

*As Quatro
Estações da Alma*

EM SOL MAIOR

Coleção VIDA NOVA

- *O valor das pequenas coisas*, Roque Schneider
- *Pense positivo*, José Dias Goulart
- *Cinco minutos com Deus*, Roque Schneider
- *O que queremos dizer quando rezamos “Pai Nosso”*, José Bortolini
- *Ilumina o meu dia*, Darlei Zanon
- *Só por hoje: 365 desafios, desejos, dicas*, Canísio Mayer
- *Cinco pedras para não tropeçar*, Leomar Nascimento de Jesus
- *As quatro estações da alma em sol maior*, Mônica Guttmann

MÔNICA GUTTMANN

*As Quatro
Estações da Alma*

EM SOL MAIOR



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Direção editorial: *Pe. Sílvio Ribas*
Coordenação editorial: *Dilvia Ludvichak*
Coordenação da revisão: *Tiago José Risi Leme*
Preparação do original: *Luciana Mourão Maio*
Coordenação de arte: *Danilo Alves Lima*
Capa e diagramação: *Karine Pereira dos Santos*
Imagem da capa: *iStock*
Impressão e acabamento: PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Guttmann, Mônica

As quatro estações: da alma em sol maior / Mônica Guttmann. – São Paulo: Paulus, 2022. Coleção Vida Nova.

ISBN 978-65-5562-544-8

1. Autoajuda 2. Meditações 3. Mensagens I. Título II. Série

22-1429

CDD 158.1
CDU 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda



Seja um leitor preferencial PAULUS.
Cadastre-se e receba informações
sobre nossos lançamentos e nossas promoções:
paulus.com.br/cadastro
Televendas: (11) 3789-4000 / 0800 016 40 11

1ª edição, 2022

© PAULUS – 2022

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 • São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-65-5562-544-8

The image features a light blue background with several dark blue silhouettes of leaves scattered across it. The leaves vary in shape, including maple-like leaves with three lobes and palmate leaves with five lobes. Some leaves are positioned at the top, some in the middle, and some at the bottom, creating a sense of falling or scattered foliage.

A Marion, com meu amor infinito...

SUMÁRIO

PRIMAVERA

1. Coração em flor	12
2. Raízes de sombra e de luz	12
3. Novos ciclos, novos ventos	12
4. Sementes de amor inteiro	13
5. Sol em plenitude	13
6. Presentes da terra	13
7. Jardins em gratidão	14
8. Pétalas de surpresas	14
9. Natureza, presença, atenção e amor	14
10. Coragem de simplesmente fluir	15
11. Compartilhar como propósito	15
12. Feminino, masculino	15
13. Deus	15
14. Plenitude	15
15. Vida	16
16. Cuidado, cuidar	16
17. Alegria	16
18. O infinito na presença	16
19. Recomeço	16
20. Sonhos	17
21. Tempo	17
22. Quando vivemos os fragmentos	17
23. Perguntas que integram a alma... ..	17

VERÃO

1. Visualização: um grande sonho	20
2. Alegria e gratidão	20
3. Visualização: alegria e gratidão	21
4. O maior desafio da vida... ..	21
5. Oferenda à vida	22
6. A escuta	22
7. Perguntas da alma	22
8. Lar físico, lar espiritual	23
9. Nosso corpo como obra de arte	23
10. Visualização: nossa casa	24
11. Onde estão as pedras em nossos caminhos?	24
12. Muitas vozes	25

OUTONO

1. Visualização: luz através dos ruídos	28
2. Aproprie-se de sua vida	28
3. Uma lupa espiritual	29
4. Recomeços	30
5. Os bons diálogos internos	30
6. Desafios	31
7. Visualização: livro da vida	31
8. Em direção a nós mesmos	32
9. A vida é uma bênção	32
10. A responsabilidade de cada um	32
11. Escuta e integridade	33
12. Sagrados	33
13. Visualização: o tempo	34

INVERNO

1. O individual e o coletivo	38
2. Visualização: sinta e contemple	38
3. Estar inteiro	38
4. As montanhas dentro de nós	39
5. Vivendo ciclos	40
6. Escutar com o coração	40
7. Visualização: a vida é como um rio	41
8. Coração, oração, vocação, ação	41
9. Medo e coragem	42
10. Amor e medo	42
11. Um lugar único em nós	43
12. Medo e confiança	44

EPÍLOGO: EM SOL MAIOR

Uma decisão apenas	48
Sobre crescer	49
Escrevendo com a alma	50
A alegria	51
Visualização em sol maior: a força luminosa de seu coração	52



primavera
PRIMAVERA



1 CORAÇÃO EM FLOR

Ouvir o coração não é fácil, pois, muitas vezes, sua voz e suas mensagens exigem uma escuta humilde e corajosa, que vai contra os interesses e desejos imediatos e apegados da mente e do ego. E, nesses momentos, não conseguimos diferenciar o que vem da mente e o que vem do coração, pois os dois parecem colados, grudados em uma única voz. Mas, quanto mais regamos nosso coração, mais ele se abre como uma flor, exalando seu perfume, suas vozes e inspirações com muito mais força. Então, não tem como não escutá-lo. Nesse momento, nosso coração em flor torna-se finalmente mestre de nossos caminhos, e assim, somente assim... Nós nos entregamos plenamente.

2 RAÍZES DE SOMBRA E DE LUZ

Não conseguimos enxergar todas as nossas raízes; enxergamos algumas, porém não a maioria. Mas sentimos e sabemos sua força e suas sombras e luzes, e, sem elas, não estaríamos aqui. Assim como as árvores se sustentam e se comunicam a distâncias inimagináveis, nós, humanos, também nos comunicamos com nossos ancestrais e com toda a humanidade através de nossas raízes visíveis e invisíveis. Elas nos iluminam, inspiram e abençoam com força e coragem para seguir em frente criando nossos frutos e flores. Raízes de sombra e de luz nos inspiram a crescer, a desafiar o desconhecido e a criar novos cenários e jardins.

3 NOVOS CICLOS, NOVOS VENTOS

O início de um novo ciclo acontece como uma flor que se abre em pétalas quando menos imaginamos, fruto de cultivo, paciência, persistência e uma escolha profunda

de transformação. Sem essa escolha, seja consciente, seja inconsciente, os ciclos se repetem e as transformações não acontecem. Assim como um botão de flor que, se não é regado, morre antes de nascer.

4 SEMENTES DE AMOR INTEIRO

Amor se planta inteiro para nascer inteiro. Amor é a maior semente do coração, e vale uma vida inteira para plantar ao menos uma semente, que cura a alma e que justifica uma vida. Amor se colhe inteiro, pois não é feito de partes, de fragmentos... É, em si mesmo, a própria integridade. As sementes de amor inteiro não acabam, não se esgotam e fertilizam qualquer solo, mesmo os mais inférteis... No tempo certo... Em seu tempo. Quanto mais se compartilha, mais ele cresce ao infinito, sua essência sem fim!

5 SOL EM PLENITUDE

O sol é a própria plenitude, por isso seu brilho, sua força, luz. A plenitude faz brilhar sua presença a cada gesto, instante, movimento, expansão. A plenitude é a expressão máxima do amor e da vida. A plenitude é a não resistência, é a entrega viva de Deus em nós, é a confiança plena de que tudo acontece como deve ser, com todos os desafios e aprendizados. O sol está sempre brilhando em algum canto de nosso ser, em algum canto de nosso mundo, em algum canto de nossa fé!

6 PRESENTES DA TERRA

A Terra é nosso maior presente, e há dentro dela tantos outros presentes que apenas nossa presença é capaz de ver, sentir, receber, compartilhar. Apenas nossa presença tem a permissão de receber os presentes da Terra, em toda sua