



## Associação Espírita Luz e Amor

---

### PSICÓGRAFA A

**Sessão de 14-05-2009**

Paz! Hoje estou aqui para te falar minha amiga em Jesus!

Há que teres a liberdade para fazeres tuas escolhas, sempre na medida daquilo que necessário se torna a tuas experiências!

Como nada é por acaso surgem vias necessárias que tens que trilhar, sempre quando chega cada momento.

A liberdade de escolha é própria do homem, pois só escolhendo por sua iniciativa conseguirá atingir aquilo que é sua missão.

Assim, em liberdade nossa responsabilidade assume compromissos que nos vão acompanhar, que nos levam a caminhar por certa forma, tudo que fizermos irá sempre reflectir em nosso futuro!

Quando tomamos certas decisões temos que estar atentos a tudo que nos envolve, desde nossa família, a nossos amigos, a nossos outros amigos que querem vir a sê-lo. Por isso há que ter coragem para seguir em frente! Lutar pelo objectivo proposto, e estar sempre em conquista daquilo que queremos!

É com amor que quero desejar-te paz!

Que tudo que está preparado possa ser Aquilo para que se destina!

É amando sempre que receberemos também Amor! Estamos ajudando! Na Paz! Para que luz envolva teu trabalho!

Até já!

B.....!

**Sessão de 14-05-2009**

Boa Noite.

Estou presente nos trabalhos para ajudar dentro do possível.

Muito se fala de amor, mas será que sabem o que é o amor?

Sublime, eterno sente-se na alma de forma fluídica, não materializada.

O amor pertence ao homem, por isso tem que abrir seu coração buscando sementes deixadas a germinar no tempo. Cada semente abre na medida da colheita, sempre em seara feita por conquistas adquiridas. E assim serão colhidas suas flores, abrindo-se a todos porque o amor é infinito, puro e posto à disposição de todo aquele que quer! Apenas tem que estar aberto para dar, cada vez que puser-se na esfera própria, ajudando cada ser que necessita de ajuda será também coroada pelas pétalas que formam a flor do amor.

Amor é dádiva!

Como Jesus se doou no Amor!

Caberá ao homem tornar-se a Flôr que terá saído da semente que germinou, já irradiando para a humanidade luz! Tudo terá que ser em Amor!

Por Todos! A Todos! Lutai para terdes vossas pétalas coloridas na Luz do Amor Universal!!



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Que Jesus vos ajude!

Com Amor!

**Sessão de 21-05-2009**

Como já é hábito estou presente no teu trabalho! Minha filha, hoje mais que nunca é preciso saber aprender.

Como nada está em falta, apenas serão aqueles que estão abertos para a aprendizagem quem estará sempre no caminho, aquele que necessitamos estar... Todos estão trilhando-o mesmo quando pensam não estar a aprender, porque é na vida diária que cada lição é dada, e é na medida em que cada um consegue compreender cada lição que seguirá na aprendizagem que lhe é necessária! Porque Jesus nos disse "Estai atentos àquilo que vos rodeia...!" para poderdes discernir aquilo que provém de Deus, e qual é vossa proveniência! Porque sereis testados, para que consigais descobrir qual vossa origem, vosso caminho.

Como sempre, estarei presente!

Até já!

**Sessão de 21-05-2009**

Paz! Tudo está bem!

A energia que emana neste local é de Luz! Nossos Irmãos Maiores estão junto de vós! Porque vossa evolução é importante para eles, lutam convosco pela vossas conquistas, para que possais ter fé! Saber que não estais sós, que tudo tem que ser ultrapassado por vós acreditando.

Porém, provas há que são apenas vossas, sois vós quem tem que dar respostas, para que o mérito pela luta seja vossa! Mas Eles estão presentes dando-vos ânimo, dando-vos força!

Humildes na prestação Eles já são Seres que apenas pretendem que vós ascendeis na Luz, que subis até Eles, que juntos possam depois saber quem são! Vossos Irmãos! Com Jesus sempre presente, estou junto a ti em teu trabalho, com vista à divulgação de nossa doutrina, aquela que Jesus nos deixou!

B.....!

**Sessão de 21-05-2009**

Rosas!

Hoje dou-te rosas brancas, com muito carinho! Minha irmã, há tanto sofrimento mas não penses que a ajuda não é dada a estes irmãos que aqui vêm, em tão grande dor! Todos serão auxiliados, mas apenas quando estiverem nas melhores condições, em que já consigam entender sua condição e aí poderem já compreender porque sofrem tanto!

Chegará para todos sua oportunidade, receberão então ajuda e estarão já com condições para poderem subir até planos adequados a sua vibração.



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Mas todo dia de trabalho espiritual são ajudados inúmeros irmãos, levando já luz para suas almas. É com amor que tento ajudar, por isso estou presente nos trabalhos que aqui estão sendo realizados.

Trabalhai na Paz!

Na Paz a Luz chegará para todos!

Até breve!

3

### Sessão de 21-05-2009

Puros de Coração sempre estarão na escala evolutiva, aquela em que cada degrau, difícil de escalar, será ultrapassado com mais naturalidade!

A Pureza de coração já é uma condição adquirida por aqueles que se encontram no caminho espiritual, sabendo que nada lhes pertence porque tudo que têm lhes é doado apenas para poderem usar em sua caminhada na terra.

Esses compreendem que têm que sofrer para poderem adquirir condições para chegar até Planos Elevados, onde conseguirão vibrar noutra harmonia, ligando-se com Deus!

Todos nós conseguiremos adquirir essa pureza nos Corações que nos regulam no batimento pela vida, nele é brotada cada semente processando seu cultivo, sua colheita, para que dê seu fruto, Amor!

Meus irmãos!

Sêde cada vez melhores, cuidai-vos para que já consigais vibrar em paz! Para que possais transformar-vos plenamente! Para que vos possais harmonizar, elevar-vos em vossos pensamentos, sempre convictos de que vosso caminho é para vossa transformação!

Ficai em Paz!

M.....!

### Sessão de 21-05-2009

Olá!

Estou feliz!

Como é belo nosso mestre Jesus!

Tudo brilha n'Ele!

Tudo está pleno de sua Luz!

Felizes somos por termos um Mestre!

Porque Ele nos guia em nossa evolução, sempre emitindo Amor para nós!

Estou feliz, sim!

Porque vibro n'Ele! Sinto seu Amor!

Envolve-me n'Ele...

Amo-o! Já liberto daquilo que me privava da Luz! hoje meus irmãos, estou Feliz!

Tudo porque Jesus nos ama!

Um irmão!

Sessão de 21-05-2009

Como poderá o homem ser Feliz?



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Nada difícil de conseguir?

Nada que cada Ser não consiga atingir!

Porque na verdade compete ao homem atingir sua Felicidade, e só ele a poderá conquistar!

Cada dia será mais uma conquista para ser feliz!

Libertando-se de suas inferioridades, saberá desfrutar de tudo aquilo que sabe ser seu, porque Deus assim o criou! No Amor! Na Luz! Nada então será como antes, e aí começa o despertar para a felicidade que é amar, sem reservas, incondicionalmente!

Sempre!

Começai hoje a serdes felizes!

M.....

**Sessão de 21-05-2009**

Filhinha!

No trabalho que realizas tens que te libertar, entrega-te totalmente para que consigas essas ligações que anseias sejam benéficas a teu trabalho.

Continua porque tens que desenvolver essa forma mediúnica, a de transmitir aquilo que necessário é para que a mensagem passe.

A ligação é feita, apenas há que estar calma, ligada em bons pensamentos, porque tudo que há a fazer está feito!

É sempre com muito amor que venho junto de ti com vista na ajuda a teu trabalho!

Jesus está presente!

M....!

**Sessão de 21-05-2009**

Ficai em Paz!

Na oração encontrarei-vos com Ele na sua essência, chegareis até elevados níveis de vibração, que vos permitirá entrar em ligação com Deus.

Orai porque a oração dirige-se a Deus!

É através da oração que viajareis nessa onda que eleva no horizonte as almas em ascensão.

Como Ele, também nós aqui chegamos na Paz e no Amor! Por vós, pela humanidade!

Que vossa evolução se processe na Paz!

Pois na Paz conseguireis penetrar em Planos Maiores para vós, onde ireis buscar energia que vos permitirá restabelecer-vos em vossos corpos físicos e astrais.

Como Deus é bom para nós, Ele nos permite penetrar em sua génese através do Amor! Sempre para que saibamos que é n'Ele que nos temos de ligar para nossa viagem à casa de onde regressámos um dia, à casa de onde partimos em busca de nossa perfeição, que é Deus!

Mas para nos encontrarmos nesse mar infinito de Luz há que ter consciência que hoje ainda há muito para fazermos em nossas vidas, atingirmos nossa perfeição é ainda uma tarefa que teremos que realizar.



## Associação Espírita Luz e Amor

---

E será na medida de nossas capacidades que chegaremos um dia, vibrando já em sinergia cósmica, unindo-nos no Amor, fundindo-nos na Vida! Para sempre!  
Sempre Convosco!  
V.....!

**Sessão de 21-05-2009**

Para vossa libertação há que amar!  
Como podereis libertar-vos da dor se não existir em vós amor? É conquista a atingir -  
Amar - porque é o Amor quem movimenta tudo, quem liberta na dor.  
E tudo um dia será liberdade porque no Amor já todos viveremos!  
Abraço espiritual para todos vós!  
Estou presente!

**Sessão de 21-05-2009**

Afinal o que é preciso fazer para ser feliz?  
Não compreendi aquilo que o irmão estudioso disse. Qual é a fórmula?  
Porque eu não consigo saber como ser feliz.  
Estou sempre triste, porquê?  
Não tenho motivo para ser feliz, pois hoje sei que estou morto, que já não sou nada,  
mas pergunto porquê tudo isto?  
Vivo aqui e ali, sem rumo, sem norte, mas afinal que tenho de fazer?  
Penso e volto a pensar, mas me ocorre, luto para viver nesta condição em que me encontro, luto para sobreviver, porque nada é compreensível para mim, nada faz sentido.  
Então, o que é preciso fazer para ser feliz? Será que aquele irmão me pode ajudar?  
Obrigado!

### PSICÓGRAFA B

**Sessão de 07-05-2009**

Guia  
G.....  
Os frutos da vida!  
Queridos Irmãos,  
Colhemos o que semeamos!  
É a Lei do Karma Universal!  
Rejeitando, negando a mão a nosso irmão, implica um dia sentir esse efeito! Um dia precisaremos de ajuda e poderemos momentaneamente sentirmo-nos sós!  
É assim que aprendemos: sentindo os desvios praticados contra a Lei do Amor Fraternal!



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Nossas dificuldades são fruto da nossa incúria muitas vezes! Todos os desvios praticados, têm de ser corrigidos em nós próprios! Não como punição, mas como parte de um processo de aprendizagem e progresso contínuos!

Amai! Amai sempre! Saboreai os frutos do Vosso Esforço dentro de Vós mesmos: a Paz interior conquistada! A clareza das Vossas boas intenções e conseqüente progresso!

Tende Esperança! Tende Coragem! Não estão sozinhos na Vossa caminhada!

Que a Luz do Pai Nos ilumine sempre!

Flores para todos!

6

### Sessão de 07-05-2009

Meu Deus! Que dor! Que dor! Porque tenho vivido preso neste corpo! Porquê não me consigo libertar! Meu Deus! Como tenho sofrido! Meu Deus!

Não aguento mais, preciso de Paz! Não me consigo mexer! Não tenho força nos músculos! Pareço, louca! Meu Deus! Socorro! Ajudem-me! Não vejo nada! Que se passa aqui! Meu Deus! Piedade! Piedade!

Meu Deus! Não tenho mais força para viver! Deixem-me morrer! Por favor! Já não quero saber de mais nada! Só quero descansar, meu Deus! Piedade!

Oiço gente perto de mim, mas não os vejo... são meigos... sinto são bons! Morri! Morri! Já compreendi morri! Não se pode morrer!

Não se morre! Meu Deus! Vejo Luz! Vejo Luz! Estou a aquecer! Meu Deus! Estou a ver! Estou a ver! São de Luz! São de Luz! Abrem-me os braços!

Meu Deus Obrigada! Estão a abrir-me os braços!

Meu Deus Obrigada! Meu Deus! Estou livre! Mexo as pernas! Mexo as pernas! Estou a andar! Graças, meu Pai, Graças vos dou! Obrigada! Como posso agradecer Meu Pai! Como posso mostrar a minha gratidão? Estou viva, estou a ver, estou a andar! Meu Pai, obrigada!

À tanto tempo que não tinha carinho! Meu Deus perdão, perdão, perdão!

Meu Deus Pai! Obrigada! Obrigada!

Estou feliz! Estou feliz!

Espero voltar um dia aqui para ajudar outros assim como eu!

Meu Pai obrigada! Que Ele possa abençoar a todos! Obrigada! Não Vos esqueceréis!

Obrigada! Vou feliz!

Até um dia!

Uma irmã, reconhecida!

### Sessão de 07-05-2009

Abençoadas noites!

Irmãos, muitas vezes procurais o sentido da Vida em todos os lados menos em Vós mesmos!

Procurais em correntes filosóficas, em doutrinas de gurus nas correntes da natureza a Paz para o Vosso coração... Esqueceis que tudo está em Vós! Todo o conhecimento é importante, mas é no dia a dia que criamos as nossas Vidas!



## Associação Espírita Luz e Amor

---

O conhecimento por si só, não produz crescimento efectivo! É a aplicação da Lei do Amor Universal, da sua forma mais bela e desinteressada que conduz à nossa elevação! Observai que por vezes o mais simples jardineiro, o mais humilde irmão, demonstra na aplicação da sua boa vontade a atenção para com os seus semelhantes, ser o mais alto de entre Vós!

Um Irmão nos trabalhos.

**Sessão de 07-05-2009**

Rosas!

Meus Irmãos,

Um coração cheio de Amor jamais é currompido pelo ambiente que o rodeia!

O Amor tudo vence, ainda que a vitória possa parecer a Vossos olhos um a derrota!

Amai, amai sempre! Não Vos arrependeréis de ter amado! Vossa recompensa será grande!

Que Mãe Maria nos ensine a amar cada vez mais e a ver nossos irmãos como se filhos nossos se tratassem!

Uma Irmã na Vida!

**Sessão de 07-05-2009**

Boas noites!

Minhas queridas, que alegria estarmos todos aqui!

A Vida na Terra tem muitas solicitações, nós compreendemos, ficai em Paz!

As boas vibrações não conhecem barreiras físicas, aqui as recebemos, tal como todos os Vossos pedidos de ajuda! Basta que Vos sintonizeis connosco!

Rimos, choramos e aprendemos convosco!

Ainda que não se tenha muitas bases teóricas, na Base da Lei do Amor, está sempre a nossa boa Vontade e respeito por nós e por tudo que nos rodeia.

Praticai a Fraternidade sempre e sentireis alegria e Paz!

Que o Pai nos Guie e abençoe sempre!

Que saibamos sempre ouvir o Amor!

Uma Irmã

Na Vida, no trabalho, na aprendizagem.

**Sessão de 14-05-2009**

Minhas Irmãs, meus Irmãos

Não se impressionem com a dureza das palavras de nossos irmãos em sofrimento!

Podem ser muito amargas e descabidas, mas acreditem totalmente inofensivas!

Sois membros de uma equipa que zela por todos os seus elementos, suportamo-nos uns aos outros.

Crede que também estamos a aprender e nesta condição continuaremos até à Reunião final com o Pai! Faz parte do nosso crescimento!



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Mais do que reconhecer as nossas dificuldades, o importante é fazer o nosso melhor em consciência! Continuai assim! E sereis cada vez melhores instrumentos do Amor do Pai! Tereis a Vossa doce recompensa!

Não Vos preocupeis com desabafos resultantes de sofrimento, não são sentidos!

Fiquem em Paz! Estamos sempre ao Vosso lado!

Uma Irmã

Nos trabalhos e na Vida

8

**Sessão de 14-05-2009**

Guia

G.....

Símbolos!

Meus Irmãos, desde o início da nossa existência nesta Terra que a tudo atribuímos um símbolo. E por vezes ainda, até para o mesmo símbolo, atribuímos sentidos e acções diferentes positivas ou negativas.

Se tanto nos agradam os símbolos, porque não vemos no Sol, no Ar, na Água, no Fogo, os símbolos do Amor do Pai por nós?

Porque desistimos de viver e nos entregamos apenas a tudo o que é superficial: às aparências mais do que as verdades, à crítica mais do que à tolerância e à compreensão?

Porque fechamos os nossos "olhos" e não reconhecemos todas as Bençãos que recebemos?

Porque tanto duvidamos que esta passagem na Terra é apenas uma rápida etapa a cumprir?

Meus Irmãos, vivei cada dia com boa vontade! Com tolerância! E vereis que também Vós começareis a sentir-Vos mais compreendidos e amados por aqueles que Vos rodeiam.

Confiai no poder do Amor!

Ficai em Paz! Que o Pai sempre Nos Guie!

Flores douradas para todos!

**Sessão 28-05-2009**

Minhas queridas!

Para todas as perguntas...

Para todas as duvidas...

Para tudo o que Vos rodeia e Vos aflige, apenas uma recomendação:

- Amai sempre!

- Sede tolerantes!

Tudo na mesma medida que gostaríeis para Vós mesmos!

Fiquem em Paz!

Até breve!

**Sessão de 28-05-2009**





## Associação Espírita Luz e Amor

---

Rosas!

Meus Irmãos, o sofrimento é imenso nesta dimensão!

Todos os nossos Karmas tem de ser resolvidos, nada fica por corrigir! A cada acção as respectivas consequências!

Devemos ter compaixão pelos nossos irmãos, amá-los tanto quanto pudermos, mas devemos entender que os seus padecimentos, aqueles a que assistimos, fazem parte dos seus crescimentos!

Amar sempre, mas respeitar e entender que cada um tem de fazer o seu próprio caminho, retirar as suas pedras do caminho!

Cada um de nós deve escolher o que fazer com as suas pedras:

- reconhecê-las e retirá-las, usando-as como meio de construção do seu próprio edifício

ou

- reconhecê-las e arremessá-las contra nossos Irmãos, revoltados e completamente inconscientes daquilo que é a Vida!

Escolhei Vossos Caminhos, sabendo de que colhereis aquilo que semeardes.

Uma Irmã

Na Vida e no trabalho.

**Sessão de 28-05-2009**

Boas noites!

Minhas queridas, mesmo que estejam fisicamente ausentes permanecem sempre no nosso coração! Sois muito amados!

Sede tolerantes e compreensivos com todos os que vos rodeiam em todos os planos! E também do mesmo modo sereis amados! Mas vezes sem conta!

Todo o Amor retribuído, não conhece limites!

A gratidão pela assistência recebida nunca é esquecida! Voltareis a encontrar todos aqueles a quem hoje dais as mãos!

Imaginaí quantos amigos já tendes! Muitos em condições de retribuir todo o Bem que receberam por Vosso intermédio!

Não estais sós! Nunca!

Amai sempre! Sede tolerantes e asseguro-Vos sereis felizes!

Há muito trabalho para fazer!

Sintam a Paz em Vós!

Fiquem em Paz!

Uma Irmã

Ainda a aprender a ser tolerante.

**Sessão de 28-05-2009**

Guia

G.....

Vida!



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Meus Irmãos, tudo na Vida tem um complemento, um reflexo; e é dessa simbiose que nasce e se orienta a Vida.

No Vosso plano físico, homens e mulheres vivem em comunhão física e psicológica procurando a felicidade! Esse é o início da Creação!

Mas meus Irmãos, é o reflexo das Vossas acções e pensamentos, que esqueceis...

Não estais conscientes de que a vida continua! que tudo tem um efeito!

Não vigiais os Vossos pensamentos e com isso criais, bloqueais a Fonte da Verdadeira Vida, a Energia Divina que Vos alimenta!

Recordai-Vos Irmãos, na base de tudo está o Amor e o Respeito! Qualquer que seja o nosso papel nas nossas existências, amai sempre, sede tolerantes e compreensivos como gostais que o sejam convosco! E sereis felizes!

Fiquem em Paz!

Flores, muitas flores para todos!

### PSICÓGRAFO C

**Sessão de 11-02-2010**

Hoje é um dia diferente.

Hoje é um dia diferente. Há mais paz neste reboiço. Faz lembrar as vagas do coração dos médiuns, sensitivos oscilantes que se doutrinam na harmonia. Quando as forças inferiores os atingem, ao pé, assim a mão amiga os ampara quando eles não são capazes.

E as mãos amigas são as que se entendem, ajudam e podem ajudar. Estão nessa condição no dado momento mas nova onda vem que os coloca no lado do ajudado.

Portanto o apoio é uma oportunidade aproveitada que apoia o acto à condição de o poder executar. Mas quando? Quando, como é óbvio, quem pede não se ampara sozinho.

Se merece ou não merece o que lhe acontece, se é dele ou não, se é efeito de causa plantada são outras contas, que nos transcendem, por não nos caber julgar os semelhantes por falta de visão universal a que o corpo físico nos obriga em parte.

Somos insignificantes no julgamento dos nossos irmãos e eles pedem-nos ajuda.

Vem a próxima pergunta. Temos essa capacidade e oportunidade. No fundo, estamos preparados? Será assim se as nossas mãos se cruzarem tanto fisicamente como espiritualmente, através de oração de entrega ao nosso semelhante, a nós próprios quando a onda chega e nos altera a condição. Também nós precisamos, senão não estaríamos na condição de ajudar, no fundo ajudamo-nos a nós próprios.

E o que acontece quando uma mão que pende não encontra outra que a levante da caída, que a sustenta pelo menos até ao próximo crédito. Acontece o mesmo o que acontece a elos de corrente que não se entrelaçam e a oportunidade perde-se para sempre, de ajudar.



## Associação Espírita Luz e Amor

---

Não há corrente que se sustenha sem união e não é necessário elevado raciocínio para o fazer. Os sensitivos precisam de apoio constante quando estão a trabalhar porque o trabalho ajuda, traz energia, mas não chegou senão a situação não se dava e quem somos nós para a julgar deterministicamente de um plano físico limitado. O apoio é necessário sobretudo quando quem o carece já não se levanta por si. Se esta oportunidade não for apoiada é um caminho que se altera. Quem ajuda não compreende porque não é ajudado. Sente-se na injustiça e não crê na corrente que o deixou cair.

11

E quando está bem será que se lembra de ajudar os seus semelhantes em igual circunstância? Será que apoiou quando teve esta oportunidade e podia? Só Deus sabe. A união vem muito da inteligência e da melhoria. Há um caminho... para cada ser. Um hospital que cuida dos médicos encarnados e desencarnados, esta é a ideia simples e para aplicar como hábito. Senão não os merece como trabalhadores, como é óbvio. E já não basta um alerta.

### Sessão de 11-02-2010

Um passo

É importante seguir e ser como um raio de luz iluminando a casa com amor e boa disposição. Não me pode ter em algo que me desvia do caminho. Ajuda até ao... Quando vos escrevo. Escrever sobre o ser não é fácil porque estamos sujeitos ao que é nosso me ver por teu. Quem ama dá vida aqui. Cresce-se na humildade. A pedra que tenho na mão é linda. Brilha quando pode despertar.

Disse Jesus: "**Quem quiser saber se a minha doutrina é verdadeira pratique-a**".