

## ASSUNTOS

### COMUNICAÇÃO

O SONO NAS REUNIÕES  
ESPÍRITAS

3

### SERVIÇO

A história de uma mensagem  
(38ª parte)

5

### CIÊNCIA

DEJÁ-VU: O REENCONTRO  
COM O PASSADO

7

### PANORAMA

FIDELIDADE A KARDEC

9

### JUVENTUDE

O JOVEM E SEUS PROBLEMAS

11

### EDUCAÇÃO

“VIGIAI E ORAI” POR NOSSOS  
PENSAMENTOS

12

## OUTROS...

- Conversa Breve
- Kardec Afirma
- A Vida Contínua
- Aprendendo com Chico Xavier
- As lições de Chico Xavier

### “INFORMAÇÃO”:

é registrada na D.C.D.P. Do D.P.F. sob n. 1702 (Portaria 209/73) - publicada pelo Grupo Espírita “Casa do Caminho” -

### Jornalista responsável:

Zancopé Simões (Reg. 10.162) -

### Redação:

Rua Souza Caldas, 343 - Fone: (11) 2764-5700

Correspondência:

Cx Postal: 45.307 - Ag. VI. Mariana/São Paulo (SP),

“INFORMAÇÃO” não se responsabiliza pelos conceitos e opiniões emitidos pelos seus entrevistados ou articulistas.

### Edição e Impressão:

VAN MOORSEL, ANDRADE & CIA. LTDA.

Rua Souza Caldas, 343 - São Paulo - SP

## Kardec Afirma

Em “O LIVRO DOS ESPÍRITOS”,  
Questões 395, 398 e 399.

**Podemos ter algumas revelações sobre as nossas existências anteriores?**

Nem sempre. Muitos sabem, entretanto, o que foram e o que fizeram; se lhes fosse permitido dizê-lo abertamente, fariam singulares revelações sobre o passado.

**As tendências instintivas do homem, sendo uma reminiscência do seu passado, pelo estudo dessas tendências ele poderá reconhecer as faltas que cometeu?**

Sem dúvida, até certo ponto; mas é necessário ter em conta a melhora que se possa ter operado no Espírito e as resoluções que ele tomou no seu estado errante. A existência atual pode ser muito melhor que a precedente.

**Sendo as vicissitudes da vida corpórea ao mesmo tempo uma expiação das faltas passadas e provas para o futuro, segue-se que, da natureza dessas vicissitudes, possa induzir-se o gênero da existência anterior?**

Muito frequentemente, pois cada um é punido naquilo em que pecou. Entretanto, não se deve tirar daí uma regra absoluta; as tendências instintivas são um índice mais seguro, porque as provas que um Espírito sofre, tanto se referem ao futuro quanto ao passado.

## Mensagem da capa

*“Seja qual seja a condição em que nos achemos, o trabalho é caminho para ascensão à felicidade justa. A hora de que dispomos, a pessoa da estrada, o companheiro em serviço, o amigo e o adversário constituem talentos potenciais que é preciso aproveitar para o bem, a fim de que o bem nos enriqueça de paz”.*

**Batuíra**



## OS QUE NÃO ESPERARAM

Emmanuel

*Não é difícil encontrar, entre os nossos irmãos do mundo, aqueles que, embora sofredores, não se catalogam entre os bem-aventurados, aos quais Jesus se referiu.*

*São companheiros que se voltam contra os obstáculos suscetíveis de ofertar-lhes a precisa oportunidade de ascensão às mais altas experiências.*

*Muitos deles se acolhem à rebeldia sistemática, contraindo débitos que os afetam, de imediato.*

*No Plano Espiritual, vemo-los frequentemente. São amigos padecentes que, em verdade, passaram pelo crivo do sofrimento, entrando, porém, nas perturbações decorrentes da deserção dos deveres que lhes cabiam cumprir. São irmãos que conheciam o valor dos entraves que poderiam transpor, a benefício de si mesmos, e acabaram situados nas sombras da delinquência. São colaboradores das boas obras que as des figuraram, estabelecendo dificuldades para si próprios pela intolerância para com os outros. São companheiros que articularam problemas e desa fios para aqueles que lhes hipotecavam confiança e carinho e deles se afastaram deliberadamente, procurando escapar às responsabilidades que eles mesmos escolheram para observar e viver. São todos aqueles outros irmãos que preferiram o desespero diante das provações de que necessitavam para o próprio burilamento e se enveredaram, conscientemente, através dos resvaladouros da inconformação e da indisciplina, para as alucinações da angústia e do suicídio.*

*Realmente, a firmou-nos Jesus:*

*“Bem-aventurados os que choram porque serão consolados...”*

*Entretanto que Ele mesmo, Jesus, nosso Divino Mestre e Senhor, se compadeça de todos os nossos companheiros que conheciam semelhante promessa e não quiseram esperar.*

*Sabemos todos que a Infinita Bondade de Deus que nos sustentou ontem, nos sustentará igualmente hoje e, dentro de semelhante convicção, manteremos a certeza de que com Deus venceremos.*

( psicografado por F. C. Xavier )

## O SONO NAS REUNIÕES ESPÍRITAS

Francisco Rebouças

Todos nós sabemos da necessidade do sono para o refazimento do nosso organismo físico. No entanto, é preciso que se atente para o fato, de que nem sempre nos é adequado fazer uso dessa bênção para nos restabelecer o equilíbrio, havendo mesmo ocasiões em que ele pode até se tornar fatal para nossas vidas. Há momentos em que não se pode admitir que alguém possa estar dormindo como, por exemplo, na hora do trabalho remunerado, que pode lhe custar até mesmo a demissão por justa causa; ou quando estiver com a responsabilidade de cuidar de uma criança; ou ainda no trânsito ao volante de um veículo nas rodovias brasileiras, imagine um médico dormindo ou mesmo cochilando, durante uma cirurgia delicada, etc. etc. Assim, podemos afirmar que, **“o sono exercido à hora em que se solicita a vigília, pode tornar-se inimigo cruel e implacável”**.

Allan Kardec nos esclarece a respeito da utilidade do sono conforme segue:

### À HORA DE DORMIR

***“O sono tem por fim dar repouso ao corpo; o Espírito, porém, não precisa repousar. Enquanto os sentidos físicos se acham entorpecidos, a alma se desprende, em parte, da matéria e entra no gozo das faculdades do Espírito. O sono foi dado ao homem para reparação das forças orgânicas e também para a das forças morais. Enquanto o corpo recupera os elementos que perdeu por efeito da atividade da vigília, o Espírito vai retemperar-se entre os outros Espíritos. Haure, no que vê, no que ouve e nos conselhos que lhe dão, idéias que, ao despertar, lhe surgem em estado de intuição. É a volta temporária do exilado à sua verdadeira pátria. É o prisioneiro restituído por momentos à liberdade. Mas, como se dá com o presidiário perverso, acontece que nem sempre o Espírito aproveita dessa hora de liberdade para seu adiantamento. Se conserva instintos maus, em vez de procurar a companhia de Espíritos bons, busca a de seus iguais e vai visitar os lugares onde possa dar livre***

***curso aos seus pendores.***

***Eleve, pois, aquele que se ache penetrado desta verdade, o seu pensamento a Deus, quando sinta aproximar-se o sono, e peça o conselho dos bons Espíritos e de todos cuja memória lhe seja cara, a fim de que venham juntar-se-lhe, nos curtos instantes de liberdade que lhe são concedidos, e, ao despertar, sentir-se-á mais forte contra o mal, mais corajoso diante da adversidade.”***<sup>1</sup>

Nas reuniões espíritas, sejam nas palestras, nos grupos de estudos, nas reuniões mediúnicas, ou outra qualquer, não se pode admitir que o trabalhador espírita dê menos importância aos labores da Seara do Mestre de Nazaré, que nos afazeres normais do seu dia a dia, visto que, em sendo ele admitido para essas tarefas na seara da mediunidade, acredita-se que esteja consciente de sua responsabilidade nas referidas atividades da casa espírita que frequenta.

Temos visto muitos companheiros, alistados nas tarefas das Casas Espíritas, que são protagonistas de situações realmente desagradáveis, por se entregarem ao sono nas reuniões doutrinárias, que normalmente já chegam atrasados com a intenção única de dar passes no final das palestras, para que sejam observados por todos como tarefeiros passistas de suas instituições. Quando se vêem chamados a dar algumas explicações sobre o sono que lhes domina, saem com as maiores e mais absurdas desculpas tais como:

- 1- *Estou sendo utilizado pelos espíritos para ceder fluidos para ajudar ao orador;*
  - 2- *Estou trabalhando em parcial desdobraimento;*
  - 3- *Alguns chegam a afirmar, que aprendem muito mais desdobrados que em vigília, etc.*
- Claro que esse desculpismo infundado e sem lógica doutrinária é natural naqueles que se julgam mais sabidos que os outros, mas, que na verdade em nada condiz com alguém que conhece os preceitos de uma doutrina clara e lógica como a nossa. Sabemos, que o cansaço físico de um dia atribulado no trabalho profissional, aliado à falta de motivação e a monotonia de determinados oradores, muito*

pode contribuir para a sonolência de quem já tem o mau hábito de dormir nas atividades espirituais da Casa Espírita.

Mas, esses fatores predisponentes aqui citados, não representam a verdadeira causa do adormecimento nesse tipo de reunião, que na sua grande maioria se processa pela interferência de mentes viciosas do mundo espiritual inferior, que operam magneticamente à distância, com a finalidade de não permitirem que o indivíduo adormecido se beneficie do tema edificante da palestra.

“Sobre o assunto, vejamos o que diz o assistente “Aulus” para André Luiz:

**“(…) Os expositores da boa palavra podem ser comparados a técnicos eletricitas, desligando «tomadas mentais», através dos princípios libertadores que distribuem na esfera do pensamento.**

Sorriu bem-humorado e prosseguiu:

— **Em razão disso, as entidades vampirizantes operam contra eles, muitas vezes envolvendo-lhes os ouvintes em fluidos entorpecentes, conduzindo esses últimos ao sono provocado, para que se lhes adie a renovação”.**<sup>2</sup>

Irmã Zélia, também confirma a ação perniciosa dos desencarnados infelizes que se aproveitam da invigilância de certos tarefeiros, que imprevidentes e despreparados para os misteres da mediunidade se deixam envolver por essas influências negativas conforme narra a Otilia Gonçalves:

**“Alguns – prosseguiu – penalizada –, embora libertados momentaneamente das expressões obsedantes, penetram o recinto, com desrespeito e indiferença, entregando-se, durante o trabalho, ao sono reprochável, resultante da intoxicação mental de que são portadores, ou se deixam conduzir pelos pensamentos habituais, refazendo as ligações mentais e ameaçando o serviço venerando, pela possibilidade de invasão intempestiva dos seus algozes revoltados, constrangidos, na retaguarda, e que, destarte, encontram brechas no conjunto que deve ser protegido e defendido por todos.”**<sup>3</sup>

Dessa forma, é de suma importância que nos

preparemos adequadamente, para exercer as atividades no labor mediúnico, em nossas Casas Espíritas, observando alguns ensinamentos ministrados pelos amigos espirituais dentre os quais destacamos:

**a- Quando possível, fazer um pequeno relaxamento físico e mental, antes de se dirigir ao trabalho espiritual da Casa Espírita;**

**b- Evitar alimentação exagerada e de difícil digestão;**

**c- Dedicar-se com alegria e empenho às atividades espirituais, por saber que estamos representando Jesus ante o necessitado que O busca;**

**d- Evitar conversas negativas, como críticas, comentários sobre doenças, queixas, etc., portando-se de forma mais digna exigida para um trabalhador da Seara do Mestre de Nazaré;**

**e- Manter-se em sintonia elevada, orando e vibrando positivamente, contribuindo para o êxito do trabalho.**

Precisamos atentar para o fato de que, somos os únicos responsáveis pelas escolhas que fazemos e não podemos ficar acusando este ou aquele indivíduo, ou este ou aquele motivo para nos desculpar dos nossos insucessos perante as tarefas de cunho espiritual a nós confiadas pela Espiritualidade Maior. Sobre esse assunto, ouçamos o que nos diz André Luiz:

**“Não acuse os Espíritos desencarnados sofredores, pelos seus fracassos na luta. Repare o ritmo da própria vida, examine a receita e a despesa, suas ações e reações, seus modos e atitudes, seus compromissos e determinações, e reconhecerá que você tem a situação que procura e colhe exatamente o que semeia”.**<sup>4</sup>

Que Jesus nos guarde em sua paz, e que não sejamos nós os responsáveis pelo fracasso das atividades de intercâmbio nas tarefas a que nos candidatamos por livre e espontânea vontade.

Fontes:

1) E.S.E. – Cap. XVIII, item 38.

2) NOS DOMÍNIOS DA MEDIUNIDADE, 23ª edição – Cap. 4, pag. 39.

3) ALÉM DA MORTE, 9ª edição – Cap. XVI, pag. 239.

4) AGENDA CRISTÃ – Cap. 18.

FONTE: MUNDO ESPÍRITA



**Série: A HISTÓRIA DE UMA MENSAGEM**  
**“A Certeza definitiva de que a vida continua”**

(38.ª Parte)

A história de hoje nos faz recuar a 03 de fevereiro de 1974, na cidade de Americana, São Paulo. Naquele domingo, um fato mudaria para sempre a existência da até então feliz família Basso Presente. Isto porque, ao final daquela manhã, seria surpreendida pela notícia da morte por afogamento de Jair, que na véspera rumara para um pesqueiro em Paulínia, às margens do rio Atibaia, e, no domingo cedo, modificara o programa, partindo, sem que em sua casa ninguém soubesse, rumo a praia Azul, distante 30 quilômetros do pesqueiro.

Contando à época 25 anos, Jair cursava o 4.º ano de Engenharia Mecânica, na UNICAMP, demonstrando em sua jornada até aquele momento, uma pressa de viver, desenvolvendo múltiplas atividades, em meio ao trabalho para o sustento, lecionando em colégios de Campinas. Alegre, jovial, aluno destacado, realizara até ali inúmeros cursos de extensão universitária e também concursos, dos quais era pertinaz candidato. Querido por todos os que o conheciam pela sua comunicação fácil, dinamismo e plenitude de vida, mantinha correspondência epistolar com amigos do Exterior. Sua morte súbita impôs imensa dor e sofrimento aos pais e à irmã, o que começaria a mudar, a partir de um dos fregueses da conhecida banca de frutas de seu pai no Largo do Rosário em Campinas, que em lhe percebendo a tristeza e cientificando-se do motivo da mesma lhe ofertou o livro “PRESENÇA DE CHICO XAVIER”.

Motivado e esperançoso, seu pai rumou com a esposa e filha para Uberaba, MG, quarenta e dois dias após a morte do filho. E, na noite/madrugada daquele 15 de março, Jair escreve aos entes queridos sentida e esclarecedora mensagem confirmando que estava vivo, só que em outra dimensão.

**APENAS PASSAGEIRA.**

***“Não estou em situação infeliz, mas sofro muito com a atitude de casa. Auxiliem-me. É tudo, por agora, o que lhes posso dizer. Tenho a mente nublada. Consigo entender muito pouco aquilo que se passa em torno de mim. As lágrimas dos meus queridos me prendem.”***

Jair naturalmente encontra-se sob o efeito da perturbação derivada da sua brusca transferência para o Plano Espiritual. Como se vê sua condição é agravada pela atitude de revolta, inconformação e desespero dos familiares mais próximos que não conseguiam aceitar a perda do filho e irmão.

Tal testemunho é o alerta para que nos compenetrems da importância da resignação diante das separações resultantes da morte por saber que são apenas circunstanciais e aparentes, por se tratarem de mudanças apenas vibratórias e momentâneas.

**SÁBIAS PALAVRAS.**

***“É muita coisa para observar, entretanto não posso ainda. Creio apenas que perder o corpo mais pesado não é desvencilhar-se do peso de nossas emoções e pensamentos, quando nossos pensamentos e emoções jazem nas sombras da angústia.”***

Acertada a colocação de Jair. O peso que deixamos é apenas o do corpo, pois o das emoções e pensamentos prossegue animando o espírito que, por sinal, se precipita para níveis ou dimensões espirituais compatíveis com seu estado mental por ocasião do desencarne. Como ponderou um Benfeitor através do espírito



André Luiz na série NOSSO LAR, não basta desencarnar o corpo, é preciso desencarnar os pensamentos.

## FORÇA IRRESISTÍVEL.

***“As vozes de casa chegam ao meu coração e, como se continuássemos juntos, vejo-os no quarto, guardando-me as lembranças como se devesse chegar a qualquer instante. E o meu pensamento não sai de onde me prendem. Agradeço, sim, o amor em suas lágrimas. Agradeço o carinho em suas preces, mas venho pedir-lhes para viverem. Viverem! E viverem felizes, porque assim também serei feliz.”***

Reação e comportamento normal o dos familiares de Jair. Normalmente, os que ficam na retaguarda do Plano Material iludem-se supondo que o culto aos pertences do desencarnado é capa de suprir-lhes as carências energéticas, naturalmente resolvidas na convivência diária. É o amor apego, o qual não conseguimos corrigir até porque geralmente não se tem a noção da relatividade da existência. Observe-se a força irresistível dos pensamentos que interliga mentes e corações. Diz Jair: “o meu pensamento não sai de onde me prendem” e “vejo-os no quarto, guardando-me as lembranças”.

## PENSEMOS NISTO.

***“O coração parou, ao modo de um motor de que não se descobre imediatamente o defeito. Sou eu quem deu tanto trabalho aos amigos. Notei quando me chamavam, quando me abraçavam, massageavam e me faziam quase respirar sem conseguir. Agradeço por tudo. Depois foi o sono, um sono profundo, do qual acordei para chorar com o pranto de meus pais e de***

***meus afetos mais queridos. Sueli acalme-se e auxilie os pais queridos.”***

Estranha deve ser a sensação ao sentirmos o coração interromper seu funcionamento subitamente.

Mesmo razoavelmente esclarecidos sobre a questão, não deve ser fácil admitirmos tal ocorrência. Assustador deve ser ver a movimentação ao redor do corpo imóvel, mantendo a lucidez, sem conseguir se expressar. Abençoado torpor ou sono profundo que desliga nossa consciência do momento, a fim de que não registremos detalhes que possam nos prejudicar no despertar no Plano Espiritual.

## NADA É POR ACASO.

***“Nada de lamentações e reclamações. Deixei o corpo num domingo sem extravagâncias quaisquer. Há quem pense em drogas, quando se deixa a vida física assim qual me sucedeu. Mas não havia drogas, nem abuso da véspera. Estávamos sóbrios e brincávamos à maneira de pássaros descuidados.”***

Cogitação comum aquela dos que julgam pelas aparências, sem conhecer a totalidade dos fatores determinantes. A morte de um jovem por causas naturais, incrivelmente faz supor que o consumo de drogas possa ter sido fator desencadeante. Trata-se de avaliação equivocada. No caso de Jair, foi o coração que, provavelmente por causas anteriores, já trazia seu funcionamento comprometido, expondo-o ao colapso que o vitimou.

A íntegra desta e outras mensagens poderá ser lida na obra **“JOVENS NO ALÉM”**, publicada pelo GEEM, de São Bernardo do Campo.



## DEJÁ-VU: O REENCONTRO COM O PASSADO

Dr. Ricardo Di Bernardi

O **déjà-vu** ou fenômeno do “já visto” é uma ocorrência extremamente interessante, e frequentemente observável por pessoas sem qualquer vínculo religioso ligado à crença na reencarnação.

Trata-se de uma sensação íntima, uma emoção aparentemente inexplicável que surge de uma forma completamente inesperada. Subitamente, uma circunstância qualquer desencadeia algum mecanismo psicológico ou anímico onde a pessoa tem a sensação muito expressiva de que aquilo que observa já conhece ou já vivenciou de uma maneira que não consegue compreender, mas que a emociona sobremaneira.

Algumas ocorrências de déjà-vu se dão quando uma pessoa ao ser apresentada a outra leva um verdadeiro choque e se pergunta: “Onde já a vi? Tenho a nítida sensação de que a conheço.” Posteriormente, fica patente que não houve possibilidade de qualquer contato prévio (nesta vida). No entanto, a emoção permanece muito forte. Evidentemente, não estamos referindo aqui a atração física, que pode coexistir no processo, ou não, mas simplesmente a identificação e familiaridade intensamente sentidas.

Excluindo-se alguns arroubos ou precipitações de julgamento, certos casos de amor ou antipatia a primeira vista têm correlação com o fenômeno do déjà-vu.

Há alguns paranormais que ao reverem certas pessoas, embora, em termos desta vida, estivessem tendo o primeiro contato, recebem um impacto energético tão forte que determina uma ressonância magnética em seus arquivos espirituais, aflorando-lhes reminiscências pretéritas com grande nitidez. Passam a desfilar, em sua mente, quadros, locais e situações conflitantes ou afetivas de um passado longínquo, vivido em comum por aquele que agora vê (revê) pela aparente primeira vez.

Abre-se um canal anímico que permite a drenagem de núcleos energéticos adormecidos pelo esquecimento das vidas anteriores.

O fenômeno de déjà-vu ocorre também relacionado com locais, além de pessoas. A aura energética não é propriedade apenas dos seres humanos, mas, embora não irradie como foco produtor de emoções, os objetos, residências e cidades têm sua própria “egregora” (campo energético que irradia uma vibração), pela imantação energética dos pensamentos dos homens que se relacionaram com aquele ambiente.

A lei de sintonia sempre se verifica ao identificarmos as vibrações que foram muito representativas, em termos de experiência pessoal anterior.

São muito impressionantes os fenômenos de déjà-vu que se verificam por ocasiões de viagens ao exterior, quando o turista de forma repentina e emocionante passa a identificar, em detalhes, um local como fosse de seu conhecimento prévio, naturalmente, sem nunca ter estado no referido local e especialmente quando nunca ouviu falar da existência do mesmo.

Sabemos que, para os adversários da reencarnação outras explicações são utilizadas. Como se não bastasse o inconsciente ser considerado tal qual um saco sem fundo, que, como faz “Papai Noel”, tira de lá qualquer presente desejado pela criança, o inconsciente coletivo seria uma forma de contato entre todos os seres humanos e locais, de tal forma que, pelo mágico intercâmbio universal, uma pessoa poderia sintonizar com qualquer faixa do inconsciente coletivo e receber qualquer tipo de impressão passada ou presente da humanidade... Parece anedota, mas é real, quando uma criança européia passou a falar chinês arcaico e recordar-se de uma vida pretérita, foi considerada uma explicação o fato de sua mãe, durante a gestação, ter vivido próximo a uma lavanderia chinesa e provavelmente ter captado pelo seu inconsciente coletivo todo aquele conhecimento da língua asiática...

Embora não tenha valor científico algum o que pude observar, não vou conseguir resistir à tentação de narrar uma experiência pessoal vivida pela minha esposa Helena, em junho de 1988.

De Florianópolis, sul do Brasil, sonhávamos em conhecer a Europa que sempre nos atraiu misteriosamente. Eu elegi a Inglaterra como local que desejava visitar. Desde criança um misto de admiração e nostalgia me ligava à Grã-Bretanha bem como aos países nórdicos. Minha esposa expressou desejo de conhecer a Áustria, talvez embalada pelos sons poéticos das valsas vienenses ou mesmo pela ascendência germânica de que era portadora.

Fizemos um roteiro de trinta dias, que optamos por percorrer sozinhos. Ao chegar à Ilha Britânica, após termos passado por outros países, fomos nos apaixonando pela natureza dos campos, a beleza das flores e a arquitetura típica. Quando mais mergulhávamos na profundidade do Interior, mas nos encantávamos. Ao entrarmos em território escocês, as surpresas foram se sucedendo cada vez mais intensamente.

Ao almoçarmos em um vilarejo, Helena teve a primeira forte emoção ao ver as colheitas utilizadas no local. Eram mais estreitas que as nossas, no Brasil, e mais côncavas, bem mais profundas



mesmo. Emocionada comentou:

— **Ricardo, você se recorda daquela colher defeituosa que eu tenho, guardada há mais de 20 anos?**

Como todo marido distraído, disfarcei e disse algo como:

— **Sim!?**

— **É uma mais comprida e funda que sempre adorava, não sabia por quê. Agora eu sei! Já tive uma assim antes. Veja! É semelhante a estas que usam aqui.**

Durante nossa passagem pela região foram ocorrendo diversos fenômenos desse tipo na Grã-Bretanha, mas em especial na Escócia. Os vestidos de padrão floral, muito usados na região, que sempre foram de sua preferência; as cestas de vime para as compras, muito utilizadas pelas senhoras; as louças típicas, e assim por diante.

O clímax ocorreria em Perth, cidade que ela jamais tinha ouvido falar até aquele dia. À medida que nos avizinhávamos do Palácio de Scone, ela se mostrava mais emocionada com tudo ao redor. Colocou seus óculos escuros para disfarçar as lágrimas quentes que rolavam pelas faces contraídas pela emoção. Apertava as minhas mãos e dizia baixinho:

— **Ricardo, eu sinto que conheço mesmo este lugar!**

— **Você está emocionada. Vamos vê-lo mais detalhadamente.**

— **Preciso correr por estes campos!**

E com seus 38 anos, parecia uma criança feliz ao sair em desabalada carreira pelos bosques que

rodeavam o castelo. Voltou depois com o rosto vermelho e os olhos brilhando, como há tempo não a via.

No interior do Palácio de Scone, que mais parecia um castelo, as emoções foram gradativa e significativamente mais intensas: as louças do século XVIII, que lhe pareciam familiares, tanto nas cores como nos modelos e, sobretudo, os quadros nas paredes, dois dos quais a fizeram novamente chorar, acometida outra vez de grande emoção. Tomada de profunda emoção, afirmava que dois quadros não eram originais e que deviam ter sido trocados. Fato que confirmamos posteriormente.

Embora, como estudioso da reencarnação, fosse para mim uma vivência muito interessante, procurava não induzi-la a conclusões. Comentei:

— **Todas as pessoas que se interessam pelo estudo da reencarnação gostariam de ter sido no mínimo princesas nas vidas pretéritas... Portanto, é preciso que tenhamos cautela com conclusões precoces.**

— **Posso ter sido a mais simples serviçal aqui, disse-me Helena, mas sem dúvida este lugar eu já conheço! Acredito que mais do que uma visita, um contato mais íntimo e frequente com o Palácio de Scone deva ter sido em outra vida.** Posteriormente, por via mediúnica, bem como por outros recursos, tivemos referências sobre encarnações nossas na Grã-Bretanha, em épocas diversas cujos detalhes não estamos autorizados a escrever, em função até da ausência de provas aceitáveis. Para Helena, no entanto, a experiência marcou-a profundamente.

## FAÇA (OU RENOVE) SUA ASSINATURA DE “INFORMAÇÃO”

Envie um cheque nominal ao GRUPO ESPÍRITA “CASA DO CAMINHO”, Caixa Postal 45307, Agência Vila Mariana, CEP 04010-970, São Paulo-SP, no valor de R\$ 30,00 e garanta o recebimento por 12 meses de números inéditos da revista.

Preencha o cupom abaixo com os dados pedidos e remeta-nos ao endereço acima indicado.

NOME: \_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

CIDADE: \_\_\_\_\_ ESTADO: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nota: Em caso de renovação queira indicar o mês do vencimento de sua assinatura e o número.



## FIDELIDADE A KARDEC

Walter de Moraes Fontes

*"Quanto a mim, este é o meu concerto:*

*Diz o Senhor: o meu espírito está sobre ti e as minhas palavras, que pus na tua boca não sedesviarão da tua boca, nem da boca da tua posteridade, desde agora e por todo o sempre."Isaias: 59:21*

O concerto, a aliança, a que desde Moisés os Profetas se referiam, era o pacto de fidelidade e de respeito ao ensino que eles recebiam dos espíritos e transmitiam ao povo.

O profeta Isaias, médium psicofônico, vidente e clarividente, desde a sua puberdade, várias vezes citado por Jesus, recomendava ao povo cautela quanto à evocação dos mortos, não como proibição, mas para que aquilatassem se as revelações dos manifestantes não se desviavam dos princípios que Jeová lhes transmitiu, precatando-se assim contra a falsidade e a contradição.

Fazia tal advertência porque o povo passou a ser influenciado pelas credices místicas e pelas superstições introduzidas no seu meio pelos invasores Assírios, afeitos à idolatria, à credice e à magia.

Isaias era um austero defensor do Javismo, a Nova Revelação, nascida da extraordinária mediunidade de Moisés, que se opunha à herança das credices mágicas do passado dos hebreus e das que os influenciaram no Egito onde se mantiveram como autênticos escravos reduzidos a condições humilhantes durante mais de quatro séculos. (Ex.12:40)

Emmanuel, pela psicografia do nosso saudoso Chico Xavier, referindo-se às formas primitivas da mediunidade que geraram as credices populares acerca da origem dos males e das formas mágicas que supostamente poderiam afastá-los, as conceitua como "mediunismo".

O "mediunismo", forma

rudimentar da manifestação mediúnica, misturava as estranhas e até então inexplicáveis manifestações espirituais, quase sempre provocadas por entidades de condição atrasada, às primitivas práticas religiosas, às simplórias crenças populares e às superstições milenares.

Afinal, como declaram os sociólogos, os antropólogos, os arqueólogos e pesquisadores: das experiências primitivas da magia e da mística é que surgiram as primeiras formulações religiosas.

Como ressalta Kardec, o Espiritismo não pode ser confundido, nem encarado, menos ainda misturado ou agregado às milenares superstições criadas pelas empíricas formulações religiosas, resultantes do "mediunismo", segundo o conceito de Emmanuel.

Como adverte Kardec, ao abordar o tema dos Caracteres da Doutrina, no livro **A GÊNESE:**

***"O Espiritismo fez derrocar o império do maravilhoso e do sobrenatural, fonte da maior parte das superstições".***

As práticas e crenças supersticiosas, aceitas pela credice em supostos favores materiais que se pretendem obter dos espíritos (normalmente zombeteiros), representam um retrocesso evolutivo que, já ao tempo de Isaias, há mais de 2600 anos, eram condenadas.

O móvel de tais condutas é o apego do homem aos interesses mundanos e o seu desejo de vencer com maior facilidade e inexistente segurança, pela proteção espiritual oferecida por espíritos de condição inferior.

Inadvertido, o homem entrega-se ao atavismo da religiosidade



mágica e por fanatismo serve-se do “mediunismo” irresponsável, obtendo, quase sempre o que quer ouvir, mas obtêm, somente, a palavra da mistificação de espíritos que zombam da sua credulidade, como adverte Kardec. ( LM.-XXIV- Nota ).

Erasto, discípulo de Paulo, que o ajudou na escrita das Epístolas em Corinto, onde exercia o cargo de administrador da Cidade, participando da elaboração do **LIVRO DOS MÉDIUNS**, escreveu a seguinte instrução :

*“Os médiuns levianos e pouco sérios atraem espíritos da mesma natureza, por isso suas comunicações se mostram cheias de banalidades, frivolidades, idéias truncadas, não raro muito heterodoxas,“- contrárias à Doutrina . (LM.230).*

Assevera Kardec: *os que: “Buscam um espírito qualquer” - aventuram-se à obsessão - “diversos foram punidos da presunção de se julgarem bastante fortes –“ com anos de obsessão de toda a espécie , pelas mais ridículas mistificações e por uma fascinação tenaz – e pelas mais cruéis decepções.”*

Desconsiderando os ensinamentos de Kardec surpreendemos com tristeza alguns médiuns mal informados ensinando a través de suposta aula de espiritismo para jovens os “segredos do zodíaco”, sem ter lido o seu Livro sobre A Gênese.

No capítulo V de **A GÊNESE** ( 12) acentua Kardec – que foi professor de astronomia como Prof. Rivail -::

*“Os agrupamentos – de estrelas e*

*astros - aos quais foi dado o nome de constelações, não são senão aparentes amontoados, causados pelo seu afastamento; suas figuras são efeito de perspectiva...para se distinguirem têm recebido nomes como :Leão, Touro, Gêmeos ,Capricórnio, etc. A crença na influência das constelações, sobretudo aquelas que constituem os doze signos do zodíaco provém da idéia associada aos nomes que elas receberam.”*

*Abdicando da sua natural seriedade no trato dos assuntos espíritos, arremata como a irônica observação de que, se em vez de “... Leão tivesse sido denominada ( constelação ) jumento ou ovelha, certamente lhe teria sido atribuída uma influência totalmente diversa.”*

Não foi a leviandade, a presunção, a fascinação que os espíritos nos ensinaram pela psicografia dos missionários médiuns que ajudaram o Prof. Rivail a registrar as leis da vida espiritual, mas o estudo sério da doutrina que puseram na nossa consciência.

Utilizando a linguagem de Isaías, anote-se que “ o nosso concerto com os Abnegados Espíritos que nos legaram a Abençoada Doutrina Codificada por Kardec é o de que “ o espírito de suas palavras não se desviarão , nem da tua boca, nem da tua posteridade”.

Tratando da Perpetuidade do Espiritismo na Revista Espírita de fevereiro de 1865, declarou Kardec : “**O Espiritismo é inamoldável – indeformável – e não se afastará da verdade.**”

Fidelidade a Kardec é o nosso concerto.



## O JOVEM E SEUS PROBLEMAS

### REENCARNAÇÃO E CONCEPÇÃO

O nosso colaborador, Jesus Cervilha Campos, lendo sobre o momento em que o Espírito reencarna, deparou com um texto de Salvador Gentile, que menciona o fato de que, durante a reencarnação, o perispírito se descarta de sua matéria grosseira para iniciar a nova vida. O ouvinte quer algum comentário a respeito dessa alteração que ocorre no perispírito no momento do reencarne.

Sabemos que, ao reencarnar, o Espírito assume outro corpo físico, ou seja, o corpo da nova encarnação não será o mesmo corpo da encarnação anterior, embora cada corpo sempre reflita as condições do Espírito. O indivíduo que, por exemplo, foi loiro e alto numa vida pode vir a ser baixo e moreno na vida seguinte. Portanto, aquela matriz perispiritual responsável pelas suas características físicas não será aproveitada na encarnação seguinte, mesmo porque seu novo corpo vai depender da carga genética dos futuros pais. Isso quer dizer que, no processo da reencarnação, a forma, que serviu a uma existência, não servirá à outra. Logo, alguma coisa deve mudar no perispírito de uma para outra vida, embora sua individualidade espiritual seja preservada. O que muda é o que o autor chama de “matéria grosseira” – que é despojada, jogada fora – as características físicas fazem parte dessa “matéria grosseira”. O que fica é a matéria sutil ou corpo mental do perispírito, que carrega a individualidade do Espírito de uma para outra encarnação. O autor compara essa matéria grosseira com uma “casca”, para que possamos entender melhor: tira-se a casca, mas o

conteúdo espiritual fica; retira-se a forma, mas conserva-se a substância. Na etapa seguinte do processo reencarnatório, temos o que o autor chama de restringimento. O restringimento é a redução, a miniaturização do perispírito – já despojado da forma que serviu à vida anterior. Esse processo de redução de tamanho ocorre para que o Espírito possa se acoplar à célula-ovo, produzida pela mãe, que é microscópica. A essa altura, ele já se desvestiu de sua veste perispiritual. Assim, a forma reduzida do “corpo mental” se integra ao corpo da mãe, num processo semelhante à magnetização. No exemplo dado por André Luiz, na obra “MISSIONÁRIOS DA LUZ”, essa integração mental ocorreu quando Segismundo foi recebido e abraçado pela mãe. O abraço, no caso, foi o consentimento, a aceitação do filho, o ponto crítico dessa espécie de fusão espiritual mãe-filho. O passo seguinte é a corrida dos mais de 200 milhões de espermatozoides do pai em direção a um único óvulo que será fecundado. O corpo da mãe – particularmente no centro genésico – já está suficientemente envolvido pelo Espírito reencarnante, ou seja, impregnado por suas emanações magnéticas ou, na linguagem mais comum, por suas vibrações. O corpo mental traz consigo toda a estrutura mental do reencarnante (pensamentos, ideias, ideais, tendências, etc), que caracteriza a sua individualidade, e que influenciará o processo de fertilização que está em andamento, para seleção do espermatozoide que vai fecundar o óvulo. Neste caso, esse processo pode ter ou não a participação da Espiritualidade, dependendo de cada caso, conforme explica André Luiz.

Agora você pode pesquisar números anteriores de **INFORMAÇÃO**,

Ou a **SÉRIE INFORMAÇÃO ESPÍRITA EM VÍDEO** no site

[www.revistainformacao.com.br](http://www.revistainformacao.com.br)

Caso queira copiar qualquer ou todos os programas da série  
**INFORMAÇÃO ESPÍRITA** no formato DVD, basta acessar o portal

[www.dominiopublico.gov.br](http://www.dominiopublico.gov.br),

clicando em **vídeo** e documentário, seguindo as demais instruções lá existentes.





## “VIGIAI E ORAI” POR NOSSOS PENSAMENTOS

Já parou para refletir sobre o conteúdo dos seus pensamentos?

Você tem pensamentos otimistas ou pessimistas?

Como você pensa sobre a sua vida?

Tem controle sobre o que pensa? Consegue mudar de pensamento quando quiser?

Da maneira como pensamos, serão feitas as nossas escolhas: as nossas amizades, o tipo de leitura, música, filmes, com o que ocupamos o nosso tempo, a forma como conduzimos a nossa vida.

Ainda não nos conscientizamos da importância da nossa atividade mental.

Somos responsáveis pela qualidade de nossos pensamentos.

O que emitimos, iremos receber na mesma intensidade e frequência.

Da maneira como pensamos, iremos atrair também as nossas companhias espirituais.

Como pensamos – viverás!

### I – A ação do pensamento e o poder da vontade

Por vícios de existências anteriores, utilizamos mal o nosso pensamento.

Foram várias encarnações de muita dor e sofrimento, geralmente pelas conseqüências de nossas próprias escolhas.

São pensamentos viciados, mente perturbada por sermos escravos de determinadas paixões.

Sempre desprezamos as oportunidades de mudança de nossos hábitos mentais.

Somos responsáveis pelo conteúdo de nossos pensamentos. E a verdade é que refletimos muito pouco a esse respeito, pois não damos o devido valor de selecionar as ondas mentais que emitimos e recebemos. Quantas vezes somos responsáveis pelas dificuldades que passamos. São pensamentos de medo, sentimento de incapacidade, e até acreditando que estamos sofrendo uma obsessão... E

por conseqüência atraímos determinados acontecimentos não desejáveis em nossas vidas.

Todo carma se inicia a partir de um pensamento mal direcionado. Pois este é carregado de energia, emoções e sentimentos.

Como reverter esta situação?

- Inicialmente precisamos ter a consciência destes pensamentos negativos;
- Procuremos mudar a direção deste estado mental, higienizando nossa mente focando uma imagem otimista, buscando coragem e esperança;
- Manter a vigilância para que estes quadros mentais não retornem;
- Precisamos sempre estar em contato com nossos Mentores Espirituais através da oração, pedindo ajuda para reverter esta situação, e que possamos estar em faixas vibratórias mais elevadas;
- E acima de tudo, utilizemos o nosso poder da vontade. Temos essa força interior e muitas vezes a negligenciamos. A vontade pode impor disciplina interna, mantendo nossos sentimentos e pensamentos na direção do bem. É com essa força que iremos conseguir determinar o rumo de nossas vidas.

***“Com o pensamento e a vontade podemos pôr em movimento todas as forças escondidas em nós mesmos. Nossas irradiações fluidicas se impregnam das qualidades ou dos defeitos dos pensamentos e criam, em torno de nós, um ambiente de conformidade com o estado da alma”*** (Léon Denis – “Espíritos e Médiuns”)

### II – Auto-Obsessão

***“O homem não raramente é o obsessivo de si mesmo”***



(Allan Kardec – Obras Póstumas)

A auto-obsessão é quando o indivíduo fica preso em seus próprios pensamentos, em idéias que se repetem (idéias fixas), em emoções negativas que se tornam uma constante, vivendo assim em estados mentais perturbadores que vão se tornando prejudiciais.

A auto-obsessão pode também ser expressa através de complexos de culpa, em mania de doenças, no excessivo cuidado ao próprio corpo exaltando o seu lado narcisista.

Com estes tipos de comportamento podem também abrir brechas às influências obsessivas de Espíritos com propósitos negativos.

Estas pessoas são doentes da alma, são obsessores de si mesmos, muitas vezes trazendo lembranças de um passado que ainda não conseguem se libertar.

Para ilustrar o que foi relatado acima, vamos narrar uma passagem do livro **“TORMENTOS DA OBSESSÃO”** de Manuel Philomeno de Miranda, ditada ao médium Divaldo Franco. O fato ocorrido se passou no Sanatório Esperança, fundada e dirigida por Eurípedes Barsanulfo. Em companhia do Dr. Ignácio Ferreira, Manuel Philomeno narra que se aproximaram de um leito onde se encontrava Honório. Este se apresentava bastante desfigurado, gritando e se debatendo querendo se libertar de algo que o estivesse incomodando e o atormentando, como se fossem agressores invisíveis. Manoel Philomeno em sua análise observou que Honório estava lutando contra formas hediondas que o atacavam. Prontamente, recebeu o auxílio e os esclarecimentos do Dr. Ignácio informando que se tratava de formas-pensamento por ele mesmo criados durante a sua última existência terrena e que continuavam no seu campo mental

após o seu desencarne. Essas formas-pensamento adquiriram vida própria por serem alimentadas constantemente pelo medo e pela sua consciência culpada. Honório mergulhava num processo de auto-obsessão por ter cultivado uma vida sexual desregrada, habituando a criar cenas mentais degradantes, originando assim essas formas-pensamento. Dr. Ignácio dá assim os esclarecimentos finais:

***“Os processos de auto-obsessão prolongada deixam seqüelas que somente o tempo e o esforço do paciente poderão drenar, superando-as. (...) O paciente terá pela frente todo um significativo trabalho de reconstrução mental, de reestruturação do pensamento e de mudança de conduta moral.”***

É assim que muitos processos de obsessão começam: os obsessores utilizam as formas-pensamento criadas e mantidas pela própria pessoa, manipulando esta energia para assustá-las e atormentá-las. Portanto, “Vigiai e orai” por nossos pensamentos.

### **III – Dize-me o que pensas e te direi com quem andas**

De acordo com o que pensamos, serão as nossas companhias espirituais.

Pelo pensamento desceremos ao “inferno” ou subiremos ao “céu”. Com ele podemos nos tornar escravos ou poderemos nos libertar.

A obsessão está sintonizada com as faixas mais inferiores de vibração.

A desobsessão, ao contrário, é a mudança na forma de pensar, criando um padrão sintonizado com as esferas mais elevadas, buscando rumos mais nobres e construtivos em nossas vidas.

Ao pensar emitimos vibrações que enviam



os nossos desejos e impulsos, podendo manter sintonia com aqueles que pensam como nós, sendo eles encarnados ou desencarnados.

Portanto, precisamos ter a consciência e o cuidado com o ato de pensar. Pois, é através do pensamento é que influenciamos o mundo ao nosso redor.

Geralmente somos atraídos pelo lado sombrio da vida, pelas fatalidades, pelas conversações deprimentes e pessimistas, o que acaba nos envolvendo numa atmosfera de tristeza e desânimo. E estando neste clima, é que atraímos as dificuldades, as doenças começam a ser somatizadas. Portanto é fácil perceber que os pensamentos negativos predominam em nossas mentes.

Joanna de Ângelis, mentora espiritual do médium Divaldo Franco, nos traz com grande sabedoria, as implicações sobre a nossa forma errônea de pensar:

***“A vida mental responde pelas atitudes comportamentais, expressando-se em forma de saúde ou doença conforme o teor vibratório de que se revista. O bombardeio de petardo contínuo, portadores de alta carga destrutiva, agindo sobre os tecidos sutis da alma, desarticula as engrenagens do perispírito que reflete, no corpo e na emoção, as enfermidades de etiologia difícil de ser detectada pelos métodos comuns. (...) Vários tipos de cânceres, alergias e infecções na esfera física, e neuroses psíquicas, tem sua gênese no comportamento mental e nos seus efeitos morais.”***

Para anular os pensamentos de teor negativo, devemos utilizar os pensamentos positivos: idéias enobrecedoras, de harmonia, de paz, de mansidão. Mentalizar um ideal superior, e perseverar em conquistá-lo, preenche a nossa mente, evitando as eventuais dispersões e fugas

de pensamentos. O nosso objetivo é a disciplina do bem.

#### **IV – Que tipo de energia sua mente plasma?**

Um assunto que vamos começar a abordar refere-se às formas-pensamento ou clichês mentais.

Quando pensamos continuamente sobre determinado pessoa ou situação, a nossa mente plasma uma imagem correspondente como se fosse uma fotografia, que é denominada forma-pensamento.

Ou seja, ***“formas-pensamento são criações mentais que utilizam a matéria fluidica ou matéria astral para compor características de acordo com a natureza do pensamento. Deste modo, encarnados ou desencarnados podem criar formas-pensamento, com características boas ou ruins, positivas ou negativas.”*** (extraído da Wikipédia)

São “seres” criados quando pensamos. Muitas vezes suas imagens são confundidas com “espíritos”. Essas imagens são finitas, pois existem enquanto são “alimentadas” fluidicamente. Não possuem inteligência, pois são seres artificiais, sem raciocínio. Mas agem de acordo com a energia e o sentimento de quem o criou e pensou.

Em seu livro **“COMPÊNDIO DA TEOSOFIA”** C. W. Leadbeater descreve da seguinte forma a criação das formas-pensamento:

***“Quando um homem dirige o pensamento para um objeto concreto, uma caneta, uma casa, um livro ou uma paisagem, forma-se na parte superior de seu campo mental uma pequena imagem do objeto, que flutua em frente ao seu rosto, ao nível dos olhos. Enquanto a pessoa mantiver fixo o pensamento o objeto, a imagem vai permanecer, e persiste mesmo algum tempo depois. O tempo de duração desta imagem dependerá***



**da intensidade e também da clareza do pensamento”.**

## **V – Formas-pensamento e os seus efeitos**

O Ser humano não tem a menor idéia do potencial de seus pensamentos. Como não os visualizamos, não damos a eles o seu devido valor. Pode atuar de uma maneira para prejudicar ou ajudar as pessoas, conforme os sentimentos a ele associados. O conteúdo moral do pensamento irá determinar as formas exteriorizadas. Se estamos vibrando amor e felicidade, com certeza estaremos levando Luz para a situação mentalizada. Caso contrário, se vibramos ódio, rancor e agressividade, as formas-pensamento a serem criadas terão aparências monstruosas.

Portanto, formas-pensamento são criações mentais modelados de matéria fluidica. É o resultado da ação da mente sobre as energias mais sutis que estão ao nosso redor, criando formas correspondentes ao que estamos pensando, acompanhada de uma série de cores e aspectos.

A forma-pensamento é de certa maneira uma entidade animada, com intensa atividade, a gravitar em torno do pensamento gerador. Enquanto este pensamento for persistente, e houver energia emocional para alimentá-lo, ele continuará existindo.

Se este pensamento é egoísta, de inspiração pessoal (como acontece com a maioria dos pensamentos), a forma vagará constantemente ao redor do seu criador, sempre pronta para atuar sobre ele próprio, tantas vezes quantas o encontre em estado passivo.

Para um pensamento de amor, com desejo de proteção, dirigida a um ser querido, irá criar uma forma-pensamento que será direcionada à pessoa desejada, ficando em sua aura como se fosse um guardião, onde poderá ser útil em diversas oportunidades, enquanto esta energia estiver viva.

Agora, um ponto muito importante e que precisamos prestar muita atenção. Para toda forma-pensamento criada, seja ela positiva ou negativa, e que foi emitida com determinada finalidade, somente terá o seu objetivo alcançado se encontrar a mesma sintonia e vibração na aura receptora. Ou seja, o pensamento negativo ou invejoso pode retroceder para quem o gerou, com uma força proporcional à energia empregada para emití-lo. Por isso, quem tem o coração puro e o espírito elevado, encontra os melhores protetores contra a emissão de sentimentos de ódio e rancor. Annie Besant e C. W. Leadbeater em seu livro **“FORMAS DE PENSAMENTO”** nos orientam quanto à qualidade das nossas emissões mentais:

***“Assim, pois, as maldições e as bênçãos são comparáveis a pássaros que instintivamente voltam ao seu ninho. Compreender-se-ão, assim, os perigos que há em dirigir pensamentos de ódio a um homem muito evoluído. As formas-pensamento enviadas contra ele são impotentes para alcançá-lo, mas, pelo contrário, retrocedem aos seus criadores e os ferem mental, moral e fisicamente.”***

É sempre bom pedir em nossas orações, ajuda àqueles que, mesmo sem querer, exercem prejuízo a outrem pelo seu mau uso do pensamento. Oremos também para que os Mentores amigos nos ajudem a limpar em nossa casa as formas-pensamento negativas que nós mesmos tenhamos criado.

## **VI – Envelhecemos mais na preocupação do que no trabalho**

A teósafa Annie Besant, em seu livro **“PODER DO PENSAMENTO”** nos alerta que envelhecemos mais na preocupação do que no trabalho.

O trabalho nos fortalece o pensamento, desde que não seja muito excessivo.

A preocupação, que é um processo de repetir sempre um mesmo pensamento e sem chegar a nenhum resultado, nos é prejudicial e após certo tempo pode nos levar a um esgotamento nervoso e a uma irritabilidade.

Um excelente exercício para se afastar por algum tempo desta preocupação, é criar uma segunda linha de pensamento, o mais diferente possível, forte e persistente, para que seja suficiente para proporcionar um descanso à nossa mente. Quando nos afastamos temporariamente dessa preocupação, obtendo outro foco mental, muitas vezes a solução nos aparece.

O controle mental vem através do nosso esforço, da vontade e da disciplina que cada um queira colocar em sua vida.

Neste momento também é importante o hábito da prece e a boa sintonia com nossos Mentores para obter a paz, a alegria e as bençãos necessárias para o nosso sucesso.

## VII – A importância da Meditação

Para algumas pessoas, a meditação é uma fuga da realidade.

Dizem isto por pura falta de informação.

Ela ajuda a concentração nas nossas atividades do dia-a-dia, tornando-nos mais eficientes e organizados. A meditação proporciona o desenvolvimento da atenção, que é o “vigiai” dos evangelhos cristãos, o “desperta” encontrado nas literaturas islâmicas.

O Dhamnapada budista tem uma maneira notável de apresentar este tema:

***“A vigilância é o caminho da imortalidade; a sua ausência é o caminho da morte. Aqueles que são vigilantes nunca morrem; aqueles que não o são já estão como mortos.”***

Mas afinal, o que é meditação? Em certas

tradições zen-budistas, elas falam que é ***“sentar-se tranquilamente, sem fazer nada”***. Ou seja, sente-se num lugar confortável, tranqüilo, onde não possa ser incomodado. Desligue o celular. Feche os olhos, procure eliminar aos poucos as suas preocupações.

Observe as suas tensões, as suas emoções, os seus pensamentos...

Tome consciência da sua respiração: inspire levemente pelo nariz, e solte suavemente pela boca. Faça isto diversas vezes até sentir que está fazendo isto naturalmente, sem esforço, e começa a sentir-se relaxado. Você irá sentir a sua respiração mais lenta, mais suave, mais calma.

Alguns lapsos de atenção podem acontecer, os pensamentos podem começar a “tagarelar”. Se isto acontecer, procure concentrar-se novamente na sua respiração.

Quanto tempo devemos ficar meditando? No começo tenha a estimativa de mais ou menos 5 minutos. Com algum tempo de prática, perceberá que este tempo não será suficiente. Mas, não fique preocupado excessivamente com isto!

Uma dica para quem tem dificuldade em dormir, e sofre com a insônia: ao deitar-se, concentre-se na respiração. Ao concentrar a atenção na respiração, em vez de nos pensamentos, você consegue “esvaziar” a mente e dormir calmamente.

## VIII – Fontes bibliográficas utilizadas como pesquisa

- (1) “**Mediunidade: Caminho para ser feliz**” - Suely Caldas Schubert
- (2) “**Obsessão / Desobsessão**” - Suely Caldas Schubert
- (3) “**Os poderes da mente**” - Suely Caldas Schubert
- (4) “**Missionários da Luz**” - André Luiz através de Chico Xavier
- (5) “**Evolução em Dois Mundos**” - André Luiz através de C. Xavier
- (6) **Revista Cristã de Espiritismo** (agosto de 2008)
- (7) “**Além da Matéria**” - Joseph Gleber através de Robson Pinheiro
- (8) “**Pensamento e Vontade**” - Ernesto Bozzano
- (9) “**O Poder do Pensamento**” - Annie Besant
- (10) “**Formas de Pensamento**” - Annie Besant e C.W. Leadbeater
- (11) “**A Gênese**” - Allan Kardec
- (12) “**Tormentos da Obsessão**” - Manuel Philomeno Miranda através de Divaldo Franco
- (13) “**Elementos da Meditação**” - David Fontana
- (14) “**Espíritos e Médiuns**” - Léon Denis.