

# A TERAPIA HOLÍSTICA



**Irmandade dos Anônimos**  
**João Cândido**  
(médium)

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [www.ebookespírita.org](http://www.ebookespírita.org).



[www.ebookespírita.org](http://www.ebookespírita.org)

# INTRODUÇÃO

Em primeiro lugar temos de apresentar aos nossos irmãos e irmãs o médium e nós próprios, a fim de, lendo este texto, possam, conjugando as três referências: 1 – o texto em si, 2 – nossa identificação e 3 – o médium, acreditar no texto e mudar de vida naquilo que lhes falta para viverem realmente bem.

Nosso objetivo é dar uma receita de saúde física e espiritual, porque o objetivo principal do ser humano encarnado é evoluir espiritualmente, sendo que, aprendendo determinadas técnicas, caminha muito mais rápido na sua evolução espiritual, caso venha a aplicá-las com regularidade.

Eu, pessoalmente, que estou ditando ao médium o texto, apresento-me, normalmente, com o qualificativo de “*caboclo*”, acrescentando um outro dado, pelo qual muitos me conhecem e explico agora o porquê dessa forma de me apresentar: quem tem razoável noção das coisas do Espírito sabe que, de todos os Espíritos que passaram pela Terra, o único que nunca errou foi Jesus, uma vez que, desde o começo da Sua evolução, foi obediente a Deus, cumprindo Sua Lei, a qual está escrita não nos livros e registros externos, mas na consciência de cada ser. Pois bem, eu sou um desses bilhões de seres que errou por orgulho e, quando Jesus esteve Encarnado na Terra, para cumprimento da Sua Missão de Ensinar a Lei de Deus de forma mais explícita para o nível evolutivo da humanidade de então, eu fui um dos que o combateu, de início, e somente passou a vivenciar e propagar Sua Lições quando ocorreu um fato na minha vida, que mudou o rumo que eu estava seguindo, de escravo do orgulho. Posteriormente, tendo reencarnado para cumprir uma tarefa na propagação dos Seus Ensinos, o orgulho me cegou novamente e somente fui despertado para o cumprimento da tarefa quando Ele me apareceu à visão espiritual. Tenho sido encarregado por Ele de esclarecer os Espíritos que se deixam dominar por esse gravíssimo defeito moral, do qual decorrem todos os demais.

**Esclareço que há outros Espíritos igualmente encarregados dessa tarefa, sendo eles de várias hierarquias, mas todos trabalham como se fossem um só, pois, no Bem, não há quem se arrogue poder algum e muito menos sobre os outros, porque sabe que, na Terra, por ser um Espírito Puro, diferenciado por Suas Virtudes, somente Jesus pode falar em Nome de Deus, sendo Seu Médiun para a humanidade da Terra, na qualidade que tem de seu Governador Planetário deste planeta que Ele formou e dirige desde essa época, para cá tendo trazido seres de vários níveis evolutivos, para formarem uma coletividade, onde todos, querendo ou não, servem ao progresso, uns fazendo o Bem por bondade e outros provocando sofrimentos punitivos ou evolutivos nos outros. A expressão “*caboclo*” é objeto de desprezo por muitos espiritualistas, porque acham que tratam-se de Espíritos primitivos, mas a verdade é que utilizam esse qualificativo Espíritos de vários níveis e, quanto a mim e outros, preferimos essa forma de nos apresentarmos a fim de dominarmos o orgulho que ainda nos crucifica e do qual nos livraremos totalmente talvez daqui a muitos milênios, apesar do esforço que viemos realizando no sentido da aquisição da verdadeira humildade. Os irmãos e irmãs a que nos dirigimos poderão nos entender hipócritas ou justificadores do orgulho, mas pensam assim porque não realizaram a auto reforma moral profunda, porque, quando chegarem a conhecer sua verdadeira imagem espiritual ficarão cientes do quanto de orgulho ainda carregam no seu íntimo e do sacrifício e esforço multimilenários que terão de investir para se livrarem dessa ferida moral.**

**Quanto ao médiun, trata-se de um Espírito que, há cinco milênios atrás, teve a oportunidade de conhecer a Ciência Secreta do Egito antigo, através de esforços da Espiritualidade Superior, mas, passando pelas sucessivas reencarnações, em que deveria colocar em prática esses conhecimentos, contraiu mais dívidas do que realizou no Bem, mas agora está tendo a oportunidade de conhecer de novo a**

**Ciência Secreta antiga sob nova roupagem, acrescida das Revelações que o próprio Jesus e Seus emissários têm espalhado pelo planeta. Atualmente, esforça-se por evoluir espiritualmente, mas sabe que somente se livrará do orgulho daqui a muitos milênios, pois, como está sob o orientação de Mentores que o dirigem e esclarecem, não está sendo testado integralmente quanto ao que aprendeu realmente. Sabe que, não imediatamente, mas daqui a algum tempo, terá de cumprir tarefas de esclarecimento junto à humanidade de Quírom, para onde será degredada a multidão de Espíritos ligados ao Mal e que atualmente vêm prejudicando o progresso espiritual da humanidade da Terra. O cumprimento de tarefas nesse planeta não será um castigo, mas sim a oportunidade de seu progresso espiritual, pois ali, errando e acertando, combaterá seu orgulho e ensinará outras criaturas humanas a fazerem o mesmo.**

**Quanto a este livro é o resultado de tudo que, gradativamente, fomos veiculando através do médium, preparando-o para assimilar as lições que aqui iremos expor ao público: trata-se de uma exposição simples e direta de como uma criatura humana terrena pode viver bem. Nosso norte é Jesus e o que Seus discípulos têm ensinado através dos tempos, desde épocas imemoriais, voltando aos tempos de Atlântida, Mu, Lemúria, Egito, Grécia, sem contas as civilizações indígenas da América e outras. Não nos apegamos aos conhecimentos estratificados nas universidades, porque Jesus não encarregou aqueles dominados pelo orgulho de veicularem a Verdade, mas os humildes realmente, aqueles que sabem colocar os joelhos na terra nua e olhar para o céu, proferindo uma prece de gratidão a Deus pelo dom da vida e pela perfeição do Universo, das árvores, dos minerais, vegetais e para companhia de todos esses seres e dos humanos, sem o que a vida de cada um não teria sentido.**

**Os leitores observarão que ora falaremos na primeira pessoa do singular, ora na primeira pessoa do plural, mas isso**

**não representará um problema para a compreensão da nossa mensagem.**

# **PRIMEIRA LIÇÃO: UM NOVO AMANHECER**

Depois de ter dormido por um período de seis horas, em que sonhou que estava em visita a uma coletividade de Espíritos de um nível espiritual muito superior ao seu, que sua mente registrou de uma forma simbólica, em que se patenteava sua inferioridade quanto a alguns aspectos morais, ficou mais ciente ainda de que deve mudar de estilo de vida, ao mesmo tempo em que se preparou para registrar estas lições, que servirão também às pessoas interessadas em aprender a viver bem.

Ao acordar, ainda permanecendo deitado, procurou entrar no estado alterado de consciência, pedindo minha ajuda para acompanhá-lo nessa viagem interna, bem como solicitou a companhia do seu companheiro leão, que sempre o protege nesses e em outras realizações espirituais.

Alguns leitores podem estranhar a presença de Espíritos sub humanos nos trabalhos espirituais, mas, para sanar suas dúvidas basta ler os livros da série “Nosso Lar”, de André Luiz. São Espíritos que, dentro de alguns milhões de anos ingressarão na fase humana.

Durante esse estado alterado de consciência, incorporei nele, no sentido literal da palavra, pois era necessário purificar seu ser espiritual e, ao mesmo tempo, ensinar-lhe as coisas que estaremos, nós dois, repassando aos irmãos e irmãs de boa vontade e mente aberta para estes ensinamentos práticos.

Depois disso, determinamos começar a praticar o que foi ensinados, iniciando por cuidar da própria higiene corporal.

Dessa forma, tomou um banho demorado, procurando eliminar, através da água corrente, todas as possíveis energias

negativas presentes no seu campo espiritual, além das toxinas agarradas à pele, que são eliminadas pelo comando automatizado do corpo físico.

Expliquei-lhe que, durante o banho matinal, não basta ficar passivo perante a atuação da água corrente, e muito menos se pode manter o pensamento sintonizado no Mal, pois, se assim se proceder, a água em nada beneficiará o campo espiritual.

O banho deve ser tomado com consciência do seu significado para a saúde do Espírito e do corpo e com o pensamento firme no propósito de eliminação das energias negativas espirituais e das toxinas, estas últimas eliminadas pelo corpo, mas ainda agarradas à pele.

Assim de começa bem um novo dia.

Depois, foram escovados os dentes, para eliminação das toxinas acumuladas na boca, para não serem ingeridas e prejudicarem o aparelho digestivo quando da ingestão de alimentos.

Em seguida, o próprio médium, num exercício de auto disciplina, preparou seu desjejum, começando por um copo de água, onde tem sempre imerso um cristal de rocha. Os leitores poderão estranhar esse quadro, mas lhes explicaremos, dizendo que os minerais são importantes concentradores de energia e a presença do cristal dentro da água potencializa energias importantes para serem ingeridas. Isso sem contar o valor da água em si para o organismo humano, sabendo-se que o corpo humano é formado de setenta por cento de água.

Infelizmente, a maioria das pessoas ignora a importância da água e só a procura quando está com sede, sendo que muitos, ao invés de utilizarem a água pura, preferem refrigerantes e outros produtos nem sempre saudáveis.

Ingerido um copo de água na temperatura ambiente, passou a preparar o próprio desjejum, composto de dois ovos e duas batatas cozidas, além de três fatias de pão com queijo mussarela.



**Não conseguiu comer todos esses alimentos, porque seu organismo está ainda despreparado para essa forma correta de se alimentar.**

**Induzido, sutilmente, pelas Trevas, tem acreditado que o aparelho digestivo não deve ser valorizado e, assim, enfraquece o próprio corpo não se alimentando de manhã.**

**Fica no aguardo da hora do almoço e, instabilizado por um sentimento de ansiedade, alimenta-se mal, tendo forte tendência para a diarreia, tudo isso de fundo emocional.**

**Veja-se como os inimigos espirituais são sutis e prejudicam os encarnados sem que estes últimos percebam.**

**Não se alimentando de manhã e almoçando mal, deixa a alimentação para a hora do lanche, por volta das 15:00 horas, mas, mesmo nesse horário, instabilizado pela ansiedade, ingere poucos produtos e fica no aguardo da hora do jantar.**

**Quando está tranquilo alimenta-se em quantidade relativamente boa, mas o grande problema é que durante a noite a absorção dos alimentos é prejudicada e, com isso, adquiriu uma fragilidade no aparelho digestivo pelos muitos anos de alimentação fora dos horários corretos.**

**Expliquei-lhe, durante o transe mediúnico, que o horário correto da alimentação mais consistente é o da manhã, quando o corpo tem melhores condições de absorção dos alimentos.**

**Nesse horário deve ingerir produtos animais, vegetais e minerais, sendo o melhor destes últimos a própria água pura.**

**No almoço deverá ingerir também produtos animais, vegetais e minerais.**

**Seu lanche deve ser da mesma forma e não deve jantar, mas ingerir produtos mais facilmente assimiláveis pelo organismo.**

**Com isso, terá fortalecido o corpo físico e energia suficiente para trabalhar e chegar ao final do dia sem o cansaço excessivo que sentiu durante muitos anos e que agora tem diminuído, pois, sem saber exatamente por que, tem melhorado sua alimentação quanto à questão dos horários.**

**De qualquer forma, vem entendendo que a alimentação deve ser espaçada pelo período de três em três horas.**

**Na verdade, nunca foi usuário de bebidas alcoólicas, de fumo e drogas ilícitas, mas seu estado emocional ansioso, criado pelo orgulho, por indução das Trevas, tem-lhe enfraquecido o corpo físico.**

**Agora, que iniciou este tratamento, sua saúde melhorará muito, passando a viver muito melhor.**

**A alimentação é importantíssima: é como se fosse a gasolina no carro movido por esse combustível, apenas com a diferença de que o mecanismo do corpo físico é muito mais complexo, porque a maior quantidade de combustível não está nos alimentos, mas sim no oxigênio, absorvido do ar.**

**Por isso, ao acordar, as pessoas devem, se possível, abrir as janelas, a fim de renovar-se o ar e respirarem um ar mais puro e cheio de oxigênio e não o ar viciado dos ambientes fechados.**

**Nos locais de trabalho ou nas escolas, deve-se evitar os aparelhos de ar condicionado, pois trata-se de uma violência contra o corpo físico.**

**O ideal é abrirem-se janelas, para que o ar puro circule.**

**É preferível o ar poluído das vias públicas ao ar que passa pelos aparelhos de ar condicionado.**

**Não nos esqueceremos de falar da importância de urinar, defecar e eliminar os gases intestinais, apesar de tal assunto chocar as pessoas que não conhecem o aspecto científico e espiritual desses temas.**

**De preferência, as pessoas devem defecar pelo menos uma vez por dia, pois, com isso, além de jogarem para fora do corpo substâncias em estado de decomposição, que lhes sobrecarregariam o intestino grosso, eliminam detritos espirituais, energias carreadas para lá pelo próprio automatismo mental para que energias altamente nocivas sejam expurgadas do corpo físico.**

**Quanto à urina também desempenha esse papel, além da eliminação conhecida quanto aos produtos excretados depois do trabalho dos rins.**

**Os gases intestinais, segundo informação de Emmanuel, eliminam do corpo substâncias tóxicas.**

**Há pessoas que têm dificuldades em alguma dessas três áreas, mas devem tratar-se para regularizarem essas funções, porque, com o passar do tempo, tendem a prejudicar o corpo de forma séria.**

**Todavia, um importante contributo é o tratamento alimentar que estamos propondo.**

**Se a pessoa muda de proceder quanto à forma de alimentação já terá feito um grande progresso quanto à própria saúde.**

**Não deve violentar seu organismo com medicamentos desnecessários, porque a alimentação correta, ao lado da respiração correta, do sono correto, da mentalidade sadia e generosa e da gratidão a Deus são os melhores remédios.**

**Só devem utilizar remédios estritamente necessários.**

**Mas há um outro item que expliquei ao meu aluno, que, aliás, é a repetição do que já lhe tinha sido ensinado, ou seja, diariamente, ao acordar, deve olhar para o céu e agradecer a Deus pela bênção da vida e desejar um bom dia ao céu, às nuvens, ao Sol, à Lua que está invisível, além dos elementos da Natureza, bem como aos vegetais, animais e seres humanos, pois somos todos irmãos, filhos de Deus.**

**Depois expliquei-lhe que o Espírito é uma luz e não tem forma, mas, para estar encarnado num planeta primitivo como é a Terra, necessita de utilizar vários corpos, do mais sutilizado ao mais grosseiro, até chegar ao corpo físico.**

**Assim, quando emite um comando para o corpo, esse comando passa pelos vários corpos e chega ao corpo físico através dos chakras, que estão localizados no sistema nervoso.**

**O Espírito comanda o sistema nervoso e este último comanda os demais itens do corpo.**

**A Ciência Espiritual dos encarnados da Terra conhece sete chakras principais, mas ignora um, que se localiza na base do crânio.**

**O chakra mais importante é o coronário, pois comanda os demais, além de funcionar como antena para o Espírito encarnado.**

**Se a sintonia é no Bem, ilumina e sublima todos os demais chakras e vice-versa.**

**Para curarmos a nós próprios e aos outros devemos trabalhar pela iluminação dos chakras e, a partir deles, curar-se o corpo físico, dentro do possível, pois há fatores cármicos que devem ser levados em conta.**

**Para alguém ser um bom terapeuta holístico, o principal requisito é ser um Espírito que já superou, em grande parte, seu orgulho, o que quer dizer que está vibrando numa faixa mental superior, pois, em caso contrário, pouco poderá realmente, beneficiar seus pacientes.**

**Não é a frequência a cursos que faz um bom terapeuta holístico, mas sim os milhares de anos de investimento na própria espiritualização.**

**Hoje em dia há muitos cursos e a divulgação da Terapia Holística, o que é muito útil, mas apenas como início de um aprendizado que, na verdade, é muito mais de aperfeiçoamento espiritual do que que mera técnica intelectual.**

**As universidades preparam médicos, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais da área da saúde corporal, mas a Terapia Holística depende do auto investimento na própria espiritualização, o que começa pela auto reforma moral profunda.**

**O primeiro passo é o reconhecimento dos próprios erros e tendências negativas e o segundo é a sincera intenção de superar essas mazelas espirituais.**

**Para realizar o auto conhecimento nem sempre basta o mero ato de pensar no assunto, mas é necessária a viagem astral rumo ao passado de milênios de vivência na fase**

**humana, o que descreveremos a seguir, transcrevendo parcialmente um outro livro, que se constituirá no que chamaremos de segunda lição: viagem astral.**

# SEGUNDA LIÇÃO: VIAGEM ASTRAL

Cada um pode idealizar sua própria técnica de relaxamento, mas, para quem não conhece nenhuma, apresentamos a sugestão que se segue.

O principal no relaxamento é asserenar o pensamento, pois é mais fácil asserenar o corpo do que a mente.

Há quem tenha mais facilidade para acalmar a própria mente, por uma série de fatores, mas ninguém deve se considerar sem condições de conseguir um nível razoável de tranquilização mental.

Acredite em você mesmo e tenha real desejo de realizar o exercício que propomos.

Com o tempo, haverá mais facilidade e você verá que compensa relaxar, até para sua própria vida profissional, familiar etc. etc.

Um pensador falou certa vez: “- *Não pense, porque você acabará falando.*” Ele queria dizer, com isso, que é importante o controle sobre os próprios pensamentos.

Isso sem contar que os pensamentos podem estar sendo induzidos por Espíritos malévolos e, nesses casos, mais ainda, devem ser tratados com cuidado.

Divaldo Pereira Franco ensina uma técnica interessante e muito boa quando diz que não devemos guerrear contra os pensamentos negativos, pois isso gera um desgaste muito grande, mas sim devemos mudar de pensamentos.

Assim, quando vier uma indução negativa, focalizemos uma referência nobilitante.

Mas devemos saber que os Espíritos malévolos somente nos induzem pensamentos compatíveis com nossos pontos fracos.

Ninguém tentará induzi-lo a assaltar uma pessoa se você não tem esse ponto fraco e assim por diante.

**Porém, como dissemos, o principal no relaxamento é asserenar os pensamentos.**

**Apesar de várias pessoas preferirem a posição de lótus, a maioria, pelo menos no Ocidente, opta pelo decúbito ventral, ou seja, deitar-se de barriga para cima.**

**Essa posição é confortável, contanto que a pessoa assuma o propósito firme de manter-se relaxada fisicamente e com a mente serena, sem oscilar os pensamentos.**

**Como dissemos anteriormente, o principal é como estaremos mentalmente: se boiando numa superfície aquosa serena ou no topo de uma gigantesca onda marinha, balançando violentamente entre altos e baixos.**

**Para isso é necessário nos desvincularmos de qualquer outro tipo de pensamento que não seja de encontrarmos o nosso próprio Eu, ou seja, nossa essência divina, a fim de estarmos, em última instância, em contato com Deus.**

**Deus está presente em toda parte e não precisamos olhar para cima para falarmos com Ele.**

**Os indianos em geral dirigem-se diretamente a Ele, sem intermediários.**

**Os ocidentais em geral, induzidos erradamente pelos sacerdotes cristãos, aprenderam a considerá-los como indispensáveis à conversa com Deus.**

**Mas, cada um pode e deve falar direto com Deus.**

**Na viagem para dentro de si, na verdade, cada criatura humana vai estar em contato com Deus, que permitirá ou não respostas às necessidades individuais, conforme Sua Justiça de Amor e Caridade.**

**A posição corporal não é o item mais importante da viagem astral e cada um pode escolher a que melhor lhe aprouver, inclusive sentado.**

**Uma das múltiplas formas de relaxar é imaginar-se como uma lâmpada acesa e que vai-se apagando a começar pelos pés, pernas, coxas, cintura, tronco, mãos, braços, antebraços, ombros, pescoço, face e cérebro, mas deixando a mente acesa.**

**Outras formas podem ser utilizadas, contanto que, ao final desse trabalho inicial, a pessoa sinta-se fisicamente relaxada e serena espiritualmente.**

**Não deve haver medo algum, pois não há nenhum perigo nessa iniciativa tão saudável para o próprio corpo, que precisa de descanso, tanto quanto para o próprio Espírito, que deve procurar a paz interior.**

**A presença de música calmante fica ao gosto de cada um, de incenso etc. etc.**

**Há pessoas que utilizam cristais próximas de si ou segurando-os nas mãos ou colocados sobre o corpo.**

**Outros recorrem à Cromoterapia, utilizando luzes de cores apropriadas, dentre as quais a mais adequada é a violeta, pelos seus efeitos curativos.**

**Porém, o mais importante de tudo é o próprio pensamento, sem o que os resultados podem ser inócuos, uma vez que a sintonia mental no Bem é que propicia a cura ou melhoria.**

**Acreditar que os recursos internos suprem a má sintonia mental é fantasia, porque tudo isso é um trabalho mental.**

**Façamos uma comparação: ninguém consegue sintonizar uma determinada emissora de rádio procurando na faixa errada.**

**Sejamos bem intencionados, o mais puro de intenções que conseguirmos, sem ambição à perfeição, que está muito acima da fase humana, mas sinceros na procura de Deus e da nossa própria evolução espiritual, confiando no Pai Celestial e pedindo-Lhe a oportunidade de redenção, que tudo irá dando certo, porém, sem querermos cobrar de Deus milagres que não merecemos.**

**Como dissemos linhas atrás, o intercâmbio entre encarnados e desencarnados é muito maior e intenso do que a maioria dos encarnados imagina e esse contato se faz pelo pensamento, de forma espontânea e automática.**

**Por isso, devemos pedir a ajuda espiritual de algum desencarnado que nos inspire intensa confiança e que seja**



alguém realmente evoluído, pois, nesse trabalho, não basta apenas a boa vontade, mas sim a superioridade espiritual.

Falaremos, adiante, também, na ajuda do nosso animal de poder, ou seja, um Espírito que ainda moureja na fase animal, cuja presença se faz indispensável, porque há necessidades que somente são supríveis mais facilmente por Espíritos cujas vibrações são dessa frequência.

Para entendermos isso, podemos dizer que não pediremos a uma senhora que carregue para nós um saco de cimento, mas sim a um trabalhador braçal, acostumado a esse tipo de serviço.

Entendido isso, passemos adiante.

Yvonne do Amaral Pereira dizia sempre da importância da sintonização com o Orientador Espiritual ou no plural.

Cada pessoa deveria saber quem são seus Orientadores Espirituais, tal como sabe o nome de cada um dos seus grandes amigos.

Há algumas formas de cada um descobrir seu animal de poder, havendo pessoas que detectam mais de um, mas o mais comum é cada um identificar apenas um.

Quando a pessoa não sabe qual é o seu deve procurar a ajuda de um terapeuta ou médium encarnado, inclusive para o fim do animal de poder dessa outra acompanhar o trabalho.

Há várias formas de aprofundarmos o transe, sendo uma delas imaginar que estamos descendo uma escada com dez degraus.

A descida deve ser calma, sempre sentindo-se seguro, em paz e acompanhado do Orientador Espiritual e do animal de poder.

Não há razão para temores, pois é apenas um contato com a nossa própria realidade interior, onde estão arquivadas nossas reminiscências do passado multimilenário, ou melhor, os bilhões de anos de nossa existência como Espírito, desde a fase sub humana.

**Qualquer ideia que nos venha à mente deve ser admitida com tranquilidade, pois poderá representar uma revelação para ser trabalhada no processo terapêutico.**

**Não devemos nos envergonhar nem nos orgulharmos de nada do que nos vier à mente, pois tudo isso pode representar pontos a seres retificados no nosso íntimo, feridas a serem lavadas e tratadas, com humildade, com obediência à Lei de Deus, caso queiramos realmente redimirmo-nos dos erros passados e seguirmos adiante na estrada evolutiva.**

**Em caso contrário, aquela dívida nos manterá presos a uma época que já passou e que não merece mais ser lembrada, pois, tirante Jesus, todos os demais passantes pela Terra erraram, e muito.**

**Alguém pode querer imaginar mais degraus, mas isso fica a critério de cada um.**

**O importante é que seja aprofundado o relaxamento físico e tranquilizada a mente.**

**Ao final da escadaria, é conveniente imaginar um imenso gramado.**

**Podemos nos ver pisando descalços nesse gramado, sentindo todas as energias negativas que trazemos em nós saindo do nosso corpo e entrando no solo, o que nos dará grande alívio.**

**Devemos sentir esse prazer e essa serenidade.**

**Por mais que nos julguemos acima das contingências humanas, por orgulho, na verdade, somos frágeis barquinhos no oceano da Vida, o que não nos diminui, mas sim nos valoriza, pois somos todos filhos de Deus e não há nada mais importante que isso.**

**Sejamos, portanto, gratos a Deus por nos ter criado e gratos a todas as demais criaturas, porque, sem elas, não haveria motivação para vivermos.**

**Fiquemos feliz pelo gramado ter recebido nossas energias negativas.**

**Para nos reabastecermos, podemos imaginar uma cachoeira do jeito que mais nos aprouver.**

**A água pode ser brilhante e cheia de energia pacificadora e calmante, ao mesmo tempo que portadora de espiritualidade.**

**A água é um dos melhores condutores de energia e, por isso, pode ser mentalizada neste trabalho de cura espiritual.**

**Qualquer banho comum de chuveiro leva ralo abaixo muita energia negativa impregnada no nosso psiquismo e no corpo físico.**

**Imagine-se o quanto pode nos beneficiar uma mentalização com uma água purificada de uma natureza muito mais sutil que a nossa água comum da Terra!**

**Todavia, como sempre dizemos, tudo isso é puramente mental e a absorção da energia benéfica deve fazer parte desse nosso esforço mental.**

**Normalmente, não deveremos, sem orientação espiritual adequada, descer outro ou outros lances de escada, porque, no primeiro mesmo, poderemos ter muitas soluções para nossa problemática espiritual.**

**Ninguém indagará, nesse estado alterado de consciência, sobre questões materiais, nem procurará enganar a própria consciência, pois, se não, será vão todo o esforço realizado.**

**Na verdade, quem estará encaminhando as soluções é o Orientador Espiritual, que conhece a biografia do seu assistido e quererá ajudá-lo a evoluir.**

**As indagações internas podem variar de uma viagem para outra, porque, com sua repetição, as soluções internas vão surgindo, tudo dependendo do propósito verdadeiro de cada um.**

**Trata-se da hora da verdade e cada um colherá os frutos que merece, sob o Olhar Atento de Deus.**

**Muitas pessoas que conhecem os segredos desse mergulho espiritual recusam-se a informar maiores detalhes ao grande público ou promover cursos a respeito, porque, infelizmente, haverá quem quererá captar pacientes para ganhar dinheiro às suas custas, ao invés de realizar a caridade pura e simples.**

**Dessa forma, nosso estudo quanto às viagens astrais vai apenas até este ponto.**

**Mas, na verdade, trata-se esta fase apenas a primeira de uma série bem mais complexa.**

# **TERCEIRA LIÇÃO: A AUTO REFORMA MORAL PROFUNDA**

**Ninguém pode garantir, de antemão, o que surgirá na nossa mente durante as viagens astrais.**

**Todavia, se estamos sinceramente procurando nossas deficiências morais, elas tenderão a nos ser mostradas, por indução do próprio Orientador Espiritual que nos acompanhar nessa oportunidade.**

**Assim, por exemplo, pode ser revelada uma encarnação anterior, mesmo que de forma apenas superficial e os erros que lá cometemos.**

**Todavia, se a humildade verdadeira ainda não está a florada no nosso interior, ficamos deprimidos ou revoltados e, em ambas essas situações, os resultados são um tanto perigosos, pois, ao invés de avançarmos espiritualmente, reconhecendo nossos erros e limitações, ao mesmo tempo encarando-nos como mais um Espírito a evoluir no Universo, entramos numa faixa mental negativa.**

**Saber sobre o próprio passado não é uma carga que qualquer um suporte e é justamente por isso que, quando reencarnamos, sofremos um processo hipnótico de esquecimento temporário do passado.**

**Poucos, na verdade, têm condições de ter esse conhecimento, porque, se o tiverem, correm o risco de entrar em faixas mentais perigosas para o próprio equilíbrio espiritual.**

**Por isso, a regressão de memória não é recomendável para cerca de noventa por cento das pessoas.**

**Apenas Espíritos mais evoluídos devem ter acesso ao próprio passado, pois muitos ficarão encantados com o**

prestígio que tiveram e outros chocados com os erros que cometeram.

Tanto uns quanto outros demonstram falta de humildade, pois prestígio nada acrescenta na evolução de alguém e errar é comum na trajetória de todo Espírito, principalmente quando não erramos em determinada área, os erros do passado não devem nos levar à depressão ou à revolta.

O orgulho é que gera essa inconformação declarada ou disfarçada.

Também temos a considerar que, para detectarmos de somos muito orgulhosos, podemos fazer alguns testes, como, por exemplo, nosso grau de suportabilidade com relação aos defeitos morais e vícios alheios e com as situações e pontos de vista diferentes dos nossos.

Se conseguimos nos manter tranquilos diante de tudo que, no fundo nos desagrade, já avançamos um tanto no caminho da humildade.

O orgulho é uma forma de tentar impor aos outros nossos pontos de vista, que, sendo ou não melhores, não podemos querer impô-los ao livre arbítrio alheio.

Lembremo-nos de que Jesus disse: “Eu a ninguém *julgo*”, pois sabe que cada um tem direito de fazer as próprias escolhas e, se forem erradas, pagará por isso.

Essa regra é relativa, pois há casos em que devemos interferir na liberdade alheia, como no que pertine ao trabalho profissional, pela responsabilidade que nos compete, e na educação de pessoas sob nossa responsabilidade, até o ponto em que tal se faça indispensável, como na educação dos filhos enquanto menores.

Mas devemos vigiar e orar para combatermos nosso próprio orgulho, pois, senão, as Trevas nos pegarão facilmente nas suas armadilhas, que são sutis e, quando formos despertar, já teremos caído e não será fácil levantarmos.

Até com relação a essas armadilhas devemos ter a humildade de não nos incomodarmos com elas, porque é certo que elas aparecerão sempre que estivermos trabalhando no Bem, pois os Espíritos trevosos não nos deixarão em paz.

Chico Xavier afirmava que havia dias em que sentia que estava a ponto de enlouquecer, porque a carga negativa que lhe era endereçada era enorme, tanto decorrente dos pensamentos maldosos dos trevosos de ambos os planos da vida quanto de pedintes inveterados, que lhe endereçavam pensamentos de súplicas, tudo isso que funciona como uma nuvem escura de ódio ou angústia, de acordo com o caso, como veremos adiante.

Mas, com humildade, o grande missionário ia suportando aquela carga psíquica e libertando-se dela, dentro do possível, inclusive utilizando determinadas técnicas de isolamento mental, contando em parte com a ajuda de Orientadores Espirituais e outros recursos adequados.

Todavia, o peso do passado de erros não é insuportável por si próprio, mas pela insubmissão de cada um aceitar que os cometeu, sendo-se humilhado com a revelação daquilo que procurou esconder a sete chaves.

Se, por exemplo, descobrimos algo que procuramos disfarçar, esconder, camuflar, a tendência é aquilo nos causar depressão ou revolta e, em ambos os casos, até piorarmos nosso quadro atual.

Trata-se de uma faca de dois gumes o conhecimento do passado, ou seja, dos erros do passado.

Normalmente, os Orientadores Espirituais somente permitem que vejamos o que é suportável para nós.

Somente os Espíritos Superiores, ou seja, os que já evoluíram muito na sua integração no Bem e avançaram muito na humildade, podem conhecer o próprio passado multimilenário sem se perturbarem, pois aceitam as próprias limitações e não se julgam insuscetíveis de continuar errando.

Como não fazem questão nenhuma de auto promoção pessoal, o reconhecimento das suas falhas passadas não lhes arranha a tranquilidade.

Não se mede a evolução de um Espírito pelo seu destaque principalmente no mundo dos encarnados, mas sim na suportação das adversidades: esse é um critério infalível para verificarmos se já adquirimos maior dose de humildade.

Quem se incomoda com as adversidades ainda está pouco evoluído espiritualmente e vice-versa.

Há outros critérios para essa avaliação, mas podemos considerar esse como um dos mais perfeitos.

As suas opções são aquelas a que já nos referimos: encaramos com humildade a identificação das nossas falhas do passado, sem nosso íntimo se alterar com elas, mas procurarmos aprender com os próprios erros, ou nos deprimimos ou revoltamos com a identificação daquilo que procuramos esconder a sete chaves, ou sejam, nossas mazelas morais e nossos vícios.

Detalharemos adiante cada uma dessas situações.

Quase ninguém admite que é orgulhoso, porque esse defeito afasta de nós a maioria das pessoas, que se sentem manipuladas por todo aquele que se lhes acha superior.

O orgulhoso, no fundo, sente desprezo pelos outros e procura humilhá-los direta ou indiretamente e, normalmente, ninguém gosta de ser manipulado, a não ser que leve alguma vantagem com essa posição de subalternidade.

Por isso, mesmo os orgulhosos mais impenitentes preferem disfarçar o próprio orgulho, simulando generosidade ou espírito democrático.

Assim, até os mais arrogantes ditadores, vez por outras, procuram agradar seus subordinados através de atitudes simpáticas, que, normalmente, visam cooptar-lhes a adesão, a fim de continuarem explorando-lhes a subserviência frequentemente falsa e interesseira.

Até os Espíritos do Mal procedem assim, muitas vezes, disfarçando a própria maldade e a própria arrogância.



**Muitos homens e mulheres tidos como beneméritos, muitas vezes escondem o próprio orgulho dominador sob a capa da humildade, mas ficam extremamente melindrados com os pontos de vista diferentes dos seus e com situações que lhes arranhem o prestígio.**

**Esses, que gostam de comandar e dirigir a vida das pessoas, muitas vezes nada têm de melhor para oferecer, pois, se dão com a mão direita, tomam com a esquerda.**

**Os verdadeiros missionários não são dominadores, não pretendem evidência e nada querem para si a não ser o cumprimento do seu ideal de servir: assim se posicionaram, por exemplo, Chico Xavier, Gandhi, Jesus, Madre Tereza de Calcutá, contrariamente ao que apresentaram Napoleão Bonaparte e outros amantes do poder, bem como líderes religiosos ciumentos, dominadores, exclusivistas, que pululam em todas as correntes religiosas e filosóficas.**

**Ao invés de criticá-los, temos de ver se não somos um desses orgulhosos disfarçados de humildes.**

**Se somos um deles, passemos a vigiar e orar redobradamente, para não cairmos nas armadilhas das Trevas, pois seremos presas fáceis.**

**O orgulho se disfarça de mil maneiras e até da aparência da caridade, do desapego e da simplicidade, pois, nesses casos, no fundo, queremos mostrar uma superioridade espiritual que estamos muito longe de ter conquistado.**

**A conquista da humildade demanda milhares de anos de esforço continuado para consolidar-se.**

**Vejamos o exemplo de Paulo de Tarso, que, mesmo depois de mil e setecentos anos de dedicação ao Bem, desafiou Jesus na sua encarnação como Sundar Singh e somente não se perdeu porque Jesus lhe apareceu à visão espiritual e o advertiu para cumprir a tarefa que trouxe na divulgação da Verdade Espiritual.**

**Alguém pode achar que os rotulados como santos ou iluminados estão infensos ao orgulho, mas eles também lutam**

**contra as atrações do orgulho, apesar de já terem vencido muito mais essas amarras do que os Espíritos medianos.**

**Entendamos essa realidade e procuremos vigiar e orar, para não cairmos na tentação do orgulho nefasto.**

**Chico Xavier sabia do próprio orgulho e, por isso, necessitado de cumprir suas tarefas, pediu uma série de doenças e limitações financeiras, a fim de não falhar na sua missão.**

**Caso tivesse tido uma série de facilidades, corria o risco de fracassar: entendamos isso com clareza e apliquemos essa lição à nossa própria vida, ou seja, não procuremos facilidades nem nos deprimamos ou revoltamos com as dificuldades, para não cairmos na tentação do orgulho.**

**Somente Jesus foi absolutamente humilde, pois nunca errou e não tem nenhum defeito moral ou vício, dentre todos os Espíritos que passaram pela Terra.**

**Gandhi assumiu algumas atitudes de violência, mas teve a humildade de confessá-las e assim por diante.**

**Não dissemos isso para deprimir a imagem desses missionários, mas sim para servir de alerta para o nosso orgulho declarado ou disfarçado e lutarmos contra ele.**

**Esta questão será desenvolvida no item seguinte.**

**A maioria das pessoas não admite a ideia de confessar as próprias culpas a ninguém.**

**Um número menos aceita confessar as próprias culpas a um ente muito querido.**

**Apenas os Espíritos Superiores confessam publicamente as próprias faltas.**

**Vejamos o que Maria Clara a respeito.**

**Pode parecer ser importância a questão da confissão, mas o apóstolo Tiago a considerou como requisito da cura, justamente porque quebra a rocha do orgulho, onde está assentado o bloqueio à evolução.**

**Sem humildade ninguém se redime, pois não consegue admitir as próprias inferioridades e, com isso, não lava suas feridas interiores e não se cura espiritualmente.**

# QUARTA LIÇÃO: O LIVRO DE MARIA CLARA

## INTRODUÇÃO

*A orientação de Tiago (Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis. A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos.) é de uma profundidade muito grande, que pretendemos analisar, tratando-se de um dentre tantos desdobramentos das Lições de Jesus.*

*São dois temas diferentes: a confissão e a prece, que, aparentemente, nada têm a ver um com o outro, mas, na verdade, estão interligados, pois têm como ponto de conexão a ideia da Fraternidade, conforme veremos.*

*Primeiro, para introduzir os queridos leitores no nosso estudo, falemos um pouco sobre a confissão, a qual exige coragem de quem a faz.*

*Citemos alguns exemplos de seres humanos que se confessaram, mesmo com o risco da desmoralização pública:*

*1) Santo Agostinho expôs, no seu livro intitulado “Confissões”, suas vacilações como ser humano, sobretudo quanto à questão da sexualidade.*

*2) Mohandas Gandhi confessou, em livro de sua autoria, certo episódio: mesmo sendo casado, certa vez, compareceu a uma casa de meretrício, todavia, arrependendo-se antes de realizar qualquer ato sexual com a profissional, pediu-lhe desculpas, pagou-a e foi embora.*

*3) Yvonne do Amaral Pereira, tendo identificado no mundo terreno seu noivo espiritual, o qual era casado, entusiasmou-se com a possibilidade de conhecê-lo*

*pessoalmente e acabaram combinando um encontro, tendo ele de vir ao Brasil. Quando ele desceu do avião, ela, que o aguardava no aeroporto, depois de ter pesado os prós e os contras daquela situação, foi para casa sem encontrá-lo e continuaram mantendo contato apenas por correspondência.*

*4) Emmanuel, no seu livro “Há Dois Mil Anos”, psicografado por Chico Xavier, relaciona seus equívocos morais praticados na sua encarnação como o senador Públio Lântulo Cornélio e fala alguma coisa da anterior, quando foi seu próprio bisavô: o cônsul Públio Lântulo Sura.*

*5) Atentemos para o fato dos romances de Yvonne do Amaral Pereira serem todos autobiográficos, onde se estampam seus equívocos morais perpetrados em vidas passadas.*

*Vejamos um caso, não de confissão de culpas, mas de uma vivência que poderia ser interpretada como imoral por parte dos “moralistas de plantão”: Bezerra de Menezes, ao enviuvar, casou com a cunhada, a qual já convivia naquele ambiente doméstico.*

*Quanto à confissão, igualmente é interessante relatar duas realidades que ocorrem no mundo espiritual: Camilo Castelo Branco, no seu livro “Memórias de um Suicida”, relata que faz parte do tratamento de suicidas seu desnudamento moral perante numerosa assembleia, através do sistema audiovisual e André Luiz afirma que os Orientadores Espirituais de Nosso Lar atendem os Espíritos em duplas e não um de cada vez.*

*Verifiquemos que os modernos tratamentos de terapia de grupo, seguidos, inclusive, pelos Alcoólicos Anônimos e outros igualmente notáveis, são uma aplicação da ideia da confissão, divulgada inicialmente pelo apóstolo Tiago.*

*Os Espíritos Superiores têm coragem suficiente para confessar suas culpas, mesmo quando consequências*

*graves possam advir. Os medianos e os primitivos procuram se preservar, com receio da perda de prestígio e de vantagens materiais.*

*Quanto à prece, analisaremos nos itens próprios.*

*O presente estudo visa, sobretudo, esmiuçar a orientação de Tiago à luz dos conhecimentos espíritas.*

*Estando às portas do ingresso da Terra na categoria de mundo de regeneração, não se deve continuar permitindo o encobrimento da Verdade com o véu do “faz de conta”, o qual, durante milênios, vem utilizando o nome da Moral, teorizada, mas nem sempre praticada: é preciso que se cumpra o que Jesus afirmou: “Conhecereis a Verdade e a Verdade vos libertará”.*

*Uma das facetas da Verdade é a orientação de Tiago, que precisamos conhecer para evoluir intelectual e moralmente.*

*Que Deus, nosso Pai, e Jesus, nosso Divino Pastor, nos abençoem, bem como aos nossos queridos irmãos e irmãs que nos prestigiarem com sua atenção, compulsando estas despretensiosas anotações.*

### **1 – CONFISSÃO**

*Temos de considerar, em primeiro lugar, que o Evangelho não se destina ao conhecimento de um número restrito de iniciados, mas Jesus o trouxe para servir de referência para todos os habitantes da Terra, pois, na qualidade de Divino Governador Planetário, compete-Lhe conduzir todos os Seus pupilos. Assim, a orientação de Tiago pode ser adotada por toda a humanidade e não apenas pelos cristãos.*

*Dessa maneira, quando fala em confissão, sua palavra deve ultrapassar os estreitos limites de um povo, uma corrente religiosa e abarcar a humanidade terrestre, incluindo-se os Espíritos Superiores, os medianos e os primitivos.*

*Conclui-se, portanto, que quem assume o papel corajoso de confessar suas culpas não deverá,*

*obrigatoriamente, verificar se os ouvintes são bons ou maus e se farão bom ou mau uso das informações que estarão recebendo.*

*Alguém pode contrapor a esta fala o argumento de que há pessoas de má índole, que irão desmoralizar o homem ou a mulher de boa fé e boa vontade que confessarem suas culpas. No entanto, vejamos que Santo Agostinho, Gandhi, Yvonne do Amaral Pereira e Emmanuel não procuraram escolher as pessoas que tomariam conhecimento das suas confissões: cumpriram seu dever consciencial e ficaram livres de parte do peso que os torturava e lhes tirava a paz. Realizaram uma catarse e iniciaram o processo de recomposição da própria serenidade, que se completaria com a posterior ação intensiva no Bem, a fim de beneficiarem os eventuais prejudicados ou, em caso de impossibilidade, outras pessoas que necessitariam de sua ajuda. Afinal, “o Amor cobre a multidão dos pecados.”*

*Temos, então, três opções neste caso: ou cumprimos a orientação sábia de Tiago, confessando-nos a todos, portanto, despindo-nos do orgulho, ou confessamo-nos apenas aos nossos amigos, a fim de receber seus conselhos, ou não confessamos a ninguém as nossas culpas.*

*A pior das alternativas é a última, pois mantém intacto nosso orgulho e não realizamos a catarse. A segunda visa mais um benefício pessoal do que representa uma iniciativa idealista. A primeira retrata a mentalidade cristã, no seu sentido mais amplo e universalista.*

*As personalidades que mencionamos acima são universalistas, Espíritos Superiores realmente e sua conduta representa exemplos a serem seguidos.*

*Alguém perguntará: - Neste mundo de hoje, competitivo do jeito que é, se alguém confessar suas culpas não conseguirá emprego, ficará desmoralizado*

*perante a sociedade e nenhum benefício surtirá sua iniciativa idealista.*

*Realmente, os paradigmas que vigoram são mais ou menos os mesmos de dois milênios atrás, tanto que Joanna de Ângelis afirmou que, nesse período, a humanidade moralmente evoluiu muito pouco: as pessoas procuram mais “parecer boas e honestas” do que serem realmente tais. Pode-se perceber que a maioria, sem nenhum peso na consciência, sonega tributos, comete uma série de deslizes morais e procura apresentar-se como “homens e mulheres de bem”, sem, na verdade, o serem.*

*Quem confessará suas culpas aos outros sem a garantia de que não serão divulgadas? Esse número é muito pequeno, na certa.*

*Todavia, apesar de tentarmos esconder nossas falhas morais, nossos adversários as reconhecem facilmente. Por isso, Chico Xavier afirmava: “Quando uma pessoa não gosta da gente essa pessoa tem sempre razão.”*

*No mundo de regeneração, às cujas portas se encontra a humanidade terrena, prevalecerá o “ser” em lugar do “parecer”: assim, cada um, confessando suas culpas, será reconhecido pelo que realmente é e não pela máscara que afivele ao rosto, mostrando uma personalidade cheia de virtudes inexistentes.*

*Quem tiver a coragem de confessar suas culpas ao maior número de pessoas estará se adiantando na escala evolutiva, contanto que não se restrinja a isso, mas inicie seu trabalho de realização no Bem, para, em lugar do Mal que fez, colocar o Bem, que irá proporcionar às pessoas.*

*Coragem é o que se exige para tanto, bem como humildade verdadeira, desapego, simplicidade e verdadeira fé em Deus e na Sua Justiça, a qual contempla o Amor e a Caridade, formando um tripé de valores.*

*Conforme o nível evolutivo de cada um conseguirá cumprir seu dever de confessar suas culpas: atentemos para isso.*

### **1.1 - AS CULPAS**

*Quando Jesus afirmou que a Lei e os profetas poderiam ser resumidos no “Amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo” estava querendo dizer que quem agisse de forma contrária incidiria em culpa.*

*As culpas, portanto, são os pensamentos, sentimentos e ações que contrariem essa Regra Divina. É impossível relacionar todas as situações em que alguém contrarie a Lei de Amor, devendo cada qual analisar a si próprio para verificar como está sua posição frente à própria consciência.*

*Os Espíritos Superiores que orientaram o trabalho de Allan Kardec na Codificação informaram-lhe que A Lei de Deus está escrita na consciência de cada um. Assim, todos têm condições de saber se estão pensando, sentindo e agindo conforme a Lei Divina: basta auto analisar-se com sinceridade e honestidade moral.*

*Todavia, é necessário que se leve em conta igualmente o nível evolutivo de cada um para a avaliação da culpa: “àquele a quem muito é dado muito é pedido”. Quem já alcançou um nível mais elevado de compreensão deve Amar mais, enquanto que aqueles que ensaiam os primeiros passos na escalada evolutiva, naturalmente, serão considerados meras crianças espirituais, vivendo sob a tutela mais ou menos direta dos mais evoluídos, sendo, portanto, restrita sua área de atuação.*

*Para efeito deste estudo é importante que cada prezado leitor e cada prezada leitora compreenda bem em que nível evolutivo se encontra, ou seja, o quanto de Amor já introjetou: se já consegue Amar mais intensa e amplamente, suas faltas serão consideradas mais graves do que se fossem menos evoluídos.*



*Essa situação não deve ser encarada, todavia, como penosa, sacrificial, desagradável, mas o contrário, pois feliz de quem pode dar, porquanto é muito melhor do que estender a mão em pedido de socorro.*

*Cumpram seus deveres para não incidirem em culpa, mas façam isso alegremente, pois, como dizia Montaigne: “a maior glória do ser humano é servir às pessoas, ao maior número possível de pessoas.”! O filósofo renascentista, com essa ideologia, estava apenas repetindo o que Jesus tinha ensinado pela palavra e pelo exemplo.*

*Não incidam em culpa pela falta de Amor e, assim, sua vida será muito mais feliz do que possam, por ora, imaginar, pois a Espiritualidade Superior suprirá suas energias nos momentos de fraqueza e lhes instilará, em nome de Deus e de Jesus, a paz e a serenidade na consciência!*

*Sem querer estabelecer parâmetros rígidos para a vida alheia, pois sabemos que a consciência de cada um é o melhor juiz, podemos apontar um indicativo que foi abordado no diálogo entre Chico Xavier e Banerjee: na Índia tem-se como pontos importantes na vida de cada pessoa a sexualidade, a sociedade, a riqueza e a religiosidade.*

*Portanto, é conveniente que cada um se analise e verifique como está pensando, sentindo e agindo quanto a cada um desses itens.*

*No Oriente é conhecido um ditado que diz: “As pessoas costumam envergonhar-se do que não devem e não se envergonharem do que devem.”*

*Os defeitos morais podem resumir-se em orgulho, egoísmo e vaidade, sendo as virtudes correspondentes, respectivamente, a humildade, o desapego e a simplicidade.*

*Temos, assim, alguns referenciais, que podem nos ajudar na auto avaliação, sem contar aquele que diz:*

*“não devemos fazer ao próximo o que não gostaria que ele nos fizesse.”*

*Amemos a todos os seres o mais ampla e profundamente que conseguirmos e, dessa forma, estaremos evoluindo mais depressa, pois não podemos cobrar de nós uma perfeição que não temos de alcançar, mas, sendo encontrados sempre no serviço do Bem, estaremos na estrada correta, felizes dentro do possível para o nosso grau evolutivo.*

*Também devemos considerar, como dizem os orientais, que “o melhor da caminhada é a própria caminhada”: assim, sem auto cobrança estressante, vivamos em paz com nossos semelhantes, auxiliemos o progresso de todos, aprendamos a fazer o Bem indistintamente e aperfeiçoemo-nos na inteligência e na espiritualidade.*

*As culpas irão se diluindo com esse investimento no Bem, tal como a água corrente vai limpando as sujidades de qualquer superfície barrenta: “O Amor cobre a multidão dos pecados.”*

### **1.1.1 - CONCEITO DE CULPA**

*Para efeito da orientação de Tiago não devemos nos ater à forma terrena de entender o conceito de culpa, uma vez que estamos lidando com o Direito Divino, ou seja, as Leis de Deus.*

*Toda vez que manchamos nossa consciência ela nos cobrará através do arrependimento e teremos, em seguida, de beneficiar outrem para curarmos essa nossa “ferida moral interior”.*

*Emmanuel, Yvonne do Amaral Pereira, Mohandas Gandhi e Santo Agostinho sentiram a necessidade premente de confessarem suas culpas e tal se transformou em benefício para as pessoas que tomaram conhecimento dessas afirmações, alertando-as para não tropeçarem nas mesmas pedras que eles, bem como ensinaram a humildade e a igualdade. Apesar de serem*

*Espíritos evoluídos, ainda estão sujeitos a erros, pois somente Jesus descreveu sua trajetória evolutiva de forma retilínea.*

*Culpa, como dito, significa qualquer infração às Leis Divinas, inscritas na consciência. Manifestam-se as culpas de milhares de maneiras diferentes, desde o pensamento negativo, o sentimento malsão, até as atitudes incorretas.*

*É importante cada um auto analisar-se e levar a sério a tarefa da auto reforma moral, pois Allan Kardec, com sabedoria, afirmou: “Reconhece-se o verdadeiro espírita pelo esforço que empreende para domar suas más tendências.” Assim também quanto aos adeptos das demais correntes filosóficas ou religiosas.*

*Não se exige perfeição, mas esforço em aperfeiçoar-se moralmente.*

*Cada um se encontra em um degrau evolutivo diferente e, portanto, sua consciência lhe cobrará conforme seu nível de progresso intelecto-moral.*

*Não é necessário escrevermos mais do que isto para mostrar o que significa a expressão “culpa”, que alguns chamam de “pecado” ou expressão equivalente.*

*“Errar é humano”: eis um provérbio de grande sabedoria, pois errando se aprende. Todavia, errar tendo condições de acertar, provoca os resultados dolorosos da Lei de Causa e Efeito. É melhor bem proceder do que receber a visita dos sofrimentos físicos e morais.*

*É preciso aprendermos a identificar o que é realmente mau e o que representa mera adequação às Leis da Natureza: a sexualidade é um dos pontos nevrálgicos nesse aspecto, havendo muitos que se culpam pelo exercício da sexualidade enquanto que há outros tantos que se entregam ao desalinho moral, ficando ambos os tipos em cada um dos extremos: da autopunição indevida e da devassidão. Cada um deve perquirir sua*

*própria consciência e aprender a proceder conforme seu nível evolutivo.*

#### **1.1.1.1 - AS LEIS DE DEUS**

*As Leis de Deus, na sua complexidade, são inacessíveis à compreensão dos seres humanos medianos. Somente os Espíritos Superiores estão em condições de alcançar-lhes a essência.*

*Quando foi dito a Allan Kardec que elas estão escritas na consciência de cada ser, a intenção era mostrar que, à medida que evolui, vai compreendendo melhor sua essência, de tal maneira que, ao mesmo tempo que as compreende, elas lhe cobram um procedimento compatível com o nível de compreensão, atuando automaticamente tanto na recompensa quanto na reação pedagógica através da dor.*

*Jesus afirmou que as Leis Divinas se resumem no “Amor a Deus sobre todas as coisas e no próximo como a si mesmo”. Dezoito séculos depois, no cumprimento da promessa de envio do Consolador, a Allan Kardec foram apresentados desdobramentos das Leis Divinas nos seguintes itens: Adoração, Trabalho, Reprodução, Conservação, Destruição, Sociedade, Progresso, Igualdade, Liberdade e Justiça, Amor e Caridade.*

*Mais uns anos depois, em “A Grande Síntese”[\*], Jesus, através da mediunidade de Pietro Ubaldi, aprofundou mais as informações sobre as Leis Divinas, mas é impraticável resumir aqui, neste modesto estudo, o que essa obra gigantesca expõe: seria o mesmo que a pretensão de “colocar o oceano num dedal”.*

*Todavia, em todas essas revelações, o ponto em comum é o Amor, primeiro a Deus, como forma de gratidão ao Pai (ou Mãe) Criador de tudo que existe, e, em segundo lugar, a todos os demais seres, do mais singelo, ou seja, aquele que se inicia na escalada evolutiva, até o mais perfeito.*

*O Amor deve ser o mais Universal possível. Assim é que Francisco de Assis, como profundo conhecedor das Leis Divinas, cunhou as expressões “irmão Sol”, “irmã Lua”, “irmão lobo”, “irmã árvore” etc.*

*O Amor Universal deve ser exercitado em todos os dias da nossa vida: não há fundamento algum para se pensar em separatismos, elitismo, discriminações de que tipo forem, exclusão, facciosismo, preferências injustas e outras formas de destacar uns em detrimento dos outros. O provérbio: “Aos amigos tudo; aos inimigos a lei” retrata o primitivismo e a insciência dos tempos passados, mas não pode nos acompanhar no mundo de regeneração.*

*Dessa maneira, os conceitos de família, amizade, inimizade, classes sociais etc. devem mudar totalmente, passando dos padrões estritamente egoísticos do mundo de provas e expiações para aqueles outros, progressistas, da Nova Era.*

*É preciso que atentem para esse novo foco, que, na verdade, nada tem de novo, uma vez que Jesus, ensinou o Amor Universal, entregando Sua Mãe a João, para ele dela cuidasse na qualidade de filho adotivo e entregando-o a Ela, a fim de Ela cuidar dele como Mãe adotiva. Esse é apenas um dos múltiplos exemplos, sendo outro, escolhido aleatoriamente, o fato de Jesus afirmar: “Minha mãe e Meus irmãos são aqueles que seguem os Meus Ensinamentos.” Na verdade, quis apenas concitar todos a Lhe seguirem as Lições: trata-se de uma linguagem figurada.*

*Devemos começar a mudar o nosso modo de pensar, sentir e agir em relação a tudo e a todos, entendendo-os como nossos irmãos e irmãs e realmente sentindo por eles um afeto crescente, na medida em que consolidamos essa visão universalista.*

*Assim pensam, sentem e agem os Espíritos Superiores, os quais acolhem com “olhos bons” todos os*

*seres, sejam eles classificados, segundo a tábua de valores materialistas, como bons ou maus, evoluídos ou primitivos e assim por diante.*

*Esforcemo-nos por mudar nossos paradigmas internos, deixando para trás o primitivismo dos modelos do passado e enxerguemos em tudo verdadeiras manifestações de Deus, uma vez que Suas criaturas são Suas Idealizações Mentais: não há por que odiar ou desprezar o que quer que seja ou a quem quer que seja.*

*As Leis de Deus, como disse Jesus, podem ser resumidas, para o nosso nível de compreensão, no Amor Universal. Todavia, deve ser o mais Universal possível, o mais amplo que conseguirmos, irrestrito, incondicional e benévolo.*

*Quando Ele aconselhou: “Que teus olhos sejam bons” estava, de outra maneira, indicando o caminho do Amor Universal. Portanto, “que nossos olhos sejam bons” para que “todo o nosso corpo tenha luz”, ou seja, evoluamos intelectual e moralmente rumo à perfeição relativa.*

*Saibamos que até a inteligência somente ultrapassa determinados limites se o coração está cheio de Amor, pois Deus “não dá pérolas aos porcos”, ou seja, não permite que Seus filhos que Amam pouco tenham acesso às Grandes Facetas da Verdade, pois fariam mau uso delas.*

#### **1.1.1.2 - A CONSCIÊNCIA DE CADA UM**

*É importante cada um saber até que ponto pode cobrar de si mesmo, a fim de, num extremo, não se acomodar aos vícios e defeitos morais, nem, no outro extremo, cair nas malhas dos complexos de culpa infundados. Joanna de Ângelis orienta muito bem neste aspecto, sendo de capital importância conhecer seus livros da “Série Psicológica”, os quais deveriam ser estudados em todos os Centros Espíritas.*

*Não basta conhecer as obras da Codificação, onde se encontra a base do grande edifício do Conhecimento espírita, uma vez que tal construção vai pelo infinito afora, sendo que lhe são acrescentados, periodicamente, novos pavimentos, à medida que as lições precedentes vão sendo assimiladas, segundo um planejamento minuciosamente elaborado pelos Espíritos Superiores, encarregados de instruírem a humanidade encarnada, sob o Comando de Jesus, o Divino Governador da Terra.*

*O nível da consciência de cada um é muito diferente do de qualquer outro ser criado por Deus. Por isso, Jesus, em “A Grande Síntese”, esclarece a respeito.*

*Solicitamos a leitura serena e reflexiva do excerto que apresentamos abaixo, a fim de que cada um se analise sem os excessos, para mais ou para menos, que mencionamos. Segue a lição do Divino Mestre na linguagem do século XX:*

#### **DESTINO — O DIREITO DE PUNIR**

*Outro fator complica o cálculo das responsabilidades: o determinismo das causas introduzidas no passado, com as próprias ações, na trajetória do próprio destino; impulsos assimilados, por livre e responsável escolha, no edifício cinético do próprio psiquismo. Essas causas são forças colocadas em movimento pelo próprio “eu” e uma vez lançadas, são autônomas, até exaurir-se. Vossos atos prosseguem em seus efeitos, irresistivelmente, por leis de causalidade. Seu impulso é medido pela potência que imprimistes a esses atos, proporcionais e da mesma natureza, benéfica ou maléfica, ao impulso que destes. Assim o bem ou o mal dirigido aos outros é feito sobretudo a si mesmo; é regido pelas reações da Lei e recai sobre o autor como uma chuva de alegrias ou de dores. O destino implica, pois, uma responsabilidade composta, que é resultante do passado e do presente.*

*Cada ato é sempre livre em sua origem, mas não depois, porque então já pertence ao determinismo da lei de causalidade, que lhe impõe as reações e as consequências. O destino, como efeito do passado, contém, pois, zonas de absoluto determinismo, mas a ele sobrepõe-se a cada momento a liberdade do presente, que vai chegando continuamente e tem o poder de introduzir sempre novos impulsos e, neste sentido, de “corrigir” os precedentes. O impulso do destino pode comparar-se à inércia de u’ a massa lançada, que tende a prosseguir na direção iniciada, mas, no entanto, pode sofrer atrações e desvios colaterais; esse impulso pode ser corrigido. Determinismo e liberdade, dessa maneira, contrabalançam-se, e o caminho é a resultante dada pela inércia do passado e pela constante ação corretora do presente. Nesses equilíbrios íntimos de forças reside o cálculo das responsabilidades. O presente pode corrigir o passado, numa vida de redenção; pode somar-se a ele nas estradas do bem, tanto quanto nas do mal. Diante do determinismo da Lei, que impõe a cada causa seu efeito, está o poder do livre-arbítrio, de corrigir a trajetória dos efeitos com a introdução de novos impulsos. Destino não é fatalismo, não é cega “Ánánke” (necessidade, determinismo, inevitabilidade), é a base de criações ou destruições contínuas. O que a cada momento está em ação no destino é a resultante de todas essas forças.*

*Responsabilidade progressiva, função do conhecimento e liberdade progressiva, cálculo complexo de forças; evolução, ao mesmo tempo libertação do determinismo das causas (destino), como do determinismo da matéria, eis a realidade mais profunda do fenômeno. Uma ética racional tornada ciência exata, que não seja mera arma de defesa, deve levar em conta todos esses fatores complexos; deve saber pesar essas forças e calcular-lhes a resultante; deve saber avaliar as motivações; reconstruir na personalidade seu passado*



*biológico e orientar-se na vasta rede de causas e efeitos, de impulsos e contra impulsos, que constituem o destino e sua correção. Para cada indivíduo o ponto de partida é muito diferente e não há maior absurdo, num mundo de substanciais desigualdades, que uma lei humana a posteriori, externa, igual para todos. Esta poderá satisfazer a funções sociais defensivas, mas não pode chamar-se justiça. Somente esta pode, pelas sanções morais e penais, constituir a base do direito de punir.*

*Isto está estritamente vinculado ao cálculo das responsabilidades, sem o qual não pode ser estabelecido. Tendo-se estabilizado por meio da força, como todos os direitos — na origem mera reação e necessidade de defesa —, transforma-se, por evolução, da fase de vingança pessoal à fase de proteção coletiva. A normalização jurídica da força, como no mais amplo processo da evolução da força em direito, a legalização da defesa dirige-se à conservação de um grupo sempre mais extenso, à proporção que surgem unidades coletivas cada vez mais vastas, do indivíduo à família, à classe, à nação, à humanidade. Em sua evolução, o direito penal circunscreve cada vez mais, até a eliminação das zonas indefesas, tornando mais difícil escapar à sua sanção (extradição), até cobrir todo o planeta; ao mesmo tempo atinge e disciplina cada vez mais numerosas formas de atividades humanas. Paralelamente, quanto mais se estende o direito, mais diminui a ferocidade, torna-se mais racional e inteligente; quanto mais se torna proteção da ordem pública, menos se faz pela reivindicação da ofensa sofrida pelo particular; é sempre menos “força” e sempre mais “justiça”. À medida que o homem se afasta das necessidades da vida animal, manifesta-se contínua circunscrição do arbítrio na defesa, que se torna mais equilíbrio jurídico; a justiça fica menos incompleta; à proporção que o juiz evolui, torna-se digno de conquistar o direito de julgar.*

*Assim, o fenômeno não apenas se projeta da fase individual à fase social, não só tende a estabelecer mais profunda ordem, tornando-se mais substancial, mas se desenvolve sempre mais e contém o fator moral, harmonizando-se em sistema ético. O conceito originário de prejuízo, ressarcimento, ofensa, eleva-se à reconstrução de equilíbrios mais altos, enriquecidos dos novos valores que a evolução terá desenvolvido; a balança da justiça se fará muito mais precisa, até o cálculo das responsabilidades específicas, isto é, até as diferentíssimas responsabilidades individuais. A primitiva e grosseira justiça do direito de defender-se, evoluirá para justiça que dá o direito de julgar e de punir; cada vez mais a balança do direito substituirá a espada da vingança; cada vez mais pesará a responsabilidade moral do culpado e sempre menos a própria tutela egoística. Em sua evolução, o jus de punir penetrará sempre mais a substância das motivações. A ascensão moral e psíquica do legislador o autorizará a fazer uma sindicância moral sempre mais profunda, porque só um juiz mais sensível e perfeito poderá ousar, sem tornar tirania de pensamento, aproximar-se da justiça substancial que vem da mão de Deus. Esta é a meta das formas humanas. Quanto mais evolução elevar o legislador, tanto mais o submeterá a um ato de bondade e de compreensão para com o culpado. A função social da defesa se enriquecerá mais de funções preventivas e educativas, porque o dever dos dirigentes é ajudar o homem involuído a subir.*

*Assim as duas ferocidades, da culpa e do castigo, abrandam-se; aproximam-se os extremos, harmoniza-se seu choque. Melhor que investir contra uma alma que só sabe ser má, porque é involuída, é ajudá-la a evoluir, demolindo-se os focos de infecções morais onde nascem essas flores maléficas. Absurdo enfurecer-se contra os efeitos, se as causas forem deixadas intactas. Não se resolve o problema apenas com o egoísmo da autodefesa,*

*com a repressão sem a prevenção. Justo, muitas vezes, é só o que protege a si mesmo; deve ampliar-se até proteger a todos. Na balança social há um tributo anual de expulsos, segundo uma lei expressa pelas estatísticas. É preciso compreender essa lei e cortá-la pela raiz. Há deserdados cujo crime é o de serem marcados no nascimento por uma tara hereditária. Outros são falidos na luta pela vida, com a mesma psicologia e valor moral dos vencedores. Indispensável saber ler e trabalhar na alma; saber fazer o cálculo das responsabilidades; ultrapassar a desastrosa psicologia materialista da antropologia criminal. Delinquência é fenômeno de involução. É necessário alimentar todos os fatores de evolução, demolir os opostos, se quiserdes que o decurso da doença melhore e a sociedade possa arriar o fardo. O trabalho deve ser de penetração de espírito, de educar, corrigir, ajudar e, sobretudo — pretende-se guiar e punir em nome de uma justiça divina — de recordar a máxima evangélica: “Quem esteja sem pecado, lance a primeira pedra”.*

### **1.2 - A INICIATIVA DE CONFESSAR SUAS CULPAS**

*Os Espíritos Superiores têm olhos para enxergar sua fragilidade e não se envergonham de reconhecê-las. Vejamos a prece de Allan Kardec ao tomar conhecimento da sua tarefa na Codificação da Doutrina dos Espíritos: “Senhor! Pois que te dignaste lançar os olhos sobre mim para cumprimento dos teus desígnios, faça-se a tua vontade! Está nas tuas mãos a minha vida; dispõe do teu servo. Reconheço a minha fraqueza diante de tão grande tarefa; a minha boa vontade não desfalecerá, as forças, porém, talvez me traiam. Supre a minha deficiência; dá-me as forças físicas e morais que me forem necessárias. Ampara-me nos momentos difíceis e, com teu auxílio e dos teus celestes mensageiros, tudo envidarei para corresponder aos teus desígnios”.*

*Não se trata de “humildade de vitrine”, mas sim da noção exata proporcionada por uma consciência exercitada na auto análise, o que faz a um homem ou uma mulher se verem tal qual são: com as virtudes consolidadas e as fraquezas ainda por serem suplantadas.*

*Aqueles que não consolidaram o hábito do exame permanente de consciência não sabem quem realmente são e, assim, tendem a se julgar moralmente mais sólidos do que realmente são, e, de uma hora para outra, podem falir e, então, ver o quanto ainda frágeis. Principalmente quando passamos para o mundo espiritual é que vemos quem realmente somos, pois aí se patenteia toda a nossa realidade interior. Irmão Jacob, por exemplo, mesmo tendo muito realizado no setor da Caridade, verificou que não irradiava nenhuma luz...*

*Quando, certa vez, perguntado se era humilde ou sem vergonha, Chico Xavier respondeu: - sem vergonha, porque sabia o quanto lhe era sacrificial a luta pela aquisição da humildade e que teria muito que trabalhar o próprio íntimo para não se sentir melindrado com as ofensas reais ou imaginárias que lhe ocorriam e com os próprios acontecimentos aparentemente desagradáveis do dia a dia.*

*Confessar suas culpas é característica dos Espíritos evoluídos, pois, quanto mais se aprofundam na auto análise, tomando conhecimento, inclusive, de suas encarnações anteriores, vêm, com maior clareza, que precisam fazer muito para se purificarem. É o que, por exemplo, retrata Jésus Gonçalves no seu poema intitulado “O Cego de Jericó”:*

*“...Sim! Somos cegos de espírito! Vivemos nas sombras dos caminhos da vida, como mendigos de ilusões quiméricas, como mendigos de uma felicidade que não sabemos encontrar, porque não sabemos defini-la.*

*Muitas vezes, nas encruzilhadas dos caminhos tortuosos, nos sentimos vencidos pelo cansaço, acabrunhados pelas desilusões, esmagados pelas dolorosas decepções. Somos cegos tateantes, que vamos e vimos, sempre pelos mesmos caminhos, num horroroso círculo vicioso.*

*Então, nessas horas de suprema angústia, lembramo-nos de que o meigo Rabi que curou a cegueira material do cego de Jericó, pode iluminar o caminho do nosso espírito atormentado. E queremos gritar: "Jesus! Filho de Davi! Tem compaixão de mim".*

*Mas... quando pensamos em nos valer do Divino Médico, eis que uma multidão de vozes nos manda calar.*

*Vozes sinistras, que reboam dentro de nós mesmos, com o imperativo de uma força dominante!*

*E ante essa multidão de monstros, constituída de nossos vícios, dos nossos mil defeitos, da nossa imperfeição moral, do nosso desejo de acomodação com os bens efêmeros e transitórios da vida material, nós nos calam, acovardados, incapazes de fazer partir de nosso coração o grito de angústia salvador!*

*Sabemos que o Mestre pode nos curar. Sabemos que Ele está junto de nós, bondoso como sempre, pronto para a aplicação do "passe magistral"! Mas sabemos, ou fingimos não saber, que é necessária a energia moral do cego de Jericó.*

*Assim, pois, se não quisermos permanecer no vai-e-vem das curvas tortuosas, tapemos os ouvidos ao sinistro clamor da multidão nefanda e procuremos o Celestial Enviado, que habita conosco.*

*Procuremos Aquele que é o "Caminho, a Verdade e a Vida": aquele que pode curar o corpo e o espírito e, tapando os ouvidos às seduções deste mundo, aos*

*preconceitos e acomodações, aos interesses mesquinhos, gritemos cada um de nós, com a força de nossa angústia, do nosso desespero, do nosso desejo de luz:*

*– Jesus! Meu Senhor! Põe sobre mim tuas divinas mãos e aclara o meu caminho, como o fizeste ao cego de Jericó!”*

### **1.3 - A CARIDADE DE OUVIR**

*Chico Xavier se sentia incomodado ao ouvir as anedotas picantes de um seu conhecido, até que Emmanuel aconselhou-o a exercer a Caridade de deixá-lo falar o que quisesse, sem julgamentos, pois essa é uma das formas de Caridade.*

*Aprender a ouvir o que os outros queiram dizer representa um passo adiante na senda evolutiva, pois estaremos respeitando a liberdade alheia tanto quanto queremos que os outros respeitem a nossa.*

*Não é propriamente cristã a simples disponibilidade para ouvir a confissão alheia, se ocorre em postura de falsa superioridade como a maioria dos antigos confessores, mas sim em ouvir em atitude interior e exterior de igualdade diante de quem confessa: aí está o diferencial: ouvir sem diminuir a dignidade daquele que se penitencia, porque é certo que nossa vez de confessarmos também chegará, mais cedo ou mais tarde. Por isso, “com a mesma medida com que medirdes, vos medirão também a vós”, ou seja, se ouvirmos com simpatia, informalmente e com naturalidade as confissões alheias, teremos igualmente condições de expormos nossas faltas naturalmente, sem receios infundados e com a certeza de que pelo menos uma pessoa nos ouvirá com “olhos bons”.*

*Quando ouvimos as confissões alheias é muito comum sentirmos uma pitadinha de satisfação maldosa ou maliciosa: é como se aquelas pessoas reconhecessem que lhes somos superiores, o que, na verdade, pode ser exatamente o contrário.*

*Chico Xavier ouvia reclamações, lamentações, ofensas, pedidos inviáveis, falas prolixas e todo tipo de inconveniências com o mesmo espírito de respeito à dignidade alheia e consideração pelas necessidades que caracterizam cada um: não se tratava de “humildade de vitrine”, mas ele aproveitava aquelas oportunidades para beneficiar os consulentes, muitas vezes, com passes espirituais, mentalizações benéficas, desobsessão e outras formas de ajudá-los.*

*Assim também devemos proceder, dentro das nossas possibilidades.*

### **1.3.1 - “EU A NINGUÉM JULGO”**

*Quando Jesus aconselhou: “Não julgueis”, estava querendo ensinar a humanidade a não interferir na individualidade alheia, uma vez que, quando analisamos negativamente qualquer item da personalidade dos outros, enviamos na sua direção raios mentais que os atingem, caso estejam vibrando em faixa negativa, ou, no mínimo, se estão sintonizados em faixa superior, correm o risco de turbulências, por menores que sejam.*

*Devemos nos lembrar também de que, em qualquer dos dois casos, os primeiros a ser atingidos, com essas emissões negativas, somos nós mesmos, porque as ondas eletromagnéticas deletérias atingem o nosso próprio cérebro e o sistema nervoso, e, daí, os demais órgãos do nosso corpo físico.*

*Ao afirmar: “Eu a ninguém julgo”, Jesus estava informando que, de forma alguma, interfere na liberdade dos Seus irmãos e irmãs, todos filhos do mesmo Pai. Assim também procedem os Espíritos Superiores, não acontecendo o mesmo com os medianos e os primitivos, os quais, a todo momento, através do pensamento, do sentimento e das ações, procuram exercer alguma forma de dominação sobre os demais seres.*

*Devemos nos descondicionar dos reflexos automatizados, que, na verdade, nos mantêm atrelados*

*aos impulsos primitivistas de julgar tudo e todos a todo momento, prejudicando-os e também danificando nosso próprio organismo, além de ocasionar em nós e nos desavisados em geral desequilíbrios psicológicos ou psíquicos mais ou menos graves. Esse exercício deve ser diário, a partir da conscientização de que tratamos neste estudo.*

*Representa medida de profilaxia sanitária, independente de qualquer credo religioso ou crença filosófica, porque é matéria pertinente à própria Ciência, considerada no seu sentido mais elevado.*

*Façamos dessa forma, e, com o tempo, teremos mais saúde e felicidade, além de proporcioná-las aos nossos semelhantes.*

*É evidente que não conseguiremos mudar nossa realidade como num passe de mágica, mas só o desejo sincero já provoca o início da transformação do quimismo cerebral, o que, a longo prazo, faz de caluniadores, rigoristas, difamadores, maldosos e maliciosos verdadeiros abençoadores da vida alheia.*

### **1.3.2 - “VAI E NÃO PEQUES MAIS”**

*Ao invés de tecermos comentários sobre este tema, de capital importância para a auto reforma moral, iremos apenas transcrever a Introdução de um outro livro, ditado por um membro da nossa equipe espiritual:*

#### **INTRODUÇÃO**

*A expressão: “Vai e não peques mais” costuma ser interpretada como uma “determinação” do Sublime Governador da Terra aos seres humanos, os quais, todavia, na verdade, são Espíritos imperfeitos. Fica parecendo para os ortodoxos que os habitantes deste planeta, a partir dessa fala, “nunca” mais poderiam cometer nenhum equívoco moral. Todavia, pelo fato mesmo de serem imperfeitos, cometem erros, tanto quanto acertam durante sua trajetória evolutiva a partir do momento em que adquiriram a razão.*



*Somente Jesus, dentre todos os Espíritos ligados à Terra, nunca errou. Como Espírito que seguiu esse rumo diferenciado, não por algum privilégio divino, mas por ter optado, desde o começo da Sua fase humana, livremente, pelo Bem incondicionalmente, detém determinados conhecimentos que não temos e talvez nunca venhamos a ter, bem explicado que não pela Vontade de Deus, que nunca seria parcial, mas pelos próprios méritos do Filho obediente, que nunca se enquadraria na parábola do filho pródigo, mas também não foi o irmão egoísta, que ficou em companhia do Pai somente por comodismo, mas sim se encaixaria Sua situação em outra parábola, que não foi ensinada a nós talvez por humildade do Seu protagonista, que sempre esteve ao lado do Pai ajudando Seus demais irmãos e, gradativamente, tornando-se Seu Mestre, como Ele o é.*

*Nós, os restantes dos homens e mulheres terrenos, não fazemos a mínima ideia do que é “nunca ter errado”, pois que, na nossa trajetória, temos errado incontáveis vezes, sendo que, no máximo, não por fatalidade, que não existe, mas por rebeldia nossa, gradativamente, no curso dos séculos e milênios, vamos diminuindo a quantidade e gravidade dos erros até nos libertarmos das amarras terrestres, ou seja, de um mundo onde os defeitos morais ainda se sobrepõem às virtudes, até passarmos, um dia, a merecer habitar mundos onde predominam o Bem.*

*Teremos, para efeito deste estudo, de mencionar algumas situações reais, que mostram que até Espíritos Superiores estão sujeitos a errar, e erram realmente, mas neles prevalecem as virtudes, que superam, de muito, os equívocos que venham a praticar.*

*Citemos como exemplo o Espírito Paulo de Tarso, que, antes do Encontro com Jesus na estrada de Damasco, cometeu atrocidades em nome da preservação da Lei Mosaica. Continuando a tê-lo como referência,*

*podemos relatar que ele mesmo, apesar de todo o progresso realizado como o “apóstolo dos gentios” e nos séculos posteriores, apareceu, novamente, no cenário terrestre, como encarnado, no final do século XIX, na figura do sadu Sundar Singh, quando, apegado à fé hinduísta, tomou-se de ira contra Jesus e, em determinado dia, praticamente repetiu sua incompreensão daquela época anterior e dirigiu-se em pensamento a Jesus dizendo-Lhe que somente acreditaria n’Ele se Ele se mostrasse de forma explícita, completando a ousadia ao dizer-Lhe, ainda pelo fio invisível, mas poderoso do pensamento, que, caso não atendesse ao seu pedido-exigência, praticaria o suicídio, portanto, pela segunda vez, “desafiando” Aquele que, na verdade, em estado de lucidez como Espírito eterno, sem as amarras do corpo físico, tinha como seu Mestre Muito Amado.*

*Mais uma vez repetimos que, mesmo com todo o progresso realizado em várias encarnações e com sua dedicação autêntica e total a Jesus, ao encarnar novamente, passou a sofrer da mesma “miopia” espiritual em relação ao Divino Mestre.*

*Essa a situação real vivenciada por um Espírito reconhecidamente Superior: imagine-se, agora, não mais a “miopia”, mas sim a “cegueira” quase total que oculta a Verdade quanto aos Espíritos medianos, os quais formam a maior parte da humanidade da Terra! Ao encarnarem, sua capacidade de compreensão da Verdade, ou, em outras palavras, seus compromissos morais, assumidos quando ainda no mundo espiritual, ficam sepultados sob uma montanha de atavismos arquivados do passado muito mais próximo da animalidade do que daquilo que ainda está pouco sedimentado no seu íntimo, que são as virtudes e os bons propósitos.*

*Tentemos responder à seguinte indagação: - Quando Jesus disse: “Vai e não peques mais” estava derrogando a progressividade evolutiva, pretendendo que a*

*humanidade atinja a perfeição em um átimo de tempo, ou seja, a partir da prática do equívoco ou o Divino Mestre simplesmente estava nos induzindo à honestidade conosco próprios a fim de cada um tentar, o máximo que consiga, ouvir e seguir a “voz da consciência”, que é Deus dentro de nós? São duas conclusões totalmente diferentes: na primeira, proibidos de errar, os seres humanos teriam de transformar-se, de seres imperfeitos em Espíritos Puros, ou, no mínimo, em Espíritos Superiores, enquanto que, na segunda, devem ficar atentos para realizarem o melhor que consigam, mesmo sabendo que “a Natureza não dá saltos”.*

*O presente estudo pretende ser uma reflexão sobre esse assunto, que atormenta a muitos que querem ser bons e se esforçam nesse sentido, muitos deles se sentindo culpados quando erram, quando, na verdade, cada erro deve ser objeto de análise serena sob as luzes das noções da evolução e do alo e auto perdão.*

*Não estaremos incentivando a irresponsabilidade, mas sim procurando tranquilizar nossos irmãos e irmãs sobre a necessidade de cada um fazer o melhor que consegue em termos morais, todavia, sem os sofrimentos enraizados pelo complexo de culpa que trouxemos das vidas que experienciamos na Idade Média europeia, quando qualquer atitude que contrariasse os padrões obscurantistas da Igreja Católica e, pouco adiante no tempo, do Protestantismo, era considerado “pecado”. Essas correntes religiosas, se contribuíram, por um lado, para a contenção de muitos abusos da humanidade de então, por outra parte, provocaram a sedimentação de muitas fobias nas pessoas que vivenciaram aqueles períodos, inclusive no que diz respeito à sexualidade, que, até hoje, é tabu na mente de milhões de pessoas, que sofrem com o desconhecimento da sua verdadeira essência.*

*Joanna de Ângelis, que viveu naquela época com extremos de auto rigor, agora, com uma visão muito mais ampla da Verdade, tem pregado o Auto Amor, indiretamente combatendo aquilo em que acreditava anteriormente, ou seja, que os seres humanos deveriam tornar-se “santos” e “santas” de uma hora para outra, a peso de auto castigos e castrações morais.*

*Iniciemos, então, nossas reflexões, pedindo a bênção de Deus, nosso Criador, e de Jesus, nosso Divino Mestre, para que sejamos realmente úteis aos nossos irmãos e irmãs em humanidade com estas análises, todas baseadas na Ética do Cristo.*

## **2 – PRECE**

*Em qualquer manifestação de religiosidade existe sempre algum meio dos adeptos se dirigirem aos Seres por eles considerados Superiores: daí a existência das preces.*

*No caso do Cristianismo, há uma oração tida como a mais expressiva, que é “Pai Nosso”, ditada pelo próprio Divino Mestre, e que consideramos, com razão, a mais perfeita de todas, pois resume tudo que se possa dizer ao Pai Celestial.*

*Há uma outra de grande valor, que é a “Ave Maria”, como se sabe, dirigida à Mãe Santíssima, Espírito cuja evolução sequer temos condições de avaliar, mas que se preocupa com todos os habitantes da Terra na qualidade de sua verdadeira Mãe Espiritual, a quem dedica atenções maternais, principalmente aos suicidas.*

*Uma terceira, de imenso potencial espiritual, é a que ficou conhecida como “Prece de Francisco de Assis”.*

*Podemos acrescentar a esse rol uma quarta, que é a “Prece de Cáritas”, muito conhecida dos espíritas em geral.*

*Quando Tiago aconselhou a oração, sugeriu que, através dela, uns pedissem em favor dos outros. Cabem aqui as seguintes indagações: 1) os pedidos devem ser*

*dirigidos a quem? 2) a expressão “outros” englobaria apenas os irmãos e irmãs da mesma corrente religiosa? 3) quais os tipos de pedidos devem ser feitos?*

*Estudaremos este tema da forma mais acessível que conseguirmos.*

### **2.1 – DEVER DIÁRIO**

*O hábito de orar diariamente não é comum entre os ocidentais, pois encontram-se muito ligados aos interesses materiais e, na verdade, sua fé em Deus não é tão sólida quanto dizem ser: preferem confiar em si mesmos e nos recursos materiais com os quais possam contar ao invés de esperarem alguma coisa de Deus, que não veem.*

*O materialismo é muito forte no Ocidente, apesar da imensa quantidade de correntes religiosas e filosóficas, cujo número cresce a cada dia.*

*Orar, no sentido mais elevado da palavra, é entregar-se a Deus, sem nada pretender que não seja estar em contato com nosso Pai, que nos Ama Infinitamente.*

*O que se aconselha é iniciarmos cada dia com uma breve oração, de agradecimento ao Pai pela Vida, pelas bênçãos que recebemos e o pedido de que nosso dia transcorra pleno de realizações no Bem; e, antes de dormir, agradecer pelo dia vivido e pedir um sono reparador, a fim de que, no dia seguinte, continuemos nossas tarefas no Bem.*

*Devemos criar esse hábito, o qual muito beneficiará a cada um em todos os sentidos. Todavia, deve haver o propósito verdadeiro de servir no Bem e não apenas relacionarmos petítórios em favor de nós próprios, dos nossos amigos e parentes.*

*Tiago nos aconselha a orar uns pelos outros, ou seja, em favor de todo mundo, sem distinção. A oração dos egoístas contempla apenas seus afetos, mas se assemelha à do falso religioso, a que Jesus se referiu.*

*Conscientizemo-nos quanto ao dever de orar em favor de todos, a fim de evoluirmos no Amor Universal.*

## **2.2 – PEDIDOS EM FAVOR DOS OUTROS**

*Se formos analisar literalmente o “Pai Nosso”, a “Ave Maria” e a “Prece de Francisco de Assis”, veremos que nelas não há nenhum pedido explícito em favor dos outros, todavia, na “Prece de Cáritas” sim.*

*Comentaremos ligeiramente cada um dos seus tópicos:*

*Deus, nosso Pai, que sois todo Poder e Bondade,  
dai a força àquele que passa pela provação,*

*As expiações, provações e missões exigem de cada Espírito muita determinação em continuar adiante, havendo momentos de insegurança e fragilidade. Chico Xavier mesmo dizia que havia dias em que parecia que iria enlouquecer. Todos, indistintamente, são submetidos ao aprendizado, conforme seu nível evolutivo, o qual apresenta lições de certa dificuldade. Por isso, devemos pedir em favor dos outros a “força” necessária para continuarem evoluindo.*

*dai a luz àquele que procura a verdade;*

*Jesus falou: “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida”, na qualidade de Médiun de Deus, portanto, autorizado pelo Pai Celestial. Quem procura Jesus, na própria pessoa d’Ele ou de algum dos Seus discípulos, merece receber a luz do conhecimento espiritual. Trata-se de outro pedido em favor dos que são sinceros na procura de Deus.*

*ponde no coração do homem a compaixão e a caridade!*

*A Compaixão representa o sentimento de benevolência geral e a Caridade é mais direta no sentido de beneficiarmos os demais seres. Esses pedidos devem*

*ser formulados em favor de todos, para que se transformem de egoístas em desapegados, de orgulhosos em humildes e de vaidosos em simples, pois, somente assim, serão felizes, realizando no Bem.*

*Deus, dai ao viajor a estrela guia,*

*Todos são viajores da evolução, mas necessitam de uma referência, que é o próprio Divino Mestre, quanto aos habitantes da Terra. Por isso, devemos pedir a Deus que faça nascer no íntimo de cada um a noção de que Jesus é sua “estrela guia”.*

*ao aflito a consolação,*

*Jesus prometeu aliviar os aflitos, ou sejam, os que estão inquietos, sendo que o melhor remédio para acalmar as aflições é compreender que “não cai uma folha de uma árvore sem que Deus o permita” e que a Lei é “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.” Devemos pedir a Deus que console os aflitos fazendo-os compreender que tudo tem uma finalidade construtiva e o cumprimento dos deveres amaina as tempestades interiores e exteriores.*

*ao doente o repouso.*

*As doenças podem ter vários significados: um em Francisco de Assis, outro no paralítico que Jesus curou e que retornou à vida de despautérios e assim por diante. Em alguns a cura pode significar a queda em um abismo mais profundo ainda, enquanto que em outro a oportunidade de servir em uma área diferente, porque a doença não impede ninguém de servir pelo pensamento. O doente em favor de quem pedimos o repouso pode fazer bom ou mau uso desse descanso, seguindo no rumo do Bem ou despencando no Mal. Todavia, devemos pedir sempre que, acima de tudo, seja feita a Vontade Augusta do Pai, que Ama a cada filho e filha Infinitamente.*

*Pai, dai ao culpado o arrependimento,*

*Neste estudo, em que tratamos também da culpa, vem a propósito este tópico da “Prece de Cáritas”: “Pai, dai ao culpado o arrependimento.” Depois de arrepender-se deve confessar suas culpas, da melhor forma que conseguir, como estudamos no item 1, e, por fim, trabalhar no Bem, para pacificar sua consciência e contribuir para a evolução dos outros.*

*A respeito da profundidade do arrependimento Montaigne dizia: “... para que haja arrependimento, a meu ver, é preciso que nada lhe escape, que atinja as entranhas e que magoe até onde penetra o olhar de Deus.” Ele queria dizer que deve ser profundo e abrangente de todas as facetas da situação que criamos com nossa conduta, representada pela atuação mental ou material. Atentemos para este detalhe, sob pena de não conseguirmos realmente “sarrar”, ou seja, evoluir.*

*ao espírito a verdade,*

*Todo Espírito precisa da Verdade, que é Deus, através de Jesus, que é o Caminho para chegarmos ao Pai Celestial.*

*à criança o guia,*

*Toda criança precisa de quem dela cuide e oriente, sobretudo pela exemplificação no Bem, muito mais do que pela mera instrução escolar e encaminhamento para o exercício de uma profissão na idade adulta.*

*e ao órfão o pai!*

*Podemos ser pais ou mães dos filhos e filhas dos outros, pois o parentesco físico não é o mais importante e sim o Amor Universal, que deve repletar o nosso coração. Devemos pedir a Deus que faça nascer no coração de cada um o Amor Universal.*



*Senhor, que a Vossa Bondade se estenda sobre tudo o que criastes.*

*Não devemos pedir em favor apenas dos seres humanos, mas de todos os seres, que Deus criou, desde aqueles que se iniciam na escalada evolutiva até os mais evoluídos, pois a interdependência de todos os seres é total, conforme estabeleceu o Pai, visando a prática do Amor Universal entre todos os Seus filhos e filhas.*

*Piedade, Senhor, para aqueles que vos não conhecem,*

*Os homens e mulheres que procuram ignorar a existência do Pai merecem piedade, pois recusam-se a querer a aproximação de quem mais os Ama, que é Deus, que os criou e sustenta com Seu Pensamento e que, se deixasse de Pensar em qualquer das Suas criaturas, ela simplesmente deixaria de existir a partir daquele momento.*

*esperança para aqueles que sofrem.*

*Um coração sem esperança é o caminho mais curto para os vícios, o suicídio e o crime. Devemos contribuir para que as pessoas tenham esperança na solução dos seus problemas, caso lhes seja benéfica à própria evolução. Nem sempre a solução melhor para um ser humano é aquela que ele imagina, pois há casos em que os sofrimentos representam a verdadeira prevenção de males maiores. Devemos pedir a Deus que faça cada um compreender o que é melhor para o seu progresso como Espírito imortal.*

*Que a Vossa Bondade permita aos espíritos consoladores derramarem, por toda a parte, a paz,*

*Os Espíritos consoladores são os discípulos de Jesus, que, espalhados por toda a Terra, ensinam, sobretudo através do exemplo, a prática do Bem: eles mostram como*

*é viver bem, ou seja, mesmo no meio das dificuldades mais pungentes, sempre visar o Bem. Assim, vivem em paz e ensinam a Paz.*

*a esperança*

*Os missionários de Jesus transmitem a esperança, porque mostram que todo ser humano pode ser feliz, bastando proceder no Bem.*

*e, a fé.*

*Eles também induzem todos à fé em si próprios, nos demais seres humanos e em Deus: sua vida é um incentivo à fé no Bem.*

*Deus! Um raio, uma faísca do Vosso Amor pode abrasar a Terra; deixai-nos beber nas fontes dessa Bondade fecunda e infinita,*

*Bebendo nas “fontes dessa Bondade fecunda e infinita”, todos igualmente aprenderão a ser generosos. Note-se que Jesus recusou o qualificativo de Bom, dizendo que apenas Deus o é: aqui encontramos uma referência à Bondade “fecunda”, ou seja, produtiva, e “infinita”, ou seja, inesgotável em benefícios.*

*e todas as lágrimas secarão,*

*Tornando-nos generosos, nossas lágrimas secarão, porque cuidaremos das dores alheias, ao invés de concentrarmos nossa atenção nos problemas muitas vezes insignificantes ou, até, imaginários, que nos apoquentam quando somos egoístas.*

*todas as dores se acalmarão.*

*Confiantes em Deus, as dores ganharão uma justificativa e passaremos a aceitá-las como degraus para o nosso progresso intelectual e moral.*

*E um só coração, um só pensamento, subirá até Vós, como um grito de reconhecimento e de Amor.*

*Como Moisés sobre a montanha, nós Vos esperamos com os braços abertos, oh Poder!, oh Bondade!, oh Beleza!, oh Perfeição!,*

*e queremos, de alguma sorte, merecer a Vossa Divina Misericórdia.*

*São palavras de louvor a Deus e fé na Sua Bondade.*

*Deus, dai-nos a força para ajudar o progresso, a fim de subirmos até Vós;*

*Neste tópico o pedido é em nosso favor, ou seja, “a força para ajudar o progresso”, “a fim de subirmos até Deus”. Esse pedido deve ser estendido aos nossos irmãos e irmãs em humanidade, a fim de que ajudem o progresso geral.*

*dai-nos a caridade pura,*

*Outro pedido em nosso favor é o ajudar-nos a adquirir a “Caridade pura”, ou seja, sem “a mão direita saber o que faz a esquerda”. Devemos pedir a Deus que também instile nos corações a “Caridade pura”.*

*dai-nos a fé e a razão;*

*A fé e a razão aparentemente se contrapõem, mas, na verdade, Allan Kardec considerou a irmandade das duas na seguinte afirmação: “Não há fé inabalável senão aquela capaz de enfrentar a razão face a face em qualquer época da humanidade”.*

*Devemos pedir a Deus nos dê a fé e a razão na mesma proporção, o mesmo fazendo em favor dos outros.*

*dai-nos a simplicidade, que fará de nossas almas o espelho onde se refletirá a Vossa Divina e Santa Imagem.*

*É interessante ressaltarmos que a simplicidade foi colocada no ápice das virtudes, pois somente ela nos permite refletir a Perfeição Divina. Não se trata da ingenuidade ou do descaso com o auto aprimoramento intelecto-moral, mas o abandono das vaidades, do desejo de projeção, de evidência sem utilidade para o bem comum.*

*A simplicidade é a virtude contrária à vaidade, induzindo-nos a procurar realce apenas quando necessário a “colocar a candeia sobre o candeeiro, a fim de que dê luz a todos os que estão na casa.”*

*Assim Seja.*

### **2.2.1 – O QUE PEDIR**

*Nosso atual companheiro de trabalho na Seara de Jesus Michel de Montaigne, quando encarnado, aconselhava a quem ora que peça simplesmente o que mencionaremos a seguir, ao invés de formular uma série de solicitações, quase todas voltadas para os interesses materiais. Dizia ele: “... suplicamos ao Senhor que mantenha nossa consciência tranquila, livre de qualquer comércio com o mal.”*

*Veja-se, por aí, o que também podemos pedir em favor dos outros, além de que desperte cada um para a compreensão e o cumprimento das Leis Divinas, as quais Jesus resumiu no “Amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.”*

*Atentemos para a repercussão do que venhamos a pedir: se realmente será útil ao progresso intelecto-moral daqueles por quem oramos ou se apenas representará uma nova carga de responsabilidades para quem receberá o benefício.*

*Quando o senador Públio Lântulo Cornélio pediu a Jesus, sem palavras, a cura da sua filhinha leprosa, o*

*Divino Mestre o alertou para o aumento da sua responsabilidade perante Deus. Vejamos como Emmanuel relata esse aspecto do nosso estudo: “Agora, volta ao lar, consciente das responsabilidades do teu destino... Se a fé instituiu na tua casa o que consideras a alegria com o restabelecimento de tua filha, não te esqueças de que isso representa um agravamento de deveres para o teu coração, diante de nosso Pai, Todo-Poderoso!...”*

*O que pedir, inclusive em favor dos outros: eis aí mais uma grande interrogação, ou seja, um tema para reflexão, em que a consciência de cada um será chamada a indicar o caminho!*

### **2.2.2 – “PEDI E DAR-SE-VOS-Á”**

*Jesus é quem proferiu essa afirmativa. Analisemos-lhe o significado, até onde nossa compreensão consegue alcançar, pois todos os Ensinos de Jesus têm uma profundidade ilimitada, que cada Espírito percebe segundo seu nível evolutivo: assim, os Espíritos Superiores conseguem compreender muito melhor o alcance verdadeiro de cada um desses tópicos, ao contrário dos Espíritos medianos e dos primitivos.*

*“Dar-se-vos-á” tudo o que pedirdes? – Não, mas sim tudo que vos for necessário à evolução. Por exemplo, quando Públio Lântulo foi à procura de Jesus pedindo-lhe, sem palavras, a cura da filha, foi alertado de que estava sendo atendido, não o pedido dele, mas da sua esposa, que era um Espírito Superior em tarefa no mundo terreno.*

*Então, perguntar-se-á: - Para que, então, pedir-se? A resposta é: deve-se pedir o que for útil à própria evolução e não as benesses puramente terrenas ou facilidades que redundarão em estagnação para o Espírito.*

*Serão atendidos todos os pedidos, não da forma que, como crianças espirituais, pretendemos, mas sim*

*conforme os “adultos”, ou sejam, os Espíritos Superiores, em nome de Deus, entenderem que melhor servirão ao progresso de cada um dos seus pupilos espirituais.*

*Assim Jesus atendeu aos pedidos de cada um de uma forma diferente, mas nunca deixou de atender ao pedido de quem quer que fosse. A Nicodemos prestou esclarecimentos até onde ele podia compreender, a uns deu a cura do corpo, a Lázaro levantou da morte aparente, aos famintos deu de comer pães e peixes no conhecido episódio da “multiplicação dos pães”, aos que o condenaram deu o exemplo da humildade e da submissão a Deus e assim por diante. Cada um daqueles Espíritos, a maioria silenciosamente, pediu-Lhe alguma coisa, um ensinamento, um rumo novo para sua vida, a Verdade, a exemplificação, irradiando interrogações do fundo da sua alma e Ele deu a cada um o melhor que cada um podia receber.*

*Oremos a Deus pedindo que todos também peçam uns pelos outros, para aprenderem o Amor Universal.*

### **2.2.3 – “BATEI E A PORTA SE ABRIRÁ”**

*A “porta” é o conhecimento das Leis Divinas, escritas na consciência de cada um. Para quem “bate” conscientemente, com o sincero desejo de evoluir, a porta e ele entra por ela. Mas quem “bate” à porta de má vontade, como o fez Públio Lântulo, esse fica do lado de fora.*

*A verdade é que Deus não desampara a ninguém, pois todos são Seus filhos ou filhas, todavia Ele os educa conforme o tipo de receptividade que cada um demonstra: os humildes ingerem o Alimento Divino alegremente e os orgulhosos ingerem-no a contra gosto, mas, mesmo assim, ele é metabolizado pelo seu psiquismo, como aconteceu a Públio Lântulo e, uma vez assim acontecido, o Espírito não conseguirá esquecer a faceta da Verdade que lhe foi mostrada.*

*Repitamos: são duas situações diferentes: para uns a porta de abre de par em par e eles entram por ela; para outros ela se abre, mas ficam de fora, remoendo suas mágoas, seu orgulho e sua má vontade, até que o sofrimento lhes inspire o desejo de entrar pela porta.*

*A Lição foi dada em linguagem figurada, mas podemos entender, através dela, que nunca a porta fica fechada quando um Espírito está em condições de dar um passo adiante na sua evolução: ele pode aproveitar ou não a oportunidade de imediato ou procrastinar sua marcha. Todavia, cedo ou tarde, “passará” pela porta.*

*Oremos pedindo ao Pai Celestial que inspire em cada um o desejo sincero de “bater” à porta da própria consciência.*

#### **2.2.4 – “BUSCAI E ACHAREIS”**

*“Buscar” o que?: pode-se perguntar. “Achar” o que: também se pode indagar.*

*Cada Espírito traz dentro de si a semente da evolução e, assim, como a semente comum, no seio da terra, é atraída para a superfície, o Espírito é atraído para a evolução intelecto-moral.*

*Consciente ou inconscientemente, todos vão caminhando para a evolução: apenas se diferenciam pelo fato de uns se submeterem às Leis Divinas de boamente enquanto que outros resistem ao Tropismo que os encaminha para Deus.*

*“Buscar” todos buscam, mas é importante que essa “busca” seja a mais proposital possível, através da autoanálise, aconselhada por Santo Agostinho, realizada pelo menos um vez por dia.*

*A única “busca” que realmente compensa é a imersão no nosso próprio mundo interior, à procura de Deus.*

*Devemos pedir a Deus, em nossas preces, que proporcione a cada um o desejo sincero de realizar essa*

*“busca” e cada um “achará” conforme a sinceridade dos seus propósitos.*

### **3 – SARAR**

*Enquanto um Espírito não se conscientiza das suas faltas, permanece “doente” nos aspectos a elas relacionados. Sejam mais claros: Jésus Gonçalves, cujo retrato está acima, quando em estágio avançado da hanseníase, foi cada vez mais se conscientizando dos seus defeitos morais e aceitou a doença com o máximo de serenidade possível, pois viu nela a “drenagem” da acumulação psíquica negativa de muitos séculos de consagração da violência e do egoísmo.*

*Sarar vem depois da confissão, esta última que funciona como catarse, bem como faz o Espírito crescer em humildade, ao mesmo tempo em que exemplifica que o Mal não compensa e mais outras consequências benéficas.*

*A “cura” não se processa de imediato, pois a evolução é infinita: depois de criado, o Espírito evolui para sempre. Maria de Magdala teve de vivenciar muitas outras encarnações para se transformar em Madre Tereza de Calcutá e Zaqueu em Bezerra de Menezes. Entendamos isso, sob pena de repetirmos os pontos de vista equivocados da Idade Média, em que a ideia da “cura” miraculosa e instantânea dos defeitos morais fez muita gente adquirir complexos de culpa que até hoje reverberam no seu psiquismo, causando sofrimentos morais mais ou menos dolorosos.*

*A expressão “sarar” deve ser interpretada como evoluir.*

*De tempos em tempos cada Espírito é chamado, pela própria consciência, a refletir sobre sua própria vida: a desencarnação obriga os Espíritos a colocarem em um prato da balança da consciência seus progressos intelecto-morais e no outro suas carências intelecto-morais. Depois dessa pesagem, orientados pelos seus*



*Mentores Espirituais, programa-se uma nova encarnação, a fim de que, passando por determinadas experiências vivenciais, meticulosamente planejadas, evoluam mais depressa.*

*Ninguém “sara” em pouco tempo, mas sim à medida que vai encarnando e progredindo, até o nível em que sua consciência passará a não lhe cobrar mais nada: então estará “curado”, no sentido das palavras de Tiago.*

*Se, de um lado, devemos encarar com responsabilidade esse fato, por outro, devemos acalmar nossa ansiedade, pois o progresso transcorre lentamente, segundo o calendário terreno, mas no tempo certo, no curso incessante dos milênios.*

*Para se ter uma ideia de tempo e evolução, pensemos no seguinte: Chico Xavier, certa feita, afirmou que a diferença de idade espiritual existente entre a média dos seus amigos presentes à conversa que se realizava e a da humanidade em geral girava por volta de dez mil anos. Acreditamos que ele não tenha se incluído naquele número, pois, em caso contrário, a diferença seria maior ainda...*

*Da encarnação de Jesus até agora passaram-se dois milênios e ainda não conseguimos pensar, sentir e agir conforme Seus Ensinamentos nem como individualidades nem como coletividade: mesmo com dois milênios de Evangelho, realizamos pouco no Bem, se compararmos com a quantidade enorme de tempo que gastamos em inutilidades e egoísmo, quando não na prática declarada ou disfarçada do Mal!*

*Todavia, é preciso começarmos a investir na nossa “cura”, para deixarmos de sofrer os golpes de retorno da Lei de Causa e Efeito.*

*Se não nos arrependemos, não confessamos nossas culpas e não investimos na reparação, carregamos para a nossa vida os sofrimentos físicos e morais que nos farão, mais cedo ou mais tarde, ingressar nas hostes do Bem.*

*Se já estamos investindo no Bem de forma permanente, diária, persistente, continuemos indo adiante, porque a “cura” estará se processando, mudando nosso destino para melhor, pois o destino se constrói a cada minuto.*

*A hora de começar é agora: não deixemos para o dia seguinte, pois amanhã as condições poderão não estar favoráveis!*

### **3.1 – A EVOLUÇÃO**

*Precisamos entender claramente o que é a evolução.*

*Emmanuel afirma, numa bela figura de linguagem, que o Espírito tem duas asas: a inteligência e a moralidade, sendo que a primeira significa o nível de conhecimento teórico e prático que decorre da vivência de cada minuto, enquanto que a segunda é consequência da opção de pensar, sentir e agir conforme as Leis de Deus.*

*Com a simples vivência, mesmo que ociosa ou maldosa, o Espírito evolui intelectualmente, mas só evoluirá moralmente quando se decidir a pensar, sentir e agir no Bem.*

*Ninguém, na verdade, estaciona, porque, mesmo a prática do Mal, ao gerar o sofrimento, faz o Espírito concluir que deve optar pelo Bem.*

*Deus impulsiona todos os seus filhos para o progresso.*

*Cada um deve analisar-se e verificar se está realmente investindo no próprio progresso intelecto-moral, pois chegará fatalmente a hora da desencarnação e será grande o sofrimento dos que não cumpriram seu programa de realizações: não queiram conhecer “ao vivo e a cores” esse julgamento da consciência!*

*Antecipem-se, invistam em si próprios, ao invés de deixarem o tempo se escoar vazio de boas realizações dentro e fora de si próprios!*

#### **3.1.1 – O DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL**

*O desenvolvimento intelectual normalmente antecede o moral, pois, rebeldes como são os seres humanos da Terra - com exceção de Jesus, que desenvolveu uma trajetória retilínea - primeiro erramos para depois aprendermos que o Mal não compensa e, então, começamos a pensar, sentir e agir no Bem.*

*Assim é que o nível intelectual dos habitantes da Terra é relativamente avançado, mas a evolução espiritual deixa muito a desejar, fazendo com que a vida de quase todos decorra de uma forma insatisfatória, por força dos defeitos morais, que, a cada momento, se revelam, provocando incidentes negativos e sofrimentos para nós e para os outros.*

*Somente ser inteligente não faz alguém ser feliz.*

*A felicidade decorre do cumprimento das Leis de Deus, que Jesus resumiu no “Amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”.*

*Aprendamos essas lições, pois, somente assim, sairemos da roda das reencarnações provacionais e passaremos a reencarnar em cumprimento de missões meritórias no Bem!*

### **3.1.2 – O DESENVOLVIMENTO MORAL**

*De “O Livro dos Espíritos”, de Allan Kardec, extraímos os seguintes excertos:*

*Na questão 629 dá-se o conceito de Moral:*

*"A moral é a regra de bem proceder, isto é, de distinguir o bem do mal. Funda-se na observância da lei de Deus. O homem procede bem quando tudo faz pelo bem de todos, porque então cumpre a lei de Deus."*

*Na questão 630 faz-se a distinção entre o Bem e o Mal:*

*"O bem é tudo o que é conforme à lei de Deus; o mal, tudo o que lhe é contrário. Assim, fazer o bem é proceder de acordo com a lei de Deus. Fazer o mal é infringi-la."*

*Na questão 631 responde-se se o homem tem capacidade para distinguir o Bem e o Mal:*

*"Sim, quando crê em Deus e o quer saber. Deus lhe deu inteligência para distinguir um do outro."*

*Na questão 632 dá-se a regra segura para não se equivocar na apreciação entre o Bem e o Mal:*

*"Jesus disse: vede o que quereis que vos fizessem ou não vos fizessem. Tudo se resume nisso. Não vos enganareis."*

*Na questão 633 explica-se como proceder na distinção entre o Bem e o Mal quando se trata de conduta que envolva apenas a própria pessoa:*

*"Quando comeis em excesso, verificais que isso vos faz mal. Pois bem, é Deus quem vos dá a medida daquilo de que necessitais. Quando excedeis dessa medida, sois punidos. Em tudo é assim. A lei natural traça para o homem o limite das suas necessidades. Se ele ultrapassa esse limite, é punido pelo sofrimento. Se atendesse sempre à voz que lhe diz - basta, evitaria a maior parte dos males, cuja culpa lança à Natureza."*

*Na questão 634 fala-se sobre porque Deus permite a existência do Mal e porque não criou perfeitos os seres:*

*"Já te dissemos: os Espíritos foram criados simples e ignorantes. Deus deixa que o homem escolha o caminho. Tanto pior para ele, se toma o caminho mau: mais longa será sua peregrinação. Se não existissem montanhas, não compreenderia o homem que se pode subir e descer; se não existissem rochas, não compreenderia que há corpos duros. É preciso que o Espírito ganhe experiência; é preciso, portanto, que conheça o bem e o mal. Eis por que se une ao corpo."*

*Na questão 636 diz-se se o Bem e o Mal são absolutos:*

*"A lei de Deus é a mesma para todos; porém, o mal depende principalmente da vontade que se tenha de o praticar. O bem é sempre o bem e o mal sempre o mal, qualquer que seja a posição do homem. Diferença só há quanto ao grau da responsabilidade."*

*Na questão 639 trata-se da culpabilidade das pessoas que agem premidas por determinadas circunstâncias:*

*"O mal recai sobre quem lhe foi o causador. Nessas condições, aquele que é levado a praticar o mal pela posição em que seus semelhantes o colocam tem menos culpa do que os que, assim procedendo, o ocasionaram. Porque, cada um será punido, não só pelo mal que haja feito, mas também pelo mal a que tenha dado lugar."*

*A questão 641 trata da culpabilidade de pensar-se em fazer o Mal:*

*"[...] Há virtude em resistir-se voluntariamente ao mal que se deseja praticar, sobretudo quando há possibilidade de satisfazer-se a esse desejo. Se apenas não o pratica por falta de ocasião, é culpado quem o deseja."*

*A questão 642 esclarece se há valor em simplesmente não se praticar o Mal sem praticar também o Bem:*

*"Não; cumpre-lhe fazer o bem no limite de suas forças, porquanto responderá por todo mal que haja resultado de não haver praticado o bem."*

*A questão 646 explica que uma mesma atitude é considerada mais ou menos meritória de acordo com o grau de dificuldade em agirmos bem:*

*"O mérito do bem está na dificuldade em praticá-lo. Nenhum merecimento há em fazê-lo sem esforço e quando nada custe. Em melhor conta tem Deus o pobre que divide com outro o seu único pedaço de pão, do que o rico que apenas dá do que lhe sobra, disse-o Jesus, a propósito do óbolo da viúva."*

*A questão 647 diz da necessidade do esclarecimento maior da máxima do Amor ao próximo ensinada por Jesus:*

*"Certamente esse preceito encerra todos os deveres dos homens uns para com os outros. Cumpre, porém, se lhes mostre a aplicação que comporta, do contrário deixarão*

*de cumpri-lo, como o fazem presentemente. Demais, a lei natural abrange todas as circunstâncias da vida e esse preceito compreende só uma parte da lei. Aos homens são necessárias regras precisas; os preceitos gerais e muito vagos deixam grande número de portas abertas à interpretação."*

### **3.1.3 – A INTERDEPENDÊNCIA DOS SERES**

*Montaigne, nosso companheiro de trabalho, ditou, pelo médium que ora nos serve, um livro com esse título, que pode ser baixado da internet e lido do seguinte endereço: [luizguilhermemarques.com.br](http://luizguilhermemarques.com.br) e também da Biblioteca Virtual Espírita.*

*Ali, o querido companheiro expõe suas reflexões sobre o quanto os seres todos criados por Deus estão ligados pelo fio invisível das emanções psíquicas, interagindo constantemente, o que deve fazer com que cada um procure dar o melhor de si aos outros a fim de ser evoluir e viver feliz.*

*Mencionemos aqui apenas a frase da quarta capa do livro:*

*“A troca incessante de emanções psíquicas, na vivência diária, é que sustenta os seres, proporcionando felicidade aos que doam aos outros o melhor de si.”*

## **4 – OS JUSTOS**

*A expressão “justo” tem sido atribuída a pessoas que simplesmente analisam situações e as demais pessoas como se estivessem resolvendo friamente um problema de Matemática. Não terá sido esse o sentido que Tiago quis dar à palavra quando fez a afirmação de que: “A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos.”*

*Quando Jesus apresentou os traços identificadores dos Seus discípulos disse: “Reconhecereis Meus discípulos pelo muito Amor que manifestarem.” Portanto, podemos concluir que as preces feitas por quem muito Ama pode muito nos seus efeitos.*

*Não pretendemos mergulhar na pesquisa dos textos antigos para procurar interpretar literalmente a expressão que ora é estudada: seria uma forma de polemizar, ao invés de evangelizar.*

*Infelizmente, sempre houve quem estudasse a Boa Nova como se estivesse tratando de mais um ramo do Conhecimento terreno, como a Matemática, a História, a Geologia etc., sendo que Jesus mesmo aconselhou que interpretássemos Suas Lições com “olhos de ver e ouvidos de ouvir”, ou seja, focalizando a finalidade evangelizadora, quer dizer, espiritualizante.*

*Se o apóstolo utilizou a expressão “justo” ou outra qualquer, não faz diferença, porque o que potencializa uma prece é o nível espiritual de quem a profere: se se trata de um Espírito Superior, portanto, pleno de Amor Universal, ele somente pedirá o que é consentâneo com as Leis Divinas, naturalmente.*

*Todavia, todos, sejam mais evoluídos ou não, sempre são ouvidos em suas rogativas ao Pai Celestial.*

*O apóstolo Tiago deve ter pretendido incentivar-nos a sermos “justos” no sentido evangélico da palavra e, assim, acreditamos que a frase “A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos.”, se não tivesse sido enunciada, em nada prejudicaria o início da sua orientação: “Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis.”*

#### **4.1 – “RECONHECEREIS MEUS DISCÍPULOS PELO MUITO AMOR QUE MANIFESTAREM”**

*Para analisarmos as afirmações de Jesus devemos considerar, em primeiro lugar, que as palavras são insuficientes para representar Suas Ideias, uma vez que se trata de uma linguagem primária, tanto que, entre os Espíritos Superiores, a linguagem utilizada é a do pensamento, e, em segundo lugar, não temos condições intelecto-morais de compreender as Leis Divinas em toda a sua profundidade, sendo que, por isso, Jesus resumiu-*

*as no “Amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”, sendo essa a maneira mais acessível que encontrou de nos ensinar, digamos, a escrever a letra “a”, no processo da nossa alfabetização espiritual.*

*A diferença de idade espiritual entre nós e Jesus é inimaginável, podendo-se entender que sequer existíamos como seres enquanto Jesus já era um Espírito Puro.*

*As questões de idade, tempo, espaço e outras assemelhadas estão muito acima da nossa capacidade de compreensão, principalmente quando estamos encarnados, portanto, limitados pelos cinco sentidos.*

*A expressão que ora estudamos está ao alcance do entendimento de todas as pessoas e, por enquanto, basta entendermos que devemos Amar todos os seres da Natureza, porque, assim procedendo, no decurso dos milênios, iremos compreendendo outras ideias mais complexas.*

*“A cada dia basta o seu cuidado” pode ser interpretado também como: cumpram seu programa de trabalho no nível evolutivo em que estão e deixem as questões que não lhes competem para os mais evoluídos resolverem.*

*“A Natureza não dá saltos” é outra grande lição, no sentido de fazermos o que nos compete e não estar a esmiuçar o que nossos neurônios não comportam.*

*Os discípulos (alunos) de Jesus, na verdade, são todos os seres colocados por Deus sob Sua responsabilidade, como Divino Governador da Terra, e não apenas os seres humanos e, muito menos, somente aqueles que muito Amam: trata-se de uma linguagem figurada, todavia útil para nos induzir a Amar a todas as criaturas de Deus, que são nossos irmãos, como bem afirmava Francisco de Assis.*

## **5 – PODER ESPIRITUAL**

*Somente Deus tem Poder, pois Ele cria, através do simples ato de Pensar, e mantém cada ser como tal pelo*



*fato de continuar Pensando em cada um como um ser individualizado.*

*Suas criaturas, inclusive os Espíritos Puros, apenas trabalham os elementos existentes no Universo, em obediência direta às Leis Divinas, mas não têm poder, no sentido de decidirem arbitrariamente, sem obedecerem às Leis Divinas.*

*Por isso Jesus, nos orientando, afirmou: “Eu, de Mim, nada posso.”*

*Se Jesus assim disse quanto a Si mesmo, que poder teremos: nós que sequer sabemos ao certo quem somos, uma vez que desconhecemos nossas aquisições intelecto-morais, arquivadas no fundo da nossa memória espiritual?*

*Devemos reconhecer, humildemente, nosso primarismo intelecto-moral, uma vez que até Espíritos da envergadura de um Chico Xavier se julgam, acertadamente, verdadeiras insignificâncias perto da grandeza de outros Espíritos que lhes são superiores: essa humildade já representa um início de expressiva evolução espiritual.*

*Chico Xavier afirmou, certa vez, que Emmanuel se apresenta de joelhos diante de Ismael: eis uma constatação de como há diferença gritante de graus evolutivos, que começam no infinito para Baixo e terminam no infinito para Cima, ou seja, não há como se identificar o começo e o final da escala evolutiva, pelo menos para Espíritos medianos.*

*Os Espíritos Superiores nunca se arrogam poder algum, mas, ao contrário, dizem sempre que são meros servidores humildes de Jesus ou de Deus.*

*A arrogância representa um sinal evidente de inferioridade intelecto-moral, decorrente da ignorância da própria pequenez.*

### **5.1 – “EU, DE MIM, NADA POSSO”**

*Jesus também disse: “Pois desci do céu não para fazer a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou.” Essa expressão complementa a primeira: o que seria a “vontade” de um Espírito Puro? O que seria a Vontade de Deus?*

*Por mais que se proponha a fazer o Bem à humanidade da Terra, Jesus nunca conseguiria cumprir Sua Tarefa, na qualidade de seu Divino Governador, se não consultasse sempre a Vontade do Pai Celestial para poder nunca se equivocar.*

*Trata-se de encaminhar a evolução de “nonilhões” (usemos essa expressão, por falta de outra melhor) de seres sob Sua responsabilidade, desde os mais rudimentares até os seres humanos.*

*Jesus não é responsável pela evolução apenas dos seres humanos que habitam este planeta, mas de todos os demais, inclusive os mais primitivos: é importante que entendamos isso. Ele encaminha cada um desses seres de uma forma compatível com sua capacidade de assimilação.*

*Sua Felicidade consiste em cumprir a Vontade do Pai.*

*Devemos nos esforçar por fazer o mesmo, dentro das nossas limitações de Espíritos que agora é que estão dando os primeiros passos na própria evangelização.*

## **5.2 – “NÃO CAI UMA FOLHA DE UMA ÁRVORE SEM QUE DEUS O PERMITA”**

*Em “A Grande Síntese” Jesus afirma:*

*“A Lei é Deus. Ele é a grande alma que está no centro do universo. Não centro espacial, mas centro de irradiação e de atração. Desse centro, Ele irradia e atrai, pois Ele é tudo: o princípio e suas manifestações. Eis como Ele pode — coisa inconcebível para vós — ser realmente onipresente.”*

*Sem o estudo dessa obra não há como alguém poder dizer que conheça, pelo menos razoavelmente, as Leis*

*Divinas, que Jesus, há dois milênios, resumiu no “Amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.”*

*Como sempre afirmamos, há, no meio espírita, muita resistência à ideia do estudo dessa obra, apesar de saber-se que foi ditada por Jesus, conforme garantido por Emmanuel, através de mensagem ditada através de Chico Xavier. Tal resistência se deve a uma pitada de farisaísmo, pois muitos desses opositores amam demasiadamente o poder, reminiscência inconsciente do passado de mandos e desmandos, em que impunham sua vontade, utilizando indebitamente o Nome de Deus e de Jesus.*

*Quem pretenda conhecer mais as Leis Divinas deve estudar as obras da Codificação Espírita e “A Grande Síntese”, psicografada pelo médium italiano Pietro Ubaldi.*

### **5.3 – CAMPO DE ATUAÇÃO DE CADA ESPÍRITO**

*Aqui também temos de recorrer às obras da Codificação e à referida obra psicografada por Pietro Ubaldi. Todavia, podemos complementar com a afirmativa de Jesus: “A cada um será dado de acordo com suas obras”.*

*Quanto mais obras um Espírito tiver realizado no Bem maior será sua área de atuação, pois tudo que fizer será em favor dos que precisam da sua inteligência e bondade.*

*Os Espíritos Superiores, como Bezerra de Menezes e outros, têm um campo de atuação muito amplo, porque, tal como um Jesus em miniatura, afirmam: “Pois desci do céu não para fazer a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou.”*

### **6 – EXEMPLOS PARA SEGUIRMOS**

*“Se a palavra convence, o exemplo arrasta”:* diz o provérbio. *Estudar a biografia dos homens e mulheres que se destacaram pela prática do Amor Universal é um*

*dos mais importantes investimentos, pois ali vemos que é possível a prática de tal virtude.*

*Relacionamos abaixo alguns homens e mulheres que exemplificaram a confissão e a prece, a fim de que os prezados leitores se mirem neles e invistam, dentro do possível, nessas duas áreas da evolução.*

### **6.1 – CONFISSÃO**

*Não basta alguém arrepender-se e efetuar a reparação dos males que causou, sendo necessário que entre ambas as iniciativas esteja a confissão como forma de lavar as sujidades acumuladas no nosso interior e, ao mesmo tempo, exemplificar para os nossos irmãos e irmãs no sentido dos benefícios do Bem e das desvantagens do Mal, dentre as quais, quanto ao Mal, o “peso na consciência”.*

*O receio de confessar suas culpas é sinal de falta de autoconfiança e fé em Deus, pois, na verdade, tirante a figura pura de Jesus, nenhum ser que passou pela Terra deixou de errar com maior ou menor gravidade: somos todos aprendizes na Escola da Evolução, variando apenas de grau a diferença entre os Espíritos Superiores e os medianos e primitivos.*

*Normalmente, os Espíritos Superiores são muito mais antigos que nós e aprenderam mais, acertando e errando. Os que são menos evoluídos que nós costumam ser Espíritos mais jovens, portanto, menos experientes.*

*Veremos alguns casos de Espíritos de uma superioridade incontestável, que confessaram a todos suas culpas.*

#### **6.1.1 – SANTO AGOSTINHO**

*Aquele que ousou revelar sua tendência para a sexolatria, foi um dos primeiros a confessar publicamente essa inclinação, que, aos poucos, foi-se diluindo, à medida que ele investia na auto análise e esforço pelo próprio aprimoramento moral.*

*Seu livro “Confissões” deveria ser lido por todos os espíritas e pessoas em geral, a fim de melhor lidarem com a questão da sexualidade, sem exageros para mais ou para menos.*

#### **6.1.2 – YVONNE DO AMARAL PEREIRA**

*A missionária amável do Bem trazia de muitas vivências passadas a inclinação para a infidelidade conjugal, mas esforçou-se por vencê-la, mas teve a coragem suficiente para revelar que quase sucumbiu novamente, quando programou o já mencionado com seu noivo espiritual, que, no estado de encarnado, era casado com outra mulher; todavia, antes de dar o desastroso passo em falso, de encontra-lo pessoalmente, voltou atrás e conseguiu terminar a encarnação sem comprometer-se espiritualmente nesse ponto.*

#### **6.1.3 – MOHANDAS GANDHI**

*O grande missionário da não-violência confessou que, mesmo sendo casado, foi a uma casa de prostituição, mas desistiu de praticar o adultério e voltou para casa.*

*São exemplos de verdadeira coragem: a de mostrarem-se como verdadeiramente são: falíveis, apesar de bem intencionados e constantes na vivência do Bem.*

#### **6.1.4 – EMMANUEL**

*Emmanuel retratou-se com toda fidelidade à verdade ao relatar fatos das suas encarnações como Públio Lântulo Sura e Públio Lântulo Cornélio, na sua obra “Há Dois Mil Anos”, psicografada por Chico Xavier.*

*Sua confissão drenou-lhe da consciência as acumulações de culpa, que deveriam martirizá-lo ainda, apesar de todo o progresso espiritual realizado.*

#### **6.2 – PRECE**

*Se a confissão é necessária para alívio da consciência, a prece é imprescindível para adquirirmos a força interior suficiente para todo o processo evolutivo (curativo).*

*Quando Jesus aconselhou: “Vigiai e orai a fim de não cairdes em tentação” estava introduzindo a prece e a auto análise como requisitos para chegarmos à reparação.*

*Veja-se, portanto, que, além da confissão e da prece, ao lado do arrependimento e da reparação, há ainda a vigilância (auto análise).*

*Não estudaremos, todavia, neste livro, sobre a vigilância, pois iria engrossar mais ainda nosso opúsculo, que pretende ser apenas uma cartilha de alfabetização espiritual.*

### 6.2.1 – CHICO XAVIER

*A vida de Chico Xavier foi totalmente diferente da imensa maioria dos homens e mulheres de todos os tempos, a começar pelas três surras diárias que levava da madrinha durante o tempo em teve sob sua guarda, sem contar as vezes em que ela lhe enfiava um garfo no abdômen, tendo o menino, de cinco anos de idade, de andar dentro de casa com aquele instrumento pendurado, num espetáculo deprimente de crueldade, sem nunca ter reclamado da dor que sentia, o que redundou na formação de uma hérnia, somente operada na idade adulta, daí a algumas dezenas de anos.*

*Assim preparado para não falhar, em hipótese alguma, na tarefa importantíssima que trouxe para sua encarnação, suas orações representavam exatamente o que Tiago ensinou: “A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos.”*

*O muito Amor que sentia por todos os seres da Criação não era menor que o de Francisco de Assis, manifestado em cada minuto da sua longa encarnação.*

*Estudemos a biografia de Chico Xavier como fonte de referência e sigamos sua exemplificação de vida, dentro das nossas possibilidades, para evoluirmos mais depressa.*

*Dentre os livros escritos sobre Chico Xavier queremos pedir a atenção dos prezados leitores para os escritos por Nena Galves, intitulados: “Até Sempre, Chico Xavier” e “Chico Xavier – luz em nossas vidas”.*

### **6.2.2 – SOS PRECE**

*Trata-se de uma das mais importantes iniciativas de determinados Centros Espíritas, funcionando, muitas vezes, em regime de “vinte e quatro horas”. Quantas pessoas foram preservadas do desespero e do suicídio ao ouvirem uma palavra repassada de Caridade!*

*Deus abençoe aqueles que exercem esse serviço voluntário de Amor Universal!*

#### **6.2.2.1 – VOLUNTÁRIOS**

*Bem aventurados os voluntários, que, de variadas formas, trabalham para a implantação de uma mentalidade de serviço ao próximo, contribuindo para a elevação do nível espiritual da Terra!*

*A eles se aplica as palavras de Jesus: “Todas as vezes em que beneficiardes a um destes pequeninos é a Mim que o fazeis.”*

*Vemos uma quantidade enorme de pessoas vivendo em estado de sofrimento, vítimas da solidão, mas que, saindo da auto piedade desarrazoada, poderia desenvolver tarefas filantrópicas junto a algumas das milhares ou milhões de Entidades Caritativas espalhadas pelo mundo afora.*

*Com razão, Joanna de Ângelis diz: “Só é solitário quem não é solidário.”*

.....

#### **NOTA**

*[\*] “A Grande Síntese” pode ser baixada da internet através de vários endereços, além de poder ser adquirida, em formato de livro de papel, junto à própria editora da Fundação Pietro Ubaldi – FUNDAPU.*

# QUINTA LIÇÃO: APRENDENDO A LIDAR COM O PENSAMENTO

Vamos transcrever uma parte do livro “*A Sugestão Mental*”, que o cientista Julian Ochorovicz escreveu, quando encarnado. Por aí se vê a complexidade da questão, mas também como uma pessoa pode influir na vontade de outra.

Pretendemos, com isso, mostrar para os prezados leitores, que, com o conhecimento aprofundado da técnica adequada ou casualmente, acabamos interferindo no campo mental alheio e, ao mesmo tempo, recebemos as induções mentais de outras criaturas humanas de boa ou de má índole.

Por isso, devemos vigiar os próprios pensamentos, a fim de não fazermos o mal aos outros, bem como nos isolarmos dos maus pensamentos alheios, para não sermos prejudicados por eles.

Viajam pelo Universo inteiro todos os nossos pensamentos, emitidos desde que passamos a existir, o mesmo acontecendo com todas as outras criaturas, e não só as humanas, mas realmente todas.

Todas as emissões vibracionais que emitimos, por outro lado, estão registradas no nosso íntimo, tanto quanto as vibrações que assimilamos dos outros aí estão arquivadas.

Daí termos de nos livrar das impregnações negativas, que são objeto deste estudo e tal somente se faz possível através de ajuda espiritual e vontade firme de auto reformar-se moralmente, tudo, evidentemente, sob o Olhar de Deus, cuja Justiça de Amor e Caridade identifica o momento da libertação de cada criatura e a cura só acontece nesse momento.

Vejamos, então, o que diz Ochorovicz:  
“*CAPÍTULO III*”



### *A sugestão mental verdadeira*

*Dediquei minha atenção a uma dama afetada de histeroepilepsia e cuja doença, já antiga, foi agravada por acessos de mania de suicídio.*

*A Sra. M., de 27 anos, forte e bem constituída, tem a aparência de uma saúde perfeita. Ataques convulsivos de grande histeria datam da infância. Influências hereditárias muito fortes. Há algum tempo, além dos ataques clássicos em muitos períodos, acessos de loucura com congestões dos lobos anteriores e anemia dos lobos posteriores. Desmaios nervosos paralíticos e acessos epileptiformes de curta duração. Um só ponto histerógeno abaixo da clavícula esquerda. Um ponto delirógeno no occiput direito correspondente à fossa occipital superior. Nada de anestesia. A pressão ovariana detém o ataque momentaneamente. Sensível ao estanho, mas também a outros metais em graus diferentes e inconstantes. Temperamento ativo e alegre unido a uma extrema sensibilidade moral, interior, isto é, sem sinais exteriores. Caráter verídico por excelência, tendência ao sacrifício. Inteligência notável, talento, sentido de observação. Em momentos, falta de vontade, indecisão penosa, depois uma firmeza excepcional.*

*Um certo dia, ou melhor, uma certa noite, terminado seu ataque (inclusive a fase de delírio), a doente adormeceu tranquilamente.*

*Subitamente despertou e eu e seu amigo chegamos junto dela. Ela pediu-nos que fôssemos embora, que não nos preocupássemos.*

*Insistiu tanto que, para evitar uma crise nervosa, saímos. Desci lentamente a escada (ela morava no terceiro andar) e de vez em quando eu apertava a orelha, perturbado por um mau pressentimento (ela havia se ferido várias vezes, anteriormente).*

*Chegado ao fim, parei ainda uma vez, pensando se devia partir ou não. De repente a janela se abre com estrondo e*

*eu percebo o corpo da doente se inclinar para fora. Corro para o ponto em que ela poderia cair e, maquinalmente, concentro minha vontade no objetivo de me opor à queda. Era algo insensato.*

*Entretanto a doente, já inclinada, se detém e recua lentamente.*

*A mesma manobra recomeça cinco ou seis vezes até que a doente, como fatigada, fica imóvel, as costas apoiadas contra o caixilho da janela, sempre aberta.*

*Ela não me podia ver, pois era noite e eu estava numa parte mais escura. Nesse momento a Srta. X, amiga da doente, correu e tomou-a pelos braços. Eu as ouvi se debaterem e subi rapidamente as escadas. Encontrei a doente numa crise de loucura. Ela não nos reconheceu. Só consegui afastá-la da janela aplicando a pressão ovariana, o que a fez cair de joelhos. Provoquei a contratura dos braços e consegui adormecê-la.*

*Uma vez em sonambulismo, sua primeira palavra foi: – Obrigada e perdão.*

*Então contou que ela queria atirar-se da janela, mas que cada vez que tentava, sentia-se “erguida” por uma força que vinha “de baixo”.*

*– Por alguns momentos, disse ela, pareceu-me que você estava a meu lado e que não queria que eu saltasse.*

*Essa experiência não era suficiente para provar uma ação à distância. Mas me sugeriu a ideia de um novo estudo da questão.*

*Eu tinha o hábito de adormecer a doente cada dois dias e deixá-la num sono profundo enquanto tomava notas. Eu podia ter certeza de que ela não se moveria, nessas sessões, antes que me aproximasse dela, para provocar o sonambulismo. Então preparei uma experiência, sem contar a ninguém meu projeto.*

*Adormeci-a e, depois de tomar algumas notas, sem mudar de atitude (eu estava a alguns metros de distância, fora de seu campo visual), fingi que escrevia, mas interiormente*

*concentrei minha vontade numa ordem dada. Ordenei mentalmente que ela levantasse a mão direita e no segundo minuto ela agitou a mão direita. Recomecei, mandando que ela se levantasse e viesse até mim. Ela se levantou com dificuldade e veio até onde eu estava, a mão estendida. Eu a reconduzi para seu lugar e ordenei (sempre mentalmente) que ela tirasse o bracelete de sua mão esquerda e me entregasse.*

*Ela estendeu a mão esquerda, depois retirou, vacilando, o bracelete, entregando-o a mim. Continuei dando ordens e ela cumpria, como estender-me a mão direita (ela estendeu a esquerda), sentar-se a meu lado etc.*

*Em seguida declarou-se o sonambulismo ativo e ela conversou agradavelmente. Não me obedecia mais e disse: – Agora vou dormir.*

*Observei alguns traços de um ataque durante o sono e depois ela pareceu acordar.*

*– Tenho um tique-taque na cabeça que não me deixa dormir. Não quero mais dormir. Sente-se a meu lado.*

*No dia seguinte, 3 de dezembro, ela adormece pelo olhar e cai num sono muito profundo. Recomeço a experiência e ordeno que ela me dê a mão direita. Nada. Qualquer mão! Ela, então, estende a mão esquerda.*

*Se eu lhe falo tocando-a, ela me responde; se eu lhe falo sem tocá-la, ela não ouve senão sons incompreensíveis.*

*Digo-lhe que devo retirar-me por 15 minutos, mas, uma vez fora, eu tento chamá-la mentalmente. “Venha a mim!”. Ela se agita.*

*Nesse momento a experiência é interrompida por um acidente curioso. A ação à distância provoca nela uma hiperestesia geral e nesse estado “ela se sente incomodada por alguma coisa à direita”, sente “um odor insuportável”, ouve “um ruído imaginário provocado pela congestão cerebral que a impede de me ouvir”.*

*Diz! “Alguma coisa me impedia... alguma coisa de que você não gosta.”*

– *O que é?*

– *Não sei, mas quero que me livre disso.*

*Faz gestos repulsivos à direita. Vejo que no móvel onde há flores está uma planta nova. Retiro-a.*

– *Ah, finalmente – diz ela –, obrigada. Eu quase tive um ataque.*

*Era uma planta que lhe havia sido dada naquele mesmo dia, por uma amiga que ela amava muito quando no seu estado normal, mas a quem não suportava quando em sonambulismo.*

*Eu sabia disso, mas não podia imaginar que um objeto pertencido a essa pessoa pudesse provocar a mesma repulsa. Pensei então na ação do odor dessa planta, mas ela não tinha cheiro algum. Passei a fazer, então, uma série de experiências com objetos procedentes dessa mesma pessoa, misturando-os com outros. Coloquei, por exemplo, ao lado da doente, mas um pouco longe, no canapé, um rolo de músicas para piano trazidas por essa mesma pessoa. E ela fez um gesto, dizendo que se sentia mal. O mesmo em relação a outros objetos. Jamais ela adivinhou o que era, mas sempre sentia uma influência antipática.*

*Devo acrescentar que esta jovem amava muito a Srta. M. e que ela sentia ciúmes da influência que eu exercia sobre minha paciente.*

*No dia 7 de dezembro, depois de mais uma experiência no dia 5, a doente está em estado de a-ideia, os braços rígidos, as pernas um pouco esticadas. Ordeno mentalmente que ela se levante, vá até o piano, apanhe uma caixa de fósforos, venha até mim, acenda um deles e volte para o seu lugar.*

*Ela se levanta com dificuldade, aproxima-se de mim, vai ao piano mas passa adiante (eu continuo ordenando mentalmente), seu braço se ergue, toca a caixa, apanha-a, vem a mim e quer entregá-la. Eu ordeno que ela acenda. Ela acende e volta ao seu lugar.*

*Nova experiência no dia 11 de dezembro, na presença do engenheiro Sosnowski. Adormeço a doente e demonstro os três estados principais:*

*1o) a-ideia (sem pensamento, sono profundo);*

*2o) monoideia (uma só ideia possível); e*

*3o) poli-ideia (sonambulismo).*

*Ordeno-lhe, depois de adormecê-la, que venha até mim e ela vem, que estenda a mão ao engenheiro. Ela estende. Nesse momento ela abre os olhos, pois o contato com uma pessoa estranha lhe provoca uma sensação desagradável.*

*Novas experiências, nas quais ela obedece, em estado de sonambulismo, a quase todas as minhas ordens. Mas contra algumas se rebela. Numa ocasião ela adivinhou meu desejo. Perguntei o que eu queria naquele momento e ela declarou: “Você quer um pouco de vinho no seu chá.” E era correto.*

*Fico por aqui. A história dessa doente foi das mais instrutivas para mim. Tenho sobre ela um volume inteiro de notas, tomadas na hora. Só relato aqui as experiências essenciais que têm relação direta com a transmissão psíquica, para não complicar demais.*

*Para mim essas experiências foram decisivas. Tive, afinal, a impressão pessoal, há tantos anos procurada, de uma ação verdadeira, direta, indubitável; com a certeza de que não houve nem coincidências fortuitas, nem sugestões por atitudes, nem outra causa de erro possível.*

*Para mim, tudo foi relativamente claro; é preciso considerar a transmissão mental como uma espécie de audição, guardadas, é claro, as proporções. Não se ouve quando se é surdo e não se ouve quando se está distraído.*

*É-se surdo a uma transmissão de pensamento desde que se durma tão bem que o cérebro não funciona nada. Como querer que um paciente mergulhado numa a-ideia paralítica profunda obedeça a um pensamento se ele não ouve nem à viva voz? Ele é surdo. Também as sugestões mentais são mais difíceis nesse estado do que no estado*

*de vigília e, em consequência, aqueles que imaginam que é suficiente adormecer alguém magneticamente para torná-lo sensível à ação enganam-se.*

*Não se ouve quando há barulho demais e um sujeito hipnotizado não ouvirá seu pensamento porque ele está à mercê de todo mundo, porque ele tem sensações fortes e diferentes demais. Em consequência, mesmo que você deixe o sujeito hiperestesiado, pela fixação de um objeto brilhante, por exemplo, você não o tornará facilmente sensível às influências mínimas pessoais, tais como a ação do pensamento.*

*Não se ouve quando se está distraído porque uma ação exclui a outra. Aquele que fala ouve mal. Os sonhos do sonambulismo ativo, sendo mais vivos do que no estado normal, sendo quase sempre sonhos falados, se opõem mais a uma percepção delicada do que em estado de vigília. Em consequência, é inútil tentar a sugestão mental direta num sonâmbulo que fala com vivacidade, que executa um projeto sonambúlico qualquer; ele não ouvirá.*

*Sua atenção não é nula como num hipnotizado, mas – o que é pior para o objetivo que se tem em mira –, ela é dirigida para outra parte qualquer. Assim, apesar das aparências favoráveis (ele pode ouvir sempre seu magnetizador), o estado de poli ideia fortemente ativo não convém as experiências mais do que uma a ideia paralítica.*

*Restam os estados intermediários. Certos sujeitos, capazes de apresentar fases opostas de a-ideia e de poli ideia, não passam diretamente de uma para outra. Eles param, mais ou menos por um tempo longo, na fase monoideia. Não se trata de uma inércia, de uma paralisia completa do cérebro, mas de um cérebro que concentra toda sua ação funcional e só pode concentrá-lo numa só ideia, única, dominante. Ela é dominante, não sendo contrabalançada por nenhuma outra. Ela é alucinatória pela mesma razão*

*e pela vivacidade, pela vitalidade fisiológica de um cérebro que está repousando melhor que de hábito (sem nenhuma ideia). É preciso, pois, pouca coisa para pô-lo em funcionamento.*

*Um nada o abala, um nada o domina.*

*É o momento das sugestões.*

*Das sugestões mentais?*

*Sim e não. Esta fase é ainda mais complicada do que parece.*

*O estado monoideico pode ser duplo; ele pode ser ativo e passivo.*

*O monoideísmo é ativo se se aproxima do poli-ideísmo, permanecendo como está. Ele se aproxima por uma preponderância muito grande de uma só ideia, associada a algumas outras muito fracas. É o chamado estado de monomania sonâmbula. As ideias fracas pertencem ao mundo real, a ideia forte à imaginação. Ele não pode, por isso, se conduzir tão bem no meio real como um sonâmbulo ativo propriamente dito, pois este reflete, percebe, evita os obstáculos e cumpre um trabalho difícil. Mas se ele vê (mal) um objeto qualquer, seu sonho pode persuadi-lo facilmente de que se trata de um livro, uma lanterna ou um pássaro e então ele cumprirá um certo número de atos, apropriados à sua visão.*

*Esse estado de alucinação espontânea não é mais favorável à transmissão mental do que o poli-ideísmo ativo, onde ele não está mais do que um grau inferior como lucidez, mas mais avançado e mais isolado como vivacidade das sensações.*

*O monoideísmo passivo, ao contrário, se aproxima mais da a ideia, precisamente por seu caráter de passividade, de inércia. A vivacidade de sensações é a mesma. Mas elas não podem mais nascer por si mesmas, elas devem ser sugeridas e o são com extrema facilidade. Tudo o que você diz é sagrado. Tudo o que você deixa adivinhar é já obrigatório e a*

*adivinhação se cumpre, não por uma reflexão, mas por associações inconscientes, imperceptíveis, que enganam, que aparecem e desaparecem, tão logo sua tarefa seja cumprida. Pois este estado e, por assim dizer, ainda mais monoideico do que o precedente. As ideias fracas, acessórias, são quase imperfeitas. E é sempre um estado de tensão, de tensão violenta mesmo, como a outra, com a diferença de que a tensão do monoideísmo ativo entra em jogo por si mesma, enquanto a tensão do monoideísmo passivo espera sempre um estímulo exterior, por menor que seja, um sopro, um indício, um nada. Dir-se-ia que se trata de uma “energia involuntária” que espera apenas um impulso para se manifestar.*

*Será esta a fase das sugestões mentais?*

*Quase: Em todo o caso, as sugestões mentais têm sempre uma ação nesta fase, o que quer dizer que bastará concentrar fortemente seu pensamento para que o sujeito sinta. Haverá logo um franzir de cenhos, uma expressão de atenção no rosto, uma agitação nos membros e, enfim, uma execução de sua vontade ou um começo de execução. Uma coisa, entretanto, o ameaça e pode prejudicar a experiência: se a sua ação for demasiadamente viva no começo, ou então se ela for muito vivamente (embora indistintamente) sentida pelo sujeito, ela terá sobre ele uma influência reanimadora, reanimadora no sentido relativo da palavra, isto é, que o sujeito, ao executar a ordem mental, e por causa dela, passará muito rapidamente para um estado um pouco menos profundo, para o monoideísmo ativo, no qual se obstinará em executar suas ordens, sem tê-las compreendido bem; ele o procurará, correrá atrás de você e se insensibilizará, ele próprio, por esta monomania involuntariamente sugerida; ou então passará para um estado menos profundo ainda, mais tranquilo e mais lúcido ao mesmo tempo, do que o do poli-ideísmo ativo; ele começará a adivinhar, a presumir por reflexões*



*próprias aquilo que não pode mais sentir passivamente, e então será capaz de executar qualquer outra coisa que não a que você pediu. Finalmente, o que é mais raro, mas que ocorre nos sujeitos mais sensíveis, a sua agitação mental excita primeiro, como fazem os narcóticos, para adormecer depois; e o sujeito, depois de ter manifestado um começo de agitação, cai outra vez na a-ideia completa.*

*Eis por que este estado não nos dá o máximo de garantia de êxito. O máximo será preciso procurar um pouco adiante.*

*O verdadeiro momento da sugestão mental é o do limite entre o estado a-ideico e o monoideísmo passivo.*

*Mas se é assim, se a sua experiência tem mais chance aqui do que no monoideísmo passivo declarado, isto ocorre unicamente porque ela tem mais tempo à sua disposição e porque em geral fazemos um esforço muito grande no começo da ação mental, o que é útil deste lado do limiar da a-ideia, ao passo que é perigoso do lado de lá. Se pudéssemos estar certos do grau exato, bastaria conformarmo-nos com suas exigências; agiríamos um pouco violentamente em a-ideia (para despertar o cérebro), um pouco mais suavemente em monoideia (para não despertar demais) e livremente, até o limite dos dois estados. Em todo caso o cérebro deve ser regulado, ele deve ser regulado na monoideia nascente.*

*Permito-me fazer uma comparação telefônica.*

*Um telefone não reproduz bem a palavra à distância, a não ser em condições bem reguladas. Mas tudo é relativo, na telefonia como na neurologia. Um telefone está bem regulado quando a placa vibradora se encontra bem perto, mas não muito perto do núcleo magnético da bobina; daí, podemos gritar fortemente, sem perturbar a nitidez da transmissão. Ao contrário, quanto mais gritarmos, melhor somos ouvidos do outro lado. Ouviremos relativamente melhor ainda se a placa estiver*

*ainda mais perto do núcleo, quase tocando-o, mas então, falando muito alto arriscamos colar a placa contra o ímã e anular quase completamente a transmissão. Uma regulagem média, próxima do máximo – eis o que a prática precisa, um pouco em desacordo com a teoria.*

*Mas como regular um sonâmbulo?*

*Eis a questão! Felizmente não se trata de uma questão muito mais difícil em hipnologia do que na telefonia. Só que, aqui como lá, é preciso que o instrumento seja regulável.*

*Ora, há sujeitos que não se deixam manobrar sob esta relação.*

*Bastará que os ocupemos em outra coisa ou que nos contentemos com uma ação furtiva, como fizemos até agora. Mas aqui também é preciso evitar os sujeitos obedientes demais ou já educados, os sujeitos manobráveis. Em troca é preciso aprender a provocar o grau do sono desejado. Mas as primeiras sessões devem ser destinadas unicamente a uma observação puramente passiva, como a que produziu a sua ação primitiva, para que nos demos conta da natureza do sujeito. Se for preciso devemos esperar mesmo muitas horas, para que o sujeito desperte por si mesmo, a menos que ele peça para ser despertado mais cedo.*

*Nos sujeitos eminentemente sensíveis ao sono (pois há aqueles com os quais você pode fazer todas as experiências físicas, mas não psíquicas), poder-se-á obter sempre duas fases principais: o sono profundo, que pouco a pouco se dissipa, e depois o sono lúcido, ou o sonambulismo propriamente dito. Do que precisamos é de um estado intermediário. Não deixar o sujeito despertar demais, recuperando sua atividade espontânea e não deixá-lo adormecido demais, pois do contrario ele não o ouvirá. O melhor meio de se obter esta graduação é utilizar os passes ditos magnéticos, longitudinais e transversais, pois a profundidade do sono geralmente*

*aumenta com o número desses passes, diminuindo com o número dos mesmos. Assim, fazendo dois, três, quatro passes diante do sujeito (sem contado), obtém-se um pouco mais ou um pouco menos de sono e chega-se às vezes até a poder graduar a vontade às fases intermediárias que acabo de enumerar.*

*Se esta graduação não for possível através de passes, será difícil obtê-la por outro meio qualquer. E será preciso sobretudo evitar o emprego de um método diferente para fases diferentes, pois então você criará uma associação ídeo-orgânica artificial, um mau hábito que acabará desorganizando o sujeito.*

*Está claro que eu não entro aqui numa discussão sobre a ação dos passes. Pode-se imaginar que eles têm uma ação física ou puramente sugestiva, o que não tem importância para os objetivos propostos. Indico simplesmente o meio mais antigo, mais conhecido, que dá resultados mais constantes e mais favoráveis para o sujeito (certas práticas hipnóticas são prejudiciais) e o melhor para graduar à vontade o sono, ali onde a graduação é possível.*

*Uma vez senhor de seu sujeito, você não terá mais do que escolher o momento em que ele possa ouvi-lo e não responder ainda muito bem.*

*Procure não confundir uma dificuldade de falar causada por uma contração dos músculos da voz, com uma dificuldade afásica, isto é, puramente cerebral.”*

**Não há pensamentos neutros, ou seja, que não sejam do Bem ou do Mal.**

**Pagamos caro pelos pensamentos do Mal que saem de nós ou pelos que assimilamos e que provêm de outras criaturas, pois transformam-se em verdadeiras feridas espirituais, que tendem a sangrar espiritualmente, ou seja, manterem-se ativas, induzindo à repetição permanente, provocando desastres morais em nós e nos outros.**

**Brincar de pensar é uma irresponsabilidade e, por isso, devemos verificar no que estamos pensando.**

**Há muitas formas de pensarmos no Bem, sendo que verificamos uma delas nas intenções de Ochorovicz, de auxiliar sua paciente.**

**Tanto quanto alguém pode direcionar seus pensamentos em favor de outras criaturas, pode igualmente mirar objetivos malévolos e pode ter certeza de que sua consciência lhe cobrará essas iniciativas.**

**Aqui cabe a lição de Jesus, interpretada extensivamente: *“Reconcilia-te depressa com teu adversário, enquanto estás a caminho com ele, para que não suceda que ele te entregue ao juiz, o juiz de entregue ao seu ministro e te encerrem na prisão, e de lá não sairás antes de ter pago o último quadrante.”***

**A saída da prisão representa a limpeza interior, a verdadeira cura, que só se efetiva com a auto reforma moral profunda, a qual não significa mera repetição de palavras sacramentais, mas o resultado de uma longa caminhada redentora, como a do filho pródigo que volta para a Casa Paterna.**

**A cura, na verdade, demanda milênios de esforço na aquisição, sobretudo, da virtude da humildade, que é contrária ao orgulho, este que é resultado do primarismo espiritual, reminiscências dos períodos de concentração energética das fases sub humanas.**

**Por isso a cura demanda muitos milênios: porque é resultado da concentração energética das fases sub humanas, que perdurou por bilhões de anos.**

**Somente doando da sua própria energia, como quem se desfaz de pesada carga, nos sentimos aliviados.**

**O orgulho é isso exatamente: a recusa em doar o excesso energético que fomos acumulando.**

**Sem essa doação não seremos felizes, pois a pressão interna, o peso da cruz de erros e vícios passa a ficar insuportável e vêm o suicídio direto ou indireto, a auto**

**punição, a depressão, a aliança com as Trevas e outras opções desesperadas.**

**Ninguém se assuste com o que estamos dizendo, mas também ninguém se arrisque a brincar de viver, a desafiar o Poder de Deus, que quer a felicidade das Suas criaturas, mas que sejam ordeiras e disciplinadas, pois, em caso contrário, o Universo se desagregaria no caos.**