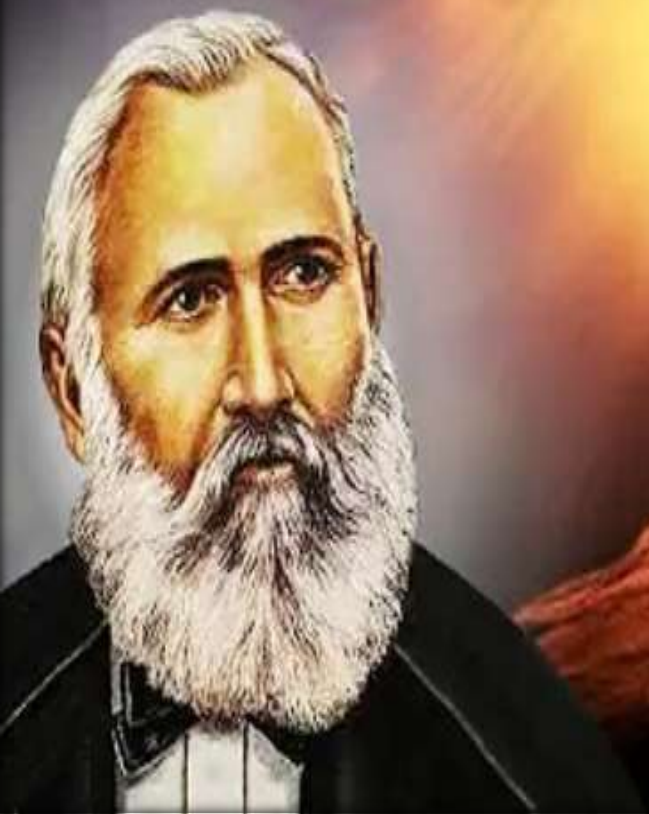




# O PODER DENTRO DE NÓS

Menagem de Bezerra de Menezes



A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right. Her eyes are closed and she has a serene expression. Her hands are clasped together in a prayer position. The background is a vibrant blue with numerous light rays emanating from behind her, creating a glowing effect. There are also several bright, star-like points of light scattered across the scene.


**Do fundo do nosso ser,  
bem do nosso intimo, da  
profundezade nossa alma,  
é que rebentam as forças,  
explodem as energias, que  
constroem e alimentam a  
nossa felicidade, ou  
nutrem e organizam as  
nossas angústias.**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right, with her eyes closed and hands clasped in a prayerful gesture. She is wearing a dark top. The background is a vibrant blue with numerous bright, star-like light rays emanating from behind her, creating a spiritual and uplifting atmosphere.

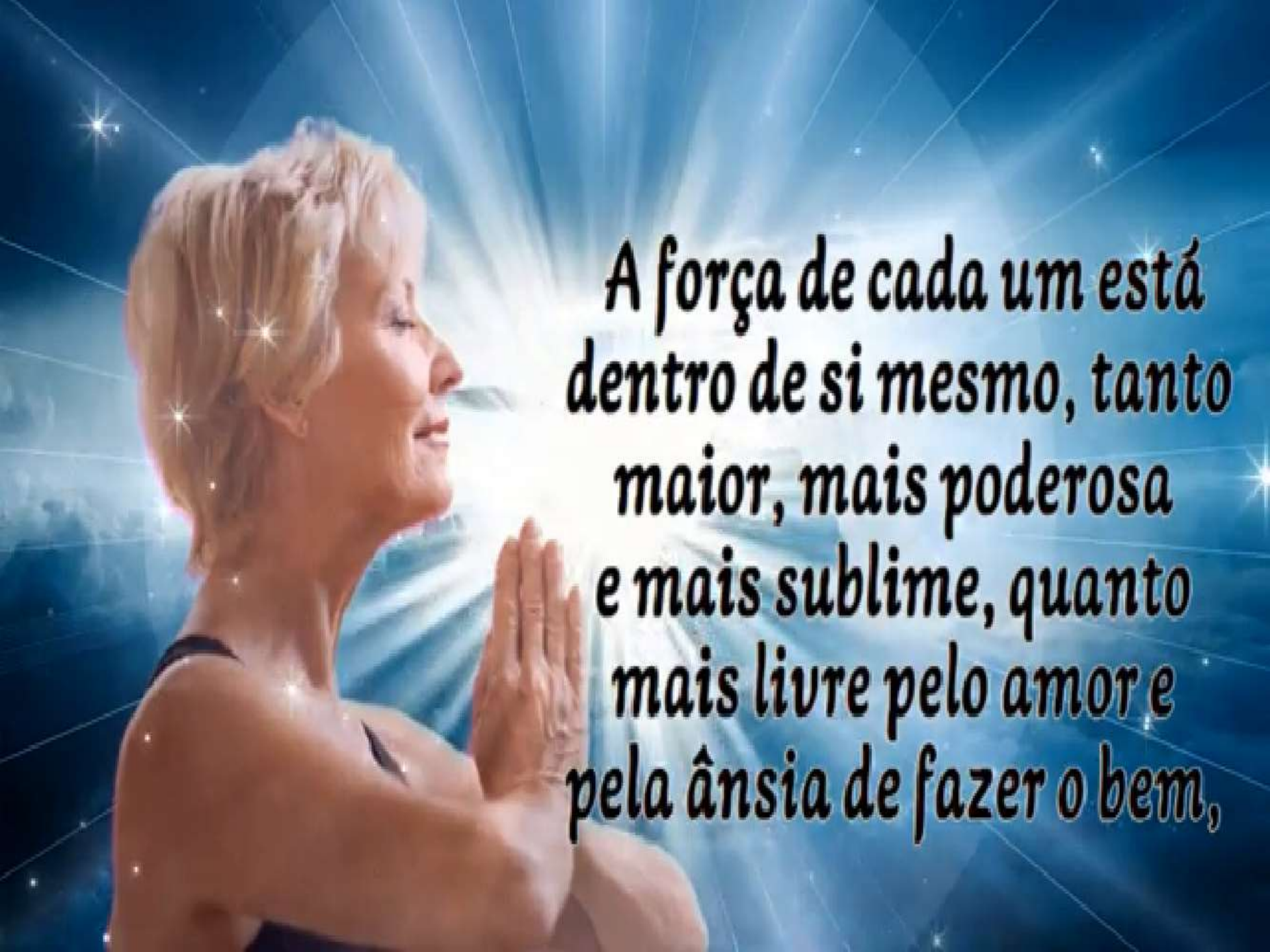
**É no laboratório profundo  
e maravilhoso da nossa  
personalidade, com as  
suas ânsias de perfeição e  
com as suas fraquezas de  
maus prazeres, que se  
arquitetam,**




**e se erguem, e crescem e  
tomam corpo, e se  
desenvolvem, a  
tranquilidade de consciência  
e o ranger de dentes dos  
martírios.**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right, with her eyes closed and hands clasped in a prayer position. She is wearing a dark top. The background is a vibrant blue with numerous bright, star-like light points and soft, glowing rays emanating from behind her, creating a spiritual or inspirational atmosphere.


**Não é de fora de nós, nem  
é dos outros, que vem a  
realidade de nossa vida  
só de nós, dos nossos  
pensamentos e das nossas  
ações, de nossas atitudes  
e de nossa conduta,**




**A força de cada um está dentro de si mesmo, tanto maior, mais poderosa e mais sublime, quanto mais livre pelo amor e pela ânsia de fazer o bem,**




**estiver a criatura  
dominada penetrando-se  
pela certeza imperecível  
de que além do mundo  
que vemos, e das coisas  
que sentimos, e das  
criaturas que conhecemos,**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right. Her hands are clasped together in a prayer position. She has a serene expression. The background is a vibrant blue with white light rays emanating from behind her, and several bright, multi-pointed stars are scattered across the scene. The overall atmosphere is one of spiritual or emotional connection.

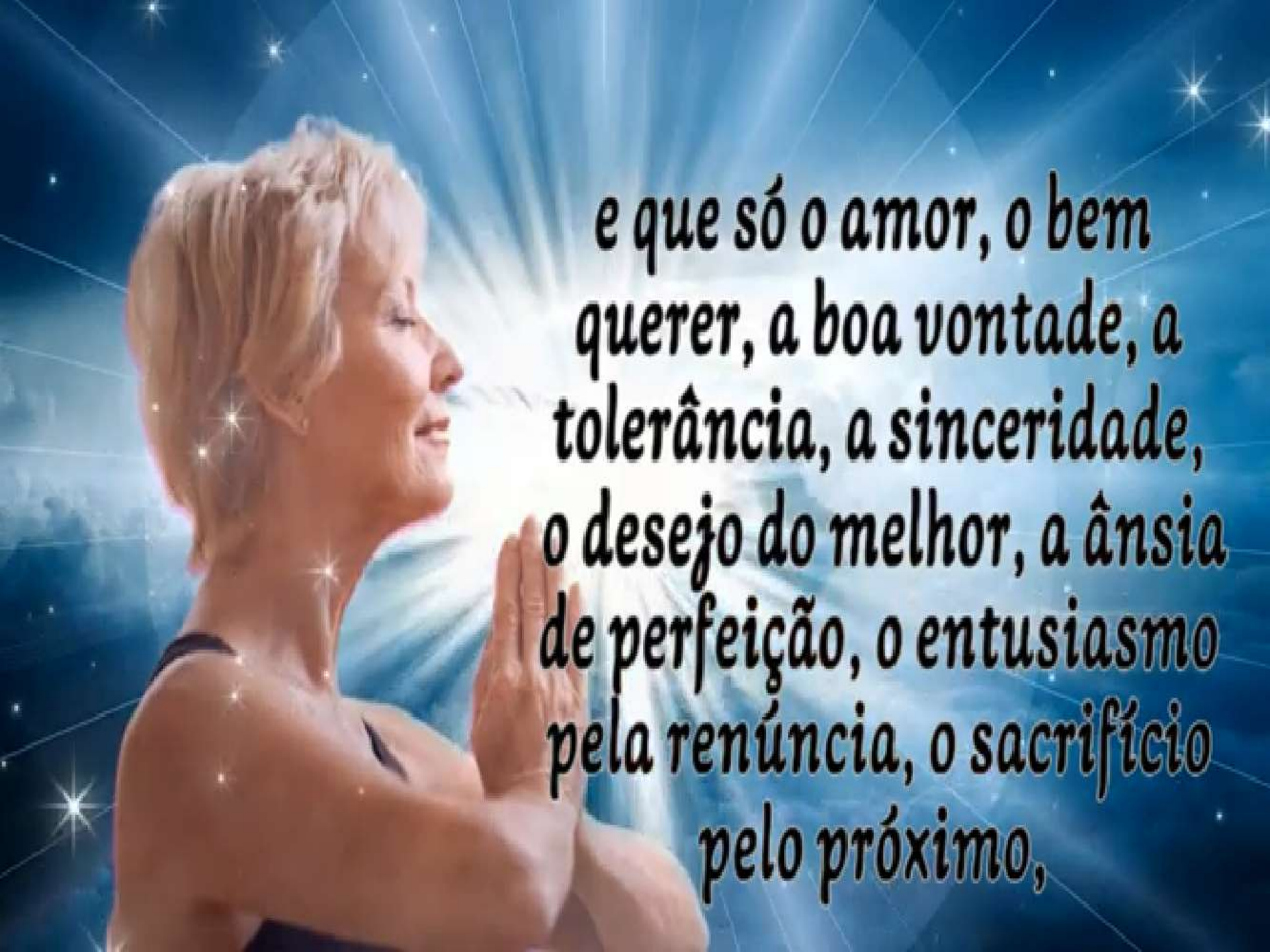
**e de tudo que os olhos enxergam, que as mãos apalpam, e os sentidos sentem muito mais há, e que além da carne, além da vida deste mundo,**




na escala infinita da  
perfeição, continuaremos  
a viver na verdade de  
nosso espírito e na  
imortalidade do nosso eu.

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right, with her eyes closed and a serene expression. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra). She is wearing a dark-colored top. The background is a vibrant blue with a starry, ethereal quality, featuring soft light rays and sparkling particles. The text is overlaid on the right side of the image in a bold, black, sans-serif font.


**Que cada um se convença,  
meditando. Cada qual  
na sua crença e na sua fé,  
que o ódio atrai o ódio  
que a ilusão atrai a ilusão  
que o mal atrai o mal  
que a intolerância atrai  
a crueldade,**



**e que só o amor, o bem  
querer, a boa vontade, a  
tolerância, a sinceridade,  
o desejo do melhor, a ânsia  
de perfeição, o entusiasmo  
pela renúncia, o sacrifício  
pelo próximo,**




é capaz de realizar a  
suprema magia da vida,  
a mais luminosa alegria  
da alma, a mais poderosa  
tranquilidade da consciência  
a esplêndida felicidade  
dos que começaram a  
compreender o Mestre Solar,




que é o Caminho, a Verdade  
e a Vida: Nosso Senhor  
Jesus Cristo, ensinando:

"Ama ao teu próximo  
como a ti mesmo."

Mas, como amar o próximo  
como a ti mesmo?




**Será afirmando a fé?  
Será dizendo que crê e  
que professa essa ou  
aquela religião?  
Amar ao próximo, será  
jogo de palavras?  
Maneira de dizer?**

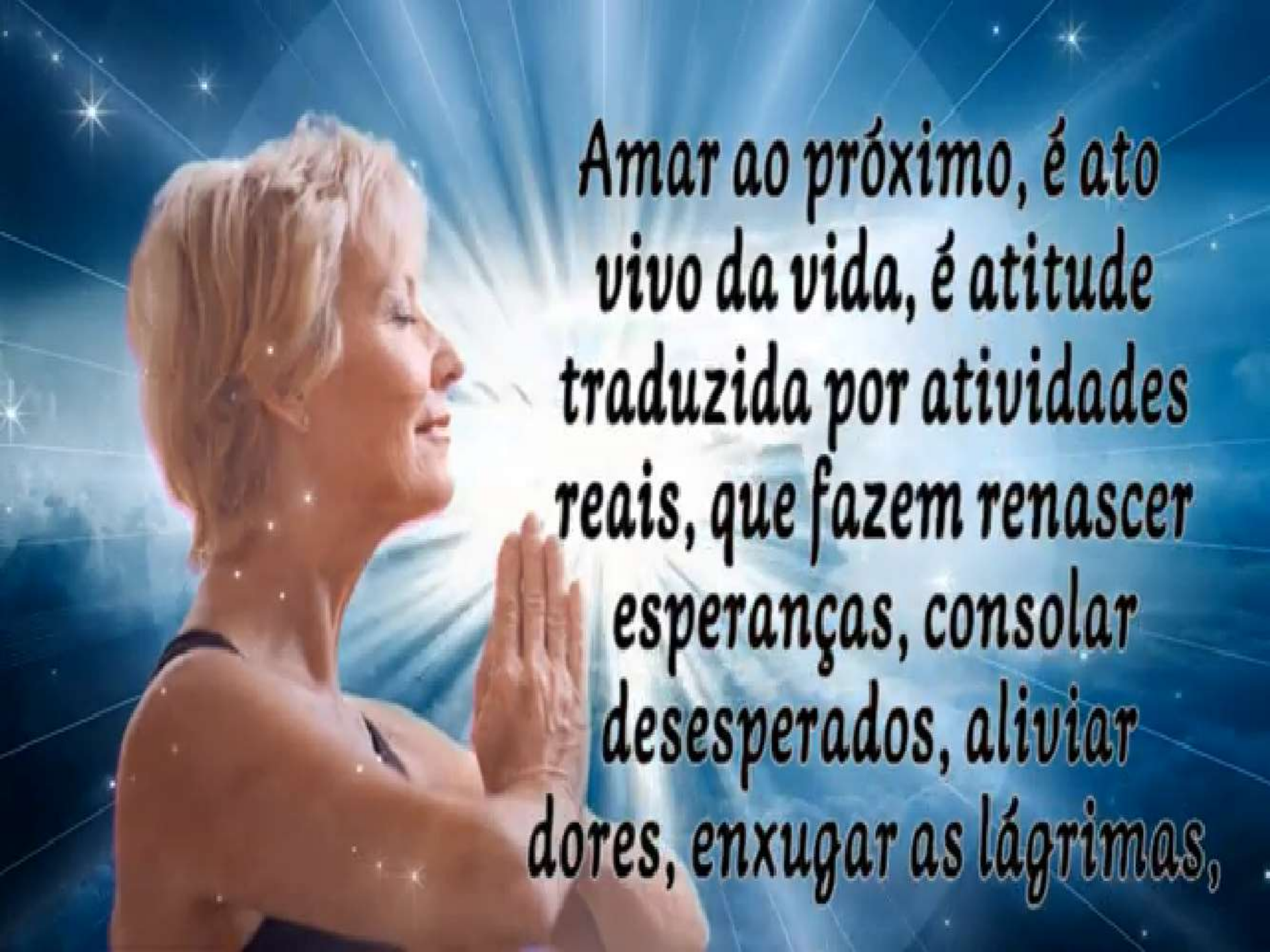


Expressão cantada em  
discurso, ou murmurada  
em prece?


Será frequentando templos  
de orações, ou jejuando,  
ou dando esmolas do que  
nos sobra, ou lamentando  
os que sofrem que se  
amará ao próximo?

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her hands are clasped together in a prayer position. The background is a vibrant blue with numerous light rays emanating from behind her, creating a glowing effect. There are also several bright, star-like sparkles scattered throughout the scene. The overall mood is peaceful and spiritual.


**Não isto só, porque é  
muito mais que isto.  
Isto são só palavras que  
repercutem no vácuo  
ou atitudes ocas que  
não têm eco porque  
ressoam no vazio.**



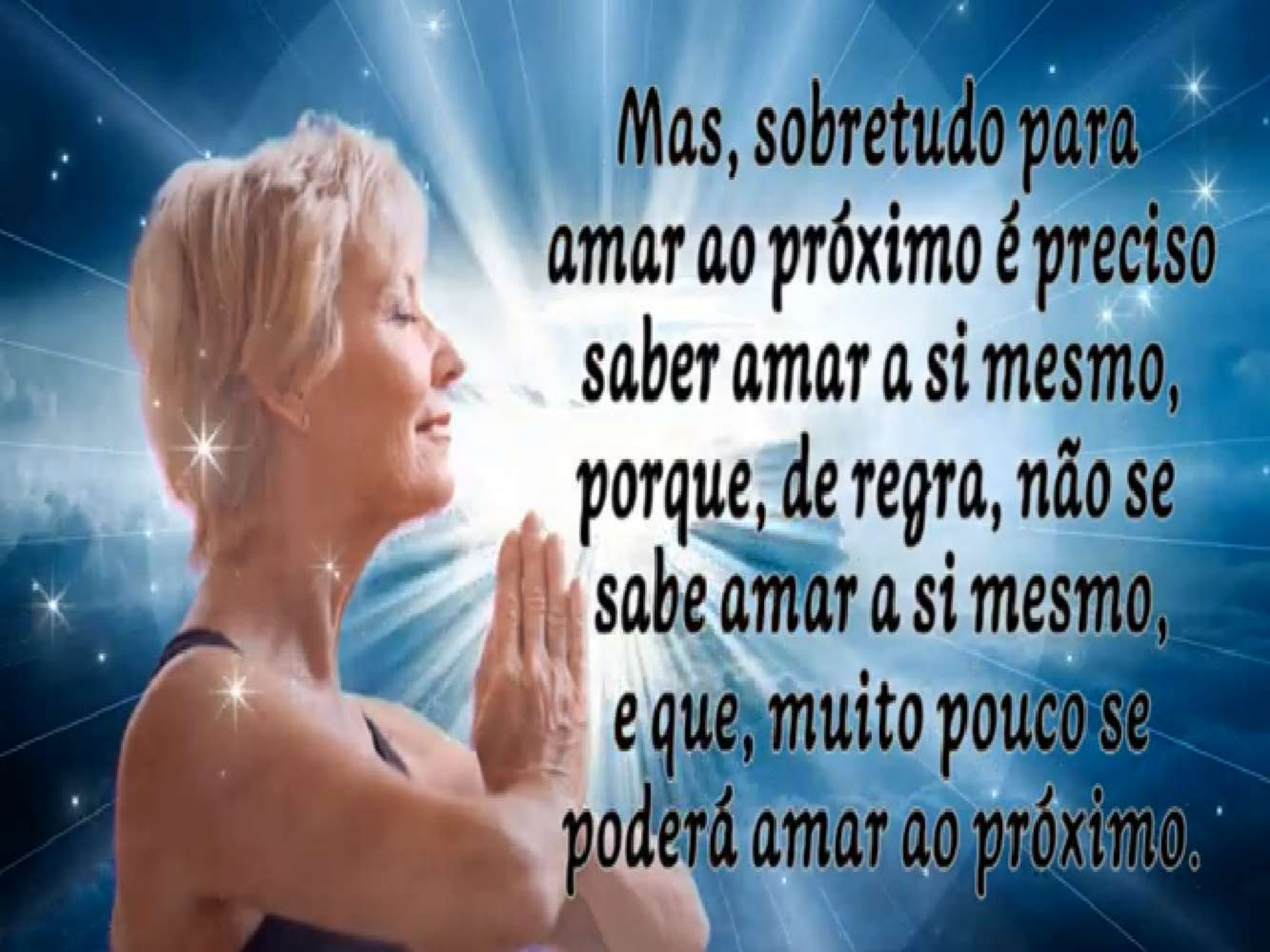
**Amar ao próximo, é ato vivo da vida, é atitude traduzida por atividades reais, que fazem renascer esperanças, consolar desesperados, aliviar dores, enxugar as lágrimas,**




**é gesto do coração que  
brilha na luz dos olhos  
na ânsia de diminuir  
sofrimentos, é força do  
espírito que dá calor a  
voz que fala, ritmo ao  
pensamento, encanto  
a energia,**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right, with her eyes closed and hands clasped in a prayerful gesture. She is wearing a dark top. The background is a vibrant blue with numerous bright, star-like light rays emanating from behind her, creating a spiritual and uplifting atmosphere.

que quer transformar  
pela magia soberana  
do amor a desilusão  
em esperança dor em  
justiça, o desespero  
em resignação.



Mas, sobretudo para amar ao próximo é preciso saber amar a si mesmo, porque, de regra, não se sabe amar a si mesmo, e que, muito pouco se poderá amar ao próximo.




**Amar a si mesmo é tudo  
fazer, tudo realizar, tudo  
construir no sentido de  
bem fazer a si mesmo,  
mas, não na ordem  
passageira e temporária  
dos prazeres fugazes dos  
sentidos,**




**mas, sim, no sentido  
eterno dos valores  
imortais da consciência  
expressão pessoal do  
espírito imperecível.**



**Amar a si mesmo é  
aprimorar a personalidade,  
é perfectibilizar  
incansavelmente o caráter,  
é libertar sem  
desfalecimentos o seu  
próprio eu da escravidão  
do egoísmo,**



da vaidade, da luxúria,  
das mil e uma torpezas  
que fazem as delícias  
dos servos da carne.  
Amar a si mesmo é em  
cada dia sentir-se melhor,  
e mais seguro, e mais forte,



**e mais pertinaz na  
conduta magnificamente  
reta de todos os deveres  
cumpridos, satisfeito,  
contente, com uma festa  
na alma, cada vez mais  
luminosa em cada noite,**




do dia ter escorrido e  
passado com menos erros,  
e mais tranquilidade,  
com menos imperfeições  
e mais pureza.

Amar a si mesmo é  
conduzir a vida de tal  
modo e com tal honestidade,




que todas as vozes de aplausos ou de reprovações, se quebrem ante a realeza da voz única que é a da própria consciência que, tranquila, tem a própria presença de Deus.




**Criatura humana, forja  
com a compreensão de  
tua inteligência e com a  
força do teu coração as  
armas inquebrantáveis  
da tua vitória sobre as  
inferioridades, vitória  
sobre o mal,**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right, with her eyes closed and hands clasped in a prayerful gesture. She is wearing a dark-colored top. The background is a vibrant blue with a pattern of light rays and sparkling stars, creating a spiritual or ethereal atmosphere.


vitória sobre as fraquezas  
da carne, vitória sobre os  
defeitos de todos os dias,  
e verás criatura humana,  
que delícia esquisita,  
que prazer indescritível,




**que alegria nova  
rebentará dentro de ti,  
enchendo-te a vida de  
forças e tornando-te em  
consequência um  
gigante de espírito.**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right, with her eyes closed and hands clasped in a prayerful gesture. She is wearing a dark top. The background is a vibrant blue with a network of white lines and bright, glowing light rays emanating from behind her, creating a spiritual and uplifting atmosphere. Several bright starburst effects are scattered across the scene.


**Criatura humana -  
dentro de ti está o segredo  
poderoso com que poderás  
construir a tua própria  
felicidade, ou plasmar  
as tuas desgraças.**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her hands are clasped together in a prayer position. The background is a vibrant blue with numerous light rays emanating from behind her, creating a glowing effect. There are also several bright, star-like points of light scattered across the scene. The overall mood is peaceful and spiritual.

**Abre o teu coração ao  
amor, que se estenda  
em todos os sentidos, que  
abarque todas as coisas,  
que alcance todas as  
criaturas – amor, vivo  
pela presença em todos  
os atos,**

A woman with short blonde hair is shown in profile, facing right. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her hands are clasped together in a prayer position. The background is a vibrant blue with numerous light rays emanating from behind her, creating a glowing effect. There are also several bright, star-like sparkles scattered throughout the scene. The overall mood is peaceful and spiritual.

pela demonstração em  
todos os instantes, pelo  
testemunho em todas as  
atitudes, e sentirás  
então descer em tua alma  
o clarão de uma alvorada  
que será remédio para  
todos os males,



**e consolo para todos os  
desesperos e compreensão  
para todas as dores.**

**E, terás tranquilidade,  
serás um vencedor, senhor  
do segredo da vida eterna  
e Cristo Jesus a Luz de  
nossas trevas estará  
contigo.**

**INSCREVA-SE  
NO NOSSO  
CANAL**



**@franciscoespiritual4204**

# Paz e Luz

[franciscoespiritual.blogspot.com](http://franciscoespiritual.blogspot.com)

## Estude a codificação espírita

