

Ana Maria Louzada

Poesias e Reflexões

Temas Espirituais





Ana Maria Louzada

POESIAS E REFLEXÕES
Temas Espirituais

Edição da Autora
Domingos Martins – ES
2017



LOUZADA, Ana Maria. *Poesias e Reflexões: Temas Espirituais*
25p.

1.Poesia 2.Reflexões 3.Temas Espirituais

Capa

Ana Maria Louzada

Fotos

Arquivo pessoal da autora



Textos publicados no blog Projeto Luz: Pensamentos Palavras e
Ações – <http://refletindoapaz.blogspot.com.br/>

Contato: amlouzada1@gmail.com.br

Edição da Autora
Domingos Martins – ES
2017

SUMÁRIO

Apresentação|5
Títulos de nobreza|6
O ato de perdoar|7
Progresso espiritual|8
Não julgueis, para não serdes julgados|9
É perdoadando que serás perdoado|10
Amor ao próximo|11
Liberte-se do ressentimento|12
Glorificação|13
Espírito misericordioso|14
Bem-aventurados os que são misericordiosos|15
Deus sabe de todas as coisas|16
O sentido da oração|17
A paciência é uma virtude dos sábios e dos misericordiosos|18
Proteção aos filhos|19
Jejum: um ato de caridade|20
Viver experiências de humildade|21
O sentido da vida|22
Paciência, humildade e perseverança|23
O sentido da amizade|24
O cisco e a trave no olho: cuidando do nosso olhar...|25





Apresentação

Venho com muito prazer compartilhar com você algumas reflexões que venho fazendo a respeito da importância de buscarmos os ensinamentos de Deus.

As poesias foram publicadas no Blog [Projeto Luz: Pensamentos, Palavras e Ações](#). Nesse blog temos o objetivo de dialogar com o público em geral sobre as reflexões que ora fazemos em relação ao Evangelho segundo Jesus Cristo.

Espero contribuir com a sua meditação.

*Atenciosamente
Ana Maria Louzada*



Títulos de Nobreza

A caridade e a humildade são os mais sublimes títulos de nobreza. Um ato de caridade significa um ponto em nossa vida. Experiências vividas com humildade garante mais um.

Cada ponto que recebemos contribui para a conquista dos títulos que de fato devemos almejar. Títulos que certificam a nossa conduta e nos possibilitam alcançar um significativo posto... O posto da emancipação moral. Começemos então, a exercitar a caridade e a humildade e, assim conquistaremos belos títulos de nobreza!



 [Clique Aqui](#)

O Ato de Perdoar...

PERDOAR...

*Ato de superação
Que eleva a alma
Que produz a paz
Que regenera a calma
E conduz à salvação*

PERDÃO...

*Sentimento que empodera
Pensamento que enobrece
Palavra que regenera
Ação que enaltece*

O PERDÃO...

*Promove a renovação
Estimula a solidariedade
Conduz à glorificação
É um ato de caridade*

PERDOE...

*Seja brando e humilde de coração
Usai de indulgência e sobriedade
O perdão não deve ser um termo em vão
Liberte-se da onipotência
Não julgues com severidade
Caminhe em prol da emancipação.*

O ATO DE PERDOAR...

*Ignora as ofensas
Conduz à libertação
Transforma os sentimentos
Dispensa ostentação
É um símbolo de acolhimento
Independente das nossas crenças.*

 [Clique Aqui](#)



Progresso Espiritual

Quando cuidamos do caminho que trilhamos, dos pensamentos que pensamos, das palavras que enunciamos e das ações que vivenciamos, vemos o outro com olhar misericordioso, indulgente e amoroso. Assim, vamos juntos, caminhando em prol do nosso progresso espiritual.



 [Clique Aqui](#)

Não Julgueis, para não Serdes Julgados...

Não julgueis, afim de não serdes julgados; - porque sereis julgados conforme houverdes julgado os outros; empregar-se-á convosco a mesma medida de que vos tendes servido para com os outros.

S. Mateus, 7:1 e 2

Antes de julgarmos o outro, necessário se faz um exame de consciência, no sentido de verificarmos se o que estamos julgando, não tem sido a nossa prática cotidiana. Examinemos então, se o mesmo julgamento que andamos fazendo, não nos pode ser feito.

O julgamento carregado de censura atrai sentimentos de onipotência, de soberba, de intransigência e de orgulho, isto é, sentimentos que impedem a nossa emancipação: a de quem julga e a de quem está sendo censurado, pois ambos estão implicados nessa ação.

A censura com fins de reprimir o mal deve ser indulgente, misericordiosa, paciente e harmoniosa. Não deve realçar e nem divulgar a conduta do outro... Deve sim, elevá-lo por meio da reflexão, respeitando-o como ser humano... Como nosso irmão.

Por isso, antes de fazermos uma censura com fins de julgamento, é importante rever a nossa conduta cotidiana... O que andamos pensando e falando? Temos autoridade moral para tanto? Sejamos menos prepotentes. Saibamos que um dia, o nosso julgamento será conforme julgamos o nosso irmão.



 [Clique Aqui](#)



É Perdoando que serás Perdoado

Quando perdoamos de coração, elevamos a nossa alma e a do nosso irmão. O perdão abre caminho para a fraternidade, para a emancipação e para a amizade. “Perdoai e sereis perdoado, amai e sereis amado... É dando que se recebe e é perdoando que serás perdoado”... E, assim caminharemos para a vida eterna...

Com o coração puro!



Amor ao Próximo

*Amor ao próximo é o sentimento mais sublime que nos conduz à vida eterna.
Significa que nos despojamos dos maus sentimentos...*

Que rompemos com o orgulho,

Que abolimos a ambição, a soberba, a inveja, a avareza...

Que nos afastamos das atitudes que nos desviam da prática da caridade, da honestidade e da solidariedade.

Amor por todas as Pessoas

Amor ao próximo significa respeito por todas as pessoas.

Respeito no sentido de conduzirmos pensamentos misericordiosos...

De refletirmos palavras que possam ajudar na emancipação espiritual...

De praticarmos ações que traduzam o verdadeiro sentido da solidariedade.

Amar o próximo...

Amar o próximo é acolher todas as pessoas,

Independente da sua posição social, econômica ou religiosa.

É procurar fazer pelo outro o que gostaríamos que o outro fizesse por nós.

Se andamos a fazer o mesmo que reprovamos...

É preciso parar! Refletir...

É chegada a hora de revermos as nossas ações.

Quando amamos o próximo...

Procuramos evidenciar o que cada um tem de melhor.

Não deixamos sobressair as suas falhas.

Ajudamos a revê-la.

Assim, nos conectamos com boas energias...

Nos fortalecemos espiritualmente.

Rompemos todas as muralhas.

Porque de fato vivemos irmãmente.





Liberte-se do Ressentimento

Ressentimento é um mal sentimento que tortura a alma... Que ludibria a sensatez e compromete a solidariedade. Um coração ressentido não ouve as palavras que emancipam, não percebe as ações que edificam... Não compreende o que emana do coração.



 [Clique Aqui](#)



Glorificação

*Perdoe a quem vos tenha ofendido
Seja brando e humilde de coração
Usai de indulgência e solidariedade
O perdão não deve ser um termo em vão*

*Não julgue... Isso é maldade
Não critique com severidade
Liberte-se da onipotência
Oriente... Com dignidade
Assim tereis a glorificação*



 [Clique Aqui](#)



Espírito Misericordioso

Um espírito misericordioso experimenta atitudes de perdão, relewa as ofensas, porque revela amor ao próximo. Vivencia relações de caridade e propaga ações de humildade.



 [Clique Aqui](#)



Bem-Aventurados os que são Misericordiosos

*Bem-aventurados os que são misericordiosos,
porque alcançarão misericórdia''(S. Mateus, 5:7.)*

A misericórdia é uma atitude de humildade, resignação e benevolência, que precisamos vivenciar em nosso cotidiano com muita paciência.

Uma ação de misericórdia não se reduz à um ato de bondade passageira. Se for vivenciada com intensidade, concretiza a experiência do perdão e da caridade. É uma ação pra ser vivenciada ao longo da vida inteira.

Viver a misericórdia é exercitar o amor ao próximo, independente se é nosso amigo ou não. Por isso, ela, a misericórdia, eleva a nossa alma e nos possibilita paz no coração.



 [Clique Aqui](#)



DEUS sabe de todas as coisas...

DEUS sabe de todas as coisas... Nós é que precisamos compreender as SUAS mensagens. Precisamos aprender a ler o que ELE nos ensina em cada experiência vivida. Precisamos encontrar o sentido da nossa MISSÃO aqui na terra. Esse é um exercício diário de APRENDIZAGEM, para que possamos nos emancipar como pessoas mais humanizadas. Como filhos e filhas de DEUS!



 [Clique Aqui](#)

O Sentido da Oração

ORAR PELOS OUTROS

É um ato de caridade.
Uma demonstração de amor.
Um exercício de solidariedade.
Que transforma com esplendor.

A ORAÇÃO SINCERA

Eleva os nossos pensamentos.
Transforma as nossas ações.
Enaltece os nossos sentimentos.
Revela as nossas emoções.

A ORAÇÃO DIÁRIA

Aproxima-nos de Deus, nosso criador.
Purifica as nossas intenções.
Provoca mais alegria e paz interior.
Ajuda-nos a resistir às tentações.

O MOTIVO DA ORAÇÃO

Elevar a nossa alma.
Caminhar com resignação.
Transformar a humanidade.
Exercitar a nossa calma.
Vivenciar a solidariedade.

O SENTIDO DA ORAÇÃO

Quando oramos com fervor.
Encorajamos nosso irmão.
Amenizamos a nossa dor.
Promovemos a nossa emancipação.





A Paciência é uma Virtude dos Sábios e Misericordiosos

O exercício da paciência eleva nossos pensamentos, cuida dos nossos dizeres, purifica nossos sentimentos e transforma as nossas ações. Quando amamos exercitamos a nossa paciência nos momentos mais desafiadores. A paciência nos conduz ao acolhimento, e com isso, nos proporciona melhores reflexões. Nos possibilita viver a emancipação humana e espiritual. A paciência não julga, porque vive pelo e para o amor.



 [Clique Aqui](#)

Proteção aos Filhos

Pai do Céu!

Proteja nossos filhos!

Que seus pensamentos atraiam o amor.

Que seus sentimentos desejem a solidariedade.

Que suas palavras revelem bom humor.

Que suas ações promovam a caridade.

Pai Eterno!

Peço-lhe orientação para orientá-los sempre.

Que eles possam seguir o rumo da sabedoria.

Que suas ações elevem seus pensamentos.

Que seus pensamentos acalmem seus sentimentos.

Que seus sentimentos revelem palavras de misericórdia.

Que suas palavras retornem para seus corações.

Proporcionando lucidez nas decisões.

Pai misericordioso!

Que nossos filhos saibam conduzir suas experiências.

Que compreendam cada minuto a ser vivido.

Que cumpram a sua missão com benevolência.

Que aprendam a viver com dignidade

Que experimentem a importância da perseverança.

Em prol da emancipação da humanidade.

Pai Bondoso!

Cubra-os com seu MANTO SAGRADO!

Amém!





Jejum: Um Ato de Caridade

O jejum só faz sentido se for realizado em benefício do próximo, tendo em vista que a caridade moral enobrece a nossa alma. Amar a Deus sobre todas as coisas... Amar ao próximo como a nós mesmos. Fazer pelos outros o que gostaríamos fizessem conosco...

Assim estaremos vivendo o jejum do egoísmo, da soberba, do julgamento, da vaidade, da avareza e de tantas outras atitudes que nos distanciam da vida eterna.



Viver Experiências de Humildade

Meu Pai do Céu!

Meu Anjo da Guarda!

Amigos Protetores e Orientadores!

Obrigada por mais uma noite!

Que eu possa nesse dia.

Viver experiências de humildade.

De respeito e de solidariedade.

Que eu saiba ler nas entrelinhas

Cada ação a ser vivida,

Cada palavra a ser dita,

Cada pensamento a ser sentido.

Que cada ação esteja repleta de amor,

Que cada palavra esteja recheada de sabedoria,

Que cada pensamento esteja imbuído pela caridade,

Que cada sentimento esteja envolto de lealdade.

Cubra-me com teu manto sagrado.

Ajude-me a compreender as orientações divinas.

Proteja-me das inquietações soberbas.

Do orgulho, do egoísmo e da autossuficiência.

Assim seja!





O Sentido da Vida

A vida é um bem precioso que conquistamos para a nossa emancipação humana e espiritual. Cabe a nós compreendê-la em suas minúcias. Compreender os motivos pelas quais vivemos cada experiência. Experiências vivenciadas em tempos espaços de alegria e de tristeza, em momentos de saúde e de doença e em oportunidades de riqueza e de pobreza. Todas são sublimes experiências, que dão sentido à nossa VIDA. Compreendê-la nos conduz à VIDA ETERNA!



Paciência, Humildade e Perseverança

Meu Bondoso Pai do Céu!

Obrigada por mais um dia!

Obrigada pela noite, que me possibilitou viver.

Obrigada pela família que estou a fazer parte.

Meu Deus! Amado Deus!

Peço-lhe de todo o meu coração.

Paciência, humildade e perseverança na luta diária em favor do bem.

Na luta diária em favor da fraternidade, da caridade e do respeito.

Meu Deus!

Cubra-me com teu manto sagrado.

Purifica os meus pensamentos

Os meus sentimentos

As minhas palavras e ações.

Ajude-me a ter discernimento

Para me conduzir sempre no caminho da sabedoria.

Livra-me de todos os males carnis e espirituais.

Deus Nosso!

Muitas vezes nos sentimos fracos e fracas para tomar determinadas atitudes.

Para orientar e ajudar a quem precisa ou a quem nos procura.

Que saibamos discernir a melhor forma de ajudar ao próximo.

Que nossas ações sejam sempre a favor da partilha.

Assim seja...





O Sentido da Amizade!

Ter amigos é muito importante. Mas, saber quem de fato é amigo... É um grande desafio! Por isso, conquistar um verdadeiro amigo é exercitar a nossa sincera amizade. Assim, antes de julgarmos o nosso amigo... Busquemos em nosso modo de fazer amizade, que tipo de amigo somos? “Eu sou um tipo de amigo, que eu gostaria de ter em meu grupo de amizade?”





O Cisco e a Trave no Olho: Cuidando do Nosso Olhar...

CUIDANDO DO NOSSO OLHAR...

Quando vemos apenas o *cisco* no olho do irmão, esquecemos de examinar o nosso, muitas vezes cego. Nem percebemos a *trave* que nele se encontra. Trave que dificulta um olhar que acolhe... Por isso, antes de julgarmos o próximo é importante verificarmos o que ele, o próximo, e ELE, Deus, pensam de nós. Se fôssemos o outro, o que pensaríamos de nós? O que pensaríamos das coisas que pensamos? O que falaríamos das palavras que proferimos? Como avaliaríamos o modo como agimos em nossa vida cotidiana?

O ORGULHO É A TRAVE QUE IMPEDE UM OLHAR MAIS HUMANIZADO

Ao longo da história da humanidade, o orgulho vem nos impedindo de avaliar a nossa própria conduta. Gastamos o nosso tempo precioso procurando o *cisco* no olho do próximo. É ele, o orgulho, que estimula a cegueira em relação ao nosso modo de ser... Instiga a prepotência em julgarmos, impedindo o nosso crescimento humano e espiritual. O orgulho é a *trave* que impede um olhar mais humanizado.

O ORGULHOSO É PRESUNÇOSO

O orgulhoso é presunçoso... Ressalta o *cisco* que ora se encontra no olho do outro. O orgulhoso é mentiroso... Esconde a *trave*, muitas vezes enferrujada que tranca o seu coração. Trave que empobrece o seu olhar em relação à importância da caridade, da humildade e da fraternidade.

O MAU HÁBITO DE JULGAR O OUTRO

O mau hábito de julgar o outro, provoca ações *orgulhosas*. Aquelas que são vividas com o coração amargo, egoísta e ciumento. As ações *orgulhosas* subjugam, evidenciam a soberba e exigem divulgação a qualquer custo, tendo em vista a característica de propagar a vaidade, a inveja, a mentira... Todas disfarçadas de Generosas Ações...

A CARIDADE VERDADEIRA...

A caridade verdadeira é simples, modesta, silenciosa e indulgente. Se contrapõe ao orgulho e à inveja. Para que possamos exercitar o real sentido da caridade verdadeira, é fundamental retirarmos em primeiro lugar, a trave que se encontra em nosso olhar. Trave que impede a experiência de termos sublimes pensamentos, que dificulta a possibilidade de enunciarmos sábias palavras, e ainda, compromete o desejo de efetivarmos generosas ações.

A CARIDADE MORAL...

Repreender o mal com atitude de reflexão, é um ato de caridade moral, que todos nós devemos exercitar. A atitude de repreensão deve acontecer primeiro conosco, e depois, se for o caso com o outro, desde que seja para contribuir com a sua emancipação.

A VERDADEIRA CARIDADE MORAL

A verdadeira Caridade Moral não julga, porque é humilde; não censura, porque é misericordiosa, e, acima de tudo, não discrimina, porque acolhe. Que possamos exercitá-la em nosso dia a dia e contribuir com o progresso espiritual de cada um de nós. Para tanto, primeiro devemos retirar a trave que se encontra em nosso olho, só assim, poderemos ajudar o outro a retirar o cisco que o impede de ter um olhar mais criteriosos em relação ao mundo em que vivemos.





Ana Maria Louzada: Mestre em Educação/UFES, Orientadora Educacional, consultora em Educação, Palestrante sobre Temáticas Educacionais, Motivacionais e Espirituais.

As poesias que constam nesse e-book são reflexões feitas no dia a dia.

Foram publicadas inicialmente no Blog Projeto Luz: Pensamentos, Palavras e Ações.

Nesse blog temos o objetivo de dialogar com o público em geral sobre as reflexões que ora fazemos em relação ao Evangelio segundo Jesus Cristo.



Blog: refletindoapaz.blogspot.com.br