e saudável, **222**
- 39.** Desenvolva sua opinião e saia da prisão coletiva, **226**
- 40.** A solidão só existe para quem se autoabandona, **230**
- 41.** Estratégias para lidar com os problemas de quem você ama, **234**
- 42.** O que acontece quando você tenta agradar a todos, **238**
- 43.** Os dois primeiros sentimentos a enfrentar para quem busca o autoamor, **244**
- 44.** Perceba que perfeccionismo e autocobrança são manifestações de vaidade, **250**
- 45.** Identifique os ciclos que se encerram nos relacionamentos e na vida, **254**
- 46.** Você tem reencontros ou projeções sombrias?, **260**
- 47.** Descubra que as pessoas que você ama estão pertinho de você, **266**
- 48.** Há um sentido luminoso da culpa no coração das mães, **270**
- 49.** Ficar ao lado de alguém para pagar dívidas espirituais não é cumprir carma, **274**
- 50.** Jesus e seu comportamento amoroso no Evangelho, **280**

Agradecimento, 284

Prefácio

Jesus e os relacionamentos luminosos

“E Jesus disse-lhe: Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. Este é o primeiro e grande mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Desses dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas.”

Mateus 22:37-40



Prefácio

Jesus e os relacionamentos luminosos

“E Jesus disse-lhe: Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. Este é o primeiro e grande mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Desses dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas.”

Mateus 22:37-40

O amor é a ponte que pode permitir um trânsito harmônico desde a inteligência até os sentimentos. Esse elo é a proposta da mensagem de Jesus. Ele inaugurou um novo ciclo para a Terra, demonstrando, com suas atitudes, que a justiça implacável da velha lei vigente naquele tempo não seria mais suficiente para conduzir o homem a novos patamares de avanços e conquistas. Ele não propôs a organização de uma nova religião, nem tampouco estabeleceu as bases de uma escola filosófica.

Buda, Lao-Tsé, Confúcio e inúmeros missionários do amor tornaram-se divulgadores sagrados que marcaram época com suas mensagens de amorosidade. Dentre eles, elegemos Jesus e seus ensinamentos como a nossa mais sublime inspiração, por uma questão de afinidade e pela profunda identidade com os princípios morais da Doutrina Espírita.

O Evangelho é uma proposta educacional para o amor. Seus textos, especialmente em relação aos ensinamentos do Mestre Nazareno, são reflexões sobre a convivência e seus desafios.

Como podemos perceber na citação acima, no campo dos relacionamentos, são três esses desafios: o amor a Deus e à Sua obra, vivido de coração, alma e entendimento, o amor ao próximo e, igualmente, o amor a si mesmo. Segundo Jesus, nesses três ensinamentos estão resumidos toda a lei e os profetas.

A proposta da nossa equipe espiritual, nesta obra, sob o amparo do educador Eurípedes Barsanulfo¹, é fazer um estudo sobre a perfeita sinergia desses três ensinamentos e destacar que uma relação de amor consigo é a garantia mais sólida no desenvolvimento do amor legítimo ao próximo e também a Deus, principalmente nesse período em que o ego e a intelectualidade se destacam no comportamento humano.

Nossos apontamentos foram inspirados nas perguntas mais frequentes nos “Cursos de amorosidade à luz do

¹ Eurípedes Barsanulfo nasceu em Sacramento, em 1 de maio de 1880, e desencarnou na mesma cidade, em 1 de novembro de 1918. Foi, durante sua vida terrena, professor, jornalista e médium espírita brasileiro.

Evangelho”, promovidos no Hospital Esperança¹, organização de amor e luz aqui em nosso plano de vida no mundo espiritual. Esses cursos são realizados nas escolas do hospital, durante as madrugadas, e contam com a presença de muitas pessoas desdobradas pelo sono físico, ansiosas por melhorarem seus conceitos e seus hábitos nos relacionamentos humanos.

Conquanto esses três pilares do amor guardem íntima relação entre si, nossos cursos priorizam a importância do desenvolvimento da amorosidade a si próprio como iniciativa fundamental e mais urgente, para que o amor ao próximo e a Deus não se transforme nos desvios já conhecidos na esfera das sociedades humanas.

O autoamor é capaz de criar uma vida mais leve e preenchida de paz, é fonte geradora de saúde e bem-estar. Na sua ausência, o amor a Deus pode ser apenas uma relação de interesse na qual dizemos amá-Lo somente para aplacar dramas de nossa consciência. E na ausência desse autoamor, o amor ao próximo pode ser apenas uma expressão compulsiva do nosso egoísmo, em querer moldar a vida alheia às nossas necessidades e caprichos.

O projeto dos cursos visa desenvolver uma educação emocional que capacite a construção do autoconhecimento e dos relacionamentos luminosos à luz do amor.

1 O Hospital Esperança é uma obra de amor erguida por Eurípedes Barsanulfo no mundo espiritual. Seu objetivo é amparar os seguidores de Jesus que se deparam com aflições e culpas conscienciais após o desencarne. Informações mais detalhadas sobre o hospital podem ser encontradas no livro *Lírios de esperança*, obra de autoria espiritual de Ermance Dufaux e psicografia de Wanderley Oliveira, Editora Dufaux.

De forma sucinta e despretensiosa, as reflexões dos nossos textos são apropriadas para uma discussão sadia em estudos individuais ou em grupos, visando uma maior aquisição de consciência emocional para alcançar os relacionamentos luminosos, isto é, aqueles que promovem e estimulam o amadurecimento da melhor parte uns dos outros. É a expressão do amor legítimo na prática.

Não nos moveu o desejo de concluir os temas abordados. Nossa didática é para desconstruir preconceitos, reexaminar comportamentos e propor estudos em forma de oficinas dos sentimentos e encontros de diálogo. Em clima de conversa amorosa e estimuladora, integrantes de iniciativas com esse propósito, podem registrar o sentimento de que estão tomando posse do roteiro entre o cérebro e coração, entre os pensamentos e os sentimentos, na solução dos seus conflitos e anseios interiores. É confortador encontrar respostas e fazer descobertas nesse mundo interior infinito.

Desconstruir é uma necessidade inadiável. Resignificar conceitos é o caminho de um futuro melhor. Pensar com a alma aberta às novas incursões nos costumes e nas relações é um ato corajoso de abrir horizontes, escalar etapas e estabelecer ciclos novos que avançam na direção da regeneração do planeta.

Felizes por mais essa parceria com o mundo físico, rogamos a Jesus, o benfeitor exemplar da amorosidade, que nos guie a todos para dias melhores e mais alegres nas experiências diárias da afetividade com nossos elos de amor.

Ermance Dufaux

Belo Horizonte, fevereiro de 2015.

A black and white photograph of a woman's silhouette from behind, looking out at the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is filled with soft, wispy clouds.

Capítulo 04

Livre-se da saudade de si mesmo

“E, respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária;...”

Lucas 10:41-42

Existem relacionamentos que vão se intoxicando a tal ponto que podem perturbar muito e tirar mais do que o sono. Nesse estado, você não sabe mais o que fazer para resgatar a saúde da convivência e aceita, sem perceber, a manipulação e o domínio como alternativas ilusórias de solução.

Com base em crenças limitantes, o mecanismo mental inconsciente adotado em tais contextos é algo como: “Vou fazer isso ou aquilo para agradar, assim serei amado ou respeitado”. Ao agir assim, você se afasta de si mesmo para supostamente estar mais perto de quem ama. Em seguida, vem a angústia, o pânico, o desespero, a mágoa e outras tantas dores emocionais.

Em função de limitações morais, emocionais e espirituais, são geradas relações destrutivas e muito sofrimento quando desejamos amar e ser amados. É uma característica inerente à grande maioria dos habitantes da Terra, esse planeta-escola de relacionamentos provacionais.

Esse abandono de si mesmo, no entanto, não é um amor que cura, é sim uma ilusão que leva a um sacrifício. E onde comparece o sacrifício, abre-se um campo fértil para cobranças e conflitos, submissão e abuso. Nesse contexto, você perde a convivência com quem realmente é.

Muitos relacionamentos estão adoecidos por conta desse sentimento: saudade de si mesmo. Saudade de ter e reaver seus sonhos, de momentos de legítima felicidade e alegria. Isso acontece porque as pessoas se perderam de si mesmas ao longo dos relacionamentos, na esperança de ter o amor dos outros.

Quando Jesus declara para Marta, irmã de Maria, que ela andava ansiosa e afadigada, chamava sua atenção para o fato de que ela não estava se percebendo, pois estava ocupada em muitos serviços, distraída do essencial, condições emocionais de quem está ultrapassando todos os seus limites e deixando de considerar a si próprio.

Nessa mesma ocasião, na visita de Jesus à casa de Marta e do seu irmão Lázaro, Maria parou os afazeres diários para ouvir o Mestre. Marta tentava fazer todos os serviços ansiosamente. Diz o texto evangélico, a seu respeito:

“Marta, porém, andava distraída em muitos serviços e, aproximando-se, disse: Senhor, não te importas que minha irmã me deixe servir só? Dize-lhe, pois, que me ajude.”¹

Além de estar tão atarefada e tentar vigiar tudo, ainda solicitou a Jesus que alertasse a irmã. Fica patente a relação de autoabandono e a tentativa de colonizar o outro. Maria, no entanto, é o típico exemplo de quem deseja se encontrar, pois parou de fazer tudo, assentou-se aos pés de Jesus para ouvir Sua palavra e entender Seus ensinamentos libertadores. Esse gesto equivale a ouvir você e realizar o autoencontro.

Ame-se! Encontre-se! Mate a saudade de você mesmo! Isso é a maior prova de amor perante a vida. Cuidando de se amar, de melhorar sua estima pessoal, de suprir a sua carência com amor-próprio, você vai atrair o amor legítimo e compensador.

Frase terapêutica

Nenhuma pessoa poderá preencher seu coração, se antes você mesmo não aprender a fazê-lo.

¹ Lucas 10:40.



Capítulo 10

Por que você sente angústia?

“E, respondendo Jesus, disse: Descia um homem de Jerusalém para Jericó, e caiu nas mãos dos salteadores, os quais o despojaram e, espancando-o, se retiraram, deixando-o meio morto.”

Lucas 10:30

A angústia é uma dor que se aloja no peito, sufoca sua iniciativa e o faz perder a noção do que está acontecendo com você, criando uma profunda sensação de instabilidade que não lhe permite saber o que fazer para se recompor. Entretanto, ela tem um significado fundamental no equilíbrio e na sanidade do ser.

A angústia vem com a finalidade de avisar que seu mundo interior está se desorganizando ou já está desorganizado. Quase sempre se trata de algo antigo que você ainda não compreendeu ou não tem consciência para mudar.

Em muitos casos, a angústia é o termômetro emocional que o alerta sobre o quanto você está se autoabandonando e tomando a direção contrária às suas necessidades de realização interior. Ela surge quando você está se desconectando de sua autenticidade, de sua verdade pessoal e de seu caminho individual no mapa da existência. Não enfrentar seus medos, querer ter controle de tudo, usar de muita perfeição nas atitudes, conviver exaustivamente com a culpa e outros caminhos da dor emocional resultam nesse autoabandono.

Memorize essa ideia: ninguém e nada pode preencher mais o seu coração do que você mesmo. Entregar ao outro essa tarefa é terceirizar sua felicidade.

Quando você aprender a construir e a pavimentar o seu caminho com autoamor, sua vida emocional dispensará o corretivo da angústia. A angústia é para trazer você de volta a si mesmo. É uma dor que sinaliza o desvio de rota na caminhada da evolução. É você querendo resolver coisas de fora sem realizar a mudança interior.

A estrada do autoabandono é um roteiro de descida espiritual semelhante à do homem que saía de Jerusalém, cidade que simboliza as conquistas espirituais, para Jericó, centro das transições mercantilistas e materiais da época. Nessa atitude de se abandonar, você cai na mão dos velhos salteadores, como o orgulho, o ciúme, a inveja, o destempero, a compulsão em fazer escolhas pelos outros, a tristeza pela vida não ser como gostaria, a impaciência com a melhoria e o progresso das pessoas que ama, a sensação de fracasso diante dos seus deveres e tantas outras frustrações da sua vida. Depois desses assaltos emocionais, surge a terrível sensação de perda, de despojamento, junto com a dor das pancadas da culpa e, por fim, a angústia toma conta do seu mundo interior, deixando-o meio morto.

Quando se vir acometido pela angústia, faça duas perguntas: o que eu estou tentando controlar? O que eu não estou aceitando? Em seguida, busque uma mudança no padrão do seu comportamento, tomando por base as respostas.

Com essas duas perguntas, você tem enormes chances de entender o que está acontecendo ou de iniciar e promover a recuperação de seu estado íntimo. Se não houver melhoras, será necessária uma investigação mais profunda.

O controle sobre o que não é para ser administrável, especialmente os relacionamentos e as situações inalcançáveis, mais o fato de não aceitar os acontecimentos na vida, são causas muito presentes nos quadros de angústia. São dois comportamentos que consomem muita energia e afastam você de si mesmo.

Frase terapêutica

Autoabandono é você se sacrificar por alguém, receber desprezo e ainda chamar isso de amor.

Capítulo 11

**Escreva uma carta para os filhos
que já partiram**

“E apareceu-lhe um anjo do céu, que o confortava.”

Lucas 22:43



Procuramos dona Maria Modesto Cravo no período de elaboração deste livro, e nossa equipe espiritual solicitou a inclusão de um texto de sua autoria, destinado às mães que enfrentaram a dura experiência da partida dos seus filhos pela desencarnação.

Ela, com o carinho de uma mãe, encheu os olhos de lágrimas diante do nosso pedido. Entregou-nos um texto falando da sua esperança em multiplicar o consolo e a luz do amor entre almas em planos diferentes de vida.

Embora a técnica terapêutica por ela ensinada tenha sido destinada para o Dia das Mães, em qualquer época do ano que você desejar, sendo mãe, pai ou familiar de quem partiu, pode usá-la com ótimos resultados. É um texto belíssimo e oportuno. Dona Modesta, sem dúvida, é aquela mensageira que espalha amor como um anjo do céu que fortalece as almas.

O texto a seguir encaixa-se perfeitamente dentro de nossa proposta de ampliar aos olhos humanos a visão de que a convivência entre almas que se amam nunca se extingue.

“Eu reconheço a dor que machuca o coração de uma mãe que teve de devolver seu filho a Deus e, às vésperas em que as homenagens na Terra são um louvor à maternidade¹, venho trazer uma notícia de esperança e amor

¹ Mensagem enviada na véspera da comemoração do Dia das Mães no mundo físico, em 03/05/2014, na Sociedade Espírita Ermance Dufaux, em Belo Horizonte, através do médium Wanderley Oliveira.

àquelas que foram chamadas a entregar seus filhos aos braços da morte.

Nenhum dos seus filhos, mesmo os que aqui chegaram pelos caminhos da imprudência e do abuso, deixam de ser amparados e socorridos. Não existe orfandade no mundo espiritual. Até aqueles que infelizmente sucumbiram aos domínios da maldade e da desorientação, encontram almas que estendem mãos e carinho, alívio e amparo. Todos eles são adotados pelo amor das famílias espirituais que sempre velam pelos entes amados que aqui chegam.

Nas frentes de serviço junto ao Hospital Esperança, nos dias que antecedem ao Dia das Mães, os filhos fazem homenagens às mães que ficaram no mundo físico. Aqueles que ainda não puderam visitar suas mãezinhas escrevem cartas de saudade e elas são lidas em público, comentadas pelos mensageiros do bem que trabalham para que a aliança entre os corações que se amam jamais se desfaça e possa ser alimentada pela gratidão e pela alegria.

Quando seus filhos não podem ainda visitá-las, vocês são trazidas até eles, desdobradas espiritualmente pelo sono, para que a saudade possa ser amenizada em encontros de afeto e ternura. Nessa ocasião, vocês leem juntos as cartas ricas de afetividade e calor humano escritas por eles.

Eles são orientados para escreverem sobre o amor e os sentimentos nobres em relação às suas mães. São páginas repletas de palavras enternecedoras, que fortalecem a vontade de viver, lhes servem de terapia, de consolo e de motivação para a continuidade da caminhada na vida imortal.

Eu sei que muitas mães adorariam receber uma carta dessas com notícias dos seus filhos, pelas quais pudessem ter o alívio de saber que eles continuam bem e amparados, entretanto, por que não fazer o contrário? Eles também adorariam ler suas palavras e ter notícias que lhes adicionasse ainda mais coragem e vontade de viver. Eles também sentem saudades. Eles não deixaram de amá-las.

Para aquelas mães que se sentem prontas a tal iniciativa, vou orientar como devem proceder. Escrevam um pequeno texto falando aos seus filhos amados como se sentem e como se preocupam com eles, mas adicione ao seu carinho e saudade um presente de amor a eles, falando também que aceitam a distância como um convite da vida para que os seus destinos se enriqueçam. A carta aos seus filhos, a exemplo do que acontece com as que eles escrevem por aqui, terá uma ação terapêutica.

Pegue sua cartinha na noite anterior ao Dia das Mães¹ e coloque-a aberta ao lado de uma foto do seu filho. Pense em Maria de Nazaré, a mãe bendita de todos nós, e faça uma oração agradecendo pela oportunidade de poder acreditar na vida além da morte. Ore e faça mentalmente um gesto no qual você está entregando a correspondência a seu filho amado e vá repousar. Sua carta será entregue e sua dor da partida será amenizada. Comemore o Dia das Mães com esse presente, guardando a certeza de que a vida continua e de que a morte nunca separa e nem é capaz

de retirar a alegria de viver entre aqueles que estão eternamente ligados pelos vínculos do amor.

Eu, Maria Modesto Cravo, como mãe e amante do Bem, vou ouvir suas preces e encaminhar aos seus filhos o seu tributo em louvor da luz e da esperança que devem reinar entre nós.

Que Jesus vos inspire e acolha!”

Frase terapêutica



A morte separa as almas pelo olhar, mas não interrompe o amor e a conexão que as une pelo coração.

¹ A autora espiritual destacou no início da mensagem que a carta pode ser escrita em qualquer época do ano (N.A.).

Ficha técnica

Título

Jesus, a inspiração das relações luminosas

Autoria

Ermance Dufaux e Wanderley Oliveira

Edição

1ª

ISBN

978-85-63365-64-4

Projeto gráfico e diagramação

Priscilla Andrade

Capa

Wilson Meira

Preparação de originais

Maria José da Costa e Nilma Helena

Revisão da diagramação

Nilma Helena

Revisão ortográfica

Cecília Beatriz, Sandra Schamas e Nilma Helena

Composição

Adobe Indesign CS6 (plataforma Windows)

Páginas

304

Tamanho

Miolo 16x 23 cm
Capa 16 x 23 cm com

orelhas de 9 cm

Tipografia

Texto principal: Swis721BT 12pt

Título: Emotion e Helvetica

Inserat

Margens

22 mm: 25 mm: 28 mm: 22 mm
(superior:inferior:interna;externa)

Papel

Miolo em Norbrite 66,6 g/m²

Capa papel Suzano Supremo 250g/m²

Cores

Miolo:1 x 1 cores CMYK

Capa em 4 x 0 cores CMYK

Gráfica

Gráfica Vida & Consciência

Acabamento

Brochura, cadernos de 32 pp

Costurados e colados

Capa com orelhas laminação

BOPP fosca

e Veniz Localizado

Tiragem

15 mil exemplares

Produção

Maio de 2015



No campo dos relacionamentos, temos três desafios: o amor a Deus e à Sua obra, o amor ao próximo e, igualmente, o amor a si mesmo. Segundo Jesus, nesses três ensinamentos estão resumidos toda a lei e os profetas.

A proposta de Ermance Dufaux, nesta obra, é fazer um estudo sobre a perfeita sinergia desses ensinamentos e destacar que uma relação de amor conosco é a garantia mais sólida no desenvolvimento do amor legítimo ao próximo e também a Deus, principalmente nesse período em que o ego e a intelectualidade se destacam no comportamento humano.

Buda, Lao-Tsé, Confúcio e inúmeros missionários do amor tornaram-se divulgadores sagrados que marcaram época com suas mensagens de amorosidade. Dentre eles, elegemos Jesus e seus ensinamentos como a nossa mais sublime inspiração, por uma questão de afinidade e pela profunda identidade com os princípios morais da Doutrina Espírita.



Dufaux
editora

ISBN 978-85-63365-64-4



9 788563 365644