

Abençoa teu coração. É o pêndulo infatigável,  
marcando-te as dores e alegrias.

Abençoa teu cérebro. É o gabinete sensível do  
pensamento.

Abençoa teus olhos. São companheiros devotados  
na execução dos compromissos que a existência te  
confiou.

Abençoa teu estômago. É o servo que te alimenta.

Abençoa tuas mãos. São antenas no serviço que  
consegues realizar.

Abençoa teus pés. São apoios preciosos em que  
te sustentas.

Abençoa tuas faculdades genésicas. São fôrças  
da vida pelas quais recebeste no mundo o aconchêgo  
do lar e o carinho de mãe.

•

Eis que Deus te abençoa, a cada instante, no ar  
que respiras, no pão que te nutre, no remédio que refaz,  
na palavra que anima, no socorro que alivia, na oração  
que consola...

Junto das células doentes ou fatigadas, não empre-  
gues o fogo da tensão, nem o corrosivo do desespero.

Abençoa também.

EMMANUEL



ABENÇOA

E

AUXILIA

**A** VIDA oferece infalível receita em favor de  
nossa paz.

Se a incompreensão nos aflige, abençoa e auxilia.

Se a discórdia ameaça, abençoa e auxilia.

Se a dificuldade aparece, abençoa e auxilia.

Se a crítica nos vergasta, abençoa e auxilia.

Se a maldade nos bate à porta, abençoa e auxilia.

Se a irritação nos procura, abençoa e auxilia.

Se o problema se agrava, abençoa e auxilia.

Se o desânimo intenta arrasar-nos, abençoa e auxilia.


Se a injúria nos visita, abençoa e auxilia.

Se a provação surge mais exigente, abençoa e auxilia.

Se o afeto de alguém nos abandona, abençoa e auxilia.

Ainda mesmo nos dias em que a lágrima seja a única presença em nosso coração para o trabalho a fazer, abençoa e auxilia sempre, porque abençoando e auxiliando, estaremos em toda parte, com o auxílio e com a bênção de Deus.

BEZERRA DE MENEZES



## AJUDA-TE HOJE

**S**IM, nas leis da reencarnação, quase todos nós, os filhos da Terra, temos o passado a resgatar, o presente a viver e o futuro a construir.

Lembre-mo-nos, assim, de que, nas concessões da Providência Divina, o nosso mais precioso lugar de trabalho chama-se “*aqui*” e o nosso melhor tempo chama-se “*agora*”.

Detenhamo-nos, por isso, na importância das horas de hoje.