



PROJETO
MANOEL PHILOMENO DE MIRANDA
JOÃO NEVES • JOSÉ FERRAZ • NILO CALAZANS

CONSCIÊNCIA E MEDIUNIDADE



PROJETO MANOEL PHILOMENO DE MIRANDA

*Consciência e
mediunidade*



10.000 exemplares
© Copyright 2003 by
Centro Espírita Caminho da Redenção
Rua Jayme Vieira Lima, 104 - Pau da Lima
41235-000 Salvador-Bahia-Brasil

Revisão: Luciano de Castilho Urpia
Editoração eletrônica: Nilsa Maria Pinto de Vasconcellos
Capa: Marcos de Oliveira Melo

Impresso no Brasil
Presita en Brazilo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Consciência e mediunidade/ Projeto Manoel Philomeno de Miranda. - Salvador, BA:
Liv. Espírita Alvorada, 2003.

1. Consciência 2. Espiritismo - Estudo e ensino 3. Meditação 4. Mediunidade 5.
Oração I. Projeto Manoel Philomeno de Miranda.

03-2701

CDD-133.91

índices para catálogo sistemático:

1. Consciência e mediunidade: Espiritismo 133.91

LIVRARIA ESPÍRITA ALVORADA EDITORA
CNPJ 15.176.233/0001-17-I.E. 01.917.200
Rua Jayme Vieira Lima n.º 104 - Pau da Lima - 41235-000 Salvador-Bahia-Brasil
Telefax: (71) 393-2855 • e-mail: leal@mansaodocaminho.com.br
2003

Todo o produto desta edição é destinado à manutenção da *Mansão do Caminho*, Obra Social do Centro Espírita Caminho da Redenção (Salvador-Bahia-Brasil.)

SUMÁRIO

Apresentação	9
CONSCIÊNCIA E MEDIUNIDADE (À guisa de prefácio)	15

PRIMEIRA PARTE: ORAÇÃO

1.1- Refletindo sobre a Importância da Oração.....	19
1.2-A Oração no Evangelho.....	25
1.3 - A Oração na Prática Mediúnica.....	43

SEGUNDA PARTE: MEDITAÇÃO

2.1 -Refletindo sobre a Importância da Meditação.	53
2.2 - Conceitos Introdutórios.....;	60
2.2.1 - Consciência.....	60
2.2.2 - Inconsciente.....	81
2.2.3- Ego e Eu.....	101
2.3-Técnicas de Meditação.....	106
2.4 - Benefícios da Meditação.....	114
2.5-A Meditação na Prática Mediúnica.....	119

TERCEIRA PARTE: AÇÃO

3.1 - Refletindo sobre a Importância da Ação.	128
3.2-Ação da Caridade.....	136
3.3 - Ação da Transformação íntima	146
3.4 - Ação do Desenvolvimento Mediúnico.....	161
3.5-Trajетórias Mediúnicas (Relato de Experiências)....	170

QUARTA PARTE: ESTUDO

4.1 - Refletindo sobre a Importância do Estudo.....193

4.2 - O Estudo na Codificação.....200

4.3 - O Estudo no Centro Espírita.....208

4.4 - O Estudo na Prática Mediúnica.....214

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....220

APÊNDICE

Aprendendo a Estudar.....223

APRESENTAÇÃO

Após as reuniões mediúnicas do Centro Espírita Caminho da Redenção, temos o hábito, os que delas participamos, de nos reunir para um encontro fraterno, em outra sala, com o objetivo de nos refazermos, através da conversação edificante, tirarmos dúvidas e entretecer comentários elucidativos sobre a atividade e a melhor maneira de nelas atuarmos com eficácia.

Foi num desses encontros, para sermos exatos, no dia 13.5.2002, que um dos nossos companheiros, à guisa de elucidação, fez a Divaldo Franco uma pergunta: - Divaldo, o que o médium poderá fazer para diminuir as cores anímicas da faculdade de que é portador? - ao que ele respondeu: - Meditar. Enquanto o sensitivo não se habituar às disciplinas da meditação, os seus registros mediúnicos passarão pelo seu inconsciente, como uma corrente de água circulando num tubo em forma de "U" e se contaminando, como eu já expliquei (1), ao passo que, se ele estiver harmonizado pelo hábito da meditação, os seus registros transitarão pelo superconsciente (2)

(1) Vivência Mediúnica, cap. 11.

(2) Consultar pergunta n° 38 desta Obra.

apresentando-se escoimados das impurezas de sua personalidade.

Pois bem, nós, do Projeto Manoel Philomeno de Miranda, que já vínhamos reunindo apontamentos sobre o tema, garimpando principalmente no luzeiro de preciosidades que a veneranda Joanna de Angelis produziu nas séries "momentos" e "psicológica", esta agora encerrada com a obra *Triunfo Pessoal*, nos sentimos estimulados e tomados pela obrigação consciencial de acelerar o trabalho para repassá-lo aos amigos que vivenciam, como nós mesmos, a prática mediúnica, com o intuito de auxiliar-lhes o desenvolvimento nesse mister, embora reconhecendo, neste esforço, apenas uma modesta contribuição por não estarmos habilitados para mais altas reflexões.

Aliás, são algumas poucas reflexões de nossa lava e muito mais letras de nossa Benfeitora Espiritual, selecionadas no propósito da Obra, não devendo surpreender-se o leitor se, no âmago das nossas idéias, detectar o pensamento dela refletido, em decorrência da impregnação que a admiração produz.

Utüizar-nos-emos, outra vez, nesta Obra, do sistema das perguntas retóricas - quem pergunta já encontrou ou sabe a resposta - de modo a criar o diálogo que, a nosso ver, facilita a aprendizagem e a fixação do conhecimento. A mediunidade é como a vida, requer a transposição de desafios, à semelhança de pontes que conduzem os viajores, no carro das experiências evolutivas, às metas colimadas que redundam numa só: a iluminação.

Nesta Obra, focalizamos quatro grandes pontes, as principais, sem dúvida, que são: a ORAÇÃO - a criatura agradecida e reverente, pondo-se em conta-

to mais íntimo e consciente com o seu Criador -, a MEDITAÇÃO - reflexão e quietude para escutar a resposta de Deus -, a AÇÃO - decorrente das citadas conquistas anteriores, favorecendo o trabalho interno do auto-encontro, com a conseqüente auto-superação de bloqueios ou limites, e o externo, que são deveres da luta pelo progresso social - e, por fim, o ESTUDO, que não deixa de ser parte integrante da ação, dela se destacando, todavia, por se constituir na forma pela qual a criatura se debruça sobre a Obra Divina para apreendê-la e compreendê-la, habilitando-se, destarte, para cumprir a parte que lhe toca na Obra da Criação, conforme propuseram os Espíritos (3).

A ponte Oração, já pela maioria conhecida, não dispensa aprofundamento continuado. Esperamos que algumas letras a mais, acrescentadas ou lembradas (4) possam fazer a diferença para os que estejam precisando de um estímulo no limiar de uma mudança de atitude.

A ponte Meditação tem sido pouco examinada em nossos arraiais espíritas e menos ainda praticada. De um certo modo, participamos dessa inércia do Ocidente com relação ao tema, preferindo as lutas nervosas da exterioridade, o intérmino passeio pela superfície de nós mesmos, identificados como estamos com as exigências da personalidade - o ego - des-

3 Questão nº 132 de *O Livro dos Espíritos*.

- A Revista *Presença Espírita* - Editora Leal - publicou uma série de artigos sobre o tema, de autoria de um dos membros do Projeto Manoel Philomeno de Miranda, nas edições de março a setembro/ 81, aos quais recorreremos para a preparação do item 1.2 desta Obra.

Todas as notas são dos autores.

providos de coragem para a viagem interior propiciatória do auto-encontro desvelador do Si, por receio de enfrentarmos a *sombra*, diluindo-a até a sua completa extinção. Essa luta que terá de ser travada em campo aberto, na consciência, em vez de evitada deverá ser intensificada corajosamente, impedindo que as ciladas ilusórias do tempo procurem adiá-la, dificultando a fruição da paz anelada pelo ser real.

Sobre a ponte Ação, a principal reflexão a fazer, é que o agir de quem medita é diferente do agir de quem não o faz. No primeiro caso, a ação é responsável, incessante, sem horas vazias, sem tréguas e concessões à cultura da omissão porque não se pode, em sã consciência, aproveitar os despojos do mal nem deixar de fazer o bem ao alcance, no limite *das forças*, sem idéias preconcebidas e sem pensamentos ocultot. Ao contrário, no segundo caso, a ação é intermitente, entremeada de vacilações, queixas e auto promoção.

A quarta e última ponte, o *Estudo*, é uma proposta para reunir conselhos e estímulos dos bons Espíritos, além de algumas noções técnicas a fim de que nos afeiçoemos à contínua e agradável aventura da descoberta do conhecimento.

Para os médiuns e aspirantes à prática mediúnica, estudar é mais do que essencial, é indispensável, como também o são as pontes anteriormente citadas. Diríamos que todas elas estão no roteiro da viagem que a mediunidade proporciona, da sombra para a luz esplendente, que se acenderá no espaço mais íntimo do ser imortal que somos todos nós.

Gostaríamos de agradecer às pessoas amigas que nos ajudaram e nos estimularam na elaboração

deste trabalho: Denise Lino, experiente educadora da cidade de Campina Grande, Paraíba, que auxiliou na revisão dos textos, pesquisa de materiais da 4ª Parte do Livro, além da autoria do Apêndice, intitulado *Aprendendo a Estudar*, e Alba Regina Fuentes por sua ajuda na seleção prévia de algumas matérias aqui utilizadas.

Uma gratidão especial guardamo-la, no coração, fortemente impressa, a Divaldo Franco, que nos ensina através de suas lições, que nos inspira através de sua vida e que nos enriquece com a alegria de sua amizade.

Salvador, 10 de junho de 2002.
A Equipe do Projeto Manoel Philomeno de Miranda

Consciência e mediunidade*

(À GUISA DE PREFÁCIO)

No complexo mecanismo da consciência humana, a paranormalidade desabrocha, alargando os horizontes da percepção em torno das realidades profundas do ser e da vida.

Explodindo com relativa violência em determinados indivíduos, graças a cuja manifestação surgem perturbações de várias ordens, noutros aparece sutilmente, favorecendo a penetração em mais amplas faixas vibratórias, aquelas de onde se procede antes do corpo e para cujo círculo se retorna depois do desgaste carnal.

Irradiando-se como apercebimento da própria alma em torno do mundo que a rodeia, capta e transmite impressões que propõem mais equilíbrio aos quadros da vida.

Além das manifestações peculiares aos seus atributos, enseja o intercâmbio mediúnico com os seres desencarnados, que propiciam a perfeita visão e o pleno entendimento dos mecanismos da existência corporal e da realidade eterna.

A princípio, surge como sensações estranhas de presenças psíquicas ou físicas algo perturbadoras,

gerando medo ou ansiedade, inquietação ou incerteza. Em alguns momentos, turba-se a lucidez, para, noutros, abrirem-se brechas luminosas na mente, apercebendo-se de um tipo mais sutil de realidade.

À medida que se desdobram as capacidades de silêncio interior e captação das delicadas interferências, mais se afirma a soberania parafísica, demonstrando ser ela o agente das ocorrências no plano sensorial.

A mediunidade, que vige latente no organismo humano, aprimora-se com o contributo da consciência de responsabilidade, e mediante a atenção que o exercício da sua função bem direcionada lhe concede.

Faculdade da consciência superior, ou Espírito imortal, reveste-se dos órgãos físicos que lhe exteriorizam os fenômenos no mundo das manifestações concretas.

Não é sintomática de evolução, às vezes constituindo-se carreiro de aflições purificadoras, que se apresenta com a finalidade específica de convidar a criatura ao reajuste moral perante os códigos das Soberanas *Leis de Deus*.

Quando a consciência lhe identifica a finalidade superior e resolve-se por incorporá-la ao seu cotidiano, esplendem-se possibilidades imensas de realização e crescimento insuspeitados.

-A mediunidade é ponte valiosa unindo os hemisférios da vida e da morte físicas, eliminando distâncias e preenchendo o fosso separatista entre ambos existente.

Por ela transitam as energias libertadoras do conhecimento, do amor, da razão. Quando, porém, des-

governada, faculta a passagem dos rancores, dos desforços, da aflição.

A consciência da realidade espiritual do ser humano proporciona-lhe campo de desdobramento infindável, que todos podem alcançar.

*

Se registras a presença psíquica de seres desencarnados ou se te sentes presa de aflições emocionais destituídas de fundamentos, silencia a inquietação e penetra-te através da meditação.

Ora, de início, e ausculta a consciência.

Procura desdobrar a percepção psíquica sem gualguer receio e ouvirás palavras alentadoras, verás pessoas queridas acercando-se de ti.

Não és uma realidade estática, terminada.

No processo da tua evolução, a mediunidade é campo novo de ação a joeirar, aguardando o arado da tua atenção.

Sem constituir-se num privilégio, é conguita que se te apresenta fascinante, para que mais cresças e melhor desempenhes as tuas tarefas no mundo.

Por ela terás acesso a paisagens felizes, a intercâmbios plenificadores, a momentos de reflexão profunda. Talvez, em algumas ocasiões, te conduza aos sítios do sofrimento e às pessoas angustiadas que também fazem parte do contexto da evolução.

Sintonizarás com a dor, no entanto, para que despertem os teus valores socorristas e ajudes, compreendendo melhor as *leis de causa e efeito* que regem o universo.

Nos outros, os momentos de elevação, adquirirás sabedoria e iluminação para o crescimento eter-

no, conduzindo contigo aqueles que ainda não lograram caminhar sem apoio.

A mediunidade, para ser dignificada, necessita das luzes da consciência enobrecida.

Quanto maior o discernimento da consciência, tanto mais amplas serão as possibilidades do intercâmbio mediúnico.

Antes de estudar a mediunidade mais profundamente, Allan Kardec perguntou aos Mensageiros da Luz, conforme se lê no item 408, de *O Livro dos Espíritos*:

- E qual a razão de ouvirmos, algumas vezes em nós mesmos, palavras pronunciadas distintamente e que nenhum nexos têm com o que nos preocupa?

Os Veneráveis elucidaram-no:

"É fato: ouvis ate mesmo frases inteiras, principalmente quando os sentidos começam a entorpecer-se. É, quase sempre, fraco eco do que diz um Espírito que convosco se quer comunicar."

Conscientizando-te desta rica possibilidade mediúnica ao teu alcance, faze silêncio interior, estuda a tua faculdade e, meditando, entra em sintonia com o teu guia espiritual a fim de que ele te conduza com segurança, iluminando e fortalecendo a tua consciência.

PRIMEIRA PARTE: ORAÇÃO

1.1 - REFLETINDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ORAÇÃO

Uns dizem: "A oração é para os instantes de bem-estar, quando a vida corre feliz." E porque se sentem felizes não têm tempo para a oração.

Outros afirmam: "A oração é para os momentos difíceis, a hora crítica da provação e do sofrimento." E porque estão sofrendo, exclamam: "Como orar num desespero desses?!"

Alguns exclamam: "Deus, Jesus ... estão muito longe, parecem tão abstratos ou deslocados da realidade existencial!..." Não sabem que a oração que não fazem lhes retira a inspiração que vem.

"O meu problema é a falta de fé. Por isso não oro." Orasse mais, honestamente desejando crer, e a fé bafejaria o seu coração em crescimento incessante.

"Não tenho tempo. Ando tão cansado, que não me sobram reservas físicas nem emocionais para a oração." E porque não ora esse homem, esvaem-se-lhe as forças, vencido pelo *stress* que lhe consome por dentro e por fora.

Esses são problemas dos que se recusam. Deus

não entra nas suas como na vida de ninguém sem ser desejado.

*

Mas há a prece que ficou só no desejo: o problema chegou primeiro e não encontrou a pessoa preparada para resolvê-lo...

Como existe a prece que chegou atrasada: nesse caso, a ajuda de Deus, que poderia evitar o incêndio, é canalizada para a sua extinção. Embora o socorro, há sempre prejuízos a contabilizar.

Não se pergunte, jamais, por que consentiu Deus que as coisas assim lhe acontecessem. Falta-lhe, agora, a compreensão de que o acontecido é o melhor ou lhe faltou, antes, o combustível da prece de que Deus se utilizaria para mudar o rumo das coisas.

Esses são problemas dos que não sabem orar. Investem pouco e desejam ganhos além da medida.

*

A história começa com a mãe ajoelhada, orando, num dia de Carnaval, para pedir socorro ao Dr. Bezerra de Menezes, Espírito, por Julinda, sua filha, internada num hospital psiquiátrico do Rio de Janeiro com diagnóstico médico de psicose maníaco-depressiva.

Segundo informação do Espírito Philomeno, o narrador, Julinda procede de região espiritual infeliz para onde se precipitou em razão de abusos da sexualidade, reencarnando-se com o propósito de reabilitar-se de erros e crimes perpetrados em encarnações anteriores.

A primeira infância, viveu-a entre pesadelos, insônias e distúrbios de comportamento, fenômenos

esses oriundos das vinculações espirituais danosas e projeções do inconsciente, fazendo com que apresentasse, desde os três anos de idade, disritmias cerebrais.

Na adolescência e mesmo na fase adulta revelava um temperamento difícil, e porque sofresse injunções obsessivas adaptou-se, sem reação, derrapando em caprichos e extravaqâncias injustificáveis.

Já sua mãe, D. Angélica, a orante, possuía conquistas espirituais significativas e, amando-a muito, conseguiu encaminhá-la para um matrimônio digno, aliás programado na Espiritualidade, a fim de que a filha tivesse o amparo necessário para triunfar em suas provas.

Quanto ao seu pai, já desencarnado - e desencarnara ainda jovem conforme programação espiritual, para retomar tarefas que deixara interrompidas - era também uma alma nobre, que, naquela conjuntura porque passava a filha na Terra, se associara"à esposa nas preces e providências pela sua recuperação.

Registrada a tocante rogativa pelos sensores da aparelhagem dos postos de socorro instalados no ambiente espiritual da grande Cidade, para fins de socorro ao Orbe naqueles dias bulhentos do Carnaval, o Dr. Bezerra de Menezes, que naquela estrutura de trabalho emergencial detinha as funções de comando, se resolve por atender, de imediato, a evocação, dirigindo-se ao lar da apelante, na companhia de Manoel Philomeno de Miranda, para as primeiras observações e providências.

Em lá chegando, e já na ampla alcova do lar confortável de D. Angélica, põem-se os dois Espíritos a acompanhar, concentrados, as últimas expressões da

oração da mãe de Julinda que se dirigia a Jesus nestes termos: "Permiti que o Dr. Bezerra de Menezes, de quem tanto tenho ouvido falar, em vosso nome, possa vir em meu socorro. Como vós, ele também foi pai e experimentou dor equivalente, junto a um filho..."

Nesse ponto, narra Philomeno: "Observei que a evocação direta ao passado do Apóstolo Espírita do Brasil sensibilizou-o sobremaneira. Compreendi que lhe rebuscava os arquivos mentais a fim de assenhorar-se da aflição que a macerava... Envolvendo-a em terna e dúlcida vibração de afeto, ele falou-lhe psiquicamente: "A tua oração foi ouvida. Confia e espera. Agora, deita e repousa." E após ligeiras reflexões conclamou-me para que partíssemos em visita à enferma.

*

Quem leu a obra *Nas Fronteiras da Loucura*, de Manoel Philomeno de Miranda, pela mediunidade de Divaldo Franco, Editora LEAL, de onde sintetizou-se essa narrativa, conhece o desenvolvimento dos fatos, acompanhou a saga dessas almas em luta contra a enfermidade moral e a obsessão, lutas em que a oração se fez luz para que o Bem triunfasse.

Pois bem, Julinda curou-se, a duras penas, o obsessor arrependido veio-lhe ao encontro nos braços maternos e os pais, aformoseados pela renúncia, plenificaram-se.

Vitória da Oração.

*

Amigo da mediunidade, a oração será a força motriz de tua trajetória.

Quando a faculdade despontar nas carnes da

alma, convocando-te a vida para a retificação de rumos, através de doações de amor em favor daqueles com os quais te comprometeste para ajudar e te sentires ameaçado pelas forças espirituais da ignorância tentando impedir o teu esforço, é na prece que encontrarás resistências para te maneres de pé e triunfar.

Quando ameace desfalecer a tua vontade diante das disciplinas árduas, mas indispensáveis à educação de tuas forças nervosas, a fim de aprenderes a transfundir e transmutar energias na função que escolheste de mediano da caridade, será com o auxílio da oração que regenerarás os circuitos internos por onde flui a energia terapêutica de que serás instrumento valioso para o reerguimento dos necessitados.

Serás convidado permanentemente a descer-subindo para ajudar, bem como a subir-descendo para estares com os teus Guias Espirituais nesse afã abençoado de ceder tuas faculdades, tornando-te canal entre as expressões físicas da Vida e as espirituais. Encontrarás, na prece, a fonte supridora de estímulos sustentando-te o equilíbrio nesse desiderato da interexistência em que te apresentarás como trabalhador dedicado, amante do que faz.

Muito mais do que inimigos de fora, encontrarás os de dentro, tuas paixões egóicas, que geram sombras densas - o mal deixado para trás que ainda não recuperaste - e sombras que se podem dourar, oriundas da ignorância que ainda carregas. Irás precisar da oração a fim de diluí-las, ensejando-te orientação segura na trilha por onde segues.

Anota estas frases-amor com que a benfeitora Joanna de Angelis nos brinda, tomando-as como roteiros e armaduras indestrutíveis para a tua vida mediúnica.

A oração é combustível excepcional; (1)

Lubrificante na máquina da vida; (2)

Interfone para falar aos ouvidos divinos. (3)

1) *Dimensões da Verdade*, Cap. Impedimentos. Joanna de Angelis, psicógrafa por Divaldo P. Franco

2) *Lampadário Espírita*, Capítulo 36, Idem, idem.

3) *Convites da Vida*. Capítulo 31, Idem, idem.

1.2 -A ORAÇÃO NO EVANGELHO

1 - O que é a oração?

"*Prece é um ato de adoração. Orar a Deus é pensar nEle; é aproximar-se dEle; é pôr-se em comunicação com Ele.*" (*O Livro dos Espíritos*, questão 659.)

Três expressões que nos dão a síntese perfeita do que vem a ser a oração: pensar, forma de se manifestar do Espírito que já adquiriu a consciência de si mesmo; aproximar-se, reduzir distâncias (vibratórias, naturalmente) que nos separam da Eterna Causa; pôr-se *em comunicação*, sentir a presença, a um só tempo imanente e transcendente, do Supremo Ser. São três etapas de um processo que ligará nossas tomadas psíquicas ao fluxo inspirativo que promana de Deus e nos colocará no rumo certo de nossas aspirações mais altas.

Anteriormente, já os Espíritos Superiores nos haviam esclarecido:

A adoração consiste na elevação do pensamento a Deus. (O Livro dos Espíritos, questão 649.)

Elevar o pensamento, não é outra coisa senão aumentar o grau, a potência, movimentar algo de uma posição para outra mais acima. Devemos entender, portanto, que não basta pensar em Deus. Há-se que pensar com elevação; largar os comezinhos interesses do nosso existir para buscar os ideais de enobrecimento, de beleza, os que promovem a vida e o ser aos escalões superiores da evolução.

Santo Agostinho, ao se referir à prece, no capítulo XXVII de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, diz o seguinte: *A prece é o orvalho divino que aplaca o calor*

excessivo das paixões. Filha primogênita da fé, ela nos encaminha para a senda que conduz a Deus.

A prece, pois, não se pode jamais constituir numa repetição maquinal de palavras sem a participação efetiva dos sentimentos; será, ao contrário, profunda, vibrante, amorosa, um ímpeto de reconhecimento ao Todo Poderoso, fonte de todas as dádivas recebidas.

2 - Agrada a Deus a Prece?

Assim perguntou Allan Kardec aos Espíritos Superiores, que responderam:

"A prece é sempre agradável a Deus, quando dita pelo coração ... Assim, preferível Lhe é a prece do íntimo à prece lida, por mais bela que seja, se for lida mais com os lábios do que com o coração..." (O Livro dos Espíritos, questão 658.)

Reparemos que, ao nos esclarecerem quanto à desnecessidade das fórmulas, os Espíritos puseram um "se" ("se for lida com os lábios..."), demonstrando que o aspecto fundamental a considerar é a pureza do coração, ou seja o clima de elevação mental indispensável para que a *comunicação* se complete a nível de consciência.

As fórmulas podem ser instrumentos valiosos no processo oracional. E não poderia ser de outro modo, pois o próprio Jesus nos legou uma linda oração, a mais bela de todas e mais completa, que é o *Pai Nosso*, e os Espíritos, muitas outras, belíssimas, nas páginas finais de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*.

Há momentos, mesmo, em que a prece lida constitui um socorro divino, quando o pensamento se encontra em desalinho e não temos condições imedia-

tas de harmonizar-nos para a oração. Lendo uma prece de alto valor espiritual e esforçando-nos por sentir o seu conteúdo, acalmamo-nos, ligamo-nos a Deus e a serenidade retorna. Isso porque, uma prece concebida por uma alma de escol, ainda que transcrita muito tempo depois, conserva-lhe o magnetismo que emana do poder da palavra inspirada e santa.

3 - Como devemos Orar?

Naquela manhã, no monte, Jesus há de ter percebido a súplica sem palavras, da multidão: "Ensina-nos, Senhor, a orar."

Ele distendeu o coração compassivo e ensinou:

Assim pois é que vós haveis de orar: Pai nosso, que estás nos céus, santificado seja o Teu nome! (Mateus 6:9)

Pai, porque Ele é o Criador, Único, Eterno, Imutável e Perfeito. Nosso, porque não é Pai de um só, mas de todos, homens e demais seres. A Criação toda irmanada, pois que constituída de uma mesma essência, embora diferenciada nos níveis evolutivos. O *nome* representa o símbolo que sintetiza tudo quanto a respeito dEle podemos conhecer; chave maravilhosa com que podemos invocá-IO; deve ser mantido puro em nossa mente, exaltado e glorificado no coração.

Conforme ensina Allan Kardec em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, capítulo XXVIII, ... "*cego, portanto, é aquele que Te não reconhece nas Tuas obras, orgulhoso aquele que Te não glorifica e ingrato àquele que Te não rende graças.*

Venha o Teu reino! Faça-se a Tua vontade, assim na Terra como no Céu. (Mateus 6 : 10.)

O *reino* é a manifestação sensível de Deus; é a

vibração que dEle emana e tudo preenche.

Pode ser compreendido também como o plano perfeito e harmonioso pelo Criador elaborado para a sua criação. Esse projeto admirável se revela para o homem através das leis divinas, gravadas na consciência de cada um, que serão um dia observadas por todos em voluntária submissão à Soberana Vontade. Por ora, experimenta resistência do ego, a personalidade que se sente separada. Anulado o ego, ignorante e pobre, eis a vontade de Deus feita, "*assim na Terra (plano material) como no céu*" (vida espiritual). Podemos compreender igualmente: tanto no corpo - veículo denso da alma - como no Espírito - essência da criação divina que é cada um de nós.

O pão nosso de cada dia, dá-nos hoje. (Mateus 6 : 11)

Estamos diante da súplica pelo alimento, ou seja, tudo o de que necessitamos para a preservação e desenvolvimento da vida: o ar que respiramos, a comida, o vestuário, o medicamento, etc, também o alimento fluídico, espiritual, o hálito divino que estimula e mantém a vida.

Pedimos só para o momento corrente porque a confiança no Pai é a garantia de que amanhã, e sempre, Ele também proverá. A compreensão dos atributos de Deus não dá margem para concebermos a Sua Providência submetida a qualquer restrição de tempo, de espaço ou de outra natureza qualquer. Essa compreensão nos permite afirmar que o Criador é um eterno presente amparando as consciências limitadas das suas criaturas, na medida de suas necessidades, aspirações e merecimento. E, se assim é, nada adianta buscarmos garantias antes do

tempo, pois, quando assim procedemos, ao contrário da paz almejada, encontramos a decepção como resposta. O trabalho será a nossa garantia para a aquisição do necessário e não para o supérfluo.

Desse modo, hábitos como os de guardar riquezas inutilmente e sem aplicação, direcionar recursos e inteligência na tentativa de nos situarmos num futuro distante, além do limite de nossa compreensão, são lesivos aos interesses da vida; produzem ansiedade e sofrimento. Evitemos que os projetos idealizados nos não distraiam, a ponto de roubar-nos o interesse pelo labor diário, mesmo porque é a soma das realizações de cada hora que torna possível a concretização do amanhã sonhado.

Que o trabalho, que é dever da criatura para com o seu Criador, constitua-se-nos fonte de alegrias imensas, lubrificando as engrenagens da inteligência a fim de que nos tornemos previdentes na medida certa e prudentes na utilização dos frutos auferidos através dele, afastando-nos dos excessos, da ociosidade e irresponsabilidade perdulárias.

Perdoa-nos as dívidas assim como temos perdoado aos nossos devedores. (Mateus 6 : 12)

Ao pronunciarmos essas palavras, deveremos ter em mente que alcançaremos o perdão na medida em que perdoarmos os nossos semelhantes. Nos versículos 14 e 15 desse mesmo capítulo Jesus confirma e enfatiza esta assertiva:

Se perdoares aos homens as suas ofensas, também o Pai celestial te perdoará.

Se, porém, não perdoares aos homens, tampouco o Pai te perdoará as tuas ofensas.

É um terrível engano deduzir-se dessas palavras

que Deus é vingativo, baseado no fato de que Ele condiciona o Seu perdão ao da criatura. A conclusão a tirar-se é justamente o oposto: a de que Ele é complacente e justo.

O perdão aqui não deverá ser entendido como esquecimento da ofensa ou desculpa. Em verdade, as experiências vividas jamais se olvidam, indelevelmente marcadas que ficam no cerne do ser, ocultas no inconsciente pessoal. Quanto ao ato de desculpar, que significa não imputar culpa, é impossível aplicá-lo, em sã justiça, àquele que é culpado, mas que pode recuperar-se.

Perdão é oportunidade para reabilitação de faltas ou resgate de dívidas. Assim entendendo, ficam claras a justiça e bondade de Deus, mesmo condicionando o Seu perdão. Se negamos a alguém uma oportunidade para que se reabilite conosco, Deus nos negará oportunidade semelhante, não por castigo ou vingança, mas porque a dureza que demonstramos para com o nosso irmão é o sinal de que não temos condições de aproveitá-la.

Se ao recebermos uma afronta emitimos pensamentos revanchistas, apesar das advertências divinas que nos chegam, de uma ou de outra forma, ato contínuo passamos a atrair os pensamentos de idêntico teor vibratório de nossas vítimas, encarnadas ou desencarnadas, que nos não perdoaram. Os prejuízos e dores que daí nos possam advir não podem ser imputados a Deus e sim a nós mesmos, à nossa insensatez.

E se em nossas consciências existirem erros e crimes não resgatados, procedentes desta e de vidas anteriores, de que natureza serão as oportunidades de que é feito o perdão de Deus? Só Deus o sabe. De

qualquer modo, sabemos nós, serão mais proveitosas e brandas conforme estejamos dando oportunidades aos nossos irmãos. Dar oportunidades é caminhar com eles dois mil passos se for preciso, servi-los, promover meios para ajudá-los.

Não nos deixes cair em tentação; mas livra-nos do mal, pois Teu é o reino, o poder e a glória para sempre.
(Mateus 6 : 13)

Jesus nos adverte para o ciclo responsável pelo aprisionamento da alma nas malhas do erro.

Primeiro, a tentação - apelo mental, desejo de cometer uma ação prejudicial à vida -, depois, a queda - consumação do ato - e por fim, o mal - a conseqüência do ato, gerando efeitos danosos que acabam por retornar à fonte causadora a exigir os consertos necessários.

Após rogar a Deus as oportunidades para reabilitação de nossas faltas, e recebendo-as, importa-nos não cometer outras, sob pena de consumirmos todo o nosso tempo e energias vitais nos processos retificadores, dolorosos quão entediantes.

*

Joanna de Angelis, na obra *Espirito e Vida*, Capítulo Orar sem Cessar, escreve: *Na incomparável prece que Jesus nos ensinou, Pai Nosso, encontramos a síntese sublime das aspirações humanas, em forma de colóquio ideal com o excelso Criador.*"

4- - Por que a Oração?

Jesus nos recomendou:

Vigiai e orai, para que não entreis em tentação ...
(Mateus, 26:41.)

Antes de qualquer comentário acerca do binômio vigilância e oração, convém refletirmos sobre o que é tentação, reforçando os comentários feitos ao *Pai Nosso*, na pergunta anterior:

Definimo-la como uma impulsão coerciva, um estímulo pernicioso em oposição à nossa consciência, a nos atrair das linhas do equilíbrio para as rampas do comportamento antifraterno e vicioso.

Os motivos que tornam o homem vulnerável à tentação remontam ao acervo das suas experiências anteriores, algumas recentes e outras remotas, oriundas de fases pré-humanas mesmo, onde o psiquismo estagiou, atuando por automatismos biológicos naturais.

Acordando lentamente, o ser, que é portador da consciência, adquiriu o livre-arbítrio, que era ainda uma razão bruxuleante. Nesse processo, o comando da vida, antes entregue a uma potência infinita - Deus - transferiu-se (em parte) para uma potência limitada - a própria razão. Isso não poderia ocorrer sem falhas ou desequilíbrio, já previstos na estrutura da própria Lei, que prevê também os mecanismos de recuperação dos mesmos. Novos papéis e novas funções, que são impositivos da lei de evolução, impõem à consciência o abandono gradual dos estágios iniciais. E da recusa à incursão nesses novos estágios é que nasce o erro, fixando na memória o que é velho e pouco utilizando os potenciais criativos que determinam o surgimento de faculdades aperfeiçoadas.

Podemos distinguir dois aspectos no processo da tentação: um, o irromper de forças instintivas asfixiando a razão incipiente, como um refluxo se contrapondo ao avanço; o outro, a razão humana deslum-

brada com o seu próprio poder, fechando-se sobre si mesma e bloqueando a estimulação divina que determina um avançar contínuo. O primeiro é a tentação sensualista e o segundo, a do orgulho.

Em resumo, podemos dizer que a tentação é a força da inércia, a luta do velho contra o novo; são os estertores da noite ante a madrugada em delineamento.

Contra o despertar da consciência concorre fortemente a influência perturbadora dos Espíritos inferiores, em antagonismo à inspiração dos bons, por inveja, para fazer com que outros experimentem o sofrimento com que se deparam. É nesse sentido que precisamos dirigir esforços para reprimir a ação dessas Entidades infelizes que estão continuamente tentando arrastar-nos à repetição dos equívocos, cujas matrizes ficaram estratificadas no inconsciente.

Depois dessa digressão, podemos compreender e avaliar melhor o *vigiai e orai* preconizado por Jesus.

A oração é o pensamento do homem em comunhão com Deus, é um acender de luzes na antecâmara da alma. Vigilância é cuidado, atenção para com os nossos pensamentos e reações a fim de que, fiscalizando as nascentes do coração, possamos agir tão logo percebamos as manobras da tentação. Juntas, oração e vigilância, constituem o mais poderoso antídoto contra o mal.

Ademais ensinam os Espíritos (...) Aquele que ora com fervor e confiança se faz mais forte contra as tentações do mal e Deus lhe envia bons Espíritos para assisti-lo. (*O Livro dos Espíritos*, questão 660.)

Os Espíritos Superiores, nesse passo, nos acrescentaram um conhecimento novo: a oração como cha-

ve que abre as portas da cooperação. Através dela, Deus permite que os bons Espíritos, os que vão na dianteira do progresso, nos auxiliem o esforço atual.

Bendita a lei do amor que a tudo rege!

Vencemos o empuxo da retaguarda, estamos prontos para avançar na direção dos rumos novos que nos acenam na estrada da evolução. Ainda é no carro da oração que deveremos estar para que a viagem se faça mais célere e agradável.

5 - Para que Orar?

A questão aqui formulada é a da finalidade, ou seja, o que deveremos almejar através da prece.

A três coisas podemos propor-nos por meio da prece: louvar, pedir e agradecer. (O Livro dos Espíritos, questão 659)

Independente do caráter particular que possamos dar à nossa prece, num dado momento, seja o louvor, a súplica ou a gratidão, os Espíritos nos quiseram mostrar, com a resposta que deram, que essas três motivações devem estar presentes num mesmo ato oracional, para que, efetivamente, este se complete e atenda as suas finalidades. Outro ensinamento importante é a ordem com que foram enunciadas, que é a natural e, portanto, a que deve ser seguida por todos nós. Primeiro, o louvor, porque somente com o coração pleno de deslumbramento, admiração e reverência pelo Ser Supremo, poderemos abrir-nos ao sol da Sua misericórdia para, confiantes, rogarmos o de que necessitamos, e, ato contínuo, passarmos à gratidão, expressando o nosso reconhecimento pelas dádivas recebidas.

Analisemos, agora, a estrutura da oração domi-

nical, o *Pai Nosso*, e descobramos que há nela uma ordenação de fases na seqüência louvor - súplica - gratidão, conforme enunciaram os Espíritos.

Ela se inicia com um ato de louvor: "Pai Nosso... santificado seja..."; passa à súplica, formulando as necessidades fundamentais do homem: "o reino, o pão, o perdão das ofensas e as forças para resistir ao mal..." e termina com outra expressão de louvor: "pois Teu é o reino, o poder e a glória...", na qual está implícita a gratidão.

Sentimento espontâneo, a gratidão brota do âmago, independente das palavras, sempre que oramos com fervor e sinceridade. Revela-se muito mais nos atos da alma reconhecida que transforma a sua vida num evangelho de feitos.

Afirma V. Monod, em mensagem inserida em o *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, capítulo XXVII:

"Não é ato de amor a Deus assistirdes os vossos irmãos numa necessidade, moral ou física? Não é ato de reconhecimento o elevardes a Ele o vosso pensamento, quando uma felicidade vos advém, quando evitais um acidente, quando mesmo uma simples contrariedade apenas vos toca a alma, desde que vos não esqueçais de exclaimar: Sede bendito , meu Pai ?!"

6 - Que passos serão dados para que as propostas da prece se concretizem?

Pedi e *dar-se-vos-á*; *buscai e achareis*; *batei e abrir-se-vos-á...* (Mateus, 7:7)

Trata-se de uma seqüência de ações indispensáveis, uma tríade que conduz aos objetivos finais da oração. O Espírito Emmanuel(1) nos esclarece que ao pedido sucede o esforço da procura, da seleção,

dentre as coisas do mundo, daquelas que nos convêm, pois em verdade, o que pedimos a Deus já existe em algum lugar, talvez mesmo em volta de nós, à espera de que o enxerguemos e o aceitemos. Por fim, conclui o generoso Amigo espiritual que o bater é a perseverança, esforço metódico para transformarmos os recursos da vida em obras luminosas de edificação interior. Perseverança na atenção, para que as dádivas pedidas não escapem de nossas mãos e se percam, levadas pelas correntes da Vida. Perseverança para continuarmos buscando e esperando a dádiva celeste, caso ela não nos chegue de imediato. Deus sabe o tempo bom de semear. Quantas vezes pedimos no verão inclemente de nossas provações e a dádiva nos chega na quadra primaveril, propícia à sementeira, a fim de que a semente divina dê frutos sazonados e abundantes?!

E Jesus prossegue ensinando:

Ou qual dentre vós é o homem que, se porventura o filho lhe pedir pão, lhe dará uma pedra?

Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai que está nos céus saberá dar boas coisas aos que Lhe pedirem.

E tudo quanto pedirdes em oração, crendo, recebereis. (Mateus, 7 : 9 e 11; 21 : 22.)

Neste passo cabem algumas perguntas: Quantas de nossas súplicas deixam de ser atendidas apesar de nossos veementes pedidos? Deveremos admitir que as promessas de Jesus nem sempre se cumprem? Não, será a resposta.

(1) *Pão Nosso*, Capítulo Três Imperativos, psicografia de Francisco Cândido Xavier, Editora FEB.

O primeiro aspecto a considerar é a estreiteza da nossa capacidade de avaliação. Nem sempre sabemos distinguir o de que se constituem as coisas. As vezes, pensamos que estamos diante do *pão* quando contemplamos a *pedra*. Imaginemos que tenhamos pedido a Deus este *pão* que, na verdade, é *pedra*. O Pai, que está nos céus e que só sabe nos dar boas coisas, certamente não no-lo concederá. E, quantas vezes, Ele nos está oferecendo o *pão* e o recusamos na ilusão de que estamos diante da *pedra*?

Uma coisa é certa: quando atingirmos a perfeita sintonia oracional alcançaremos a visão clara de nossas necessidades e a certeza absoluta de que Deus no-las proverá de conformidade com o nosso merecimento. E tudo o que pedirmos, fá-lo-emos em clima de total confiança no Pai, que nos atenderá no tempo certo para glória de Seu amor e de Sua justiça. Até porque, assim iluminados, saberemos estabelecer prioridades para as aquisições morais, as que se incorporarão definitivamente às nossas almas, pois atendido o essencial, tudo o mais nos será concedido por acréscimo de misericórdia, como asseverou Jesus.

7 - Quais as atitudes para a prece?

Há posturas mentais que estimulam o fluxo inspirativo da oração e outras que o dificultam. Umas que dizem respeito ao relacionamento do indivíduo consigo mesmo e outras ao relacionamento com os semelhantes.

O silêncio interior é, sem dúvida, o requisito fundamental, conforme nos ensinou Jesus:

Tu, porém, quando orares entra em teu quarto e, fe-

chada a porta, ora a Teu Pai que está em secreto; e Teu Pai que vê em secreto te recompensará. (Mateus 6:6)

A oração exige uma atitude de recolhimento. O entrar no quarto é muito mais do que a busca de um lugar reservado e quieto. Significa o bloqueio dos sentidos físicos a fim de que não interfiram na comunhão espiritual os estímulos do mundo material. Traduz, de igual modo, o cancelamento dos pensamentos comuns do cotidiano, de tal modo que possamos alcançar a vibração dos Espíritos elevados, que são os canais por onde flui a inspiração divina.

Recolhimento, silêncio físico e mental, eis as condições ideais para a prece. Algumas vezes, até o som de nossa voz é preciso calar, já que os pensamentos dispensam qualquer roupagem para alcançar o Criador, conduzidos que vão a qualquer lugar ou plano vibratório pela propagação no fluido cósmico em que todos estamos mergulhados.

Atitudes contrárias à Lei de Amor funcionam igualmente como ruídos, descargas estáticas que dificultam a oração. Muitas dessas atitudes foram apontadas por Jesus para que pudéssemos alijá-las de nós, e Kardec as utilizou como fundamento para os seus estudos em *O Evangelho segundo o Espiritismo*: Veja-mo-las:

Se, pois, ao trazeres ao altar a tua oferta, ali te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa perante o altar a tua oferta, vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão; e, então, voltando, faze a tua oferta. (Mateus 5 : 23 e 24.)

O perdão é, antes de tudo, uma atitude íntima. Contudo, sempre que for possível, devemos transformá-lo em atos concretos de aproximação com aque-

les que nos magoaram ou a quem tenhamos ofendido. Nem sempre, porém, o momento se faz oportuno. Não são poucas as vezes em que o nosso irmão, envenenado pela mágoa, levanta barreiras entre ele e nós que só o tempo desfará. O importante é que estejamos despidos de ressentimentos para que, liberados da vibração negativa de semelhante atitude, possamos elevar o pensamento a Deus. Caso sejamos nós os hospedeiros do ressentimento e estejamos em dificuldade para nos despojarmos desse sentimento, a vitória sobre a imperfeição e o bem daquele a quem temos dificuldade de amar sejam as principais rogativas de nossa prece.

Não podemos perder de vista que essa luta é a de sempre: peleja interna contra os conflitos gerados pelas paixões dissolventes que aturdem o ser. Joanna de Angelis a isso se refere na sua obra *Triunfo Pessoal*, capítulo 9, item *Encontro com o self*, ao comentar o versículo seguinte do trecho acima destacado. Diz o versículo 25: *Concilia-te depressa com o teu adversário enquanto estás no caminho com ele, para que não aconteça que o adversário te entregue ao juiz e sejas lançado na prisão.* Pois bem, não é outro o adversário senão as nossas paixões primárias que, escondidas dentro de nós, reclamam-nos o esforço de superá-las.

E quando orares não serás como os hipócritas porque gostam de orar em pé nas sinagogas e nos cantos das praças para serem vistos dos homens ... (Mateus 6 : 5.)

Aqui, a atitude infeliz é a ostentação, essa filha da vaidade, inimiga milenar do homem com quem caminha abraçada pelos séculos afora. É obvio, que

sem o recato e a humildade, qualquer esforço oracional faz-se improdutivo.

E não useis de vãs repetições como os gentíios porque presumem que pelo seu muito falar serão ouvidos ... porque Deus, o vosso Pai, sabe o de que tendes necessidade, antes que lho peçais. (Mateus 6 : 7 e 8.)

O verbalismo é a negação da simplicidade que deve caracterizar a nossa ligação com o Pai. Palavras desnecessárias ou não conscientizadas são desperdício de energias. A repetição funciona como um suborno ao Supremo Dispensador. É como se temêssemos que Ele nos não escute, e, através desse expediente, pudéssemos pressioná-lo.

Há criaturas que afirmam, baseadas na parte final do versículo acima, não ser necessário que formulemos rogativas a Deus sob a alegação de que Ele já as conhece e que estando tudo no Universo encadeado por leis eternas, não podem as nossas súplicas mudar os decretos de Deus. Lamentável equívoco! O pedir é um ato de humildade dos mais válidos. Tem um aspecto prático muito útil que é o de nos tornar conscientes de nossas necessidades.

Allan Kardec complementa o ensino argumentando que, se é verdade que há leis que não podem ser abrogadas, nem todas as circunstâncias da vida estão submetidas à fatalidade. Diz ele textualmente no Capítulo XXVII de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, no item Eficácia da Prece: *Se assim fosse, nada mais seria o homem do que instrumento passivo sem livre-arbítrio e sem iniciativa. Nessa hipótese, só lhe caberia curvar a cabeça ao jugo dos acontecimentos, sem cogitar de evitá-los ... Deus não lhe outorgou a razão e a inteligência, para que ele as deixasse sem ser-*

ventia; a vontade para não querer; a atividade para ficar inativo ... Há, pois, sucessos devidos à sua iniciativa, sucessos que forçosamente escapam à fatalidade e que não quebram a harmonia das leis universais... Possível é, portanto, que Deus aceda a certos pedidos, sem perturbar a imutabilidade das leis que regem o conjunto, subordinada sempre essa anuência à Sua vontade.

Ainda nos resta uma lição importante, inserida na seguinte parábola ensinada por Jesus:

Dois homens subiram ao templo para orar: um fariseu e outro publicano.

O fariseu, posto em pé, orava desta forma: Ó, Deus, graças Te dou porque não sou como os demais homens, ladrões, injustos e adúlteros, nem ainda como este publicano.

O publicano, estando em pé, longe, não ousava nem ainda levantar os olhos ao céu, mas batia no peito, dizendo: Ó, Deus sê propício a mim, pecador!

Digo-vos que este desceu justificado para sua casa e não aquele. (Lucas 18:10 a 14.)

Ao orar, devemos colocar-nos diante de Deus, e não diante dos homens, estabelecendo paralelos e comparações entre o nosso e o comportamento deles. Se em relação a alguém parecemos grandes, diante de Deus somos infinitamente pequenos. Talvez, nem exista a superioridade que nos atribuímos em relação ao próximo, não passando o nosso julgamento de deformações decorrentes de ignorância e imperfeição. O hábito de evidenciar as falhas alheias para realçar a nossa posição traduz falta de compaixão, o que por si só infirma a nossa pretensa superioridade.

Na prece, à humildade deve associar-se a com-

paixão, assim a oração far-se-á também intercessória, aproximando ainda mais a criatura do Criador.

8 - Como age a Oração?

Respondem os Espíritos, em O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo XXVII, item 10:

(...) Precisamos conceber mergulhados no fluido universal, que ocupa o espaço, todos os seres, encarnados e desencarnados, tal qual nos achamos, neste mundo, dentro da atmosfera. Esse fluido recebe da vontade uma impulsão; ele é o veículo do pensamento como o ar o é do som... Dirigido, pois, o pensamento para um ser qualquer, na terra ou no espaço, de encarnado para desencarnado, ou vice-versa, uma corrente fluídica se estabelece entre um e outro, transmitindo de um ao outro o pensamento...

Ainda quando o ser a quem endereçamos o nosso apelo não disponha de condições evolutivas para nos atender os rogos, aqueles que estejam aptos para tanto, atraídos pelos sagrados laços do amor, acorrem a nos assistir, ternos e prestativos. É o que aparece no capítulo II da obra *Entre a Terra e o Céu*, de André Luiz, psicografia de Francisco Cândido Xavier, com a designação de *prece retratada*. Referindo-se à rogativa de Evelina, endereçada à sua mãe desencarnada e sem condições de atendê-la, o ministro Clarêncio, portando nas mãos um gráfico, explicava: *Temos aqui uma oração comovedora que superou as linhas vibratórias comuns do plano da matéria mais densa.*

E nesse ponto ficam confirmadas as palavras de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, mesmo capítulo e item anteriormente citados: *A energia da corrente guarda proporção com a do pensamento e da vontade.*

1.3 - A ORAÇÃO NA PRÁTICA MEDIÚNICA

9 - A Oração faz parte da preparação do grupo mediúnico, antes da reunião? De que forma?

Já tivemos oportunidade de afirmar em obra anterior (1) que o trabalhador da mediunidade deve estar preparado sempre, todos os dias e horas, como se fossem os de sua reunião. Pelo menos é o que se entende no tocante à vida moral, porque ninguém poderá fazer alterações repentinas em seu padrão psíquico habitual, por meio de algumas disciplinas de ocasião.

Todavia há uma preparação específica a ser feita a partir do dia anterior à reunião, relacionada com as providências necessárias para um melhor condicionamento dos seus instrumentos de trabalho, que são o corpo físico, a emoção e os pensamentos. À semelhança de um ginasta que, mesmo possuindo uma compleição atlética bem estruturada, não dispensa os treinos antes de suas apresentações, o tarefeiro das lides mediúnicas deve preparar-se sempre.

No caso do trabalho espiritual, a primeira providência diz respeito ao corpo físico, cujas necessidades de repouso e alimentação adequados são imperiosas para atender ao bom funcionamento requerido pela máquina orgânica. A emoção, por sua vez, será resguardada evitando-se atividades estressantes e agitações desnecessárias ou transferíveis, enquanto que a vida mental, fonte dos pensamentos, será atendida através de boas leituras, música elevada e o abandono das preocupações.

i 1) *Vivência Mediúnica*, Projeto Manoel Philomeno de Miranda.

A oração, constituindo-se o lubrificante da vida, atenderá as três áreas citadas, enriquecendo as possibilidades de ação do indivíduo que a ela recorre com fervor e elevação.

É uma bênção e uma vitória quando os membros da reunião mediúnica, ao acordarem no dia marcado e lembrando-se do seu compromisso, envolvem-se no clima da prece, de imediato, orando por si, pelo empreendimento, pelos Espíritos que serão atendidos e pelos companheiros de labor com os quais estarão em estreita associação de idéias e de sentimentos. Bênção maior ainda será alcançada se o seu dia transcorrer na oração incessante do trabalho centrado no propósito divino da construção de um mundo cada vez melhor.

10 - O que deverá fazer o médium quando perceber a presença de Espíritos doentes em seu campo vibratório, antes da reunião mediúnica?

Dois aspectos importantes ressaltam dessa questão: a atitude a adotar e as ações efetivas que porá em prática para tornar a experiência enriquecedora.

A postura mais proveitosa, tanto para o médium quanto para o Espírito enfermo, é a paciência. Absorver o fato com serenidade, sem qualquer tipo de agastamento, pois as atitudes de desagrado fazem com que a Entidade se sinta rechaçada, o que, certamente, acentuará as dificuldades que experiênciam. Em sendo assim, o médium deverá adquirir resistências morais e emocionais a fim de superar os possíveis desconfortos que os Espíritos estejam provocando, o que conseguirá pela vivência da Caridade, propiciadora de reflexões como esta: "É um irmão neces-

sitado que Deus colocou no meu caminho para ser ajudado, ajudando-me também a conquistar-me a mim mesmo, enquanto me reabilito com a vida, superando imperfeições e resgatando dívidas."

A concretização dessa ajuda se dará, em parte, através das trocas energéticas que o contato psíquico enseja, mas, em muito maior extensão, ela resultará das doações de amor do médium. É o momento de orar pelo Espírito, mas orar com real interesse de ajudar. Depois, dialogar mentalmente com ele, tentando compreendê-lo, passar-lhe compaixão e amizade, além de oferecer-lhe idéias libertadoras. Esse diálogo, que na hora da reunião mediúnica não deverá o médium permitir-se, por ser da responsabilidade do terapeuta doutrinador, é de fundamental importância nesses momentos que a antecedem. Para muitos Espíritos, será como uma luz que se acende em noite escura; para outros é a resposta que esperavam no isolamento total em que mergulharam. Perceber as emoções, os pensamentos e até mesmo o som de uma voz amiga, que há muito não ouviam, despertá-lhes experiências sensoriais a que se desacostumaram. Se são Espíritos agressivos e maus, ainda que não tenham vindo conscientemente buscar apoio, mas prejudicar, é apoio o de que mais carecem sem se darem conta. O dever do médium é conquistá-los para o bem, pelo menos tentar essa nobre façanha.

Caso o contato mental com o Espírito esteja levando-o a um estado de desgaste excessivo com neurastenia acentuada, o médium o interromperá, depois da ajuda oferecida, intercalando-a com outros interesses enobrecedores, a começar pelo retorno ao clima de prece que o apaziguará, daí direcionando-

se para a meditação harmonizadora. Outras providências estarão ao seu alcance tais como: a boa música, o trabalho, a conversação edificante, os entretenimentos saudáveis até que lhe chegue a oportunidade de exercer plenamente o seu ato mediúnico, na reunião hebdomadária.

11 - Existe algum fundamento doutrinário que justifique começar-se as reuniões espíritas com uma prece?

No capítulo XXVIII de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, Allan Kardec apresenta um modelo de oração para essas ocasiões, embora no preâmbulo desse capítulo ele tenha explicado que os Espíritos jamais prescrevem qualquer fórmula absoluta de preces e quando as dão fazem-no com o fim de auxiliar os que sentem embaraço para externar suas idéias.

Ora, ensinar uma prece para o início das reuniões significa recomendá-la, procedimento que é perfeitamente compreensível. Vimos do mundo externo, com a mente fortemente condicionada pelas muitas horas de vinculação às exigências da vida física, carecendo, portanto, de uma mudança de faixa vibratória a fim de reverter a sintonia do superficial para o profundo, intento que alcançaremos por meio da prece. Primeiro, faz-se uma leitura de curta duração (máximo de 10 minutos), como preparação e atividade de transição, para fixar a atenção e o interesse, e, em seguida, mergulha-se na oração com a alma vibrante e ungida. Imediatamente se estabelecerão contatos com os Planos mais altos da Vida, com os bons Espíritos encarregados de nos conduzir no trabalho de intercâmbio espiritual, eles que estarão em prece também.

Pois bem, no modelo de prece proposta pelo mestre lionês pede-se a Deus o envio de bons Espíritos para nos assistir e a esses Mentores, o afastamento dos Espíritos mal-intencionados. Pede-se também proteção, instrução, reforço dos bons sentimentos em nós e, por fim, para os médiuns, a consciência do mandato que irão desempenhar.

Por sua vez, Santo Agostinho, em *O Livro dos Médiuns*, adverte, perguntando: *Por que não começais as vossas sessões por uma invocação geral, uma como prece, que disponha ao recolhimento?!...* Soa a pergunta como se o Benfeitor espiritual estivesse chamando a atenção para um procedimento que não estava sendo observado. Prossegue o Espírito: *... Porque, ficai sabendo, sem o recolhimento, só tereis comunicações levianas; os bons Espíritos só vão aonde os chamam com fervor e sinceridade...*

Se atentarmos para o fato de que o Codificador também propõe um modelo de prece para o encerramento da reunião, então, esses dois momentos devem ficar bem marcados em nossas atividades: a abertura para rogar assistência e a conclusão para agradecer a oportunidade do trabalho e as bênçãos recolhidas.

12 - Qual a postura dos demais componentes da reunião quando o dirigente ora?

Acompanhar a prece como se fossem condutores das expressões que saem da boca do orante.

Todos deverão estar em comunhão de pensamentos e de sentimentos, conforme está anotado em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, capítulo XXVII, item 15: *A prece em comum tem ação mais poderosa, quando*

todos os que oram se associam de coração a um mesmo pensamento e colimam o mesmo objetivo, porquanto é como se muitos clamassem juntos e em uníssono...

Para que tal se concretize, é necessário que o autor da prece, aquele que vai conduzir o grupo na oração, profira-a com termos inteligíveis, traduzindo emoção e pensamentos com frases claras, concisas e à altura da compreensão dos demais .

Essa é uma questão simples, mas nem tanto assim. Há posturas a serem evitadas ou eliminadas, quando identificadas. Uma delas: fazer cada um, mentalmente, uma prece diferente da que ouve, como se pretendesse, neste momento, que é de integração, autonomia. O resultado seria uma algaravia mental incompreensível e, de certo modo, perturbadora. Uma outra: relaxar a emoção, como se fosse bastante ouvir maquinalmente. Nesse caso, o resultado da força coletiva arrefece, onerando o grupo com a perda de qualidade do ato, com conseqüências que irão repercutir no desenrolar dos trabalhos.

Quando alguém ora conosco, pomo-nos em oração também, com ele, como se cada palavra fosse gerada do mais profundo de nós mesmos.

13 - Qual a postura mental a ser adotada pelas pessoas do grupo mediúnico durante o atendimento, para ajudar o médium, o doutrinador e, sobretudo, o Espírito comunicante?

Antes de tudo, será uma postura atenta, desperta. A partir dessa lucidez elas irão variar as suas atividades mentais, conciliando as exigências do trabalho com os seus interesses pessoais, todos eles, todavia, de valor ético-moral elevado.

O primeiro resultado dessa atitude desperta é a firmeza de atenção para acompanhar os diálogos e por eles manter um interesse superiormente inalterado, o que proporcionará as bases para os demais estados, porque as suas mentes transitarão durante a reunião mediúnica.

Sem abandonar essa atenção firme, o assistente poderá ser levado a desejar que o doutrinador atinja determinado feito em prol do Espírito comunicante, e, nesse momento, a sua alma se projetará em atitude de ajuda, de doação, de apelos-força por uma idealização a que aspira ver compartilhada pelo outro.

Mas eis que, agora, dá-se uma comunicação de maior intensidade dramática. A sua escuta atenta se transforma em prece intercessória, a sua emoção intensifica-se e as válvulas liberadoras da energia bio-psíquica se abrem para exteriorizar elementos de apoio, energia de recomposição. Percebendo que está sendo utilizado pelos Amigos espirituais, entrega-se em doce aceitação, ao labor socorrista, à semelhança de alguém que se está permitindo uma transfusão de sangue.

O momento seguinte pode ser de pausa mental. Em sua alma faz-se quietude. Surge-lhe o apelo à meditação, convidando-o a refletir, embora rapidamente, nas lições e experiências de que foi testemunha, introjetando-as em si mesmo mais intensamente. Aliás, esse é o maior ganho decorrente da reunião, para o Espírito imortal que é. Testemunhando os diálogos doutrinador-Espírito, alguns exercícios reflexivos tornam-se-lhe valiosos: "Que diria Jesus se fosse Ele, o Amigo Divino, a conversar com esse irmão?" "E eu, que pouco ou nada tenho para dizer,

como ajudá-lo sem dizer nada?" "Será que aqui comparecem Espíritos familiares, a esse meu irmão desesperado, ligados pelos laços do amor? Ou será ele alguém muito vinculado a mim, que a vida, ocultamente, está me proporcionando o ensejo de ajudar?"

E, por fim, nessas variações de posturas mentais possíveis de se experimentar, ficar atento a uma outra possibilidade: ter os seus registros psíquicos ativados, pelos Amigos espirituais, para a mediunidade ostensiva, convidando-o a ajudar mais diretamente através do transe de natureza terapêutica. Mesmo que semelhante experiência não lhe tenha acontecido antes nem passado por suas cogitações, ninguém poderá afirmar que lhe não acontecerá jamais, pois a hora da mediunidade é de Deus, e somente Ele sabe quando virá.

*

Final de reunião. Todos se associam nas rogativas pelos enfermos, pela paz no mundo. É hora de gratidão, de se unirem todos em reconhecimento pela oportunidade grandiosa de serviço.

14 - Que outras considerações sobre a oração, como procedimento terapêutico nas reuniões mediúnicas, podem ser adicionadas?

A oração é uma ferramenta valiosa para o terapeuta-doutrinador. Quando ele se levanta para atender, deve ser o seu primeiro ato invocar as bênçãos divinas, através da inspiração. E se perguntará: "Que direi para suavizar essas dores? Como me conduzirei para não acirrar semelhante revolta? De que forma poderei externar melhor meus sentimentos de frater-

nidade? Supri, bons Espíritos, a minha limitação perceptiva, fazendo que os olhos da alma enxerguem o que os sentidos físicos não podem alcançar!"

Pequenas frases de conteúdo oracional, grandes aberturas de significado inspirativo. Depois, virá a escuta atenta - o ouvir primeiro - que dará ensejo ao diálogo libertador. E, quantas vezes, no meio desse atendimento fraterno espiritual, não sentirá o terapeuta-doutrinador o impulso da prece em sua mente como um ensejo indutor da confiança a ser despertada no irmão desalentado ou para lhe ensinar o caminho de retorno à oração de que se esqueceu?

De ordinário, nessas ocasiões, testemunhas invisíveis se lhe associam, Espíritos trazidos pelo amor para junto do Filho de Deus que se desviou. A mãe, o pai, um afeto de remotas eras que os Amigos espirituais se utilizam como catalisadores vivos para que a reação do amor se realize.

Na terapia espiritual da doutrinação a oração é um fundamento básico.

15 - A oração é matéria de ensino? Pode-se ensinar alguém a orar?

Em muitos de nós há grandes registros emocionais dos momentos de prece recebidos no lar. Depoimentos espirituais, não poucos, dão conta de que foi no retorno dessas reminiscências infantis, mãos postas de uma mãe ensinando a orar, por exemplo, que se encontrou a motivação para retornar ao Divino e recuperar o equilíbrio ou uma esperança que se ocultou nas dobras sombrias da alma.

Então, a oração é, sim, objeto de ensino.

Foi pensando nisso que inserimos esses comen-

tários nesta obra sobre consciência e mediunidade, para despertar as nossas motivações para o tema, tanto as cognitivas, intelectuais, quanto as emotivas, sentimentais.

Os cursos sistematizados de ensino de Doutrina Espírita e especialmente os de mediunidade devem contemplar com destaque o tema oração, para passar o significado e a importância da prece e, mais que isso, penetrar no seu *modus faciendi*. Sim, aprender a orar, treinar oração, oficinas de oração. Os cursos não se podem constituir, pura e simplesmente, torneios intelectuais e de cultura nem gincanas de memorização. Tem-se que aprender a vivenciar.

SEGUNDA PARTE: MEDITAÇÃO

2.1 - REFLETINDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA MEDITAÇÃO

Lidar com o pensamento tem-se constituído num desafio para o homem contemporâneo.

São muitas as operações que envolvem a sua utilização eficiente, destacando-se: a) direcioná-lo para os interesses existenciais, o que abranje conceituações, análises, deduções e decisões; b) focá-lo no propósito de absorver conhecimentos que ensejem a aquisição de uma mundividência indispensável à adoção de valores e comportamentos; c) registrar e fixar idéias emergentes, de dentro - do inconsciente - ou de fora - telepatias espirituais e reflexos da vida social -, a fim de poder selecionar o material proveitosamente utilizável do descartável; e d) aquietar a mente a tal ponto que permaneça desperta, vivaz, a consciência, o espectador vigilante que promove a individuação do ser essencial, ensejando-lhe a vivência do amor e, por conseqüência, a visão e compreensão de Deus.

Desde o meado do século vinte, um tema vem despertando interesse crescente: a meditação. Essa

técnica, de conceituações diversas, tem relação com as operações mentais mais profundas de compreensão do pensar humano, no seu processo de interiorização, de fazer o pensamento refletir sobre si mesmo ou de silenciá-lo, o que significa mais propriamente silenciar os veículos fisiopsíquicos que influem na sua elaboração ou manifestação de forma mais qualitativa.

A temática foi abordada pelos Espíritos e por Allan Kardec, na Codificação, de forma sucinta, a bem dizer, de forma introdutória:

Na questão 657 de *O Livro dos Espíritos* afirma-se: *Deus quer que o homem pense nele, mas não quer que somente nele pense, pois que lhe impôs deveres a cumprir na Terra. Quem passa todo o tempo na meditação e na contemplação nada faz de meritório aos olhos de Deus, porque vive uma vida toda pessoal e inútil à humanidade e Deus lhe pedirá contas do bem que não houver feito.*

Esta é uma proposta de equilíbrio entre a extroversão, o abrir-se para fora, e a introversão, o mergulho para a busca do eu, em despojamento do ego, o que se dará a partir do acesso aos campos imensos do inconsciente e do superconsciente. Nem passar o tempo todo na meditação, nem desprezá-la, suprimindo-a totalmente como processo mental, eis a proposta dos Espíritos.

Mais adiante, na questão 772 do mesmo livro, os Guias da Humanidade, respondendo sobre o que pensar do voto de silêncio, afirmaram que a palavra é uma faculdade natural e que Deus condena o abuso e não o uso das faculdades, para concluírem enfáticos: Entretanto, o silêncio é útil, pois no silêncio pões

em prática o recolhimento; teu espírito se torna mais livre e pode entrar em comunicação conosco... Esses Benfeitores aqui já sinalizam a importância da meditação como processo facilitador da mediunidade. Obviamente que o silêncio a que se referiram não é tão somente o de palavras, mas o mental, capaz de conduzir a um resultado específico: liberar a alma parcialmente das amarras físicas para facilitar o contato com eles, que se propõem inspirar os homens a se integrem nos propósitos mais altos da Criação.

Allan Kardec, por inspiração divina, ao estabelecer o rol de condições imprescindíveis para se obterem comunicações mediúnicas de boa qualidade, sob os auspícios dos Espíritos superiores, destaca o *recolhimento e o silêncio respeitosos* (*O Livro dos Médiuns*, item 341, que são a base da meditação, colocada com a linguagem de seu tempo. Nada mais do que o mergulho no âmago do ser, para superar a tagarelice mental e acessar as potências mais altas do Espírito imortal que cada um é para facilitar a comunicação mediúnica.

Esse tema, sob um dos seus aspectos, a auto-análise, é tratado de forma clara em *O Livro dos Espíritos* (questão 919) quando Agostinho, o santo de Hipona, inquirido sobre qual o meio prático mais eficaz para o homem se melhorar nesta vida e resistir a atração do mal, respondeu: *Um sábio da antigüidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.*

E nesse ponto que *O Livro dos Espíritos* se faz ainda mais notável porque se torna operacional, ao propor uma metodologia experimental de natureza psicológica, um *know how* de quem é sábio, passando-o para os menos experientes, de forma a ajudá-los na

escalada espiritual: *Fazei o que eu fazia, quando vivi na Terra: ao fim de cada dia interrogava a minha consciência, passava em revista o que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar...* Aconselha, o santo, ainda, que se rogasse a Deus e ao anjo da guarda os esclarecimentos necessários com relação às perguntas que cada um deve fazer a si mesmo.

Tomamos a liberdade, audaciosamente talvez, de destacar o esquema de perguntas formuladas por Agostinho, refletindo um pouco sobre elas:

1ª) O que tendes feito e com que objetivo procedestes, conforme as circunstâncias?

Essa primeira pergunta tem um propósito mais amplo do que, simplesmente, o de evocar as nossas ações diárias. Faz-se necessário ir além ; encontrar o móvel de cada uma delas; examinar se não houve alguma dissimulação inconsciente, uma distância emocional entre o que se faz e o que transparece da ação praticada.

2ª) Fizestes alguma coisa que, feita por outrem, censuraríeis?

Trata-se do princípio da reciprocidade que já ensinara Jesus. Se algo é bom ou mal, o é para todos, independentemente da posição ocupada, se a de autor ou de objeto da ação.

3ª) Obrastes algo que não ousaríeis confessar?

Equivale a saber se somos ou estamos ainda mentirosos, seja do ponto de vista social, seja do psicológico. Mentir não é tão-somente ocultar deliberadamente a verdade, apresentando em seu lugar uma fantasia; vai além das deliberadas imprecisões e meias verdades. É parecer o que não se é, é iludir

quanto ao que se pode ou não. É ocultar-se, com máscaras de hipocrisia, as intenções do agir e do ser de cada um.

4^a) Se aprouvesse a Deus chamar-vos neste momento, teríeis que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no Mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado?

Questão-reforço da anterior. Remetendo a imaginação para uma situação futura, em que a dissimulação é impossível, a pessoa se vê induzida a um nível de exigência maior com relação à sua autenticidade e à vivência baseada na lei de Justiça, de Amor e de Caridade.

Dessas questões, podem surgir inúmeras outras tributárias. Por exemplo:

"Tem-me faltado coragem de me desculpar, quando erro ou desconsidero alguém?"

Deixo-me influenciar por julgamentos feitos por outras pessoas, agindo como se fossem meus esses julgamentos?"

Já me referi de forma desabonadora a alguém?"

Eu tenho tido a coragem moral de discordar da opinião alheia com relação ao caráter das pessoas de quem penso diferente?"

Naturalmente que essas questões poderiam ser multiplicadas, tornando-se o número delas assaz expressivo. É o que deveremos fazer, conforme a intuição que nos chega.

A título de complementação a esse estudo inspirado em Santo Agostinho, adicionamos algumas recomendações para auto-análise formuladas pela psicóloga italiana Ângela Maria La Sala Batá, contidas no seu *Guia para o Conhecimento de Si Mesmo*:

Dedicar a esse trabalho quinze minutos diários, criando antes um estado pessoal de calma e relaxamento, mantendo-se totalmente v^ígil durante a análise para não interrompê-la. Não conseguindo o êxito nas primeiras tentativas, insistir até consegui-lo.

Seja qual for o intervalo de tempo escolhido para analisar (o mais comum é o das vinte e quatro horas diárias), começar da última hora para a primeira, procurando, se possível, estabelecer uma relação de causa e efeito entre as ações praticadas e as atitudes assumidas. Que se pergunte, por exemplo: "Estou terminando o meu dia desta forma; existe alguma relação com algo que me tenha ocorrido antes, no mesmo dia, ou em alguma ocasião do meu passado?"

Levar em conta que conhecer a si mesmo não é pura e simplesmente levantar defeitos e qualidades mas, sim, entender o porquê das reações e comportamentos e tirar conclusões do estudo das particularidades.

Deve-se fazer a auto-análise sem julgamentos, sem condenações. O ideal é que o indivíduo seja capaz de criar uma dualidade entre o observador e o observado como se fossem entidades diferentes. E assumir, na análise, a postura do espectador.

Por fim, vem a questão de como ficará a pessoa que se analisa, caso brotem nela lembranças e estados subconscientes perturbadores. Não deverá desistir, amedrontada. Deverá enfrentá-los até a superação das dificuldades. E, caso esse estado de inquietude perdure, o auto-analista deverá procurar uma ajuda especializada no campo da Psicologia.

A Veneranda Joanna de Angelis, no prefácio de O

Ser Consciente, ensina: Quem ora fala; quem medita ouve.

Extrairemos de suas obras os roteiros práticos para os métodos de meditação simples, por ela apresentados, ou seja: a auto-análise, a visualização terapêutica e a reflexão em torno de uma idéia, que poderemos chamar de meditação-estudo.

2.2 - CONCEITOS INTRODUTÓRIOS

Ao propor a leitura desses conceitos, caro leitor, não nos move qualquer idéia de diletantismo ou exibição de cultura, que a não temos, e muito menos impor-lhe reflexões em torno de um material de difícil entendimento, até porque a maioria - cremos - com uma leitura atenta será capaz de absorver o seu conteúdo. O que nos move é o desejo de municiá-lo com elementos que facilitem a compreensão das questões centrais dessa Segunda Parte, que são a Meditação e o Autodescobrimento, e esses conceitos são mais do que necessários, são indispensáveis.

A tarefa que nos impusemos foi a de organizar as matérias, selecionando o essencial das séries *Psicológica* e *Momentos* e as apresentando de uma forma didática. Persistindo nalguns de nós dificuldades de compreensão, leiamos mais de uma vez, estudemos os textos com outros companheiros interessados e, o que será muito bom se conseguirmos, elejamos um monitor de estudo familiarizado com o assunto, a fim de nos iniciarmos e nos fazermos mergulhar nesse fascinante conhecimento psicológico à luz da Doutrina Espírita.

Uma advertência: A obra psicológica espírita de Joanna de Angelis é muito vasta e aqui só estão alguns fragmentos dela. Não se conforme com tão pouco. Vá adiante.

2. 2.1-CONSCIÊNCIA

16 - Do ponto de vista psicológico, o que é a consciência?

Jung definiu a consciência como a *relação dos conteúdos psíquicos com o ego, na medida em que essa relação é percebida como tal pelo ego*.

A complexidade, no entanto, das conceituações de consciência nem sempre responde aos conteúdos de que se constitui.

Para entendê-la, é necessário situá-la além dos limites do sono, do sonho, do delírio, e estabelecê-la como condição de ótima ou lúcida, na qual os episódios psicóticos cedem lugar à normalidade, ao discernimento, ao equilíbrio gerador de harmonia.

A psicologia tradicional, aferrada ao organicismo ancestral, prefere ignorar os elevados níveis de consciência, nos quais os estados alterados transcendentais facultam a visão dilatada da realidade, sem os limites do *real* aceito, do *real* psicótico, do *real* em sonho.

As experiências nas diversas áreas de consciência alterada, conseguidas por substâncias psicodélicas ou através da meditação profunda, ao invés de revelarem situações patológicas, abrem perspectivas fascinantes para terapias liberadoras e que proporcionam dilatação do conhecimento e do sentido mais amplo da vida.

A psicologia filosófica do oriente sempre proporcionou os estados de plenitude e *nirvana*, ensejando a superação dos limites do estágio de normalidade, através de transe e da contemplação profunda.

A consciência adquirida - a perfeita identificação do conhecer e do fazer, do saber e do amar - facultam a ampliação das próprias possibilidades para penetrar em dimensões metafísicas, onde outras realidades são bases do ser pessoal.

(*O Ser Consciente*, Capítulo 2, Item A consciência)

17 - Que relação existe entre Consciência e Autoconhecimento?

Por enquanto o indivíduo não se conhece, apresentando-se como se fora uma máquina, com as suas complicadas funções, que busca automatizar.

É indispensável, assim, que tome conhecimento de si, o que lhe independe da inteligência, da atividade de natureza mental.

A consciência expressa-se em uma atitude perante a vida, um desvendar de si mesmo, de quem se é, de onde se encontra, analisando, depois, o que se sabe e quanto se ignora, equipando-se de lucidez que não permite mecanismos de evasão da realidade. Não finge que sabe, quando ignora; tampouco aparenta desconhecer, se sabe. Trata-se, portanto, de uma tomada de conhecimento lógico.

Esses momentos de consciência impõem exercício, até que sejam aceitos como natural manifestação de comportamento. Para tanto, devem ser considerados os diversos critérios de duração, de frequência e de largueza, como de discernimento.

Por quanto tempo se permanece consciente, em estado de identificação? Quantas vezes o fenômeno se repete e de que o indivíduo está consciente?

Factível estabelecer-se uma programação saudável.

No painel existencial, no qual nada é fixo e tudo muda, torna-se inadiável a busca da consciência atual sem as fixações do passado, de modo a multiplicar os estímulos para o futuro que chegará.

Destaca-se aí a necessidade do equilíbrio que, segundo Pedro Ouspenski, é "como aprender a na-

dar". A dificuldade inicial cede então lugar à realização plena.

O homem amargurado, que se faz vítima dos conflitos, deve aprender a resolver os desafios do momento, despreocupando-se das ocorrências traumáticas e gerando novas oportunidades. As suas propostas para amanhã começam agora, não aguardando que o tempo chegue, porque é ele quem passará pelas horas e chegará àquela dimensão a que denomina futuro.

(O *Homem Integral*, Capítulo 6, Item O Devir Psicológico)

18 - Pode-se estabelecer em que circunstâncias se dão o nascimento da consciência e o seu transitar para níveis mais altos?

(...)Jung, em uma análise profunda, estabeleceu que "a existência só é real quando é consciente para alguém", afirmando *a.necessidade* que o Criador possui em relação ao *homem consciente*. Oportunamente, voltou a esclarecer que "a tarefa do homem é (...) conscientizar-se dos conteúdos que pressionam para cima, vindos do inconsciente". Esse despertar e crescimento da consciência, ainda segundo o eminente psicanalista, termina por afetar-lhe também o inconsciente.

É obvio que, se os conteúdos psíquicos emergentes formam a consciência, as contribuições atuais desta se irão incorporar ao inconsciente que surgirá mais tarde.

Deste modo, o nascimento da consciência se opera mediante a conjunção dos contrários, como decorrência de uma variada gama de conteúdos psíquicos,

que formam as impressões arquetípicas(1) ao fazerem contato com o ego, dando surgimento à sua *substância psíquica* e tornando todo esse trabalho *um processo de individuação*. (2)

Daí surgem os discernimentos entre as coisas opostas, o eu e o não-eu, o ego e o inconsciente, o sujeito e o objeto, a própria pessoa e a outra. Dando campo aos conflitos, esse sentimento que enfrenta e contesta, torna-se uma forma altamente criativa de luta, cuja vitória proporciona satisfação, ampliação e aprimoramento da vida.

Sem essa dualidade dos opostos, que leva à reflexão, no processo de individuação, não há aumento real de consciência, que somente se opera entrando em contato com os opostos e os absorvendo.

(...) Estabelece, ademais, (Jung), a diferença entre consciência e psique, que esta última "representa a totalidade dos conteúdos psíquicos" e como esses conteúdos, na sua totalidade, não estão vinculados no ego, tais não são consciência.

(...)

Os equipamentos construtivos da Consciência sutilizam-se e adquirem mais amplas percepções que facultam o desenvolvimento emocional e ético do homem, auxiliando-o na liberação de conflitos.

(O *Homem Integral*, Capítulo 8, Item Nascimento da Consciência)

(1) Arquétipos: " ... Imagens universais, que são preexistentes no ser-ou que procedem do primeiro ser-desde os tempos imemoriais... (Ver *Vida: Desafios e Soluções*, Capítulo 7, item os Arquétipos e *Triunfo Pessoal*, Capítulo 1, Item Os Arquétipos Junguianos. Editora Leal.)

(2) Individuação (Ver *Vicia: Desafios e soluções*. Capítulo 7, item Processo de Individuação. Editora Leal)

19 - E qual a meta a ser atingida a partir da aquisição da consciência?

O homem deve adquirir o conhecimento para elevar-se do ser bruto, tornando-se o sujeito detentor da consciência. Não lhe bastará conhecer, mas também viver a experiência de ser o objeto conhecido. Não somente conhecer de fora para dentro, porém, vivenciar o que é conhecido, incorporando-o à sua realidade. Enquanto o ego conhece, o *outro* passa a ser um objeto detido, conhecido, o que não plenifica. Esta satisfação advém quando o ego, passando pela vivência do que conhece, torna-se, por sua vez, conhecido pelo outro, que também tem a função de sujeito conhecedor. O ego adquire, desse modo, a consciência autêntica, no momento em que é sujeito que conhece o objeto conhecido.

Indispensável, nesse *jogo* do conhecer sendo conhecido, que se não crie uma dependência em relação à pessoa que conhece. A vida saudável é a que decorre da liberdade consciente, capaz de enfrentar os obstáculos e dificuldades que se apresentam no relacionamento humano e na própria individualidade. Essa é a meta que a consciência almeja. (O *Homem Integral*, Capítulo 8, Item Nascimento da Consciência)

20 - Que outras explicações poderiam ser dadas sobre esse processo de formação da autoconsciência?

O *Self*(3), preexistente à composição física do ser

(3) *Self*. Ver *Triunfo Pessoal*, editora LEAL, 1º edição, pg. 19,20,26,70. 89. 90,95,158,193 e 194.

humano, é possuidor dos símbolos e imagens que se encontram no *Arquétipo Primordial*, do qual se origina, conduzindo o embrião do ego e da consciência, que se exteriorizarão por meio das incontáveis experiências de transformação e de *redenção* na individualidade em que se expressará um dia.

Procedente de um *mundo original* constituído de energias especiais que também nele se encontram, no começo mergulhado na inconsciência do *Si-mesmo* que nele predomina, somente, a pouco e pouco, se vai conscientizando através das imagens arquetípicas que vão tomando a forma de deuses e de heróis que lhe exigem sacrifícios como mecanismo de depuração para o retorno à Grande Luz.

Todas essas imagens arquetípicas povoam-lhe o inconsciente pessoal, (vide pergunta 34) desde que sua origem está *perdida* nesse inicial inconsciente coletivo, (vide perguntas 28, 34 e 35) e assomam nos seus sonhos mediante representações específicas que se vão assenhoreando da consciência individual que, por sua vez, se liberta da coletiva para afirmar-se como autoconsciência.

As lembranças originais da sua procedência elaboram os símbolos que lhe constituem inconsciente recurso de apoio psicológico, aos quais recorre e por meio deles se expressa, elaborando conteúdos e apresentações mais profundas de manifestação até alcançar o abstrato e libertar-se, podendo superar os conflitos e tormentos que o acompanham desde as fases mais primárias do processo de conscientização.

A conquista da consciência é, desse modo, um parto muito dorido do inconsciente, que continua detendo expressiva parte dos conteúdos psíquicos que o ego necessita e deve assimilar. Nesse momen-

to em que se torna consciente do portentoso repositório e passa a expressar-se por seu intermédio, é que "a consciência se manifesta.

Isso não significa a inexistência do inconsciente pessoal e do coletivo em predominância, mas traduz que um passo avançado foi conseguido na direção da autoconsciência, do enriquecimento pessoal de valores, da responsabilidade, das buscas bem direcionadas, das necessidades de compreensão e absorção do significado existencial.

Esse crescimento ininterrupto que vem desde as formas mais primárias, nas quais o psiquismo se encontrava embrionário, em adormecimento profundo, inconsciente de Si-mesmo e de tudo a sua volta, carrega de uma para outra expressão de vida as heranças ancestrais que passam a constituir-lhe o imenso patrimônio para ser decodificado quando, na sua humanidade, o Espírito alcançar o patamar nobre da consciência plena, degrau que o erguerá à angelitude, que o reconduzirá ao *mundo da luz inicial* de onde o *Demiurgo, o Inchado* retira os elementos constitutivos do Universo, *gerando* tudo...

A consciência é, pois, *esse* altíssimo valor que o *Self* conquista, integrando todo o patrimônio dos conteúdos psíquicos existentes na realidade do discernimento além do conhecimento, dos sentimentos harmônicos com os instintos, na razão bem direcionada. (*Triunfo Pessoal*, Cap.1, Item O Alvorecer da Consciência.)

21 - A Consciência, no ser humano, é suscetível de um crescimento gradual expressando-se em níveis diferenciados?

Em tentativas brilhantes e sucessivas de pene-

trar os níveis, os patamares da consciência, psicólogos e estudiosos outros, das áreas das ciências psíquicas, levantam-lhe a cartografia que, variando de escola e estágio, segue os mesmos processos de desenvolvimento que são compatíveis com o crescimento do ser, conforme as suas experiências vivenciais na busca da saúde real.

(...)

O bioquímico Robert De Ropp, estudando carinhosamente as reações cerebrais, entre outras experiências, e buscando produzir *estados alterados de consciência*, formulou as bases e os paradigmas da sua *Psicologia Criativa*, inspirando-se nas experiências de George Ivanovitch Gurdjieff, com os seus complexos contributos psicológicos e cosmológicos místicos.

Buscando interpretar o mestre russo, De Ropp classificou os níveis de consciência em cinco estágios: consciência de sono sem sonhos; de sono com sonhos; de sono acordado; de transcendência do eu e de consciência cósmica. (Vide *Rumo às Estrelas* — Luiz C. Postiglioni - Capítulo 20 - Espíritos diversos - Instituto de Difusão Espírita e *Médiuns e Mediunidades* - Espírito Vianna de Carvalho - capítulo 5 - Editora Arte e Cultura).

Para ele, o homem evolui de maneira inesperada, às vezes, de um para outro nível, especialmente nos dois primeiros estágios de adormecimento...

Mediante psicoterapia acurada e exercícios cuidadosos, logra-se o avanço pelos diversos patamares, até a etapa final, que se torna de difícil verbalização em face das emoções e descobrimentos conseguidos, nesse momento de perfeita integração com o que poderíamos chamar o *Logos*, o pensamento divino.

(*O Ser Consciente*, Cap. 8, item: O Essencial)

22 - Quais são as características de cada um desses níveis de consciência concebidos por de Ropp?

No primeiro nível - quando se transita no *sono sem sonhos* - apenas os fenômenos orgânicos automáticos se exteriorizam, assim mesmo sem o conhecimento da consciência, tais: respiração, digestão, reprodução, circulação sanguínea ...

Como se estivesse anestesiada, ela não tem ação lúcida sobre os acontecimentos em torno da própria existência, e a ausência de vontade do indivíduo contribui para o seu trânsito lento do instinto aos pró-dromos da razão.

No segundo nível, o *sono com sonhos*, ele libera clichês e lentamente incorpora-os à realidade, passando pelas fases *dramáticas* - os pesadelos, os pavores - para os da *libido* - ação dos estímulos sexuais - e os *reveladores* - que dizem respeito à parcial libertação do Espírito quando o corpo está em repouso...

O desenvolvimento da consciência atinge o terceiro nível, o de *sono acordado*, no qual a determinação pessoal, aliada à vontade, conduz o ser aos ideais de enobrecimento, à descoberta da finalidade da sua existência, às aspirações do que lhe é essencial, ao auto-encontro, à realização total.

Naturalmente, a partir daí, ascende ao quarto estado, que é a descoberta da *transcendência do eu*, a identificação consigo mesmo, com a conseqüente liberação do Eu profundo, realizando a harmonia íntima com os ideais superiores, seu real objetivo psicológico-existencial.

A superação dos conflitos, das angústias, a desi-

dentificação dos conteúdos psicológicos afugentes, permite a iluminação, e a próxima é a meta de vinculação com a *consciência cósmica*.

Nem sempre, porém, o homem e a mulher conseguem alcançar esse nível ideal, fenômeno que, não obstante, será realizado através das reencarnações que lhes facultarão a vitória sobre os carmas negativos e, mediante as *leis de causa e efeito*, passo a passo, em esforço contínuo poderão fazê-lo.

Da mesma forma, a reencarnação aclara a cartografia da consciência de De Ropp, quando ele analisa os níveis que diferenciam os indivíduos na imensa mole humana.

As experiências acumuladas promovem ou retêm o indivíduo nos fenômenos decorrentes das ações praticadas, beneficiando-os ou afligindo-os com as sombras que lhes permanecem dominadoras, na condição de *resíduos espirituais*. A consciência filtra-os e, por não os poder *digerir*, transforma-os em conflitos, perturbações, estados psicopatológicos, requerendo terapias especializadas e contínuas.

Em qualquer nível, porém, a partir do *sono com sonhos*, a vontade desempenha um papel relevante, impulsionando o ser a novas realizações e conquistas completadoras que enriquecem o arsenal psicológico, amadurecendo o essencial à vida e selecionando-o do amontoado *egóico* do supérfluo.

Psicoterapeuta Excepcional com a Sua visão realista e *criativa*, Jesus definiu a necessidade de buscar-se *primeiro o reino dos Céus*, pois que esse fanal ensejaria a conquista de *todas as outras coisas*. É óbvio que, ao se adquirir o essencial, todas as coisas perdem o significado, por se encontrarem destituí-

das de valor em face do que somente é fundamental. Outrossim, alertou sobre o imperativo de *fazer-se ao próximo o que se gostaria que este lhe fizesse*, fixando no amor o processo de libertação, na ação edificante o meio de crescimento e na oração fortalecedora a energia que proporciona o desiderato.

Esse desempenho favorece a perfeita identificação do sentimento com o conhecimento, resultando na conquista do Eu profundo em sintonia com a Consciência Cósmica.

(O *Ser Consciente*, Capítulo 8, Item O Essencial.)

2 3 - 0 que significa estar dormindo?

A fase inicial da vida, sob qualquer aspecto considerado, é a do sono. Por isso mesmo, o psiquismo "dorme no mineral, *sonha* no vegetal, sente no animal, *pensa* no homem", conforme sintetizou com muita propriedade o eminente filósofo espírita Leon Denis, e prossegue, com a imensa capacidade da intuição, no *anjo*, adquirindo novas experiências sem cessar, infinitamente.

O ser está fadado à perfeita sintonia com a Consciência Cósmica, que nele dorme, aguardando os fatores que lhe propiciem o desenvolvimento, o contínuo despertar.

Despertar, portanto, é indispensável, abandonando o letargo que procede das faixas por onde transitou, libertando-se do marasmo, em forma de sono da consciência, para as realidades transcendentais, desapegando-se das constrictões que impedem a marcha, escravizando o Si nas paixões remanescentes, adormecidas, por sua vez, no inconsciente profundo, que prossegue enviando mensagens pessimistas e perturbadoras.

Conscientizar-se do que é, do que necessita fazer, de como conseguir o êxito, constitui para o ser chamamento urgente, como contribuição valiosa para o empenho na inadiável tarefa da revolução íntima transformadora.

Não poucas vezes, encontramos no comportamento humano as referências ao *dormir, estar dormindo, adormecido*, caracterizando estados existenciais das criaturas. Certamente, de fato, a maioria está *adormecida* para as próprias realidades, para os desafios da evolução, para as conquistas do Si. Imediatamente apaixonada por interesses mesquinhos, mergulhada em sombras ou fascinada pelo doentio narcisismo, prefere permanecer em estado de *consciência de sono*, a experimentar o despertar para a lucidez, portanto, para os compromissos em relação à vida e ao crescimento interior, que se lhe apresenta como um verdadeiro parto, no que tem razão. Despertar para a realidade nova da vida é como experimentar um parto interior, profundo, libertador, *dorido e feliz*.

{*Vida: Desafios e Soluções*, capítulo 8, item O Despertar do Si)

24 - Qual a conduta acertada para iniciar o trabalho que conduzirá à libertação do sono?

(...) Alguns que pretendem o acordar da consciência buscam os gurus famosos em cada época, a fim de que eles pensem e ajam sem o esforço pessoal dos que se fazem seus discípulos (*cheias*), desse modo estimulando-lhes a paralisia dos braços e do corpo em longos quão improdutivos estados de meditação prolongada, em fugas inoportunas aos labores edificantes da vida atual, sempre desafiadora e

exigente. Constitui, essa conduta, uma forma de transferência de responsabilidades para longe dos compromissos graves do próprio esforço, que é a única maneira de cada qual encontrar-se com sua realidade e trabalhá-la, ampliando-lhe a capacidade de desenvolvimento.

Felizmente, chega-se ao momento em que os verdadeiros *mestres* e *guias* ensinam os caminhos, porém exigem que os aprendizes avancem, conquistando, eles próprios, as distâncias, particularmente aquelas íntimas que os separam do imperecível Si.

A Psicologia, por seu turno, convida o indivíduo a avançar sem a utilização de novas "bengalas" ou dependências de qualquer natureza, a fim de ser livre. É compreensível que, em determinados momentos, durante a aprendizagem, a iniciação, o candidato se apoie naqueles que os instruem, liberando-se, a pouco e pouco, de forma a conquistar o seu próprio espaço.

(...)

(*Vida: Desafios e Soluções*, Capítulo 8, Item O Despertar do Si)

25 - Podemos identificar nas letras neotestamentárias referências claras a esse estado de sono e à conseqüente necessidade de despertar?

Essa proposta é muito antiga, porque as necessidades humanas também o são. Pode-se, porém, arrolar no Evangelho de Jesus, que é considerado um verdadeiro tratado de psicoterapia e deve ser relido com visão nova e profunda por todos, particularmente conforme vem ocorrendo com a Psicologia e as demais Doutrinas do psiquismo; refere-se, inúmeras vezes, ao *estar dormindo*, ao *dormir*, tanto quanto ao *despertar*.

Quando Jesus foi visitar Lázaro, que parecia morto, acercou-se do túmulo, informou que o amigo *dormia* e mandou abrir-lhe o túmulo na rocha, convidando-o a que despertasse e saísse das sombras. Escutando-lhe a voz que ressoou na acústica da alma, o cataléptico despertou e retomou a consciência, vindo para fora do sepulcro, sem a necessidade de qualquer milagre. Jesus percebera que a morte não lhe arrebatara o Espírito, nem rompera os liames vigorosos do *períspírito*, portanto, estava vivo ainda, porém *dormindo*.

Tratava-se de um sono orgânico provocado pela catalepsia, porque Lázaro já houvera *despertado* para a Realidade, razão pela qual ele pôde ouvir o chamado de retorno. (João **11:11**).

Seguindo as pegadas de Jesus, o Apóstolo Paulo repetiu a proposta do despertamento inúmeras vezes, em situações diferenciadas, de acordo com o estado de adormecimento em que se encontravam os seus ouvintes ou interessados na sua mensagem.

Numa carta que dirigiu aos Romanos, conforme capítulo treze, no seu versículo onze, depois de algumas considerações escreveu o desbravador das gentes: *Digo isto, porque sabeis o tempo, que já é hora de vos despertardes do sono...* (Romanos **13:11**) que retém as pessoas distraídas e distanciadas da Verdade, em permanente indecisão, ou em exigências infundáveis, ou em discussões inúteis, ou em buscas infrutíferas, sem aprofundamento de nenhuma causa, todos mecanismos escapistas para abraçar o conhecimento libertador.

(...)

Ainda examinando a problemática do sono, ex-

clamou, em outra carta, que dirigiu aos Efésios, o libertador das gentes, com energia e vitalidade: *Desperta, tu que dormes, e levanta-te entre os mortos.* (Efésios 5:14)

Evidentemente o apelo é dirigido àqueles que, embora vivendo, são mortos para a realidade do Si, permanecendo em estado de hibernação dos valores admiráveis da sua imortalidade.

Transitam, pelo mundo, os *mortos* para as emoções superiores, encharcados das paixões a que se aferram em terrível estado de intoxicação, padecendo-lhes as injunções martirizantes. São *cadáveres que respiram*, em uma alegoria evangélica(...)

Por sua vez, prosseguindo na mesma terapia, o renovado Apóstolo Pedro, compreendendo e digerindo o que lhe aconteceu, voltou-se para os que o seguiam e admoestou com simplicidade: *Tenho por justo, enquanto estou neste tabernáculo, despertar-vos com recordações...* (II Pedro 1:13)

Vale se considere o corpo como um *tabernáculo*, no qual é possível a sublimação dos sentidos, tornando-se necessário *despertar* os demais, mediante *recordações* de tudo quanto aconteceu e está esquecido; de todas as ocorrências de vida, que agora jazem no olvido; de todos os valores que significaram esperança e dignidade e estão ao abandono. Mediante esse volver a viver - o recordar - é possível um saudável despertar e um tranqüilo viver.

Examinando-se imparcialmente essas propostas de despertamento, compreende-se que o problema é urgente, embora o tempo que vem transcorrendo desde as advertências existentes em todas as Doutrinas de dignificação humana.

Chama, porém, a atenção, a própria experiência de Pedro, nos momentos que antecederam a traição do Amigo e a inolvidável tragédia do Calvário, sendo advertido carinhosamente:... *Esta noite antes de o galo cantar, três vezes me negarás...* (Mateus , 26:34) prenunciando-lhe a defecção, por estar ainda adormecido para a grandiosidade de comportamento junto ao Benfeitor, quando fosse convidado ao testemunho - que é sempre prova de maioria psicológica e existencial.

Parecia impossível que se concretizasse esse prognóstico, no entanto o mesmo sucedeu com a riqueza de detalhes com que foi anunciado, chamando o inadvertido ao verdadeiro despertar, que o fez autodoar-se até o momento final...

Prosseguindo-se em uma releitura do Evangelho de Jesus, o discurso está exarado sempre em advertências aos adormecidos, seja pelo sono fisiológico, seja pelo sono moral, seja pelo sono intelectual.

Destaque-se mais uma vez que, quando Jesus se encontrava em comunhão com Deus, pouco antes das humilhações a que seria submetido, por três vezes saiu de Si e foi visitar os companheiros que deveriam estar em vigília e todos dormiam, anestesiados pela indiferença ou pela incoerência do seu estado de consciência. Convidados ao despertar nas repetidas oportunidades, por fim foram deixados, porque já era tarde, não mais adiantava acordá-los.

O desafio do sono é muito grande, face ao largo período de permanência nas faixas primárias do processo da evolução, pelo qual passa o ser no seu crescimento espiritual.

O inconsciente está no comando das sensações e das emoções, deixando pouco espaço para a consciência, a lucidez dos atos. Não obstante, quando Jesus informou a Pedro sobre a negação e o cantar do galo, pôde-se inferir que o inconsciente estava representado pela figuração da ave que faz barulho, que desperta, e isso se daria somente quando o remorso lhe assomasse à lucidez invigilante.

(...)

(Vida: *Desafios e Soluções*, Capítulo 8, Item O Despertar do Si)

26 - 0 que significa estar desperto?

Estar acordado é encontrar-se pleno, consciente da sua realidade interior e das infinitas possibilidades de crescimento que estão ao seu alcance; libertar-se dos medos que o imobilizam na inutilidade; redescobrir a alegria de viver e de agir; ampliar o campo da comunicação com a Natureza e todos os seres; multiplicar os meios de dignificação humana, colocando-os ao alcance de todos; submeter-se à eloqüente proposta de iluminação que pode encontrar em toda parte...

O Apóstolo Paulo estava tão certo do valor do despertamento da consciência, que em memorável carta aos Efésios, conforme se encontra no capítulo cinco, versículo catorze, conclamou: *Desperta, ó tu que dormes, levanta-te entre os mortos e o Cristo te esclarecerá*. Isso porque, sono é forma de morte, de desperdício da oportunidade educativa, esclarecedora, terapêutica, enriquecedora. E nesse sentido, quando se está desperto, Jesus o esclarece, a fim de que

avance corajosamente na busca da sua auto-identificação.

(...)

Quando o Príncipe Sidarta Gautama fez-se Buda, portanto, quando se permitiu iluminar, porque acordou do letargo, após uma das suas preleções educativas, foi interrogado por um discípulo: - *Senhor, já encontrastes Deus? E se o defrontastes, onde se encontra Ele?* O missionário meditou por um pouco e respondeu sem preâmbulos: - *Após penetrar na realidade de mim mesmo, encontrei Deus no mais íntimo do meu ser, em grandiosa serenidade e ação dignificadora.*

Quando se está desperto, as conquistas e encontros são internos, resplandecentes e calmos, poderosos como o raio e suave como a brisa do amanhecer. Portadores de vida, conduzem o indivíduo na direção segura de si mesmo, fazendo que possa compreender os que dormem e não se interessam pela decisão de entender-se ou compreender a finalidade da existência. Tampouco se irrita, ou se enfastia, ou se perturba com aqueles que os agridem, que os perseguem, que buscam afligi-lo.

Maria de Magdala despertou da loucura em que se encarcerava ao encontrar Jesus, e transformou-se totalmente; Paulo de Tarso despertou após o chamado de Jesus e nunca mais foi o mesmo; Francisco de Assis aceitou o convite do Mestre e renasceu, abandonando o *homem velho* e tornando-se cantor da Natureza; Leonardo da Vinci, Galileu, Newton, René Descartes, Pasteur, Albert Schweitzer e muitos outros nos vários campos do pensamento, da ciência e da arte, da religião e do amor, após despertarem para a Rea-

lidade, alteraram a própria rota e ergueram a Humanidade para um patamar de maior beleza e de mais ampla felicidade.

Estar desperto significa encontrar-se construindo, livre de preconceitos e de limites, aberto ao bem e à verdade de que se torna vanguardeiro e divulgador.

(*Vida: Desafios e Soluções*, Capítulo 6, Item: Estar Desperto)

27 - O homem que desperta como procede diante das dificuldades?

Essa realização não se dá somente quando tudo parece bem, mas sim, quando sucedem ocorrências que são convencionalmente denominadas como infortúnios. Diante de tais fatos, ao invés de haver uma revolta ou desespero, na serenidade do estar desperto, interroga-se: *O que me está desejando dizer este fenômeno perturbador?* Tratando-se de uma enfermidade, um desgaste físico, emocional ou psíquico, uma perda de valores amedados ou de um trabalho, que é o sustento da existência, pergunta-se: *Isto que me está acontecendo, que significado tem para o meu progresso? Qual ou quais as razões destas mensagens?*

E penetrando-se com harmonia e sincero desejo de autodescobrir-se, de identificar o fator desequilibrante, a consciência identifica a causa real e trabalha-a, administrando a distonia profunda que se exterioriza na forma intranquilizadora.

Tal comportamento proporciona segurança, fixação no ideal, harmonia, equilíbrio.

Quando não está desperto, o indivíduo se transfere de uma para outra dependência, buscando gui-

as e condutores que lhe diminuam o esforço para pensar, e passem a assumir responsabilidades que lhe dizem respeito.

No mergulho do Si nasce a coerência para com a vida e suas possibilidades, trabalhando pela libertação de todos os vínculos escravistas. Nem busca modelos pré-fabricados, nem formas unívocas que sirvam para todos. Cada ser possui as suas características e recursos, o que não estimula ao individualismo perverso, antes à aquisição da própria identidade. Não obstante, há um Guia e Modelo, cuja vida exemplar tem resistido a todos os vendavais do tempo e a todas as críticas ácidas quão demolidoras de muitos pensadores, que é Jesus, o verdadeiro divisor de águas da História.

Psicologicamente completo e desperto, tornou-se o maior exemplo de Consciência plena que se conhece no processo da evolução do ser, ensinando sem presunção, amando sem qualquer capricho, imolando-se sem qualquer mecanismo masoquista.

Portador de saúde por excelência, jamais se Lhe registrou qualquer tipo de distúrbio, como exaltação ou como depressão, mesmo nos momentos mais difíceis de uma trajetória assinalada pela incompreensão dos Seus coevos.

Simple e desataviado, Seu comportamento era otimista, rico de beleza e de ternura, demonstrando inequivocamente a Sua ascendência moral e intelectual.

Sempre desperto, Jesus é o exemplo máximo da conquista do Si.

{Vida: Desafios e Soluções, Capítulo 8, Item O Despertar do Si}

2.2.2-INCONSCIENTE

28 - Como definir o Inconsciente? Podem-se correlacionar as suas formas ou denominações com o cérebro físico?

Do ponto de vista psicológico, o *inconsciente* é o conjunto dos processos que agem sobre a conduta, mas escapam à consciência.

(...)

Com as notáveis contribuições de Freud, e, mais tarde, de Jung, entre outros, o *inconsciente* passou a ser a parte da atividade mental que inclui os desejos e aspirações primitivas ou reprimidas, segundo o mestre de Viena, em razão de não alcançarem a consciência espontaneamente, graças à censura psíquica que bloqueia o conhecimento do ser, mas somente através dos métodos psicoterápicos - revelação dos sonhos, redescobrimto dos fatores conflitivos, dos atos perturbadores e outros - ou dos traumas profundos que afetam o sistema emocional.

Podemos distinguir duas formas de inconsciente: o psíquico ou subcortical e o orgânico ou cortical.

Além dessa visão ou mesmo através dela, Jung concebeu o *inconsciente coletivo*, que seria uma presença no indivíduo com todas as experiências e elementos mitológicos do grupo social, decorrentes da estrutura hereditária do cérebro humano.

O subconsciente psicológico ou subcortical - fisiológico, instintivo - é automático, inicial, natural, responde ao *id* de Freud e aos *arquétipos* de Jung, enquanto o orgânico ou cortical responde pelos condi-

cionamentos de Pavlov, pelo *polígono* de Grasset e os *traumas* e *recalques* estudados pela psicanálise.

Acreditava-se, anteriormente, que o *ser subcortical* era um amontoado de automatismos sob o direcionamento dos instintos, das necessidades fisiológicas. A moderna visão da psicologia transpessoal, no entanto, demonstra que a consciência cortical não possui espontaneidade, manifestando-se sob as ocorrências do mundo onde se encontra localizada. Por isso mesmo, esse *inconsciente* é o Espírito, que se encarrega do controle da *inteligência fisiológica* e suas memórias - campo perispiritual -, as áreas dos instintos e das emoções, as faculdades e funções paranormais, abrangendo as mediúnicas.

Nesse subcórtex, Jung situou o seu *inconsciente coletivo*, concedendo-lhe atributos quase divinos.

Modernamente, a genética descartou a transmissão cromossômica, encarregada dos caracteres adquiridos. Esse *inconsciente coletivo* seria, então, o registro mnemónico das reencarnações anteriores de cada ser, que se perde na sua própria historiografia.

Felizmente o ser não tem consciência de todas as ocorrências do córtex, que as registra automaticamente - inconsciente cortical - pois se o conhecesse, tenderia sua vida psíquica a um total desequilíbrio.

Necessário, portanto, ao ser humano, saber e recordar, mas, também, desconhecer e olvidar...

Todos os funcionamentos automáticos do organismo dão-se sem a participação da consciência, o que lhe constitui verdadeira bênção.

Não raro, nessa área, patologicamente podem ocorrer dissociações mórbidas do psiquismo, dando

origem às personalidades duplas (secundárias) que, em se tornando conscientes, prevalecem por algum tempo.

Janet pretendia em equivalente conceito resumir todas as comunicações mediúnicas, fenômenos dissociativos do psiquismo, considerando-as, por efeito, de natureza patológica.

É, no entanto, nessa área, que se registram as manifestações mediúnicas, igualmente ocorrendo estratificações anímicas, que afloram nos momentos dos tranSES, às vezes, interferindo e superando os fenômenos de natureza espiritual.

(*Autodescobrimento, Capítulo 4, Item: O Inconsciente*)

29 - E o que representa o Subconsciente?

Consideremos o subconsciente como parte do inconsciente, que pode aflorar à consciência, com os seus conteúdos, alterando o comportamento do indivíduo. Ele é o arquivo próximo das experiências, portanto, automático, destituído de raciocínio, estático, mantendo fortes vinculações com a personalidade do ser. É ele que se manifesta nos sonhos, nos distúrbios neuróticos, nos lapsos orais e de escrita - atos *fallhos* - tornando-se, depois de Freud e seus discípulos mais tarde dissidentes, Jung e Adler, responsável também pela conduta moral e social.

Os pensamentos e atos - logo após arquivados no subconsciente - programam as atitudes das pessoas. Assim, quando se toma conhecimento de tal possibilidade, elegem-se quais aqueles que devem ser acionados - no campo moral e social - para organizar ou reprogramar a existência.

(*Autodescobrimento, Capítulo 4, Item O Inconsciente.*)

30 - Como analisar o Inconsciente e conceituá-lo à luz da psicologia profunda?

O eminente psicanalista Carl Gustav Jung estabeleceu que o Inconsciente é um verdadeiro oceano, no qual se encontra a consciência mergulhada quase totalmente. É como um *iceberg*, cuja parte visível seria a área da consciência, portanto, apenas cinco por cento do volume daquela montanha de gelo ainda pouquíssimo conhecida. A consciência, ainda segundo o mesmo estudioso, pode ser comparada a uma *rolha flutuando* no enorme oceano.

(...) Nas suas investigações profundas, procurou detectar sempre a presença do Inconsciente, que seria responsável por quase todos os atos e programas da existência humana, desde os fenômenos automatistas mais primitivos, que lhe dariam início, até as inúmeras manifestações de natureza consciente.

Indubitavelmente, nesse *oceano* encontram-se guardadas todas as experiências do ser, desde as suas primeiras expressões, atravessando os períodos de desenvolvimento e evolução, até o momento da lucidez do *pensamento lógico*, no qual hoje transita com vistas ao estágio mais elevado do *pensamento cósmico* para onde ruma.(1)

É muito difícil dissociar-se o Inconsciente das diferentes manifestações da vida humana, porquanto ele está a ditar, de forma poderosa, as realizações que constituem os impulsos e atavismos existenciais.

Indispensável, porém, ter-se em mente a presen-

(1) As fases evolutivas por que passou o pensamento: primária, pré-mágica, mágica, lógica e intuitiva. (Ver *Autodescobrimento*, Capítulo 2, item O Pensamento - editora LEAL.)

ça do Espírito, que transcende aos efeitos e passa a exercer a sua função na condição de *inconsciente*, depósito real de todas as experiências do larguíssimo trajeto antropológico-sociológico-psicológico, de que se faz herdeiro nos sucessivos empreendimentos das reencarnações.

(...)

(Vida; *Desafios e Soluções*, Capítulo 7, item Análise do Inconsciente.)

31 - Por intermédio de que meios podemos identificar e decodificar os símbolos do inconsciente e quais os objetivos desse estudo?

Para Sigmund Freud, tanto quanto para Gustav Jung, o Inconsciente somente se expressa através de símbolos, e esses símbolos podem e devem ser buscados para conveniente interpretação através dos delicados mecanismos dos sonhos e da Imaginação Ativa(2), de modo a serem entendidas as suas mensagens.

(...)

Permitimo-nos, porém, acrescentar que, também através da concentração, da oração, da meditação, e durante alguns transes nas tentativas das experiên-

(2) Imaginação Ativa:

Para Carl Gustav Jung a *imaginação ativa* é uma forma de *introspecção*, de *busca* interior, de meditação, que se baseia na atividade da fantasia.

Inspirando-se em Schiller 1 ler, que informava: "A *atividade criadora da imaginação liberta o homem do cativo do não-mais-do-que* e o guinda à posição de quem faz um jogo " para logo completar: "o homem só é bastante humano quando joga. "

Há um grande debate em torno da *imaginação ativa*, no que diz respeito à predominância da consciência sobre o inconsciente ou deste sobre aquela...

cias mediúnicas, o Inconsciente faculta a liberação de várias das impressões que nele jazem, dando origem aos fenômenos anímicos, estudados cuidadosamente pelo nobre Codificador do Espiritismo, com muita justiça, um dos identificadores dos arquivos do Inconsciente, embora sob outra designação.

Nesse extraordinário *oceano*, ainda segundo os nobres psicanalistas referidos, formidandas forças estão trabalhando, ora em favor, ora contra o *sei*, que necessita decifrar todos esses enigmas de modo a conseguir sua realização interior quanto exterior. Nele se encontram em depósito os mitos e as fantasias, as lendas e superstições de todos os povos do passado e do presente, e, no seu mais profundo âmago, nascem ou dormem as personalidades paralelas que se incorporam à existência individual, gerando conflitos e transtornos neuróticos.

O objetivo, porém, da interpretação dessas mensagens, conforme o pensamento dos citados mestres, não é resolver imediatamente os distúrbios de natureza neurótica, e sim utilizar de forma conveniente as suas forças portadoras de energia de crescimento, de elevação, de conhecimento e de libertação.

Acredita-se, porém, que na imaginação (qual sucede nos sonhos e noutras manifestações do inconsciente), ocorrem sucessões de imagens, de tal maneira que podem ser percebidas, pelo menos de alguma forma, pela consciência, assim facilitando-lhe a decodificação.

Jung se refere que isso se deve ao arquétipo do *self*, responsável pelo impulso e ocorrência das imagens encarregadas da organização dos acontecimentos inconscientes.

Para Jung, o essencial é a realização do *self*, o sentido e significado existencial, quando se alcança a *individuação*. (Nota de autoria de Divaldo Franco)

O grande desafio da existência humana está na capacidade de explorar esse *mundo desconhecido*, dele retirando todos os potenciais que possam produzir felicidade e auto-realização.

(*Vida: Desafios e Solução*, Capítulo 7, item Análise do Inconsciente.)

32 - Já foi dito que, além da interpretação dos símbolos e da imaginação ativa, o homem pode alcançar seu inconsciente através da oração, concentração e meditação. Explique como isso se dá e quais os objetivos dessa descoberta?

Eis por que a concentração é-lhe de valor inestimável, por propiciar-lhe encontrar-se com os arquivos que lhe guardam as impressões passadas que geram dificuldades ou problemas no comportamento atual. Em um nível mais profundo, a meditação é-lhe o instrumento precioso para a auto-identificação, por facultar-lhe alcançar as estruturas mais estratificadas da personalidade, revolvendo os registros arcaicos que se lhe transformaram em alicerces geradores da conduta presente. Por outro lado, a oração, além de lenir-lhe os sentimentos, suavizando as aflições, contribui para a elaboração dos fenômenos da Imaginação Ativa, liberando impressões que, por associação, ampliar-lhe-ão o campo do entendimento da realidade, exumando fantasmas e diluindo-os, resuscitando traumas que podem ser sanados e ficando com um campo mais livre de imagens perturbadoras, para os mecanismos automatistas dos sonhos.

Embora toda essa contribuição valiosa apresentada pela Psicanálise, proporíamos o desdobramento consciente da personalidade, isto é, do Espírito,

nas suas *viagens astrais*, através das quais experimenta sempre, quando lúcido, maior liberdade, assim podendo superar as seqüelas dos graves conflitos das reencarnações passadas, em depósito no Inconsciente.

Esse *mergulho consciente* nas estruturas do eu total, faculta a liberação das imagens conflitantes do passado espiritual e do presente próximo, ensejando a harmonia de que necessita para a preservação da saúde então enriquecida de realizações superiores.

Enquanto o indivíduo não descobre a *realidade* do seu Inconsciente, pode permanecer na condição de vítima de transtornos neuróticos, que decorrem da fragmentação, do vazio existencial, da falta de sentido psicológico, por identificar apenas uma pequena parte daquilo que denomina como realidade. Percebe-se em isolamento, sem direção própria para a solução dos vários problemas que o afligem e, com isso, foge para os estados de neurotização nos quais se realiza.

Essa *queda emocional* faz que desapareça o sentido de religiosidade, porquanto, ainda conforme a análise dos citados investigadores, no Inconsciente é que estariam a presença e o significado de Deus, do Espírito, das percepções em torno da Divindade... Para os citados mestres, quando o ser demora-se ignorando as possibilidades do Inconsciente, rompe as ligações com o seu eu profundo, portanto, com os mecanismos que o levariam à compreensão de Deus, da alma e da vida imortal.

Certamente aí encontramos a presença do Espírito, nos refolhos do ser, impregnado pelas lembran-

ças que não chegam à consciência atual, mas que afetam o comportamento de maneira indireta, proporcionando estados inquietadores e desconhecidos da estrutura do ego. A sua auto-identificação, o autodescobrimento permite o conhecimento das necessidades de progresso, ao tempo que desarticula as dificuldades que foram trabalhadas pelas experiências negativas das existências transatas, cujos *resíduos* continuam produzindo distonias. ,

Somente quando se passa a viver a compreensão da realidade interior, descobrindo-se e conservando-se desperto para a ação do *pensamento lógico* e consciente, é que se liberam os efeitos danosos do passado e se estabelecem novas normas de conduta para o futuro. Adquire-se, então, liberdade para a ação criativa, sem as amarras da *culpa* que sempre se estabelece depois de qualquer atitude irregular, de toda ação prejudicial.

O ser é manifestação do Pensamento Divino, que o criou para a vigorosa realização de si mesmo.

Desse modo, é necessário deixar de ignorar o seu *mundo interior*, o seu *Inconsciente*, mergulhando no abismo de si mesmo e auto-revelando-se sem traumas ou choques, sem ansiedades ou inquietações, em um processo de *individuação*.

Toda essa energia de que é portador o Inconsciente pode ser canalizada para a edificação de si mesmo, superação dos medos e perturbações, dos fantasmas do cotidiano, que respondem pela insegurança e pelo desequilíbrio emocional do indivíduo.

(*Vida: Desafios e Soluções*, Capítulo 7, Item Análise do Inconsciente)

33 - Ao analisar-se, o ser dá-se conta da existência de tendências e características estruturais que se antagonizam, agindo do interior para a periferia, causando conflitos. Como entender essa dualidade de opostos e resolvê-la?

Com perspicácia admirável Jung estabeleceu que em todas as criaturas estão presentes muitos símbolos, que dormem no seu Inconsciente, num grande pluralismo, que deve ser controlado até atingir um sentido de unidade, de unificação dos termos opostos em uma única manifestação de equilíbrio. Utilizou-se, assim, das expressões *yin* e *yang* presentes na existência humana de todos, numa representação do masculino (*vang*) e do feminino (*vin*). O primeiro é ativo, dinâmico, forte, rico de movimento, de calor, a clareza; o outro é passivo, repousante, frágil, sem muita atividade, frio, a sombra... Esses aparentes opostos produzem conflitos, porque, no momento em que se pensa algo fazer, de imediato uma idéia surge em sentido contrário no íntimo para não realizar; deseja-se prosseguir e, ao mesmo tempo, parar; o desafio surge para tentar conquistas, enquanto outra parte trabalha para permanecer sem novas experiências. São, sem dúvida, as expressões do masculino e do feminino latente no ser.

Na antiguidade, o misticismo oriental, em forma de sabedoria, trabalhava a pessoa para saber conduzir uma e outra força com equilíbrio, permitindo que haja predomínio desta ou daquela, conforme a situação, terminando pela produção do equilíbrio, que é o resultado da harmonia de controle, nos momentos adequados, por tal ou qual manifestação interior.

Nessa fase, a de harmonia, é possível separar-se o que é bom do que é mal, o justo do arbitrário, identificando os opostos e dando um sentido de perfeito equilíbrio a si mesmo em identificação com o Cosmo.(...)

Jung ainda pôde identificar a dualidade existente nas criaturas, a que deu as denominações de *animus* e *anima*, que estão sempre presentes nos sonhos. O *animus* como sendo a representação masculina nas atividades oníricas das mulheres e a *anima*, nas dos homens, como simbolismo presente das mulheres, que repetem os grandes vultos mitológicos, históricos, religiosos, presentes nas estórias, fantasias e mitos dos povos de todas as épocas, proporcionando associações e vivências psicológicas, conforme a estrutura interior de cada qual.

Concordando com o pensamento do admirável investigador da psique humana, somente nos encorajáramos a propor que nessas representações oníricas, muitas das personagens *animus.e anima*, são as -reminiscências, as revivescências das vidas anteriores arquivadas no Inconsciente de cada um, graças ao perispírito ou *corpo intermediário* entre o Espírito e a Matéria.

(...)

{*Vida: Desafios e Soluções*, Capítulo 7, Item Análise do Inconsciente.)

34- - Como *entender*, à luz da Psicologia Profunda ou Transpessoal, um inconsciente pessoal e outro coletivo?

As impressões armazenadas em camadas abaixo da consciência constituem a área que Freud denomi-

nou como *inconsciente*, enquanto que Jung passou a nomeá-la como *inconsciente individual*, com a finalidade de diferenciá-la daquela que chamaria de *coletivo*. Esse *inconsciente individual* imprime e armazena as informações que foram registradas ou não pela consciência, qual sucede quando alguém está realizando uma atividade e, simultaneamente, outros fenômenos ocorrem à sua volta sem que sejam percebidos pela consciência. Apesar disso, as sensações são registradas pelo corpo e também são arquivadas, nem sempre facultando a recordação de fragmentos ou parcelas dos acontecimentos, senão da sua totalidade.

Em face dessa ocorrência, o cérebro é capaz de assinalar todos os acontecimentos sem cessar, sendo que algumas áreas captam melhor os estímulos de natureza visual, olfativa, auditiva, com preferência por aqueles de natureza visual que teriam maior preponderância. Essa capacidade não anula as demais funções ou captações para arquivos cerebrais da *psique*.

De outra maneira, as *personificações dúplices (múltiplas) ou parasitárias* pertenceriam ao *inconsciente coletivo*, no qual estariam todas as informações ancestrais do conhecimento, mesmo que arquivadas de forma não consciente.

Esse *inconsciente coletivo* se encarregaria de guardar todos os dados que podem ser acessados a qualquer momento por todas e quaisquer pessoas, superando as dimensões de tempo e de espaço, acumulados desde os primórdios do conhecimento do ser no seu processo evolutivo, abrangendo a fase primária e prosseguindo até o momento cultural que se vive. Não apenas em relação a si mesmo, mas igualmente a respeito de tudo quanto haja ocorrido. Desse *incons-*

ciente coletivo surgiram os *arquétipos primordiais*, responsáveis por todos os fenômenos psicológicos, conscientes ou não, identificáveis através dos sonhos, que responderiam aos estímulos que os podem desencadear, muitas vezes surgindo como complexos, que são os grupos de conceitos portadores de significativa carga emocional.

Freud também os identificou, porém, considerou-os resultado de ocorrências sexuais de significação desde os primórdios da existência, podendo ser trazidos à atualidade pessoal mediante associações. Jung, no entanto, constatou que, mesmo após a identificação do fator *primacial*, permaneciam outros componentes que mantinham a carga emocional nos seus pacientes. Tratar-se-ia de um fator impessoal respondendo por essa carga emocional do complexo. Essa ilação contribuiu para que o mestre suíço esclarecesse que esse conceito inicial se encontrava no passado evolutivo de cada indivíduo, podendo ser recuperado por intermédio dos *instintos* responsáveis pelo comportamento no mundo externo ou graças às *imagens primordiais - arquétipos - encontradas* no inconsciente coletivo.

Triunfo Pessoal, Capítulo 1, Item Inconsciente)

35 - À luz da Doutrina Espírita, o que vem a ser esse inconsciente coletivo e como ele se manifesta nos fenômenos de natureza mediúnica e anímica?

Embora reconheçamos a oportuna tese como de valor incontestável, pensamos que esse *inconsciente coletivo* corresponde às experiências vivenciadas por **cada** indivíduo no processo da evolução, passando

pelas etapas reencarnacionistas, nas quais transitou nas diversas fases do desenvolvimento antropsicológico de si mesmo. Atravessando os diferentes períodos da Humanidade, nos quais esteve, arquivou, nos recessos do ser, todas as impressões que ora se encontram adormecidas e podem ser exteriorizadas pelo perispírito.

Nenhum cérebro teria condições de armazenar todas as formulações dos diversos períodos da evolução, considerando-se o limite da aparelhagem fisiológica, mesmo com a sua incomum complexidade. Seria atribuir-lhe funções e possibilidades *divinas*, superando a sua constituição humana. A visão espírita, porém, a respeito de um *arquivo extracerebral*, formado por uma maquinaria energética centrada no Self ou Espírito, cujo campo de informações é infinito, torna-se muito mais factível e racional, sem menosprezo pela conceituação do *inconsciente coletivo*, variando apenas de denominação e certamente de formação, no que resultaria a questão dos conteúdos emocionais e das possibilidades de conhecimentos.

Exteriorizados pelo *inconsciente* através dos sutis mecanismos cerebrais, essas ocorrências ressurgem como *complexos* quando possuem conteúdo perturbador, efeitos naturais das ações morais iníquas que as soberanas *Leis de Causa e Efeito* impõem ao Espírito como necessidade de reparação e de reeducação.

A conceituação evolutiva do princípio espiritual que se transforma no *Self* quando o ser se humaniza, completa a proposta junguiana, alargando os horizontes existenciais ao infinito, cujas origens perdem-se nos primórdios da Criação, correspondendo aos *ar-*

quetípos primordiais, que se encontram em Deus de Quem tudo procede.

{*Triunfo Pessoal*, Capítulo 1, Item O Inconsciente)

36 - Com base nessa interpretação espírita do Inconsciente coletivo, como o mesmo funciona nas comunicações mediúnicas inteligentes?

Graças a esses *arquivos extracerebrais* os Espíritos encontram os elementos que lhes facilitam as comunicações, por oferecer-lhes o material hábil para a decodificação do seu pensamento, através dos neurônios e de alguns *chakras*, especialmente o coronário. Não houvesse no médium os *recursos primordiais* que podemos considerar como informações adormecidas, fruto das experiências pessoais antes vivenciadas, tornar-se-ia muito difícil a ocorrência dos fenômenos psicofônicos e artísticos, na sua grande variedade, que necessitam de impressões correspondentes às idéias que serão exteriorizadas pelo Comunicante espiritual.

Da mesma forma, no que diz respeito aos mediúnicos e anímicos de xenoglossia e glossolalia, nos quais a memória espiritual libera os idiomas que foram antes conhecidos ou retornam sob o estímulo das Entidades espirituais, defrontamos o *inconsciente* como sendo de natureza transcendental.

Desse modo, todos vivem sob os acicates das aquisições anteriores, que se exteriorizam como necessidades evolutivas, ao mesmo tempo impondo no processo da reencarnação os mecanismos educativos para O Espírito liberar-se de si mesmo, do ego, das paixões dissolventes, assim crescendo no rumo da plenitude.

{*Triunfo Pessoal*, Capítulo 1, Item O Inconsciente.)

37 - Pode-se destacar no Inconsciente uma parte que corresponda às mais nobres aspirações do ser, um Inconsciente profundo ou sagrado?

A medida que o ser se conscientiza da sua realidade, transfere-se de níveis e patamares da percepção psicológica, para aprofundar buscas e sentir o apelo das possíveis realizações.

Fase a fase, identificando-se com os seus conteúdos psíquicos, a visão dos objetivos íntimos se lhe agiganta e cada conquista facultava-lhe um elenco de entendimentos que fascinam, motivando-o ao avanço e à autopenetração profunda.

(...)

Atingindo os níveis superiores de consciência, nos quais vivência estados alterados, lentamente abre comportas psíquicas que se assinalam por traços dessas percepções até imergir no *inconsciente profundo*.

Esse *inconsciente profundo*, porém, que alguns psicólogos transpessoais e mentalistas denominam como *sagrado*, é depósito das experiências do Espírito eterno, do eu superior, da realidade única da vida física, da causalidade existencial...

A identificação da consciência com esse *ser profundo* proporciona conquistar a lucidez sobre as realizações das reencarnações passadas, num painel de valiosa compreensão de causas e efeitos próximos como remotos.

Diante das possibilidades agigantadas, o indivíduo, lentamente, deixa todos os apegos - remanescentes do ego - todos os desejos - reflexos pertur-

badores do ego - todas as reações - persistência dominadora do ego...

O mal e os males não o atingem, porque a sua compreensão do bem leva-o a identificar Deus em tudo, em todos, amando as mais variadas, ou agressivas, ou persuasivas formas de alcançá-Lo.

Essa libertação, essa desidentificação com o ego, inunda-o de equilíbrio e de confiança, sem pressa nos acontecimentos, sem ressentimentos nos insucessos.

A dimensão de tempo-espaço cede lugar ao estado de plenitude, no qual a ação contínua, iluminativa, desempenha o papel principal no prosseguimento da evolução.

Abstraindo-se das objetivações e do mundo sensorial pelo desapego, a vida psíquica se lhe irradia generosa, comandando todos os movimentos e ações sob o direcionamento da realidade imortal, que alguns preferem continuar denominando como *inconsciente sagrado*.

Tornando-se plenamente realizado, sente-se purificado das mazelas, sem ambições, nem tormentos. Aproxima-se do estado numinoso. Liberta-se.

(Autodescobrimento, *Capítulo 4, Item O Inconsciente*)

3 8 - 0 que é o Superconsciente e quais as suas funções?

Todas as aspirações do ser humano, seu futuro, suas conquistas a serem realizadas, o seu *céu*, encontram-se insculpidos no superconsciente, mesmo que adormecidas, em estado de inconsciência.

Área nobre do ser, é o fulcro da inspiração divina, em que se estabelecem os paradigmas orientadores do processo da evolução.

Sede física da alma reencarnada, responde pelos sutis processos da transformação dos instintos em inteligência, e dessa em angelitude, passo que será conquistado mediante esforço pessoal e intuição espiritual dos objetivos mais significativos do transcurso existencial pelo corpo físico.

O superconsciente é também conhecido como *Inconsciente superior*, de onde dimanam as funções parapsíquicas superiores assim como as energias espirituais.

Equipado com *chips* ultra-sensíveis, aí se encontram os tesouros da vida transpessoal, na qual o trânsito entre as esferas orgânica e psíquica se faz mais livre e amplamente.

A fim de poder manifestar o colossal tesouro de energias que detecta, o organismo reveste-o de células, favorecendo a intercomunicação dos dois campos nos quais se movimenta o Espírito: o material e o espiritual.

Irradiando-se do *chakra coronário* por sucessivas emissões de ondas-pensamento, através dos exercícios de concentração, meditação e prece, desenvolve-se, abrindo os registros para a captação de outras mentes que se lhe cruzam no mundo extacorpóreo. Favorecendo a paranormalidade humana, o superconsciente é o núcleo onde têm lugar os fenômenos mediúnicos, por facultar a decodificação da mente que se lhe direciona, assim transformando-a em palavras, projeções ideoplásticas, manifestações artísticas, culturais, materiais.

Laboratório vivo do Espírito, que no seu campo imprime as necessidades futuras, quanto no inconsciente guarda as memórias de todos os atos transa-

tos, seu potencial é ainda muito desconhecido, merecendo que nele se aprofundem as sondas da investigação, a fim de melhor e com sábia maneira poder utilizá-lo com proficiência.

Tendo na epífise ou pineal o veículo para as manifestações psíquicas superiores, mediante exercícios mentais e morais amplia a capacidade de registro do *mundo ultra-sensível*, que se exterioriza através dos equipamentos de alta potência energética de que se constitui.

Por outro lado, é o celeiro do futuro do ser, por estar em ligação com o Psiquismo Cósmico, do qual recebe forças específicas para o desenvolvimento intelecto-moral, da afetividade, das expressões sexuais encarregadas da perpetuação da espécie, do equilíbrio da hereditariedade, de outros fenômenos que afetarão o comportamento psicológico.

A medida que o ser se conscientiza do potencial elevado que lhe dorme em germe no superconsciente, mais pode utilizá-lo a serviço da vida, crescendo no rumo da identificação com Deus.

Redes de fibras nervosas muito delicadas conduzem as energias que se exteriorizam da pineal e se expandem por todo o cérebro, facultando que ocorram os fenômenos espirituais. Essas energias irrigam de vitalidade as demais glândulas endócrinas, estabelecendo circuitos especializados que beneficiam o organismo em geral.

Intuição, inspiração superior, psicofonia, psicografia traduzem a plena sintonia entre os Espíritos e os homens, como resultado da identificação entre o seu superconsciente e as mentes desvestidas de matéria.

Uma vida mental e moral saudável, assinalada por hábitos edificantes, amplia a capacidade do superconsciente ou self, para que os laboratórios celulares produzam irradiações específicas portadoras de equilíbrio e paz.

O cérebro é central de força que, somente a pouco e pouco vem sendo descoberto, jazendo ignorado na sua quase totalidade, em especial no que diz respeito aos fenômenos psicológicos, parapsíquicos e mediúnicos.

Somente a epífise ou pineal, situada no cérebro por cima e atrás das camadas ópticas, constitui, por si mesma, um incomparável santuário que vela as funções sexuais durante a infância e, na puberdade, experimenta significativas alterações na forma e na função; torna-se, a partir daí, um escrínio de luz, um *lótus de mil pétalas* que se abrem como antenas ultrasensíveis em direção das Esferas espirituais de onde procede a vida, desempenhando papel fundamental nas experiências espirituais do ser humano.

É natural, portanto, que o superconsciente seja um enigma a ser decifrado, por significar na sua essência o fulcro de ligação mais eloqüente do Espírito com o corpo, mantendo a programação das futuras conquistas que devem ser conseguidas ao ritmo da alegria e da saúde.

(O Despertar do Espírito, *Capítulo 5, Item Superconsciente.*)

2.2.3-EGO E EU

39 - Que definição podemos dar ao eu e ao ego?

A psicossíntese refere-se à existência de um *eu pessoal* e de um *Eu superior*, em constante luta pelo domínio da personalidade. O *eu pessoal* é, muitas vezes, confundido com a personalidade, sendo, ele mesmo, o ponto de *autoconsciência pura*, conforme o define Roberto Assagioli. Corresponde ao ego, ao centro da consciência individual, diferindo expressivamente dos conteúdos da própria consciência, tais as sensações, os pensamentos, as emoções e sentimentos. O *Eu superior* corresponde ao Espírito, ao *Self*, também podendo ser denominado como *Superconsciente*.

O *eu pessoal* é consciente, não obstante, deixa de ter lucidez quando se adormece, quando se é vítima de um traumatismo craniano e se desfalece, quando se está em transe natural ou sob ação hipnótica ou medicamentosa, reaparecendo quando do retorno à consciência lúcida, que decorre naturalmente de um outro *Eu*, certamente superior, que rege a organização e a atividade da consciência.

Em realidade, não são dois *eus* independentes, separados, mas uma só realidade em dois aspectos distintos de apresentação, conforme já houvera identificado o psicólogo americano William James, ao cuidar da análise das subpersonalidades. (Vide o nosso *AMOR, IMBATÍVEL AMOR*, Capítulo *Vitória do Amor [Amor - Perdão]* Pág. 243, 4ª Edição da LEAL.

Essas duas expressões psicológicas que se apresentam no indivíduo, quando não unificadas harmonicamente, podem ser fator de fragmentação da per-

sonalidade, gerando distúrbios de comportamento, instabilidade emocional.

O objetivo da psicossíntese é trabalhar pela unificação desses dois *eus*, produzindo a real identificação do ser nos objetivos da existência que vivência.

O *eu individual* é resultado das aquisições e experiências do processo existencial com os seus conflitos e aspirações, em luta contínua pela conscientização da realidade. Essa, porém, somente se fará quando o *Eu superior* for identificado, e decodificada a sua expressão imortal, de essência eterna, que deve ser conscientizada e vivida com harmonia.

Quando se dá essa conjuntura feliz, faz-se indispensável a terapia de assimilação dos conteúdos do *eu individual* no *Eu superior*, diluindo fronteiras que pareciam inexpugnáveis e desfazendo barreiras psicológicas, que se transformam numa corrente de energia contínua entre um fluxo e outro, favorecendo a estrutura do ego equilibrado ante o Self consciente.

(O *Despertar do Espírito*, Capítulo 2, Item Subpersonalidades)

40 - Quais as principais patologias que atingem o ego, como se manifestam e como tratá-las?

Na imensa área do ego, surgem as fragmentações das subpersonalidades, que são comportamentos diferentes a se expressar conforme as circunstâncias, apresentando-se com freqüência incomum. Todos os indivíduos, raras as exceções, experimentam esse tipo de conduta, mediante a qual, quando no trabalho se deixam conhecer pelo temperamento explosivo, marcante, dominador e, em particular, são tími-

dos, mansos e receosos. As variações são muitas nesse campo das subpersonalidades.

Ademais, no imenso campo dos conflitos, as expressões de inferioridade moral do processo da evolução facultam as manifestações egóicas doentias, como o orgulho, o ciúme, a inveja, o ressentimento, o ódio a calúnia e muitos outros sequazes, que enceguecem o ego e o atiram nos abismos das alienações.

Ao mesmo tempo, personalidades espirituais que transitam no mundo fora da matéria interferem no comportamento humano, submetendo, não poucas vezes, o *eu individual* a transtornos de natureza obsessiva, não detectados pela Psicologia acadêmica convencional, que os estuda sob aspectos psicopatológicos mais específicos.

Pode parecer, num estudo psicanalítico, que constituem uma variedade expressiva de *eus*, buscando primazia, cujas raízes se encontrariam fixadas no inconsciente, depositário das heranças antropológicas ancestrais, nos acontecimentos perinatais e infantis, na subjugação da *mãe castradora*, cuja imagem perturbadora continuaria afligindo e induzindo a fugas espetaculares, para que as dores e os infortúnios antes vivenciados fossem esquecidos.

(*O Despertar do Espírito*, Capítulo 2, item Subpersonalidades)

41 - Que recursos terapêuticos podem ser usados para harmonizar o ego?

E evidente que uma auto-análise cuidadosa deva ser realizada pelo paciente, mediante a vontade bem conduzida e estimulada, trabalhando em favor da harmonia entre os valores éticos e o Eu superior, ao mes-

mo tempo criando reservas psíquicas para impedir moralmente a interferência das mentes liberadas do corpo físico.

Quando, porém, o paciente não se sente em condições de realizar o mister, torna-se imprescindível o contributo do terapeuta em psicossíntese para conscientizá-lo, apresentando-lhe programa de disciplina mental e de hábitos saudáveis, de forma que se estabeleçam linhas seguras para o comportamento equilibrado.

(...)

Todo um processo terapêutico deve ser tomado em consideração, não se descartando aquele de natureza espiritual, que se responsabiliza pelo grave capítulo das psicopatologias de natureza obsessiva.

Os dias atuais, portadores de pressões tormentosas, são desencadeadores de distúrbios que preponderam com vigor na conduta dos indivíduos, contribuindo decisivamente para a fragmentação da personalidade em expressões de eus conflitantes.

Nessa aparente dicotomia dos dois eus, a ocorrência se dá porque um não toma conhecimento do outro de forma consciente, podendo mesmo negar-se um ao outro. O Eu, porém é único indivisível, manifestando-se, isto sim, em expressões de consciência e de auto-realização.

Para o trabalho saudável de integração dessas vertentes do Eu são necessários o trânsito por alguns estágios terapêuticos, quais o conhecimento de si mesmo, da própria personalidade; administração dos vários elementos que constituem essa personalidade; a busca de um centro unificador, para que se dê a

realização do verdadeiro Eu mediante a reconstrução da personalidade em volta do recém formado fulcro psicológico.

Como medidas auxiliares e recursos valiosos, devem ser utilizadas a meditação, a visualização terapêutica, a oração - que canaliza forças e energias superiores para o self -, que contribuirão para a unificação dos eus a harmonização do indivíduo.
(O *Despertar do Espírito*, Capítulo, 2, Item Subpersonalidades)

2.3 - TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

42 - Qual o ponto de partida para nos adentrarmos na arte da meditação?

Começa o teu treinamento meditando diariamente num pensamento do Cristo, fixando-o pela repetição e aplicando-o na conduta através da ação.

Aumenta, a pouco e pouco, o tempo que lhe dediques, treinando o inquieto corcel mental e aquietando o corpo desacostumado.

{Momentos de Meditação, Capítulo Recorre à Meditação}

43 - Quais as dificuldades a superar a fim de controlar a mente durante a meditação?

Sensações e continuados comichões que surgem, atende-os com calma, a mente ligada à idéia central, até conseguires superá-los.

A meditação deve ser atenta, mas não tensa, rígida.

Concentra-te, assentado comodamente, não, porém, o suficiente para amolentar-te e conduzir-te ao sono.

Envida esforços para vencer os desejos inferiores e as más inclinações.

Dias haverá mais difíceis para o exercício. O treinamento, entretanto, se responsabilizará pelos resultados eficazes.

Não lutes contra os pensamentos. Conquista-os com paciência.

Tão natural se te tornará a realização que, diante de qualquer desafio ou problema, serás conduzido à

idéia predominante em ti, portanto, a de tranquilidade, de discernimento.

(*Momentos de Meditação*, Capítulo Recorre à Meditação)

44 - Quais os procedimentos e condições para se meditar?

Escolhe um lugar asseado, agradável, se possível, que se te faça habitual, enriquecendo-lhe a psicofera com a qualidade superior dos teus anelos.

Reserva-te uma hora calma, em que estejas repousado.

Invade o desconhecido país da tua mente, a princípio reflexionando sem censurar, nem julgar, qual observador equilibrado diante de acontecimentos que não pode evitar.

Respira, calmamente, sentindo o ar que te abençoa a vida.

Procura a companhia de pessoas moralmente sadias e sábias, que te harmonizem.

(*Momentos de Meditação*, Capítulo Recorre à Meditação)

45 - Que passos serão dados para penetrar no estado de meditação?

Não se faz necessária uma alienação da sociedade; tampouco a busca de fórmulas ou de práticas místicas; ou a imposição de novos hábitos em substituição dos anteriores, para adquirir-se um estado de paz, decorrente da meditação.

Algumas instruções singelas são úteis para quem deseje renovar as energias, *reoxigenar as células da alma* e revigorar as disposições otimistas para a ação do progresso espiritual.

A respiração calma, em ritmo tranqüilo e profundo, é fator preponderante para o exercício da meditação

Logo após, o relaxamento dos músculos, eliminando os pontos de tensão nos espaços físicos e mentais, mediante a expulsão da ansiedade e da falta de confiança.

Em seguida, manter-se sereno, imóvel quanto possível, fixando a mente em algo belo, superior e dinâmico, qual o ideal de felicidade, além dos limites e das impressões objetivas.

{*Alegria de Viver*, Capítulo Necessidade da Meditação)

46 - A postura mental, na meditação, é ativa ou receptiva?

Não é momento de interrogações do intelecto, o da meditação; é de silêncio.

Não se trata de fugir da realidade objetiva; mas de superá-la.

Não se persegue um alvo à frente; antes se harmoniza no todo.

Não se aplicam métodos complexos ou conceitos racionais; porém, se anula a ação do pensamento para *sentir, viver* e tornar-se luz.

O indivíduo, na sua totalidade, medita, realiza-se, libera-se da matéria, penetrando na faixa do mundo extrafísico.

Os pensamentos e sentimentos, inicialmente, serão parte da meditação, até o momento em que já não lhe seja necessário pensar ou aspirar, mas, apenas, ser.

{*Alegria de Viver*, Capítulo Necessidade da Meditação)

47 - Quais as fases da auto-análise e como a pessoa que a pratica pode avaliar o seu progresso?

A meditação deve ser, inicialmente, breve e gratificante, da qual se retorne com a agradável sensação de que o tempo foi insuficiente, o que predispõe o candidato a dilatá-lo numa outra oportunidade.

Através de uma concentração analítica, o neófito examina as suas carências e problemas, os seus defeitos e as soluções de que poderá dispor para aplicar-se. (...) Estudando um *problema* de cada vez, surge a clara solução como proposta liberativa que deve ser aplicada sem pressa, com naturalidade.

A sua repetição sistemática, sem solução de continuidade, uma ou duas vezes ao dia, cria uma harmonia interior capaz de resistir às investidas externas sem perturbar-se, por mais fortes se apresentem.

Após a meditação analítica, descobrindo as áreas frágeis da personalidade e os pontos nevrálgicos da conduta, o exercício de absorção de forças mentais e morais torna-se-lhe o antídoto eficiente que predispõe ao bem-estar, encorajando ante as inevitáveis lutas e vicissitudes do viver cotidiano.

As empresas do dia-a-dia fazem-se fenômenos existenciais que não assustam, porque o indivíduo conhece as suas possibilidades de enfrentamento e realização, aceitando umas, e de outras declinando, sem aturdimentos emocionais nem apegos perturbadores.

Sucessivamente passa do estado de análise para o de tranquilidade, deixando a reflexão e experimentando a harmonia, sem discussão intelectual, como quem se *embriaga* da beleza de uma paisagem, de

uma agradável recordação, da audição de uma página musical, de um enlevo, nos quais apenas frui, sem questionamento, sem raciocinar. Fruir é banhar-se por fora e penetrar-se por dentro, simplesmente, desfrutando.

Passado um regular período de alguns anos, por exemplo, a avaliação patenteará os resultados. Quais as conquistas obtidas? De que se libertou? Quantas aquisições de instrumentação para o equilíbrio? Essas questões se revestem de magna significação, por atestarem o progresso emocional logrado, dispondo a mais amplos experimentos.

A meditação, portanto, não deve ser um dever imposto, porém, um prazer conquistado.

(*O Homem Integral*, Capítulo 8, Item Meditação e Ação)

48 - Qual o roteiro a ser seguido na prática meditativa conhecida como visualização e quais as recomendações para o êxito no empreendimento?

(...) É sempre ideal que se tenha em mente a boa respiração, como forma de eliminar o gás carbônico retido nos pulmões por deficiência respiratória, e, lentamente, a eleição de uma postura que não se faça pesada, cansativa, constritora. Logo depois seja selecionado o em que meditar e como fazê-lo.

Como a nossa proposição não se refere às técnicas da meditação transcendental ou outras determinadas, muito conhecidas no Esoterismo, na Yoga, etc, sugerimos que o indivíduo procure relaxar-se ao máximo, iniciando pela concentração em determinadas partes do corpo, a saber: no couro cabeludo, na testa, nos olhos - cerrados ou não, como for melhor para

cada um - na face e descendo até os dedos dos pés.

A repetição do exercício criará um novo condicionamento mental, induzindo o pensamento a permanecer firme nas metas que lhe são apresentadas, e raciocinando, que é a sua principal peculiaridade.

No início não seria conveniente ouvir música, a fim de evitar criar dependência desse gênero. Mais tarde, quando já aclimatado à experiência, a música poderá exercer uma função igualmente terapêutica, contribuindo para o relaxamento.

Deve-se ter em mente o tempo disponível. De início, o esforço deve ser breve e, vagarosamente, ampliado até o suportável com bem-estar e sem preocupação, atingindo-se depois o limite desejável de trinta ou sessenta minutos, conforme as possibilidades individuais.

(...)

Criada a atmosfera de relaxamento sem dificuldades, com a respiração pausada, em tempos específicos de inspirar com a boca, reter, mantendo-a ainda fechada e expirar, abrindo-se suavemente os lábios, modifica-se esse tipo de estrutura convencional, a que se está acostumado, dando-se lugar a um novo método saudável de absorção e eliminação do ar.

Perceber-se-ão, aos primeiros dias do exercício, uma renovação orgânica, muscular e melhor disposição para as atividades, como efeito da boa respiração, passando-se então para a visualização, que é um método de enriquecer o pensamento e a memória, despojando a última das fixações pessimistas e inquietadoras que se tornaram habituais.

Basta que se pense em uma região agradável:

praia tranqüila, bosque perfumado, jardim colorido, regato cantante e manso, lago espelhado, montanha altaneira, recanto bonito, qualquer lugar que ofereça uma paisagem, uma visão encantadora e confortante, para poder transferir-se mentalmente para a mesma.

Conservando o relaxamento e a respiração, a mente que elabora o lugar ou a memória que traz de volta um referencial sedutor, como cromo festivo, deve fixar o pensamento e aí viver as agradáveis harmonias, enquanto se deixa penetrar pelas forças ignotas da Natureza, facultando a sintonia com a Energia Divina, que se encontra em toda parte, abrindo espaço para as influências dos Espíritos Superiores, que se utilizam desses momentos, a fim de auxiliarem os seus pupilos, particularmente aqueles que estão interessados no próprio crescimento moral.

Quando estiver estabelecido esse novo hábito, deve-se visualizar um acontecimento agradável que se encontra guardado no inconsciente, retirando-o dali pela memória ativa e voltando a experimentá-lo, de tal forma que se torna vívido e saudável, proporcionando o mesmo bem-estar daquela oportunidade ora passada.

Esse expediente auxiliará a emoção a reviver cenas felizes, que estão *sepultadas* sob os desencantos e problemas acumulados, que ora constituem carga emocional muito desagradável e inquietadora.

Com esse método fácil de reviver a felicidade, podem-se visualizar, também, momentos desagradáveis, ocorrências más que deixaram resíduos ácidos e ressentimentos graves, desculpando o ofensor, distendendo-lhe o perdão, retirando-o dos arquivos do inconsciente e liberando-se para preencher o espaço com acontecimentos vitalizadores.

Por fim, visualizar uma grande luz com tonalidades suaves e penetrantes, deixando que se lhe adentre pelo centro coronário, invadindo o aparelho circulatório, a partir do cérebro e tomando todo o organismo, lentamente, liberando-o das energias deletérias que facultam a instalação de microorganismos destruidores e de *larvas mentais, formas-pensamento* e outros, que contribuem para o surgimento de enfermidades degenerativas. Com a força mental deve-se empurrar os impedimentos que a luz encontre nas artérias, veias e vasos, até que todo o corpo interiormente seja uma torrente luminosa.

Durante três a cinco minutos, permanecer em estado de claridade interior terapêutica, mantendo o pensamento na visualização salutar e volvendo ao ambiente onde se encontra, sem pressa e com tranquilidade.

É claro que se deve selecionar o lugar onde se vai meditar e visualizar, a fim de que nada preocupe, nem crie embaraço ou perturbação.

Passado o exercício, conservar a experiência com naturalidade quanto possível, nos painéis mentais, até que outras preocupações lhe tomem o lugar, sem gerar aflição.

Com essa técnica simples, apresentamos uma forma terapêutica para a libertação de alguns conflitos, que devem ser trazidos, um a um, à visualização, através do tempo, superando-os ou diluindo-os. Caso permaneçam alguns mais difíceis de liberação, é evidente que a pessoa necessita de um grupo de apoio, ou de um psicoterapeuta para tanto credenciado pelas Academias.

(Vida: *Desafios e Soluções*, Capítulo 11, Item Meditação e Visualização)

2.4 - BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

49 - Quais os benefícios oriundos da vida interior?

Tão necessário quanto a alimentação para uma existência saudável, o cultivo da reflexão, da oração e da meditação torna-se de relevância. A primeira atende às células físicas e o outro, àquelas que são de ordem psíquica, geradoras da organização material. Sem a vibração harmônica, procedente do psiquismo, o campo no qual se desenvolvem as de constituição condensada desequilibra-se e, por consequência, a distonia na *forma* prejudica a realização da modelagem no exterior.

{*Vida: Desafios e Soluções*, Capítulo 4, Item Vida Interior)

50 - Qual o significado da meditação?

Meditar significa reunir os fragmentos da emoção num todo harmonioso que elimina as fobias e as ansiedades, liberando os sentimentos que encarceram o indivíduo, impossibilitando-lhe o avanço para o progresso.

{*Alegria de Viver*, Capítulo Necessidade da Meditação)

51 - Como conquistar o estado de lucidez mental propiciador do autoconhecimento?

Somente consegue essa lucidez aquele que se auto-analisa, disposto a encontrar-se sem máscara, sem deterioração. Para isso não julga, nem se justifica, não se acusa nem se culpa. Apenas se descobre.

A identificação segue-se o trabalho da transformação interior para melhor, utilizando-se dos instru-

mentos do auto-amor, da alo-estima, da oração que estimula a capacidade de discernimento, da relaxação que libera das tensões, da meditação que facilita o crescimento interior.

(...)

A meditação ajuda-o a crescer de dentro para fora, realizando-se em amplitude e abrindo-lhe a percepção para os estados alterados de consciência. (O *Ser Consciente*, Prefácio)

52 - Que ações de cunho essencialmente espiritual devem integrar um programa de saúde?

Recorrer à oração, qual sedento no rumo da Fonte Vitalizadora, sustentando o Espírito e refrigerando-se na paz.

Meditar em silêncio, a fim de absorver a resposta divina e capacitar-se dos conteúdos da inspiração para alcançar as metas essenciais da existência.

Preservar a paz, mesmo que a alto preço, estimulando-a em todos quantos o cercam.

(*Autodescobrimento*, Capítulo 6, item Programa de Saúde)

53 - Já se afirmou enfaticamente que a expressão material da vida é ilusória, dificultadora do auto-encontro. Como se apresentam esses disfarces e como vencê-los, ou seja, promover a desidentificação do eu?

Toda vez que a pessoa tenta a conscientização íntima, o encontro com o Eu profundo, a busca interior, as sensações predominantes nas paisagens físicas perturbam-lhe a decisão, impedindo a experiên-

cia. São sensações visuais, gustativas, olfativas, auditivas, tácteis, com as quais convive em regime de escravidão, e que assomam no silêncio, na concentração, ocupando o espaço mental, desviando a atenção da meta que busca.

São ruídos externos que, em outras circunstâncias, não são percebidos; imagens visuais arquivadas, aparentemente esquecidas; olfação excitada que provoca o apetite; coceiras e comichões que surgem, simultâneas, em várias partes do corpo; salivação e desejo de alimentar-se, tomando os centros de interesses e desviando-os da finalidade libertadora.

Por outro lado, nos tentames de silêncio interior para reequilíbrio da personalidade, as sensações produzem associações de idéias que levam a evocações insensatas.

Música e perfume retornam à sensibilidade orgânica e induzem a recordações atribuladoras, com lamentáveis anseios de repeti-las e fruí-las novamente.

A mente viciada e o corpo acomodado dificultam o despertar da consciência para a lucidez.

A atividade de desidentificação, por isso mesmo, torna-se urgente.

Mediante a mudança dos hábitos mentais, do cultivo das idéias - substituindo as perturbadoras por outras saudáveis, já que todo espaço deve ser preenchido -, do exercício disciplinado dos pensamentos, passando à alteração dos prazeres e gozos ilusórios que devem ceder lugar àqueles que se expressam como manifestação da Realidade plenificadora, ocorrerá a libertação dos vícios e fixações, desidentificando-se da conduta tormentosa.

(*O Ser Consciente*, Capítulo 8, Item Desidentificação)

54 - Como proceder terapêuticamente, utilizando-se da auto-sugestão para recuperar o equilíbrio vibratório mente-corpo?

O Eu consciente, mediante exercício constante, deve comunicar-se com todas as células que lhe constituem o invólucro material, à semelhança do que faz quando lhe atende alguma parte ou órgão que necessita de tratamento.

(...)

Diante de ocorrências viciosas, de acidentes morais e emocionais, cumpre se lhes faça um exame circunstanciado, passando-se à conversação com o departamento afetado, despertando-lhe as potências e liberando-as para o preenchimento das finalidades da vida a que todas as coisas estão submetidas e se destinam.

Conversar, terna e bondosamente, com as imperfeições morais, alterando-lhes o curso; buscar penetrar no intrincado meandro dos conjuntos celulares e envolvê-los em vibrações de amor; estimular os órgãos com deficiência de funcionamento, ou perturbação enfermiza, a que voltem à normalidade, são métodos de comando da energia espiritual do Eu superior, interferindo nas complexidades da força mantenedora do perispírito e da matéria, alterando-lhes para melhor a movimentação.

(*Autodescobrimento*, Capítulo 1, Item Complexidades da Energia)

55 - Qual o prejuízo de se não meditar?

Quem caminha sem meditar, perde o contato consigo mesmo.

Encurrado nos ponteiros do relógio, ou disparado à frente deles, ou vagorosamente após eles, aturde-se, esgucendo o rumo...

É indispensável ao êxito fazer periódica revisão de metas e de ações.

Usando a reflexão, repassarás os eguívocos e terás tempo de repará-los, reprogramarás os deveres e te renovarás com mais facilidade.

Fala menos, dorme um pouco menos e medita mais.

Minutos que desperdiças, se os usares para a meditação, se transformarão em pontos luminosos do teu dia.

(Vida Feliz, Capítulo CLX)

2.5 - A MEDITAÇÃO NA PRÁTICA MEDIÚNICA

56 - A meditação faz parte da preparação das pessoas que compõem os grupos mediúnicos?

Sim. Tanto da preparação que objetiva resultados de curto prazo como também, e principalmente, da que visa aos êxitos de longo curso. Em outras palavras: o exercício constante da meditação promove eficazmente o aperfeiçoamento mediúnico em linha reta, de forma mais produtiva e equilibrada, sem vacilações, que são decorrentes da falta de hábito de aquietar-se.

O potencial mediúnico capaz de ser alcançado por um médium depende fundamentalmente de quatro fatores, a saber: predisposição orgânica, experiência como médium, conhecimentos e nível moral-consciencial. Se considerarmos os dois primeiros como constantes já definidas antes do surgimento da tarefa mediúnica, inerentes à história de vida do sensitivo, nesta como em outras encarnações e nas passagens pela Vida Espiritual, os dois últimos fatores representam possibilidades a conquistar, estradas abertas a percorrer, se ele assim o desejar. É nesse particular que a meditação torna-se indispensável por se constituir a chave que abre as portas para o conhecimento (da faculdade mediúnica, de si mesmo, do mundo, enfim) tanto quanto para a aquisição da consciência, esse valor importantíssimo que possibilita a conquista do Si, bem como a programação de um vir-a-ser de plenitude e de paz.

É ponto pacífico que as comunicações mediúnicas de qualidade requerem do médium mente tran-

qüila e emoções harmonizadas, à semelhança de um lago sereno de águas claras e plácidas, a fim de que as imagens nele incidentes possam ser percebidas claramente e transmitidas com fidelidade. Pois bem, essa transparência é a imagem representativa da mente do médium competente e preparado que se utiliza da meditação como técnica capaz de estabelecer controle psíquico e ordem na casa mental, diminuindo os pensamentos quando for preciso apassivar-se, selecionando-os conforme as necessidades ou quebrando a força das idéias dominadoras e excludentes (as que repelem outras idéias) a fim de que a mente retorne à normal polivalência de interesses. Somente assim, a mediunidade se estrutura adequadamente e se aperfeiçoa. Essa é a verdadeira educação do médium, a que o prepara para o exercício saudável da faculdade.

57 - Que outros detalhes podem ser acrescentados sobre essa questão do controle mental necessário para uma prática mediúnica bem-sucedida?

Já se afirmou que a mente indisciplinada afigura-se *um macaco louco que salta de galho em galho* (*O Ser Consciente*, Cap.8, Item: Silêncio Interior), fato que, em estado de vigília normal, raramente se percebe. Em verdade, a maioria desses pensamentos está passando por nós, sem ser identificada pela parte da mente que é consciente, deixando marcas emocionais, algumas profundas. É como se estivéssemos sendo trespassados por uma corrente que vasa do inconsciente para fora, provocando reincidentes estados de labilidade, prejudican-

do o equilíbrio do ser e impedindo a concentração.

O exercício mediúcnico exige do médium uma capacidade de diminuir os pensamentos, fazer silêncio interior, manter-se focado no objetivo colimado: o contato com outras mentes e transmissão de suas mensagens, primeiro pensando unidirecionalmente, depois interrompendo os pensamentos próprios para transmitir os do visitante espiritual.

Uma outra questão a levantar no bojo dessa problemática refere-se à energia de cada um desses pensamentos automáticos que vêm do inconsciente. Em alguns, haverá uma força arrebatadora que se faz dominante ainda que velada pela censura da personalidade; são culpas, vivências traumáticas ou carregadas de emoções intensas que redundam em conflitos ou vinculações obsessivas perturbadoras. Esses clichês, de tanta pressão que exercem sobre a mente, funcionam como agentes repulsores, impedindo ou dificultando a assimilação de outros pensamentos, por exemplo, as idéias dos Espíritos desencarnados que deveriam ser canalizadas através da mediunidade. Quando isso se dá, a mensagem do Espírito se anula ou aparece truncada, resultando em animismo, na sua feição indesejável. A solução para essa deficiência só se consegue com a meditação, exercícios de auto-análise, reflexões sobre os objetivos superiores da vida e o abandono das futilidades alimentadoras do ego.

58 - Como anular a influência desestabilizadora desses conteúdos psíquicos inferiores do inconsciente que agem na mente mediúcnica?

Essa pergunta nos remete à motivação básica que deu origem a este livro.

Retornemos à sua Apresentação e reflitamos na resposta dada por Divaldo Franco a questão equivalente lá formulada. Ele afirmou que enquanto o sensitivo não se habituar às disciplinas da meditação, os seus registros mediúnicos passarão pelo inconsciente ali contaminando-se, ao passo que, estando harmonizado, os mesmos transitarão pelo superconsciente, apresentando-se claros e precisos. Para chegar a essa realização feliz, precisamos compreender o suficiente sobre a natureza do Espírito, sobre as sutilezas da sua estrutura psicológica, identificar os disfarces do ego e, sobrepondo-se às conjunturas da transitoriedade física, resolver os conflitos e assumir a preferência pela saúde, pela alegria e pela retidão do caráter.

Esforços continuados devem ser empreendidos para ler e reler, estudar e reestudar temas doutrinários, psicológicos e comportamentais com ajuda de especialistas, se necessário, que nos auxiliarão na compreensão de nós mesmos.

Destaquemos alguns conceitos sobre o *Superconsciente* já apresentados pela preclara benfeitora espiritual Joanna de Angelis, na questão 38 deste nosso trabalho: *Área nobre do ser, constitui-se fulcro da inspiração divina; equipado com ships ultrassensíveis, aí se encontram os tesouros da vida transpessoal, irradiándose do chakra coronário por sucessivas emissões de ondas-pensamento, através dos exercícios de concentração, meditação e prece. Ao desenvolverse, abre os registros para a captação de outras mentes que se lhe cruzam no mundo extracorpóreo, constituindo-se em celeiro do futuro do ser, por estar em ligação com o psiquismo cósmico.*

Pois bem, consideremos, simbolicamente, que a viagem para esse supraconsciente - o vir-a-ser aguardado - seja para o Alto. Tal feito, que significa expansão da consciência, imporia um projetar-se também para baixo, na direção oposta, que representa o nosso passado, em que se apoiam os instintos, o substrato das vivências primitivas. Isso porque não podemos apenas querer contemplar o *céu*, rejeitando o inferno, negando-nos à obrigação moral de resgatar os seus conteúdos psíquicos antes rechaçados. Aliás, é pela luz que se adquirem forças para recuperar a sombra, até porque nesse passado estão muitas conquistas e reservas de energias que nos fizeram chegar ao ponto atual e nos auxiliarão a chegar mais além.

Independentemente das direções citadas (para cima e para baixo) temos que considerar as dimensões horizontais da existência, que formam, com as outras, simbolicamente uma cruz, dimensões essas que compõem outros aspectos importantes de nossas possibilidades evolutivas. Correspondem às conquistas temporais, a exemplo das profissões, afetividade expandida, serviços, burilamento intelectual, todas elas de relevante valor para a auto-afirmação do ser.

A meditação abre veredas para se caminhar em todas essas direções, ensejando a oportunidade para o ser completar-se a cada passo de sua trajetória, tornando passado, presente e futuro num eterno agora.

59 - Como deverá proceder o médium quando se defrontar, antes da reunião mediúnica, com estados íntimos caracterizados por descontroles emocionais, preocupações, stress, cansaço e situ-

ações outras difíceis de ser revertidas?

Meditar, será a resposta. A meditação é, antes de tudo, uma forma de vida. Pode-se meditar onde se esteja, sempre que necessário. Caso se disponha de uma pausa para isso, será ótimo; à falta dela, medita-se mesmo assim, pois isso se pode fazer andando ou parado, trabalhando ou repousando, na ação física ou na psíquica.

A meditação, tida como resposta divina à oração, e a prece devem ser usadas de forma associada, para solucionar tais dificuldades. Em situações não críticas, primeiro vem a prece e depois a meditação, uma abrindo caminho para a outra. A prece que aspira e a meditação que asserena e escuta. Tal ordem pode ser invertida, conforme as circunstâncias. Exemplo: quando acometido de pressões tamanhas que retirem a condição necessária para uma boa prece. Nesses casos, passamos a conversar com nós mesmos, a dar-nos ordens mentais em prol do equilíbrio; relaxamos, respiramos pausadamente e com esses procedimentos recuperamos a calma. Isso é meditação. Logo depois, nos entregamos à prece para consolidar o equilíbrio e, ato contínuo, nos impregnar de harmonia.

60 - Sabendo-se que a qualidade da prática mediúnica em grupo depende fundamentalmente de uma boa concentração por parte dos membros que dela participam, qual será o método dessa concentração e como conseguí-la?

Recorremos às instruções do Espírito João Cleófas para responder a essa questão. (Ver *Intercâmbio Mediúnico*, capítulos 16 e 20)

Concentrar é deter o pensamento em alguma coisa; fenômeno, a princípio de natureza intelectual, em breve se torna automático pelo hábito... A concentração é, pois, fixação da mente numa idéia positiva ou na repetição meditada da oração que edifica, e que, elevando o pensamento às fontes geradoras da vida, dá e recebe, em reciprocidade, descargas positivas de alto teor de energias san tificadoras.

Mediante um processo natural de sintonia, a frequência da nossa onda mental atua em outras que lhe são equivalentes, estabelecendo uma sincronia de forças.

Da média aritmética de nosso tipo de onda mental, pode-se estabelecer o clima psíquico de cada um. Para o intercâmbio espiritual, os Espíritos benfeitores situam as Entidades comunicantes na onda vibratória do pensamento do sensitivo, do que decorre a ativação dos mecanismos mediúnicos, gerando as comunicações de múltiplos aspectos conforme a área alcançada.

Quando solicitamos concentração dos cooperadores, pedimos que as mentes sincronizem no dínamo gerador de forças, que é a Divindade, a fim de podermos catalisar as energias mantenedoras do ministério mediúnico.

A média que resulta das fixações mentais dos membros que constituem o esforço da sessão mediúnica, oferece os recursos para as realizações programadas.

Em nosso ministério de intercâmbio com os sofredores desencarnados, nas salutares reuniões de esclarecimento espiritual, a nossa concentração não deve objetivar uma realização estática, inoperante, da qual se pudesse fruir o entorpecimento da consciência, sem o resultado ativo do socorro dos que respiram conosco a psicósfera do ambiente.

Concentração dinâmica - eis o ministério a que nos devemos afervorar - ensejando, pelo pensamento edificado, aos irmãos que são comensais do nosso mundo mental, momentaneamente, a oportunidade de experimentarem lenitivo e esperança.

61 - Haverá uma regra prática para o participante de reunião mediúnica alcançar uma concentração firme durante as sessões?

Ele deve manter o pensamento voltado única e exclusivamente para o que acontece ali. Diríamos que ele deve ficar mentalmente no ambiente das experimentações, durante todo o tempo em que durarem. Caso não consiga de imediato tal intento e os pensamentos indesejáveis voltarem, não reaja. Calmamente afastá-los-á e voltará a pensar naquilo a que se propôs. Uma imagem que pode ajudar a compreender isso é a de uma mola. Quando se a pressiona com força e em seguida solta-a, ela reage e retorna com força equivalente à posição de origem. Ao contrário, se a mola for acionada suavemente, segurando-a no retorno, a força se equilibra. Tendo conseguido o desiderato de manter o pensamento presente, a pessoa aprenderá, no passo seguinte, a reduzir o fluxo das idéias, até apassivar-se, quando precisar fazer o transe mediúnico, ou quando desejar refletir nalguma lição importante ali testemunhada, ou orar, quando o espírito de compaixão o envolver ou, ainda, simplesmente abandonar-se na onda dos seus sentimentos amorosos.

62 -As questões aqui apresentadas são fundamentais para o exercício mediúnico. Essas recomendações se aplicam in totum aos assistentes

e doutrinadores, isto é, àqueles que não dão comunicações ostensivas?

Sim, interessam a todos os participantes das reuniões mediúnicas, tais aconselhamentos, por ser uma necessidade comum o controle da mente, a fim de obterem melhores resultados.

TERCEIRA PARTE: AÇÃO

3.1 - REFLETINDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA AÇÃO

Comentando a questão 617, de *O Livro dos Espíritos*, Allan Kardec estabeleceu que as leis morais de que trata a sua Parte Terceira "dizem respeito especialmente ao homem considerado em si mesmo e nas suas relações com Deus e com seus semelhantes...". Baseando-se nessa assertiva, podem-se identificar, entre as leis estudadas pelo Codificador, as que definem os deveres do homem para com Deus - de Adoração e de Trabalho -, as que focalizam o homem em relação a si mesmo, à própria espécie - de Reprodução, de Conservação, de Destruição - e, por fim, as que assinalam responsabilidades do homem para com os semelhantes - de Sociedade, de Progresso, de Igualdade, de Liberdade, de Justiça, de Amor e de Caridade -, incluindo o capítulo Da Perfeição Moral, que é uma espécie de culminância com a finalidade de destacar a forma de como praticar as leis morais(1).

(1)0 *Espiritismo e Filosofia - Rumos para uma Nova Sociedade*, Edição USE, Autoria: Cosme Damião Bastos Massi.

O fato de terem sido colocadas em primeiro lugar, nessa relação, as leis que dizem respeito às relações da criatura humana com o Criador - de Adoração e de Trabalho - tem um significado especial: mostrar que sem o movimento da alma na busca de Deus e sem a compreensão de como identificar-se com Ele, através do pensamento e da ação, impossível se torna avançar no desenvolvimento das faculdades de que dispõe, reveladas ou latentes, pois são instrumentos de plenificação, dádivas de Deus para os Seus filhos.

Herdeiro de faculdades embrionárias que lhe jazem adormecidas, ele vai aprendendo, a pouco e pouco, a concentrar o pensamento no que faz, adquirindo a memória pela repetição das experiências até acordar a consciência e projetar-se, através da vontade, sobre o mundo, impregnando a criação com as suas marcas pessoais. É nesse caminhar que descobre, mediante seu trabalho, a engenhosidade de sua inteligência e as possibilidades cognitivas abstratas que o fazem sonhar e realizar.

Assim considerado, o trabalho apresenta-se na sua conceituação clássica, qual seja a de ação produtiva exercida pelo homem visando a atingir determinado fim. Temos aqui o trabalho no sentido de ação física, de ação transformadora do meio, de viabilizadora do progresso. Destarte, é ação indispensável à vida na Terra .

O conceito espírita de trabalho alarga essa compreensão, descortinando novos horizontes para a ação produtiva.

Interrogando as Entidades nobres que o assessoraram, Allan Kardec indaga na questão 675: "Só devemos entender por trabalho as ocupações materiais?"

E obtém como resposta: " Não; o Espírito também trabalha como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho."

Essa díade proposta pelos Espíritos sana a preocupação do Codificador com o conceito restrito de trabalho, apenas como ocupação física, da qual resulta a conceituação materialista de *Homo faber*. De fato, a resposta amplia o conceito de trabalho, indicando que tanto as ocupações de natureza física quanto as de natureza psíquica - relativas à ação do espírito em si - são trabalho, ou seja, considerando-se o Espírito encarnado, ele trabalha tanto na dimensão exterior, modificando e melhorando o meio à sua volta, quanto age para modificar o interior, a si mesmo.

Essa resposta evidencia o alcance e a responsabilidade de cada indivíduo no que respeita à ocupação do tempo, pois é possível estar em atividade, consumindo energia vital em abundância, sem estar trabalhando, porquanto ocupações fúteis ou perniciosas não podem ser consideradas trabalho. Mais propriamente classificá-las-íamos como anti-trabalho, o obstáculo colocado pela força ignorante do mal nas engrenagens do progresso. Gastar energia com a inutilidade, com o vício, com a perversão moral configura uma lesão à consciência, de onerosas conseqüências para o Espírito imortal, que lhe exigirá, em futuras encarnações, trabalhar, de forma expiatória, em condições sacrificiais e no limite de suas forças.

Inadmissível, por idêntica lógica, o descuido, o desinteresse, a falta de esmero, a ausência de amor pelo que se faz. Joanna de Angelis, na obra *Momentos de Consciência*, Capítulo 1, compara a nossa existência terrena a uma empresa, propondo algumas regras para o êxito, entre as quais destaca: "*Nunca cedas lu-*

gar à hora vazia, que se preenche de tédio, mal-estar ou perturbação; o que faças, faze-o bem, com dedicação." Por conta dessa orientação, a expressão proverbial "o importante é fazer o de que se gosta" poderá ser complementada com essa outra: "se o fazer é digno, é preciso aprender a gostar do que se faz".

Não é hora vazia, certamente, a do repouso, nem a interrupção do labor produtivo, a fim de que se experimente um tanto mais de liberdade, de modo a atender outros compromissos existenciais, à margem dos profissionais, procedendo a escolhas, cultivando-se.

Numa ocasião, recebemos em entrevista, no Atendimento Fraternal, uma pessoa com o seguinte conflito: Ele tirava o seu sustento e o de sua família de um bar de periferia, onde se via obrigado a atender ébrios e viciados de todo jaez. "De uns tempos para cá - dizia-nos - essa situação passou a incomodar-me. Que devo fazer?". Nós lhe respondemos: "A consciência é como a voz de Deus; quando nos reclama mudanças é porque essas se fazem necessárias, a fim de que nos harmonizemos com as Suas leis e nos integremos na Sua obra. E como Ele, o Pai, é o maior interessado em nosso êxito, não regateará ajuda nem recursos para nos auxiliar na tomada de resoluções justas. Que você ore e comece a estudar uma outra forma de ganhar a vida. Naturalmente que não se precipitará com medidas intempestivas, mas não deixará que o assunto, que é urgente, caia no esquecimento, por falta de coragem ou distração".

Depois de um pouco mais de conversa em que lhe apresentamos as oportunidades de ação de que a Casa dispunha para ajudá-lo, ele se foi. Passaram-se vários meses, talvez um ano, e quando o vimos nova-

mente, estava numa sala de aula do Curso Básico de Espiritismo. Cumprimentamo-nos, e ele foi logo adiantando: - "Estou muito contente. Passei no vestibular; estou na Faculdade e, também, aqui, estudando Espiritismo." Dissemos-lhe: "Na Faculdade do Bem, não é?!" Ele sorriu, assentindo com a cabeça e despedimo-nos.

De nossa parte, desejáramos ter-lhe perguntado pelo "barzinho", como a cobrar-lhe uma definição, mas refreamos o impulso para não invadir a privacidade do novo amigo, tranquilizando-nos com a seguinte idéia que nos ocorreu: "Instruindo-se lá fora e educando-se aqui dentro, o 'barzinho' do amigo ou já estaria em outras mãos ou se teria transformado num outro comércio útil... E, intimamente, proferimos um *gue assim seja.*"

Esse exemplo nos leva a pontuar os dois conceitos de trabalho até aqui apresentados. De um lado, o trabalho como ação indispensável à subsistência corporal e, de outro, o trabalho como transformação íntima, em busca de novos estágios da consciência. O amigo que mencionamos transitava de um para outro estágio.

Além desses, há um terceiro conceito que está relacionado à ocupação do tempo *livre*. O critério pela pessoa utilizado para administrar o tempo livre, identifica o nível intelecto-moral e de consciência em que ela estagia. É por aí que muitos heróis são revelados, aqueles que se permitem uma vida paralela verdadeiramente sacrificial, dedicando a hora do cansaço para as tarefas do voluntariado, nas igrejas, nos centros espíritas, cursando escolas e universidades, em preparação para o futuro sem abdicarem do presen-

te. Nesse rol, incluímos o exercício nobre da mediunidade, o que levou Joanna de Angelis a afirmar, para Divaldo Franco, que o médium fiel ao seu compromisso faz duas encarnações numa só, pois, além de seus deveres humanos, vive essa outra vida paralela, administrando a condição interexistencial que a sua paranormalidade impõe.

Assim sendo, entendemos também que a ocupação útil na hora destinada ao lazer indica uma compreensão mais profunda da noção de trabalho. Representa o despertar da consciência para o engajamento voluntário em obras de caráter assistencial, beneficente e/ou educacional, tendo em vista, não apenas a satisfação pessoal plena, mas também as necessidades de outrem. A esse tipo de trabalho, denominamos de ação da caridade que, conforme será demonstrado adiante, não se realiza sem que a ação da transformação íntima seja empreendida. O movimento da alma em busca do Criador supõe apreendê-lo pela oração e externá-lo pelo trabalho/ação.

Se o engajar-se nas obras da inutilidade é um grande mal, um anti-trabalho, - à luz do conceito espírita de trabalho - estar na obra do bem, porém numa atitude incompatível com as propostas esposadas, é um equívoco de gravidade equivalente. Cumpre, portanto, analisar com quais tarefas ocupamos nosso tempo livre, mais que isso, com qual sentimento realizamos as tarefas que ocupam nosso tempo livre. Identificando a desarmonia ou o descompasso entre as nossas atitudes ou sentimentos frente à atividade proposta, devemos reflexionar sobre a superação do conflito, encetando uma marcha que nos traga maior satisfação e possibilidade de crescimento, seja na

atividade anteriormente executada, seja numa outra.

O Evangelista João reporta-se à palavra de Jesus: "O meu Pai trabalha até hoje e eu também...", equivalendo esse ensino a uma convocação: "Trabalhai também."

Leon Tolstói asseverou que "orar é orar", enquanto Paulo de Tarso recomendara o "orai incessantemente", configurando, os dois pensadores, esse binômio oração-ação, posto que um termina quando o outro começa e vice-versa, sendo ambos fases de um só movimento da alma no seu processo de identificação com a Fonte de onde foi gerada, figurando-se como um retorno, dado à ilusão que cultivou de ter-se dela separado.

De finalidades relevantes, o agir, em todas as suas dimensões, é bênção de Deus ofertada à criatura a fim de que, através do próprio esforço, suplemente suas necessidades - tanto físicas quanto psíquicas - enquanto vive na Terra, cumprindo o papel que lhe cabe desempenhar e preparando-se para vôos mais amplos, sem limites quase, eternidade afora. Carecem, portanto, de fundamento idéias preconceituosas enraizadas na mente do homem, fruto da consciência de culpa que o acompanha de encarnações passadas, desde recuadas eras, de que o trabalho é uma condenação a si imposta pelo Ser Supremo, quando a verdade é que trabalhar constitui Lei da Vida, ensejando à criatura um manancial perene de estímulos que revigora e ilumina a inteligência, criando o progresso.

Há uma conclusão que se evidencia desses comentários: para aqueles que já despertaram a consciência, não há outras ações possíveis além da ação-

trabalho e da ação-prece, porque se transita de uma para outra sem permeios, naturalmente, e porque fora dessa rota o que existe é a inutilidade e a ilicitude. Nesse sentido, o exercício da faculdade mediúnica, quando guiado para a participação no trabalho de iluminação das consciências, convida à mudança de postura frente à vida, incorporando a ação-trabalho, como oportunidade de contribuir para a modificação do grupo social, a ação transformação-íntima, como indispensável à auto-iluminação, e a ação-caridade, como uma decorrência da consciência que desperta dos estágios primários.

A um operário, foi dirigida a pergunta: "Que fazes?" E ele, respondendo, disse: "Carrego pedras." Já outro, instado a responder a mesma indagação, falou: "Não vês?! Estou construindo uma catedral." Este último estava consciente e desperto. Estar consciente daquilo que se faz é, portanto, o objetivo final a ser alcançado, colocando-se, nesse processo, à altura do empreendimento, seja qual for a natureza da tarefa.

3.2 - A AÇÃO DA CARIDADE

63 - A ação decorrente da meditação pode despertar, no homem, a solidariedade ativa?

É exatamente o que propõe Joanna de Angelis no livro *O Homem Integral*, capítulo 8, Meditação e Ação, no trecho a seguir reproduzido:

Sem a claridade interior para enfrentar os desafios pessoais, o indivíduo transfere-os de uma para outra circunstância, somando frustrações que se convertem em traumas inconscientes a perturbarem a inteireza da personalidade.

A meditação, no caso em pauta, abre lugar à ação, sendo, ela mesma, uma ação da vontade, a caminho da movimentação de recursos úteis para quem a utiliza e, por extensão, para as demais pessoas.

Continuando, o Espírito Amigo deixa entrever, também, os benefícios para a ordem social resultantes do trabalho desse homem que, pela meditação, se autodescobre:

O homem, que se autodescobre, faz-se indulgente e as suas se tornam ações de benevolência, beneficência, amor. O seu espaço íntimo se expande e alcança o próximo, que alberga na área do seu interesse, modificando para melhor a convivência e a estrutura psicológica do seu grupo social.

A ação consolida as disposições comportamentais do indivíduo, ora impregnado pelo idealismo de crescimento emocional, sem perturbações, e social, sem conñitos de relacionamento.

Em razão da sua identidade transparente, passa a compreender os dilemas e dificuldades dos outros, co-

operando a benefício geral e fazendo-se mola propulsora do progresso comum.

Propõe ainda, a Benfeitora espiritual, uma definição para o termo ação:

A ação é o coroamento das disposições íntimas, a materialização do pensamento nas expressões da forma. Aquela que resulta da meditação é proba e tem como objetivos imediatos a transformação do ambiente e do homem, ensejando-lhes recursos que facultam a evolução e a paz. Assim, o ato de meditar deve ser sucedido pela experiência do viver-agir, porquanto será inútil a mais excelente terapia teórica ao paciente que se recusa, ou não se resolve aplicá-la na sua enfermidade.

E relaciona, por fim, Joanna, os benefícios para esse homem que medita e age:

Tal procedimento, a ação bem vivenciada, faz que o homem se sinta satisfeito consigo mesmo, o que lhe faculta espontânea alegria de viver, conhecendo-se e amadurecendo psicologicamente para a existência.

Caracterizam a conduta de um homem que medita e age, uma mente bondosa e um coração afável. Vencendo as suas más inclinações, adquire sabedoria para a bondade, evitando as paixões consumidoras. Assim, faz-se pacífico e produtivo, não se aborrecendo, nem brigando, antes harmonizando tudo e todos ao seu redor.

Essa transformação processa-se lentamente, e ele se dá conta só após vencidas as etapas da incerteza e do treinamento.

A ação gentil coroa-lhe o esforço, nunca lhe permitindo a presença da amargura, do ódio, do ressentimento e dos seus sequazes...

Uma das diferenças entre quem medita e aquele que

o não faz, é a atitude mental mediante a qual cada um enfrenta os problemas. O primeiro age com paciência ante a dificuldade, e o segundo reage com desesperação.

64 - Que ações proveitosas se descortinarão para o ser humano harmonizado pela meditação e com a consciência desperta?

Joanna de Angelis aponta esse roteiro na sua obra *Vida :Desafios e Soluções*, Capítulo 8, Item Ações Libertadoras. O programa que apresenta lembra mui apropriadamente o lema de Kardec: tolerância, solidariedade e trabalho:

Assim considerando, percebe que deve partir para a ação, porquanto o conhecimento sem a experiência vivida no cotidiano carece de valor para significar equilíbrio, por não haver passado pelo teste demonstrativo da sua resistência.

As ações, portanto, são o reflexo da fixação das conquistas psicológicas e intelectuais, tornando-se realidades na pauta do comportamento humano e no inter-relacionamento pessoal.

Começam como tolerância para com aqueles que se encontram nos patamares inferiores do processo de crescimento moral, ensejando-lhes aberturas fraternais para a sua realização, ao mesmo tempo auxiliando de forma direta na conquista do necessário ao seu crescimento interior e externo.

A tolerância real é conquista valiosa que se transforma em degrau de progresso, porque facultava novas expressões de solidariedade, destacando-se o perdão irrestrito a todo mal que se haja feito, com esquecimento real da ofensa.

Superar esse desafio significa um passo avançado no processo iluminativo pessoal, que abre campo para as ações da caridade fraternal, do auxílio aos mais necessitados, da presença onde se tornem indispensáveis o apoio e a ajuda dignificadora.

Finaliza com os benefícios e conseqüências positivas, para o próprio homem e para a vida, advindos de tais atitudes positivas:

Ação é palavra de ordem em todo o Universo. O movimento constitui mecanismo que impulsiona a vida em todos os sentidos.

O ser humano somente se identifica com a sua realidade quando age, tornando-se útil, desprendido dos bens materiais e das paixões pessoais ainda primitivas.

Assim realizado, esse ser autodesperto já não pode adiar a sua contribuição em favor do meio social onde vive, passando a agir de maneira infatigável.

As suas ações se tornam fator preponderante para o progresso de todos os demais seres, que agora se lhe tornam irmãos, companheiros da mesma jornada.

A sua ascensão eleva-os; a sua queda os conduz ao abismo. Sua responsabilidade torna-se expressiva, porquanto, autoconsciente dos compromissos que lhe estão reservados, entende por que se encontra na Terra neste momento e sabe como desincumbir-se dos confrontos e lutas que lhe chegam, preservando os valores morais e humanos que lhe são próprios.

Quaisquer confútos que porventura lhe surjam, agora não constituem mais razão de desequilíbrio ou de perturbação, mas oportunidade de ampliar-lhe a capacidade de entender e de solucionar, de crescer infinitamente, porque o seu futuro é a conquista do Si plena-

mente, superando todos os obstáculos decorrentes das encarnações passadas com vistas nas propostas desafiadoras do futuro.

65 - Pode-se correlacionar o conceito de saúde integral, tanto do indivíduo quanto da coletividade, com a prática da caridade?

A Benfeitora espiritual Joanna de Angelis, evocando Jesus e Allan Kardec, assim propõe no capítulo VIII de sua obra Plenitude:

Jesus sintetizou no amor a força poderosa para anulação das causas infelizes do sofrimento e para a sua compensação para o bem.

Allan Kardec, através da observância das lições do Evangelho e das diretrizes propostas pelos Espíritos superiores, aludindo a Jesus, apresentou a caridade como sendo a via real para a salvação, a aquisição da saúde integral.

E ela, que antes já havia alertado para o fato de que somente os fatores internos que respondem pelo comportamento emocional e social podem criar as condições permanentes de bem-estar..., conceitua a caridade, apresentando-a como solução ideal para todos os problemas humanos e sociais:

A Caridade, que é o amor na sua expressão mais elevada, para ser real exige a iluminação de quem a pratica, facultando-lhe, ao mesmo tempo, um constante aprimoramento de propósitos que induzem à abnegação e à vitória sobre as tendências primitivas, que permanecem dominadoras.

Pelo seu extraordinário conteúdo emocional, a caridade dulcifica aquele que a pratica e abençoa quem a recebe, dignificando-o, promovendo-o e ajudando-o a

superar-se. Por isso, verdadeiramente a sua é uma ação de profundidade, que exige requisitos especiais, adquiridos através do esforço de constante aprimoramento espiritual.

66 - Os Guias da Humanidade, que ditaram a Codificação do Espiritismo, afirmaram ser o egoísmo uma das suas chagas morais, juntamente com o orgulho. Qual o antídoto natural para esse grande mal e como utilizá-lo na construção de um estado de paz, tanto íntimo quanto coletivo?

Joanna de Angelis, na sua obra comemorativa dos dois mil anos da passagem do Messias Nazareno pela Terra, Jesus e o Evangelho - *À Luz da Psicologia Profunda* -, no capítulo intitulado O egoísmo, responde com ênfase:

A terapia eficiente para tão terrível flagelo é o altruísmo, por desenvolver os sentimentos superiores que defluem da razão e do discernimento interior de cada um no rumo do Infinito.

E acrescenta:

Uma atitude de firmeza ante os objetivos morais a serem conquistados deve caracterizar todo aquele que pretende evoluir, libertando-se desse inclemente algoz, que permanece devorando ideais e submetendo as massas ao seu talante infeliz.

E porque a caridade representa o altruísmo concretizado em feitos, a nobre Entidade aduz:

Enquanto o egoísmo conspira contra a caridade, esta é-lhe a terapia eficiente, única de que dispõe a vida para desenvolver os sentimentos de fraternidade e a justiça entre os homens.

Jesus é o exemplo máximo evocado por Joanna,

como espécime maior que foi capaz de viver essa virtude excelente em sua plenitude, razão por que ela escreveu:

Toda a Sua existência foi uma sintonia profunda de amor, que se alcandora aos extremos da caridade total por identificar no ego das criaturas o adversário soez e extravagante, responsável pelas desídias, pelo inconformismo, pelas ambições desnaturadas que, levadas ao extremo, fomentam as guerras e geram os infortúnios que vêm atravessando os tempos.

E conclui a orientação com um panegírico de rara beleza sobre a caridade:

A medida que o ser humano adquira conhecimento e desenvolva o sentimento de dignificação, o egoísmo cederá passo a uma nova mentalidade psicológica e comportamental, portadora de saúde tanto quanto de enriquecimento emocional para captar a felicidade a que todos aspiram.

Nunca será demais esperar-se que esse sentimento de caridade tenha início no imo e se espraie alterando a paisagem terrestre, sem esperar que outrem o faça, o que pode representar um mecanismo egóico de transferência de oportunidade e de realização.

Quando o homem se impregna do sentimento de amor sem jaça, naturalmente sintoniza com o psiquismo do homem-Jesus, passando a receber-lhe a inspiração ao tempo em que frui emoções incomuns que se caracterizam pela alegria de viver e de agir.

A caridade proporciona segurança social, respeito pela natureza em todas as suas expressões, motivação para uma vida engrandecida.

Ela expressa, como nenhuma outra proposta transformadora, a Lei de Amor, que é a alma da vida.

67 - Que relação podemos estabelecer entre a parábola do Bom Samaritano e a prática mediúnica de feição terapêutica realizada nos Centros Espíritas?

Joanna de Angelis escreve em *Espírito e Vida*, um capítulo específico sobre o tema, que ela intitula *Considerando a Parábola do Bom Samaritano*, no qual faz as seguintes correlações:

O recinto das experiências medianímicas pode ser comparado à hospedagem acolhedora e gentil; o homem caído na orla do caminho, consideremo-lo o espírito tombado nos próprios enganos; o médium doutrinador assemelhemo-lo ao encarregado da estalagem; os médiuns recalcitrantes examinemo-los como o doutor indiferente e o levita sem piedade, o médium obediente ao mandato do serviço socorrista tenhamo-lo como o bom samaritano e a via entre Jerusalém e Jericó convencionemos a estrada dos deveres fraternos por onde todos transitamos. Ainda poderíamos considerar o bálsamo e o unguento postos nas feridas do assaltado como sendo as orações do círculo de corações devotados à tarefa mediúnica; as moedas pagas ao hospedeiro simbolizemo-las como as renúncias e dificuldades, lutas e testemunhos solicitados aos membros da reunião e o doutor da lei, zombeteiro e frio, representemos como sendo os companheiros conhecedores da vida imortal, notificados das surpresas além-túmulo, indiferentes, entretanto, às tarefas sacrificiais do auxílio fraterno...

Em seguida, a Mentora propõe algumas atitudes úteis ao trabalhador da mediunidade, que certamente já conhece a parábola e já se impregnou de seu conteúdo:

Se abrasado pela mensagem espírita, militas na mediunidade, em qualquer das suas múltiplas manifestações, ou fazes parte de algum círculo de socorro espiritual, unge-te de bondade e dá a tua quota de esforço aos falidos na via da Imortalidade.

Não lhes syndiques quem são, donde vêm, para onde vão, porque caíram...

Não lhes imponhas verbosidades estrondosas nem debates, apaixonado, convicções...

Fala-lhes do novo Amanhã e medica-os agora, socorrendo-os com bondade e abnegação.

Sê, em qualquer função que desempenhes na tarefa espírita de assistência mediúnica, o "bom samaritano", considerando todo e qualquer Espírito que chegue ao núcleo de trabalho, não como o adversário de ontem, o obsessor de hoje ou o sempre inimigo, mas como o teu próximo a quem deves ajudar, assim como Jesus, redi-vivo na Mensagem Espírita, continua ajudando-te carinhoso e anônimo.

Como a parábola do Bom Samaritano é a mais exata exemplificação da caridade, virtude essencial para aproximar o ser humano dos bons Espíritos, podemos fechar esse item de nosso estudo com esta frase impactante da Benfeitora espiritual, encontrada em Oferenda, Capítulo Educação Mediúnica:

Médium sem caridade pode ser comparado a cadáver de boa aparência, no entanto a caminho da degeneração.

68 - De que maneira fechar este ensino da caridade de uma forma exemplificadora e ao mesmo tempo conceituai, do ponto de vista psicológico?

A nossa Benfeitora, pelas mãos abençoadas de Divaldo Franco, na obra *Jesus e o Evangelho - À Luz da Psicologia Profunda* (já citada) realiza-o primorosamente no Capítulo intitulado Luz da Caridade, em que faz um estudo psicológico profundo da *Parábola do Bom Samaritano*, que representa o eixo central da proposta da Caridade ensinada por Jesus. Indispensável que o leitor consulte já a referida mensagem, a fim de impregnar-se com seu belíssimo conteúdo.

3.3 - AÇÃO DA TRANSFORMAÇÃO ÍNTIMA

Que o desenvolvimento da mediunidade não se faz sem a transformação moral-consciencial do médium, é ponto consensual em Doutrina Espírita.

Todo o conteúdo desta Obra sobre *consciência e mediunidade* dá destaque a essa assertiva. Focar, todavia, todos os pontos e todas as necessidades inerentes à transformação íntima requereria espaço e cultura suficientes para se escrever, talvez, o maior livro do mundo. Por isso, estabelecemos um propósito específico neste Capítulo, qual seja o de apresentar ao leitor um rol mínimo de problemas que, de forma inadiável, devem ser resolvidos terapêuticamente, antes ou durante o desenvolvimento mediúnico, do contrário quase nenhum progresso é possível.

Se há terapia, há terapeuta. A nossa proposta é que a amada Benfeitora Espiritual Joanna de Angelis seja essa nossa terapeuta, agindo com a sua força de mestra, com seus ensinamentos e com a sua inspiração. Se formos aplicados, talvez não precisemos de outros terapeutas que não ela, os bons Espíritos e o anjo guardião, constituindo-se a Doutrina Espírita o manual de consulta e o roteiro seguro.

69 - Transformação íntima, entre outras coisas, significa resolver as indecisões e dúvidas pela adoção de propostas felicitadoras. Como entender os conflitos e como superá-los?

Joanna de Angelis atribui como origem dos conflitos as impressões arquivadas no inconsciente, resultantes das múltiplas vivências da criatura humana nas encarnações anteriores, indicando causas de

duas naturezas para os mesmos: 1^a) Experiências que não puderam ser assimiladas na ocasião em que foram vividas, as quais, transferidas para o arquivo do ser, lá permanecem adormecidas até o momento de reaparecerem à consciência para uma nova tentativa de assimilação. 2^a) Ambições insatisfeitas, desejos frustrados ou manifestações íntimas reprimidas sem o concurso da razão.

Conflitos, de uma ou de outra natureza, podem ser provenientes da ação telepática desenvolvida por sequazes ou vítimas desencarnadas daqueles que os padecem, instilando as lembranças de acontecimentos infelizes em que se envolveram em regime de coresponsabilidade.

Acompanhemos as explicações da Benfeitora Espiritual sobre os mecanismos de formação dos conflitos e a sua forma de resolvê-los, contidas em *Momentos de Consciência*, Capítulo 4, Conflitos e Consciência:

O ser humano, libertando-se das heranças do primarismo, estagia na fronteira dos hábitos instintivos e do discernimento do que lhe é factível realizar.

Adaptado aos fenômenos automáticos, nem sempre dispõe de forças morais para superar a limitação, de onde nascem as incertezas e dúvidas que se transformam em complexos emocionais.

Comportamentos arraigados nos painéis do inconsciente remanescem no ser em forma de impulsos tormentosos, complexos perturbadores tendendo a infelicitizar a criatura que lhe experimenta a constrição.

O conñito é o claro-escuro do que fazer ou não realizar, tendendo sempre para o desequilíbrio e aflição.

Não digerido, transformase em expressão emocio-

nal de desajuste, somatizando distonias orgânicas que abrem espaço para a instalação de várias doenças.

Parasito vigoroso, o conflito deve ser identificado para posterior eliminação.

Toda vez que algo se apresente sombrio na área da emoção, por medo, ignorância, pressão ou fraqueza, pode tornar-se conflito mais tarde.

Só há, no entanto, conflito quando a consciência não luz discernimento e, ainda obliterada, deixa-se conduzir apenas pela inteligência ou pelos instintos, permanecendo sem direcionamento.

E agora, anotemos as suas recomendações a respeito de como o ser humano poderá ultrapassar a barreira dos conflitos:

A existência humana é um constante desafio.

Todo desafio propõe esforço para a luta.

Quando o ser recua num tentame, eis que perde a oportunidade de afirmar os seus valores, a prejuízo do crescimento pessoal.

Cabe-lhe, portanto, logicar para agir, medir as possibilidades e produzir, trabalhando pelo aprimoramento interior, que responde pela harmonia psicofísica do seu processo evolutivo.

Desse modo, a superação dos conflitos se dará mediante o esforço ingente oferecido pelo ser em evolução que se deixe plenificar.

Conscientes de que os conflitos inviabilizam a plenificação do ser e limitam as possibilidades para um exercício mediúnico exitoso, diríamos que é compensador qualquer esforço por conseguir esse desiderato.

70 - É possível citar alguns sinais de alarme característicos de estados predisponentes às do-

enças, bem como medidas a serem aplicadas para a conquista da saúde?

A Veneranda Joanna, em *Momentos de Consciência*, Capítulo 5, Saúde e Consciência, ensina que saúde ou doença é uma opção pessoal. O indivíduo escolhe ser saudável ou enfermo, em função do que cultiva em sua mente. Segundo ela, situações alarmantes, prenúncios de enfermidades em instalação, caracterizam-se por estados de incapacidade para:

- Pedir desculpas por uma reação infeliz;*
- Recomeçar uma tarefa que a ira interrompeu;*
- Abraçar alguém inamistoso;*
- Discutir um assunto desagradável, sendo tomado por um silêncio constrangedor;*
- Iniciar uma conversa, sentindo-se incapaz ou desinteressado;*
- Conciliar o sono por causa de uma idéia intranquilizadora;*
- Interromper um estado de ansiedade sem causa aparente;*
- Não conseguir dirigir palavras gentis a uma pessoa querida;*
- Evitar tremores e depressão diante de alguém que nos parece superior;*
- Considerar-se diminuído no meio social no qual se movimenta.*

Explicando, ela coloca que é da alçada da pessoa movimentar a consciência a fim de agir com liberdade profunda, isto é, adotando a opção de ser feliz. E recomenda:

Começa por te desfazeres dos padrões mentais an-

tigos, negativos, que te condicionaram à aceitação dos comportamentos doentios.

O treinamento de novas maneiras de pensar, baseadas na ordem, no bem geral, na superação das próprias possibilidades, criará automatismos e reflexos que trabalharão pela tua harmonia e saúde.

É necessário assumir o controle de ti mesmo, o que equivale dizer, à conscientização, esse estágio superior no qual a emoção conduz a sensação.

Fechando o seu ensino, Joanna faz um convite à perseverança, a fim de consolidar a aprendizagem naquele que aspira à vitória:

Pode parecer difícil saíres de uma situação desgastante para uma outra agradável. E é, realmente. No entanto, toda aprendizagem exige a repetição da experiência até a sua fixação em definitivo. Do mesmo modo, a aquisição de valores e padrões de felicidade vai além do simples querer, deambulando pelos caminhos do conseguir.

Manoel E de Miranda, na prolusão de sua obra mediúnica *Grilhões Partidos*, editora LEAL, comentando a respeito dos requisitos para participar-se de reuniões mediúnicas de caráter terapêutico, esclarece que "somente aqueles que se encontram com a saúde equilibrada estão capacitados para o trabalho em equipe."

Manter ou recuperar o equilíbrio, a fim de colocar-se à altura do empreendimento desejado - a reunião mediúnica - deve ser, portanto, o ideal daquele que está sendo convocado ao serviço.

Em sendo a mediunidade um crisol depurador pelas excelentes possibilidades de crescimento intelectual-moral que enseja, em vez de causadora de do-

enças será tida como uma fonte de motivação para a saúde moral do indivíduo que é, por sua vez, causa geradora da saúde orgânica..

71 - Como trabalhar a culpa a fim de se liberar dela com responsabilidade?

Elucidando que a culpa surge como forma de castigar-se, cujas raízes encontram-se no pretérito de erros não justificados, Joanna de Angelis desenvolve, em *Momentos de Consciência*, Capítulo 6, Culpa e Consciência, os seguintes raciocínios lógicos decorrentes do fato:

Arreponder-se de comportamentos equivocados, de práticas mesquinhas, egoísticas e arbitrárias é perfeitamente normal. A sustentação, porém, do arrependimento, além de ser inoperante, apenas proporciona prejuízos que respondem por numerosos conflitos da personalidade.

O arrependimento tem como finalidade dar a perceber a dimensão do delito, do gravame, de modo que o indivíduo se conscientize do que praticou, formulando propósitos de não-reincidência. A permanência na sua análise, a discussão íntima em torno do que deveria, ou não, ter feito naquela ocasião, transforma-se em cravo perturbador fincado no painel da consciência.

Há pessoas que se atormentam com a culpa do que não fizeram, lamentando não haverem fruído tudo quanto o momento passado lhes proporcionou. Outras amarguram-se pela utilização indevida ou pelo uso inadequado da oportunidade, todas, no entanto, prosseguindo em ação negativa.

Como de hábito em suas mensagens, a Benfeitora espiritual passa do genérico e conceituai para o

aconselhamento, a orientação pessoal e direta. Assim, ela propõe:

Seja o que for que fizeste, ou deixaste de fazer, a recordação em culpa, daquele instante, de maneira alguma te ajudará.

Não poderás apagar o erro lamentando-o, por mais te demores nessa atitude; tampouco experimentarás recompensa reter-te na lembrança do que poderias ter feito e deixaste de realizar. A aparente compensação que experimentes, enquanto assim permaneces, é neurótica, pois que voltarás às mesmas reminiscências que se transformarão em cáustico mental no futuro.

Tudo quanto invistas para anular o passado, removê-lo ou deixá-lo à margem, será inútil.

O que está feito ou aquilo que ficou para realizar, constituem experiências para futuras condutas.

Águas passadas não movem moinhos - afirma o brocardo popular, com sabedoria.

As lembranças negativas entorpecem o entusiasmo para as ações edificantes, únicas portadoras de esperança para a liberação da culpa.

Há pequenas culpas que resultam da educação deficiente, neurótica, do lar, igualmente perturbadoras, mas de pequena monta.

A margem dessas notáveis explicações e conselhos, a gentil Mentora esclarece que a pessoa que se prende à culpa não deseja libertar-se, comprazendo-se na irresponsabilidade da não-reparação. E, compreendida assim, a problemática, ela convoca diretamente os interessados a assumir novas atitudes libertadoras:

Sai da forma do arrependimento e age de maneira correta, edificante.

Reabilita-te do erro, através de ações novas que representem o teu atual estado de alma.

Detém a onda dos efeitos perniciosos com a diluição deles nas novas fronteiras do bem.

Isto porque, conclui, Joanna:

A existência terrena é toda uma oportunidade para enriquecimento contínuo.

Cada instante é ensejo de nova ação propiciadora de crescimento, de conhecimento, de conquista. Saber utilizá-lo é desafio para a criatura que anela por novas realizações.

A soma das ações positivas quitará o débito moral contraído perante a Divina Consciência, porquanto o importante não é a quem se faz o bem ou o mal, e sim, a ação em si mesma em relação à harmonia universal.

Já se afirmou que o médium geralmente traz um compromisso de provas, às vezes, com passagem obrigatória pela experiência expiatória das obsessões, demoradas ou não. Ele preferiu esse campo de provas pela grande abrangência de serviços que poderia viabilizar, nas duas esferas da vida, a física e a espiritual. Se quiser a vitória, não poderá focar-se na culpa, mas na virtude do remédio que lhe trará a cura. Esse remédio é a faculdade abençoada que Jesus, o Médico Divino, lhe prescreveu para ser tomada com responsabilidade.

72 - Os Espíritos consideraram o orgulho e o egoísmo as duas chagas morais da Humanidade. Por intermédio de que sentimentos podemos identificar esses inimigos de nossa saúde moral e como tratá-los para deles nos libertarmos?

Joanna de Angelis, em *O Ser Consciente*, Capítulo 5, item Gigantes da Alma, orienta-nos com relação a esse propósito, quando escreve:

Envolto na pequenez das aspirações egóicas, o ser move-se sob as injunções das necessidades de projeção da imagem, por sentir-se incapaz de superar a sombra, manifestando a força do eu real, imagem e semelhança de Deus.

Gerado para alcançar o Infinito e a Consciência Cósmica, é deus em germe, que as experiências evolutivas desenvolvem e aprimoram.

O ego, projetando-se em demasia, compõe os quadros de aflição em que se refugia e, negando-se a lutar, desenvolve os fantasmas gigantes que o protegem, quais cogumelos venenosos que desabrocham em terrenos úmidos e férteis, medrando no seu psiquismo atormentado e passando ao domínio escravizador.

Entre os terríveis gigantes da alma, que têm predominio em a natureza humana, destacam-se: os ressentimentos, os ciúmes e as invejas que entorpecem os sentimentos, açulam a inferioridade e terminam por vencer aqueles que os vitalizam, caso não se resolvam enfrentá-los com hercúlea decisão e pertinaz insistência.

Nesse passo da sua abordagem, a gentil Mentora se lança à tarefa de estudar cada um desses gigantes principais (outros existem, tributários desses) ao mesmo tempo propondo a terapia correspondente.

Ressentimento

No importante capítulo da saúde mental, indispensável ao equilíbrio integral, o ressentimento pode ser comparado à ferrugem nas peças da sensibilidade,

transferindo-se para a organização somática, refletindo-se como distúrbios gástricos e mentais de demoradas conseqüências. Gastrites e diarréias inexplicáveis procedem dos tóxicos exalados pelo ressentimento, que deve ser banido das paisagens morais da vida.

(...)

Quando o ressentimento exterioriza as suas manifestações, deve ser combatido, mental e racionalmente, eliminando a ingerência do ego ferido e ensejando a libertação do eu profundo, invariavelmente esquecido, relegado a plano secundário.

O indivíduo, através da reflexão e do auto-encontro, deve preocupar-se com o desvelamento do si, identificando os valores relevantes e os perniciosos, sem confúto, sem escamoteamento, trabalhando aqueles que são perturbadores de modo a não facultar ao ego doentio o apoio psicológico neles, para esconder-se sob o ressentimento na justificativa de buscar ajuda para a autocompaixão.

(...)

A liberação do ressentimento deve ser realizada através da racionalização, sem transferências nem compensações egóicas.

À medida que a experiência fixa aprendizados, esse terrível gigante da alma se apequena e se dilui, desaparece, a partir do momento em que deixa de receber os alimentos de manutenção pela idéia fixa e mediante o desejo de revidar, de sofrer, de ser vítima...

Ciúme

Tipificando insegurança psicológica e desconfian-

ça sistemática, a presença do ciúme na alma transforma-se em algoz implacável do ser. O paciente que lhe tomba nas malhas estertora em suspeitas e verdades, que nunca encontram apoio nem reconforto.

Atormentado pelo ego dominador, o paciente, quando não consegue asfixiar aquele a quem estima ou ama, dominando-lhe a conduta e o pensamento, foge para o ciúme, em cujo campo se homizia a fim de entregar-se aos sofrimentos masoquistas que lhe ocultam a imaturidade, a preguiça mental e o desejo de impor-se à vítima da sua psicopatologia.

(...)

Armadilha do ego presunçoso, ele merece o extermínio através da conquista de valores expressivos, que demonstrem ao próprio indivíduo as suas possibilidades de ser feliz.

Somente o self pode conseguir essa façanha, arrebatando as algemas a que se encontra agrilhado, para assomar, rico de realizações interiores, superando a estreiteza e os limites egóicos, expandindo-se e preenchendo os espaços emocionais, as aspirações espirituais, vencidos pelos gases venenosos do ciúme.

Liberando-se da compressão do ciúme, a pouco e pouco, o eu profundo respira, alcança as praias largas da existência e desfruta de paz com alguém ou não, com algo ou nada, porém com harmonia, com amor, com a vida.

Inveja

Insidiosa, a inveja é resultado da indisciplina mental e moral que não considera a vida como patrimônio

divino para todos, senão, para si apenas. Trabalha, por inveja, para competir, sobressair, destacar-se. Não tem ideal, nem respeito pelas pessoas e pelas árduas conquistas.

Normalmente moroso e sem determinação, resultado da sua morbidez inata, o enfermo da inveja nunca se alegra com a vitória dos outros nem com a alheia realização.

(...)

A terapia para a inveja consiste, inicialmente, na cuidadosa reflexão do eu profundo em torno da sua destinação grandiosa, no futuro, avaliando os recursos de que dispõe e considerando que a sua realidade é única, individual, não podendo ser medida nem comparada com outras, em razão do processo da evolução de cada um.

O cultivo da alegria pelo que é e dos recursos para alcançar outros novos patamares, enseja o despertar do amor a si mesmo, ao próximo e a Deus, como meio e meta para alcançar a saúde ideal, que lhe facultará a perfeita compreensão dos mecanismos da vida e as diferenças entre as pessoas, formando um todo holístico na Grande Unidade.

73 - Haverá um programa de ações práticas que *reforce* as propostas terapêuticas citadas na questão anterior para os gigantes da alma?

Tratando dos recursos para a liberação dos sofrimentos humanos, no capítulo 8 de sua obra *O Homem Integral*, editora LEAL, Joanna de Angelis propõe a coragem como fator decisivo para o bem da criatura humana, e que para adquiri-la basta o interesse consciente e duradouro em favor da aquisição

da felicidade, que se deve tornar a meta essencial da sua existência.

Com essa introdução, a Mentora elucida que há um valor importante a ser auferido através do sofrimento, o qual, no entanto, deve merecer esforços para cessá-lo após identificadas as suas causas. Assim, ela escreve:

O sofrimento, em si mesmo, é fonte motivadora para as lutas de crescimento emocional e amadurecimento da personalidade, que passa a compreender a existência de maneira menos sonhadora e mais condizente com a sua realidade. Os jogos e ilusões da idade infantil, superados, dão ensejo a uma integração consciente do indivíduo no grupo social no qual se encontra, fomentando o esforço pelo bem dos demais, por saber-se membro valioso e entender, por experiência pessoal, os gravames que a dor proporciona. Inobstante esta experiência lúcida, sabe que o esforço a envidar para liberar-se dos sofrimentos é, por sua vez, conquista da inteligência e do sentimento postos a serviço da sua realização pessoal e comunitária.

Na maior parte dos métodos, a vontade do paciente prevalece como fator de alta importância. Excetuando-se os referidos sofrimentos por sofrimentos, e mesmo em grande parte deles, a reflexão bem direcionada gera uma psicofera de paz, renovadora, que o envolve e alimenta, levando à liberação deles.

Elucidada assim a questão, ela prescreve a terapia, com justificativas esclarecedoras, que resumimos:

a) Considerar todos os indivíduos como dignos de ser amados e tomar por modelo alguém que o ama e se lhe dedica, por isso mesmo, credor de receber todo afeto.

Esse sentimento, sem apego nem interesse gerador de emoções perturbadoras, desarma o indivíduo de suspeitas, de ansiedades e medos, ao mesmo tempo dirimindo as incompreensões de outrem e desarticulando quaisquer planos infelizes.

b) Identificar e estimular os traços de bondade do caráter alheio.

Não há solo, por mais sáfaro, que, tratado, não permita o vicejar de plantas. Em todo sentimento existem terras férteis para a bondade, mesmo quando cobertas por caliça e pedregulhos.

c) Aplicar a compaixão quando agredido.

Uma reação de pesar, ante o ato infeliz, produz um efeito positivo no agressor. Proporciona o equilíbrio à vítima, que não desce à faixa vibratória violenta em que o outro se demora. Impede a sintonia com a cólera e seus famanazes, impossibilitando a instalação de enfermidades...

A compaixão dinâmica, aquela que vai além da piedade buscando ajudar o infrator, expressa bondade e se enriquece de paixão participativa, que levanta o caído, embora seja ele perturbador.

d) O amor deve ser uma constante na existência do homem.

O amor instaura a paz e irradia confiança, promove a não-violência e estabelece a fraternidade que une e solidariza os homens, uns com os outros, anulando as distâncias e as suspeitas. É o mais poderoso vínculo com a Causa Geradora da Vida.

Tão belo programa, se adotado, pode vencer as duas chagas morais da Humanidade - egoísmo e orgulho - fontes geradoras de todos os vícios e de todos os males. E assim acontecendo, á" mediunidade

se enflorescerá de belezas radiantes, conduzindo o seu portador até o mediunato ou à mediunidade com Jesus e a serviço dEle.

3.4 - AÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MEDIÚNICO

74 - Como definir a faculdade mediúnica e *entender o seu significado prático?*

Os Espíritos nobres se expressam a respeito da faculdade mediúnica de uma forma peculiar e toda especial. Identificam a sua origem quando aflora dos recônditos da consciência humana, daí transitando pelo perispírito para se alojar no organismo físico na feição de uma predisposição orgânica natural. Na sua eclosão, são deslocadas para a periferia forças magnéticas de origem divina que não podem ser malbaratadas de forma irresponsável. Vaticinam que chegará uma época, na Terra, em que a sua ostensividade se verificará genericamente em todas as criaturas humanas.

Diante dessa presciência, torna-se necessário, no presente, um estudo profundo dos detalhes que a caracterizam como uma preparação prévia para o seu ideal exercício, senão agora, porém em época porvindoura. Emmanuel, em *O Consolador*, questão 410, compara-a, de forma muito bela, a uma cachoeira. Esse fenômeno da natureza guarda imenso potencial energético, no entanto, para que se faça alicerce de benefícios mais amplos, é preciso que a engenharia especializada discipline a sua força. De modo semelhante, a faculdade mediúnica precisa que a Doutrina Espírita lhe clareie as manifestações e lhe governe os impulsos para que seja convertida em manancial de auxílio perene.

75 - Como se dá essa emergência espiritual, que é o despertar da mediunidade no indivíduo?

Sendo uma faculdade natural, desabrocha na época apropriada, definida no planejamento reencarnatório do indivíduo. Quando vem precedida de caráter provocacional, o sensitivo apresenta distúrbios emocionais que se refletem na sua organização somática. Com uma diversidade evidente de sintomas, desperta o seu portador para a realidade da vida espiritual. Quando o médium é desprovido do conhecimento espírita e de recursos morais para neutralizar as irradiações mentais dos seres desencarnados, na figuração de seus desafetos ou Entidades perturbadoras e malévolas, experimenta uma série de distúrbios nervosos prejudiciais ao funcionamento do seu organismo.

76 - Existe uma relação entre consciência e mediunidade?

Vianna de Carvalho, Espírito, na obra *Médiuns e Mediunidades*, Capítulo cinco - Consciência Mediúnica - afirma que os fenômenos mediúnicos podem ocorrer em qualquer nível de consciência, embora seja o exercício saudável da mediunidade uma característica do nível denominado consciência de si ou transcendência do ego.

Nas fases caracterizadas pelo sono, a mediunidade está marcada pela obsessão, fato que transparece da observação direta da sociedade de todos os tempos. Os ensinamentos contidos em *O Livro dos Espíritos* trazem importantes esclarecimentos sobre esse tema. A esse respeito, na questão 122, Allan Kardec pergunta: *Como podem os Espíritos, em sua origem, quando ainda não têm consciência de si mesmos gozar da liberdade de escolha entre o bem e o mal?*

Há neles algum princípio, qualquer tendência que os encaminhe para uma senda de preferência á outra? Ao que respondem os Espíritos: O livre-arbítrio se desenvolve à medida que o Espírito adquire a consciência de si mesmo. Já não haveria liberdade, desde que a escolha fosse determinada por uma causa independente da vontade do Espírito. A causa não está nele, está fora dele, nas influências a que cede em virtude de sua livre-vontade. É o que se contém na grande figura emblemática da queda do homem e do pecado original: uns cederam à tentação, outros resistiram. (Grifos nossos)

Como se ainda faltassem elementos que lhe possibilitassem ampliar o conhecimento, o nobre Codificador insiste na questão seguinte, a 122-a: - *Donde vêm as influências que sobre ele se exercem? A resposta é esclarecedora: Dos Espíritos imperfeitos, que procuram apoderar-se dele, dominá-lo e que rejubilam com o fazê-lo sucumbir. Foi isso o que se tentou simbolizar na figura de Satanás.*

Naturalmente que a influência positiva dos Benfeitores espirituais equilibra a ação retentiva desencadeada pelos Espíritos inferiores, ajudando o impulso natural de crescimento que lhe foi impresso no ato da criação.

Saindo do letargo, o Espírito rompe as cadeias que o atavam à ignorância e assume, gradualmente, as suas possibilidades evolutivas e de relação, entre as quais a mediunidade, e ascende aperfeiçoando-se e aperfeiçoando todas elas. Alcançando a consciência de si ou transcendência do eu, ele edifica uma como base de lançamento para os grandes vôos que deverá alçar para o infinito, com a consciência agora

expandida para fora de si, para o Cosmo, sem perder a individualidade conquistada.

77 - Pode-se, então, estabelecer uma correspondência entre os níveis de consciência apresentados e as características do ato mediúnicos?

É o que propomos, conforme o gráfico e explicações seguintes:

Intercâmbio com os Espíritos, livre das amarras físicas	Fase crística êxtase	Consciência cósmica
Exercício mediúnico saudável Identificação dos Espíritos Mediunato	Fase lúcida Superconsciente	Transcendência do eu
Médiuns em prova libertando-se da obsessão	Fase ostensiva facultativa	Sono desperto
Inspiração positiva x Obsessão	Fase rudimentar involuntária/ignorada	Sono com sonhos
	Fase embrionária	Sono sem sonhos

Na Consciência de Sono - com ou sem sonhos - a mediunidade aparece assinalada pela obsessão, muito embora contrabalançada pela inspiração do anjo guardião e Espíritos amigos. É ignorada pelo seu portador e caracteriza-se pela involuntariedade.

Na Consciência Desperta - sono desperto - a mediunidade é preponderantemente de provas, libertando-se da obsessão. Passa a ser facultativa.

Na Consciência de Si ou transcendência do ego,

a mediunidade é lúcida, saudável. O seu detentor direciona-a, sob a dócil condução dos Benfeitores Espirituais, para objetivos relevantes.

Na Consciência Objetiva ou Cósmica, a mediunidade se expressa livremente, sem as amarras corporais, em êxtase. Possui características crísticas. Define-a a bela frase de Paulo: "Já não sou eu quem vive, é o Cristo que vive em mim."

Se a qualidade do exercício mediúnicos depende do nível de consciência em que estagia o médium, a mediunidade em si mesma pode tornar-se impulsivadora da sua ascensão consciencial, na medida em que, através do contato psíquico que se permita manter com seres mais evoluídos, ele se impregne desses conteúdos psíquicos novos, os quais concorrem para despertar os seus próprios, acelerando a sua marcha evolutiva.

Assim, as manifestações medianímicas de prova, em níveis primários de consciência, quando compreendidas as suas finalidades pelo médium, são extremamente benéficas para ele, que, utilizando-se das disciplinas morais e do treinamento, vence o desafio da subida, sintonizando com a vida pulsante além do mundo físico.

Na opinião de Amigos Espirituais, o progresso individual só é possível com a aquiescência da própria pessoa que deverá pontificar esforços no sentido de quebrar as amarras com a retaguarda espiritual, o que somente será possível com a compreensão do que significa a consciência e de como adquiri-la. Esse o convite do Espiritismo.

78 - Com base nessa proposta, o desenvolvimento mediúnico ultrapassaria o mero adestramento mecânico?

Correto. Nesse particular, a faculdade mediúnica não pode ser vista apenas como um meio fenomênico, mas, sobretudo, uma proposta de expansão da consciência do ser a fim de habilitá-lo a perceber os verdadeiros valores da vida, aqueles de ordem espiritual. Tais conquistas serão identificadas quando o indivíduo adquirir a idéia clara do que sente, do que quer, tomar decisões com sensatez e saber definir os seus desejos e necessidades espirituais.

Os seres superiores não cessam de enviar apelos e exortações para quantos se entregam à tarefa da mediunidade. Afirmam que, para cumpri-la como missão, na feição de um posto avançado na prática da caridade anônima, são necessários sentimentos de renúncia, abnegação e sacrifícios espontâneos. Tais posicionamentos morais não podem ser tomados com a consciência adormecida. Acordar a consciência é, portanto, uma necessidade imediata para os trabalhadores da mediunidade, pois os labores mediúnicos possuem a extensão de sagrados deveres para a obtenção do êxito, no seu elevado e nobilitante trabalho da transformação moral da Humanidade.

79 - Por onde começar o desenvolvimento mediúnico para aqueles que têm compromisso com essa faculdade?

Pelo estudo da teoria - é o que destaca Allan Kardec no item 211 de *O Livro dos Médiuns* - a fim de que se possa adquirir perspicácia para não se deixar in-

fluenciar pelos Espíritos maus e ignorantes, e evitar-se os inconvenientes peculiares à inexperiência.

É uma característica muito comum aos médiuns ostensivos identificar, através de sintomas, o momento em que estão sendo convocados pelo Mundo Espiritual para a tarefa com a qual se comprometeram. À vista desse fato, não vemos por que dar início ao desenvolvimento mediúnico antes da faculdade aflorar por si mesma.

Dia chegará em que a Humanidade estará tão identificada com as questões relacionadas à Espiritualidade que a preparação teórica e educacional já terão sido feitas, na maioria das vezes, iniciando-se desde a infância, para os que tiverem o privilégio de reencarnar em lares espíritas bem-formados.

Outra condição essencial para o aspirante que se sente convocado, pela própria consciência, à mediunidade, é que já tenha conseguido controlar os hábitos consumistas, assim entendidos aqueles relacionados com os prazeres materiais, tais o sexo, a alimentação e o conforto das coisas, colocando-se a serviço da vida, ao contrário do desregramento que cria condicionamentos mentais viciosos e, como decorrência, intoxicações graves nas células físicas e perispirituais.

André Luiz, em *Missionários da Luz*, Capítulo 3, psicografia de Francisco Cândido Xavier, nos proporciona uma lição de grande alcance espiritual e científico ao reportar-se ao seu próprio aprendizado, na companhia do instrutor Alexandre, observando um grupo de encarnados aspirantes ao desenvolvimento mediúnico.

Como os candidatos reclamassem dos resultados

quase nulos até então obtidos, julgando-se imerecedores da atenção dos bons Espíritos, o Instrutor Alexandre elucida que quase todos os componentes daquele grupo, confundindo poderes psíquicos com funções fisiológicas, permaneciam muito longe dos requisitos da disciplina, educação, esforço e perseverança que a aspiração-tarefa impunha, semelhantemente a qualquer outra realização da alma imortal.

E, especificando as suas análises, mostra um cavalheiro de lápis na mão, em posição de psicografia, no entanto com o aparelho genital agredido por *aluvões de corpúsculos negros, bacilos psíquicos* da tortura sexual, explicando que o jovem, a pretexto de adotar a razão acima do dogma, esposava a idéia de que sexo nada tinha que ver com espiritualidade, esquecido ou desinformado de que tudo é Espírito, manifestação divina e eterna.

Não era melhor a posição de dois outros candidatos observados: um aspirante à psicografia, portando profundas anomalias fisiopsíquicas provocadas pela ingestão de alcoólicos, e uma senhora, pretendente à mediunidade de incorporação, completamente anulada pela intoxicação e sobrecarga decorrentes de excessos alimentares, que a vinculavam a seres espirituais de baixo teor vibratório.

Ante as circunstâncias observadas, Alexandre emite estes belos conceitos:

Mediunidade construtiva é a "língua de fogo" do Espírito Santo, luz divina para a qual é preciso conservar o pavio do amor cristão, o azeite da boa vontade pura. Sem a preparação necessária, a excursão dos que provocam o ingresso no reino invisível é, quase sempre, uma viagem nos círculos de sombra. (...)

Mediunidade elevada ou percepção edificante não constitui, portanto, atividade mecânica da personalidade e sim conquista do Espírito, para cuja consecução não se pode prescindir das iniciações dolorosas, dos trabalhos necessários com a auto-educação sistemática e perseverante.

3.5 - TRAJETÓRIAS MEDIÚNICAS. (RELATO DE EXPERIÊNCIAS)

A mais robusta argumentação teórica não dispensa demonstrações práticas. É o que buscamos neste Capítulo, através de entrevistas com dois médiuns que dedicaram suas vidas à vivência de suas faculdades com nobreza e elevação.

Sabemos que toda e qualquer experiência mediúnica é pessoal, pois cada um constrói a sua própria história de vida. Todavia, exemplos sempre ajudam a consolidar roteiros em delineamento e a sinalizar metas a alcançar.

JOSÉ FERRAZ, MEMBRO DO PROJETO MANOEL PHILOMENO DE MIRANDA.

80 - Foi no seio do Espiritismo que você manteve o primeiro contato com o fenômeno mediúnico?

Não. Na juventude, foi quando obtive o primeiro contato com o fenômeno mediúnico, por sinal dentro do meu reduto doméstico, através da mediunidade psicofônica de dois irmãos, ambos adultos, na época, e hoje desencarnados. Quando eclodiu neles a faculdade da psicofonia, nenhum dos componentes da família possuía conhecimento acerca do Espiritismo. Católicos tradicionais, somente a nossa genitora e eu sentíamos uma certa simpatia pela crença que postula a manifestação dos seres desencarnados como um dos seus princípios básicos.

Portanto, foi em clima de total desinformação sobre a fenomenologia mediúnica que nos deparamos com o fato espírita dentro do lar. Tudo deixava

transparecer que nós fazíamos parte de uma família de médiuns. Desconhecíamos, todavia, que o ideal seria eleger um Centro Espirita, dirigido por pessoas estudiosas, portadoras de experiência e competência, onde pudéssemos ser acolhidos, esclarecidos e orientados devidamente, como recomendam os Mentores espirituais.

Quando rememoro aquele passado, mais me conscientizo de que sem o conhecimento espírita e, em particular, da mediunidade, o exercício dessa faculdade pode ser comparado "a um veículo sendo dirigido ladeira abaixo com os freios desarranjados." Foi, na realidade, o que veio a acontecer com referência aos meus irmãos, no uso da faculdade de que eram portadores.

81 - Pedimos exemplificar com fatos as conseqüências decorrentes da utilização incorreta da mediunidade por parte dos seus irmãos.

Consentimos que a nossa residência se transformasse em local impróprio para o intercâmbio espiritual. Passamos a compartilhar, por ignorância, o jogo astucioso das Entidades desafetas e mistificadoras e por essa e outras razões os fenômenos medianímicos passaram a acontecer quase que quotidianamente no recesso do nosso lar. Até no horário dispensado para o sono reparador recebíamos as visitas inoportunas de seres intrusos que investiam contra a mediunidade deseducada. Numa certa noite, já estávamos todos dormindo, quando fomos despertados pela voz da minha irmã, já mediunizada, delineando-se uma psicofonia fora de hora. Acorremos ao seu quarto a tempo de ouvir a comunicação de um

Espírito, denotando dificuldade em se expressar, que se identificou como sendo meu avô, asseverando que tinha desencarnado naquela manhã, de forma súbita. Pelos lábios da médium em transe inconsciente saiu uma frase que nos colheu numa credulidade induzida: "Luiz está inconsolável." O nome em referência era de outro irmão que tinha uma lição afetiva profunda com o nosso avô, e que, nessa época, morava em sua companhia. Ficamos perplexos e comovidos, convencidos de que a comunicação mediúnica era autêntica, sem qualquer possibilidade de outra interpretação. Vale aqui notar o conceito robusto da Doutrina Espírita: *É preferível rejeitar-se dez comunicações verdadeiras a aceitar-se uma falsa.*

Pois bem, no dia imediato, sem qualquer providência para confirmar o infausto acontecimento, fosse por meio de telefonema ou telégrafo - as comunicações com o Interior eram muito difíceis naquele tempo -, meus pais alugaram um carro de praça e demandaram à cidade onde iria acontecer o suposto sepultamento. Tratava-se, no caso em pauta, de uma mistificação bem engendrada por um desafeto da família, ludibriando a boa fé de pessoas desavisadas. Os objetivos a colimar pela Entidade espiritual eram de ordem vingativa: levar a família ao ridículo e, ao mesmo tempo, projetar a possibilidade de um desastre automobilístico no transcurso da viagem, que iria acontecer em veículo sem as condições mecânicas necessárias para um percurso muito longo. Por essa razão, aconteceu um defeito na barra de direção do automóvel e, não fosse a Misericórdia Divina, um acidente fa-

tal teria acontecido, ceifando as existências dos seus ocupantes.

A experiência descrita poderia ser intitulada de aflição-resgate com excelentes angulações para uma reflexão acurada de todos os interessados nas questões da convivência com os habitantes do Mundo Espiritual. Lições-advertências como essa podem continuar acontecendo se os lidadores da mediunidade deixarem de examinar cuidadosamente o que diz o Capítulo XXIV Da identidade dos Espíritos, constante de *O Livro dos Médiuns*.

82 - Como se deu a sua adesão ao Espiritismo e a sua integração na Casa Espírita de sua eleição?

Aconteceu-me na idade adulta. No ano de 1964, comecei a jornada que é imprescindível a todo aquele que é possuidor de sensibilidade mediúnica: buscar ajuda no Centro Espírita. Para isso, torna-se necessário transitar da fase de simpatizante para a de membro da Instituição. Nada de precipitação para desenvolver mediunidade antes de se equipar convenientemente para assumir-se tamanha responsabilidade.

Eu caminhava sem um rumo certo quando encontrei a bússola do Consolador Prometido por Jesus abrindo os braços na minha direção, a oferecer-me diretrizes seguras, que teria de palmilhar com a finalidade de estruturar as bases sólidas para a utilização e o exercício da faculdade mediúnica de que seria portador, possibilitando-me a oportunidade de crescer moral e espiritualmente.

Ingressei no salão doutrinário do Centro Espíri-

ta Caminho da Redenção, desprovido de uma crença religiosa que respondesse de forma convincente às magnas questões que interessam ao ser humano, quais sejam: O que é Deus, quem a pessoa é, de onde vem e para onde vai, qual a finalidade da vida, o porquê do sofrimento... Havia perambulado durante vinte e seis anos carregando a cruz que eu mesmo construía, cujo peso excedia, na minha ótica, à própria capacidade de conduzi-la. Trazia nas carnes da alma inúmeras ulcerações morais a me acicataram o mundo emocional. A consciência fervilhava de anseios incontidos que não sabia definir com precisão e, por essa razão, sentia um grande vácuo interior, uma sensação de inutilidade intraduzível.

Com imensa sofreguidão intelectual, passei a frequentar as reuniões doutrinárias, espaço psicoterápico de grande valia para todos aqueles que são portadores de mediunidade em afloramento. Ouvindo excelentes palestras sobre os mais variados assuntos, fui desencharcando-me dos fluidos enfermicos que trazia agregados no campo perispiritual, e, beneficiado simultaneamente pelos passes reconfortantes que promovem a desimantação da síndrome obsessiva, fui penetrando em renovadora realidade. Comecei a sentir uma diminuição patente de todos os desajustes que me acompanhavam diariamente. As doenças enigmáticas foram desaparecendo em decorrência das mudanças de ordem mental e moral, em face da adoção de hábitos novos e atitudes saudáveis.

Paralelamente, comecei a estudar individualmente as obras básicas do Espiritismo, a literatura clássica espírita e os livros dos Benfeitores espirituais, ditados através da mediunidade responsável e enobre-

cida. Abriram-se clareiras iluminativas, ensejando-me penetrar em um mundo novo. Nessa época não existiam cursos, encontros ou seminários para esclarecimentos e troca de experiências. A cultura espírita adquirida pelo médium, antes de envolver-se diretamente com a prática mediúnica, era obtida por autodidatismo.

Quando fui solicitado para colaborar nas atividades da Secretaria do Centro, não relutei. As tarefas simples a mim confiadas foram-me de um valor inestimável, pois o processo mediúnico não prescinde da laborterapia.

Ainda guardo viva a recordação da primeira emoção como membro da Casa Espírita que elegera para servir, a qual se deu por ocasião da visita de confraternização aos hansenianos internos na colônia de Águas Claras, hábito esse que repito todo primeiro dia de Ano Novo. As palavras espontâneas que brotaram dos meus lábios naquela ocasião ainda se encontram registradas na memória: - "Esta é a religião que eu buscava."

83 - Como aconteceu o seu ingresso na equipe mediúnica do Centro Espírita Caminho da Redenção e, a partir daí, o afloramento de sua mediunidade?

Freqüentar as reuniões experimentais era o meu grande anseio.

Nesse particular - abrindo um parêntese - faço uma advertência amiga aos dirigentes de Centros Espíritas: não permitam o ingresso de pessoas nas reuniões mediúnicas sem a qualificação necessária. As etapas para aquele que se candidata à mediuni-

dade em afloramento devem seguir o seu curso, paulatinamente. É um procedimento equivocado dar essa permissão antes que o médium haja conquistado a harmonização emocional, adquirindo, nesse meio termo, o conhecimento da Ciência Espírita.

Em nossa Casa o candidato pede, por escrito, autorização para freqüentar as atividades de intercâmbio espiritual e a resposta é dada pela Mentora Joanna de Angelis, psicograficamente. Tive de utilizar essa norma por duas vezes consecutivas para que me fosse concedida a permissão. Recordo perfeitamente das respostas dadas: "Aguardemos mais um pouco". E um ano depois: "Nada a obstar, reflitamos sobre a responsabilidade assumida."

Não tardou a aparecer o fenômeno mediúnico por meu intermédio. Foi um dia inesquecível. Jubiloso, por ter dado a primeira comunicação, confirmava, naquele momento, ser portador da mediunidade ostensiva. Aflorava a psicofonia consciente, mudando o rumo da minha existência na Terra.

84 - Quais foram os maiores obstáculos encontrados por você no desempenho da função de médium ostensivo?

A inexperiência, o melindre e o assédio dos Espíritos inimigos do passado.

A grande dificuldade com que se depara o mediano é elevar o seu padrão vibratório para sair da sintonia com as Entidades infelizes. O grande desafio a enfrentar é, portanto, vencer, não os inimigos externos, porém os internos, na feição das imperfeições morais, notadamente a presunção e a soberba. Todo aquele que deseje exercitar a mediunidade com

Jesus deve empreender, de imediato, a grande jornada da sua moralização. Tomei como lema principal da minha vida mediúnica a sugestão do Espírito Joanna de Angelis: *Não intente ser tão-somente uma pessoa-fenômeno; faça acontecer em você o maior fenômeno em Doutrina Espírita, o da transformação moral para melhor.*

Experimentei grandes dificuldades para superar a idéia errônea do animismo na mediunidade. Fui parcialmente tranquilizado quando entendi que não existe fenômeno mediúnico puro e que aquelas comunicações predominantemente anímicas, do início do desenvolvimento mediúnico, vão-se tornando predominantemente mediúnicas com a experiência. Foi o que, gradativamente, aconteceu comigo.

Aprendi ainda que, para diminuir as tonalidades fortes da própria alma nas passividades, o médium tem de libertar-se das frivolidades, das idéias desordenadas, das aspirações incontidas, da casa mental fértil de pensamentos vulgares e da inspiração de Entidades levianas que induzem a exageros e distonias. E, para superar esses obstáculos, ele deve adquirir o hábito da concentração e da meditação.

85 - Como considera os distúrbios mediúnicos ocasionados ao longo de sua vivência mediúnica?

Na minha ótica, esses distúrbios correspondem à maneira utilizada pela Divindade para atirar-me o anzol, no sentido de fisgar Seu filho e trazê-lo de volta ao caminho da retidão.

Tornei-me uma figura constante nos consultórios de clínica médica, isso na fase inicial da mediunida-

de, angustiado para que fosse descoberta a enfermidade de que me sentia acometido. Todavia, a minha doença não estava localizada no envoltório carnal. As suas causas estavam nas feridas morais que trouxera na alma, quando transgredi as leis morais da Vida. Era imprescindível cicatrizá-las para remover do perispírito as matrizes verdadeiras dos sofrimentos atuais.

Após a revelação espírita, fazendo uma acurada reflexão, cheguei à conclusão de que o Deus-Amor é realmente justo, bom e misericordioso. Sem nenhum sentido de punição ou condenação, abre as portas da reencarnação para que, todos nós, os Seus filhos, comprometidos com um passado de erros e crimes, resgatemos e reparemos os males praticados, registrados no mundo inconsciente, impeditivos para a conquista da felicidade plena.

Dota-nos, a todos, de uma faculdade abençoada, ainda tão desconhecida e desconsiderada na Terra, dando-nos o meio necessário para o soerguimento moral diante da própria consciência, e descortinando um caminho de iluminação, se o quisermos percorrer.

86 - Na sua forma de ver, o médium ostensivo deve limitar-se tão somente às atividades de intercâmbio espiritual?

Não. Somos médiuns também fora da sala mediúnica. Seria conveniente, de conformidade com as próprias aptidões, a participação em outras atividades doutrinárias. No meu caso particular, iniciei, com grandes esforços e gradualmente, o exercício da exposição doutrinária, defrontando experiências de grande valor para o próprio amadurecimento psicológico e cultural.

Recordo-me da primeira vez que falei em público. Portador de uma terrível inibição, fui testado, naquela ocasião, para provar a mim mesmo se tinha, ou não, capacidade de perseverar nos empreendimentos da fé ao defrontar-me com o insucesso inicial. Falei poucos minutos. Por causa do nervosismo e da falta de prática, a mente entrou em pane e a memória apagou-se. Pedi desculpas e me sentei. Não desanimei, porém. Continuei a utilizar a difícil arte de falar de improviso e hoje, sem me considerar um ás da oratória, posso afirmar que valeu a perseverança.

A medida que os espaços foram surgindo em outras áreas de atuação, fui aproveitando-os: aplicação de bioenergia ou o passe espírita, atendimento fraterno e, por último, integração na equipe de escritores da Revista Presença Espírita, de responsabilidade do Departamento Editorial e Gráfico do Centro Espírita Caminho da Redenção. Mais tarde, em parceria com os companheiros do Projeto Manoel Philomeno de Miranda, escrevemos cinco obras editadas pela LEAL, além de participar de duas outras de autoria de Adilton Pugliese, também trabalhador dedicado de nossa Casa.

87 - Os Mentores espirituais passaram a acionar a sua instrumentalidade mediúnica para os atendimentos aos Espíritos obsessores quanto tempo após o início de seu exercício mediúnico?

Depois de um tempo razoavelmente longo.

Um detalhe muito importante: foram os meus próprios desafetos a quem os Mentores primeiro atende-

ram, por meu intermédio, nessa nova fase. Aliás, todo *médium* de prova traz o compromisso consciencial de socorrer aqueles a quem prejudicou em existências passadas. Esses momentos de convivência próxima com esses seres infelizes são episódios na vivência mediúnica de qualquer pessoa que tem compromisso com a mediunidade. Ainda hoje, os antigos desafetos surgem entre as minhas comunicações, embora com o rancor diminuído, chamando-me a atenção para o fato de que continuam a fiscalizar-me como verdadeiras sombras nos meus calcanhares. Na realidade, transformam-se em educadores, ou reeducadores, para ajudar-nos na correção de defecções, mercê da vigilância que mantêm em relação aos nossos atos.

88 - Porventura você já foi utilizado pelos Mentores espirituais em comunicações diretas por seu intermédio?

Sim. Todavia, não gostaria de entrar em detalhes sobre esse assunto, devido a uma questão de foro íntimo. Nunca mantive ansiedade para dar mensagem dos bons Espíritos. Se o fato aconteceu foi de forma espontânea e por necessidade do Alto. Mantive sempre, na acústica da alma, um lema de excelente bom senso (para mim, pelo menos): quando a pessoa socorre os Espíritos sofredores, está adquirindo méritos diante da vida; quando se é utilizado pelos Espíritos nobres, fica-se devendo à vida.

89 - Dentro da sala mediúnica, como tem sido o seu relacionamento com os doutrinadores, os terapeutas do esclarecimento e da consolação?

O melhor possível, pois restrinjo-me à função de

intérprete do pensamento dos Espíritos e enfermeiro a serviço dos Mentores. Sempre adoto uma atitude de simpatia para com todos os doutrinadores. Nunca me preocuparam as abordagens incorretas por parte daqueles que atendem dialogando com as Entidades desencarnadas. Cada um deve permanecer dentro da sua função, procurando auto-avaliar-se para o próprio aperfeiçoamento.

Quando as doutrinações são feitas amorosamente e com tato psicológico, os médiuns, de uma forma geral, se sentem muito auxiliados no trabalho com a Espiritualidade.

90 - Em algum momento você sentiu impulso para exercitar outra faculdade, a psicografia por exemplo?

Quando iniciei a elaboração dos primeiros artigos para a Revista *Presença Espírita*, os Espíritos, devido a minha inexperiência para escrever, proporcionavam um auxílio de forma ostensiva por meio de uma semi-incorporação. Todavia, com o transcorrer do tempo, à medida que ia adquirindo uma maior facilidade na difícil arte de escrever, a ajuda foi-se tornando menos ostensiva, permanecendo a inspiração. Quanto a qualquer impulso de outra natureza que possa caracterizar a faculdade psicográfica, nunca aconteceu comigo, até a presente data.

91 - Quais são os seus planos para o futuro com relação à sua vida mediúnica?

Continuar servindo na função de médium, seja na sala mediúnica, seja nas outras funções que exerço, de ordem espiritual, até o final da presente encar-

nação, no limite das minhas forças, sem anseios pessoais outros que não o de me colocar como elemento útil a serviço da Vida. Uma iniciativa que jamais deixarei à margem é a questão do aprimoramento mediúnico. Buscar sempre atuar mediunicamente, dando as passividades com qualidade, na medida das minhas possibilidades. A minha transformação moral para melhor será colocada em plano de destaque.

DIVALDO PEREIRA FRANCO, *FUNDADOR DO CENTRO ESPÍRITA CAMINHO DA REDENÇÃO, E SUA OBRA SOCIAL MANSÃO DO CAMINHO.*

92 - Faça-nos um retrospecto de sua trajetória mediúnica, antes de tomar conhecimento da Doutrina Espírita, assinalando as lições mais importantes que teve a oportunidade de experimentar e o significado do Espiritismo para a sua vida.

Quando passei a vivenciar fenômenos mediúnicos - desde mais ou menos os quatro anos de idade - tudo me parecia uma estranha e fascinante ocorrência de que somente eu tomava conhecimento, percebendo que a minha família não participava dos mesmos. Eram momentos enriquecedores, com presenças de crianças espirituais que comigo brincavam, bem como de outros seres que se me apresentavam generosos e iluminados, da mesma forma que diversos outros mantinham expressões pavorosas, que me assustavam e afligiam. Distinguindo esses seres exclusivamente pela aparência e pela sensação que me proporcionavam, de bem ou de mal-estar, não conseguia saber quem eram ou o de que se tratava.

A princípio tudo me parecia natural, algumas ve-

zes assustador, tendo a impressão, depois de um certo período, que deveria ser normal, e que todas as pessoas experimentavam as mesmas ocorrências, embora não as comentassem.

Em razão de alguns desses Espíritos apavorarem-me com as suas expressões de zombaria e de maldade, perturbando-me o sono - o que me obrigava a buscar refúgio na cama de meus pais - passei a constatar que poderiam ser manifestações demoníacas, e a temê-las, conforme ensinava a Igreja Católica, com o objetivo de me roubarem a paz e, quiçá, arrebanharem-me para o Inferno.

Nada obstante, à medida que fui crescendo e conseguindo discernir com mais clareza, compreendi que se tratava, sim, de Espíritos, de almas que haviam vivido na Terra, que eram felizes ou desventuradas conforme as existências que haviam levado.

Apreendi com eles mesmos, que me revelavam a sua realidade, as ocorrências passadas que vivenciaram durante a experiência terrena, bem como que ninguém morre, e todos estamos mergulhados no oceano da Imortalidade. Igualmente tomei consciência de que a felicidade como a desdita resultam da conduta que cada qual se impõe, da maneira como se comporta e das aspirações que cultiva.

Outrossim, fui esclarecido a respeito da Divina Justiça, que se encontra vigilante em nossa consciência, submetida, porém, à Cósmica, da qual fruímos a responsabilidade pelos atos praticados, nunca podendo fugir da sua presença e do seu talante.

Observei que o bem proceder criava barreiras impeditivas às perturbações propostas pelos sofrendores e perversos, que não as podiam ultrapassar,

perdendo a capacidade de darem curso aos seus sentimentos inferiores de perseguição em relação a nós outros.

Constatee o poder e a excelência da oração e da meditação, que facultam equilíbrio e renovação, ensejando contatos elevados com os Benfeitores do Mundo Maior, ao tempo em que descobri o imenso respeito com que se referiam a Jesus e à Sua doutrina, na condição de diretriz de segurança para a conquista do êxito durante o empreendimento reencarnatório.

Igualmente descobri que cada Espírito é autor do seu destino, cumprindo-lhe torná-lo cada vez melhor, mediante a sua adesão aos ensinamentos que facultam a vivência do Bem, do Amor, do Perdão, da Caridade.

Apreendi que a humildade real, a obediência às Leis Soberanas da Vida, a submissão às ocorrências que não podem ser mudadas constituem recursos iluminativos, que nos são concedidos pela Divindade, a fim de que o progresso possa desenvolver todo o seu potencial de engrandecimento humano.

Também aprendi a necessidade de vida interior, de reflexão constante, de modo a estar vigilante em relação às ocorrências da desordem e do mal, mantendo-me em equilíbrio, mesmo quando as situações se apresentavam mais delicadas ou conflitivas.

Tornaram-se-me, inúmeros desses Espíritos, amigos devotados com quem convivia, conversava, brincava, discutia, aprendendo as formosas lições da vida e algumas outras em torno do conhecimento geral.

Nas minhas paisagens íntimas eles sempre estavam (os Espíritos), levando-me, muitas vezes, a Regi-

ões desconhecidas e belas, quando me informavam que se tratava de mundos espirituais de onde viéramos e para onde retornaríamos.

Alguns, que diziam muito me amar, nunca anuíram com os meus equívocos ou me estimularam ao cultivo das paixões e de alguns comportamentos que me afligiam interiormente. Jamais me criticavam - os Bons - enquanto se faziam cruéis e irônicos - os Maus - levando-me, não poucas vezes, a estados de perturbação e angústia.

Foi quando, então, por volta de 1944, no dia 5 do mês de dezembro, tive a felicidade de assistir à primeira sessão espírita, em minha cidade natal, Feira de Santana (Ba), conduzido por uma prima, que me abriu as portas da felicidade, ensejando-me o contato com a fascinante e libertadora Doutrina Espírita.

Naquela noite, por primeira vez, ouvi a leitura de uma página de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec, intitulada Orgulho e Humildade, que muito me impressionou, assim como a *Prece de Caritas*. Profundamente tocado pelos conteúdos dessas duas mensagens grandiosas, fiz um transe mediúnico, e José, meu irmão recém-desencarnado, comunicou-se psicofonicamente por meu intermédio.

Esse foi o momento do encontro com a pedra filosofal da Verdade. O Espiritismo arrebatou-me a juventude e toda esta existência, modificando os rumos da minha atual reencarnação, convidando-me a uma luta profícua em favor de mim mesmo, mediante a auto-iluminação e a superação das paixões inferiores, que teimam ainda hoje em resistir...

Sem o contato e o estudo doutrinário do Espiritismo, acredito que teria perdido a reencarnação, tal

o volume de conflitos que me aturdiavam, os fardos de aflições que me atormentavam, o vazio existencial que me dominava... Graças ao seu conhecimento, foi-me possível alterar para melhor o rumo dos passos e encontrar refúgio e estímulo em Jesus-Cristo, o Amigo e Benfeitor, a Quem tenho sido conduzido pelo*s Espíritos nobres, que me têm amparado nas dificuldades e propiciado paciência, equilíbrio e confiança irrestrita em Deus.

93 - Conquanto saibamos que cada médium constrói a sua própria história, gostaríamos que nos dissesse que vultos da mediunidade contemporânea o ajudaram com suas vidas na edificação da sua própria.

Deus permitiu-me a imerecida honra de conhecer e até mesmo conviver durante diferentes dias, em períodos diversos, com o apóstolo Francisco Cândido Xavier, desde o ano de 1948, havendo sido recebido e hospedado algumas vezes no seu Lar em Pedro Leopoldo (MG). Posteriormente (1957) travei contato com a venerável médium Yvonne do Amaral Pereira, em Belo Horizonte (MG), estabelecendo vínculos de grande amizade até a sua desencarnação no ano de 1984. Visitei-a inúmeras vezes, no Rio de Janeiro, onde passou a viver na residência de sua irmã D. Amália Pereira Lourenço, mantendo demorados diálogos, ou quando me honrava com a sua presença nas inúmeras conferências por mim proferidas por longos anos nessa cidade. Por volta de 1962, tive a felicidade de conhecer também pessoalmente a médium Zilda Gama, visitando-a em sua residência no bairro do Andaraí, igualmente na cidade do Rio de Janeiro.

Com todos mantive constante correspondência, que conservo com infinito carinho, pois que são verdadeiros tesouros de informação, de orientação e de consolo, exarados nas lições incomparáveis da Doutrina codificada por Allan Kardec, acrescidos da contribuição dos seus Guias espirituais e de outros Espíritos que se me tornaram amigos devotados.

Com eles aprendi fidelidade doutrinária, comportamento saudável e coerente com os princípios espíritas, espírito de trabalho, de esforço e de abnegação, coragem para enfrentar diatribes e incompreensões, perseguições de toda ordem de ambos os planos da Vida, perseverança no desempenho dos compromissos abraçados, já que me constituíam exemplos luminosos as suas existências missionárias.

Igualmente, conheci muitos outros médiuns que me enriqueceram com bondade e sabedoria, honradez e dedicação ao próximo, o que tem sido para mim um compêndio de informações libertadoras pelos exemplos que foram e prosseguem sendo para mim as suas existências.

9 4 - 0 que representa o venerando Espírito Joanna de Angelis para o seu mediumnato ou mandato mediúnico?

Venho aprendendo com a dedicada Mentora desde os mais verdes anos a conhecer-me a mim mesmo, a trabalhar pela renovação moral incessante, a perseverar no ideal abraçado, a servir desinteressadamente, a confiar em Deus e na Sua Justiça, a amar o meu próximo, auto-amando-me, o que significa lutando sempre contra as minhas más inclinações.

O Espírito Amigo, Joanna de Angelis, tem-me

sido o roteiro seguro no matagal da caminhada, o barco de garantia nos pélagos vorazes da travessia carnal, a paciência e a sabedoria nobre em todos os momentos da atual jornada.

Sua presença amorosa e compassiva, rica de ternura e de energia, constitui-me amparo constante, ensinando-me sempre que o hoje é o nosso dia de realização e que o amanhã é a oportunidade bendita de defrontarmos os atos ora praticados, sem pressa nem aflição.

Suave e rigorosa, disciplinadora e gentil, tem sido para mim como a luz na escuridão e o alimento na necessidade da alma em processo de crescimento interior.

Sem ela, certamente, muito mais dolorosa e difícil ter-me-ia sido a caminhada espiritual destes dias, e certamente de outros tantos que ficaram no passado...

95 - Fale-nos de algumas das suas maiores alegrias auferidas na vivência de sua mediunidade.

A psicografia tem-me sido um caudaloso rio de felicidade, por ensejar-me júbilos inauditos, quando alguns desencarnados têm vindo através dos meus débeis recursos mediúnicos confortar os familiares que ficaram na retaguarda e os reencontram, felicitando-os com os fatos que demonstram a sua legitimidade. A felicidade que os toma produz-me bênção interior também. Foram tantos esses momentos e esses reencontros, que me constituem uma sinfonia de júbilos.

Outrossim, o momento em que terminei o primeiro romance mediúnico, ditado pelo Espírito Victor

Hugo, denominado *Párias em redenção*, o que se repetiu diversas vezes, após a conclusão de outras Obras do mesmo Autor, representa para mim dádiva celestial que reconheço não merecer. Igualmente, enquanto psicografava o livro ditado pelo Espírito Manoel Philomeno de Miranda, intitulado *Nos bastidores da obsessão*, e ele conduziu-me ao Anfiteatro - lugar onde Entidades perversas realizavam espetáculos dantescos, técnicas de obsessão coletiva com encarnados e desencarnados, apresentando cenas terríveis de perseguição espiritual - ... Não obstante fosse uma paisagem infeliz, a minha alegria foi incontida por haver podido participar lúcido daquelas ocorrências e guardá-las para sempre na memória das lembranças.

O contato constante com os Espíritos, especialmente na infância com Jaguarassu, que me acompanhou durante os anos mais belos da atual reencarnação, algumas visões espirituais e desdobramentos, facultaram-me viver imerecida felicidade, que se me transformou em compromisso e responsabilidade para com a Vida...

Quando mantínhamos a *Casa de Jesus*, iniciada no ano de 1951, que denominamos o *Morredouro* - um lugar para os mais sofredores desencarnarem cercados de carinho - acompanhei o desprendimento de uma senhora que recolhemos na rua, e vi-lhe a libertação da argamassa celular, recuperando a beleza do passado, a que agora fazia jus após haver resgatado-os seus débitos, constituiu-me momento de indizível beleza, assim como outros do mesmo gênero que sucederam depois...

96 - O querido irmão e amigo faz planos para o amanhã ou simplesmente se deixa conduzir pela vontade de Deus, nos rumos do futuro?

É claro que ainda faço planos, embora a idade avançada. Quem não sonha, perdeu o contato com a vida e a beleza. É natural, portanto, que muitos sonhos, que talvez não se consolidem na atual reencarnação, sejam transferidos, mas alguns ainda estão vibrantes e sendo desenhados pelo coração e pela mente.

Entre outros, anelaria muito poder ampliar em nossa Comunidade a capacidade de socorro aos pa-decentes humanos, que se multiplicam, a cada dia, tornando a nossa Instituição um verdadeiro educandário de amor, nos moldes da *Casa do Caminho*, conforme a construíram Simão Pedro e alguns dos discípulos do amado Mestre, na estrada de Jerusalém, albergando quantos chegarem, sem exigência de qualquer natureza, oferecendo-lhes pão e paz, mas também a luz do conhecimento espírita, a fim de que se libertem das aflições e possam desencarnar confiantes na realidade da vida-após-a-vida.

Gostaria também de poder psicografar mais alguns romances ditados pelos Benfeitoras espirituais, especialmente alguns livros, quais aqueles a que se me refere o Espírito Manoel Philomeno de Miranda, oferecendo notícias do mundo espiritual onde pululam os seres em sofrimentos, mas também das Regiões felizes e abençoadas que se multiplicam risonhas aguardando por nós...

... E deixo-me simplesmente conduzir pela vontade de Deus, o Pai Amoroso e Bom.

Concluídas estas entrevistas, o leitor deverá tirar as próprias conclusões. Permita-nos, porém, destacar alguns aspectos que nos parecem importantes:

O primeiro diz respeito à convivência com os Espíritos, que, na experiência de ambos os médiuns, é bem anterior a qualquer contato com a Doutrina Espírita. O fato é mais um atestado de que a mediunidade independe de crenças ou posições sociais.

Essas duas trajetórias revelam também que a dignificação da faculdade, à luz do Consolador, se faz através de um processo de tomada de consciência do médium, tanto no que diz respeito à própria mediunidade quanto no tocante ao autoconhecimento. Tal conquista fez com que os nossos personagens, atravessadas as primeiras etapas desse processo, se dedicassem ao estudo com afinco e responsabilidade, controle das imperfeições e esforços pela adoção de atitudes moralizadoras.

O segundo aspecto diz respeito à integração num trabalho de apoio e promoção do bem-estar do próximo. O médium, com a consciência desperta, descobre a importância dessa atividade porque compreende, de imediato, que não é instrumento dos Mentores apenas na reunião mediúnica e que a ação no bem constitui-se na força capaz de anular as investidas da ignorância e no dique seguro de proteção contra o mal.

E o terceiro diz respeito à transcendência. Decorrente do ato de orar e meditar, a qualidade do apasivamento nos dois médiuns permitiu, por um lado, o contato plenificador com os Espíritos felizes e nobres,

e, por outro, o contato, sem contaminação, com os sofredores. Uma sentença apresentada na primeira entrevista resume muito bem essa contabilidade, para os médiuns em prova: "Quando a pessoa socorre os Espíritos sofredores, está adquirindo méritos diante da vida; quando se é utilizado pelos Espíritos nobres, fica-se devendo à vida."

Por fim, o último aspecto diz respeito ao aperfeiçoamento contínuo do exercício mediúnico, que está sendo sublimado pelos dois médiuns. Se a mediunidade, como aprimoramento, supõe esforços perseverantes a fim de aperfeiçoá-la, como decorrência da consciência lúcida não supõe limites. Quanto mais lúcido se torna o médium, mais horizontes ele tem a descortinar para a plena manifestação da faculdade através de si.

Não ficam, com estes, elencados todos os pontos, mas apenas os elementos mínimos que ensejam uma clara visão da trajetória mediúnica e de sua relação com o despertar da consciência.

QUARTA PARTE: ESTUDO

4.1 - REFLETINDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO

Muito já se falou sobre o apelo contido na abertura das Instruções dos Espíritos, Capítulo VI, item 5 de *O Evangelho Segundo o Espiritismo: Espíritas! amai-vos, esse o primeiro ensinamento; instruí-vos, esse o segundo...*, apelo este que vem antecedido por um vigoroso chamamento do Espírito Verdade: *Escutai-me...*

O *escutai-me* reforça o *instruí-vos*, ações sem as quais não é possível a apreensão do conteúdo da Doutrina Espírita, nem de conhecimento algum, ficando a pessoa, que é desinteressada, totalmente insulada e mergulhada, por opção própria, na noite da ignorância.

A outra expressão imperativa do Espírito Verdade, *amai-vos*, coloca-se como primeiro mandamento, indissolavelmente ligado ao *instruí-vos*, o segundo. Dizemos indissolavelmente ligado porque o amor não dispensa instrumentos práticos para poder transformar-se em serviços, em doações conscientes e competentes a benefício do próximo, da vida, do progresso.

Quando Albert Schweitzer tomou conhecimento da propaganda convocando voluntários para atender

a miséria negra das selvas africanas, sentiu-se tocado, e algo em sua alma falou-lhe que aquela seria a obra de sua vida, a sua entrega verdadeira a Jesus. Mas, antes de se engajar, ele refletiu procurando saber como poderia ser útil aos seus irmãos sofredores. " O que possuía, de concreto, no momento, para ajudar?" - perguntou-se. O maior cultor de Bach, do mundo civilizado, o organista exímio e filósofo laureado, homem totalmente aclimatado à polidez e às exigências intelectuais e culturais dos movimentos de vanguarda de seu tempo, chegava à conclusão de que nada era e nada tinha com que servir aos seus irmãos quase primitivos das selvas africanas. Aí, ele decidiu preparar-se e foi estudar Medicina, especializando-se em doenças tropicais a fim de poder ajudar. Foi o Amor que o inspirou, dizendo-lhe: "Dá-me, Albert, instrumentos para que eu possa agir...". E foi assim que o cidadão cósmico que viria a ser, mais tarde, o detentor do Prêmio Nobel da Paz, após ter-se habilitado pelo *estudo* e pela experiência, rumou para as florestas fechadas do Congo, às margens do Rio Ogo-we, na Africa Equatorial Francesa, para escrever uma epopéia de amor a Deus e aos homens, convertendo-se num dos homens-símbolos do Mundo Contemporâneo.

Na trilogia de Joanna de Angelis (1), o estudo corresponde ao *Qualificar* que, juntamente com o *Espiritalizar* e o *Humanizar* formam um triângulo equilátero definidor de responsabilidades para o Centro Espírita. Viabilizar-se o estudo, encetar-se condições bási-

1 - *Novos Rumos para o Centro Espírita*, Divaldo P. Franco, Editora LEAL (Opúsculo)

cas para que ele se realize é responsabilidade do Centro Espírita; realizá-lo é tarefa do espírita.

Nesse sentido, estudar não é, apenas, proposta para absorção de valores externos, de informações apenas, mas um convite favorecedor do autodescobrimento através da reflexão atenta de todos os estímulos que recebemos, inclusive dos conteúdos psíquicos que emergem de nosso inconsciente, influenciando o comportamento pessoal. Justifica-se, assim, o chamamento da Benfeitora espiritual aos médiuns e a todos nós: *Estuda a Doutrina Espírita e estuda-te* (2).

Estudar, destarte, é palavra de ordem no dicionário da vida, pois o saber descortina, aos olhos deslumbrados do homem, o Mundo e a Criação Divina, suas leis, a beleza e harmonia que vigem em tudo, facultando-o integrar-se nesse todo e em si mesmo, de forma ajustada e consciente, felicitando e felicitándose.

Recentemente, lemos, numa propaganda de determinada empresa comercial, a seguinte frase: "Aprender é ampliar o significado da vida." Efetivamente, o saber representa renovação, descobertas, possibilidades novas que se lançam de plataformas construídas a partir do que já foi adquirido, impondo-se como necessidade vital. Particularmente, a aprendizagem espírita é luz no caminho e nos meandros da alma humana, apontando as saídas libertadoras para o formoso mundo do Si.

O saber espírita é tão importante para a prática

mediúnica, que Allan Kardec inicia e conclui *O Livro dos Médiuns* com uma apologia ao estudo.

Nas primeiras linhas da introdução ele escreve: "Todos os dias a experiência nos traz a confirmação de que as dificuldades e os desenganos, com que muitos topam na prática do Espiritismo, se originam da *ignorância dos princípios* dessa ciência, e felizes nos sentimos de haver podido comprovar que o nosso trabalho, feito com o objetivo de precaver os adeptos contra os escolhos de um noviciado, produziu frutos e que à *leitura* desta obra devem muitos o terem logrado evitá-los". (Grifos nossos)

E no final do livro, na última página e último parágrafo, após advertir quanto aos cuidados que é preciso tomar para frustrar a ação dos Espíritos embusteiros, ele coloca, enfático: "...*Estudai*, antes de praticardes, porquanto é esse o único meio de não adquirirdes experiência à vossa própria custa". (Grifos nossos)

Recorrendo a *O Livro dos Espíritos*, obtemos preciosos estímulos para valorização do estudo. Na questão 227, respondendo a indagação de como se instruem os Espíritos errantes, os Benfeitores da Humanidade informaram: "*Estudam* e procuram meios de elevar-se", reforçando essa proposta na questão 967, ao afirmarem que a felicidade dos bons Espíritos consiste em "*conhecerem* todas as coisas; em não sentirem ódio, nem ciúmes, nem inveja, nem ambição, nem qualquer das paixões que ocasionam a desgraça dos homens" tendo o amor que os une e o bem que fazem como fonte de suprema felicidade. (Grifos nossos).

Sintetizando essa proposta de harmonia e ventura espiritual, vemo-la apoiada em três condições essenciais: o prazer do *conhecimento*, que é o debruçar-se da inteligência sobre a Criação Divina a fim de compreendê-la e dela participar conscientemente, a *pureza*, que é vitória sobre as paixões materiais e o *amor*, que sustenta a vida e emula o ser a doar-se incondicionalmente. (Grifos nossos)

Recorrendo a Emmanuel(3), destacamos esses lúcidos ensinamentos: "Já se disse que duas asas conduzirão o Espírito humano à presença de Deus - Amor e Sabedoria". Depois de referir-se ao amor, o Amigo Espiritual esclarece o papel da Sabedoria "que começa na aquisição do *conhecimento*, através do qual se recolhe a influência dos vanguardeiros do progresso", concluindo que *estudar* e servir são rotas inevitáveis na obra da elevação, realçando que "o livro representa vigoroso imã de força atrativa, plasmando as emoções e concepções de que nascem os grandes movimentos da Humanidade..." (Grifos nossos)

De Joanna de Angelis, em *Estudos Espíritas* - Introdução - tomamos de empréstimo estas abençoadas reflexões:

Estudar o Espiritismo na sua limpidez cristalina e sabedoria incontestável é dever que não nos é lícito postergar, seja qual for a justificativa a que nos apoiemos.

Cada conceito necessariamente examinado reluz e clarifica o entendimento, facultando mais amplas percepções em torno da vida e dos seus fenômenos.

Estudar, pois, é atitude essencial à vida.

Estudar de todas as formas ao alcance: lendo, ouvindo, refletindo, meditando e interagindo com as pessoas, com a Natureza, consigo mesmo, aproveitando essa maravilhosa viagem da evolução, minuto a minuto, com a consciência atenta para reter o que Deus tem para nos ofertar.

4.2 - O ESTUDO NA CODIFICAÇÃO

97 - Quais as razões para se estudar a Doutrina Espírita e quais os requisitos que devem possuir aqueles que ao estudo pretenham se dedicar?

Na Introdução apresentada em *O Livro dos Espíritos*, textualmente considerada a introdução da própria Doutrina, o Codificador apresenta uma série de justificativas para se estudar o Espiritismo. Vejamo-las:

No final do item III, que trata dos contraditores da Doutrina, lê-se: *...Para que se entendam essas leis (as que regem as relações do mundo material com o espiritual), preciso é que se estudem as circunstâncias em que os fatos se produzem, e esse estudo não pode deixar de ser fruto da observação perseverante, atenta e, às vezes, muito longa.*

Aqui estão estabelecidas as condições básicas para o estudo da Doutrina, condições essas que se vão repetir ao longo da obra, a saber: observação *perseverante, atenta e prolongada*. (Grifos nossos) Em resumo, a Doutrina não é um conhecimento superficial capaz de ser assimilado com uma vista de olhos. Essa argumentação, originalmente apresentada como crítica aos contraditores da Doutrina - mais preconceituosos e presunçosos do que sábios - vale também para nós, os espíritas de hoje, guardadas as devidas proporções. Não somos contraditores, porém, nem sempre nos esforçamos para ir mais além. Não há como assimilar tal monumento de conhecimento com leituras breves e uma postura não ativa.

Além das condições acima enunciadas, o Codi-

ficador acrescenta mais três, no item VIII, do texto aqui focalizado. Diz ele: *Acrescentemos que o estudo de uma doutrina, qual a Doutrina Espírita, que nos lança de súbito numa ordem de coisas tão nova quão grande, só pode ser feito com utilidade por homens sérios, perseverantes, livres de prevenções e animados de firme e sincera vontade de chegar a um resultado. Não sabemos como dar esses qualificativos aos que julgam a priori, levemente, sem tudo ter visto; que não imprimem a seus estudos a continuidade, a regularidade e o recolhimento indispensáveis.*(Grifos nossos) Podemos afirmar que o estudo, sem essas condições, não passa de breve consideração. Kardec conclui sua advertência com um conselho, redigido à moda dos axiomas: *O que caracteriza um estudo sério é a continuidade que se lhe dá.*

98 - Podem-se apontar na obra do Codificador outros requisitos de estudo que revelem os fundamentos para um método de estudo espírita?

Ainda, na Introdução acima citada, item XVII, o Codificador diz: *A verdadeira Doutrina Espírita está no ensino que os Espíritos deram, e os conhecimentos que esse ensino comporta são por demais profundos e extensos para serem adquiridos de qualquer modo, que não por um estudo perseverante, feito no silêncio e no recolhimento. Porque, só dentro dessa condição se pode observar um número infinito de fatos e particularidades que passam despercebidos ao observador superficial, e firmar opinião.*

Essas observações conclamam a uma mudança de atitude mental. Acostumados à aprendizagem por

memorização, por repetição, através da apresentação de fatos narrados, somos, a partir do trabalho de Kardec, convocados a enveredar pela atividade do estudo, que conjuga a leitura como fonte primária de informação, a reflexão, a comparação e o julgamento. A essas condições soma-se o recolhimento a fim de que elas sejam empreendidas com sucesso. E aqui entendemos que não só o silêncio exterior é condição fundamental para essa tarefa, o silêncio interior, a quietude mental, a serenidade das emoções são fundamentais para que possa haver concentração e o estudo resulte em aprendizagem.

Admite o Codificador, nesse mesmo item, que o estudo é uma questão central para o Espiritismo e que se apenas esse aspecto fosse levado adiante ele já se daria por satisfeito, certamente porque teria contribuído para que os homens deixassem de ser crédulos ou opositores sistemáticos.

Entre as considerações por ele apresentadas, identificamos a essência de seu método de estudo, cujo princípio fundamental é o de ir da teoria à prática, conforme as indicações a seguir apresentadas:

1) *Todo ensino metódico tem que partir do conhecido para o desconhecido.* (L. M.- Capítulo III, item 19)

2) *Dar explicação racional aos fatos.* {LM. - Capítulo III, item 31)

3) *Empreender observação atenta e prolongada.* (L. M. - Capítulo IV item 49).

99 - Ao admitir que a Doutrina Espírita não é fácil, Kardec está propondo que ela somente é acessível aos doutos e sábios?

Ele afirma no item XII, da citada Introdução: Nunca, porém, dissemos que esta ciência fosse fácil, nem que se pudesse aprendê-la brincando, o que, aliás, não é possível, qualquer que seja a ciência. Jamais teremos repetido bastante que ela demanda estudo assíduo e, por vezes, muito prolongado.

Porém, ao contrário do que parece, ele mesmo afirmou em diversas ocasiões que nenhuma inteligência privilegiada era pré-requisito para a compreensão do Espiritismo, bastando a ausência de preconceitos para que a razão penetrasse as causas mais profundas dos temas abordados. Em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, o Codificador confirma esse ponto de vista ao questionar: *Será então necessária, para compreendê-la, uma inteligência fora do comum? Não, tanto que há homens de notória capacidade que não a compreendem, ao passo que inteligências vulgares, moços mesmo, apenas saídos da adolescência, lhes apreendem, com admirável precisão, os mais delicados matizes. Provém isso de que a parte, por assim dizer, material da ciência somente requer olhos que observem, enquanto a parte essencial exige um certo grau de sensibilidade, a que se pode chamar maturidade do senso moral, maturidade que independe da idade e do grau de instrução, porque é peculiar ao desenvolvimento, em sentido especial, do Espírito encarnado.* (Capítulo XVII, item 4).

Não se esqueceu Allan Kardec de considerar as pessoas que realmente não dispõem de oportunidades nem de condições para as reflexões que o estudo requer, direcionando a seguinte pergunta aos Espíritos: *Pessoas há que não têm nem tempo, nem a aptidão necessária para um estudo sério e aprofundado e*

que aceitam sem exame o que se lhes ensina. Não haverá para elas inconveniente em esposar erros? E eles responderam: "Que pratiquem o bem e não façam o mal é o essencial. Para isso, não há duas doutrinas. O bem é sempre o bem, quer feito em nome de Allah, quer em nome de Jeová, visto que um só Deus há para o Universo." (L. M. Capítulo XXVII)

Entendemos que a resposta não exige a criação de estudar; incita-a ao estudo prático, ao constante discernimento entre o bem e o mal, o certo e o errado, optando sempre pelo que é concorde com a Lei de Deus. É o estudo através do *livro da vida*, que todos teremos de fazer, aproveitando as oportunidades do contato social, como também os conselhos do Alto que nos chegam através da inspiração e de tantas motivações aparentemente imprevisíveis.

100 - E sobre as contradições, o estudo é visto por Kardec como elemento solucionador?

Como se não estivesse satisfeito, o Codificador submete as próprias convicções aos Espíritos que o assessoravam e apresenta, no Capítulo XXVII, de *O Livro dos Médiuns*, a seguinte questão: *As contradições, mesmo aparentes, podem lançar dúvidas no espírito de algumas pessoas. Que meio de verificação se pode ter, para conhecer a verdade?* E obtém como resposta a seguinte orientação: *"Para se discernir do erro a verdade, preciso se faz que as respostas sejam aprofundadas e meditadas longa e seriamente. É um estudo completo a fazer-se. Para isso, é necessário tempo, como para estudar todas as coisas. Estudai, comparai, aprofundai. Incessantemente vos dizemos que o conheci-*

*mento da verdade só a esse preço se obtém. Como que-
reríeis chegar à verdade, quando tudo interpretaís se-
gundo as vossas idéias acanhadas, que, no entanto, to-
mais por grandes idéias? Longe, porém, não está o dia
em que o ensino dos Espíritos será por toda parte uni-
forme, assim nas minúcias, como nos pontos principais.
A missão deles é destruir o erro, mas isso não se pode
efetuar senão gradativamente."*

Essa resposta dispensa comentários, pois ratifi-
ca tudo o que disse o responsável pela Codificação.

101 - Qual a importância do estudo para o
progresso da Doutrina Espírita?

A Doutrina Espírita é o resultado de um sistemá-
tico processo de observação, análise e checagem de
informações. Da base primeira - *O Livro dos Espíritos*
- desdobram-se *ad infinitum* outros estudos que am-
pliam cumulativamente o corpo doutrinário do Espi-
ritismo que, por isso mesmo, tem um caráter progres-
sivo.

Nesse sentido, a Doutrina Espírita diferencia-se
de outras, de caráter messiânico e oralizadas, nas
quais vale a palavra do iniciado. O conteúdo da Dou-
trina é aberto a todos os que desejem apreendê-lo.
Sem estudo, portanto, não há Doutrina Espírita.

Muito apropriadamente Joanna de Angelis escre-
veu a mensagem Ante o Estudo, no livro *Celeiro de
Bênçãos*, Capítulo 8 - que expressa, no trecho abaixo
reproduzido, a real importância do estudo:

Necessário em qualquer mister.

Impostergável para o aprimoramento humano.

*Valioso para a maior integração do indivíduo nos
objetivos a que se vincula.*

Indispensável para a iluminação interior.

Em todo ministério de enobrecimento, o estudo tem regime de urgência como diretriz de segurança e veículo de libertação íntima.

Ninguém pode vincular-se em definitivo ao ministério redentor sem conhecer as razões preponderantes da existência espiritual.

Evidente que antes de qualquer realização, programas e projetos devam constituir bases experimentais.

O estudo, desse modo, fornece as coordenadas para maior penetração na tarefa buscada: seja a de ajudar, seja a de ajudar-se.

No que diz respeito à Doutrina Espírita, cabe-nos a todos o dever de mergulhar o pensamento nas fontes lustrais do conhecimento, a fim de melhor entendermos os quesitos preciosos da existência, simultaneamente as leis preponderantes da causalidade, de modo a podermos dirimir equívocos e dúvidas, colocando balizas demarcatórias no campo das conquistas pessoais intransferíveis: (...)

102 - Qual é a relação entre o conteúdo espírita e o conhecimento geral?

Em A Gênese, Capítulo 1, Caráter da Revelação Espírita, item 10, Allan Kardec observa com muita propriedade: O Espiritismo e a Ciência se completam reciprocamente; a Ciência, sem o Espiritismo, se acha na impossibilidade de explicar certos fenômenos, só pelas leis da matéria; ao Espiritismo, sem a Ciência, faltariam apoio e comprovação. O estudo das leis da matéria tinha que preceder o da espiritualidade, porque a matéria é que primeiro fere os sentidos. Se o Espiritismo tivesse vindo antes das descobertas científicas, teria

abortado, como tudo quanto surge antes do tempo.

Analisando o mesmo tema, Joanna de Angelis, com sabedoria, recomenda em Convites da Vida, Capítulo 19: Examina o conhecimento geral à luz do Espiritismo e assimilarás melhor as conquistas dos dias modernos, despertando em definitivo para a vida melhor, curado das mazelas antigas fixadas no Espírito e assim ascenderás além e acima das vicissitudes.

Outro não foi o título exigido por Jesus, senão o de Mestre, fazendo-nos discípulos permanentes ante o sublime livro da vida. Da mesma forma, a fim de poder ministrar a lição clarificadora do Espiritismo à Humanidade, Kardec fez-se professor para ajudar-nos a estudar e refletir as sagradas lições do dever e da caridade, que são as metas para a nossa real libertação.

4.3 - O ESTUDO NO CENTRO ESPÍRITA

103 - Como deverá ser feito o estudo, por iniciativa da Casa Espírita ou do indivíduo?

Passada a fase de despertamento e assumida a condição de espírita professo, estudar passa a ser um dever com a própria consciência, uma forma de penetrar-se do conteúdo libertador da Doutrina e vincular-se emocionalmente aos Espíritos que representam Jesus na Terra, os quais têm por missão consolar-esclarecendo e erradicar a ignorância, fonte de todos os males.

Necessário e salutar que se busquem os programas de estudo oferecidos pela Casa Espírita - e todas se devem organizar para oferecê-los - e a eles integrar-se, colaborando para a manutenção dos mesmos. Tais programas devem ser sistematizados, quer dizer organizados, coerentes e ordenados com propostas pedagógicas e objetivos bem definidos. Importante, ainda, que a Casa Espírita invista nesses cursos, quanto possível dotando-os de uma estrutura organizacional de qualidade, com instrutores competentes, sobretudo, a fim de que o estudo agregue um valor motivacional elevado.

Convém salientar que o estudo em grupo não esgota as possibilidades nem as aspirações pessoais relativas à aquisição de conhecimentos, razão pela qual cada um deve encetar seu programa pessoal extra de ampliação de conhecimentos.

Vem a propósito o que afirma Joanna de Angelis, em *Messe de Amor*, Capítulo 58:

É necessário dares à fé que te liberta e glorifica, o

asilo da tua acolhida, favorecendo aqueles que ainda não a receberam. Nesse sentido, recorda-te do livro espírita. Oferece-lhe agasalho no coração e dele receberás o calor da alegria para a vida.

Um ensinamento edificante é bênção em qualquer lugar. Uma lição espírita é luz no caminho.

E outro conselho valioso em *Vida Feliz*, Capítulo III:

Mergulha a mente quanto possível no estudo.

O estudo liberta da ignorância e favorece a criatura com o discernimento.

O estudo e o trabalho são as asas que facilitam a evolução do ser.

O conhecimento é mensagem de vida.

Não apenas nos educandários podes estudar.

A própria vida é um livro aberto, que ensina a quem deseja aprender.

104 - O estudo deve, necessariamente, começar pelas obras básicas?

Sim, preferencialmente, a fim de que o neófito possa assimilar, na fonte, os fundamentos, conforme os apresentou o Codificador. Todavia, sabemos que nem todos os que adentram à Casa Espírita estão preparados para, num primeiro contato, iniciar a leitura e o estudo dessas obras. Começam ouvindo palestras, lendo páginas soltas, romances, conforme as próprias condições emocionais e intelectuais e as circunstâncias que se lhes apresentam. Imprescindível, porém, que após assimiladas as primeiras lições, o aspirante ao Espiritismo dedique-se ao estudo da Codificação.

Na sua obra *Convites da Vida*, Capítulo 19, a amo-

rosa Benfeitora Joanna de Angelis faz um convite ao estudo, a fim de nos armarmos de conhecimentos e nos capacitarmos para enfrentar a propaganda do negativismo e da anarquia que ameaçam os alicerces da fé ainda em construção. Ela afirma:

Mais do que nunca, portanto, se afigura a necessidade consciente do estudo espírita como veículo de libertação da consciência e rota iluminativa na viagem da evolução...

O estudo espírita conduz o discípulo ao esclarecimento que é a base de segurança, condição precípua à paz.

Muitos estudiosos do Espiritismo, não obstante as convicções que esposam, sem a necessária maturidade ante problemas de pequena monta, desertam das fileiras da fé, afirmando que novos conhecimentos os afastaram das realidades espiritistas por se encontrarem estas ultrapassadas.

105 - Quanto uma pessoa pode estudar com proveito depende de fatores muito diversificados que envolvem, principalmente, disponibilidade, capacidade e aspiração. Haverá, todavia, um programa mínimo que corresponda a um dever moral do espírita?

Poderemos eleger a receita contida em *Celeiro de Bênçãos*, Capítulo 8, sugerida por Joanna de Angelis, a nobre educadora, já tantas vezes citada nesta obra. Aquilatemos que profícuos resultados podem ser auferidos com tão simples indicativos listados a seguir:

um quarto de hora, diariamente, dedicado ao estudo;

pequena página para reflexão, diuturnamente;

*um conceito espírita como glossário para cada dia;
uma nótula retirada do contexto luminoso da Codi-
ficação para estruturar segurança em cada 24 horas;
uma noite por semana para o estudo espírita, no
dia reservado ao Culto Evangélico do Lar, como currí-
culo educativo;*

*uma pausa para a prece e singelo texto para vigi-
lância espiritual, sempre que possível...*

*Sim, todos podem realizar curso inadiável para pro-
moção espiritual na escola terrestre.*

*O estudo do Espiritismo, portanto, hoje como sem-
pre é de imensurável significação.*

*Definiu-lhe a validade o Espírito de Verdade, no la-
pidar conceito exarado em O Evangelho Segundo o
Espiritismo: Espíritas! Amai-vos, esse o primeiro ensi-
namento; instrui-vos, esse o segundo.*

*Estudar sempre e incessantemente, a fim de amar
com enobrecimento liberdade.*

**106 - O que pode ser feito para a difusão da
Doutrina Espírita?**

A par das impostergáveis tarefas realizadas sob cuidadoso planejamento, elaborado por profissionais bem qualificados no campo da comunicação social e da editoração de livros, cabe a todo espírita trabalhar pela difusão do Espiritismo, no Centro onde atua e além dele, pelo seu alto valor como terapia profilática para os sofrimentos que assolam a Terra, assinalada pelas grandes dificuldades da sombra coletiva de que ainda a humanidade não se liberou. Evidentemente que esse trabalho há de se realizar sem os excessos do proselitismo, mas com o empenho de corajosa decisão, sob a coordenação da Direção da

Casa. Já Emmanuel, disse, com propriedade, que "a maior caridade que se pode fazer ao Espiritismo é sua correta divulgação". Essa expressão nos conduz a outra: A maior caridade que se pode fazer à humanidade é divulgar o Espiritismo, vivenciando-o, sobretudo.

Joanna de Angelis, em *Messe de Amor*, Capítulo 58, propõe:

Honra o Livro Espírita e difunde-o com o teu carinho pelo bem, e contemplarás, logo amanhã, a gleba terrena vestida de esperanças à sombra consoladora do Espiritismo, em cujo seio as almas encontrarão repouso para todas as fadigas.

107 - De que modo poderemos compreender o valor do livro espírita?

Tomamos por empréstimo o pensamento da nossa Benfeitora na sua Obra *Florações Evangélicas*, Capítulo 29, Louvor ao Livro Espírita. Ao evocar a trajetória luminosa do pensamento religioso através dos tempos, em tentativas continuadas para libertar o homem da ignorância, ela escreve sobre o livro esta preciosidade:

Ontem como hoje, o livro é pão da vida, preparado com o trigo da sabedoria para sustentação das criaturas todos os dias.

E, particularizando o livro espírita, ela tece estas belas considerações que podem figurar como resposta para a pergunta apresentada:

Quando o canhão ameaça e a bomba dizima, o livro consegue silenciosamente modificar o "statu quo" e erguer os ideais que jazem amortalhados sob o pavor ou dormem por baixo das cinzas da destruição, ou vencidos pelas labaredas do ódio, de modo a renovar as expressões da cri-

atura em nome da paz, da liberdade e do amor.

O livro espírita, nesse sentido, guarda o hálito superior da vida, para a manutenção das aspirações da Terra, no justo momento em que desajustados, os indivíduos se atiram em louca e desabalada correria pelos sombrios meandros da indiferença, do descaso, do cinismo e da criminalidade.

O livro espírita, preservando a palavra do Mundo Maior para a clarificação do mundo menor transcende a própria contextura, pois que nele são registradas as experiências dos que passaram pela Terra e superaram o portal de cinzas e lama da sepultura.

O livro espírita, para Joanna, é tão grande que lhe exalta o valor em forma de prece:

Senhor Jesus!

Legaste-nos o livro espírita, a fim de que em hora alguma estivéssemos sem o valioso auxiliar para compreender a razão da existência, os percalços das lutas, as necessárias provações, e pudéssemos converter os tesouros transitórios do mundo em fortunas indestrutíveis da imortalidade.

Nele, Senhor, perpassam as Tuas lições superiores e eternas quais gemas de rara beleza que insculpem em nossos Espíritos as claridades libertadoras que nos apontam rumos felizes...

Depositário das belezas que se refletem de Mais Alto, é o companheiro abençoado da soledade e o mestre discreto sempre às ordens para ajudar.

Agradecendo-Te todas as doações com que nos armaste para a vitória sobre nós mesmos, reconhecemos que no livro espírita encontramos o pão da vida e a água lustral para a total manutenção em nossa reencarnação salvadora. Por tudo, louvado sejas sempre, Senhor!

4.4 - O ESTUDO NA PRÁTICA MEDIÚNICA

108 - Com relação à prática mediúnica, houve um cuidado do mestre lionês em sinalizar as vantagens do estudo?

Como não?! Em *O Livro dos Médiuns*, logo na Introdução, admite que muito enganado se encontraria aquele que admitisse que para se tornar perito em Espiritismo bastaria colocar os dedos sobre uma mesa e fazê-la movimentar-se. No capítulo III, alerta que, como as demais ciências, não se pode aprender o Espiritismo brincando. Ao longo de todo o livro, a tônica é uma só: deve-se proceder ao estudo da teoria antes de praticar. É exatamente sobre a prática que admite repousarem muitos inconvenientes, que, na opinião dele, só o estudo sério pode obviar, (cf. L. M.- Introdução).

No campo do exercício, ele nos vai chamar a atenção para o fato de o estudo preceder a experimentação, a fim de as superstições serem dirimidas: *O estudo sério do Espiritismo leva precisamente o homem a se desembaraçar de todas as superstições ridículas.* (Capítulo VI, item 18) *Estudai, antes de praticardes, porquanto é esse o único meio de não adquirirdes experiência à vossa própria custa.* (Nota apresentada à última das dissertações espíritas expostas no Capítulo XXXI). Nesse trecho vemo-lo chamar atenção para a literatura espírita como fonte de instrução, de intercâmbio de experiências, de ampliação de conhecimentos, a fim de que cada grupo espírita não precise passar pela invenção da roda toda vez que se quiser deslocar. Em outras palavras, a fim de que cada

grupo e cada espírita individualmente não tenham de passar por todo o processo de confirmação dos fatos, elaboração da teoria, descrição dos métodos.

Aos médiuns espíritas, em particular, o Codificador adverte ser o estudo condição indispensável. Nessa mesma obra, no item 221, em que trata dos escolhos da mediunidade, recomenda, que entre as condições essenciais à atuação do médium, é imperioso que este se aplique, *com meticoloso cuidado, a reconhecer, por todos os indícios que a experiência faculta, de que natureza são os primeiros Espíritos que se comunicam e dos quais manda a prudência sempre se desconfie. Se forem suspeitos esses indícios, dirigir fervoroso apelo ao seu anjo de guarda e repelir, com todas as forças, o mau Espírito, provando-lhe que não conseguirá enganar, a fim de que ele desanime. Por isso é que indispensável se faz o estudo prévio da teoria, para todo aquele que queira evitar os inconvenientes peculiares à experiência.* Deixa claro, assim, o Codificador, que, no trato com os Espíritos, dificuldades existem, pois nem todos são bons e benevolentes, porém a única forma de precaver-se o médium das conseqüências adversas dessa situação é conhecer a teoria, ou seja, estudar.

109 - Já que a faculdade mediúnica não depende, a rigor, do que o médium sabe, mas do que ele sente, qual a importância do estudo para a prática mediúnica?

O sentir que caracteriza a experiência dos médiuns representa apenas o ponto de partida para a comunicação mediúnica, mas não o processo inteiro. Uma comunicação completa envolve três aspectos: a sensação - puramente nervosa -, a emoção - a expe-

riência dos sentimentos - e a veiculação dos pensamentos - trabalho mental.

O médium, no exercício de sua função, primeiro sente, depois envolve-se para, em seguida, ceder as faculdades intelectuais e permitir-se a mediação da mensagem. Para concretização desse fenômeno, no dizer de André Luiz, há uma vontade-apelo, a ação do Espírito, e uma vontade-resposta, a ação do médium em estado de passividade, dando permissão para que o visitante espiritual utilize os materiais cerebrais que possui em disponibilidade, tanto na memória superficial quanto na profunda. Desse modo, o Espírito vai movimentar conteúdos próprios, porém passando-os pelos do médium. Se este tem experiência, se armazenou informações e saber, ao longo do tempo, isso facilita a comunicação por seu intermediário. Porém, não basta ter informações arquivadas, mas tê-las organizadas (meditação, quietude, etc.) para disponibilizá-las melhor e com o mínimo de interferências prejudiciais.

Diz o Codificador, no item 225 do Capítulo XIX de *O Livro dos Médiuns*: *Assim, quando encontramos em um médium o cérebro povoado de conhecimentos adquiridos na sua vida atual e o seu Espírito rico de conhecimentos latentes, obtidos em vidas anteriores, de natureza a nos facilitarem as comunicações, dele de preferência nos servimos, porque com ele o fenômeno da comunicação se nos torna muito mais fácil do que com um médium de inteligência limitada e de escassos conhecimentos anteriormente adquiridos.*

Algumas vezes, ouvimos de pessoas pouco informadas que a atividade do estudo prejudica o exercício mediúnico. Nada mais equivocado. Naturalmente

que o estudar na vida do médium deverá ser algo prazeroso e com método, não estafante, inserido normalmente nas suas atividades e deveres existenciais. Exigindo-lhe, a tarefa mediúnica, muito empenho, convém ao médium priorizá-la, cuidando para que outras tarefas (inclusive o estudo) por excesso, não venham a estorvar-lhe o avanço.

110 - O estudo poderá ser realizado na reunião mediúnica, na fase preparatória que antecede à do intercâmbio mediúnico?

Não nos parece apropriado o momento. As pessoas que chegam precisam de quietude, de estarem consigo mesmas, em silêncio, orando e meditando a fim de bem se condicionarem para o labor a que se entregarão logo em seguida em clima de serenidade. Como preparação para esse labor basta que se faça uma breve leitura como forma de estimular a atenção, pré-requisito para uma concentração mais apurada, que deverá consolidar-se a partir da prece de abertura. O estudo, ao contrário, é atividade que, por natureza, excita a mente, principalmente quando realizado em grupo, predispondo a criatura a elaborar raciocínios, co-relacionar informações, levantar questões, trocar pontos de vista.

111 - E como aproveitar o resultado da reunião mediúnica para o aprimoramento da equipe?

Refletindo em conjunto, no final da reunião, sobre a qualidade dos resultados auferidos. Todos se deslocam para outra sala - aquela onde se processou a reunião é qual um centro cirúrgico em que as

operações espirituais prosseguem, devendo, portanto, ficar preservada. Lá todos farão um *relax*, conversarão entre si, de forma edificante, sobre acontecimentos interessantes da reunião finalizada ou sobre temas instrutivos; o coordenador poderá tecer considerações úteis, colocando-se à disposição para aclarar situações e dúvidas, médiuns experientes poderão relatar percepções interessantes e enriquecedoras.

Será uma reunião de estudo, mas de estudo especial, em que os resultados terapêuticos do trabalho e a qualidade das passividades podem ser avaliados de uma forma integrativa e agradável. Se alguém, espontaneamente, quiser comentar alguma dificuldade que vivenciou relacionada com algum transe (se médium) ou diálogo (se doutrinador), a orientação, que partirá do coordenador, para todos servirá, convindo ao Grupo desviar-se de comentários que possam expor a sensibilidade das pessoas. Isso acontecendo, seria um desastre para o empreendimento, e o que se deseja é o fortalecimento do companheirismo e a luz do conhecimento verdadeiro.

112 - De que maneira o estudo contribui para o transitar nas faixas da consciência?

Em *O Livro dos Espíritos* está anotado que o desenvolvimento da inteligência concorre para o desenvolvimento moral (questão 779), o que é lógico, pois no processo de experimentar, primeiro vem a informação e depois a valoração. Através do estudo, anexamos dados, logo em seguida refletimos sobre eles e os incorporamos, o que equivale dizer: conscientizamos-nos. Moral e consciência, conquanto não sejam

a mesma coisa, guardam relação direta, sendo, portanto, válidas as deduções ora apresentadas.

Reportando-nos diretamente à pergunta, poderíamos, sem prejuízo, formulá-la de forma inversa: - De que maneira a conscientização favorece o estudo? - e, à guisa de resposta, trazermos alguns indicadores interessantes. Um deles, o mais significativo talvez, é a memória, essa função ou habilidade tão útil para um estudo eficaz. Diz Pedro Ouspensky, na sua obra *Psicologia da Evolução Possível ao Homem*, que somente os momentos em que estamos de fato conscientes criam memória. Há, portanto, uma relação direta entre memória e consciência. É por isso que, em estado de ansiedade, cansados ou preocupados, pouco se aprende, pouco se retém do que se lê ou ouve. Dizem os meditadores de tempo integral que é preciso focar a atenção naquilo que se faz, não fazendo uma coisa distraído com outra. Se ando - dizem - ando; se trabalho, trabalho; se estudo, estudo...

Em resumo e de forma simples: se nos concentrarmos intensamente, perceberemos muito mais do que lemos, do que estudamos. Iremos ao âmago das idéias do autor ou para além delas; seremos capazes de penetrar em suas emoções, iremos até a fonte que o inspirou, ultrapassando os limites das palavras.

113 - A proposta do desenvolvimento dos níveis de consciência, correlacionando-os à mediunidade, implica uma nova visão sobre a atuação mediúnica?

O conhecimento dos níveis de consciência resulta de estudos recentes no campo da psicologia. A po-

pularização desse conhecimento é ainda mais recente, diríamos que é um fato dos nossos dias, da última década. Todavia, em todas as épocas santos e místicos, que foram médiuns, tiveram acesso a esse conhecimento de que se utilizaram para facilitar o *mergulho* nos estados ampliados de consciência, descritos com condição superlativa de moralidade.

A proposta que apresentamos objetiva desfocar o processo de formação e educação mediúnica, conforme vulgarmente conhecido em todo o Brasil, dos aspectos puramente mecânicos do intercâmbio mediúnico e convocar os médiuns e demais integrantes de reuniões mediúnicas a pensar nesse outro lado tão importante da criatura: o si, seu conteúdo interior, seu estado de consciência, a fim de que o exercício mediúnico possa desgarrar-se das raias do mediunismo e cumpra a sua função de atividade que promove o acesso aos Planos mais altos da Vida.

Referências Bibliográficas

OBRAS DA CODIFICAÇÃO

KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. [Tradução Guillon Ribeiro] 63^o. Ed. Rio de Janeiro: FEB, 1985.

_____. *O Livros dos médiuns*. [Tradução Guillon Ribeiro]. 41^o. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1979.

_____. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. [Tradução Guillon Ribeiro]. 92^o. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1986.

KARDEC, Allan. *A Gênese*. Os milagres e as predições segundo o Espiritismo. [Tradução Guillon Ribeiro] 15^o. ed., 1967.

OBRAS DA SÉRIE PSICOLÓGICA - JOANNA DE ANGELIS

PSICOGRAFIAS POR DIVALDO FRANCO

ANGELIS, Joanna de. *O Homem Integral*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1990.

_____. *Plenitude*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Niterói, RJ: Arte & Cultura, 1991.

_____. *O Ser Consciente*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1994.

_____. *Autodescobrimento*. /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA Livraria Espírita Alvorada, 1995.

_____. *Vida: Desafio e Soluções*, /pelo Espírito Joanna de Ângeliis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Alvorada Editora, 1997

_____. *Jesus e o Evangelho à Luz da Psicologia Profunda. I* pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 2000.

_____. *Triunfo Pessoal*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 2002.

OBRAS DA SÉRIE MOMENTOS - JOANNA DE ANGELIS
PSICOGRAFADAS POR DIVALDO FRANCO.

_____. *Momentos de Consciência*/pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: **Livraria Espírita Alvorada**, 1991.

_____. *Momentos de Meditação*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1988.

LIVROS DE MENSAGENS E ESTUDOS - JOANNA DE ANGELIS -
PSICOGRAFADOS POR DIVALDO FRANCO.

ANGELIS, Joanna de. *Messe de Amor* /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1966

_____. *Lampadário Espírita*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Rio de Janeiro: FEB. 1970.

_____ • *Convites da Vida*. /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco], Salvador, Ba: Livraria Espírita Alvorada, 1972

_____. *Dimensões da Verdade*, /peio Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1977.

_____ • *Espírito e Vida*. /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1966.

_____ • *Oferenda* /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1980.

_____. *Celeiro de Bênçãos* /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1973

_____. *Vida Feliz* /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1992.

_____. *Florações Evangélicas*, /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1987

_____. *Alerta* /pelo Espírito Joanna de Angelis; [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1982.

NOVOTESTAMENTO

A Bíblia de Jerusalém. Tradução em Português, Edição Sociedade Bíblica Católica Internacional e Paulus, Editora, 1995.

OUTROS AUTORES

CARVALHO, Vianna de. *Médiuns e Mediunidades*. /pelo Espírito Vianna de Carvalho/; [psicografia de Divaldo Pereira Franco] Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1994.

BATA, Angela Maria La Sala. *Guia para o Conhecimento de Si Mesmo*. São Paulo, Editora Pensamento.

ESPÍRITOS DIVERSOS. *Rumo às Estrelas*. /Espíritos diversos/; [psicografia de Luiz C. Postiglioni]

FRANCO, Divaldo Pereira. *Novos Rumos para o Centro Espírita*. (Opúsculo). Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1999.

EMMANUEL. *O Consolador*, /pelo Espírito Emmanuel/; [psicografia de Francisco Cândido Xavier]. Rio de Janeiro: FEB, 1970.

_____. *Pensamento e Vida*. /pelo Espírito Emmanuel/; [psicografia de Francisco Cândido Xavier]. Rio de Janeiro: FEB, 1972

LUIZ, André. *Entre a Terra e o Céu*. /pelo Espírito André Luiz/; [psicografia de Francisco Cândido Xavier]. Rio de Janeiro: FEB, 1972.

MASSI, Cosme Damião Bastos. *O Espiritismo e Filosofia - Rumos para uma Nova Sociedade*. São Paulo: Edição USE.

MIRANDA, Manoel Philomeno de. *Grilhões Partidos*, /pelo Espírito Manoel Philomeno de Miranda, [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1974.

_____. *Nas Fronteiras da Loucura* /pelo Espírito Manoel Philomeno de Miranda, [psicografia de Divaldo Pereira Franco]. Salvador, BA: Livraria Espírita Alvorada, 1982

NEVES, J. et al. - *Projeto Manoel Philomeno de Miranda - Vivência Mediúnica*. Salvador. BA: Livraria Espírita Alvorada. 1998.

OUSPENSKI. Pedro. *Psicologia da Evolução Possível*. São Paulo, Editora Pensamento.

_____. *Pão Nosso*, /pelo Espírito Emmanuel/; [psicografia de Francisco Cândido Xavier]. Rio de Janeiro: FEB

APÊNDICE: APRENDENDO A ESTUDAR

Como nas partes anteriores, introduzimos também nesta Quarta Parte, dedicada ao estudo, algumas recomendações de natureza técnica para ajudar o leitor a operacionalizar as recomendações apresentadas.

Este material, que ora apresentamos, é da autoria da nossa colaboradora, Denise Lino, da cidade de Campina Grande, Paraíba, articulista da Revista *Presença Espírita*, professora universitária, com especialização em Teoria de Leitura, portanto, apta a nos passar este conhecimento.

Você notará a diferença de estilo, sendo o dela mais conversado, coloquial, o de alguém que esmiuça a idéia para facilitar o aprendizado.

Advertimos que este texto não esgota o assunto (e não poderia esgotá-lo no espaço exíguo que lhe reservamos, o de um tópico apenas). O seu propósito é despertar o interesse, induzir o leitor a encontrar novos achados. Com a palavra Denise Lino.

INTRODUÇÃO

Atividade fundamental no âmbito do estudo, a leitura é um problema para muitas pessoas, mesmo para aquelas que têm um razoável nível de escolarização, isso porque saber decodificar letras e sílabas não significa saber ler. A atividade da leitura requer muito mais do que isso. Supõe a integração de informações, o estabelecimento de relações entre partes

de um mesmo texto, entre textos diversos, a discussão, ainda que tácita, das idéias apresentadas, aceitando-as ou refutando-as. Por isso, é uma atividade que requer o engajamento do leitor sob pena de não passar de mero reconhecimento textual e, nesse caso, não raro torna-se uma atividade cansativa e sem significado. Nas seções a seguir, apresentamos um conjunto de informações sobre os tipos de leitura, tendo em vista auxiliar aquele que deseja assenhorear-se do conhecimento espírita, mas não dispõe de prática no campo do estudo. Vale lembrar que há diferenciadas técnicas de estudo, como o seminário, a pesquisa, o estudo em grupo etc, mas em todas a leitura eficiente é um pré-requisito.

Leitura e Tipos de textos

Muitas pessoas imaginam que todos os tipos de textos são lidos da mesma forma e que há apenas um tipo de leitura. Essa suposição não corresponde à verdade dos fatos. Inicialmente, é importante esclarecer que não se lêem da mesma forma um jornal e um romance. No primeiro, somos levados a buscar informações pontuais, ligadas aos principais pontos da narrativa que são o que *aconteceu, com quem, onde, quando, como e por quê*. É o tipo de leitura que não requer um nível de concentração mais aprofundado. Outro fator facilitador da leitura desse tipo de texto é a relação direta entre o título, a manchete e o conteúdo apresentado. Aliás, no âmbito do jornalismo, constitui falta grave apor a um texto um título que não lhe reflita a essência.

Já o romance é diferente. Não necessariamente

o título resume a história. Na grande maioria das vezes a concisão do título é resultado de uma construção poética e não tem uma relação direta com o texto. Apesar de o romance ter basicamente os mesmos pontos que são imprescindíveis a uma notícia de jornal, apresenta-os de forma expandida, sem o compromisso de mostrá-los em seqüência. A única seqüência possível é aquela que melhor serve aos propósitos da trama. Do ponto de vista da linguagem, o romance distancia-se muito do jornal, pois sem a necessidade de serem objetivos nem explícitos, os romancistas costumam explorar os limites de construção de imagens com a linguagem.

Assim como jornais e romances não são lidos da mesma forma, também não lemos do mesmo jeito uma bula de remédio e um extrato de banco, uma receita e um livro de mensagens, uma reportagem e um livro de estudo, ainda que alguma similitude possa ser identificada entre cada um deles.

Tipos de leitura. A leitura-fruição

Conforme mencionamos, o segundo ponto que nos interessa diz respeito aos tipos de leitura. Existem basicamente três. Um deles é a leitura-fruição, aquela que se realiza por prazer. O leitor lê simplesmente porque se sente bem lendo, seja por essa atividade lhe estimular determinados aspectos da sua personalidade, seja por admirar o trabalho realizado com a linguagem ou com as ilustrações. São exemplos desse tipo de leitura a de poemas, a de piadas, o preenchimento de cruzadas, e tudo o mais que o leitor decida que lhe proporcione prazer intenso. Tam-

bém os casos de leitura em que se lê por ler e não porque se precise encontrar alguma resposta. Em suma, é a leitura descomprometida, sem relação com qualquer aspecto da sistematização do conhecimento; visa ao preenchimento do tempo livre e à apresentação estética da literatura.

Aparentemente, é vista como uma leitura sem nenhuma importância, mas é uma atividade vital. É o passatempo preferido dos leitores vorazes, aqueles habituados ao estudo, a disciplinas mentais intensas, que a procuram como um recurso para o relaxamento ou para tomar conhecimento da produção cultural do seu tempo. É também a atividade freqüente dos leitores medianos, aqueles que têm o hábito da leitura, mas não o do estudo.

A literatura espírita é rica em material que se presta a esse tipo de leitura. Os livros de mensagens, os romances, os relatos da vida espiritual podem ser usados como material de fruição, além de serem genuinamente materiais para a leitura-estudo, conforme descreveremos mais adiante.

Pergunte-se, quantas vezes, você empreende esse tipo de leitura por mês e tenha como resultado o grau de importância que a leitura tem na sua vida. Se a resposta é mais de uma vez, a leitura é algo fundamental na sua vida; seus objetivos estão voltados a médio prazo a ser um leitor cada vez mais voraz. Menos de uma vez por mês, você ainda é um leitor em formação.

Leitura Busca de Informação

Dado à sua natureza pragmática, essa é uma lei-

tura completamente diferente da anterior. São exemplos desse tipo de leitura a consulta a um catálogo telefônico, a uma bula de remédio, a leitura de um jornal ou revista, de um manual de instrução, etc. O sucesso desse tipo de leitura está relacionado à realização exitosa da tarefa empreendida.

Esse é o tipo de leitura treinado na escola, mas também aprendido na vida prática e de muita utilidade na atividade espírita. Para realizá-la com sucesso, o leitor deve ter sempre em mente o objetivo que deseja alcançar, ou seja: a informação de que necessita, num determinado momento. Uma pessoa afeita à Doutrina Espírita realiza a leitura busca de informação, quando, por exemplo, deseja identificar em *O Livro dos Espíritos* uma determinada indicação. Assim, esse leitor age seletivamente. Se quer saber sobre a evolução dos Espíritos, de imediato já descarta três partes do livro, pois sabe que na primeira, Kardec tematiza a Criação Divina, na terceira, As Leis Divinas e na quarta, As Esperanças e Consolações, deduzindo que essa informação só pode estar na segunda parte do livro, intitulada Do Mundo Espírita ou Mundo dos Espíritos. A título de exercício, procure, agora, em *O Livro dos Espíritos*, o item que trata desse assunto. Assinale-o, pois mais adiante falaremos sobre isso.

A Leitura-estudo

Comparando esse tipo de leitura com os outros dois antes focalizados, podemos dizer que esse é o nível de maior refinamento e tem como pré-requisito a leitura busca de informação. O objetivo do leitor aqui é assimilar determinado conteúdo e para alcançá-lo

mobilizará o seu conhecimento para chegar àquilo que inicialmente não sabe. Estará assim aplicando a recomendação de Allan Kardec: partir do conhecido para o desconhecido.

No ato de ler, o mais importante é a qualidade de leitura, pois o leitor pode ler muito, mas reter pouco. Ler com qualidade significa retirar informações coerentes da leitura, identificar os argumentos do autor, distinguir as idéias principais dos exemplos, identificar possíveis contradições no texto e, o mais importante, saber julgar as idéias apresentadas, a fim de se posicionar em relação a elas, aceitando-as ou refutando-as, no todo ou em parte. Portanto, a leitura-estudo é aquela que se realiza com textos informativos e não com textos poéticos. É possível que um romance ou uma antologia poética sejam transformados num texto informativo, nesse caso, o leitor deve estar ciente de que os aspectos poéticos da obra serão colocados em segundo plano.

Como você já deve ter concluído, a leitura-estudo requer uma postura ativa. Ao contrário da idéia de passividade, a leitura é uma atividade profundamente intensa. A quietude é apenas exterior. Do ponto de vista cognitivo, que é o que aqui estamos adotando, sem prejuízo dos aspectos sociais e culturais, à medida que lê, o leitor dialoga com o texto o tempo inteiro. Esse diálogo tem em vista, inicialmente, ativar o que já sabe sobre o assunto. Sem essa ativação ou sem nenhum conhecimento prévio sobre o assunto, a atividade se torna muito penosa, cansativa mesmo. Mas, a mente dificilmente permite que isso ocorra. Mesmo quando conscientemente não nos lembramos de fazer alguma associação, a mente dispara um

aviso tão logo avancemos nos primeiros parágrafos ou surja alguma informação relacionada às nossas vivências e conhecimentos. Isso porque o conhecimento não é armazenado como um texto, mas, sim, como imagens, como conceitos, como idéias. Do ponto de vista espírita, é fácil entender o que se processa nesse instante, visto que não é o cérebro a sede da consciência, mas a mente que é parte da aparelhagem psíquica do Espírito. Dessa forma, determinados temas, ainda que não conhecidos nesta existência, parecem-nos muito familiares, uma vez que estão relacionados às nossas vivências pretéritas.

Assim, a primeira etapa da leitura-estudo é acionar o conhecimento prévio sobre o assunto. Se ele é completamente desconhecido, convém que o estudo comece por livros introdutórios, por obras de vulgarização científica, por textos acompanhados de comentários. Nesse sentido, é muito importante ler as orelhas do livro, o prefácio, a apresentação, os comentários introdutórios, o posfácio e a contra-capas, exatamente porque eles têm a finalidade de familiarizar o leitor com a obra.

Passada essa primeira etapa, o leitor deve fazer uma leitura busca de informação, tendo em vista conhecer de que trata o texto. Isso significa fazer uma varredura para verificar quantas são as seções, a extensão do texto, as referências apresentadas e ler de forma geral, tendo em vista apenas tomar conhecimento do tema. Não deve o leitor, nesse momento, preocupar-se com o vocabulário, pois eventuais palavras desconhecidas vão ser tratadas mais adiante. Muitos se cansam quando lêem porque não fazem essa checagem. É o mesmo que viajar sem saber para

onde se está indo nem quanto tempo vai demorar a viagem. Depois de algumas horas sem chegar a lugar algum e sem saber o destino, qualquer um se sente cansado, por mais bonita seja a paisagem.

No caso da leitura-estudo é preciso preparar-se. Feita, então, a checagem, inicia-se a terceira etapa, que consiste em estabelecer um objetivo para a leitura. Exemplifiquemos: se tomarmos o tema *evolução dos Espíritos*, anteriormente mencionado, podemos entender melhor o que são objetivos de leitura. A essa altura você já deve ter identificado que esse tema está tratado na segunda parte de *O Livro dos Espíritos*, no capítulo I. Precisamente, o item chama-se Progressão dos Espíritos. Se, ao mesmo tempo que identificou o tema no índice, você teve a curiosidade de ir ao texto, verificando quais são as subseções, as questões, o número de páginas, já fez a checagem ou varredura. A sua tarefa agora é ler esse item. Estabeleça um objetivo para a sua leitura. Exemplificando, podemos indicar como objetivo identificar as informações relativas ao início do processo de evolução. Você deve formular o seu objetivo. Formule-o e faça a leitura indicada.

Para os leitores principiantes é realmente difícil formular objetivos; às vezes, é mais fácil formular hipóteses, gerar expectativas de leitura. As hipóteses ou expectativas são extremamente importantes e dizem respeito ao diálogo que vamos mantendo com o texto, com as questões que vamos formulando e com as respostas que buscamos à medida que avançamos. Quanto mais experientes como leitores, mais hipóteses acertadas formulamos. Sem formulá-las, lemos como autômatos, isto é, não pensamos, não

inferimos, não associamos informações prévias, tanto as que já sabíamos quanto as que vão aparecendo no próprio texto. Vale lembrar que as hipóteses são flexíveis, ou seja, ao longo da leitura podemos identificar pistas, sejam lingüísticas, sejam textuais que sinalizam se a nossa hipótese está errada ou não. E não há nenhum mal nisso. O leitor experiente faz isso o tempo todo. Aquele que se mantém fiel à hipótese inicial, quando ela é sempre primária e passível de reparos, é um leitor inexperiente e que não aproveita o que há de melhor na atividade em curso. As hipóteses estão relacionadas ao objetivo formulado.

À guisa de um exercício prático, volte ao item sobre a progressão dos Espíritos, anteriormente localizado na segunda parte de *O Livro dos Espíritos*. Identifique apenas a questão 115 e leia tão somente a pergunta. Se o objetivo proposto é identificar as informações relativas ao início do processo de evolução, você pode formular pelo menos duas hipóteses para a resposta a essa inquirição. Imaginemos uma resposta afirmativa - "Sim, uns foram criados bons e outros, maus"- e imediatamente você pode começar a pensar: mas por que desde o início foram eles separados em bons e maus? Imaginemos, por outro lado, uma resposta negativa - "Não, os Espíritos não foram criados uns bons e outros maus".- De imediato a questão suscitaria outra pergunta: "Como se dá a relação deles com o bem e com o mal?" Se a resposta fosse: "Todos foram criados bons", perguntar-se-ia, "Por que, então, existem os maus?" Igualmente, se a resposta fosse - "Todos foram criados maus" - geraria outra questão - "Por que existem os bons?"

O exercício que acabamos de fazer é um exerci-

cio de levantamento de hipóteses e de expectativas. Agora, cheio de interrogações, volte ao texto e confira a resposta. Veja que se a sua hipótese esteve atrelada a um extremo - sim - ela não foi confirmada e a resposta pode ter sido uma grande surpresa para você. É uma atitude inteligente de sua parte reconhecer que estava inicialmente enganado e refazer a sua hipótese, abrindo-se para as informações do texto. Modificar e abandonar hipóteses integra a atividade de leitura. Não se preocupe se tiver de fazer isso. Se, ao contrário, você elaborou uma resposta atrelada ao outro extremo - não - e ficou apenas nisso, veja que a sua hipótese foi em parte confirmada, porque, de fato, os Espíritos não são criados bons e maus, mas *simples e ignorantes*. Mas se a sua hipótese, mesmo sem conhecer a resposta, foi do tipo os Espíritos não podem ser criados nem bons nem maus porque esse é o tipo de conhecimento que adquirem com a evolução, parabéns! Você elaborou uma hipótese mais sofisticada, certamente mobilizando parte do seu conhecimento sobre a lei de evolução, fazendo valer o seu conhecimento sobre Deus e deduzindo que, sendo Ele *soberanamente justo e bom*, não poderia fazer dos seus filhos seres maus. Essa hipótese é a que encontra mais respaldo na resposta dada à questão 115.

Além dos objetivos e das hipóteses, ao longo da leitura, o leitor experiente também elabora inferências, que são conclusões parciais, baseadas em fatos expostos no texto, em indicações da linguagem e do conhecimento prévio. Essas inferências podem se tornar as conclusões finais ou serem descartadas da mesma forma que as hipóteses erradas. Voltando à

resposta da questão 115, infere-se da primeira frase que as experiências sobre o bem e o mal são o resultado do processo de evolução, pois os Espíritos são criados sem saber. As inferências não resultam exatamente do que está dito diretamente, muitas vezes elas resultam de elementos subliminares ao texto, daquilo que está dito nas entrelinhas. E nesse caso é preciso muito cuidado, pois há leitores que sobrepõem o seu conhecimento ao texto, não se permitem ouvi-lo e tiram conclusões apressadas. No campo da leitura-estudo, embora a interpretação seja pessoal, a compreensão não se pode basear em elementos extra-textuais. Não há como dizer que um texto fala de avião, quando ele discorre sobre jacarés. (Sic)

Nesse momento da leitura é que deve entrar a preocupação com o vocabulário. Na maioria das vezes, as palavras a priori desconhecidas têm os seus significados inferidos a partir do contexto em que se encontram. Uma leitura atenta da frase permite que automaticamente entre em ação o conhecimento que temos da língua e um sinônimo se apresenta. Outras vezes, não. Nesses casos, é preciso consultar o dicionário. Cabe lembrar que devemos consultar sempre dicionários atualizados. Um dicionário com mais de 10 anos de edição é, do ponto de vista lingüístico, desatualizado, tanto porque há palavras novas, pois a língua renova-se constantemente, quanto porque há novos sentidos, isto é, novos usos para palavras já consagradas no idioma. Cabe também lembrar que, muitas vezes, a consulta ao dicionário não resolve a questão já que não há sinônimos perfeitos. É preciso, nesse caso, conferir com o contexto cada um dos sinônimos apresentados e, muitas vezes, é preciso con-

sultar um leitor versado no assunto. Os dicionários que apresentam exemplos baseando-se em diferentes tipos de texto, desde os literários até aos acadêmicos, são os mais recomendáveis.

Tomar notas desses sinônimos com a finalidade de memorizá-los é uma boa estratégia. Alguns leitores preferem anotá-los num papel à parte, porém o ideal, se se trata de livro próprio, é anotá-los na mesma página, facilitando a consulta numa próxima vez. Outros destacam a palavra no dicionário, para sinalizar que já a consultou, de modo que se voltar à consulta encontrará o lembrete simbólico: essa eu já vi! Com isso, imediatamente, nasce o desejo de memorizar o sentido da palavra. Tenha a certeza, porém, que só pessoas com uma extraordinária capacidade de memorização assimilam todas as palavras que consultarem num dicionário. Assimilar palavras é uma decorrência do uso. Quanto mais as empregamos, seja reconhecendo-as em novos textos, escrevendo ou falando, mais elas estarão à nossa disposição quando delas precisarmos e sem nenhum esforço. A nossa memória lingüística é composta por um número de palavras muito maior do que aquelas que usamos, mas nenhum falante da língua sabe todas as palavras. Assim, haverá sempre o que aprender, ainda mais quando nos iniciamos em assuntos que, a priori, desconhecemos.

Consultar com freqüência o dicionário não é uma atitude do leitor atento. Se a cada nova oração há um termo desconhecido, ou o nosso preparo prévio para enfrentar o texto em questão é baixíssimo, e nesse caso é melhor procurar outro mais fácil, ou o texto é propositadamente escrito para não ajudar o leitor.

Esse último é um caso menos comum, pois o principal objetivo de um autor é ser entendido, mesmo aquele cujos textos são considerados difíceis. Do ponto de vista do leitor, o que interessa não é saber um sem-número de palavras, pois somente isso não o auxilia a entender o texto nem a entabular uma conversa. O que o interessa, prioritariamente, é compreender o texto. Assimilar novas palavras é um objetivo secundário, mas não significa dizer que é um objetivo sem importância.

Superados os estágios de varredura, de estabelecimento de objetivos e checagem das hipóteses, o leitor chega à penúltima etapa da leitura-estudo que consiste em destacar as idéias principais. Essa é também uma forma de treinar a memória visual. A mente fica mais atenta porque os olhos desaceleram o processo de reconhecimento de letras e de sílabas, que é automático, com isso ela focaliza mais atentamente o texto impresso e, como consequência, processa mais conscientemente as informações.

Essa etapa constitui-se num grande problema para leitores iniciantes porque, na maioria das vezes, dizem eles, não sabem distinguir o essencial do acessório. Por isso, é importante saber que os exemplos servem para favorecer a apresentação da idéia principal, as analogias são recursos utilizados com o mesmo objetivo, as metáforas idem, as paráfrases visam a repetir com outras palavras o que foi dito antes. Portanto, todos esses recursos textuais não apresentam as idéias em si, ajudam a demonstrá-las. Excetuados esses itens, o texto fica praticamente sem adornos. O leitor deve atentar para o fato de que ao apresentar a idéia principal - e a forma clássica é colocá-la no

início do parágrafo (mas nem todos os autores fazem assim, cuidado!) - o autor precisa explicá-la, desdobrá-la em subitens. É isso o que ele faz no restante do parágrafo, e, por vezes, gasta-se mais de um para isso.

Finalizada essa etapa, o leitor pode, conforme as suas conveniências, fazer um fichamento ou tomar notas. Esse é um estágio intermediário entre destacar as idéias e resumir o texto. Há leitores que preferem apenas tomar notas e fazem isso num caderno ou ficha à parte, anotando apenas o que lhe interessa de maneira mais imediata, um conceito, um exemplo, uma frase de efeito, etc. e, em geral, organizam as fichas por tema, por autor ou por título. Outros leitores dispõem-se a fazer os fichamentos e nesse caso predisõem a mente a funcionar de forma ainda mais atenta e seletiva. A possibilidade de retenção de informações é ainda maior, dado que se toma nota e, não raro, descobrem-se, nesse momento, determinados pontos obscuros, que aparentemente eram entendidos. Convém lembrar que nem todos os leitores retêm a mesma quantidade de informações quando realizam todas essas etapas. Tal retenção é um processo muito subjetivo e tem a ver tanto com as possibilidades e recursos dessa existência quanto com as aquisições de outras encarnações.

Fazer um fichamento significa reduzir o texto à sua espinha dorsal, às idéias centrais. Um fichamento deve ser absolutamente sintético, por isso, as frases devem ser nominais ou redigidas com formatos bastante curtos. Para facilitar a visualização das idéias principais, o leitor deve numerá-las e as idéias complementares serem postas como subitens. O objeti-

vo dessa tarefa é realmente reduzir. Logo, tudo o que é acessório deve ser desprestigiado. Para exercitar, volte à Terceira Parte deste livro e leia o Capítulo 3.1, intitulado *Refletindo sobre a Importância da Ação*, com o objetivo de fazer um fichamento, isto é: com o objetivo de sintetizar os principais conceitos apresentados. Do ponto de vista formal, faça isso em uma lauda.

O fichamento é um passo para o resumo, última etapa da leitura-estudo. Há quem diga que a síntese é uma atividade escrita, porquanto formalmente é assim que se expressa. Na verdade, a síntese ou o resumo é uma genuína atividade de leitura-estudo, que se pode expressar pela escrita (ou não), a depender das necessidades do leitor.

De posse do fichamento, o leitor simplesmente transforma-o em resumo, que é, do ponto de vista formal, um texto corrido. Quando se trata de um livro, o leitor deve fazer fichamento por capítulos, ficando mais fácil, no final, fazer um resumo da obra. E deve ter em mente que o resumo tem como função apresentar de forma expressa os principais conceitos do livro. Assim, se o livro tem 300 páginas não pense que um resumo de 150 folhas estaria de bom tamanho. Não está, mesmo! O resumo deve ser o mais sintético possível. Um resumo em cinco folhas seria mais do que suficiente para apresentar esse livro. Para finalizar esse roteiro e os exercícios aqui propostos, redija um resumo com no máximo dez linhas, tendo como base o fichamento já realizado para o item 3.1.

A facilidade na elaboração de resumos está relacionada à elaboração das etapas anteriores. Os leitores experientes, acostumados ao estudo, realizam

esses dois últimos estágios concomitantemente - destaque das idéias e a síntese. Atingir esse estágio de maturidade na leitura é uma questão de treinar o exercício do estudo, tendo em mente os próprios limites, mas, quando possível, buscando superá-los.

O quadro geral relativo à leitura como uma atividade de estudo foi aqui apresentado, não em profundidade, evidentemente. São apenas indicações de que essa é uma atividade que deve ser monitorada, a fim de resultar em mais ampla assimilação de conhecimentos. Acrescentaremos, a seguir, breves considerações sobre a compreensão, a interpretação e a intertextualidade, aspectos inter-relacionados e indispensáveis à leitura-estudo.

Conforme indicamos anteriormente, a compreensão se faz com base nas indicações apresentadas no texto e diz respeito à reconstituição da teia de informações intratextuais apresentadas pelo autor. É, sem dúvida, resultado das estratégias empreendidas para concretizar a leitura-estudo. A interpretação, por sua vez, é um processo bem mais amplo e de natureza subjetiva, que está relacionado à atitude de atribuir significados. Essa atividade depende do conhecimento enciclopédico do leitor, que está relacionado ao seu conhecimento de mundo, ao conhecimento que tem de outras obras do autor e de obras de outros autores que focalizam o mesmo assunto.

Com relação aos textos e livros, é importante ter em mente que, ao mesmo tempo em que eles são unidades completas, são também partes do todo, inserem-se numa discussão e mantêm fortes relações com o momento histórico em que são produzidos. Só obras de excepcional valor atravessam as eras e se

tornam atemporais.

Há relações entre livros e textos que são explícitas e claramente marcadas pelo próprio autor, seja através da retomada de excertos de outras obras, devidamente comentados ou criticados, seja através das recomendações para leitura. Exemplo disso são os livros *Estudos Espíritos*, *Florações Evangélicas* e *Lampadário Espírita*, todos esses de Joanna de Angelis, tantas vezes referida nesta obra. Neles, a autora utiliza trechos das obras da Codificação como tema para a sua dissertação.

Outras relações são percebidas e construídas pelo leitor, a partir de pistas que identifica no texto. Nesse caso, o leitor estabelece uma relação entre um ou mais textos. Quanto mais conhecimento enciclopédico tem o leitor, mais ele consegue estabelecer relações, mesmo que não indicadas pelo autor, e isso amplia as suas possibilidades de interpretação.

Alguns leitores reconhecerão que já realizam as estratégias e relações aqui mencionadas, embora até o momento sem consciência disso. A partir de agora poderão tirar mais proveito da leitura, monitorando-a nas diversas etapas. A observação desses conselhos certamente ajudará aos leitores iniciantes, mas a perseverança na tarefa do estudo é que fará deles leitores experientes. Convém lembrar que ler com qualidade não é nem ler rápido, nem ler muito, no sentido físico do termo. Ler com qualidade é saber tirar informações de textos e transformá-los em fonte perene de aprendizado. O leitor verdadeiramente experiente é aquele que transita da leitura-fruição para a leitura-estudo com o entusiasmo de quem tem sempre um mundo para descobrir, para aprender e fruir.

Ao cabo dessas exortações, a recomendação do Apóstolo Paulo, apresentada na *Primeira Epístola aos Tessalonicenses*, capítulo 5, versículo 21, é tão útil na vida prática quanto aqui: *Examinai tudo. Retende o bem ...*



Este livro foi composto e impresso na Gráfica Alvorada - Rua Jayme Vieira Lima, 104 — Pau da Lima - 41235-000 - Salvador-Bahia-Brasil