
Estado de espírito
Mente
Sistema energético
Corpo
Crescimento Interior

# CRESCIMENTO INTERIOR

**Saara Nousiainen**

***"Um precioso roteiro para a evolução espiritual"***

## NOTA DA AUTORA

Qualquer ganho na evolução está diretamente ligado à reforma interior, que também é caminho para o equilíbrio e o bem-estar, mas ela não será alcançada apenas pelo estudo doutrinário, leitura de belas mensagens ou por se assistir a discursos emocionados.

É preciso ir além, **estabelecer programas,** viabilizar recursos outros, tais como reuniões interativas e oficinas com a utilização de exercícios e técnicas já existentes e outras que forem criadas, que possam efetivamente ajudar a pessoa a transmutar valores negativos em positivos.

A decisão de desenvolver determinado valor e o trabalho contínuo direcionado a isso começam proporcionando ganhos de superfície. Com a continuidade do esforço, esses ganhos vão se aprofundando até alcançar o inconsciente, gerando ali as devidas transformações que passam a manifestar-se em atitudes, não mais de superfície, mas resultantes de uma nova realidade interior.

Tais resultados, no entanto, só se conseguem mediante esforço e quando este passa a ser prioridade em nossa vivência.

Os trabalhos em grupo são sempre mais produtivos. Há mais estímulo, os companheiros podem trocar experiências, aprender uns com os outros, incentivar-se, nutrir a contínua motivação, sem a qual fica difícil prosseguir. Nesse contexto é necessário se fazer menção aos Alcoólicos Anônimos que encontram sua força justamente nas reuniões direcionadas ao fim proposto.

Um grupo que se reúne visando crescer interiormente transforma-se numa força coletiva, a partir da qual todos se ajudam mutuamente.

Já um programa individual de crescimento interior, para surtir efeito, pede mais firme decisão, aliada à força de vontade. Mas nas mudanças, mesmo lentas, que começamos a perceber em nosso interior, vamos encontrando os incentivos necessários para continuar.

Nossas posturas interiores, os modelos existentes em nosso inconsciente, permeiam-se através das atitudes de forma automática e modificar esses padrões é tarefa lenta e difícil. Se não houver um trabalho organizado, contínuo e intenso, que alcance nossas estruturas mais profundas, essas mudanças terão a lentidão da evolução natural que, certamente, demandará inúmeras encarnações para se conseguirem alguns singelos resultados.

Mas desde o momento em que nos decidimos a dar um passo definitivo em nossa reforma interna, novas idéias irão surgindo para nos ajudar em nossos propósitos.

Acervo Virtual Espírita

Outro recurso bastante eficiente vamos encontrar também nos exercícios de relaxamento com visualizações que revitalizam o inconsciente, introjetando idéias e imagens positivas, fraternas e de elevado teor espiritual. Nosso inconsciente é como um porão repleto de imagens mentais saturadas de angústia, medo, frustrações e mágoas, sem considerar os núcleos em que se enraízam o egoísmo, o orgulho, a ganância, o desamor, a crueldade e outros assemelhados a se manifestarem em nossas emoções, sentimentos, pensamentos e atitudes, obrigando-nos a uma contínua vigilância.
Existem muitos CDs com exercícios de relaxamento e visualizações voltados para esse fim.

**Lembrete**

*O crescimento interior não se restringe apenas ao ganho de virtudes. Ele alcança também outras necessidades, tais como vencer traumas e fobias e desenvolver estados interiores de bem-estar, equilíbrio, contentamento, serenidade, boa disposição... melhorando a qualidade de vida do ser.*
*O caminho para a felicidade passa por esse crescimento, alcançando seu apogeu com a maturidade espiritual, em que o ser vivencia a plenitude dos valores da sabedoria e do amor, num permanente estado de contentamento e serenidade imperturbável.*

## TRABALHOS EM GRUPO

Crescer em grupo é muito mais fácil que sozinho, principalmente quando esse grupo se reúne sistematicamente para os participantes poderem contar suas experiências, suas quedas e vitórias, analisar em conjunto as dificuldades evolutivas, as características de temperamento que engessam esse crescimento e buscar meios para vencê-las, incentivando-se mutuamente.
É assim que viciados em álcool fazem para manter-se à distância do copo.
Por que não fazermos nós o mesmo? Em vez de reuniões de AA, faríamos de Crescimento Interior (CI).
Hoje as grandes empresas realizam com seus funcionários programas que visam ajudá-los a conviverem melhor com os companheiros de trabalho e consigo mesmos. São programas elaborados por profissionais especializados e surtem efeitos surpreendentes.
Nos meios espíritas, encontramos inúmeras dificuldades de convivência, geralmente sob máscaras de aparente cordialidade, numa relação pouco saudável para todos.
Além disso, também o espírita deve "trabalhar" os seus temores, suas fobias, suas tendências depressivas, ou outras características de sua natureza que o fazem sofrer ou podem limitá-lo como cidadão do mundo.
Por que então não fazermos algo para mudar esse quadro, melhorando nossa qualidade de vida?

Acervo Virtual Espírita

Se não podemos contratar profissionais que nos ajudem nesse crescimento em conjunto, podemos fazê-lo à nossa maneira.
O modelo a seguir foi elaborado a partir de experiências realizadas no grupo Espírita Horizontes da Vida (Fortaleza-CE), assessoradas por profissionais em psicologia.

## OBSERVAÇÕES

1 - É importante que todos os participantes tenham um exemplar deste livro e que o leiam. Os grupos interessados podem adquiri-lo diretamente da Editora a preço de custo.
2 - É interessante elaborar um rodízio a fim de uns e outros levarem sempre um bolo ou outra guloseima, uma garrafa de café, refresco ou refrigerantes para o final da reunião. Essa pequena confraternização dá ao encontro um caráter prazeroso, aproxima os participantes uns dos outros, servindo como incentivo ao comparecimento.
3 - Neste trabalho é mais conveniente os participantes ficarem sentados em círculo, sem lugar de destaque para o Coordenador e para facilitar a comunicação entre todos.
4 – O capítulo MANUAL INDIVIDUAL é uma orientação específica para o indivíduo, relacionada ao desenvolvimento dos trabalhos em grupo.

## ROTEIRO DAS REUNIÕES

1 - Prece de abertura.
2 - Escolha do tema (ou assunto) a ser trabalhado durante a semana. (cinco minutos)
Observação: Nas primeiras reuniões, é importante que se trabalhem os itens da *Agenda Mínima para Evoluir* e que sejam postos sempre em evidência, no decorrer de todo o curso, como alicerces para o crescimento interior.
Enquanto se estiver "trabalhando" o conteúdo dessa agenda, no decorrer da semana os participantes deverão ler as explicações dadas sobre o item que estará na pauta da próxima reunião.
3 - Análise do assunto. (de quarenta a cinqüenta minutos).
4 - Vivência, ou dinâmica de grupo. (de dez a quinze minutos).
5 - Confecção do lembrete (cinco minutos).
6 – Recomendações.
7 – Solicitação de matérias e/ou observações.
8 – Relax, com induções e visualizações. (sete minutos).
9 - Prece de encerramento.
10 - Confraternização.
Obs: O tempo indicado é apenas sugestão. Ele pode ser modificado, mas sempre de forma que os horários não sejam exprapolados. Passar da hora de encerrar uma reunião pode causar problemas a companheiros, por isso é importante respeitar os horários.

Acervo Virtual Espírita

**DETALHAMENTOS**

**1 - Prece de abertura**
Sempre é bom convidar alguém do grupo para fazer a prece.
Em MODELOS, damos uma sugestão para o seu teor.

**2 – Escolha do assunto**
Escolhe-se o tema a ser "trabalhado", e também a possibilidade de companheiros fazerem uma dramatização sobre ele na reunião seguinte.
Sugerimos que sejam tratados, em primeiro lugar, os temas da *Agenda Mínima para Evoluir*, para depois passar-se a outros detalhes, tais como orgulho, vaidade, ódio, impaciência, maledicência, ciúme, melindre, mágoa, inveja, rancor, desânimo, medo, depressão, tristeza, prepotência, ganância, avareza, luxúria, egoísmo, intolerância, família, crítica, discórdia, comodismo, desamor, omissão, falta de responsabilidade, preguiça, indisciplina quanto aos sentimentos, à mente, às emoções, aos atos...
Os participantes fazem as devidas anotações no formulário-lembrete, relativo ao propósito da semana.
No final deste capítulo, há um modelo de formulário-lembrete para anotações que irão facilitar a organização e a memorização desses propósitos. Pode-se tirar cópia dessa folha para tê-la sempre a mão.

**Observações**
O tema da semana poderá estender-se a mais de uma reunião, a depender do interesse despertado.

Na primeira reunião do grupo e sempre que chega um novo membro, o coordenador explica que a tarefa de casa terá sempre dois propósitos a serem observados e desenvolvidos:
**a) - Propósito fundamental**
**b) - Propósito da semana**

**Propósito fundamental:** desenvolver os estados de espírito sugeridos na *Agenda Mínima para Evoluir*:
Afetividade
Alteridade
Humildade
Contentamento

**Propósito da semana:** observar em si mesmo, no seu cotidiano, como o valor negativo (tema da semana) interfere, conduz ou se insere em seu pensamento, palavras, emoções e ações, procurando transmutar esse em valor positivo.
Digamos que o tema escolhido para a semana seja a **impaciência**. Então, além de

Acervo Virtual Espírita

sempre estar atento para desenvolver os estados de espírito do "propósito fundamental", ou seja, afetividade, alteridade, humildade e contentamento, deve-se procurar também observar os momentos em que a impaciência se insere em suas atitudes. Quando isto ocorrer, é preciso cuidar de desenvolver mais afetividade, alteridade e humildade, para ajudar a paciência a se reinstalar.

**3 - Análise do assunto**

3.1 – Faz-se um momento de reflexão. Música suave, caso seja possível. O coordenador pede aos presentes para fazerem algumas respirações profundas para relaxar e harmonizar os ritmos internos. De olhos fechados, cada um procura analisar a si mesmo, buscando identificar em suas atitudes do cotidiano o tema que foi escolhido como propósito da semana, no caso, a impaciência.
Em seguida, esse tema é analisado e comentado pelos presentes:
a) O que é ?
b) Como se manifesta em nós ?
c) Como desenvolver a paciência (valor que se lhe opõe) em nossos estados de espírito?
3.2 - O Coordenador convida os presentes a comentarem alguma experiência interessante que tenham vivenciado durante a semana, relacionada aos seus propósitos evolutivos, mas usando de brevidade, precisão e objetividade (V. MANUAL INDIVIDUAL). Cabe ao coordenador não permitir que o tempo seja extrapolado, ou que alguém fuja do assunto.
3.3 – Apresenta-se a matéria que alguém tenha trazido ou observações interessantes sobre o assunto.
3.4 - O coordenador solicita aos presentes para apresentarem sugestões práticas sobre como desenvolver o valor em pauta, no caso, a paciência.
3.5 – É importante lembrar o quanto é fundamental desenvolver-se continuamente os estados de espírito apresentados na *Agenda Mínima para Evoluir*.

**Cabe ao coordenador:**

a) disciplinar o tempo e o rumo das exposições dos presentes, para que não se fuja do assunto, nem se extrapole o horário;
b) ter o cuidado de controlar aqueles que gostam de falar muito, para não ocuparem o tempo dos demais. É importante fazer ver aos presentes que crescimento interior deve começar pela disciplina do pensamento, da palavra e da emoção, portanto, que ninguém se melindre quando for convidado a encerrar sua fala ou a retornar ao assunto do qual havia fugido.
É importante que todos participem, que cada membro do grupo se manifeste. Não se deve, no entanto forçar essas manifestações, para que ninguém se sinta intimidado.
A seguir, o coordenador faz suas ponderações, se houver, lembrando-se sempre de que **deve dar o exemplo em tudo,** falando só o necessário, usando de objetividade,

Acervo Virtual Espírita

simplicidade e gentileza, embora com firmeza, ciente de que não é a "estrela" da reunião.

**4 - Vivência, ou dinâmica de grupo**

Sugerimos que a primeira dinâmica a ser feita seja "Comando interior" (v. MODELOS.
Mais adiante, damos algumas sugestões de vivências ou dinâmicas de grupo. Seria interessante (não necessário) que elas fossem acompanhadas por profissional da área da Psicologia ou de RH, que as poderia enriquecer com suas ponderações, e mesmo acrescentar outras. O grupo também pode criar novas dinâmicas, ou utilizar-se de outras já existentes.

**5 - Confecção do lembrete**

É importante esclarecer ao grupo que o **lembrete** não é um talismã, nem contém qualquer força milagrosa. Ele serve **apenas** para gerar memória, lembrar o usuário de seus propósitos evolutivos.
O lembrete pode ser um pedaço de papel no qual se escreve o que se deseja lembrar. Exemplo: ser **afetivo, alteritário, humilde** e **contente**.
Dobrado, ou amassado, esse papel é guardado no bolso ou bolsa. Sempre que seu dono (a) botar a mão no bolso, ou bolsa, e sentir ou ver aquele objeto estranho, lembrar-se-á de sua decisão e terá a oportunidade de assumir a postura indicada. É uma forma de gerar memória, ter em mente, lembrar-se sempre de agir conforme o propósito feito a si mesmo.
Obs. O grupo pode e deve criar outros tipos de lembrete.

**6 – Recomendações**

O coordenador convida os presentes a estarem atentos durante a semana, para desenvolverem sempre a **afetividade**, a **alteridade**, a **humildade** e o **contentamento**, propostas da *Agenda Mínima para Evoluir*.
Lembra-os também de observarem o próprio pensamento, palavras, emoções e ações; e quando perceberem que estão descumprindo o propósito da semana, no caso, a paciência, de procurarem intensificar os estados de espírito que irão ajudar a cumpri-lo.

**7 - Solicitação de matérias e/ou observações**

O coordenador pede aos presentes que procurem, durante a semana, alguma matéria sobre o tema escolhido (propósito da semana) ou sobre o propósito fundamental, nem que seja uma frase, ou mesmo a definição que lhe é dada pelo dicionário. Podem também anotar alguma observação interessante, para ser

Acervo Virtual Espírita

comentada na reunião seguinte. É importante lembrar que essas matérias não devem ser longas, com o fim de não tomarem muito tempo.

**8 - Relax com induções e visualizações**

Mais adiante, em MODELOS, damos como sugestão um modelo de relax com induções. As visualizações são feitas em seguida, podendo enfocar alguma situação, uma pessoa necessitada, etc. Elas devem acontecer sem nenhum esforço mental, na suavidade da ternura, envolvendo-se o alvo em ondas de paz, equilíbrio, saúde, bem-estar, ou do que mais se esteja precisando. O contentamento deve estar presente nas emoções de quem visualiza, assim como a confiança e a fé.
Os exercícios de relaxamento são poderosos recursos para eliminar as tensões do cotidiano, representando grandioso auxílio nos processos de crescimento interior, e as visualizações de elevado teor abrem canais para as faixas mais altas, ajudando a imprimir na alma os valores da evolução espiritual.
No excelente livro *Mediunidade e Paranormalidade*, da série *Aprendendo Sobre o Espírito*, da autoria do pesquisador Flávio Távora Pinho, fala-se sobre a onda alfa: "Estando com o corpo relaxado, com os olhos fechados ou abertos, sonhando, consciente, o homem comum está num ´estado alterado de consciência´, emitindo ondas cerebrais alfa, numa faixa de 8-13 cps ou ciclos por segundo. O estado alterado de consciência, constatado pelas ondas cerebrais emitidas na freqüência alfa, é o ritmo ideal do psiquismo humano, característico daqueles que estão em estado de paz interior, de meditação, de prece, divagações, estado hipnagógico antes e após dormir. É comum que, ao caminhar pela praia, montanhas ou, então, quando está ouvindo uma música suave e harmoniosa, lendo um livro de leitura agradável, o indivíduo entre no estado alfa".
É nesses "estados alterados de consciência" que mais facilmente podemos nos conectar com as faixas mais altas e mais claramente receber o pensamento de benfeitores espirituais para nossa orientação e instrução. É também como conseguimos sintonizar com a consciência cósmica pelas vias da intuição pura.

**9 - Prece de encerramento**
É importante que a prece contemple os conteúdos que nortearam a reunião, para melhor se fixarem na memória.

**10 – Confraternização**

*FORMULÁRIO-LEMBRETE*

Propósito fundamental:
Desenvolver sempre estados de espírito afetivos, alteritários, de humildade e contentamento.

Acervo Virtual Espírita

Propósito da semana

Primeira semana - Tema: _____
Observações _____

Segunda semana - Tema: _____
Observações _____

Terceira semana - Tema: _____
Observações _____

Quarta semana - Tema: _____
Observações _____

Quinta semana - Tema: _____
Observações _____

Sexta semana - Tema: _____
Observações _____

Sétima semana - Tema: _____
Observações _____

Oitava semana - Tema: _____
Observações _____

Nona semana - Tema: _____
Observações _____

Décima semana - Tema: _____
Observações _____

**MODELOS**

**Prece**

Jesus, nosso Mestre, faz com que tua presença se estabeleça neste ambiente, iluminando nossos corações, abençoando nossos esforços e nos protegendo de todos os males.

Que essa presença luminosa nos ajude a desenvolver a afetividade e a alteridade em todas as nossas movimentações.

Que ela nos ajude a ser humildes, na verdadeira significação dessa palavra, e que o contentamento possa florescer desde as raízes das nossas almas, como um perfume divinal a nos envolver, e a tudo que nos cerca.

Acervo Virtual Espírita

Ensina-nos, Mestre, a ter sempre equilíbrio em tudo, jornadeando para a sabedoria.
Que a tua presença nos favoreça o crescimento interior, e que as nossas intenções de vivenciar e fazer o bem se transformem em compromisso e este em atitudes.
E assim, sob a tua proteção e orientação, por tudo te agradecemos, Mestre dos mestres, Jesus.

**Relax**
Este é apenas um modelo de relax. A música deve ser adequada, relaxante, e a fala do coordenador tranqüila, serena, natural, **não mística, não teatral, não piegas**. Deve ser pausada a fim de dar tempo aos participantes para aplicarem, cada qual, o seu comando interior com a tranqüilidade necessária. Neste modelo usaremos a palavra-chave **afetividade.**
O coordenador convida os presentes a relaxarem. É bom espreguiçar, ajuda bastante. Pede para fazerem seis ou sete respirações profundas e pausadas para harmonizar os ritmos internos.
Fala do coordenador:
Sinta-se plenamente relaxado... tranqüilo... em paz...
Procure desenvolver afeto em seus sentimentos.
Sinta afeto por si mesmo... por sua alma... seu corpo... sua vida.
Sinta afeto por todos os companheiros que estão nesta sala.
Sinta afeto pelo nosso Criador, fonte eterna e infinita de todo o bem.
Repita mentalmente o que vou dizer, imprimindo profundamente em seu ser estas idéias:
Meu espírito é uma centelha de luz do meu Criador. É uma luz ainda adormecida, mas começando a despertar.
Sinto esta força Divina em meu ser... A força do amor, da paz, da humildade, do contentamento...
Durante esta semana vou desenvolver afetividade em meus estados de espírito. Vou ser afetuoso com tudo e com todos.
Serei afetuoso comigo mesmo.
Serei afetuoso com meus familiares... com meus colegas... com meus chefes... ou meus empregados.
Serei afetuoso com todas as pessoas com as quais convivo.
Olharei com afeto para todos que cruzarem meu caminho.
Vamos agora voltar lentamente ao mundo exterior, mas guardando no coração, na mente e no corpo os valores da afetividade.

## VIVÊNCIAS OU DINÂMICAS DE GRUPO
### Comando interior

O coordenador convida os presentes a imaginarem que são candidatos a participar

Acervo Virtual Espírita

de uma novela de grande audiência. Todos farão um teste para definir suas qualidades artísticas.
Esse teste pode ser feito por alguns voluntários mais descontraídos ou por todo o grupo.
*Obs*.: Nunca se deve forçar alguém a participar ativamente, mas convidar com simpatia e bom humor. É fundamental manter ambiente descontraído.
Na seguinte seqüência, como se fosse numa oficina de teatro, sentir e demonstrar uma atitude de:
a) mágoa;
b) impaciência;
c) medo.
Depois, sentir e demonstrar atitude de:
a) amor;
b) alegria;
c) serenidade.
O coordenador pede aos presentes que observem como foi fácil modificar seus estados de espírito, lembrando que esse é o caminho para desenvolver valores em profundidade.

*Quando alguém decide começar a trabalhar pelo próprio crescimento interior, a primeira providencia é passar a observar a si mesmo, desde os pensamentos, palavras emoções e ações...*

**Integração**

O grupo é dividido em duplas ( A e B ) que não sejam parentes ou amigos entre si.
Durante cinco minutos A fala com B sobre si mesmo, **sem se elogiar, sem se justificar e sem se queixar.** B ouve atentamente, observando que A obedeça aos critérios propostos.
Nos cinco minutos seguintes os papéis são invertidos, usando-se os mesmos critérios.
*Obs*.: Esta dinâmica pode ser repetida em outras reuniões, usando-se outros temas, tais como falar sobre as próprias realizações, frustrações, a infância, a vivência como espírita etc., mas sempre nas condições estabelecidas, ou seja, **sem se elogiar, sem se justificar e sem se queixar.**
Esta dinâmica é importante porque os participantes passam a ver o outro com outros olhos, ao conhecê-lo melhor.

**Convívio**

Todos devem ficar sentados, de olhos fechados. Música relaxante. Deve-se fazer algumas respirações profundas para equilibrar os ritmos internos.
O coordenador fala calma e pausadamente:

Acervo Virtual Espírita

Afrouxe todos os músculos do corpo... Sinta-se completamente relaxado, assim como se fosse uma toalha molhada.
Esvazie sua mente... Não pense... em nada.
Imagine que você está em sua casa... Veja mentalmente sua casa... seu quarto... a sala... a cozinha...
Sinta-se na sua casa... em companhia de seus familiares...
Solte seus sentimentos, sua emoção... exatamente aquilo que sente quando está em casa, na presença de seus familiares.
Vamos dar agora dois minutos para você conversar mentalmente com o familiar cujo convívio lhe seja mais difícil. Procure guardar na memória sua emoção, suas reações e o que disse ao seu familiar...
(dois minutos de silêncio, ou só música suave)
Agora vamos para o nosso ambiente de trabalho...
(Repetir o exercício nos moldes anteriores)
Agora estamos no centro espírita, em nossas atividades normais...
(Repetir o exercício nos moldes anteriores)
Em seguida, cada um faz um breve relato de como se sentiu em cada um dos três ambientes, procurando analisar a si mesmo em relação às suas dificuldades ou facilidades no convívio com outras pessoas.

**Confiança**

O coordenador fala sobre a importância da responsabilidade que se deve ter quando se lida com outras pessoas e da confiança nos companheiros do grupo.
Logo após, metade do grupo faz papel de cego. A outra metade, do guia do cego. O cego fecha os olhos e deixa-se guiar, procurando sentir confiança, caminhar sem receio, e o guia cuida de conduzir o companheiro pelo meio dos obstáculos, tendo cuidado para que ele não tropece nem vá de encontro a outras pessoas, móveis ou à parede.
Depois, trocam-se as posições, o ex-cego passa a ser o guia e vice-versa.

**M A N U A L  I N D I V I D U A L**

RECOMENDAÇÕES

**Item I**

No programa de Crescimento Interior, os participantes situam-se, geralmente, em três classes:
a) os que apenas assistem aos trabalhos, sem maior empenho, e terão ganhos insignificantes;
b) os que se esforçam um pouco, lembrando-se, aqui e ali, de aplicar a vigilância e disciplinar as próprias posturas e, se persistirem, terão alguns ganhos;

Acervo Virtual Espírita

c) os que se esforçam **de fato,** firmemente decididos a transmutar valores negativos em positivos; terão ganhos consideráveis, não só em sua evolução, como também em relação à saúde, equilíbrio e harmonia interior.

**Item II**

Atitudes a serem observadas, visando o bom andamento das reuniões e à harmonia entre os participantes do grupo:

a) **Disciplina**

No **comparecimento:** não faltar às reuniões, a não ser em casos de real necessidade.
Na **pontualidade:** chegar sempre com alguns minutos de antecedência.
No **ouvir:** escutar com atenção, não permitindo que o pensamento fuja. Enquanto alguém estiver falando, ouvir com interesse, **em vez de ficar pensando no que vai dizer.**
No **falar: não interromper o companheiro** (isto cabe ao coordenador, quando necessário). Na sua vez de falar **não fugir ao tema em pauta**; **não derivar para assuntos pessoais,** a não ser que sejam de real utilidade para os companheiros, e sempre dentro do tema (reunião de crescimento interior não é encontro social nem ocasião para desabafos); falar com precisão, ou seja, ir direto ao assunto e não ficar dizendo coisas inúteis, ocupando tempo importante da reunião, que é de todos . Por exemplo: você vai narrar sua experiência, e diz:
"Esta semana, acho que foi na quarta-feira... não, não foi na quarta, acho que foi na terça, porque esse é o dia em que faço meu Cooper... vocês sabem, a gente precisa cuidar da forma física.... Mas, como eu ia dizendo, na terça, no fim do expediente, meu carro estava com um problema, acho que era embreagem, porque não estava passando direito a ré... aí eu o deixei na oficina, lá perto da firma onde trabalho. O meu colega, o Antônio, que é quem sempre me dá carona quando meu carro fica no prego... pois o Antônio faltou naquele dia... a mulher dele teve neném, um garotinho lindo, por sinal... mas, voltando ao assunto, eu acabei indo de ônibus para casa. O trânsito estava terrível, muito lento, o ônibus lotado e eu acabei viajando em pé até no ponto de parada lá perto de casa. E o pior é que estava chovendo e eu tive de ficar debaixo de uma marquise, esperando a chuva passar... Sabe, eu tenho muita facilidade para apanhar gripe. Bom, mas voltando ao assunto, eu estava um bocado irritado ao chegar em casa...".
Perceba quanta conversa inútil! Tudo isto poderia ser resumido a:
"Esta semana teve um dia em que precisei voltar do trabalho de ônibus. O trânsito estava muito lento, o ônibus lotado, chovia e eu estava um tanto irritado ao chegar em casa".
*Obs*.: Reunião de crescimento interior não é encontro social, nem ocasião para exibir-se.
Se você é dos que gostam de falar muito, lembre que a conversa deve ser como uma sociedade em partes iguais, cada um tem o direito de falar e o dever de ouvir em

Acervo Virtual Espírita

idênticas proporções. Mas é importante observar a qualidade ou o conteúdo do que se diz. É do interesse de quem ouve? Vai ajudá-lo em algo, enriquecê-lo com novas idéias ou cogitações?
Disciplinar a palavra em encontros outros é importante; em reuniões voltadas para a evolução espiritual, passa a ser responsabilidade. Por isso deve ser **concisa, precisa, objetiva, sem rodeios, instrutiva, educativa e proveitosa.** Para quem deseja conhecer melhor a relação da fala com a evolução, recomendamos o livro *Horizontes da Fala*, ditado pelo espírito Miramez, psicografado por João Nunes Maia.

**b) Convívio**

É imprescindível que o grupo mantenha ambiente fraterno e amigável, **sem hipocrisia.** Muitos espíritas ao se encontrarem nas reuniões ou no Centro, demonstram atitudes simpáticas, mas sem sinceridade. São apenas fachada. No trabalho de crescimento interior, **essas máscaras precisam ser abolidas.** Por isso cada participante deve analisar profundamente suas posturas mais íntimas, condicionando-se, inclusive, a receber críticas ou censuras, sem melindrar-se e sem criar azedume nem animosidade. O melindre resulta do orgulho que ainda trazemos em nós.
Da mesma forma, deve-se auxiliar o companheiro, alertando-o, quando necessário, com relação a algum valor negativo que apresente com mais intensidade, mas cuidar de fazê-lo com discrição e ungido de sentimentos absolutamente fraternos, com o intuito único de ajudar. E ainda olhar ao mesmo tempo para o próprio interior, com toda honestidade, para identificar as próprias disposições e ver se não está camuflando outras intenções, tais como a vaidade de mostrar que o outro está errado.
Quando for criticado ou alertado, **não deve se afoitar em procurar justificativas, e sim** receber a crítica ou o alerta procurando, com toda sinceridade, observar e analisar a si mesmo e, principalmente, cuidar de corrigir-se.
Um bom convívio pede bons sentimentos e que se veja a **todos com bons olhos.** Pede gentileza e simpatia no trato, humildade, alteridade e sinceridade. Acha que algo está errado? Então, não se omita. Fale diretamente com o interessado, mas com **amor e humildade verdadeira.**

**Item III**

**A crítica**

Num programa de crescimento interior é importante aprendermos a vivenciar a alteridade, procurando situar-nos de forma correta no contexto evolutivo. Devemos lembrar que somos criaturas absolutamente heterogêneas; que cada ser humano é construído ao longo de milênios sem conta, pela vivência de experiências as mais diversas, cujo desenrolar foi amalgamando seu psiquismo, formando uma estrutura

Acervo Virtual Espírita

única, individual, que age e reage de forma própria e particularizada. O que é bom para uns não o é para outros e ninguém tem o direito de determinar diretrizes a quem quer que seja. Também não se pode criticar alguém por sua maneira de perceber a vida, como, por exemplo, pelo fato de ser ateu. Cada ser tem o direito de pensar como quiser, por isso as críticas e julgamentos no terreno das idéias demonstram atraso espiritual. É posível dialogar, discutir, argumentar, mas sem menosprezo pelas posições alheias, por mais tolas ou absurdas que nos pareçam.
É valioso aprendermos a vivenciar a alteridade, a respeitar de verdade o outro, seu pensamento, seus posicionamentos, embora os contestando quando entendermos que devam ser contestados, e até mesmo batalhando pelas nossas posições se acharmos necessário. Com tais atitudes estaremos vivenciando comportamentos verdadeiramente democráticos e dentro da ética ensinada por Jesus, quando disse: "Não julgueis para não serdes julgados".

## CRESCIMENTO INTERIOR

### Por que é tão importante crescer interiormente?

Podemos apontar três causas primordiais:
a) A possibilidade de reprovação no exame final do atual ciclo evolutivo da Terra, com o conseqüente retrocesso para um grau inferior.
É fácil perceber que estamos vivenciando uma fase de transição: de "provas e expiações" para "mundo de regeneração"; e desde a codificação do Espiritismo, os espíritos vêm informando que essa mudança de grau implicará no exílio de todos aqueles que estejam atravancando a evolução moral e espiritual da humanidade. Assim, se queremos continuar na Terra, é imperioso nos ocuparmos mais intensamente com nossa própria evolução.
b) O bem-estar interior, que só se consolida mediante esse crescimento.
c) A felicidade que só pode existir verdadeiramente e em profundidade, quando o sofrimento na Terra estiver em patamares facilmente suportáveis, porque uma pessoa não pode ser de fato feliz vendo-o à sua volta.
Mas será que é possível acabar com o sofrimento na Terra? ao menos aquele que é causado pelo próprio homem, por sua ganância, orgulho e desamor?
Os caminhos de Deus são incompreensíveis para nós, mas se os espíritos responsáveis afirmam que o mundo irá mudar de grau, devemos acreditar. Certamente isto dependerá, em grande parte, dos esforços do próprio ser humano.
Então, vamos em frente, procurando fazer a nossa parte, essa que cabe a cada um, individualmente.
Há muito que cada qual pode fazer, é só querer, e a forma mais simples está no exemplo que possa dar, em explicações e exortações para a vivência da ética e da fraternidade, sempre que for possível e conveniente. Está também, e principalmente, em sua vida interior, nos valores da alma a se manifestarem em estados de espírito e nas atitudes, desenvolvendo energias positivas, luminosas.

Acervo Virtual Espírita

Essa é uma grandiosa colaboração para melhorar os ambientes psíquicos da Terra, com reflexos no comportamento das pessoas.
Ainda sobre a importância do crescimento interior, convém ainda lembrar que, se as condições externas são importantes para o nosso bem-estar, as internas o são muito mais. Isto acontece porque as externas modificam-se, são transitórias. Num momento podemos estar muito bem, com saúde, família, profissão e recursos materiais, tudo em harmonia com os nossos desejos. Mas não há qualquer garantia de que isso não possa mudar de um instante para outro. Num segundo milhões de pessoas vêem suas vidas e felicidade destroçadas, caindo do topo do bem-estar, no abismo dos sofrimentos.
Já as condições internas mais maduras, mais bem desenvolvidas, são a nossa âncora segura nos momentos difíceis e a garantia de bem-estar nas horas leves; são geradoras de saúde e equilíbrio físico, além de balizas que sinalizam e definem nossas programações de vida para os futuros anos e próximas encarnações.
Você concorda, então, que é realmente importante cuidar do interior com todo empenho?
Disse um espírito sábio: "As nossas ações são escritas que fazemos no tempo que passa, e essa mesma escrita um dia volta pelos mecanismos do próprio tempo, nos confortando ou nos cobrando o reparo do mal que fizemos".
Como seriam esses mecanismos?
Desde a Antigüidade, sábios e iniciados já os explicavam. Inúmeras escolas filosóficas e religiosas as conhecem, tais como a Ordem Rosacruz, a Teosofia e outras. Nos meados do século XIX, os espíritos que responderam perguntas de Allan Kardec sobre os mais variados e importantes temas explicaram com incrível lógica esses mecanismos e, nas últimas décadas, inúmeros espíritos, por médiuns de grande credibilidade, vêm dando mais e mais detalhes.
Dessas explicações, podemos extrair o seguinte:
Os mecanismos em referência representam os caminhos e meios pelos quais é aplicada a lei cósmica de causa e efeito e sua aplicação é supervisionada por seres espirituais de alta hierarquia. Todos os nossos atos, emoções e palavras que contrariam as leis divinas geram um energismo pesado, por destoarem da harmonia cósmica. Essa energia de teor negativo vai se acumulando em nosso inconsciente. Ocorre que, nas profundezas do nosso espírito, também fulguram as leis de Deus e, do conflito entre o que determinam essas leis e a realidade da nossa vivência, nasce o remorso, que nem sempre chega à zona consciente, ou seja, nosso inconsciente pode estar em chamas sem que disso tenhamos consciência. Mas esse remorso gera reflexos em nosso psiquismo, afetando o sistema energético e, por essa via, o organismo físico. É assim uma espécie de drenagem dessas toxinas psíquicas para o corpo.
Entretanto, os efeitos mais pesados geralmente se manifestam após a morte, no mundo espiritual, e nas futuras encarnações, produzindo anomalias as mais diversas no feto, quando não, zonas de fragilidade no corpo espiritual, que podem desenvolver enfermidades as mais variadas no corpo carnal, ao longo

Acervo Virtual Espírita

da vida. Ocorrem também como desequilíbrios mentais e psicológicos dos mais diversos, até fobias que nos afligem com maior ou menor intensidade.
Portanto as doenças, principalmente aquelas como o câncer, a tuberculose, a hanseníase e outras assemelhadas, são geralmente o resultado da drenagem dessas toxinas psíquicas do inconsciente e/ou do corpo espiritual para o carnal.
A maioria das pessoas, pelo seu viver em desacordo com as leis maiores, continua gerando mais e mais energias incompatíveis com sua idade sideral. Assim, em vez de se libertarem, estão dando continuidade ao seu carma.
Mas não é só isso. Esse energismo degenerado, vibrando nas profundezas do ser, atrai situações compatíveis com sua vitalidade e características. Por exemplo: alguém vivencia a violência, matando, ferindo, agredindo... Em futuras encarnações, mesmo que já tenha resgatado aquelas faltas, aquele energismo violento que ainda vibra em seu inconsciente e que ainda não foi transmutado ou completamente eliminado, tem a propriedade de atrair a violência. Isto explica porque tantas pessoas pacíficas sofrem agressões e violências aparentemente injustificáveis.
Com esse tipo de conhecimentos, começamos a compreender o acerto, a sabedoria e a justiça das leis cósmicas, a entender o quanto é perfeito esse mecanismo que "dá a cada um segundo as suas obras", ou seja, a lei de causa e efeito, porque prescinde de juízes e advogados, já que o julgamento, a condenação e a execução da pena estão dentro de nós mesmos, monitorados pela grande lei.
Vemos assim que o bem-estar e a felicidade relativa que podemos usufruir só dependem de nós, das nossas posturas na vida.
Concorda, então, que é de importância fundamental reformarmos nosso interior com urgência e em caráter de absoluta prioridade, adequando-o aos ditames da lei cósmica?

**AGENDA MÍNIMA para evoluir**

*Estamos inserindo, a partir desta edição o teor da Agenda Mínima para Evoluir, um programa de crescimento, que vem sendo distribuído, gratuitamente, a pessoas realmente interessadas na própria evolução.*

A evolução é lenta, caminha no compasso da natureza, mas a própria natureza tem seus ciclos e nossa humanidade está justamente vivenciando a fase de transição de um ciclo para outro. É algo semelhante ao que acontece com a borboleta, após longo período no casulo, gestando sua metamorfose. Um dia sai completamente modificada, abre as asas e, bela e leve, irradiando alegria, parte para nova etapa.
O mesmo acontece conosco. Se estivemos encasulados ao longo dos séculos ou milênios, em gestação evolutiva, podemos fazer agora um esforço maior para promover nosso "nascimento cósmico", como seres melhorados.

Acervo Virtual Espírita

Podemos também permanecer no casulo, aguardando nova primavera nos ciclos do tempo. Só depende de nós.
É fácil observar como, em nosso esforço evolutivo, vimos desperdiçando forças em ações esporádicas e dispersas, que não conseguem realmente realizar a tão propalada reforma interior, desestimulando o candidato à evolução.
Mas, se nos fixarmos numa agenda com poucos pontos essenciais, adotando-a como meta, como roteiro a ser seguido, envidando esforços nesse sentido, fica muito mais fácil e produtivo alavancar essa reforma.
Se adotarmos essa agenda mínima e trabalharmos continuamente em implementá-la em nossas vidas, estaremos desenvolvendo, de forma mais rápida e intensa, nossos valores latentes, acendendo nossa luz e nos preparando para, mais depressa, sair do casulo de um mundo de provas e expiações para uma nova realidade, a construção do mundo de regeneração.
Entendemos ser esse esforço o recurso hábil que nos ajudará a abandonar as velhas mazelas tão enrustidas em nós e nas próprias condições planetárias.
Um dos diferenciais desta agenda mínima é que ela prioriza a ação evolutiva a partir dos estados de espírito. Isto é muitíssimo mais fácil do que ficar vigiando cada pensamento, palavra, sentimento e ação. Apenas praticar ações evolutivas é algo superficial, não muda estruturas, mas desenvolver estados de espírito é trabalhar os valores correspondentes, em sua profundidade.
Outro diferencial é o fato de ela resumir todo um processo de crescimento interior - que demandaria um número infinito de ações - em apenas quatro pontos essenciais: afetividade, alteridade, humildade e contentamento; e mais três complementares: equilíbrio, compromisso e atitudes.

**Afetividade**

As manifestações do amor são tão infinitas, existem desde as mais primárias até as mais elevadas, que fogem ao nosso entendimento. Na verdade, sabemos teorizar o amor, mas não o conhecemos em sua plenitude. Por isso comecemos pela afetividade, porque, se nos habituarmos a vivenciá-la, estaremos dando passos importantes para o desenvolvimento do amor mais pleno em nós.
Sabemos que nossas palavras, sentimentos e ações são fortemente influenciados pelos nossos estados de espírito, pelo nosso "clima interior". Assim, cuidando desse "clima", estaremos facilitando sobremaneira a vivência de atitudes mais condizentes com o conhecimento espiritual que já alcançamos e com o nosso momento evolutivo.

***

Num seminário sobre perdão e autoperdão o médium e orador espírita Divaldo Franco disse:

Acervo Virtual Espírita

“Dois físicos quânticos de renome estabeleceram que quando nós amamos, produzimos moléculas, micropartículas que podem ser semelhantes a fótons e vitalizam-nos a corrente sanguínea, e quando odiamos, quando nutrimos raiva ou mágoa, geramos micropartículas semelhantes ao elétron, e elas destroem nosso sistema imunológico, e nós adoecemos”.
O Dr. Mark Cleland, da universidade de Harvard, diz que os derivados do amor produzem linfócitos que sustentam a vida e que o otimismo nos ajuda a viver.
Nos últimos anos, as pesquisas científicas vêm demonstrando a eficiência de valores como o amor e o perdão na geração de saúde e bem-estar. Percebemos então como os ensinamentos de Jesus, sob a ótica dessas descobertas e constatações científicas, assumem novas feições. Já podemos começar a deixar de vê-lo apenas pelas vias do misticismo, como o mártir da cruz ou o fundador de religiões, pois Ele agora nos surge na condição de cientista cósmico, de Mestre que veio nos ensinar a perfeita ciência do bem-viver. Suas lições já podem deixar de representar aqueles chavões com cheiro de obrigação religiosa ou caminho para a colônia espiritual Nosso Lar, surgindo em toda a sua plenitude como verdades que, obedecidas, promovem o bem-estar da criatura e o seu crescimento como ser cósmico e eterno.
Então é possível perceber, nos meandros dessa transição de mundo de provas e expiações para o de regeneração, um novo conceito: o do Cristo cientista. Não é um Jesus que veio para criar uma religião e ser idolatrado, mas o grande conhecedor das leis universais que nos ensinou como devemos viver e agir para o nosso próprio bem-estar. Perdoar, amar, ser fraterno, pacífico, mais que preceitos religiosos, são fatores de saúde física e psíquica, porque geram energia psíquica positiva, de boa qualidade. São também fatores de prosperidade material, até o ponto em que a programação reencarnatória permita, porque a pessoa que se habitua a desenvolver vibrações de elevado teor gera uma presença agradável, que lhe abre muitas portas.
Na verdade, há dentro de nós um universo de conhecimentos a serem buscados, de capacidades, aptidões e possibilidades infinitas que poderão nos conduzir a patamares evolutivos mais compatíveis com as características de um mundo de regeneração.
Apresentamos, portanto, a afetividade como o primeiro ponto, o primeiro dos valores essenciais a ser considerado nesta agenda mínima, não só pelos atributos já identificados, mas também por fornecer conteúdo ou alicerce para os demais valores crescerem e se firmarem.
Se prestarmos atenção, podemos perceber quão infinitas vezes em nosso cotidiano podemos usar de afetividade. Por exemplo, quando vemos uma pessoa feia ou desagradável é natural nos colocarmos internamente em posição superior a ela. Mas se a olharmos com olhar afetivo, pensando nas dificuldades que deve enfrentar por causa da sua condição, enviaremos a ela uma vibração de simpatia, de fortaleza, de soerguimento.

Acervo Virtual Espírita

Da mesma forma, ao nos depararmos com um tipo mau, repugnante ou facínora, pelo olhar afetivo veremos que seu espírito é da mesma essência que o nosso e que ele apenas está vivenciando fases primárias em suas experiências evolutivas, em patamares ainda degradantes. Lembraremos também que um dia sua luz interior irá iluminá-lo por completo, assim como acontecerá igualmente com nós outros. Então lhe enviaremos uma vibração de afeto e de indução ao bem.
Sempre que estiver em presença ou nas proximidades de pessoas, procure observar aquelas que lhe pareçam menos favorecidas, tais como as que enfrentam dificuldades naturais pela sua pobreza material, as fisicamente feias, as idosas, as que apresentam problemas físicos, as que parecem tristes, etc., e envolvê-las numa vibração de carinho, de afeto, de soerguimento. Este é um bom exercício para desenvolver afetividade.
Quando conseguirmos perceber as profundas implicações no uso da afetividade em nosso cotidiano, tornando-a atitude predominante, poderemos também observar como o nosso interior mudou, iluminou-se.
Induza seu coração a irradiar afetividade sempre, principalmente para as pessoas desagradáveis e antipáticas. São as que mais necessitam dessa doação.
E lembramos que a afetividade e muitos outros valores podem ser desenvolvidos através de exercícios. V. EXERCÍCIOS .

*Para ler e memorizar:*
*Se eu assumo um estado de espírito afetivo, eu me torno uma pessoa afetiva, pacificadora, propensa à alteridade e com mais facilidade para desenvolver a humildade.*
*A afetividade relaxa.*

**Alteridade**

Alteridade é uma palavra que só agora começa a se tornar mais conhecida, principalmente nos meios espíritas.
De forma resumida, podemos dizer que ela representa o respeito que devemos ter para com todos, além da disposição para aceitar e aprender com os que são e pensam diferente de nós. É também a construção da fraternidade apesar das divergências, respeitando-as e procurando aprender com as diferentes opiniões. Mas vivenciar o valor da alteridade não significa deixar de discutir, debater, questionar. A discussão, o debate e o questionamento são saudáveis quando se respeita o outro e a sua maneira de ser e de pensar.
A alteridade nos ajuda a abrir caminhos para uma compreensão mais elevada sobre tudo. É o mais importante mecanismo para o crescimento do homem como ser social. Isso pode levá-lo a interagir pacífica e beneficamente com tudo que o cerca. É, sem dúvida, o veículo capaz de conduzir a humanidade para a tão esperada nova era.

Acervo Virtual Espírita

A postura alteritária nos leva a ver todos com bons olhos, lembrando as palavras de Jesus: “Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso; se, porém, os teus olhos forem maus, todo o teu corpo estará em trevas.” (Mateus 6:22 e 23)

A pessoa que vivencia a alteridade passa a ser mais fraterna em todos os sentidos, deixando de criticar, julgar, agredir... E esse tipo de atitudes deixa o ser em paz consigo mesmo, com a humanidade, com a vida.

Então você poderá contestar dizendo que isso torna a criatura alienada. Mas há grande diferença entre analisar – com vistas ao próprio aprendizado e também no intuito de ajudar, caso seja viável – e julgar ou criticar, numa postura de superioridade, porque, ao criticarmos o outro, estamos querendo diminuí-lo, para que a nossa “grandeza” fique mais visível. Com tais atitudes, que têm como combustível o orgulho e a vaidade, estamos enviando uma vibração negativa ao objeto da nossa crítica, seja ele uma pessoa, uma instituição ou uma nação, já que as instituições e as nações são formadas por pessoas.

Por exemplo, você vê alguém caminhando sobre a grama de uma praça para encurtar caminho e pensa: “Que criatura mais sem educação!”.

Nesse ato de criticar intimamente a atitude daquela pessoa, você está gerando uma vibração negativa, ou seja, “energia psíquica” de teor negativo. Parte dessa energia fica em você mesmo, seu gerador, e outra parte alcança a pessoa que pisou a grama para cortar caminho. Por outro lado, se registrar o ato errado, mas, respeitando a diferença do outro, não criticá-lo, estará fazendo um bem a si mesmo e deixando de fazer mal a outrem. Porém, digamos que, agindo com alteridade e com afeto, você entende que deve falar-lhe, alertando-o para o erro que está cometendo; fá-lo-á então de forma a não humilhá-lo, encontrando a melhor maneira de ser, junto àquela pessoa, uma presença benéfica. Se esse alerta for inviável, poderá emitir-lhe uma vibração fraterna junto com a idéia de que não se deve pisar a grama.

Quando nos habituamos a tudo criticar, observando os outros por uma ótica não alteritária, nosso foco fica dirigido a eles em tons negativos, vigiando a forma como se conduzem nos menores detalhes e, é claro, colocamos a nós mesmos como parâmetro - de superioridade - nessa medição de erros, nesse julgamento contínuo que exercemos com relação a tudo e a todos. Esse fato nos leva a desenvolver, de forma contínua, uma vibração pesada e antagônica em relação aos outros, porque sempre iremos encontrar neles o que qualificamos como errado. Além disso, há ainda a questão da energia psíquica negativa que geramos. Alcançando o alvo, poderá induzi-lo ainda mais à prática das ações que nele condenamos. Atuará sobre ele como fator indutor.

Se desenvolvemos a alteridade, respeitando completamente a maneira de ser dos outros em seus erros, e até mesmo em suas maldades, lembrando que todos somos seres em diferentes faixas evolutivas, tornamo-nos mais leves, mais de bem com a vida, mais alegres e também mais saudáveis. E se entendermos e vivenciarmos verdadeiramente a alteridade e a afetividade,

Acervo Virtual Espírita

faremos uma prece pelos que estamos observando em erro e lhes direcionaremos vibrações positivas, indutoras de ações mais corretas.
Ainda há um ponto importante a ser percebido em sua totalidade e de forma não distorcida. Diz respeito à crítica. Como o ser humano, ou grande parte da humanidade, tem a tendência de pular de um extremo para o outro, é bem provável que muitos, ao abraçarem as idéias da alteridade, caiam nesses extremos e passem a adotar a omissão ou a conivência como sendo posicionamentos alteritários.
Ocorre que exercer a faculdade da crítica faz parte do crescimento do ser humano. Só que há dois tipos de crítica, uma é saudável, a outra não.
Na crítica saudável, observamos, analisamos, buscando entender os porquês, confrontando tudo com o que sabemos e o que entendemos que seja o melhor e o mais correto, sempre na intenção do aprendizado e visando roteirizar para nós próprios os melhores modelos. Podemos também realizar essas análises, visando de alguma forma colaborar para que sejam corrigidos ou minimizados os erros que vamos encontrando em nossas apreciações. Se acrescermos a esse tipo de crítica os valores da afetividade e da alteridade, havemos sempre de encontrar a melhor maneira de ajudar, de ser presenças benéficas onde estivermos, nem que essa ajuda se dê tão somente através de uma prece ou de uma vibração positiva. Isto equivale a uma atmosfera interna de boa vontade, de ver tudo e todos com bons olhos, a desenvolver uma vibração positiva. Isto é benéfico para quem age dessa forma, para os que o circundam, e também interfere ou interage de forma positiva com as próprias circunstâncias.
Podemos ainda dialogar com tranqüilidade, debater nossos pontos de vista, trocar idéias, estar abertos para aprender com os outros, enfim, participar ativamente das situações, sempre visando ao bem geral. Isto nos torna seres benéficos para nós mesmos e para os outros, tanto em nosso lar, quanto no ambiente profissional, na sociedade ou em nossa comunidade.
No tipo de crítica não-saudável, desenvolvemos uma ambiência interna pesada, do contra, e estamos sempre dispostos a encontrar erros em torno de nós. Posturas assim são geradoras de energismo pesado, desagregador, além de fomentar orgulho e vaidade em quem as vivencia.
Mas se não conseguirmos nos conter, ao perceber que estávamos tecendo críticas ou mesmo comentários negativos sobre alguém, podemos anular os efeitos danosos, invertendo as ações, ou seja, passando a garimpar os valores de quem estávamos alvejando com nossos pensamentos ou palavras e enviando-lhes vibrações positivas.
Também é digno de nota que, nos meios espíritas, é muito fácil desenvolvermos um estado de crítica negativa em relação às religiões e a outros saberes, tendo em vista o universo de conhecimentos transcendentais que o Espiritismo nos proporciona. Esse tipo de procedimento é também gerador de orgulho. Mas uma postura alteritária é niveladora, ajudando a eliminar o orgulho, por nos propiciar entendimentos mais amplos, pelos quais

Acervo Virtual Espírita

podemos perceber a importância de todos os demais saberes, filosofias e religiões na evolução da humanidade.
Assim, por tudo que podemos observar em nós e em torno de nós, é possível perceber a importância da alteridade em todos os relacionamentos. Nos meios espíritas ela se torna uma postura de vanguarda, sinalizando um modelo de convívio para o novo tempo, o mundo de regeneração.
A afetividade e a alteridade também são importantes para a paz. Ver os outros com olhar alteritário minimiza quaisquer razões para a violência. Vê-los com olhar afetivo dilui as vibrações agressivas e desfaz impulsos violentos.
E que viva o amor, em todas as suas manifestações.

**Humildade**

O terceiro dos valores essenciais, propostos nesta agenda mínima, é a humildade.
Mas que é exatamente humildade? É fazermo-nos pequenos, menores do que somos na realidade? É minimizar nossos valores?
Será humildade andar mal vestido, evitar locais suntuosos ou elegantes, falar com voz de pedinte?
Certamente, não.
A humildade é uma percepção clara da nossa real condição. Nem para mais, nem para menos.
Se for para mais, nos levará ao orgulho, porque a idéia de sermos mais evoluídos do que nossa realidade acarreta envaidecimento, já que, pela nossa pouca evolução, estamos ainda muito predispostos a cair nessa ilusão.
Se forçarmos nossa percepção para menos, isto nos levará a uma situação irreal e à diminuição da nossa auto-estima, o que é prejudicial para nossa vida e evolução.
Como podemos então encontrar nossa real condição? Aprofundando o autoconhecimento.
Mas é preciso ter cuidado porque geralmente, ao mergulharmos em nossa intimidade devido a essa busca, temos como foco, mesmo inconsciente, encontrar valores ainda não descobertos.
Certo dia, pela manhã, ao fazer a caminhada diária, tive ocasião de entender essa questão por um ângulo diferente.
Numa prece, pedi a Deus e aos espíritos benfeitores que me ajudassem a me tornar humilde, a conhecer minha realidade mais íntima, a fim de que esse conhecimento me ajudasse nesse propósito.
Pus-me então a refletir, percebendo que um amigo espiritual conduzia minhas reflexões e, assim, na busca por minha realidade, comecei a fazer um questionamento.
Se nunca tivesse tido orientação, assistência e participação espiritual em minhas ações e na condução da minha vida, como eu seria ou estaria agora?

Acervo Virtual Espírita

Voltando no tempo, fui rememorando minha vida, imaginando como eu seria hoje, não tivesse sido "levada" pelos amigos espirituais para este caminho. Talvez fosse uma dona-de-casa unicamente preocupada com os afazeres domésticos e as conversas com as vizinhas, dissecando a vida dos outros, ou detalhando os acidentes, crimes e fofocas ocorridos mais recentemente. Talvez fosse uma profissional inteiramente tomada pelas atividades e a luta pela sobrevivência. Provavelmente estaria enfrentado situações as mais amargurosas e sofridas, em difíceis resgates, sem poder contar com o apoio e amparo dos amigos espirituais. Em qualquer dessas situações eu me via como uma pessoa absolutamente insignificante, e essa sensação piorava quando pensava que, sem a assistência dos amigos espirituais, quem sabe, poderia ter-me tornado alguém de presença negativa, maléfica.
Que terrível "virada"!
Já olhava os transeuntes percebendo-me abaixo de todos, sem qualquer valor próprio. Senti então, não exatamente humildade, mas uma terrível sensação de inferioridade e de impotência, e o desânimo começou a se instalar.
Antes que se instalasse de fato e, certamente com ajuda do benfeitor espiritual, lembrei-me de um dos pontos desta agenda mínima, o equilíbrio.
Se analisasse com equilíbrio, entenderia que em todo o andamento da minha vida, como espírita, houve também minha participação, embora mínima:
a) deixei que me conduzissem, agindo com o valor da "boa vontade";
b) assumi o compromisso firmado antes da minha reencarnação, procurando fazer a minha parte;
c) esforcei-me por me conectar com o "mais alto" através da prece, das atitudes e ações, dentro da minha limitada evolução e, apesar das quedas e tropeços, não desisti;
d) tenho procurado ser a "mão que executa", mesmo sem ter sempre executado da melhor maneira.
Com essas observações, já foi possível respirar mais aliviada, mas a "queda na realidade" foi extremamente marcante.
Acredito que daqui em diante, se qualquer laivo de orgulho tentar inserir-se em meus pensamentos ou atitudes, olharei para mim mesma procurando imaginar como seria e como estaria apenas com meus próprios esforços, não fosse a assistência e a ajuda dos benfeitores espirituais. Assim poderei ver a minha realidade, a minha verdadeira condição, e isto me ajudará a caminhar no rumo da humildade e, no lugar do orgulho, começar a construir um espaço para a gratidão, com profunda admiração pelo grandioso valor, o amor, que leva tantos a acolherem e a ajudarem muitos outros de forma absolutamente desinteressada. (A referência é aos espíritos benfeitores.)
Quando "caímos na realidade", percebemos que não há razões para nos sentirmos engrandecidos por nossas constatações distorcidas, pelos elogios recebidos ou por quaisquer outras razões. Tudo em nossas vidas será motivo de gratidão àqueles que nos assistem e motivação para buscarmos cada vez

Acervo Virtual Espírita

mais nosso crescimento interior.
Tal mergulho em nossa realidade apresenta também outro desdobramento, o nosso grau de evolução espiritual, aquilo que SOMOS, não o que aparentamos ser.
Esse "aparentar" é muito bem explicado pelo espírito Ermance Dufaux, no livro *Reforma Íntima sem Martírio*, quando fala nas inúmeras máscaras que usamos num processo de "santificação de adorno", quando diz:
"Percebe-se que esse tipo de `santificação` está no nosso exterior, como mera vestimenta ou adorno a ser mostrado aos outros, principalmente aos companheiros da seara, por receio de sermos por eles julgados e tidos como "maus espíritas", ou seja, de cairmos no conceito da comunidade em que estamos inseridos. Mas lembremos que Jesus enfatizou muito essa questão das aparências e a própria lógica nos diz que ela não tem qualquer consistência. Ao contrário, é muito prejudicial à nossa evolução porque nos leva, ao longo do tempo, a acreditar que realmente somos o que aparentamos, engano que nos custará muitas dores, tristezas e arrependimento após ingressarmos no reino da verdade pelas portas da desencarnação."
Ermance e outros espíritos falam muito sobre as grandes decepções e sofrimentos de espíritas em seu retorno ao mundo espiritual, quando em contato mais profundo com sua própria realidade, por causa desse "aparentar ser o que na realidade não se é".
E essa realidade é fácil constatar quando nos colocamos de atalaia junto a nós mesmos, ou como ouvidor junto à nossa fala, perguntando-nos sempre as causas profundas de tais pensamentos, palavras, atitudes e ações. Com isso podemos perceber, quando nas linhas da verdade, o quanto de enganos ainda há em nós e quanto camuflamos as nossas razões mais íntimas. Percebemos a nossa tendência em nos mostrar aos outros visando à sua aprovação e elogios, porque isto faz bem ao nosso ego.
Mas a pessoa mais evoluída não se compraz com a admiração alheia. Não busca nem precisa dos "altares" e das platéias que nós outros ainda buscamos. Da mesma forma não se ocupa em contabilizar os próprios valores e qualidades, que para ela são naturais, fazem parte do seu ser. O fato de nos atribuirmos alguma superioridade espiritual já nos informa sobre o nosso real nível evolutivo.
Um livro que todo espírita deveria ler foi psicografado em 2005 por Wanderley Oliveira, ditado pelo espírito Ermance Dufaux, intitulado *Lírios de Esperança*. É uma obra que vem quebrar alguns paradigmas e apresentar novos ângulos da vida espiritual, demonstrando a necessidade urgente de desenvolvermos mais valores espirituais.
Numa das inúmeras conversas dos mentores com espíritas recém-desencarnados, o Professor Cícero Pereira (espírito) diz: "Quem converte a vergonha do remorso em humildade, aprende a sentir-se pequeno, sem punir-se".

Acervo Virtual Espírita

Em tão poucas palavras, grandiosas lições.
A humildade também leva quem já vivencia esse valor a assumir postura de aprendiz, mesmo que tenha galgado posições de destaque, por descobrir que o muito que acredita saber e ser nada é em relação ao que ainda precisa aprender e ser.
E assim, após todas essas reflexões, análises e constatações, acabam por perceber que estivemos caminhando sobre saltos muito altos, ou mesmo, sobre "pernas de pau", e ao nos olharmos no espelho, víamo-nos numa condição bem mais elevada que a realidade.
Esse é um momento único, que poderá decidir nosso processo evolutivo. É o momento em que, face a face com nós mesmos, podemos começar a crescer sobre as próprias bases, sem máscaras, sem ilusões.
Mas também é um momento que acarreta certo perigo, porque podemos não aceitar nossa real posição e acabar construindo novas e mais pesadas máscaras. Da mesma forma, pode também surgir o desânimo ou gerar-se baixa auto-estima.
Por tudo isso é necessário preparar bem o coração e a mente, e, acima de tudo, buscar ajuda divina para esses momentos tão importantes nos nossos processos evolutivos. E então, após todas as constatações, quando, mais que perceber, começamos a "sentir" a nossa realidade, passamos também a nos perceber mais leves e mais livres.
Outra questão importante é nos aprofundarmos nessa busca interior, sem o intuito de nos criticar, censurar ou baixar a auto-estima em razão das coisas negativas que formos encontrando. Devemos, sim, devassar nosso íntimo, assim como um cirurgião, à procura daquilo que nos faz mal, perdoando-nos mediante a compreensão de que somos ainda pré-adolescentes espirituais, com direito de errar, mas a caminho do nosso crescimento.
Chico Xavier se comparava a um burro de carga, ou se dava outros qualificativos que o diminuíam. Certamente foram posturas extremas que ele apresentava, visando ajudar os leitores em seu combate ao orgulho, "puxando a corda da humildade" ao extremo, para ver se assim ajudava um pouco mais.
Mas o equilíbrio (outro ponto desta agenda) nos informa que, se buscarmos a nossa realidade mais profunda, sem distorções, não precisamos adotar tais posturas.
E assim, percebendo sempre que a nossa essência espiritual é "luz de Deus" ainda oculta sob a nossa imaturidade, nossa pouca idade sideral, e que somos todos iguais, embora em diferentes trechos do caminho evolutivo, será mais fácil desenvolver a humildade verdadeira. Essa humildade não será um peso a nos diminuir, a nos comprimir em nossos baixos patamares evolutivos, e sim um vislumbrar de alegrias divinais a nos irmanar com todos. Nem acima, nem abaixo, mas iguais, como flores a vicejarem sob os raios do divino SOL.

**Contentamento**

Acervo Virtual Espírita

O último dos valores essenciais também representa um estado de espírito, o contentamento.
É fundamental desenvolver os valores que nos tornam pessoas melhores, presenças benéficas. Mas como ficamos em nossa intimidade? O que fica faltando para alcançarmos a plenitude? Onde ela se encontra? Certamente está no coroamento dos valores da alma, no contentamento, que é a nossa vibração de vida.
Pense numa pessoa afetuosa, alteritária, que já tenha adquirido os valores da humildade, mas triste, desalentada, arrastando sua cruz vida afora. É como um pássaro de uma só asa. Como levantar vôo para novas conquistas espirituais, quando falta essa seiva de vida, o contentamento?
Os seres espirituais de elevada condição irradiam alegria. A sua presença infunde inusitado júbilo nas pessoas que possuem maior sensibilidade. É uma sensação maravilhosa de plenitude. Tudo se transforma em infinito contentamento, em puro júbilo que vibra em cada célula e em cada neurônio. É como se ficássemos "cheios de Deus".
O contentamento, na verdade, é uma elevada aquisição que podemos ir fazendo passo a passo, aproveitando todos os momentos para senti-lo, desenvolvendo-o em nossa intimidade.
Há estados de espírito como a depressão, a tristeza e o desamor, que chamaria de falsos, por não se harmonizarem com a verdadeira natureza do ser e da vida. A natureza vibra a alegria de viver em sons, movimentos e formas, por isso não devemos deixar prosperar estados de espírito falsos.
Um estado de espírito prazeroso pode ser desenvolvido. Podemos nos condicionar ao júbilo. Certamente não será fácil a quem já se habituou, até mesmo ao longo de várias encarnações, a carregar os pesos da vida nas costas.
Há pessoas sofredoras, com graves deficiências físicas, passando necessidades materiais de toda sorte, sofrendo humilhações, mas se mostram sempre alegres, de bem com a vida. Também há outras que receberam da vida tudo que alguém pode desejar, mas são carrancudas, mal-humoradas, e vivem a se queixar.
As condições materiais certamente podem influenciar nossos estados de espírito, mas só até certo ponto. Recentemente, num documentário sobre a felicidade, o Globo Repórter mostrou uma mulher muito pobre que trabalhava como ascensorista e mantinha sozinha a família com dois ou três filhos e um neto estava por chegar. Vivia sempre sorridente e dizia-se muito feliz.
Se estivermos atentos, iremos sempre encontrar pessoas que "vivem no subsolo da vida" mas estão sempre alegres.
É muitíssimo importante adotar o contentamento como estado de espírito eletivo. Basta exercitar-se em cultivá-lo, ficando atento para sempre "ver" o lado bom e belo da vida, desde as pequenas até as grandes coisas.
A alegria nos torna plenos, quando vibra alicerçada na afetividade, na alteridade e com humildade de alma. Diz o espírito Miramez que ela reveste

Acervo Virtual Espírita

todas as virtudes de luz.
Se o contentamento não pode ser classificado como uma virtude, certamente é uma "vitamina espiritual", um elixir de vida, ajudando a torná-la plena.
Então, para dar realmente um grande passo em nossa evolução espiritual, basta nos organizarmos visando desenvolver estados de espírito com afetividade e contentamento de forma contínua, sempre, dando-lhes prioridade absoluta. Ao mesmo tempo, devemos estar atentos para vivenciar a alteridade e a humildade verdadeira em nosso psiquismo, a se refletirem em nossas atitudes.
Esses pontos da *Agenda Mínima para Evoluir* apresentados até agora são estados de espírito, nascem na intimidade da alma, do sentimento, da emoção...
A seguir, vamos apresentar os pontos complementares que são valores da mente, do pensamento e da vontade.

**Equilíbrio**

Dentre os pontos complementares surge, em primeiro lugar, o equilíbrio, por ser um dos mais importantes valores do ser racional, por possibilitar maior número de acertos e evitar muitas quedas. É irmão gêmeo da sabedoria.
A todo instante, vemo-nos envolvidos com escolhas, decisões e conflitos, desde os mais graves, até os mais corriqueiros. Eles ocorrem não apenas em nossa vida de relação com o mundo exterior, mas também em nossa intimidade, no desenrolar do pensamento, nas emoções e nos sentimentos. Para que erremos menos, o equilíbrio deve estar sempre presente. Diríamos mesmo que já deve estar atuante até mesmo no nascedouro dos pensamentos, como alicerce de sabedoria para nossas vidas.
Vemos então a importância de buscá-lo em nossos processos evolutivos, para não cairmos nas muitas dificuldades e sofrimentos que a sua ausência pode provocar.
Nos aspectos ou pontos desta agenda mínima, apresentados até agora, o equilíbrio deve sempre estar presente: na ***afetividade,*** norteando os envolvimentos de forma a não transformá-la em algemas, ou em dependência de qualquer natureza; na ***alteridade,*** orientando nossas reflexões, debates ou discussões com serenidade, isenção de ânimo e maturidade, como também possibilitando gerar as mais acertadas conclusões; na ***humildade,*** sendo o suporte necessário para não cairmos nos extremos, sempre prejudiciais; no ***contentamento,*** evitando exageros e falsas exibições.
Outra característica importante do equilíbrio é a coerência. É preciso sermos coerentes em tudo.
Mas isso, em certos casos, exige até mesmo mudanças de alguns paradigmas, como, por exemplo, aquele que reflete a relação do homem com os seres superiores, tais como Jesus, Maomé, Buda, Krishna, os santos da Igreja Católica e muitos outros iluminados que vieram à Terra ajudar a evolução

Acervo Virtual Espírita

espiritual da humanidade.
Com relação ao cristianismo, podemos observar como a maioria dos seus adeptos costuma dizer que tem Jesus no coração. Os das outras religiões certamente dizem o mesmo em relação a seus guias espirituais.
Mas de que vale ter a imagem de um ser de luz no coração e continuar sendo egoísta, orgulhoso, ganancioso e antifraterno? Será que um ser superior encontra espaço num coração que abriga mágoas, inveja e outras mazelas grandes ou pequenas?
Podemos, sim, sentir amor, admiração ou mesmo veneração por um ser superior, mas tudo isso será inócuo se não nos esforçarmos por seguir seus ensinamentos. A razão de terem descido até nós, na Terra, e sofrido todas as agruras dos ambientes humanos nunca foi a da construção de altares para eles, e sim de cátedras, num simbolismo dos seus ensinos sobre os valores da alma.
Em todos os atos e passos do nosso existir, portanto, o equilíbrio é valor fundamental, porque nos proporciona um alicerce necessário ao correto entendimento de tudo. Representa a maturidade despontando em quem o possui.
Quando passamos a nos ocupar mais intensamente com o valor do equilíbrio, começamos também a observar diversas situações em que ele deve estar presente, como no caso das demonstrações de afeto. É preciso ter cuidado com essas demonstrações a fim de que não se tornem desconfortáveis para quem as recebe.
Há pessoas que se fecham para o afeto ostensivo, o que não significa que sejam desprovidas desse sentimento. Apenas se resguardam. Para elas, demonstrações ostensivas de afeto podem trazer desconforto. Por isso é preciso ter cautela. O afeto também pode ser apenas sentido e irradiado.
Mas há igualmente aqueles que necessitam do toque, do abraço, do carinho explícito.
Faz-se necessário, portanto, observar a situação e ter cuidado para não se tornar invasivo, inconveniente ou causar desconforto a outrem.
Em todos os casos sempre é importante agir com equilíbrio.

**Compromisso**

O segundo dos pontos complementares é o compromisso.
Na infância da humanidade era natural que a vivência dos seres se pautasse no "toma lá, dá cá". Nada se fazia de benéfico ou útil aos outros ou à vida sem o intuito do retorno. Daí nasceram as idéias de recompensas e castigos divinos aos que obedeciam ou não às determinações dos deuses, ou seja, dos seres espirituais que, como se acreditava, comandavam a vida na Terra.
Essa cultura dos interesses exteriores persiste até nossos dias, porém hoje, com mais claros entendimentos sobre a vida e a evolução, principalmente nos meios onde se acredita na reencarnação e na lei de causa e efeito, é imperioso começarmos a mudar essa mentalidade. Ao invés de continuarmos a nos nortear

Acervo Virtual Espírita

pelas idéias de **recompensas**, devemos passar a vislumbrar como meta nossas **necessidades evolutivas**. Em lugar de visarmos a **galardões**, trabalhar pelo nosso crescimento como seres cósmicos em busca da plenitude, de harmonia interior e serena alegria, com maior abertura dos canais interiores para Deus.
Assim, de forma bem objetiva, em vez de conceituarmos as atividades na casa espírita ou na prática da caridade como algo que nos dará merecimento, gerando recompensas futuras, que tal passarmos a entendê-las e ensiná-las como **a nossa parte** no contexto evolutivo da comunidade e, é claro, de nós mesmos, já que somos parte desse contexto?
Então, em vez de sonharmos com galardões em Nosso Lar, busquemos pensar nas responsabilidades que devemos assumir, nos compromissos que nos cabem.
Hoje, na maioria dos casos, os que se comprometem com atividades na seara espírita e as mantêm como algo prioritário carregam fardos excessivamente pesados. É muito trabalho distribuído entre poucos. No entanto, todos os trabalhadores da casa e os freqüentadores são beneficiários dessa tarefa.
Por isso, um dos pontos desta agenda mínima é sentirmo-nos **comprometidos** com as atividades benfeitoras assumidas, sejam espíritas ou não. É necessário também, e com maior empenho, assumirmos **compromisso** com nossa evolução espiritual, priorizando-a em todos os momentos e em quaisquer situações.

**Atitudes**

Para alavancar a evolução espiritual, é necessário que os propósitos evolutivos se transformem em atitudes. Caso contrário, ficarão só em teorias.
Com estes sete pontos na mente, bem memorizados, basta começar a trazê-los para o cotidiano, procurando desenvolver continuamente estados de espírito **afetivos**, **alteritários,** de **humildade** e de **contentamento**; ter como diretriz o **equilíbrio** e **comprometer-se** com a própria evolução e com as responsabilidades que cabem a cada um nos processos de crescimento; enfim, transformar discurso e propósitos em **atitudes**.
Desenvolver os valores propostos nesta agenda, principalmente os essenciais, que são estados de espírito, significa não apenas a obtenção de excelentes ganhos pessoais, mas também a importante colaboração que cabe a cada "ser consciente", no esforço de melhorar os ambientes psíquicos da Terra. Eles se encontram por demais carregados de energismo agressivo, perverso, ególatra e licencioso, gerando poderosa influência sobre os seres ainda imaturos e aqueles que sintonizam com tais valores. Essa é, certamente, a principal causa desse recrudescimento da violência, de tantos vícios e maldades, que se observam na atualidade. É um círculo vicioso de energias psíquicas extremamente negativas, o qual é preciso romper.
Então, como vemos, os estados de espírito propostos nesta agenda representam energias poderosas que, além de alavancar a evolução espiritual de quem os cultiva, vão ajudar a melhorar a qualidade de vida de quem as emite e contribuir

Acervo Virtual Espírita

para melhorar os ambientes psíquicos da coletividade humana.

*OBS*. COLOCAR UMA PÁGINA COM O CARTAZ DA AGENDA MÍNIMA.

## TRANSIÇÃO

Na codificação do Espiritismo, os espíritos informaram que a Terra está para mudar de grau. De "provas e expiações", vai transitar para "mundo de regeneração", ou seja, um modelo bem melhor do que o atual, em que já se começa a desfrutar de verdadeira felicidade. Para tanto, serão expurgados a mundos inferiores todos aqueles que vêm fazendo do nosso planeta um lugar de tantos sofrimentos.

Mas essa mudança será lenta e gradativa, a depender dos esforços do próprio ser humano, por isso a atual encarnação de todos nós que habitamos este planeta é a mais importante, porque irá definir nosso futuro espiritual. Além disso, oportuniza colaborarmos com essa transição, cuidando da nossa evolução espiritual e ajudando o próximo, na medida do possível.

Assim, a maior ajuda que alguém pode dar a si mesmo e ao mundo neste momento, consiste em seu próprio crescimento interior e em **mentalizações** para o nosso planeta. Com a vida interior vibrando com mais luminosidade, essa luz irá reforçar a psicosfera positiva da Terra, anulando, na mesma proporção, um pouco da muita sombra que paira sobre a humanidade. O mesmo acontece com as mentalizações de amor, paz e luz para o nosso planeta. E observe que isto não custa um centavo sequer.

Os caminhos atuais da humanidade indicam que estamos vivendo um período de grandes transformações, uma fase de transição. Os espíritos informam que deverá iniciar-se para nós uma nova época; que de todos aqueles que estão fazendo do nosso planeta um verdadeiro inferno para tanta gente, uma parte será exilada para mundos inferiores, e outra parte começará a reencarnar nos povos mais primitivos da Terra.

Ao mesmo tempo, vem ocorrendo a reencarnação de espíritos com características diferentes, cuja presença irá acelerar essa fase fronteiriça entre o modelo antigo e aquele que deverá reger a próxima civilização

O conhecido escritor e palestrante espírita Alkíndar de Oliveira, falando sobre esta transição, informa:

"No excelente livro (não espírita) *Crianças Índigo*, Editora Buterfly, lançado em 2.005, seus autores norte-americanos Lee Carrol e Jan Tober relatam que, de poucas décadas para cá, os pesquisadores e educadores estão descobrindo um novo tipo de criança. Relatam os autores que praticamente 90% das nossas crianças atuais são portadoras de atitudes que as configuram ser crianças `índigo`. Essa denominação deve-se ao fato de que estas crianças têm suas *auras* azuis (índigo). No livro citado, não há a palavra *aura*, mas pesquisadores

Acervo Virtual Espírita

norte-americanos portadores de vidência (esta palavra também não está no livro) enxergam ao redor destas crianças a cor azulada.

De acordo com pesquisas científicas constantes no citado livro, relaciono a seguir algumas das principais características das crianças índigo:

* têm inteligência superior à atual geração de adultos;
* têm nobreza de caráter;
* não aceitam a liderança imposta;
* resistem a qualquer tipo de autoridade que não seja exercida de maneira democrática;
* sabem viver o presente;
* necessitam da presença de adultos emocionalmente estáveis e seguros ao seu redor;
* frustram-se facilmente quando suas grandes idéias não podem ser colocadas em prática por falta de recursos ou de compreensão por parte das pessoas;
* aprendem pela própria experiência, recusando-se a seguir metodologia repetitiva e passiva;
* dispersam-se facilmente, a não ser que estejam envolvidas em alguma tarefa que lhes desperte grande interesse.

Aqueles pesquisadores dizem também que *"Nem todos os índigos têm problemas psicológicos, mas quando isso ocorre, são normalmente classificados como portadores de Distúrbio do Déficit de Atenção e Transtorno do Deficit de Atenção com Hiperatividade - DDA ou TDAH"*.

Outra colabora do referido livro diz *"Sabemos que as crianças índigo já nascem com um talento especial. Muitas têm a consciência de verdadeiros filósofos sobre o sentido da vida e sobre como salvar o planeta. São grandes artistas, inventores e cientistas. Mas nossa sociedade antiquada está sufocando essas preciosas qualidades.*

*Muitas crianças que nascem com talentos especiais têm sido diagnosticadas como portadoras de 'deficiências de aprendizado', segundo a The National Foudation for Gifted and Creative Children, uma organização sem fins lucrativos cujo principal objetivo é identificar e ajudar crianças especiais. Segundo seus dirigentes, muitas delas estão sendo praticamente destruídas no sistema público de educação e qualificadas como portadoras de TDAHs"*.

Vemos, desse modo, a confirmação do que os espíritos vêm dizendo há bastante tempo sobre essas reencarnações. Tratam-se de seres com mais elevadas noções de ética, democracia e fraternidade, cuja presença entre nós ajudará a humanidade a transitar, embora lentamente, para um patamar mais elevado.

Nesta fase atual, fronteira entre dois tempos, tudo é muito confuso. É como acontece quando um edifício está sendo demolido. Em meio à faina dos operários retirando materiais imprestáveis, derrubando paredes, erguendo outras, é impossível vislumbrar a futura construção, mas certamente será bem melhor e mais bela do que a demolida.

Acervo Virtual Espírita

Esse clima de demolição, no entanto, é percebido por muitos como o "fim da estrada" ou um "beco sem saída", gerando depressões de toda natureza e até mesmo levando tantas pessoas ao suicídio.
Assim, se já conseguimos compreender o momento atual, por certo havemos de nos aperceber também da urgente necessidade de trabalhar pelo nosso crescimento como seres cósmicos que somos, não apenas pensando em nosso próprio progresso, mas também em poder colaborar, da forma mais intensa possível, nesta grande transição.
Percebemos, então, como essa reforma interior é excelente para quem a realiza: enriquece-a com valores espirituais; ajuda-a a transmutar o energismo pesado do inconsciente, limpando-o, e se reflete de forma positiva na vida material, em todos os sentidos. Para essa reforma, no entanto, é preciso que a pessoa esteja realmente decidida a realizá-la, dispondo-se a desenvolver continuamente aqueles estados de espírito apresentados pela *Agenda Mínima para Evoluir*, ou seja, afetividade, alteridade, humildade e contentamento; além disso deve atentar sempre para os pontos complementares: equilíbrio e compromisso, transformando tudo em atitudes.
Muitas pessoas, pelas dificuldades que encontram em seus esforços evolutivos, desistem ou transferem essa meta para outros rumos, como, por exemplo, a prática da caridade. Essa prática é importante porque pode ser um trabalho preparatório para o amor e, também, porque gera merecimento, todavia não é o mesmo que evolução.
Não desista, portanto, caro leitor, nem se assuste por causa das dificuldades, porque todas são superáveis. As leis cósmicas nada de impossível nos pedem e a evolução é tão lenta quanto o próprio crescimento. Ocorre que a humanidade é quase toda composta por pessoas cuja idade espiritual é bem maior do que a sua maturidade. Nesses casos, então, é preciso apressar o próprio crescimento em busca dessa maturidade. É como o caso do aluno que, durante o curso, não se esforçou como deveria e, às vésperas das provas finais, desespera-se ou espera que aconteça um milagre e consiga acertar as questões, nem que seja por mera sorte.
Só que no nosso caso é diferente. A lei é clara, justa e não permite favorecimentos, por isso a única solução é mesmo a priorização da reforma interna, num trabalho organizado e persistente.
Também é importante não transformar o trabalho de crescimento interior numa desesperada corrida pela evolução, e sim num sereno e contínuo esforço, usando sempre o bom senso e o equilíbrio.

## Crescimento Interior Consciente

Havendo a determinação de romper com a velha mentalidade, tudo fica bem mais fácil, e podemos começar pela elaboração de um programa que chamaríamos de Crescimento Interior Consciente**.** Dessa forma, passamos a

Acervo Virtual Espírita

**programar nossas ações evolutivas**, atuando de forma consciente em nossa própria evolução.
O que estamos propondo não é assim tão complicado. Quer ver?
O primeiro item desse programa é a **dinamização da vontade**, através de exercícios, por ser ela, a força de vontade, o primeiro pré-requisito indispensável a qualquer ação, para as pessoas cuja vontade não é firme nem realizadora. (V. no capítulo EXERCÍCIOS)
O segundo item é algo muito simples, mas fundamental: a ambientação da **afetividade,** da **alteridade,** da **humildade** e do **contentamento** no mundo íntimo.
Talvez você ache isso difícil num mundo onde predominam o ódio e a agressão, mas lembre-se de que a **afetividade** (um grande passo para o amor) é sentimento inato no ser, basta que seja despertado ou desenvolvido. A **alteridade** resulta de um estado mais elevado de compreensão. Conhecidos os seus valores, fica fácil desenvolvê-la. A **humildade** representa um "cair na realidade" através do autoconhecimento. Assim, à medida que vamos galgando os degraus da evolução, menos importância passamos a dar a nós mesmos, aos nossos valores, liberando-nos assim do orgulho.
Já o **contentamento,** tão importante para a plenitude do nosso viver, é estado de espírito cuja aquisição só depende de nós mesmos.
Uma sugestão muito simples está em perguntar sempre a si mesmo, ao acordar pela manhã: o que desejo escolher para o meu dia, estar mal humorado, triste... ou contente e de bem com a vida?
A escolha é sua, mas lembre que a alegria e o contentamento representam poderoso elixir de vida, que tonifica o sistema nervoso, ajuda a desbloquear os canais energéticos e fortalece o sistema imunológico; é o melhor dos remédios para combater as tendências a depressão e um poderoso fator de elevação da freqüência vibratória.
Na Terra, no momento atual, a quase totalidade das pessoas vibra continuamente nos problemas do cotidiano e nas utilidades e futilidades da vida.
Como problemas do cotidiano, situamos as lutas pela sobrevivência e todos os envolvimentos relacionados ao progresso material e intelectual que o ser busca, e colocamos à conta de utilidades e futilidades o lazer e demais prazeres.
Apenas pequena minoria destina parte do seu tempo e possibilidades para o desenvolvimento moral e espiritual de si mesma, ou para ajudar a humanidade.
Talvez você não concorde, alegando que o universo religioso da Terra já visa a esse crescimento moral e espiritual do ser e à ajuda à humanidade. Mas observe que a esmagadora maioria das pessoas envolvidas com a fé tem outras finalidades: salvar-se das labaredas do inferno, seja comprando essa salvação com rituais ou mesmo em espécie, seja entregando-se a Jesus, mesmo sem compreender os envolvimentos ou mecanismos dessa entrega. Muitos

Acervo Virtual Espírita

procuram a religião para melhorar de vida ou resolver algum problema material; outros encontram nela a porta para ingresso num grupo social e outros ainda visam "status" e mesmo poder.
Como vê, sobram poucos realmente empenhados a trabalhar pelo próprio crescimento e pela melhoria da humanidade, não tanto no intuito de convertê-la para o Céu, mas principalmente para modificá-la para a Terra. Embora sendo poucos em termos estatísticos, conseguem realizar poderosa emissão de energias cromáticas e eletromagnéticas, como dizem alguns, ou energia psíquica positiva, como diríamos nós.

## ENERGIA PSÍQUICA

O que é isso?
A energia "psi", energia psíquica, ou psicoenergia positiva, neutra ou negativa, é gerada pela mente e emoção em conjunto. A mente recebe e cria idéias e imagens e a emoção vibra, dando-lhes força. Essas imagens energéticas são vivas e atuantes, impregnando os ambientes onde são geradas, assim como também aquelas para onde são enviadas pela mente, ou atraídas pela sintonia.
Esta é uma realidade que você pode confirmar facilmente. Já entrou alguma vez num presídio? Em caso positivo, deve ter sentido o ambiente, um astral pesado, carregado, agressivo, difícil de suportar. Em caso negativo, já deve ter observado isso em algum outro lugar.
Num prostíbulo, por exemplo, essa energia é lasciva, de natureza erótica, um incentivo aos vícios e ao sexo. Já, num lar equilibrado e feliz, onde vivem pessoas de bem com a vida, você sente um ambiente leve que induz ao contentamento. Numa igreja, também o ambiente é de paz, num verdadeiro chamamento à religiosidade. É claro que existem exceções, porque há igrejas que se assemelham a balcões de oferta de serviços (melhora de vida) com rótulo religioso e cujo público é composto, em sua maioria, por pessoas preocupadas em resolver seus problemas. O ambiente vibratório nesses lugares é mais aflitivo ou agressivo do que pacífico e religioso. Isso ocorre por causa do tipo de energia mental e emocional gerada pelas pessoas que freqüentam esses locais.
A energia psíquica positiva gera luz; a negativa, não. É por isso que os seres espirituais elevados irradiam luz. Trata-se de uma luz gerada por eles mesmos. Também por isso as regiões espirituais inferiores são escuras e mesmo trevosas, ao passo que as superiores são luminosas. Da mesma forma, o belo está associado à elevação espiritual e o feio ao seu oposto. Mas não se entristeça se você é feio, porque não é a aparência do corpo carnal que conta, esse corpo é passageiro. Muitos espíritos preferem reencarnar em corpos feios, visando evitar perigosas tentações e quedas morais e espirituais por causa da beleza física. O valor real está na beleza espiritual.

Acervo Virtual Espírita

Isso que dizemos sobre as energias psíquicas, a força da mente e das emoções vem sendo pesquisado pela ciência há várias décadas. São energias diferentes das conhecidas, mas têm sido detectadas por instrumentos, em laboratórios, e tanto podem ser positivas, produzindo efeitos benéficos, quanto negativas, gerando efeitos maléficos, a depender do teor com que são geradas.
A sua existência ficou demonstrada, dentre outras, em experiências realizadas em universidades norte-americanas. Numa dessas experiências, algumas plantas foram objeto de ódio por grupos de voluntários, enquanto outras recebiam vibrações de amor e carinho. As primeiras murcharam e até morreram, ao passo que as outras, as que receberam pensamentos e sentimentos de amor, ficaram cada vez mais exuberantes.
Outras experiências têm sido feitas com orações na intenção de pessoas doentes. O grupo que recebe as preces tem sempre significativas melhoras em relação ao grupo de controle que não as recebe.
Há pessoas que, ao olharem e se interessarem por uma criança, uma planta ou animal, lançam sobre eles uma carga magnética mais ou menos pesada, chamada popularmente de quebranto. A criança, planta ou animal, assim atingido, adoece e pode até morrer se não for socorrido a tempo e se a carga for deveras pesada. As benzedeiras e rezadeiras utilizam-se de elementos da natureza e de suas próprias forças espirituais e mentais para limpar o campo energético de seus pacientes, proporcionando-lhes curas que a ciência médica não consegue explicar.
Sabe-se é que a energia psíquica positiva queima, dissolve ou desintegra a negativa, na medida do seu potencial, da mesma forma como a luz anula a treva.
Então, temos o seguinte: a psicosfera da Terra está carregada de psicoenergia negativa, gerada pelas mentes e emoções de bilhões de pessoas (encarnadas e desencarnadas) que curtem a violência, a agressão, a maldade, e de outros tantos que são desonestos, gananciosos e viciosos. Esse campo, além de influenciar negativamente o ser humano, tem ainda a característica de atrair, gerar ou induzir acontecimentos de semelhante teor.
Não acha que é assim que se gesta ou se elabora um apocalipse? Além dos atos prejudiciais à natureza, ao meio ambiente, o ser humano também cria na psicosfera, ou seja, no ambiente psíquico da Terra, as condições geradoras de eventos catastróficos, através da própria vivência.
Vemos assim como as leis cósmicas são sábias, justas e perfeitas. Guiar-se por elas, viver com a consciência sob o seu esplendor é caminhar para o equilíbrio e a felicidade. Transgredi-las é seguir para o infortúnio. Mas sabemos também que, a qualquer momento, o caminhante pode mudar o rumo dos passos e, com isso, as perspectivas para o próprio futuro. Portanto, o futuro só depende de nós mesmos.
Nos últimos anos, felizmente, vem se multiplicando o número de pessoas, grupos e organizações espiritualistas que realizam atividades (visualizações,

Acervo Virtual Espírita

invocações, mentalizações, vibrações, etc.) destinadas especificamente a anular ou diminuir a carga de energias maléficas dos ambientes da Terra. Houve mesmo, no início dos anos noventa, um movimento intenso, um esforço concentrado, visando à abertura de determinado portal cósmico, para que o nosso planeta pudesse receber mais luz espiritual e isso favorecesse a modificação ou atenuação de eventos apocalípticos previstos para os anos seguintes. Ao que dizem, essa meta foi alcançada.

As visualizações, mentalizações, vibrações etc. são também importantes instrumentos para promover o crescimento interior dos que delas se utilizam, ajudando-os a elevar seus padrões espirituais.

Da mesma forma, acontece aos que trabalham pelos excluídos, por uma sociedade justa, pela defesa do meio ambiente, pela ciência a serviço do bem; aos que se esforçam para libertar alguém das drogas, para indicar caminhos mais dignos; aos políticos e governantes que lutam por leis e condições mais justas. Todos esses estão colaborando para mudar o mundo para melhor.

Ao redor da Terra milhões de pessoas sonham com esse mundo melhor e estão trabalhando por ele. São pessoas que não se deixam influenciar pelo psiquismo coletivo predominante em nosso planeta; criaturas que não se massificaram; são os eleitos de que fala a Bíblia, não por graças ou apadrinhamentos, mas por seus próprios merecimentos, por sua vivência. Então cabe recordar o ensinamento de Jesus muitas vezes repetido quando dizia, por parábolas e por palavras, que **a cada um será dado de acordo com suas obras.**

Estamos numa época em que as balizas que a maior parte dos seres humanos elegeu para guiar-se sinalizam para baixo, para as paixões animais. Se não é isto que você realmente quer, se sente vibrar em sua intimidade chamamentos superiores, daqueles que vêm com sabor de saudade... saudade de algo indefinido mas que nada tem de comum com as "curtições" terrenas, se seu espírito pede luz, faça um favor a si próprio, o maior de toda a sua vida: escute essa voz interior e parta para a conquista de si mesmo, para a descoberta dos caminhos cósmicos que lhe acenam, a partir de sua própria intimidade.

## RECONDICIONAMENTO

Talvez você ache que este assunto está sendo muito repetitivo. Isto, no entanto é importante, pois é justamente nessa repetição que criamos memória, assim como o estudante que aprende com as recapitulações.

A nossa natureza, caráter, temperamento e inclinações refletem condicionamentos milenares, forjados no bojo das reencarnações, recebendo também influencias genéticas, ambientais etc. De pensamento em pensamento, de ação em ação, de atitude em atitude, vivência em vivência, vamos nos formando e transformando no curso do tempo. É assim que nós nos construímos, reconstruimos e nos modificamos.

Acervo Virtual Espírita

Então, quando queremos mudar para melhor a nossa maneira de ser, nossos hábitos negativos, nosso "visual espiritual", só o conseguimos de fato através do recondicionamento.
Nossa natureza é algo muito forte, muito entranhado, de difícil modificação e, além disso, há o "fator rebanho", a mentalidade do consumismo, pelo qual a finalidade primordial da existência é consumir, além dos bens materiais, tudo aquilo que dá prazer. Há pessoas que vivem em função dos mais diversos prazeres e, se estes lhes faltam, a vida perde o sentido.
Muitas pessoas que realmente desejam reformar o próprio interior só conseguem resultados insignificantes, por mais que se esforcem. É como um terreno coberto de erva daninha. Se você quer acabar com ela, tem que realizar um trabalho profundo, programado, começando a capina num ponto e seguindo adiante arrancando toda a erva, pedaço por pedaço. Também precisa colocar o mato arrancado com as raízes para cima a fim de que estas, em contato com a terra não possam dela sugar a seiva e continuar vivendo e crescendo. Em seguida, é preciso plantar a semente ou as mudas que deseja, para que a nova plantação ocupe o espaço. Depois, é necessário capinar tudo novamente, sempre que o mato voltar a brotar.
Da mesma forma, se alguém deseja realmente modificar-se em algum aspecto de sua vivência, como, por exemplo, abandonar a agressividade, ser mais manso e pacífico, isto só será possível através de uma **firme, decidida, programada e contínua ação**. É justamente essa ação programada e contínua que vai conseguir modificar seus longos e profundos condicionamentos. Essa não é tarefa fácil e os resultados definitivos podem necessitar de mais de uma reencarnação, a depender da força desse condicionamento e da intensidade e tenacidade na ação do recondicionamento. Mas, uma ação organizada, firme e decidida consegue grandes resultados, mesmo a curto ou médio prazo.
Nesse caso, e em qualquer outro, o programa da *Agenda Mínima para Evoluir* representa poderoso auxílio, porque torna bem mais fácil a tarefa da mudança interior, através da criação e manutenção de estados de espírito compatíveis.
Quando nos referimos à ação de descondicionamento, realmente se trata de uma ação e não apenas daquele estado passivo de fazer leituras, ouvir palestras, participar de missas, cultos, estudos do Evangelho, etc., dos quais a pessoa sai prometendo a si mesma que vai modificar-se. Vez por outra, vai lembrar-se dessa promessa, principalmente depois de ter agido em desacordo com o prometido. Fará novas promessas, logo esquecidas ou minimizadas pelo acúmulo de outros objetivos e atividades normais e necessárias do cotidiano.
Assim, o tempo passa, a casa interior continua como sempre e a consciência fazendo suas cobranças.
Mesmo utilizando-se do roteiro da *Agenda Mínima para Evoluir*, é necessário haver decisão e ação na criação e manutenção dos estados de espírito que ali são listados, além dos cuidados necessários para vivenciar os demais valores, principalmente o equilíbrio. Então, com a continuidade, começa-se a perceber

Acervo Virtual Espírita

como o ambiente interior está mudando, e essa constatação será a grande motivação para continuar.

## EVOLUÇÃO

Relembrando o que disse Torres Pastorino:
**"Merecimento** é uma obra que praticamos e que provocará um carma positivo; é uma causa boa a produzir um efeito bom.
**Evolução** é o aprimoramento próprio interno, que nos faz sintonizar com a Divindade, mergulhando-nos na Consciência Cósmica, no Cristo Interno.
Evolução **não** é acúmulo de ações, tais como: fazer obras de caridade, evitar pecados, atender a necessitados, escrever obras esclarecedoras, educar crianças, enfim, servir ao próximo. Isto pode ajudar-nos a preparar para evoluir.
Evolução é a expansão do nosso EU profundo para dimensão mais elevada e isto só pode obter-se com o **despertar das qualidades inatas**.
Quem deseja evoluir de fato **nega** a própria personalidade totalmente e aceita as humilhações como grande auxílio para completar a negação de si mesmo".
Como o nosso assunto é evolução, ou seja, aprimoramento interno, voltamos a enfocar a importância de um programa de crescimento interior. A essa altura, você pode estar argumentando que essa não é uma atividade convencional que necessite de um programa ou projeto. Se você não gosta das coisas organizadas ou planejadas com tanto detalhismo, faça à sua maneira, mas não deixe de fazer.

## PROGRAMA DE CRESCIMENTO INTERIOR

Este capítulo trata de itens fundamentais para o crescimento interior, por isso sugerimos que ele seja lido e depois relido com vagar. Em outro capítulo, você encontra vários exercícios interessantes que podem servir como modelo e também como base para criar outros que entenda serem adequados ao seu uso.

*Obs.* Os exercícios são ainda mais importantes nas tentativas de crescimento interior do que no aprendizado escolar.

### 1 - Força de vontade

O primeiro pré-requisito para alguém realizar o programa de Crescimento Interior Consciente está na **força de vontade**. Se você não a possui ou a tem fraca, deve começar por adquiri-la (V. EXERCÍCIOS).

### 2 - Ambientação da afetividade

Acervo Virtual Espírita

Seguindo o roteiro da *Agenda Mínima para Evoluir*, que vem facilitar sobremodo nossos processos evolutivos, começamos pelo primeiro passo: desenvolver continuamente a **afetividade** nos estados de espírito, lembrando que se trata de um passo importante no rumo do amor universal.
Como proceder?
Aproveitar os momentos vagos da mente e da emoção. Sempre que lembrar, dar a si mesmo um comando de afetividade, ou seja, desenvolver esse sentimento em seu íntimo, em clima de contentamento, e sentir afeto, carinho, bem-querer por si próprio, pelo ambiente, pelas outras pessoas, por tudo. É importante priorizar o afeto nas emoções, desenvolver essa emoção de forma consciente e contínua, criar um condicionamento, para que se transforme em valor real da alma.
Outra coisa muito importante: quase todos temos um "espinho", na forma daquela pessoa que parece ter nascido para nos aborrecer. Quando percebemos sua presença, pensamos nela, ou apenas o simples fato dela existir produz, em nosso psiquismo, uma ambiência de baixo teor vibratório, cheia de azedume. Então ficamos lembrando seus aspectos negativos, analisando e lamentando suas ações e atitudes, ou pensando em qual seria a melhor resposta que lhe daríamos em tal ou qual situação. Isto gera energia psíquica negativa, que, depois de deixar em nós seus primeiros resíduos, segue no fluxo do pensamento, atingindo o alvo, no caso, o nosso desafeto.
Essa é uma realidade constante e contínua na vida de quase todas as pessoas. Acontece, porém, que, à proporção que vamos usando e desenvolvendo nossas forças psíquicas e mentais, elas vão-se tornando cada vez mais poderosas e esses pensamentos, esse mau juízo falso ou verdadeiro que fazemos a respeito do nosso desafeto, irão afetá-lo com muito maior intensidade, podendo induzi-lo a maus caminhos.
Se, por outro lado, nos habituamos a pensar no desafeto, enviando-lhe um comando mental de luz e harmonia, nas vibrações do afeto, estamos ajudando sua evolução. É preciso lembrar que nós igualmente orbitamos em torno de grandes seres como Jesus, os santos e outros instrutores da humanidade, deles recebendo, sem perceber, as inspirações de luz e amor que muitas vezes nos direcionam os passos.
Crescer interiormente também equivale a assumir maiores responsabilidades para com o próximo e com a coletividade.
No capítulo EXERCÍCIOS apresentamos mais detalhes, inclusive outras sugestões e práticas.

### 3 - Consumismo

Abrir ou afrouxar as algemas que nos prendem ao consumismo de prazeres, conforme já foi explicado, torna-se mais fácil se, em vez de lutar contra algum desses condicionamentos, cuidamos de transmutá-lo. Exemplo: Podemos

Acervo Virtual Espírita

transmutar o hábito tão prazeroso de criticar para o de observar e falar mais no lado positivo das pessoas, situações, instituições, etc. (V. EXERCÍCIOS)

## 4 - Disciplina da mente

Na maioria das pessoas, a mente trabalha sem sua participação consciente, da mesma forma como trabalham os sistemas digestivo e circulatório. Mas, quando nos conscientizamos do papel da mente em nossa vida e evolução, devemos passar a estudá-la, buscando conhecê-la até onde a nossa maturidade permitir. Esse é o primeiro passo no caminho que leva ao comando da mente de forma consciente e, a partir daí, ao comando dos corpos físico e espiritual. É claro que essa caminhada é muito lenta e demanda inúmeras reencarnações, mas, aos poucos, vamos percebendo que já podemos dominar algo, tanto no comando mental, quanto no corporal.
Observar, portanto, a mente e colocar-se de atalaia junto aos próprios pensamentos, procurando **entender seus mecanismos** e os agentes que os influenciam, é um primeiro e importante passo no rumo de futuras conquistas no universo interno.
A seguir, destacamos algumas observações interessantes do espírito Miramez, extraídos do livro *Horizontes da Mente*, psicografado por João Nunes Maia:
I. "A gênese do pensamento ainda é segredo para os homens. Qual seria a engrenagem que faz brotar esse milagre divino no centro das condições humanas? A geração do pensamento não está sob o controle de quem pensa. É uma força de Deus que se manifesta por intermédio do espírito".
II. "A força primitiva da mente surge límpida e pura, no entanto consubstancia-se com as condições humanas ao tomar forma na área da vida do espírito. A energia divina que interpenetra pelos centros de força (chacras) e toma corpo mental tem uma sensibilidade indescritível e nela gravamos os nossos sentimentos, que passam a dominar, segundo aquilo que somos e, pela lei de justiça, respondemos pelo que doamos através das nossa faculdades mentais".
III. "O hálito de Deus surge nas nossas entranhas espirituais para tomar forma de pensamento, não obstante nós é que damos caráter a essa energia".
Vemos por essas elucidações de Miramez que a geração do pensamento não está sob nosso controle, mas nós é que lhe damos caráter. No livro *Força Soberana*, do mesmo autor, ele diz:
"Quem assiste à formação das nossas idéias somos nós mesmos e os responsáveis por elas não podem ser outros. As idéias formadas são forças que, depois de geradas, ajustadas aos canais competentes para saírem de nós pela força mental ou pelas palavras, tornar-se-ão difíceis de serem desfeitas".
Voltando ao livro *Horizontes da Mente*, Miramez esclarece ainda:
IV. "Se as emissões dos pensamentos forem boas, todo o templo do espírito estará em paz. Se não, sofreremos, hoje ou amanhã, as nefastas conseqüências

Acervo Virtual Espírita

causadas pela invigilância mental".
V. "O homem mais ou menos evoluído notará a qualidade de seus pensamentos bem antes da formação das idéias, por perceber suas ondas nas profundezas de si mesmo, razão por que poderá modificá-los na fecundação do consciente em toda a sua estrutura engenhosa".
VI. "Não percas a oportunidade de vigiar a formação das tuas idéias e criar o hábito de assim fazê-lo. Esse pode ser e é um **condicionamento de luz** que, pelo esforço, tornar-se-á instintivo".

## 5 - Censor interno

Um passo importante no controle do nosso fluxo mental é nos habituarmos a analisá-lo, quanto à sua qualidade. Quando isto se tornar uma atividade habitual, teremos criado nosso censor interno, o qual irá nos alertar sempre que o pensamento estiver em desacordo com as leis cósmicas.
Mas quando nos habituamos a desenvolver de forma contínua a afetividade, a alteridade, a humildade e o contentamento, esses estados de espírito irão também nortear o fluxo do nosso pensamento, refletindo-se nas palavras e ações.
Talvez você não goste do termo, já que censura lembra ditadura, mas, neste caso, trata-se da autocensura. Ela é fundamental porque é justamente através dela que passamos a fazer cobrança a nós mesmos e com isso vamos criando condicionamentos para as devidas mudanças. Sem essa cobrança, continuaremos nos mesmos passos "pelos séculos dos séculos, amém". Entretanto, ela precisa ser equilibrada, ou seja, é necessário cobrar visando imprimir profundamente na memória aquilo que se está querendo corrigir. Jamais deve ser usada como elemento gerador de complexos de culpa, de inferioridade, ou outros quaisquer.
*O remorso deve ter a finalidade de corrigir o erro, não a de massacrar quem erra.*

## 6 - Vigilância constante

Num programa de crescimento interior, não basta ler o Evangelho ou outras obras de conteúdo ético ou religioso, ou mesmo assistir a reuniões com essa finalidade. É necessário acostumar-nos a vigiar nossos estados de espírito, modificando-os sempre que necessário, tornando-os afetuosos, alteritários, com humildade e contentamento.
Também é importante utilizarmos momentos de devaneio mental para reflexões sobre o equilíbrio, que deve nortear tudo, desde os pensamentos até as ações; da mesma forma, estarmos atentos para sempre assimilar o que de bom senso e de equilíbrio há em torno, seja em leituras, conversas, relatos, filmes, enfim, em todas as ocorrências. É bom esse ajuizar, esse observar, para

Acervo Virtual Espírita

fortalecer e ampliar nossos próprios critérios relacionados à sabedoria.

## 7 - Reações

Quem começa a exercitar-se na reforma interior fica surpreendido com as mudanças que passa a observar em si mesmo. Pode também acontecer de a elevação na freqüência vibratória, gerada por essa reforma, acarretar reações adversas, incômodos os mais variados, durante algum tempo. É o organismo reagindo às mudanças.
Mas, aos poucos, vai sentir-se melhor, mais sereno, mais fraterno e afável, de bem com a vida, e pode mesmo curar-se de diversas enfermidades. Isto acontece porque a baixa freqüência vibratória produz efeitos psicológicos como irritação, desânimo e depressão, e efeitos físicos, como mal-estar, dores pelo corpo, palpitações, dor de cabeça e enxaqueca, podendo mesmo causar distúrbios orgânicos dos mais variados. Mais adiante, falaremos também sobre batalhas energéticas, que explicam alguns ângulos obscuros dessa questão.
Talvez você argumente, dizendo que conhece pessoas cujo teor vibratório é sempre de baixa freqüência, mas possuem saúde invejável. Isto ocorre porque elas estão vivenciando seu real grau evolutivo, ou seja, são espíritos mais novos cuja luz interior ainda permanece, digamos, adormecida. Outras há, com maior idade sideral, porém teimam em manter-se nos degraus inferiores da evolução. Essas estão em seu próprio elemento, assim como os peixes de profundidade que só se sentem bem nas grandes pressões das profundezas do mar. É certo que um dia elas também começarão a despertar; isto é da Lei. Mas aquelas cuja evolução espiritual já alcançou a fase de despertamento realmente sofrem com as cargas de energias psíquicas negativas. Esse sofrimento, de certa forma, pode ser considerado como a dor do crescimento espiritual.

## 8 - Emoções

É importante evitar emoções que geram vibrações de baixo teor, tais como assistir a filmes violentos, eróticos ou de terror, reportagens sobre crimes, acidentes e semelhantes, assim como participar de conversas dessa natureza.
Você pode argumentar, dizendo que isso nada tem a ver com evolução; que ver um filme é assistir a ele, não vivenciá-lo. Ocorre que as imagens, sons, movimentos e idéias geradas pelas cenas que vemos, conversas que ouvimos, noticiários que assistimos, ficam vibrando por maior ou menor tempo em nosso psiquismo. Tudo que gera fortes emoções permanece latente em nosso subconsciente por mais tempo, vindo sempre à tona, e toda essa movimentação continua gerando energia de idêntico teor. Ela percorre primeiro o nosso organismo, deixando nele seus resíduos para depois espalhar-se, contaminando outros ambientes. Sobre isto já falamos em capítulo anterior.

Acervo Virtual Espírita

## 9 - Tenacidade

Nunca se deve desanimar, mesmo quando se achar que não está conseguindo resultados satisfatórios, lembrando que somos o resultado de vivências milenares nas faixas mais primárias da evolução. Estamos, portanto, carregados desse energismo de baixa vibração e nossa missão mais importante na Terra é transmutá-lo em luz. É uma tarefa difícil e demorada, mas, quanto mais cedo iniciarmos e quanto maior for nosso empenho, mais rapidamente nos libertaremos das amarras inferiores, rumo ao equilíbrio, à harmonia e à felicidade.

## 10 - Memória

Um dos aspectos de maior importância num programa de crescimento interior é a geração de memória dos estados de espírito a serem desenvolvidos e mantidos, e das atitudes que se deseja vivenciar. Para isso, é essencial trazer sempre à mente esses propósitos, lembrar-se deles, exercitar-se a fim de gerar condicionamento, e é possível também lançar mão de alguns recursos ou lembretes (V. EXERCÍCIOS).

## 11 - Crítica

Damos um passo importante em nosso crescimento interior quando começamos a ver os seres vivos como **centelhas divinas**, saturadas ou envolvidas em matéria, em processo de evolução. Se **todos somos seres de luz**, ou melhor, se nossa essência mais íntima é luz, digamos, luz adormecida, ela vai despertando à medida que amadurecemos por efeito do tempo, nas lutas, dores e alegrias de cada dia e, também, pelos nossos próprios esforços. Daí, não há motivos para críticas, já que cada qual respira no degrau que lhe é próprio e jornadeia pelos caminhos que escolhe, sendo que todos esses caminhos proporcionam as experiências necessárias à evolução.
Até mesmo o mal é fator de valiosas experiências para a alma. Não fosse ele necessário, sem dúvida, não existiria, porque Deus não errou na programação da vida e dos mecanismos da evolução.
Vemos, então, que a crítica e também os ressentimentos, as mágoas e o rancor não são compatíveis com o crescimento interior, porque **todos os seres humanos têm o direito de errar**; isto faz parte do processo evolutivo. Quando criticamos outrem, estamos muitas vezes tentando mascarar a nossa realidade, achando que, ao mostrar as faltas dos outros, estamos ocultando as nossas.
O mesmo acontece em relação às outras religiões. Em vez de criticá-las, como tantas vezes fazemos, que tal pensar nelas com carinho e respeito pelos imensos benefícios prestados a milhões e milhões de pessoas, para cujo

Acervo Virtual Espírita

momento evolutivo são elas, talvez, as mais indicadas? Isso ocorrerá se lembrarmos que para tudo há um tempo certo e para cada faixa etária sideral, o alimento espiritual adequado. **Deus não censura, não critica, nem apressa a evolução dos seus filhos**, porque esse crescimento é obra do tempo, todavia nós podemos apressar a nossa, quando percebemos que nos atrasamos no caminho.
A crítica não construtiva, pelo simples prazer ou hábito, gera energismo do tipo que azeda nosso interior e isto é ruim para a saúde do corpo e da alma. Além disso, com esse tipo de atividade e/ou atitude enviamos ao criticado um fluxo mental negativo que poderá induzi-lo a caminhos ainda piores.
A crítica não construtiva gera responsabilidade cármica para quem a pratica.

## 12 - Atitudes doentias

As atitudes de lamentação, tristeza, pessimismo, medo, desânimo, frustração, e mesmo aquele tipo doentio de conformação representam venenos para a alma.
Neste período de transição em que vivemos, o "lixo mental" acumulado no inconsciente está vindo à tona com muita intensidade, provocando desequilíbrios os mais variados, tais como a depressão, a síndrome do pânico, as enxaquecas, alguns distúrbios de comportamento e inúmeras outras enfermidades.
Muitas pessoas que acreditam na reencarnação têm certa tendência para dar um toque mórbido em algumas coisas e jogar todas as dores e dificuldades à conta de um carma negativo (há também um carma positivo), e então vamos encontrá-las "atoladas no carma", gemendo penosamente sob o peso de suas cruzes, **plenamente acomodadas com a dor** e gerando ainda mais dor.
Como se vê, é importante buscar uma postura saudável; **aceitar** a dor sem revolta quando ela nos atinge e quando nada pudermos fazer para minorá-la ou extingui-la; procurar entender que é ela a nossa depuradora, que vai lavar o nosso interior, observando, no entanto, que **aceitar** é saudável, enquanto **conformar-se** é doentio.
Conforme o Dicionário Aurélio, conformar-se significa resignar-se, acomodar-se com infortúnios, vicissitudes, desconfortos, desgraças.
Essa conformação, portanto, leva a pessoa a não aproveitar as lições que o sofrimento veio ministrar. A dor contém em sua intimidade um energismo poderoso que podemos transmutar em luz interior, mas isto não se faz nutrindo autopiedade, nem emoções "para baixo". Essa transmutação só é possível através de uma compreensão mais plena, um encarar a vida e as ocorrências de forma mais saudável, perguntando a si mesmo na hora do problema, do sufoco, da aflição: **qual será a lição que o sofrimento está querendo me ensinar?**
Com sinceridade e bom senso é possível descobrir qual é essa lição. Convém lembrar, no entanto, que muitos espíritos reencarnam com uma programação

Acervo Virtual Espírita

de dificuldades e problemas variados, a fim de desenvolverem certas aptidões, tais como tenacidade, criatividade, melhor desempenho, esforço próprio, senso de responsabilidade, competência, etc.
Então, é o caso de perguntar: **que posso fazer, que providências tomar, o que mudar** para solucionar o problema ou atenuá-lo?
Cultivar atitudes doentias como a tristeza, o desânimo, o medo, a amargura, a insegurança, as frustrações... gera energismo doentio, pesado, de baixa vibração, que circula no corpo espiritual, criando zonas de fragilidade, verdadeiros focos de enfermidades. Além disso, produz um campo magnético (aura) pesado, de baixa vibração, que atrai campos semelhantes e repele campos positivos.
Assim, quando nos habituamos a gerar continuamente o **contentamento**, conforme o roteiro da *Agenda Mínima para Evoluir*, estamos nos preservando de muitas atitudes negativas, prejudiciais. O energismo produzido pelo contentamento (mesmo dentro da dor), pela confiança e a fé, o otimismo e, principalmente, o amor, é força que pode transmutar nosso lixo interior em luz espiritual. "*A alegria reveste todas as virtudes de luz*" é o que diz Miramez.

## 13 - Leituras

A leitura de textos que exortam ao bem, à paz, ao amor, à harmonia são importantes porque ajudam a elevar nosso padrão espiritual. Principalmente à noite, ela se torna mesmo necessária, para que, ao adormecermos, possamos nos situar em faixas menos baixas no mundo espiritual, escapando assim ao assédio de forças negativas. Os pesadelos geralmente são registros desses assédios e deles resultam, muitas vezes, terríveis obsessões.
Outro recurso poderoso e que vem sendo cada vez mais utilizado é o de fazer-se um exercício de relaxamento com visualizações de elevado teor, antes de dormir. Existem muitos CDs gravados especialmente com essas finalidades.

## 14 - Cuidado com a vaidade

Muitas vezes, ao fazermos uma auto-avaliação, chegamos à conclusão de que já evoluímos em determinado aspecto, porque conseguimos desenvolver certos valores. Ocorre que essa constatação pode não ser real na dimensão desejável e pode também gerar vaidade em nós... a vaidade de achar que já estamos num patamar superior aos outros. Isto apenas prova que nosso personalismo continua ativo.
Na verdade, só podemos começar a pensar que já estamos conseguindo vencer determinada imperfeição depois que ela for testada e retestada em toda a sua profundidade, em nossa vivência. Por exemplo: só podemos achar que já vencemos nosso orgulho depois que tivermos sofrido todo tipo de humilhações sem revolta e sem que elas tenham deixado seqüelas de mágoas, traumas,

Acervo Virtual Espírita

tristeza, desalento, complexos, azedume, etc.

## 15 - Humildade

A humildade, da qual já falamos anteriormente, é uma virtude muito decantada, mas geralmente fazemos dela uma idéia bem distorcida. A maioria das pessoas acha que ser humilde é andar mal vestido, evitar locais elegantes ou suntuosos, falar com voz de pedinte, etc. Outros entendem que significa baixarmos a cabeça para os insultos, as ofensas, os desaforos que nos digam, fazendo de conta que são merecidos e por isso temos de recebê-los calados e humilhados.
Certamente, o grande modelo de humildade temos em Jesus. Ele exortou: "Aprendei de mim que sou manso e humilde de coração".
No entanto, o Mestre nunca baixou a cabeça em gesto humilde nem ergueu-a demonstrando orgulho, porque estava acima disso. Ele foi firme, forte e viril sempre que se tratou da Doutrina que veio ensinar; imprecou contra a hipocrisia, os vícios e o desamor com toda a força moral da sua grandeza; diante de Pilatos e de todos que O acusaram, manteve-se silencioso e absolutamente sereno, sem arrogância e sem os gestos e expressão que normalmente atribuímos à humildade. Aquelas acusações e imprecações simplesmente não o alcançavam. Sem dúvida, também não sentiu pena de si mesmo por estar ali suportando tudo aquilo, como também não se sentiu vaidoso por estar exercendo Sua grandeza. Estava apenas inabalavelmente sereno.
Os nossos gestos ou expressão de humildade muitas vezes mascaram a intenção de esmagar o outro com essa demonstração, quando não, a de mostrar ao mundo que somos virtuosamente humildes.
Está aí uma boa sugestão para um tema: a forma como reagimos nas mais variadas situações, como, por exemplo, quando nos acusam injustamente e entendemos não valer a pena suscitar uma discussão para provar isto ou aquilo ou, então, quando alguém nos agride com desaforos e por alguma razão preferimos nos calar. Esse calar, a forma como o fazemos, como nos sentimos nesse ato de calar, as nossas reações ou não reações interiores é que podem nos ajudar a entender o que é humildade e se estamos realmente sendo humildes. Certamente esse e muitos outros valores são construídos com os ingredientes do **amor e da compreensão** que geram **serenidade,** aliados ao **respeito** para com o próximo, mesmo quando estiver errado.

## 16 - O Prazer

Muita gente acha que evolução e prazer não são compatíveis. Entretanto, o prazer, junto com a satisfação das necessidades elementares da existência, forma o mais forte instrumento ou alavanca da vida e da própria evolução. A

Acervo Virtual Espírita

necessidade empurra e o prazer atrai. O que mais motiva o ser humano nos seus passos, em suas ações, se não a necessidade e o prazer?
Por que o ser humano trabalha, luta, procura, inventa, cria? É para obter o alimento mais agradável, o conforto, a roupa bonita, o passeio, as festas, assim como os muitos outros prazeres que preenchem os espaços e dão sentido ao existir. São eles, na verdade as forças da vida, a nos segurar com vida e a nos impulsionar para o progresso material.
Mas, quando iniciamos nosso despertamento espiritual, começamos também a mudar nossos enfoques, caminhando para a espiritualidade, rumo ao Criador. Então os interesses vão tomando outra feição. Acontece uma espécie de saturamento ou, quem sabe, um esvaziamento interior, em relação a certos prazeres mais carnais. Ao mesmo tempo, os chamamentos superiores, a atração superior, vão-se tornando cada vez mais fortes. É a grandeza do Pai começando a atuar sobre a sensibilidade do filho. Sem dúvida, os prazeres de ordem mais elevada são muitíssimo mais poderosos, porque são estáveis, eternos, harmonizantes; proporcionam contentamento e deleite; são magníficas motivações de vida e dinamismo, movimento e beleza, em toda a plenitude do viver.
Isso não significa que só os prazeres espirituais sejam permitidos. Os materiais também, e são mesmo importantes, desde que vivenciados com critérios de bom senso, à luz do conhecimento espiritual. Aquilo me faz mal? Pode me prejudicar aqui na Terra, ou no mundo espiritual, depois do meu retorno para lá? Pode prejudicar outras pessoas ou lhes trazer algum tipo de sofrimento?
O importante é saber analisar e definir quais os prazeres nocivos e quais aqueles que não prejudicam a nós mesmos, ao próximo ou qualquer outro segmento da vida, a fim de que não se transformem em causas para sofrimento, gerando carma negativo.
Os prazeres que não fazem mal funcionam como sustentáculos a nos darem alegria, contentamento. Fomos criados para ser felizes.

## 17 – A Gratidão

Um poderoso recurso para nosso equilíbrio interior está na gratidão, porque esse sentimento nos apazigua, asserena e ajuda a superar as dificuldades e as dores da vida, sem revoltas prejudiciais.
Um estado permanente de gratidão propicia terreno adequado para o desenvolvimento de inúmeros valores, como a humildade, a fé, a alegria e o amor.
Mas também este é um valor que precisamos adquirir ou desenvolver, se já não o possuímos, e uma forma simples para esse desenvolvimento está em exercitar-se a olhar tudo com gratidão. Parece difícil? É bem simples, desde que aprendamos a ver em tudo uma dádiva da vida, principalmente nas pequenas coisas. Se você olhar para a janela do seu quarto e meditar na

Acervo Virtual Espírita

importância que essa janela tem para você, começará logo a sentir gratidão pela madeira ou outro material de que foi feita, pelas pessoas que trabalharam em sua construção e instalação, pela vida que lhe proporcionou uma janela e assim por diante. Ao olharmos ao nosso redor, encontramos muitas razões para sentir gratidão. Tudo depende da maneira como olhamos. Depende também do grau de humildade que já conseguimos desenvolver.

## 18 - Oração

Outra ação importante é o hábito da prece, o voltar sempre o pensamento para o coração do universo, buscando inspiração nas luzes da Consciência Cósmica. Essa luz é que nos orienta, guia e dá alegria.
Diz o espírito Miramez que "a oração é um **gesto de luz** em cuja difusão todos os grandes espíritos se empenham. É o veículo por onde chega até nós o energismo divino, desde quando os sentimentos estejam em plena concordância com o amor".
Consultando o Evangelho, vamos encontrar, em inúmeras ocasiões, o Mestre em oração. E como se não bastasse o exemplo, Ele ainda ensinou a seus seguidores como orar, dando-lhes um modelo que ficou na história e no uso de todos os povos cristãos.
Todas as narrativas procedentes do mundo espiritual, quando se referem à oração, falam de seus extraordinários efeitos. No livro *Nosso Lar*, psicografado por Chico Xavier, o espírito André Luiz fala sobre a prece coletiva que é realizada diariamente na hora do crepúsculo, quando todas as residências e institutos daquela colônia espiritual ligam-se à Governadoria por processos avançados de televisão.
No livro *Os Mensageiros,* o mesmo autor, referindo-se aos efeitos da prece proferida por Ismália, assim se expressa:
"Fixando instintivamente o alto, enxerguei, maravilhado, grande quantidade de flores esbranquiçadas, de tamanhos variadíssimos, a caírem copiosamente sobre nós que orávamos. Tive a impressão de que eram derramadas do céu sobre nossas frontes, caindo com a mesma abundância sobre todos, desde Ismália ao último dos servidores."
No livro *Horizontes da Mente,* Miramez diz que o santo se defende de todas as investidas do mundo com o engenhoso meio de orar. Ele purifica a atmosfera que o circunda com os fluidos atraídos na concentração que se origina na prece, e ainda se alimenta com esse ambiente divino.
No livro *Saúde*, este autor afirma:
"Se todas as ciências do mundo procurassem estudar e compreender a ciência da oração, os caminhos da vida ficariam mais fáceis de serem trilhados e os ajustes científicos mais seguros nas suas diretrizes."
É valioso observar que orar verdadeiramente não é repetir preces decoradas, nem viver desfiando petitórios. Ainda citando Miramez, ele diz que **"não é o**

Acervo Virtual Espírita

**ato de orar que tem valor**, mas a **participação da alma** na rogativa, no agradecimento ou no louvor. E quando a alma se abre na direção da Grande Luz, na dinâmica da oração, forma a ponte por onde lhe chega o energismo divino e a inspiração superior, desde que os sentimentos estejam em plena concordância com o amor".
Se você tem inclinações místicas, cuide para não cair no pieguismo. Se suas inclinações são opostas, cuide para não cair na frieza, no mecanicismo ou na mera formalidade, sem a participação dos sentimentos e da emoção. A prece deve ser um **ato da alma em sua totalidade**: mente, sentimentos, emoção, tudo em pleno equilíbrio, voltado para o Alto.

## 19 - Amor

É possível dizer que a evolução estrutura-se com a argamassa do amor e que é este o elemento primordial, perene e fundamental da vida, a força de Deus que a tudo sustenta e une.
Ensinam algumas escolas esotéricas que o amor é o elemento ou força que une os átomos, fazendo-os agrupar-se, para constituir a matéria.
Lembremos que Jesus, ao resumir **toda a lei,** sintetizou-a no amor, amor a Deus e ao próximo. E se amamos a Deus sobre todas as coisas, havemos de amá-lo **em** todas as coisas, em tudo**,** porque tudo saiu de Suas luminosas mãos.
Diz Miramez que "o **amor é luz de Deus** que se expande em todas as latitudes cósmicas; canta na força eletrostática do átomo e torna-se melodia universal na mecânica do cosmo". E nos aconselha a **fazer amizade** com tudo o que vemos, tocamos e sentimos, porque daí nasce uma fervorosa fonte de simpatia, entrelaçando-se com as forças universais que o amor comanda. Exorta-nos também a **ser afetuosos** em todos os nossos encontros, **amáveis** em todas as conversações e **honestos** em todos os nossos trabalhos, para que a luz comece a se acender em nossa consciência e o amor em nossos sentimentos.
Diz o pesquisador Francisco Carvalho, no excelente livro *Influências Energéticas Humanas,* que, se pudéssemos estipular valores para as diversas freqüências vibratórias, poderíamos equacioná-los mais ou menos assim: numa escala imaginária teríamos a vibração negativa, ou de baixa freqüência, do 0 aos 50 graus e a positiva dos 51 aos 100; nessa escala, o ódio estaria no 0, ou seja, a mais baixa de todas; o rancor, a inveja, a ira nos 10 graus; a mágoa, os ressentimentos, o medo, a tristeza, os estados depressivos na faixa dos 15 a 30 graus; já a esperança, na faixa da freqüência positiva, estaria nos 60 graus, o otimismo nos 70, a fé e a alegria nos 80, a oração nos 90 e o amor nos 100 graus, ou seja, a mais elevada vibração.
Paulo de Tarso, em momentos de divina inspiração, falando sobre o amor, assim se expressou:
"Ainda que eu falasse a língua dos homens e dos anjos, se não tiver amor,

Acervo Virtual Espírita

serei como o bronze que soa ou como o címbalo que retine.
Ainda quando eu tivesse o dom de profetizar e conhecesse todos os mistérios e todas as ciências; ainda que tivesse tamanha fé ao ponto de transportar montanhas, se não tiver amor, nada sou.
E ainda que eu distribua todos os meus bens entre os pobres, e entregue meu corpo para ser queimado, se não tiver amor, nada disso me aproveitará.
O amor é paciente, é benigno; não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece; não se conduz de forma inconveniente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressente do mal; não se alegra com a injustiça, mas sim com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.
Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor. Porém **o maior deles é o amor"**.
O mundo vive hoje uma crise de amor, sentimento escasso cujo entendimento vem sendo deturpado, mas também é possível observar que ganha espaços a convicção de que só o amor poderá salvar a humanidade e o nosso planeta.
O amor, certamente, será o grande desafio deste milênio e todos podemos colaborar com a sua implantação na Terra.
No roteiro da *Agenda Mínima para Evoluir,* apresentamos a afetividade como valor essencial, uma vez que representa o alicerce para o desenvolvimento do amor em sua mais plena expressão.

## 20 - Compaixão

Numa palestra no Fórum Espírita de Pernambuco, em 2004, o Lama Padma Samten falou de forma tão esclarecedora sobre amor e compaixão, na forma como são vistos pelo budismo, que vale a pena reproduzir alguns trechos:
"Digamos que alguém olha para uma planta que se encontra num vaso dentro da casa. Pelo olhar compassivo, em vez de observar se gosta dela ou não, pergunta como é que ela se sente sem a luz do sol, a água da chuva e sem as suas plantas amigas e companheiras.
Quando olhamos uma planta pensando se gostamos ou não, nossa mente opera obstruída pela sensação de gostar ou não gostar.
Uma inteligência maior é olharmos para aquela planta perguntando do que ela necessita. E mais do que isso, nós podemos olhá-la e ver com os olhos do bom jardineiro, quais as flores e frutos que essa planta tem escondida dentro dela, e que ela mesma não sabe.
Quando, em algum momento da nossa infância, alguém (nossos pais, professores ou qualquer outra pessoa) nos olhou e viu em nós as sementes e flores que tínhamos dentro de nós e não sabíamos, fazendo isso, amorosamente umedeceu a terra onde vivíamos para que pudéssemos crescer e nos desenvolver. A essa capacidade, essa inteligência de olhar o outro e reconhecer nele qualidades positivas, a isso, no budismo, chamamos de amor.

Acervo Virtual Espírita

Olhar o outro e ver o que afeta a existência dele, para nos manifestarmos de forma positiva, para remover os obstáculos, isso é compaixão. Para promover as qualidades positivas, isso é amor".
Disse ainda o Lama:
"Através de cinco cores nós podemos praticar a compaixão.
Às vezes nós somos seletivos com a compaixão. Podemos ser compassivos com qualquer um, mas não com quem cria guerras ou despeja bombas. Então começamos a olhar de forma seletiva, e eu preciso informar que no sentido budista não há limite para a compaixão. Mas para isso precisamos entender que muitas vezes ela não pode ser simplesmente concordância com o outro.
Existem cinco formas de compaixão, apresentadas pelo budismo, através de cinco cores.
A primeira é o azul. Através dessa cor nós olhamos para o outro e o acolhemos, e também perguntamos quais as flores e frutos escondidos nesse ser.
Temos a compaixão amarela, de um amarelo-dourado, que significa generosidade, riqueza, meios. Então, quando vamos ajudar alguém nós podemos não somente ouvi-lo, entendê-lo, aspirar o bem, mas podemos eventualmente fazer algo mais.
Vamos supor, como acontece lá no sul, de tanto em tanto, que o rio subiu e a casa foi destruída. A gente pode visitar o desabrigado e dizer: você não se preocupe tanto... isto passa. É uma boa ajuda, mas com a cor amarela podemos auxiliar para que passe mais rápido, oferecendo um suporte prático.
Depois temos a cor vermelha, que simboliza o eixo. Ela vem da sedução, daquilo que nos encanta. Então, que possamos produzir no outro um encantamento positivo, um eixo positivo. Assim, a cor vermelha vai nos ajudar a dizer àquela pessoa que é melhor não reconstruir a casa no mesmo lugar, porque o rio pode subir de novo. Dessa forma, muitas vezes não basta que a gente ajude o outro a reconstruir, mas que o ajude a fazê-lo numa situação melhor. Para isso precisamos da sabedoria dos eixos. Para os nossos filhos, não podemos abdicar disso. Não precisamos impor os eixos, eles não são impostos. Mas se dissermos "eu não devo ajudar o outro a criar uma estrutura positiva, um referencial positivo", estaremos nos omitindo e isso seria uma atitude sem compaixão.
Então é muito necessário que a gente repita as palavras dos grandes mestres, que viva essas palavras, estude isso e entenda, e possa ajudar os outros a compreender como viver melhor. Se não ajudarmos ou outros nesse sentido, isso será uma falha da nossa compaixão.
No entanto, não bastam essas três formas.
Há um momento em que vemos uma criança puxando uma toalha com uma leiteira de leite fervente em cima. Se não gritarmos, a criança puxa e se machuca. Quando gritamos nós não nos opomos à criança. Nós estamos a favor dela. Quando dizemos "não faça isso", nós interrompemos uma ação

Acervo Virtual Espírita

negativa. Então, muitas vezes é necessário manifestar o que se chama a cor verde. No budismo isso é chamado "a família karma", onde vemos a negatividade surgindo e a obstruímos. Nós nos impomos diante da negatividade, interrompendo-a. Não somos contra a pessoa, somos a seu favor.
E há ainda a cor branca, a culminância da compaixão, porque ainda que eu acolha, ainda que propicie meios, ainda que ofereça eixos, ainda que obstaculize a negatividade, se não revelar a Natureza Ilimitada, não tive a compaixão, a generosidade, a amorosidade de descobrir essa Natureza Ilimitada e oferecer às outras pessoas. Então as outras compaixões são muito menores, são quase sem sentido.
O que dá sentido à vida é que todos marchamos para a consciência da Natureza Última e vivemos inseparáveis disso. A nossa vida não teria culminância, não teria completude, sem a cor branca aonde nós reconhecemos a Natureza Ilimitada. Então, a compaixão maior é podermos oferecer aos outros essa Natureza".

## 21 - Batalha energética

Sabemos que os semelhantes se atraem e que a nossa freqüência vibratória atrai campos idênticos, repelindo os opostos e, nesse repelir, gastamos energia. Francisco Carvalho, no livro *Influências Energéticas Humanas*, diz que, se nosso campo é de teor **positivo**, ao nos defrontarmos com campos **negativos**, seja pela presença de pessoas ou espíritos de vibração negativa, seja pela nossa presença em locais de baixo padrão espiritual ou, ainda, por efeito de ódios, pragas, inveja ou mesmo macumba, dirigidos contra nós, ocorre uma batalha energética na qual perdemos energia na mesma proporção do potencial energético que enfrentamos. Nessas circunstâncias, queimamos energia e essa perda produz estados de irritação, cansaço, desânimo, depressão, dores de cabeça e outros incômodos.
Explica também que **teor vibratório** refere-se à **qualidade** do nosso campo magnético, e **potencial energético** refere-se à **potência, à força** do nosso energismo.
Por isso é fundamental cuidar para que nosso campo magnético esteja sempre vibrando em **freqüência positiva** e com **elevada potência.**
A freqüência positiva consegue-se através da afetividade, de atitudes fraternas, do respeito às leis cósmicas, da fé, da alegria e da oração.
A potência vibratória ou energética é gerada pela vontade firme, pela intensidade do querer, pelo dinamismo interior, o otimismo e a confiança.
Vemos então que, nos momentos de "queda energética", a solução está em dinamizar a própria vontade e adotar uma postura interior de fé, alegria, confiança e otimismo; está na oração e, principalmente, em estimular estados de espírito afetivos, fraternos, de amor.

Acervo Virtual Espírita

## 22 - Parto cósmico

Nessa questão do Crescimento Interior Consciente do ser, lembramos que esse processo começa no momento em que se inicia seu parto cósmico.
Até então, o ser vivencia o período gestatório. Seu crescimento interior ocorre de forma quase automática, como obra da Natureza nos meandros do tempo e da evolução. Não necessita fazer maiores esforços. É o **feto espiritual** placidamente acomodado no útero evolutivo, até que começa a sentir a força da evolução chamando-o para o nascimento cósmico.
A partir daí, tal qual o feto humano, terá de iniciar vida **ativa e consciente**. É quando começa a descobrir os próprios potenciais. É o despertar de sua luz interior, o expandir da consciência para níveis mais altos, para um entendimento mais amplo, mais cósmico.
Mas esse parto não ocorre sem dor, ou sem esforço. É a lei. Vale a pena qualquer sacrifício para fazer nascer esse "homem novo", que não será novo apenas por passar a obedecer conscientemente às leis de Deus. Sê-lo-á também pelo despertar de sua luz interior, seus fabulosos potenciais mentais e espirituais e por integrar-se à divina vibração da alegria pura e do amor universal, fontes da mais plena e indescritível felicidade.

## LEMBRETES

Vamos tratar agora dos lembretes, apoio importantíssimo para o trabalho do crescimento interior.
Digamos que alguém tem o hábito de sempre coçar a ponta do nariz e deseja corrigir-se. Isto se consegue através de alguns passos, um após o outro: primeiro a **memorização**, depois a **vigilância constante** e a **ação**, ou seja, o freio. Se não memorizar essa decisão, não vai exercer a vigilância porque não vai lembrar-se. Não exercendo vigilância, não conseguirá evitar coçar o nariz.
Como é que podemos adquirir essa memorização?
Existem várias maneiras. Muitos a conseguem trazendo-a continuamente ao consciente, lembrando-se dela a todo instante. Mas, para a maioria das pessoas, essa prática não dá bons resultados porque, no fluxo do cotidiano, acabamos esquecendo o objeto da memorização, pondo a perder a oportunidade.
Há alguns anos, formamos um grupo de pessoas dispostas a trabalhar pelo próprio crescimento interior; essa experiência acabou culminando na idéia deste livro. Iniciávamos a reunião com um exercício de relaxamento. Em seguida, o grupo discutia um tema escolhido na reunião anterior, como a paciência, o perdão, a humildade, o medo, a depressão, a solidão, etc. Logo após, fazíamos alguns exercícios práticos e encerrávamos com um relax, com induções positivas, relacionadas à vivência em pauta.
Numa dessas reuniões, alguém teve a brilhante idéia de sugerir o uso de algum

Acervo Virtual Espírita

lembrete que nos ajudasse a memorizar melhor o que estávamos desejando alcançar, ou seja, a paciência, tema do dia. Uns escreveram a palavra paciência num pedaço de papel, amarrotando-o até formar um bolinho, **para colocá-lo no bolso ou na bolsa**. Dessa forma, no decorrer da semana, ao botarem a mão no bolso ou na bolsa e o encontrarem, iriam trazer à memória a idéia da paciência, lembrando-se de adotar essa postura, como estado de espírito. Outros criaram outros tipos de lembretes.
Como a impaciência era algo que eu não conseguia dominar, por mais que viesse tentando ao longo de vários anos, resolvi fazer uma trança com pequenos cordões. Enquanto ia trançando, mentalizava a seguinte idéia: sempre que sentir ou olhar para esta trancinha, vou lembrar-me da paciência. Depois de pronta, prendi-a no pulso. Até que ficou um enfeite original... aos olhos dos outros.
Ao final da semana, percebi que aquele lembrete estava sendo tão importante que resolvi continuar e acabei usando aquela trancinha durante dois meses, até conseguir fixar no consciente a idéia de que precisava ser paciente.
Esse pequeno estratagema ajudou-me em dois meses muito mais do que os muitos anos de decisões sempre renovadas de desenvolver a paciência. A bem da verdade, ainda não posso afirmar que sou uma pessoa paciente, porque mudanças dessa natureza, em caráter definitivo, só se conseguem em trabalho de longo curso e quando tais valores alcançarem o inconsciente e ali se estruturarem. Mas o primeiro e segundo passos foram dados com segurança. Agora, é só dar continuidade ao tratamento, e digo assim porque na verdade certas características do temperamento são viciações da alma, que precisam receber cuidados contínuos para não haver recidiva.

## EXERCÍCIOS

Neste capítulo, sugerimos vários exercícios importantes para a saúde e o bem-estar, e serão mais importantes ainda se pretendemos participar conscientemente do trabalho de purificação da psicosfera da Terra, colaborando, quem sabe, para minimizar ou até mesmo evitar algum evento apocalíptico, nesta era de transição em que estamos vivendo.
Todos os exercícios propostos devem ser feitos sobre o alicerce de uma idéia fundamental: somos “centelhas divinas em crescimento”. Nada podemos obter ou fazer sem a ajuda ou participação da Força Soberana, que a tudo vivifica e comanda, ou seja, nosso Criador.
Nossa vida interior deve abrir-se para Ele, porque é através dessa sintonia que conseguimos dinamizar nossos potenciais divinos.
Isto não significa que seja preciso passar o tempo todo pensando em Deus, ou orando, nem abster-se dos prazeres que a vida permite, desde que saibamos selecioná-los e dosá-los com sabedoria.
Podemos caminhar com os pés firmemente assentados no chão, embora a

Acervo Virtual Espírita

fronte roce as alturas. Portanto, se estamos na Terra, vivenciando as experiências e aprendizados que ela proporciona, convém caminhar sob a inspiração e tutela das leis cósmicas, buscando nelas a mais legítima das ajudas.
A manutenção da serenidade e do bem-estar interior em nosso dia-a-dia fica mais difícil quando certas realidades do cotidiano ferem nossa sensibilidade ou nos tocam com as asas da aflição. Mas é justamente nesse momento que mais precisamos do apoio do nosso próprio espírito. E é quando somos feridos em nossos brios, sofremos injustiças, ingratidões ou espoliação, quando alguma dor nos atinge, que mais seguramente devemos apelar para nosso comando interno, em busca de serenidade.
Nessas situações também cabe lembrar aquela recomendação do Mestre: "Quem quiser me seguir, negue-se a si mesmo, tome sua cruz e venha após mim".
Que é **negar a si mesmo**? É abrir mão do personalismo, aceitando a humilhação, sem sentir-se humilhado, ou seja, sem sentir-se ofendido, magoado, ferido em suas suscetibilidades; é negar-se o direito de sentir mágoa, rancor, ressentimento, não permitindo a criação do ranço interior; enfim, é não cobrar o reconhecimento dos outros, não criticar os atos ou atitudes do próximo, não agir com orgulho, egoísmo ou prepotência; não revidar. Estas são atitudes de quem já alcançou grandeza espiritual.
Negar a si mesmo para seguir o Mestre é colocar essa condição de seguidor acima dos próprios desejos ou quimeras. Isto é extremamente difícil, mas já sabemos que não será pela porta larga ou pelo caminho folgado que chegaremos lá. Por isso, se não sentir-se encorajado a vivenciar esse "negue-se a si mesmo" em sua plenitude, comece por pedaços, aos poucos, lembrando sempre que, ao exercitar-se nesse comando de luz, estará ganhando força interior e construindo o "homem novo", a caminho da plena libertação.
Lembre-se também de que, desenvolvendo continuamente estados de espírito afetivos, alteritários e de humildade, será bem mais fácil esse "negar a si mesmo" para seguir o Mestre.
A seguir, vamos apresentar alguns exercícios que poderão ajudar bastante na consecução das finalidades deste livro.
Analise-os, então, identificando aquele ou aqueles de que mais está precisando. Pratique-os sistematicamente e, quando sentir que alcançou seu objetivo, passe para outro (s), ou acrescente outro (s) de acordo com seus critérios. Pode fazer vários ao mesmo tempo, mas é bom dedicar-se mais intensamente a um de cada vez.

**Força de vontade**
Algumas pessoas possuem vontade firme e realizadora. Em outras, ela é fraca, insegura.
Todos já realizamos conquistas, movidos pela vontade: no estudo, no trabalho,

Acervo Virtual Espírita

na aquisição de um bem, e em inúmeros outros momentos e situações da vida. Ocorre que a força que move a vontade é o interesse. Assim, se estamos verdadeiramente interessados em nossa evolução, havemos de consegui-la, e, para ajudar na aquisição de força de vontade, primeiro passo para qualquer conquista, sugerimos o seguinte:

*Obs.:* A respiração profunda e o relaxamento harmonizam os ritmos internos, ajudando a fixar melhor as próprias intenções e decisões. É bom lembrar que, nos exercícios respiratórios, não é o tórax que deve inflar e desinflar com a inspiração e expiração, mas o abdômen.

**À noite,** antes de dormir, faça um relax. Se não estiver muito tenso, bastam algumas respirações profundas, lentas e compassadas, com ordens mentais para relaxar, dirigidas para todo o corpo, parte por parte; se a tensão for mais acentuada, após as respirações profundas e as ordens para relaxar, trabalhe com a imaginação. Imagine que seu corpo é uma indústria no fim do expediente; os operários começam a desligar as máquinas, apagar as luzes e sair de suas seções fechando as portas atrás de si, deixando tudo em silêncio e em repouso. Essa saída dos operários começa pelos dedos dos pés, as plantas dos pés, os tornozelos e assim por diante. Mentalize etapa por etapa essa subida dos operários, que vão todos saindo pelo alto da cabeça. Depois que todos tiverem saído, fica tudo em silêncio e em repouso. Mantenha sempre a idéia de relaxar.
Quando estiver bem relaxado e com o pensamento sereno, formule com clareza e precisão a seguinte idéia: **tenho uma vontade firme e realizadora.**
Repita várias vezes essa afirmação, **sentindo-a profundamente,** impregnando-a com o próprio potencial emocional, enviando-a para todo o corpo, sentindo-a penetrar em todos os órgãos e em cada célula do organismo. Sinta crescer nas profundezas do EU a energia que **essa intenção afirmativa** vai gerando**.** Faça isto sem fraquejar, sem questionar se realmente é capaz de ter força de vontade. Acredite em si mesmo.
**Pela manhã**, antes de levantar, pense em alguma conquista ou aquisição já realizada. Recorde os detalhes das ocorrências e do labor que empregou para conseguir o que desejava. Procure impregnar todo o seu ser com a vitalidade dessa idéia e repita aqueles dizeres: **"Tenho uma vontade firme e realizadora."**
Durante o dia, sempre que lembrar, repita o exercício, mesmo sem o relax, apenas com algumas respirações profundas e a repetição do engrama: "T**enho uma vontade firme e realizadora."**

**Amor (1)**

Exercícios dos mais importantes são os do amor, por nos ajudar na

Acervo Virtual Espírita

ambientação da maior de todas as virtudes, e também por gerar a mais elevada freqüência vibratória, possibilitando igualmente a rápida recuperação de energias.
É fácil observar como a queda energética produz cansaço, irritação, impaciência e até mesmo problemas físicos. A respiração profunda nesses momentos, para equilibrar os ritmos internos, e o exercício da afetividade, para elevar o teor vibratório, produzem mudanças tão profundas, que atestam, até mesmo para os incrédulos, a sua eficácia.

EXERCÍCIO 01:

Pode ser realizado à noite antes de adormecer, ou em outros momentos apropriados. Mas pode também ser feito em qualquer lugar e circunstância, apenas simplificando-o.
Imagine a atmosfera em torno de si carregada de energia luminosa. Respire essa energia algumas vezes, calma e profundamente, procurando não pensar, apenas prestando atenção à respiração e ordenando a si mesmo que deve relaxar.
Quando sentir-se bem relaxado, pense em alguém a quem você ama com muita ternura. Deixe essa sensação gostosa de carinho tomar conta de você, espalhar-se por seu corpo, envolver sua alma, criando uma ambiência interna de afetividade.
Direcione essa emoção afetiva para si mesmo: seu corpo, sua alma, seu espírito.
Em seguida, direcione-a para fora de si, para o seu ambiente. Sinta afeto pela roupa que está vestindo, pela cadeira, sofá ou cama em que está repousando, pelo aposento em que se encontra. Deixe essa emoção afetuosa espalhar-se em todas as direções, envolvendo nessa vibração tudo e todos, sem qualquer discriminação.
Formule então, com clareza e precisão, a seguinte idéia, procurando senti-la intensamente:"Meu coração está cheio de afeto; todo o meu ser está envolvido em vibrações de amor."
Repita várias vezes essa afirmativa, sentindo-a profundamente, impregnando-a com o próprio potencial emocional, fazendo com que penetre em cada célula do corpo. Sinta fixar-se nas profundezas do EU a afetividade pura, aquela que não discrimina.
E sempre que lembrar, faça algumas respirações profundas para harmonizar seus ritmos internos e "sinta" um estado de afetividade em todo o seu ser.

*Para ler e memorizar:*
*Se eu assumo um estado de espírito afetivo, eu me torno uma pessoa afetiva, pacificadora, propensa à alteridade e com mais facilidade para desenvolver a humildade.*
*A afetividade relaxa.*

Acervo Virtual Espírita

**Amor (2)**

Respire calma e profundamente algumas vezes. Relaxe.
Comece a sentir afeto por si mesmo e por todos que o circundam. Se estiver num local público olhe para alguma pessoa (qualquer uma) com ternura, com afeto. Imagine-se passando a mão, com carinho, por seus cabelos ou rosto e diga mentalmente: "Que estejas bem, com paz e harmonia no teu viver; que tenhas alegria, saúde, bem-estar e equilíbrio na tua vida; que tenhas fé e confiança. Que Deus te ilumine e ampare sempre."
Em seguida faça o mesmo com outra e mais outra pessoa, mas lembre que **não é só dizer** tais palavras. É preciso **senti-las em sua profundidade**; sentir verdadeiro afeto, carinho e solidariedade.

**Amor (3)**

Sente-se confortavelmente. Se estiver deitado, fique de barriga para cima, os braços estendidos ao longo do corpo.
Respire com calma e profundidade algumas vezes. Relaxe.
Pense em si mesmo com amor, nos órgãos internos... ossos... músculos... sangue... Sinta afeto por todas as partes do corpo, fazendo uma viagem carinhosa por dentro de si mesmo.
Pense com amor na roupa que veste e no ambiente em que se encontra. Ame seus familiares, seus vizinhos, todas as pessoas do planeta. Sinta amor pela natureza, pela Terra, pelo universo. Ame Deus, nosso Criador.

**Amor (4)**

Sempre que olhar para uma pessoa feia, desagradável, ou então muito pobre, com ar sofredor, envolva-a numa vibração de afeto, porque são pessoas assim as que mais necessitam desse gesto.
As pessoas bonitas, agradáveis, bem-sucedidas, já recebem, naturalmente, boas vibrações, porque as condições que apresentam são simpáticas, agradáveis à maioria das pessoas.
Mas as excluídas de qualquer natureza necessitam muito de afeto, de acolhimento, mesmo que seja apenas na forma energética. Não lhes envie vibrações de pena, para não induzi-las à autopiedade. Envolva-as em afeto, carinho e soerguimento, com otimismo e contentamento. É do que estão necessitando.

*Induza seu coração a irradiar afetividade sempre, principalmente para as pessoas desagradáveis e antipáticas. São as que mais necessitam dessa doação.*

**Censor interno**

Acervo Virtual Espírita

Sempre que lembrar, observe o que estava pensando naquele momento. Faça o mesmo com relação a seus sentimentos. Analise a qualidade desses pensamentos, sentimentos e emoções, e se observar algo negativo, transforme-o logo em positivo. Após certo tempo, esta prática torna-se ação automática, num saudável condicionamento mental.

**Autopasse**

O autopasse é bastante usado e seus efeitos são instantâneos e realmente benéficos.
Para ministrá-lo, é preciso elevar a freqüência vibratória, a fim de trabalhar com energia positiva, luminosa.
Eleve o pensamento, direcionando-o para as forças divinas que nos assistem, conduzem e orientam. Faça uma prece, pedindo ajuda a Deus.
Comece pelo passe de limpeza, correndo as mãos pela cabeça, descendo pelo corpo, as pernas e os pés como se estivesse limpando, porque você realmente estará fazendo uma limpeza, não no organismo carnal mas em seu sistema energético. Faça o mesmo desde os ombros, os braços e as mãos, várias vezes, até sentir-se mais leve... até sentir-se bem.
Se tiver reações como calafrios ou arrepiamentos, continue até deixar de tê-las. Essas reações acontecem quando estamos com o **sistema energético muito carregado.**
Depois dessa limpeza, erga o pensamento para o Alto e chame mentalmente a energia divina. Ela penetra pelo chacra coronário, no alto da cabeça, e pelos demais chacras, ou centros de força que temos no corpo espiritual. Mentalize-a descendo pela cabeça, através da nuca, pela coluna vertebral, as pernas e os pés. Visualize essa energia circulando em todos os seus órgãos, energizando todo o seu ser. Esta parte é rápida, 20 a 30 segundos, e você pode sentir a descida da energia na forma de vibrações ou ondas de calor.

**Comando interior**

Um passo importante no crescimento interior consciente é aprendermos a comandar nossa postura interna, nossos estados de espírito.
Imagine-se um ator fazendo um teste para um filme, e lhe pedem para fazer uma expressão de ódio, depois de tristeza, em seguida de amor e alegria. Faça essas expressões e observe que, para mostrá-las, você forjou os estados de espírito compatíveis. Você os criou. Já vê que é possível criar estados de espírito, independentemente das circunstâncias. Para torná-los habituais, basta criá-los e procurar manter-se neles.
**Nesse comando positivo de nós mesmos, está uma das chaves do crescimento interior e também do bem-estar.**
Conhecendo esses potenciais, comece a exercitar todos os dias esse comando

Acervo Virtual Espírita

consciente de seus estados de espírito:
**Sempre que lembrar,** observe como está o seu interior, seu estado de espírito, sua freqüência vibratória. Faça algumas respirações profundas e comece a gerar uma ambiência interior positiva
**Preencha** todo o seu ser com afetividade, contentamento e bem-estar.
**Sinta** o contentamento e o bem-estar vibrando no ar em torno de você. Inspire profundamente esse ar, sentindo a alegria e o bem-estar penetrando em todos os seus órgãos e em todas as suas células. **Sinta** essa ambiência positiva, vibrando em afetividade, em fé, confiança e alegria.
**Deguste** o prazer do bem-estar e procure nutrir esse estado de espírito pelo maior tempo possível.
Com este exercício, você pode ambientar em seu mundo interno qualquer atitude que desejar.

**Apaziguamento**

Quando for ofendido, quando estiver em presença ou nas proximidades da pessoa que o magoou, feriu, ou com quem não simpatiza, ou mesmo apenas pensando nela, faça o seguinte:
Respire fundo, procurando relaxar. Dê a si mesmo um comando de perdão pleno e incondicional, de alteridade, compreensão e amor. Diga mentalmente, com toda a sinceridade que puder: "Quero que tu, fulano, estejas em paz. Quero que estejas com saúde e tenhas prosperidade e alegria. Que Deus te abençoe e te faça feliz."

**Contentamento**

**Exercício 01**

Pela manhã, ao acordar, procure lembrar-se de ocorrências felizes, algo que lhe deu muito contentamento. Procure "degustar" essa sensação jubilosa, sentir de novo a alegria, o prazer que teve ao vivenciá-las. Procure manter esse estado de espírito por todo o dia.
Quando "degustamos" nossas boas lembranças, ou mesmo as coisas boas que a vida nos dá, como o ar, a luz, os sons, a Natureza, a amizade, o amor, criamos uma memória de contentamento, de vibração positiva. Por outro lado, "degustando" lembranças amargas ou rememorando ocorrências ruins, transformamo-nos numa verdadeira fábrica de azedume e amargura, gerando energismo de má qualidade, que nos prejudica em todos os sentidos.
O médium Divaldo Pereira Franco diz que nunca pensa em algo ruim por mais de 15 minutos. É uma boa tática.
Desfrutar os bons momentos, falar neles, contá-los a outras pessoas, relembrá-los equivale a gerar memória positiva, altamente benéfica para a saúde, a

Acervo Virtual Espírita

prosperidade material e o crescimento interior.
Quanto aos sofrimentos, problemas ou dificuldades, **não se prenda a eles, não os prenda a si**. Tente resolvê-los da melhor maneira, mas **não permita que eles grudem em você.**
Procure sempre dar ao rosto, e também ao corpo, uma expressão leve, de bom humor e tranqüilidade. Passe para os outros uma vibração positiva para que eles se contagiem e a devolvam a você, enriquecendo ainda mais seu celeiro de luz.

**Exercício 02**

Durante o dia, sempre que perceber que seu "astral está para baixo" respire calma e profundamente algumas vezes e diga a si mesmo, lentamente, procurando **sentir,** em toda a sua extensão, o significado destas palavras: "Quero que minha mente desenvolva uma ambiência de força, confiança e dinamismo. Quero que meus sentimentos e emoções desenvolvam otimismo, amor e alegria".
Usando o poder da imaginação, crie luminosidade em sua mente e nos sentimentos, sempre sintonizados com as forças cósmicas. Sinta essa vibração... torne-a mais forte, mais poderosa. Leve-a, através do seu comando mental, a preencher todo o corpo. Não a deixe diminuir. Sustente suas forças na força cósmica, cuja fonte é Deus, porque **Ele nos assiste através de nós mesmos**.
Exercite constantemente a alegria, o otimismo e afetividade, por ser esse exercício a melhor receita para a saúde, equilíbrio e bem-estar. Diz o espírito Miramez que a alegria afrouxa os nervos e tonifica as correntes de vida que visitam nossos centros de força (chacras).
**Importante:** Evite, o quanto puder, pensamentos ou conversas sobre assuntos negativos.

**Exercício 03**

Pense na alegria, no contentamento, na harmonia. Procure sintonizar-se com a natureza, o verde da vegetação, o canto dos pássaros, a suavidade dos ventos.
Mentalize o ar carregado de energia. Inspire calma e profundamente, enviando mentalmente essa energia para todo o corpo. Sinta essa vibração de vida espalhando-se por todo o seu ser e sorria. Sinta-se forte e de bem com a vida.

**Anjo da guarda**

Pense em si mesmo como alguém que é composto de corpo físico, corpo espiritual e espírito. O corpo físico todos conhecemos, porque pode ser visto, tocado, sentido. O espiritual é o que usamos na outra dimensão de vida e o

Acervo Virtual Espírita

espírito é a chama divina, a nossa essência mais íntima.
Quando você estiver bem consciente desta realidade, comece a colocar-se, vez por outra, no lugar do seu espírito, ou mesmo do seu anjo da guarda; então, converse com sua alma, dando-lhe conselhos sábios. No caso, a alma é você mesmo, na sua condição atual, ou seja, um espírito reencarnado.
Converse consigo mesmo, sugerindo comportamentos mais equilibrados, atitudes mais maduras...
Por exemplo, digamos que você não está conseguindo dormir devido a preocupações. Coloque-se na posição do seu anjo da guarda e diga a si mesmo: "Não é preciso você estar tenso desse jeito. Você pode administrar tudo com serenidade... sem aflição. Relaxe... respire fundo e relaxe... Sinta-se tranqüilo... em paz... Durma tranqüilo... durma em paz".
Esse tipo de conversa também condiciona atitudes, assim como ocorre na hipnose. Por exemplo, se você está nervoso, a ponto de explodir, coloque-se no lugar do seu anjo da guarda, um ser elevado, sábio, que vê mais longe, e diga à sua alma: "Acalme-se... asserene sua mente, suas emoções. A serenidade é sempre o melhor caminho... fique calmo... tranqüilo... A Vida é muito maior do que este momento".
Todos sabemos quanta desgraça se faz num momento de nervosismo, por isso é importante cultivar a serenidade. Esse exemplo que demos, o da conversa com nossa alma, pode ser feito sempre, a toda hora. Quanto mais conversarmos com ela, dando-lhe sábios conselhos ou induções, mais rapidamente vamos conseguindo alcançar um estado de serenidade, de equilíbrio e de sabedoria em nossa conduta.
Mas é preciso repetir sempre, habituar-se a essas conversas com a própria alma, colocar-se no lugar do próprio espírito ou do anjo da guarda, que é um ser elevado, e dar a si mesmo sugestões para condutas equilibradas, maduras, assentadas nos valores espirituais.
Essa é uma receita que vai abrir um canal de comunicação entre você e seu anjo da guarda e favorecer maior acesso, maior abertura, para seu próprio espírito, sua luz interior. Por esse canal, passará também a receber mais orientações para sua vida, no cotidiano. É você aproximando-se mais de Deus.

**Energia e serenidade**

Respire calma e profundamente algumas vezes e relaxe.
Se tiver alguma árvore para olhar, faça-o. Se não tiver, imagine uma... vendo mentalmente o tronco firme, os galhos fortes, as folhas tocadas por suaves ventos.
Aproxime-se mais, justapondo-se a ela, como se você fosse a própria árvore. Sinta a seiva subindo da terra, circulando em seu corpo. Perceba o balouçar das folhas ao toque da brisa... o canto dos pássaros... Entregue-se à natureza.
Pense em como é forte a árvore, como enfrenta serenamente as tempestades, o

Acervo Virtual Espírita

frio, o calor, as secas e as chuvas.
Sinta em si mesmo a serena força, o tranqüilo poder da árvore.
Se você tem acesso à Internet, vai encontrar exercícios de relaxamento, em áudio, e inúmeras práticas para viver melhor no site www.bemviver.org .

**Harmonização**

Respire calma e profundamente algumas vezes, procurando relaxar. Repita mentalmente, concentrando-se no sentido das palavras e sentindo essas idéias vibrarem em todo o seu ser:
"Estou em harmonia com o universo, meu grande lar.
Estou em harmonia com a vida, mistério de Deus no infinito.
Estou em harmonia com a humanidade, minha grande família.
Estou em harmonia com meus familiares, pois com eles aprendo a conviver.
Estou em harmonia com a natureza, pois faço parte dela.
Estou em harmonia com meu corpo, meu instrumento de manifestação.
Estou em harmonia com minha consciência, luz de Deus em mim.
Paz... harmonia... amor e alegria em todo o meu ser."

**Antes de dormir**

Para uma noite de sono bom e reparador e um dia seguinte mais tranqüilo, é importante adormecer com o pensamento leve e a emoção em suaves vibrações.
Antes de dormir, respire calma e profundamente algumas vezes, para harmonizar seus ritmos internos, dando a si mesmo um comando para relaxar.
Procure sentir-se como se fosse uma toalha molhada, completamente relaxado.
Pense em alguém a quem você ama com muita ternura. Deixe essa sensação gostosa de carinho tomar conta de você, espalhar-se por seu corpo, criando uma ambiência interna de afeto.
Diga mentalmente: "Do coração do universo, fonte infinita e eterna de todo o bem, fluam amor e alegria para o meu coração. Que os meus sentimentos se iluminem com as suaves vibrações do amor e minha alma se abra para a alegria pura. Que o amor e a alegria, a fé e a confiança ocupem todos os meus espaços interiores... para que eu tenha um sono bom e reparador."
Amplie esse campo de amor e fé, envolvendo nele a humanidade inteira.

**Condicionamento de luz**

Este exercício mexe com toda a nossa estrutura interna. É um passo importante na criação de uma ambiência de luz espiritual. A sua grande importância está também na vibração feita para o planeta. Esse tipo de mentalização, essa energia-luz gerada vai atuar na psicosfera da Terra, desintegrando energia psíquica negativa ou transmutando-a em elementos

Acervo Virtual Espírita

úteis a serem absorvidos pela natureza.
Deitado ou sentado confortavelmente, faça algumas respirações profundas, procurando relaxar. Desligue-se do mundo externo, acalme sua mente e desenvolva uma ambiência interna de amor, pois nesses momentos você vai estar mais próximo do Pai.
Com calma, solte e relaxe os músculos do seu corpo. Respire profunda e delicadamente, tomando consciência de seu Ser interno. Pense que seu espírito é uma centelha da luz de Deus. Sinta essa luz no centro da sua cabeça e à altura do coração. Perceba essa presença maravilhosa de paz, de serenidade imperturbável, de profundo amor e bem-estar. Sinta essa luz-presença crescer dentro de você. Mentalize-a mais brilhante, mais forte, crescendo mais até ocupar todo o seu corpo. Imagine-a extrapolando o corpo e formando em torno de você uma aura luminosa, brilhante, vibrando paz, harmonia, amor e alegria.
Diga mentalmente: "Eu sou uno com toda a energia cósmica da paz e do amor, com todos os seres do universo que irradiam essa energia, que vibram nessa freqüência divina. Desejo agora que essa luz, essa energia cósmica do amor e da paz seja irradiada para todo o planeta Terra."
Mentalize seu coração como um foco luminoso irradiando para o mundo, envolvendo-o nessa luz, toda feita de amor e paz.
Sugerimos que faça essa mentalização, mesmo em forma simplificada, sempre que lembrar. Quando estiver habituado, bastam alguns segundos, e você pode aproveitar os momentos em que está esperando o elevador, no ônibus, no sinal do trânsito, nos intervalos comerciais da TV, enfim, no decorrer do dia há uma infinidade de momentos nos quais podemos vibrar pelo planeta; nessa vibração, vamos também desenvolvendo pouco a pouco nossos próprios condicionamentos de luz.
Este é, sem dúvida, um trabalho de extraordinário alcance interno e externo, mostrando que seu praticante já conseguiu extrapolar os estreitos limites do EU, colaborando conscientemente com o Comando Cósmico.

**Engramas**

Engramas são palavras ou frases com valores positivos que indicam objetivos a alcançar e que, repetidos continuamente, com vontade e convicção, ajudam a programar o comportamento. Exemplos:
a) quero ser uma presença benéfica onde estiver;
b) tenho paz e harmonia, amor e alegria em todo o meu ser;
c) perdôo você, fulano, de todo o meu coração; quero que esteja bem, com paz, saúde e alegria;
d) quero que meu corpo esteja saudável e bem disposto;
e) que o amor de Deus envolva nosso planeta.

**Irradiação luminosa consciente**

Acervo Virtual Espírita

Já falamos sobre a energia psíquica negativa e os estragos que produz em nosso corpo e alma, além da influência pervertida, viciosa e agressiva com que invade o psiquismo da humanidade.
Vemos, então, nessa energia, o maior dos perigos que é preciso combater com todas as forças e possibilidades, e isto é um combate que pode ser travado individualmente por qualquer pessoa, pois não dá despesa de qualquer natureza, não discrimina raça, religião, sexo, cor, posição social, escolaridade, etc.
Talvez você diga que a sua participação seria tão insignificante diante do potencial de energia negativa que circula nos ambientes da Terra, que nem valeria a pena o esforço.
Mas é claro que valeria e vai valer, porque em todo o mundo milhares de pessoas trabalham intensa e conscientemente visando a esse fim, e a sua atuação nesse sentido, caro leitor, seria ou será mais um ponto de luz no astral da Terra, ajudando a desintegrar a energia trevosa. Além disso, lembre que a boa energia gerada por você irá circular, em primeiro lugar, em seu próprio organismo com benefícios incalculáveis para você e a sua evolução.
Vamos analisar um pouco esta questão.
Sabemos que, dentre as grandes causas geradoras de emoção negativa, encontramos, de um lado, os sofrimentos e do outro, as agressões de toda natureza. Referimo-nos àquelas emoções do cotidiano que tomam de assalto nossos espaços interiores, pelas antenas e páginas da mídia e pelo que anda de boca em boca. E essa carga emocional multiplica suas proporções quando a notícia traz a tiracolo o som e a imagem; você vê a ocorrência, a expressão, o olhar e ouve os sons, a voz, o timbre da voz, etc. Então nosso ser vibra na piedade pelo faminto, o agredido, o desempregado, o sem-teto, o sem-terra, o injustiçado, o enfermo, a criança abandonada.... E, no momento seguinte, essa vibração transforma-se em revolta e indignação dirigidas ao autor ou autores da dor, ao corrupto, ao perverso, ao injusto, desonesto, agressor... ao que fomenta vícios.
É justamente nesses momentos, ao vivenciar essas emoções, que geramos energia "psi" negativa. O mesmo acontece quando assistimos a filmes violentos, eróticos ou de terror... a conversas e noticiários de idêntico teor, ou quando lemos ou pensamos nesse mesmo nível.
Sabemos também que toda emoção influi fortemente em nosso sistema imunológico, gerando saúde ou doença, bem ou mal-estar, descarregando ou carregando corpo e alma de resíduos energéticos prejudiciais, elevando ou fazendo cair nosso padrão vibratório.
É inegável que emoções de indignação são fatores geradores de mudanças, muitas vezes, extremamente necessárias, enquanto as de piedade são importantes para o desenvolvimento do amor, ainda tão escasso no nosso mundo interno. Mas, a piedade é irmã da revolta. Onde surge uma, a outra logo se apresenta: piedade pelo sofredor e revolta pelo agressor, seja ele a

Acervo Virtual Espírita

própria vida, em seus múltiplos mecanismos.
Que fazer para desenvolver o amor nascido na piedade e evitar a revolta inútil geradora de prejuízos ao corpo e à alma? Como participar conscientemente do trabalho de purificação da psicosfera da Terra, colaborando, quem sabe, para minimizar ou até mesmo evitar algum evento apocalíptico?
Diante da situação ou notícia que gera comiseração, se puder fazer algo para aliviar, atenuar ou ajudar, faça-o com serenidade, sem desperdiçar energias com vibrações de piedade, reservando-as todas para a ação benfeitora. Caso nada possa fazer pelo sofredor ou necessitado, junte toda a sua emoção e transforme-a em irradiação de paz, harmonia, soerguimento, bom ânimo e força interior, para que o caído levante e caminhe com os próprios pés; e aproveite esse momento, essa força benéfica que foi gerada, dirigindo-a para a humanidade e o nosso planeta.
Quando a situação ou notícia for daquelas que geram indignação ou revolta, se puder fazer algo para corrigi-la, faça, não se omita. Mas, se nada puder fazer, arrebanhe toda a sua emoção, multiplique essa força e transforme-a em vibração de paz, fraternidade, justiça, brandura, dignidade e amor, direcionando-a para o agressor e para toda a humanidade.

***

Estamos, de fato, dando os primeiros passos na transição de "provas e expiações" para "mundo de regeneração". É um período muito confuso, quando as maiores mazelas do ser humano estão vindo à tona.
Este é, sem dúvida, o momento de maior gravidade na história da humanidade, e a mente e o coração nos dizem que a primeira prioridade do ser consciente, ou daquele que sabe, é a geração de luz. Não devemos nos ocupar em gerá-lo apenas nos pequenos esforços habituais, mas numa autoprogramação de **irradiação luminosa consciente,** a mais intensa e constante que pudermos, não só nos casos em que somos defrontados com situações as citadas, mas sempre, de forma contínua, fazendo deste ato um hábito, um verdadeiro condicionamento de luz. E não é preciso lembrar que a luz da qual falamos tem como seu principal combustível o amor.
E por falar em amor, releia o texto sobre a **compaixão**, como é percebida pela filosofia budista.
Quando conseguirmos desenvolver esse "olhar' compassivo tão bem explicado pelo lama, estaremos gerando e irradiando luz.
Também é prioritário procurar envolver outros companheiros nesse objetivo, aqueles cuja evolução lhes permita entendê-lo e aceitá-lo, lembrando o quanto o Mestre enfatizou a importância de acendermos nossas luzes.
Que Ele nos ilumine e guie, sempre.

**Fim.**

Acervo Virtual Espírita