

The background of the cover is a light, ethereal blue and white, suggesting a sky or a misty atmosphere. Numerous white birds, possibly seagulls or terns, are scattered throughout the scene, some in flight and others resting. The overall mood is peaceful and spiritual.

# **Saberes de espiritualidade e paz**

Vinícius Lima Lousada

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

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

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

## Sobre nós:

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



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

# Saberes de espiritualidade e paz

Vinícius Lima Lousada

2016

# Saberes de espiritualidade e paz

Vinícius Lima Lousada

Data da publicação: 29/2/2016

CAPA: Cláudia Rezende Barbeiro  
REVISÃO: Cíntia Cortegoso  
PUBLICAÇÃO: EVOC – Editora Virtual O Consolador  
Rua Senador Souza Naves, 2245  
CEP 86015-430  
Fone: (43) 3343-2000  
[www.oconsolador.com](http://www.oconsolador.com)  
Londrina – Estado do Paraná

## Dados internacionais de catalogação na publicação

Bibliotecária responsável Maria Luiza Perez CRB9/703

L94s

Lousada, Vinícius Lima, 1977-  
Saberes de espiritualidade e paz / Vinícius Lima  
Lousada; revisão de Cíntia Cortegoso; capa de Cláudia  
Rezende Barbeiro. Londrina, PR - EVOC, 2016.  
98 p.

1. Espiritismo-estudo e ensino. 2. Doutrina espírita. 3.  
Egoísmo. 4. Prece. I. Cortegoso, Cíntia. II. Barbeiro,  
Cláudia Rezende. III. Título.

CDD 133.9  
19.ed.

# Índice

Sobre este livro, 4

1. A questão da violência, 7
  2. A febre da inveja, 12
  3. Reflexão sobre o egoísmo, 19
  4. Atitude mental, 25
  5. Campos de ação da mente alerta, 29
  6. A prece e a mente alerta, 34
  7. Consciência da imortalidade, 39
  8. Inacabamento e reencarnação, 44
  9. Resistência à obsessão, 49
  10. Causa e cessação do sofrimento, 54
  11. Superando o jogo das aparências, 59
  12. Autoconhecimento, 64
  13. Espiritualidade e vivência, 69
  14. Pluralismo religioso, 75
  15. Tolerância autêntica, 79
  16. Praticando a paz, 85
  17. A regra universal, 90
  18. Um diálogo com o Mestre, 96
- Sobre o Autor, 98

## Sobre este livro

Caro(a) Amigo(a):

Estou te entregando mais um singelo escrito que nasceu da combinação da ação das minhas mãos com a minha mente e o meu coração.

Esforcei-me por escrever este livro orientado pelas informações que recolho de meus estudos a respeito da Doutrina Espírita e da espiritualidade, enquanto campo de conhecimento, procurando identificar e assinalar os saberes emergentes do Espiritismo que nos indicam um caminho pleno de valores éticos e de paz.

O mote desta obra despretensiosa, no sentido de não se propor a trazer novidades, consiste em abordar alguns aspectos do conteúdo de *O Livro dos Espíritos*, vindo somar-se às ações que procuram homenagear essa obra notável, que nos foi entregue por Allan Kardec há mais de 150 anos.

Encontro em *O Livro dos Espíritos* um manancial filosófico imenso, que toca as mais diversas áreas do saber humano, e o esclarecimento sobre questões complexas que vêm inquietando a nossa espécie ao longo dos séculos.

É a partir de um estudo individual e continuado dessa obra da Codificação Espírita que podemos

estabelecer uma compreensão profunda e comprometida da Doutrina dos Espíritos. Fora disso, ficaremos presos a análises superficiais ou discussões distantes do propósito do Espiritismo na Terra.

Procurei destacar saberes que tratam da intrincada questão da violência e sua causa profunda, da necessidade do direcionamento positivo da mente e de seu alertamento para uma vida eticamente sadia, como também sobre o sentido da prece nessa tarefa.

Igualmente, você encontrará aqui algumas reflexões sobre a imortalidade da alma, o problema da obsessão e do sofrimento no que se refere à sua origem de natureza ética e o caminho de libertação que todos podemos empreender hoje mesmo.

Faço um balanço em torno do jogo das aparências que o paradigma materialista promove em nossa sociedade e parto para a necessidade do autoconhecimento para a sua superação.

Minha escrita passa a se ocupar da urgência de buscarmos, em nossas práticas espirituais, uma vivência ética inspirada nos ensinamentos de Jesus. Dessa ideia decorre a necessidade do respeito profundo às crenças alheias, da tolerância autêntica e da prática da paz.

Encerro o livro com uma prece singela inspirada no desejo de servir e de melhorar sempre, tendo em vista o alvo da vida e a minha gratidão ao Mestre Nazareno.

E, nesse sentimento de gratidão e felicidade, coloco em tuas mãos mais um conjunto de páginas que escrevi

falando do meu amor ao Espiritismo e do inédito viável de uma sociedade pacífica, cujo agir seja reorientado por uma nova ética, iluminada por saberes de espiritualidade e paz.

Pretendo, também, com esta segunda edição – agora virtual – homenagear Allan Kardec ao considerar o aniversário de seu natalício, ocorrido em 3 de outubro de 1804, rendendo-lhe justa reverência por desvelar-nos saberes preciosos a respeito da dimensão espiritual do ser humano, da realidade extrafísica da existência e acerca das Leis cósmicas da vida.

Fraternalmente,

Vinícius Lima Lousada

Bento Gonçalves, fevereiro de 2016.



# 1. A questão da violência

*"Qual a causa que leva o homem à guerra? Predominância da natureza animal sobre a natureza espiritual e satisfação das paixões. No estado de barbárie, os povos só conhecem o direito do mais forte, daí por que, para eles, a guerra é um estado normal. À medida que o homem progride, a guerra se torna menos frequente, porque ele evita suas causas, e quando a julga necessária, sabe adicionar-lhe humanidade."*

Num dia que se perde no tempo recebi um belo presente. Após a realização de uma palestra espírita no interior do Rio Grande do Sul, um estimado companheiro de

---

<sup>1</sup>O Livro dos Espíritos, questão 742.

ideal deu-me uma tocante poesia escrita com as letras do coração.

A referida poesia versava sobre a paz e nela seu autor a problematizava com rara boniteza chegando a indagar: "Paz, onde está você? Estarás no céu ou dentro de mim?" Essas questões me levaram a refletir...

Experimentamos um período de desassossego social em que a violência se manifesta de modo multiforme. Questionando-nos a respeito do que estamos fazendo para colaborar efetivamente com a paz a fim de que vivamos numa sociedade onde as relações sejam menos feias e mais humanas.

Para tanto, é preciso meditar um pouco sobre a violência e a sua causa mais profunda. E, nesse sentido, cabe anotar que a violência tem diversas facetas sendo o seu fator causador comum o egoísmo.

Todos os dias, nosso povo sofre com a violência do desemprego que desemboca na agressiva miséria que, por sua vez, passa a conquistar um pugilo de almas para a criminalidade, visto que o desespero pode colocar seres frágeis, como nós outros, à margem dos princípios éticos.

Em nosso estado de *civilização incompleta*, ainda reconhecemos matizes cinzentas da violência na fome, na subnutrição imprimida a uma parcela grandiosa da população mundial, em função dos desperdícios de uma minoria que institui para si o "direito" à opulência em meio à carência de seus irmãos.

O analfabetismo e a má educação – agarrada no pensamento fragmentado e na cultura da negação da vocação de ser mais do outro – têm produzido a ignorância a serviço da dominação por parte daqueles que, insensatos, malbaratam as oportunidades de liderarem os agrupamentos sociais na direção da sustentabilidade e do crescimento intelecto-moral, em virtude da gana pelo poder e do apego aos valores transitórios.

Ao passarmos os olhos por baixo dos viadutos das grandes cidades ou mergulharmos a percepção na direção das favelas, é inegável a constatação da violência, da falta de morada digna para os oprimidos que dividem espaço com esgotos a céu aberto e toda sorte de bichos e insetos que pululam em ambientes insalubres.

As filas intermináveis em que ombream todas as gerações na busca de atendimento no campo da saúde pública, e as condições inadequadas de muitos serviços denunciam, por si, a violência a que as populações pobres são acometidas quanto ao direito às alternativas para o reequilíbrio da saúde.

As guerras pipocam aqui e ali e a moda terrorista se projeta por todos os lados apresentando, nas paisagens da vida terrestre, a imposição da natureza animalizada do ser humano sobre a sua natureza espiritual, tal como explicaram os Espíritos a Kardec ao dissertarem sobre a causa dos conflitos beligerantes.

Os comportamentos agressivos denunciam a falta de contenção da criatura humana frente aos apelos da pulsão de morte, ou seja, do instinto de destruição em

contraponto à manutenção da pulsão erótica. Essa última consistiria na manifestação do impulso superior de valorização e amorosidade pela vida ou o instinto de conservação, como conhecemos na linguagem spiritista.

O breve esboço delineado acima sobre o quadro de violência na sociedade planetária – na etapa provocacional e expiatória em que estamos inseridos –, toca-nos a consciência e exige uma atitude por parte de cada um.

Pelo entendimento que o estudo das Leis Morais, ínsitas, em *O Livro dos Espíritos*, nos conferem, somos seres conectados pela lei de sociedade e nos reconhecemos como elementos importantes na manutenção da paz, a começar por onde a Divina Providência nos enraizou para viver.

Desse modo, cada qual precisa perguntar-se de que maneira vem contribuindo com a edificação da paz local que, por sua vez, articula a paz global dependendo ambas da paz que começa em mim, em ti, ou seja, no planeta interno de cada indivíduo.

Vale considerar que a paz individual não é fruto de uma fuga contemplativa desse mundo e, sim, da busca permanente e cotidiana em praticá-la, num perseverante exercício em que o indivíduo se torna um instrumento da paz através de sua ação reflexiva no bem.

Quando Jesus de Nazaré teceu a recomendação “guardai a paz uns com os outros” (2), nos propôs, de certa forma, a desenvolvermos maneiras ou estratégias

---

<sup>2</sup> Marcos 9:50.

de sua construção na família, na comunidade, nas instituições, entre os povos e nações e, por consequência, em toda a Terra.

## 2. A febre da inveja

*"Com a inveja e o ciúme não existe calma, não há repouso possível para aquele que é acometido por esse mal: os objetos da sua cobiça, do seu ódio e do seu despeito se erguem diante dele como fantasmas que nunca lhe dão trégua e o perseguem até no sono. O invejoso e o ciumento vivem num estado de febre contínua."*<sup>3</sup>

Mergulhados na carne, no atual momento, respiramos ares de uma realidade social extremamente competitiva. Submissos ao "deus-mercado", com sua "mão invisível" regulando a ordem vigente, os indivíduos têm-se entregado a uma disputa de uns contra os outros dando razão à expressão *darwinismo social* – utilizada por alguns sociólogos –, que bem define a lógica da sociedade de consumo sob a égide do materialismo.

Nessa ordem irracional, os mais capazes, os "superiores", sobrevivem destruindo os incapazes, ou seja,

---

<sup>3</sup> O Livro dos Espíritos, questão 933.

os “inferiores”, colocando-os à margem dos processos sociais, excluindo-os ou incluindo-os precariamente.

Nesse desvario, cada qual disputa pelo seu lugar ao sol, compete pelos primeiros lugares, almeja o destaque, a fama, o dinheiro e o poder, muito embora os altos e baixos da economia e o fenômeno da desencarnação nos façam ver, todos os dias, que esses valores passam e mudam de mãos...

Quando nos adequamos a essa lógica do ter de maneira irrefletida passamos a competir com o próximo na corrida diária em busca do objeto de nosso desejo, numa batalha em que somente um pode ser o vencedor porque ambicionamos as mesmas coisas.

Assim, utilizamo-nos, não raramente, de qualquer expediente em função do ímpeto pela conquista. Caso seja necessário, derruba-se o próximo, levantam-se inverdades a seu respeito, trapaceia-se a fim de obter aquilo que se almeja.

Pobres crianças espirituais que somos quando aceitamos docilmente as regras desse jogo infeliz do egoísmo globalizado. Semeamos dor à nossa volta de tal sorte que a vida se encarregará que a colhamos, na dinâmica das vidas sucessivas, com vistas ao nosso despertamento para riquezas maiores.

Quando logramos o que queremos, não há problema, sobretudo se a conquista for honesta, sem ardis, que maravilha! Vencemos com o nosso próprio esforço e mérito.

Podemos, sim, e sem culpa, procurar o bem-estar material e querer gozar de uma certa felicidade – que é a posse do necessário – porque, como já destacaram os Espíritos Superiores a Allan Kardec, depende do homem “amenizar os seus males e ser tão feliz quanto possível na Terra.”<sup>4</sup>

Entretanto, se a meta tiver sido atingida à custa do sofrimento alheio, que infelicidade! Estaremos nos enredando na malha dos que optam pelo mal, igualando-nos aos nossos irmãos que ignoram as Divinas Leis, todas elas sintetizadas por Jesus no amor a Deus e ao próximo.

Recordemos a advertência do Codificador do Espiritismo, ao comentar a resposta dada pelos Espíritos a respeito daqueles que açambarcam os bens da Terra para se proporcionarem o supérfluo, às expensas de seus irmãos, destacando-os quase como bárbaros que “exploram os benefícios da civilização em proveito próprio. Desta têm apenas o verniz, como há muitas pessoas que da religião só têm a máscara.”<sup>5</sup>

Mas, se não conquistamos aquilo com o que sonhávamos e ficamos de fora, qual o sentimento que nutrimos? Frustração ou tristeza? Até aí tudo normal, ninguém em sã consciência vai dar pulos de alegria diante de um fracasso. Caso venhamos a nutrir inveja, o que fazer?

---

<sup>4</sup> O Livro dos Espíritos, questão 920.

<sup>5</sup> O Livro dos Espíritos, questão 717.



Primeiramente, é preciso compreender no que consiste a inveja e quais as suas consequências para a nossa existência.

A inveja consiste num sofrimento voluntário, ou seja, numa dor moral escolhida pelo próprio sujeito desde o momento em que se deixa tomar pelo desgosto originado na felicidade de alguém.

A felicidade do outro incomoda o invejoso porque ele se julga merecedor da mesma ventura e avalia aquele como seu oponente que, supostamente, teria tomado para si o seu direito de ser feliz, vindo a possuir o objeto de seu desejo – saúde, títulos, recursos materiais, alheias aptidões, amizades, reconhecimento social etc.

A inveja se configura em autêntico inferno íntimo em seu condutor. Quanto mais feliz fica aquele que é invejado, proporcionalmente, o que alimenta inveja se sente mais desditoso e atormentado.

A respeito da situação emocional dos que são invejosos ou ciumentos, em *O Evangelho segundo o Espiritismo* encontramos: “O que eles não têm e os outros possuem lhes causa insônias. Dão-lhes vertigem os êxitos de seus rivais; toda a emulação, para eles, se resume em eclipsar os que lhes estão próximos, toda a alegria em excitar, nos que se lhes assemelham pela insensatez, a raiva do ciúme que os devora.”<sup>6</sup>

Ao invés de se ocupar das estratégias que deve buscar, via esforço próprio, para atender a sua vontade de

---

<sup>6</sup> O Evangelho segundo o Espiritismo, Cap. V, item 23.

ser feliz, recalcado, o invejoso atira-se ao desprezo, que pode vir a se tornar ódio, pelo oponente, deixando-se mergulhar num clima mental em que maquina meios de ter exatamente aquilo que o outro tem. Mas vale insistir, o invejoso não considera devidamente o rol de lutas pessoais e renúncias do próximo para alcançar a efetivação de seus sonhos.

Daí pode surgir a maledicência, a mentira, os ataques morais, as armadilhas com que espreita o outro com o desejo vil de vê-lo cair da posição de destaque e de deixar escapar de suas mãos aquilo que, por sua vez, inveja. Tudo isso a serviço da "dor de cotovelo" – nome dado pela sabedoria popular a essa imperfeição do Espírito.

Então, o que fazer diante dos saberes que emergem da Doutrina Espírita sobre a temática da inveja? Certamente, pautados no desejo de sermos felizes cabe-nos refletir sobre o assunto e questionar a nós próprios se estamos alimentando a febre da inveja ou já aprendemos a ficar alegres com o sucesso do próximo.

Caso a resposta seja positiva, isso denota que já nos livramos da inveja. Todavia, se a resposta que nos chegar for negativa, é indício de que a inveja ainda paira em nosso mundo íntimo, exigindo-nos a sua superação mediante o exercício de reformulação diária dos conteúdos morais que abrigamos.

O remédio para a inveja está na substituição do desejo excludente pelo desejo compartilhante. Para tanto, devemos aprender a meditar a respeito da

interdependência entre todos os seres e sobre a ação da Providência Divina.

No momento em que focalizamos a nossa atenção no entendimento de que tudo está ligado a tudo e que todos os Espíritos formamos extensa rede juntamente com os demais elementos da Criação não vemos razão para invejar o sucesso do outro, porque o seu sucesso é nosso também.

Ao passo que visualizamos a alegria do próximo como a nossa própria alegria, nos preenchemos de contentamento pelas felizes realizações dele e encontramos, inclusive, motivação para prosseguirmos empregando esforços em prol de nossas mais nobres aspirações.

Contemplar a ação da solicitude de Deus por seus filhos, igualmente ajuda na libertação do soez sentimento da inveja. A partir do instante em que admiramos com o pensamento, a dinâmica amorosa na qual Deus envolve tudo e todos – estimulando o crescimento evolucionar de tudo quanto existe e fazendo brilhar a luz do sol sobre justos e injustos –, deixamo-nos penetrar da compreensão de que nada que nos acontece é fortuito e que toda a circunstância se efetiva em nosso roteiro como consequência do campo de probabilidades múltiplas que as nossas escolhas abrem.

Não havendo injustiça ou favorecimentos nas leis do Pai Celestial, não encontramos sentido para lamentações, despeito ou inveja. Tudo conspira ao nosso favor, e as nossas opções nos condicionam ao enfretamento de

ocorrências equiparadas aos aprendizados que somos necessitados de pôr em prática.

Com a percepção da interdependência e da Amorosidade Divina, fica claro que precisamos evitar o desejo excludente, procurando viver entregues a momentos felizes e conectivos com os outros.

### 3. Reflexão sobre o egoísmo

*"Dentre os vícios, qual o que se pode considerar radical? Já o dissemos inúmeras vezes: o egoísmo. Dele deriva todo o mal. Estudai todos os vícios e vereis que no fundo de todos há o egoísmo. Por mais que luteis contra eles, não conseguireis extirpá-los enquanto não atacardes o mal pela raiz, enquanto não lhe houverdes destruído a causa. Que todos os vossos esforços tendam, pois, para esse fim, porque aí é que está a verdadeira chaga da sociedade.(...)." <sup>7</sup>*

Façamos uma breve incursão para o território da literatura produzida para o público infantil, adentrando, especialmente, o universo fantástico do clássico *O Pequeno Príncipe*, do excelente escritor Antoine de Saint-Exupéry.

---

<sup>7</sup> O Livro dos Espíritos, questão 913.

A partir de uma conversa sobre carneiros e arbustos, o personagem narrador da estória – o piloto de avião – descobre que no asteroide B 612, onde vivera o Pequeno Príncipe, havia ervas boas e más como ele deduzia acontecer em todo o planeta.

Sendo as sementes imperceptíveis, porque entranhadas no solo, só é possível identificar a sua espécie quando despertam, espreguiçando-se na busca da luz, passando a apresentar seus primeiros galhos. Quando nos apercebemos de que se tratam de plantas boas, podemos permitir que sigam seu processo natural de crescimento, do contrário, é necessário arrancá-las.

Assim, as sementes danosas que enxameavam o solo do planetoide do Pequeno Príncipe eram os baobás. O baobá é uma árvore que, quando adulta, alcança grande porte, e cujas raízes profundas impedem que seja removido. Caso crescessem, poderiam até mesmo fazer o asteroide B 612 rachar.

Entretanto, o menino não deixa de esclarecer ao seu amigo que lidar com os baobás é uma questão de disciplina, coisa que deveria ser feita logo após a higiene corporal pela manhã, advertindo-o: “É preciso que nos habituemos a arrancar regularmente os baobás logo que se diferenciem das roseiras, com as quais muito se parecem quando pequenos. É um trabalho sem graça, mas de fácil execução.”<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> SAINT-EXUPÉRY, Antoine. O pequeno príncipe. Tradução de Dom Marcos Barbosa. 48. ed. Rio de Janeiro: Agir, 2004, p. 24.

Quando li esse trecho do livro, logo associei as sementes de baobá do asteroide do Pequeno Príncipe com as sementes do egoísmo que se encontram no solo de nosso planeta interno. Entenda-se a categoria “planeta interno” aqui presente como se referindo à intimidade do Espírito, o ser pensante que somos, que está em imbricada conexão com o corpo espiritual e, através desse, com o suporte biológico pelo qual nos manifestamos à realidade material quando reencarnados.

Todos somos portadores, no campo da vida interior, de sementes boas e sementes ruins que adquirimos no processo evolutivo experimentado no roteiro das vidas sucessivas, valendo-nos da construção de ações acertadas, como também de vivências equivocadas.

Ambos os tipos resultam de diversificada gama de aprendizagens para o Espírito imortal, cujo senso moral vai sendo apurado a ponto de conquistar o discernimento entre o que é positivo e negativo vindo, com o tempo, a eleger aquilo que realmente contribui com o seu processo de iluminação interior.

Quando descuidados das más sementes, elas podem brotar dando vida às ervas ruins dos vícios, das atitudes negativas e do desamor em relação ao próximo e para conosco. Essas sementes ruins obstam, temporariamente, a nossa vocação de ser mais portadora das possibilidades de abertura do ser para a felicidade.

Caso já possuamos diretrizes éticas saudáveis, ao cultivarmos as sementes do egoísmo passamos a abrigar uma certa contradição comportamental: ora queremos agir

com a mente atenta ao que é nobre, ora desperdiçamos momentos de aquisição de virtudes, cedendo às nossas pulsões inferiores.

O egoísta expia imediatamente os resultados dessa erva ruim que desenvolve no imo, sofrendo a solidão e a insegurança nos relacionamentos humanos que traça, creditando a todos à sua volta a condução dos mesmos defeitos que possui e, por isso, se autoriza a agir egoisticamente aderindo ao “cada um por si”.

O egoísmo tem se generalizado vertiginosamente no âmbito da vida social onde os homens e as mulheres vêm dirigindo seus comportamentos esquecidos de sua dimensão espiritual e das diretrizes éticas decorrentes da constatação de sua verdadeira natureza.

Desse modo, o indivíduo que projeta nos outros a sombra dos sentimentos menos dignos que cultiva em si, passa a ter seus pares por conta de inimigos. Suas relações são frágeis. O amor passa a ser palavra vazia e, assim, marcha “sozinho” no caminho da desilusão e infelicidade.

O egoísmo é o grande inimigo da paz na Terra e no íntimo dos Espíritos que estagiam nesse abençoado Lar.

Configura-se, esse sentimento inferior, no infausto vilão que faz com que o mal tenha ainda centralidade nas atitudes dos membros da espécie *homo sapiens sapiens*, demarcando o nosso orbe como um mundo de provas e expiações.

Dele originam-se todos os nossos males – advertem os Guias da Codificação – e, tendo os saberes espíritas à



nossa disposição, parece-me ser urgente o trabalho de joeirmos o solo do coração a fim de que seja identificado quanto de egoísmo ainda nutrimos por dentro, exercitando-nos no autoconhecimento e na coragem moral de mudar para melhor.

Caso essas sementes ou ervas ruins se nos apresentem no âmbito da vida mental, do nosso falar ou agir, evitemos a continuidade de seu enraizamento maior em nosso psiquismo, substituindo agora as atitudes egoístas por seu oposto: as altruístas.

O egoísmo estriba-se no interesse próprio, na egolatria e, agarrado a ele, o indivíduo não enxerga nada além de si mesmo, de suas aspirações e metas de falsa felicidade.

O altruísmo, diferentemente, se pauta na abertura ao outro, no reconhecimento do direito do outro ser feliz e do nosso dever de gerar felicidade no roteiro daqueles que compartilham a existência conosco, como condição de um estado de real felicidade íntima.

Para superar o egoísmo, a caridade faz-se estratégia insubstituível e urgente cujas raízes, sedimentadas pela sua vivência, vão eliminando a presença daquele sentimento inoportuno, pois coloca o interesse particular no seu devido lugar jamais acima do bem-estar da coletividade ou da justiça e da caridade.

Quando assumirmos a responsabilidade de nos espiritualizar e centralizarmos nossas ações em projetos pessoais de solidariedade, estaremos dando grande passo

na libertação do egoísmo, porque colocaremos os valores da vida moral acima daqueles da vida impermanente.

Então, mãos à obra! Estejamos atentos aos baobás que se imiscuem no solo de nosso planeta interno para que eles não sufoquem nossa vocação para o amor.

## 4. Atitude mental

*"O homem é responsável pelo seu pensamento? É responsável perante Deus. Como, porém, somente Deus é capaz de conhecê-lo, Ele o condena ou absolve, segundo a sua justiça."*<sup>9</sup>

O pensamento é um atributo do Espírito imortal adquirido nas "idas" e "vindas" encetadas pelo *princípio inteligente* ao longo de seu processo evolutivo, ao qual sempre esteve condicionado, como tudo quanto existe no cosmo, ao impositivo da Lei de Progresso.

As experiências, colecionadas no trânsito pelos diferentes reinos da Criação Divina, facultaram ao Espírito processos de aprendizagens múltiplas que lhe abriram, paulatinamente, as comportas do psiquismo para a capacidade de pensar continuamente, desde quando passou a estagiar na espécie humana.

Sendo uma feliz conquista espiritual, o pensamento contínuo permite ao Espírito, mergulhado na matéria densa pelo mecanismo da reencarnação ou àquele que esteja na erradicidade, a possibilidade de refletir e ordenar com

---

<sup>9</sup> O Livro dos Espíritos, questão 834.

destreza aquilo que se passa em seu campo mental, elegendo o que mais lhe apraz pela ação de sua vontade.

O Espírito possui condições de selecionar o que quer pensar, refletir sobre o próprio pensamento, acerca de si mesmo e dos fenômenos que cruzam sua trajetória. Ao pensar, investiga o mundo, observa a realidade à volta e a perquire.

O ser inteligente pode, por outro lado, dirigir a lente objetiva da análise também para dentro de si a fim de identificar o que transcorre no planeta interno, objetivando a subjetividade a partir da habilidade reflexiva que adquiriu.

Aliás, o planeta interno se constitui, ainda, num terreno inexplorado em profundidade pela maioria de nós cuja ignorância é responsável por uma gama de conflitos existenciais que atrasam o encontro com a felicidade.

Muito embora Jesus já tenha nos advertido da presença do *Reino Celeste* no imo de cada ser, temos direcionado nossa ocupação aos problemas de fora.

Portanto, a mesma capacidade de pensar – manifestada num fluxo ininterrupto – que nos concede o ensejo de pesquisar as estrelas, de lançar-nos à compreensão do universo subatômico ou à inteligibilidade do nosso sistema biológico, parece não estar sendo devidamente valorizada para efeito de autoanálise, tampouco no devido entendimento do poder do pensamento.

Ao pensarmos, emitimos ondas que se propagam num conjunto de vibrações as quais formatam a nossa

psicosfera particular que, por sua vez, irradia-se em todas as direções.

A matéria mental produzida por nós atinge aqueles que comungam da vida conosco, levando-lhes a paz ou a violência que trazemos n'álma, causando-lhes bem-estar ou sofrimento de acordo com a natureza boa ou má de nossos pensamentos.

Todavia, somos os primeiros, afetados, pelo pensamento que criamos. Dele encharcamos-nos, beneficiando ou prejudicando a nós próprios.

Conforme o tom que fazemos soar em nossa intimidade, envenenamos-nos de fluidos enfermicos, desorganizadores da harmonia psíquica e corporal ou realizamos a manutenção equilibrada da saúde, quando envolvidos dos bons fluidos projetados por nós mesmos, na medida em que nossa vida mental se impregna da paz cultivada pelas atitudes felizes que procuramos ter.

Enquanto o Espiritismo descortina à humanidade o poder criativo ou destrutivo do pensamento, de acordo com a polarização que lhe imprimimos habitualmente – ocupando-nos do bem ou do mal em nosso roteiro –, deveríamos aproveitar esse saber para deliberarmos pela concentração do raciocínio na investigação pessoal sobre o direcionamento que estamos dando à nossa atividade mental.

O exercício salutar de reflexionarmos sobre o que estamos pensando deve atender ao imperativo da revisão da nossa conduta: fator condicionante da vida mental no

que se refere ao nível de interesses, escolhas e desejos que nos são peculiares.

Igualmente, a plena consciência a respeito do que pensamos nos oportuniza avaliar a qualidade das parcerias espirituais que se conectam conosco pelo mecanismo da sintonia, estabelecendo uma reciprocidade vibratória entre as mentes que animam em si valores semelhantes.

Aliás, numa visão preconceituosa se definia a qualidade das pessoas pelas suas companhias, porém, à luz dos saberes espíritas já compreendemos que as companhias – principalmente as espirituais – são definidas pela afinidade de pensamentos.

O que pensamos determina tanto o tipo de Espírito que somos quanto o nível evolutivo daqueles que compartilham conosco determinada faixa vibratória em que estamos mergulhados.

Na tradição espiritual dos budistas, atribui-se a Buda, o Iluminado, a afirmação de que o pensamento equivaleria a um macaquinho louco, a pular de galho em galho, sem parapeito.

Tal sentença moral nos revela que o pensamento, no estágio evolutivo em que nos encontramos, é uma força que carece de um foco saudável somente obtido como fruto de um processo ingente de disciplina mental.

## 5. Campos de ação da mente alerta

*"É a consciência de si mesmo que constitui o principal atributo do Espírito." 10*

O monge zen-budista e pacifista Thich Nhat Hanh<sup>11</sup> recorda, num de seus livros, um diálogo de Buda com um interlocutor que lhe indagou sobre o que ele e seus discípulos faziam, talvez esperando saber se realizavam algo fora do normal.

Buda teria respondido o seguinte: "Nós nos sentamos, nós andamos, nós comemos." Ao que o inquiridor redarguiu em seguida, um tanto desapontado: "Mas senhor, qualquer um senta, anda e come."

E o ex-príncipe Sidartta fecha o diálogo com um ensinamento: "Quando sentamos, sabemos que estamos sentados. Quando andamos, sabemos que estamos andando. Quando comemos, sabemos que estamos comendo."

---

<sup>10</sup> O Livro dos Espíritos, questão 600.

<sup>11</sup>NHAT HANH, Thich. Meditação andando: guia para a paz interior. Vozes: Petrópolis, RJ, 2005, p. 10.

Essa passagem demonstra o significado da mente alerta, ou seja, trata-se de um estado de espírito em que temos consciência plena do que estamos fazendo no momento atual.

Em função das correrias da vida moderna, muitas das nossas atividades rotineiras são realizadas por automatismos, estamos tão ocupados em ganhar dinheiro que é de se perguntar se estamos realmente vivendo.

Acordamos pela manhã, fazemos a higiene, vestimo-nos, alimentamo-nos e saímos. Muitas vezes sequer sentimos o prazer de despreguiçar, a água do banho correr por nosso corpo, o cheirinho da roupa limpa que vestimos ou o sabor do que comemos no café da manhã. Daí muita gente nem lembrar o que comeu ou o que vestiu ontem. Agimos como autômatos.

E nas relações pessoais? Não raramente falamos alguns monossílabos, estamos sempre com pressa, mas não sentimos a presença do outro ao nosso lado. Desatentos, ouvimos sua fala sem absorver o significado, sentimentos expressos, o estado de espírito de quem nos dirige a palavra.

Nos percursos de automóvel, ou a pé mesmo, tememos assaltos, atrasos ou imprevistos e, por isso, poucas vezes, observamos os painéis humanos e naturais à nossa volta. O vento a acariciar nosso cabelo, o calor vivificante ou o friozinho que nos pede certa quietude.

Produzimos, geramos bens, recursos e consumimos sem "saborearmos" a vida e as suas bênçãos. Vemo-nos como uma peça desplugada do universo, da Natureza e das



pessoas. Esquecemo-nos de viver e compartilhar a vida com os que nos cercam através de diálogos e vivências criativas e enriquecedoras.

Praticar a mente alerta consiste numa atitude de acordar a alma para o aqui e o agora tendo sempre em pauta o momento atual como o mais maravilhoso e a presença do outro como uma joia divina. É viver sabendo que se está vivo.

Focada num objeto de análise – sem julgamento, culpa ou discriminação – a mente alerta permite ao indivíduo perceber atentamente o estado geral da sua mente e do seu coração, ou seja, que formações mentais habitam seus pensamentos, quais sentimentos vêm sendo nutridos diariamente ou emoções às quais está se habituando.

Da mesma forma, a prática da mente alerta dá ensejo à identificação dos conteúdos que formam a natureza moral do sujeito, muitas vezes materializados em atitudes, além de escutar os fenômenos que o corpo experimenta neste exato instante.

Ao observar a natureza das ideias que fazem a sua cabeça, aquele que pratica a mente alerta é capaz de discernir a respeito de quais vale a pena cultivar, tendo em vista a sua essência espiritual e o seu propósito, afastando do “jardim” da mente o que for de conteúdo negativo.

Quando são rastreados sentimentos venenosos como a raiva, o ciúme, a inveja ou apego, o Espírito deve reconhecê-los, não se dando ao luxo de enganar-se, procurando estabelecer caminhos possíveis de sua

superação para, através dos recursos ao seu alcance, vivenciar sentimentos saudáveis curando-se aos poucos das imperfeições.

Olhando vigilante as emoções que se manifestam n'alma, o ser é capaz de gerenciá-las sem se deixar dominar por emoções destrutivas, procurando orientar as energias para a criação de um estado mental de serenidade e contentamento.

Na hora em que a mente alerta cuida do corpo, a racionalidade escapa à oposição mente-corpo para entender essa relação de maneira complementar, não dicotômica. A saúde do corpo depende da saúde do Espírito e as agressões ao corpo marcam, variando ao infinito, a mente em sua complexidade.

O corpo é um templo sagrado portador de elementos cuja identidade se mistura com a do cosmos. Emprestado pelo Grande Arquiteto do Universo, merece nosso cuidado e preservação equilibrada. A mente alerta não quer descaso nem culto ao corpo, somente pede cuidado com ele como com a alma.

O cultivo da mente alerta leva ao despertar da consciência do Espírito que passa a reconhecer o estágio impermanente das coisas e a sua própria transcendência em relação ao ciclo nascimento-morte.

Plenamente atento ao que se passa no planeta interno, o Espírito pode fazer escolhas mais acertadas, condizentes com o desejo de fazer o bem a todos os seres.

A mente atenta o conduz à reverência à vida em todas as suas formas de manifestação, afastando o sujeito do ímpeto de destruição que tem demarcado a conduta de uma coletividade regida pelo utilitarismo, o qual vê o ambiente natural como uma arca de tesouros infindáveis consumindo-a irresponsavelmente.

Ao conscientizá-lo das dores do mundo, causadas pela violência, o estado de mente alerta convida o indivíduo à promoção da paz interior como forma possível de engajamento num movimento em prol da paz no Planeta.

Diante da presença do outro, aquele que se esforça em alertar a sua mente, abre-se ao diálogo que lhe ensina uma escuta compassiva e profunda que deverá ser sempre seguida de uma fala verdadeiramente amorosa.

Da manifestação do amor, que a mente alerta suscita, nasce a responsabilidade afetiva que não usa o outro ao seu bel prazer, mas zela pela sua felicidade.

Esse amor se desdobra no amor a si, aos demais seres da vida, à Terra-mãe e leva o Espírito, hospedado temporariamente nessas paragens, a consumir com discernimento e a viver com simplicidade, libertando-o das ilusões do consumismo que inventa necessidades artificiais.

Viver com a mente alerta consiste, enfim, no exercício de estar consciente em cada momento. Atento ao estado geral da mente e do coração como sujeito das circunstâncias e emoções, jamais como mero objeto.

## 6. A prece e a mente alerta

*"O essencial não é orar muito, mas orar bem."*<sup>12</sup>

Gostaria de propor uma reflexão sobre a prece. Esse é um tema aparentemente tão óbvio que todos nos apresentamos como sabedores dele e, às vezes, seguimos nossos condicionamentos na relação com a oração sem refletir a respeito de seu significado em nosso dia a dia.

Como renascemos variadas vezes na carne, da maneira que postula a verdade universal da reencarnação, tudo indica que experimentamos variadas vivências com a questão espiritual nas diferentes expressões religiosas pelas quais passamos. Para o "bem ou para o mal", algumas nos marcaram mais que outras.

Rituais exteriores, cânticos, orações, práticas espirituais de meditação ou contemplação, simples ou complicadas, fizeram parte do *menu* de nossas experiências com o sagrado.

Embora o Espiritismo apresente uma perspectiva respeitosa em relação às religiões em geral, na sua proposta de relação da criatura com o Criador, oferece uma

---

<sup>12</sup> O Livro dos Espíritos, questão 660. "a".

alternativa de adoração espiritualizada e raciocinada, liberta de fórmulas, roteiros ou palavras que imaginemos como sacramentais ou mágicas.

Além disso, dispensa a figura de supostos intermediários entre o Espírito e a Inteligência Suprema, recomendando a cada indivíduo o exercício da prece do coração, espontânea e sincera.

Dentre as leis divinas que regulam nossa vida moral destaca-se a Lei de Adoração, que rege a nossa relação com Deus. Normalmente, buscamos instintivamente uma maior intimidade com a Causa Primeira e os Espíritos Superiores através da prece.

Afinal, o que é orar? Em que se configura a prece? Allan Kardec indagou os Espíritos a esse respeito e eles responderam ser a prece um ato de adoração. Segundo os Guias da humanidade: "Orar a Deus é pensar Nele; é aproximar-se Dele; é pôr-se em comunicação com Ele."<sup>13</sup>

A essência da oração é esta: o ser limitado põe-se em comunicação com o Ilimitado, ou seja, a criatura abre-se ao diálogo mais profundo com o Criador, pela via do pensamento, com a linguagem dos melhores sentimentos.

A prece do coração não tem nada a ver com postura corporal – olhos fechados ou abertos –, local específico ou palavrório. Apesar disso, existem preces feitas no coletivo que são de questionar: seriam atitudes de adoração ou "ordem-unida" seguida de discursos e outras ações dissonantes de sua finalidade?

---

<sup>13</sup> O Livro dos Espíritos, questão 659.

Quando nos dirigimos ao nosso benfeitor espiritual ou aos Espíritos Superiores, de forma geral, evocando a sua assistência, o princípio é o mesmo. É uma forma de comunicação mental entre o ser que ora e aquele para o qual a oração se dirige.

Outra pergunta interessante que podemos nos fazer é quanto ao conteúdo de nossas preces: qual o objeto de nossas orações? Considerando que na prece podemos *louvar, pedir e agradecer*, indaguemos a nós próprios sobre o que temos pedido, por exemplo.

Ademais, deveríamos libertar-nos da postura de “mendigos espirituais”, pedindo coisas que podemos obter mediante trabalho pessoal, até porque, Deus sabe do que necessitamos de fato, afinal, Ele é a Inteligência Suprema, não? É preciso considerar que a nossa inteligência, além de ser limitada, está condicionada, muitas vezes, pelas ilusões dos sentidos físicos e da cultura imediatista vigente.

Há pessoas que questionam a eficácia da prece por não obterem as dádivas que exigem dos céus. A ignorância a respeito do mecanismo da prece desenha uma compreensão muito infantil desse diálogo que deveria ser, na concepção do Espírito Joanna de Ângelis, “uma ponte de energia luminosa, ligando a margem do ser propínquo ao sublime mundo dos seres longínquos.”<sup>14</sup>

Contudo, no exercício da petição sensata, a criatura se disponibiliza à captação das boas inspirações para que,

---

<sup>14</sup>FRANCO, Divaldo Pereira. Iluminação interior. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador: LEAL, 2007, p. 170-171.

mediante seus esforços, atinja as metas enobrecidas às quais aspira.

Louvar a Deus consistiria em enaltecer a Sua Amorosa presença, reverenciando a ação da Providência Divina em prol da felicidade dos seus filhos.

Agradecer é manifestar o sentimento de gratidão pela vida, pelo pão diário, pela saúde ou trabalho, pelos afetos, enfim, pelas várias "segundas chances" que a reencarnação nos descerra, oportunizando-nos uma continuada ascensão espiritual.

Claro que Deus não precisa disso tudo. Trata-se de um exercício que serve para nós mesmos e basta experimentá-lo para entender melhor quanto nos é necessário esse nutriente da alma.

A experiência da prece é um argumento mais sólido do que uma infinidade de conjecturas teóricas, embora não possamos ignorar que alguns setores da pesquisa na área da saúde estão se voltando, pouco a pouco, a investigações em torno da correlação entre prece e saúde, sobre os efeitos da oração de terceiros e de pacientes nas melhoras de alguns quadros clínicos.

E a mente alerta, o que tem a ver com tudo isso? Mente alerta quer dizer estado de espírito ativo, plenamente atento ao que acontece no momento atual, seja no âmago do ser, seja no ambiente externo.

Orar com a mente alerta é entrar em contato com Deus e com os bons Espíritos, sabendo o que se está fazendo, não se permitindo qualquer entorpecimento ou

repetição de palavras e gestos sem significado. Nesse caso, aquele que ora tem consciência da oração.

Quando realizamos a prece com a mente alerta, estamos presentes nesse transcendente diálogo perfeitamente conscientes de que o pensamento somente pode ser “elevado” se estribado numa conduta igualmente elevada.

A mente alerta exige do sujeito que ora a devida clareza de que as “boas ações são a melhor prece, porque os atos valem mais do que as palavras.”<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> O Livro dos Espíritos, questão 661.



## 7. Consciência da imortalidade

*"Em que se torna a alma no instante da morte? Volta a ser Espírito, isto é, retorna ao mundo dos Espíritos, que havia deixado momentaneamente."<sup>16</sup>*

O mistério da morte há muito ocupa o imaginário da humanidade. Desde tempos imemoriais, os povos lidam com a sua presença das mais diferentes e criativas maneiras.

Do medo à acolhida da figura da morte, viaja a concepção mitológica desse fenômeno que obedece ao automatismo natural da entropia, da dispersão da energia dos corpos para colaborar com outras formas de manifestação da vida.

Na atualidade, erguem-se, como sempre se fez, doutrinas absurdas apresentando uma visão distorcida do pós-morte em função de interesses amesquinçados da comercialização da fé.

---

<sup>16</sup>O Livro dos Espíritos, questão 149.

Por outro lado, insiste o paradigma materialista, com o aval da racionalização científica – entenda-se racionalização por um desvio da racionalidade –, em afirmar a morte como o fim e a dimensão espiritual do ser humano como uma produção do cérebro.

Nesse campo de batalha das ideias transita o indivíduo numa pós-modernidade sem referências, temendo a morte ou encastelando-se na indiferença, ignorando os aspectos mais transcendententes da vida vindo a iludir-se quanto ao seu significado profundo.

O medo da morte, da sua ou do outro, vai sofrendo tentativas de abafamento na entrega desnordeada ao prazer e às disputas pelas conquistas impermanentes.

O indivíduo da era da informação, que avançou no conhecimento do universo das micropartículas e, ao mesmo tempo, foi capaz de decifrar o genoma humano e mapear o território cerebral, anda no mundo desconhecendo a sua própria natureza espiritual, inconsciente da sua imortalidade.

Naturalmente, não têm faltado pesquisadores sérios – como Kübler Ross, Moody Jr., por exemplo –, pensadores, místicos, religiosos e médiuns que se fazem portadores do recado da continuidade da vida após a degeneração do corpo biológico.

Mas, seduzidos pelo materialismo, muitos se fazem surdos ou, na sua míope arrogância, dão-lhes descréditos sem conhecerem as suas produções a respeito de palpitante e necessário tema.

Contudo, há 150 anos, o Espiritismo tem oferecido um entendimento diferenciado da morte. Segundo o relato dos Espíritos, colhidos por Allan Kardec utilizando-se da metodologia da *concordância universal*, e os fatos que nos são apresentados todos os dias, através do fenômeno mediúnico, a morte não é o fim da existência, mas um retorno do ser ao mundo dos Espíritos.

A realidade insofismável da comunicabilidade dos Espíritos, vivenciada por muita gente na intimidade de sua vida particular, estudada por diversos sábios no passado, experimentada como sobrenatural na religião tradicional e verificada nas reuniões mediúnicas, nas sociedades espíritas, conjuga uma infinidade de fatos que não dão margem à dúvida sobre a imortalidade da alma.

A Filosofia dos Espíritos aclara-nos, ainda, que são diversos os estados psicológicos dos desencarnados na erraticidade, estando cada qual a transitar na faixa de felicidade ou tormento edificada em estreito vínculo com as virtudes adquiridas ou imperfeições não superadas até então.

Cada um, cultivando a faixa mental a que se afeiçoa na manutenção da própria evolução ou no condicionamento aos hábitos infelizes, se agrega por sintonia a comunidades espirituais erigidas pelo poder plasmador do pensamento dos indivíduos e das coletividades.

Através do conhecimento espírita, haurido no estudo das obras de Allan Kardec e nas que lhe são posteriores, o sujeito pode munir-se da consciência de sua imortalidade.

Entretanto, devemos atentar para um detalhe: a consciência da imortalidade não se traduz em mera informação e tampouco o Espiritismo é o único caminho para tanto.

Existem pessoas que memorizam sentenças morais descuidadas do dever de vivê-las. Logo, a simples leitura de Kardec não basta. É preciso meditar sobre os enunciados, buscar reflexivamente a aplicação no roteiro de desenvolvimento pessoal.

Também, ante a diversidade religiosa presente em nossa civilização planetária, não podemos ignorar que são vários os caminhos de espiritualização das criaturas e muitos deles têm dado conta do dever de conscientizar os sujeitos a respeito da impermanência dos laços que prendem o ser à matéria.

A consciência autêntica da imortalidade nasce da junção entre o conhecimento espiritual sobre a vida além da morte e a busca da vivência integral do bem.

O atestado de consciência da imortalidade consiste num modo de ser de quem se sabe em trânsito, num estar no mundo e com os outros de forma suave, transcendente ao terra a terra.

Côncio da sua imortalidade, o Espírito reencarnado é capaz de contemplar a sua própria incompletude e, portanto, fazer-se aberto ao inusitado, ao que vem de novo no retorno à pátria maior que a morte do corpo faculta.

Caso tenha vivido no bem, goza hoje do "céu interior", sente as primícias do "nirvana" no próprio âmago

e aguarda, numa espera serena a própria libertação da conexão com a carne porque sabe que o que lhe aguarda na vida futura é fruto do que tem plantado ao longo de sua breve passagem terrena.

Quanto à morte dos seus, o sujeito, consciente da imortalidade, compreende que há tempo para tudo e que a desencarnação do seu afeto anuncia um tempo de despedida que vem acompanhado de saudade.

Do mesmo modo, entende que em breve haverá tempo para rever o outro, amenizar a saudade e abraçá-lo seja aqui ou noutra lado da vida.

## 8. Inacabamento e reencarnação

*"A cada nova existência o Espírito dá um passo na estrada do progresso."<sup>17</sup>*

Segundo os Espíritos, "quando e como" Deus criou cada um de nós é um mistério<sup>18</sup>, o que não deve ser entendido como artigo de fé dogmático porque não se trata disso.

Essa postura adotada pelos Espíritos Superiores, algumas vezes, ante um problema filosófico desse quilate consiste apenas no reconhecimento da ausência de um saber em consonância à atual condição evolutiva da humanidade.

Um dia, quando a nossa inteligência se apresentar menos obscurecida pela influência da matéria em função de estarmos mais aperfeiçoados, todos compreenderemos melhor essa e outras questões.

Somos seres espirituais inacabados e vocacionados à perfeição relativa que nos é possível atingir durante um

---

<sup>17</sup>O Livro dos Espíritos, questão 168.

<sup>18</sup>O Livro dos Espíritos, questão 78.

laborioso processo educativo que a pluralidade das existências nos leva a empreender.

O inacabamento que reconhecemos na experiência existencial, demonstrado na ânsia pessoal de cada indivíduo em ser mais, denota a nossa condição de seres em constante aprimoramento no que diz respeito às diversas facetas da complexidade humana.

Na perspectiva da doutrina da reencarnação, a alma preexiste à vida presente se constituindo em herdeira de si mesma, sempre recolhendo nos refolhos do psiquismo o conjunto de aprendizagens estabelecidas nas suas incursões pela vida terrestre.

A alma sobrevive à morte do corpo biológico, continuando a viver no mundo dos Espíritos de onde se apartou temporariamente para renascer na carne.

A reencarnação não é um castigo divino. É uma oportunidade educativa de “progressão continuada” onde atravessamos provas com vista ao nosso avanço rumo a aprendizagens mais exigentes e expiamos as consequências das faltas produzidas em vidas transatas, isso porque ninguém escapa à lei do retorno.

Os Espíritos também podem reencarnar tendo por propósito alguma missão, ou seja, uma tarefa específica capaz de matizar positivamente o progresso espiritual da coletividade em que esteja inserido.

As fronteiras entre essas três configurações acima – a prova, a expiação e a missão –, que dizem respeito ao

objeto da reencarnação, podem se apresentar de maneira combinada e variar ao infinito.

Aliás, em se tratando da visão dialógica do Espiritismo a respeito da vida, é impossível estabelecer uma leitura linear da realidade porque se compreende que estamos mergulhados num oceano de escolhas dirigidas pelas nossas intenções onde a reversibilidade é uma constante a se considerar.

O exercício da reconversão de nossas escolhas, mediante o uso consciente do livre-arbítrio, pode alterar consideravelmente o resultado das nossas ações, sobretudo, a favor de nossa própria felicidade.

Tal perspectiva sobre os modos de conduzir a liberdade de agir permite compreender o sentido profundo da parábola do filho pródigo ensinada por Jesus de Nazaré aos homens e mulheres que tinham ouvidos de ouvir.

O Criador, na sua Inteligência Suprema, não poderia ser tão mesquinho como as religiões dogmáticas pintaram-no. O Pai deixa sempre aberta a porta da renovação espiritual porque a lei de progresso é uma fatalidade na qual estamos enraizados, bem como vislumbramos ao identificarmos a nossa própria perfectibilidade.

Daí Emmanuel, com a sua sabedoria peculiar, ter afirmado que a reencarnação "significa, em si, o perdão ou a magnanimidade da Lei."<sup>19</sup> A reencarnação dá-nos ensejo

---

<sup>19</sup>XAVIER, Francisco Cândido. O consolador. Pelo Espírito Emmanuel. 22. ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2000, p. 191



de recomençar as realizações de onde paramos e optar por novos caminhos sem o estigma do erro em razão do esquecimento do passado.

O esquecimento do passado não consiste na eliminação das aprendizagens anteriores, senão começaríamos sempre do zero o que seria ilógico! As vivências e os saberes adquiridos são armazenados no inconsciente profundo, acessados como intuição ou ideias inatas frente às nossas necessidades presentes.

Conhecendo a natureza humana, atrelada ainda ao egoísmo e aos interesses rasteiros que nele encontram a fonte, é fácil compreender a finalidade providencial do esquecimento do passado. Basta pensarmos um pouco...

Na medida em que o Espírito avança na senda evolutiva, desenvolve suas potencialidades, adquire experiência e aprimora-se em inteligência e amor.

Superando as suas provas passo a passo, cresce, torna-se mais responsável ante as divinas leis, atravessa as consequências de suas atitudes negativas expiando-as, quando necessário, e prossegue amadurecendo cada vez mais consciente ao passo que reconhece o valor do bem e esforça-se por cultivar o atendimento ao dever.

A cada etapa vencida, outros desafios mais complexos surgem e a gama de deveres vai sendo ampliada na razão direta do nível de excelência alcançado no atendimento de responsabilidades menores.

O bom senso nos recomenda darmos aos nossos filhos responsabilidades concernentes às suas condições

pessoais. As divinas leis atuam do mesmo modo conosco. Normalmente, recebemos as tarefas em sintonia com as nossas possibilidades em realizá-las com êxito.

Por isso, estejamos atentos ao que a vida nos pede. Talvez as circunstâncias estejam a nos indicar a que viemos e a nossa intuição aponte para o que somos capazes de fazer. Desse modo, não percamos tempo desperdiçando oportunidades.

A reencarnação, segunda palavra do alfabeto divino, revela ao Espírito encarnado o seu patrimônio histórico e espiritual, conduzindo-o "à conquista do seu ser, elevado e transfigurado."<sup>20</sup> Reencarnar é renovar as esperanças e o esforço em prol do próprio crescimento para Deus.

---

<sup>20</sup>O Evangelho segundo o Espiritismo, Cap. IV, item 8.

## 9. Resistência à obsessão

*Pode o homem libertar-se da influência dos Espíritos que o impelem ao mal?*

'Sim, visto que tais Espíritos só se apegam aos que os chamam por seus desejos ou os atraem por seus pensamentos.' (...). 21

Allan Kardec fez um estudo minucioso da problemática da obsessão, em *O Livro dos Médiuns*, estabelecendo, a partir da análise desse tipo de relação entre desencarnados e encarnados, a possibilidade de a caracterizarmos como a ação opressiva do agente em direção à sua vítima, investindo mentalmente e de forma violenta no domínio da vontade do outro.

O Codificador classificou esse processo de associação espiritual infeliz, didaticamente, em três graus – obsessão simples, fascinação e subjugação – segundo a gravidade em que se instala. Também apresentou uma abertura teórica, com base na observação dos fatos, ao entendimento de sua múltipla causalidade.

---

<sup>21</sup> O Livro dos Espíritos, questão 467.

Contudo, o fator principal sob o qual reside a possibilidade da instauração de uma influência obsessiva é o conjunto de imperfeições morais daquele que sofre o assédio de Espíritos inferiores.

Aliás, todos sofremos influências de outras mentes, sejam encarnadas sejam desencarnadas. A interferência daqueles que deixaram a materialidade do corpo físico se configura de tal forma que, normalmente, são *eles que nos dirigem*, segundo colhemos da lição dos Espíritos Superiores na resposta à pergunta 459 de *O Livro dos Espíritos*.

A influência dos Espíritos se dá tanto por parte dos bons quanto dos maus, dos quais acolhemos as sugestões em conformidade com a nossa vontade que está sempre condicionada à paisagem que temos desenvolvido no planeta interno.

O livre-arbítrio jamais nos é tolhido em qualquer processo de influência espiritual. Somos nós mesmos que estabelecemos a sintonia de acordo com o nosso modo de ser.

Ademais, seja nos casos em que se faz sentir a presença dos benfeitores espirituais, que vibram pelo nosso crescimento intelecto-moral, ou no contato estabelecido com Espíritos enfermos, os quais comungam de más paixões que alimentamos, a nossa conexão depende da reciprocidade das ondas mentais que emitimos e captamos, sustentadas por nossas atitudes cotidianas.

Como estes últimos “espreitam o momento favorável, como o gato espreita o rato (22), cabe-nos fazer uso adequado de nossa vontade e modificarmos corajosamente nossos desejos e pensamentos que funcionam como força de atração capazes de atrelar-nos à atuação inconveniente das sombras.

Como estratégia de resistência à interferência espiritual negativa, possuímos a capacidade de dirigir a vontade no sentido de reformarmos o íntimo, rompendo com as imperfeições que ainda portamos e que são o elemento conectivo entre nós e os Espíritos que se fazem obsessores.

O processo de libertação de uma influência obsessiva depende, sem dúvida, da educação dos sentimentos daquele que é objeto da ação perniciosa de desencarnados perturbados e perturbadores.

As mudanças que o vitimado pela obsessão venha a operar no campo moral produzem, radicalmente, alterações correspondentes na vida mental do sujeito e na vibração que lhe é peculiar, modificando a faixa vibratória com a qual sintoniza, afastando-o do raio de ação do opressor desencarnado.

O caminho para a edificação de harmonia psíquica capaz de salvaguardar nossa psicosfera da interferência direta da obsessão é a atuação no bem.

Atuando no bem, inspirados na busca de orientar nossa conduta pela caridade e pela regra universal –

---

<sup>22</sup> O Livro dos Espíritos, questão 468.

fazendo aos outros o que gostaríamos que nos fizessem – passamos a condicionar nossos pensamentos, desejos e atitudes ao itinerário da nobreza moral que nos cabe desenvolver, tendo em vista a finalidade educativa da reencarnação.

Desse modo, sintonizamos com maior constância o nosso Espírito Protetor e aquela rede invisível de seres que estão aproveitando o tempo, na carne ou fora dela, para dar curso ao processo evolutivo que nos aponta à religação com a Inteligência Suprema.

Aqueles que procuram nortear seus passos na trilha do bem também sofrem ataques dos Espíritos que se refestelam nas más paixões, entretanto, têm ampliada a sua capacidade de resistir às inspirações perturbadoras sem se deixarem, desde que atentos, contaminar pelos fluidos paralisantes daqueles que procuram deter a sua marcha ascensional.

Na prece, encontramos um refúgio para a alma tanto em relação às investidas de inimigos desencarnados quanto das pulsões inferiores que ainda habitam o ser.

Porém, nunca é demais lembrar que a prece não é uma recitação inconsciente de palavras a esmo. Ela deverá ser um diálogo pelo qual podemos avaliar-nos e projetar mentalmente a nossa petição de apoio a Deus e aos Nobres Espíritos para que tenhamos condições de superar nossos maiores desafios.

Confiança em Deus também é um recurso auxiliar para que resistamos à obsessão que um Espírito inferior possa querer acometer-nos. Para tanto, é fundamental uma

compreensão profunda da Providência Divina que se manifesta na solicitude de Deus em prol da felicidade de todos os seres.

O raciocínio, inspirado por uma perspectiva toda espiritual da vida, nos mostra diariamente que apesar do quadro triste que uma parcela da espécie humana – conduzida por uma leitura materialista da existência – tem desenhado na realidade planetária, o plano do Criador para cada criatura é o seu progresso e a libertação do sofrimento.

Entregando nossa vida a Deus, apoiados numa visão lúcida de suas Leis e de seu plano de felicidade para cada criatura, livramo-nos da angústia gerada pela perspectiva materialista ou dogmática da existência que ora nos apresenta o *nada* como horizonte, ora uma *justiça divina duvidosa* que favoreceria alguns e condenaria eternamente outros.

O Espiritismo nos sugere uma concepção mais arejada de Deus que nos permite senti-Lo como o Pai amoroso ao qual já se referiu Jesus de Nazaré, sempre aberto a acolher o filho pródigo que acorda de um período de dormência espiritual no campo das ilusões, concedendo-lhe infinitas possibilidades de recomeço pelo roteiro da reencarnação.

Diante da invasão obsessiva em nosso caminho, procuremos a manutenção da paz interior, prosseguindo intimoratos na superação de nós mesmos, tendo a prece por refúgio pacífico e as leis morais da vida como mapa de conduta.

## 10. Causa e cessação do sofrimento

*"O homem é quase sempre o artífice da sua própria infelicidade. Praticando a lei de Deus, ele pode poupar-se de muitos males e alcançar felicidade tão grande quanto o comporte a sua existência grosseira."<sup>23</sup>*

Existem sofrimentos que têm uma origem de natureza ética, esses poderiam ser evitados.

Eles resultam das escolhas que fazemos com base na compreensão que temos sobre o certo e o errado, construída e refinada ao longo do processo evolutivo galgado pelo Espírito imortal.

Ao passo que evoluímos, aprimoramos o nosso discernimento e fazemos escolhas melhores; por consequência, aliviemos a carga de sofrimentos evitáveis que recairiam em nosso próprio roteiro existencial.

---

<sup>23</sup>O Livro dos Espíritos, questão 921



O potencial do livre-arbítrio avança com o desenvolvimento intelecto-moral do Espírito.

Quanto mais evoluído o ser, melhor entendimento tem das Leis de Deus e maior é o seu discernimento ético. Quanto mais eticamente vivemos, mais livres nos tornamos.

Foi aprendendo a escolher, experimentando a capacidade de deliberar que se tornou possível ao Espírito adquirir uma certa percepção de si e da vida, o que lhe facultou diferenciar e fazer escolhas entre o bem e o mal.

A ausência de valores éticos consoantes aos estatutos divinos é o que tem gerado uma fonte imensa de lágrimas que acompanham os passos lentos e claudicantes do ser humano no rumo da ascensão espiritual.

Fazendo o mal enredamo-nos nele e tornamo-nos maus. Não esqueçamos que este é um estado transitório de nossa natureza moral. Somos vocacionados ao bem e fatalmente destinados à plenitude.

O resultado das opções antiéticas que tomamos, desconsiderando a felicidade dos outros e a nossa, faz-se sentir no instante em que nasce na mente a atitude a ser tomada, passando a se constituir, desde então, num elemento gerador de dor para nós mesmos.

Recolhemos conteúdos espalhados ao longo de nosso milenar trânsito evolutivo, e, no campo das provas que nos cabe vivenciar tendo em vista a aquisição de conhecimento e experiência, lidamos também com expiações que funcionam como justa correção.

Ao experimentarmos com resignação ativa essas austeras lições que são as expiações, resgatamos os equívocos de outrora e colocamos a consciência em alinhamento com os ditames da Consciência Divina.

É óbvio que existem sofrimentos que são inevitáveis. Trata-se daqueles oriundos das vicissitudes da vida: o envelhecimento, a morte, os indesejáveis desastres naturais ou acidentes gerados por imprudências de terceiros.

Entretanto, como já deixei clara a minha compreensão a respeito, há uma leva de sofrimentos que nos surgem como reação às ações antiéticas que realizamos.

E no que se refere às suas causas, recordo-me de uma interessante reflexão do Prof. Hermógenes<sup>24</sup> que propõe uma sequência de causação da dor.

Segundo ele, a ignorância seria a sua causa principal. Quando ignoramos a nossa verdadeira natureza espiritual, não cogitamos das questões mais profundas do ser e desconhecemos a Lei Suprema.

Erramos porque agimos orientados pelo egoísmo, porquanto somos ignorantes ao que se refere às diretrizes da Lei Natural.

---

<sup>24</sup>ANDRADE, José Hermógenes de. Setas no caminho de volta: sugestões para o filho pródigo. Rio de Janeiro: Nova Era, 2000, p. 173.

Sendo o egoísmo um estado da mente e do coração que denota um profundo enraizamento numa percepção da realidade autocentrada, efetivamos pensamentos, falas e atitudes de discriminação por tudo ou todos que nos desagradam.

Por outro lado, passamos a endeusar tudo e todos que nos agradam os desejos, mesmo que sejam coisas, prazeres e pessoas que nos nutram às imperfeições da alma.

Nessa miséria moral, constituída a serviço do ego, apegamo-nos ao que é transitório temendo que as coisas passem e que a morte chegue.

O medo da morte representa o medo da aniquilação do ego que domina o Espírito sabedor de que, na vida espiritual, a máscara, a satisfação dos sentidos, as posses e o *status quo*, ou seja, as ilusões se desvanecem.

Como meio de libertação desse complexo de causação do sofrimento, considerando-se que no seu âmago está a falta de ética, encontramos a alternativa de uma vivência ética.

Todavia, essa ética não se trata de um roteiro de mera etiqueta social, mas de um código de conduta que visa o bem.

Poderíamos entender a palavra ética numa perspectiva profunda como a elaborada por Albert Schweitzer que a compreendeu como uma responsabilidade ilimitada em relação a tudo que possui vida.

Nesse caso, boa é toda a atitude a favor da vida; má é toda atitude necrófila, ou seja, que destrói ou impede a manifestação multiforme da vida.

Essa ética, que transcende as convenções culturais, somente pode ser apreendida do mesmo modo que se estuda as questões mais profundas da existência, cabendo ao indivíduo, como já propôs Léon Denis, “perscrutar-se a si próprio, escutar essa voz interior que fala a todos e que sofismas não podem deturpar: a voz da razão, a voz da consciência.”<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup>DENIS, Léon. O porquê da vida. 22. ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2006, p. 16.

## 11. Superando o jogo das aparências

*"(...) sob o envoltório mais humilde, se pode encontrar a expressão da grandeza e da dignidade, enquanto sob a indumentária do grande senhor se veem algumas vezes a da baixaza e da ignomínia. (...)"<sup>26</sup>*

Esquecidos de nossa natureza espiritual vivemos como aqueles homens do *mito da caverna* de Platão: iludidos no que concerne à percepção da realidade, confundimos o que vemos no mundo das formas, por sua vez transitório, com o que é essencial, verdadeiro que o antecede e transcende.

Seduzidos pelos *cânticos de sereia* do materialismo em voga, prosseguimos numa busca imediatista perseguindo valores materiais, postos de dominação, o aplauso do grupo social e a satisfação exagerada dos sentidos físicos.

---

<sup>26</sup>O Livro dos Espíritos, questão 217.

Submisso aos ditames do ego, o homem moderno atira-se freneticamente à aquisição de bens de relativo valor ante a morte do corpo, ao advento da doença ou, ainda, frente às problemáticas emocionais mais graves.

O ser permanente imerso no carro físico, apesar de tantas doutrinas e filosofias espiritualistas que o alertam quanto à sua essência espiritual, elege para si metas relacionadas ao que é impermanente, colocando a aquisição de elementos passageiros como sendo a finalidade de sua breve existência na Terra.

Ao invés disso deveria reconhecer o valor dos bens transitórios enquanto simples ferramentas que podem até ser úteis, mas não indispensáveis ao seu processo de iluminação íntima, que é o alvo da reencarnação.

Por causa disso, estabeleceu-se uma ordem social em que a posse, o poder e o prazer se afirmam como sinônimo de felicidade e, ao mesmo tempo, mais relevantes do que o “ser” ou a conquista de valores maiores do Espírito.

Trata-se de uma verdadeira inversão de valores que, embora promova certo conforto material, satisfação pessoal e gozo, gera um estado de profunda infelicidade por causa do vazio existencial que produz no indivíduo ignorante de si mesmo.

O médico psiquiatra Roberto Shinyashiki ressalta numa de suas obras que a acumulação de bens materiais e o luxo estão deturpando nossos valores, e afirma que: “a vida, que antes era palco de luta entre o ser e o ter, agora

se tornou um campo de batalha entre o ser e o parecer.<sup>27</sup> Ou seja, já que nem todos temos condições de consumir, de ter coisas, inventamos um jogo de aparências em que representamos ser portadores de posses, poder ou fama.

Dessa forma, convencionou-se que é feliz quem faz sucesso na sociedade do espetáculo e, para tanto, os indivíduos não medem esforços para “estar na moda”, aparecer nos canais de comunicação ou serem reconhecidos publicamente, mesmo que não tenham nada a oferecer por dentro.

Algumas pessoas compram livros para parecerem inteligentes, outras seguem à risca normas de etiqueta da alta sociedade para se apresentarem como cultas e sofisticadas.

Há quem consuma, irrefletidamente, o que consome o seu grupo social somente para não deixar de pertencer a ele, o que se constituiria em terrível punição caso viesse a desconsiderar o que todos usam, vestem, consomem e fazem, mesmo que tais usos e atitudes sejam destituídos totalmente de um significado mais profundo.

Outros sonham em parecer com as “celebridades”, imaginando que somente esta “casta” da sociedade tem o direito de curtir a felicidade demasiadamente ilusória, diga-se de passagem, mantida, muitas vezes, à base de substâncias químicas ou de condutas extravagantes.

---

<sup>27</sup>SHINYASHIKI, Roberto. Heróis de verdade: pessoas comuns que vivem a sua essência. São Paulo: Editora Gente, 2005, p. 19.

Há ainda uma turma que necessita parecer intelectualizada e vive à cata de informações sobre tudo. Dissertam a respeito de qualquer coisa como se fossem especialistas e, com um ótimo marketing pessoal, falam muito sem dizer nada, sem qualquer base sobre o que verbalizam.

O jogo das aparências leva os indivíduos a perda da identidade, ao desequilíbrio por causa do descuido consigo mesmo.

Segundo o Professor Hermógenes<sup>28</sup>, somos sistemas relacionados com um sistema mais complexo que abrange tudo e todos que compartilham a vida conosco neste exato momento. Cada sistema tem o seu papel ou propósito.

Conforme ele expõe na sua acertada reflexão holística, todos nós trazemos para esta vida um papel individual, uma nobre tarefa a ser realizada ao que ele chama de *dharma* que, por sua vez, está em sintonia com a Lei Suprema.

Só há um meio de fazer o caminho de volta, de despertar ao nosso *dharma* (propósito) individual superando efetivamente o passatempo das aparências. E esse meio é o conhecimento de nós mesmos.

Quando realizamos o nosso propósito estamos espiritualmente saudáveis, quando nos desviamos dele adoecemos. Isso se dá porque ao descuidarmo-nos do

---

<sup>28</sup>ANDRADE, José Hermógenes de. Setas no caminho de volta: sugestões para o filho pródigo. Rio de Janeiro: Nova Era, 2000, p. 158.



propósito fazemos um movimento de afastamento das Leis Divinas e, abafando a própria consciência, nos desligamos de nossa natureza espiritual.

Na medida em que fazemos o jogo das aparências, colocando o “ter” ou “parecer” acima do “ser”, desequilibramo-nos e perdemos as referências passando a caminhar a esmo.

Nesse caso, agimos como *homens aparência*. Na feliz definição de Joanna de Ângelis prosseguimos “desnorteados na grande horizontal das conquistas de fora, temendo a verticalidade da interiorização realmente libertadora.”<sup>29</sup>

No momento em que tivermos conhecimento suficiente sobre nós mesmos seremos capazes de vencer o jogo materialista das aparências, viveremos mais autenticamente a nossa essência porque saberemos quais são os valores que devem ser perseguidos.

---

<sup>29</sup>FRANCO, Divaldo. O homem integral. Ditado pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador: LEAL, 2007, p. 36.

## 12. Autoconhecimento

*"O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual."<sup>30</sup>*

A temática do autoconhecimento é de máxima relevância para todo aquele que deseja trilhar o caminho da paz no planeta interno.

Esse exercício permite ao indivíduo desenvolver um estado de plena consciência ao que se refere às imperfeições morais que precisa corrigir, tendo em vista o processo de aprimoramento pessoal que lhe cabe perseguir, atendendo ao chamado íntimo da busca de plenitude.

Encontramos, em *O Livro dos Espíritos*, o mais excelente roteiro para esse tentame educativo descrito de forma simples, mas profunda, nas sábias palavras do luminar Santo Agostinho.

Num primeiro momento, o benfeitor espiritual propõe uma atitude de recolhimento interior para que, ao fim do dia, venhamos fazer um questionamento à nossa

---

<sup>30</sup>O Livro dos Espíritos, questão 919.

consciência sobre o modo como realizamos nossas ações e deveres cotidianos.

A forma com que estamos lidando com o dever revela o grau de maturidade já logrado. Espíritos imaturos procuram driblar as exigências do dever bem cumprido, enquanto Espíritos mais desenvolvidos assumem uma atitude radical ante os deveres, fazendo tudo pelo melhor a ser realizado.

Obviamente o autor da resposta à questão 919 do *Livro Luz* não deixa de destacar o valor da oração como uma ferramenta útil ao processo de conhecer a si mesmo.

A prece é um recurso auxiliar para o sujeito que se dedica à autoanálise e, através dela, ele pode contar com a inspiração de Deus e do seu Espírito Protetor para estudar-se criticamente, a fim de esclarecer-se a respeito do *bem ou mal que houvera feito*.

Na jornada psicológica para dentro de si, é fundamental a problematização a respeito do conteúdo e do objetivo das nossas atitudes.

No ato de problematizar merecerá atenção “o que” estamos realizando e “aonde” queremos chegar agindo desta ou daquela maneira. Como diz o próprio Santo Agostinho: “Formulai, pois, de vós para convosco, questões nítidas e precisas e não temais multiplicá-las.”<sup>31</sup>

Cabe-nos investigarmos se estamos agindo eticamente, ou seja, se o objetivo e conteúdo de uma certa

---

<sup>31</sup>O Livro dos Espíritos, questão 919.

atitude atendem à diretriz ética de levarmos em conta a felicidade de todos os seres sencientes.

Quanto às consequências de nossas atitudes, há a sugestão de que as examinemos mediante alguns crivos indispensáveis ao juízo de valor, o mais perfeito possível. Temos obrado dentro das orientações que a consciência aponta como expressão fiel das Divinas Leis? Como agimos em relação ao próximo nas mais diversas circunstâncias? Trabalhamos a favor de nossa felicidade ou contra ela?

Nosso Mestre Jesus afirmou, oportunamente, que “cada árvore se conhece pelo seu próprio fruto.”<sup>32</sup> Portanto, o exame ético das atitudes e de seus resultados concederá àquele que se investiga a possibilidade de reconhecer, sem os véus da ilusão, a sua condição espiritual através da identificação dos elementos que cultiva no âmbito de sua natureza moral.

O Espírito Agostinho nos alerta para darmos a devida atenção às respostas que surgem na mente. Elas nos darão tranquilidade ou “a indicação de um mal que precise ser curado”.

Despertos ao imperativo de jornadaarmos conscientemente o processo da evolução, será de bom alvitre a assunção do dever de perscrutarmos corajosamente a consciência com questões claras e precisas.

Naturalmente, as dúvidas surgirão no transcórrer dessa caminhada em direção à autoconscientização. Nosso

---

<sup>32</sup> Lucas 6:43.

ego produz mecanismos de defesa que nos induzem à percepção errada sobre nós mesmos, desviando-nos do autoencontro, postergando essa tarefa libertadora rumo ao mais profundo do ser. E, nesse caso, o que fazer?

Segundo a questão em análise, podemos lançar mão da seguinte estratégia: inquirir-mo-nos sobre como qualificaríamos determinada ação, realizada por nós mesmos, se fosse feita por outra pessoa.

Por outro lado, apresentar a dúvida aos nossos amigos de verdade escutando o que pensam a respeito seria uma alternativa valiosa. Todavia, se a incerteza persistir, indaguemos aos nossos supostos inimigos... É verdade, você não leu errado não!

Aqueles que se inimizam conosco ou que simplesmente não sintonizamos, por não terem nada a perder, comumente dizem o que pensam e, conforme a orientação para o autoconhecimento do Espírito Agostinho, têm condições de nos ajudar a avaliarmos o nosso comportamento.

Essa metodologia de conhecer a si mesmo, exarada na obra fundamental da Codificação Espírita, é a chave que todos temos ao alcance – sem gurus de ocasião – para o progresso individual.

Trata-se de uma maneira prática, sem teorizações desnecessárias, para que passemos, pouco a pouco, a identificar realmente quem nós somos de fato.

Consiste também numa metodologia apropriada ao desenvolvimento da resistência aos atrativos que os abusos

das paixões apresentam em função da invigilância costumeira com que transitamos quando mergulhados no corpo somático.

Ao passo que percebamos determinada imperfeição moral, trabalhemos pela sua superação. Identificando virtudes devidamente assimiladas em nossa conduta, invistamos as forças em praticá-las constantemente.

Reconhecendo as aprendizagens que se fazem necessárias e os valores intelecto-morais já adquiridos pelo bom aproveitamento das vivências que a morada temporária na carne nos concede, dirijamo-nos à felicidade que pode ser granjeada pela dedicação, em apenas alguns minutos diários, ao autoconhecimento.

## 13. Espiritualidade e vivência

*"O Espírito prova a sua elevação, quando todos os atos de sua vida corporal representam a prática da Lei de Deus e quando compreende antecipadamente a vida espiritual."<sup>83</sup>*

Quanto mais estudamos a obra de Allan Kardec, mais somos levados à sólida convicção de que o Espiritismo não é uma religião formal, pois, como sabemos, não possui nenhuma classe especial de líderes para pensar no lugar de seus adeptos.

Muito pelo contrário, o Espiritismo convoca o indivíduo a assumir a sua autonomia no que se refere ao crescimento espiritual e à relação com Deus, aliás, de natureza "incognoscível e incompreensível para nós"<sup>34</sup>, como já afirmou Camille Flammarion – astrônomo e pesquisador espírita contemporâneo de Kardec –, reconhecendo a indigência intelectual da humanidade para

---

<sup>33</sup>O Livro dos Espíritos, questão 918.

<sup>34</sup>FLAMMARION, Camille. Deus na Natureza. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1990, p. 395.

decifrar profundamente a essência da Inteligência Suprema.

Segundo os escritos do próprio Codificador, insertos num conjunto de textos compilados postumamente, o "Espiritismo é uma doutrina filosófica que tem consequências religiosas", "mas não é, uma religião constituída, tendo em vista que não tem nem culto, nem rito, nem templo, e que, entre os seus adeptos, nenhum tomou ou recebeu o título de sacerdote ou sumo sacerdote."<sup>35</sup>

Retomando os sábios ensinamentos de Jesus, a Doutrina Espírita nos apresenta uma vivência espiritual liberta de dogmas e rituais, instituindo, no dizer de Um Espírito, "a verdadeira religião, a religião natural, a que parte do coração e vai direto a Deus, (...)."<sup>36</sup>

Não há verdades fechadas, insubmissas à cogitação intelectual e à pesquisa no âmbito do esclarecimento espírita.

As verdades que conhecemos estão sujeitas ao nosso grau evolutivo. Nós não sabemos tudo, há muito por conhecer...

Segundo o método de Kardec, somente os saberes revelados em concordância entre os Espíritos, através de diversos médiuns desconhecidos entre si, poderiam vir a se tornar princípios da Filosofia Espírita, evitando-se

---

<sup>35</sup>KARDEC, Allan. Obras póstumas. Araras, SP: Instituto de Difusão Espírita, 6.ed. 1993, p. 253.

<sup>36</sup>Idem, p. 289



revelações particulares ou a promoção de doutrinas extravagantes e perniciosas.

Assim, pode-se verificar que a fé espírita é forjada na análise, na investigação que promove o entendimento e atende às exigências da razão.

O espírita sincero não crê por crer, ele crê – se quisermos insistir no verbo – porque compreende. Optou por vontade própria pela adesão a um conjunto de ideias espirituais que preconiza uma fé raciocinada.

Como somos Espíritos oriundos de um extenso processo evolutivo, nas vidas sucessivas que já tivemos, transitamos nas mais variadas alternativas da fé e, não raramente, trazemos para o hoje atavismos e condicionamentos que adquirimos outrora.

Desse modo, cada qual busca a experiência religiosa que mais apraz ao coração. Aliás, a diversidade religiosa é algo muito saudável e indispensável no estágio de civilização planetária em que nos encontramos.

Ademais, aprendemos com os Espíritos que “Toda a crença é respeitável, desde que sincera e quando conduz à prática do bem.”<sup>37</sup>

Contudo, algumas vezes nos afeiçoamos ao Espiritismo querendo trazer para o rol de suas práticas e saberes aquilo que aprendemos noutras alternativas espiritualistas e que, geralmente, conflita com o bom senso e a simplicidade da doutrina.

---

<sup>37</sup>O Livro dos Espíritos, questão 838.

Não estou negando aqui o valor de estudarmos outros caminhos espirituais ou do diálogo entre saberes de diversas fontes que nos permitem o reconhecimento e a absorção das verdades universais, necessários à expansão da consciência do ser imortal.

O que quero destacar, por hora, é que considero uma lástima ignorarmos a trilha proposta por Allan Kardec, esquecendo-nos de que acima da rotina religiosa está a vivência dos ensinamentos de Jesus, em outras palavras, a essência da ética cristã é superior às formalidades humanas.

Não devemos desconsiderar a advertência do nobre Codificador quando escreveu ser o "objetivo essencial do Espiritismo o adiantamento dos homens."<sup>38</sup>

Dessa forma, vale pensarmos um pouco sobre a diferença fundamental entre religião e espiritualidade, ou melhor, entre rotina religiosa e vivência espiritual.

Rotina religiosa seria o conjunto de atividades de que participamos no templo, muitas vezes esquecidos da fundamental reflexão sobre o seu relevante significado educativo.

Nessa lógica de rotina religiosa a ação se justifica, pretensamente, no repetido fazer pelo fazer, ou seja, no ativismo.

---

<sup>38</sup>KARDEC, Allan. O Espiritismo em sua expressão mais simples. Araras, SP: Instituto de Difusão Espírita, 50.ed. 2002, item 35.

Já a vivência espiritual se configuraria no processo autoeducativo que encetamos procurando desenvolver as qualidades do homem e da mulher de bem.

As tarefas concernentes à prática espírita – e de qualquer matriz espiritual – não devem ser encaradas como um fim em si mesmas, mas consideradas como atividades-meio que venham a contribuir com o processo de iluminação interior de quem as realiza.

Há algum tempo, recomendado por um amigo, li um livro, intitulado "*A arte cavalheiresca do arqueiro Zen*", publicado pela Editora Pensamento. O livro conta a experiência de um professor universitário, de um país ocidental, aficionado pelo Zen e pela cultura japonesa. Um dia esse professor transferiu-se para o Japão.

Por intermédio de um colega, a quem confidenciou possuir o desejo de aprender o espírito do Zen, conheceu um mestre que, a princípio, negou-se a ensiná-lo. Mais tarde, teve a paciência de ministrar-lhe a arte do arco e flecha por vários anos.

O mestre sugeria que o arqueiro se sentisse "um com o arco" e, em última análise, estivesse atento à finalidade última daquela arte.

Num dado momento, salta da leitura dessa obra a recomendação do mestre de que o propósito da arte do arco e flecha não era acertar o alvo em si, mas o próprio arqueiro.

Aqueles que se aproximam intelectual e afetivamente da Doutrina dos Espíritos devem estar

plenamente conscientes da sua finalidade última, procurando desenvolver diariamente valores espirituais básicos tais como: justiça, amor, caridade, humildade, autocrítica, bondade, indulgência, perdão e etc.

Pois, como já ressaltou o renomado filósofo espírita Léon Denis: “Não basta crer e saber, é necessário viver a nossa crença, isto é, fazer penetrar na prática diária da vida os princípios superiores que adotamos”.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup>DENIS, Léon. O problema do ser, do destino e da dor. 16. ed. FEB: Rio de Janeiro, 1991, p. 360.

## 14. Pluralismo religioso

*Considerando-se que todas as doutrinas têm a pretensão de ser a única expressão da verdade, por que sinais podemos reconhecer a que tem o direito de se apresentar como tal?*

*"Será aquela que fizer mais homens de bem e menos hipócritas, isto é, homens que pratiquem a lei de amor e de caridade na sua maior pureza e na sua mais ampla aplicação. Por esse sinal reconheceréis que uma doutrina é boa, visto que toda doutrina que tiver por efeito semear a desunião e estabelecer linha de separação entre os filhos de Deus só pode ser falsa e perniciosa."<sup>40</sup>*

---

<sup>40</sup>O Livro dos Espíritos, questão 842.

Vivemos um momento singular na história de nossa civilização porque, do ponto de vista sociológico, nunca se afirmou e celebrou tanto a diversidade social como em nossos dias.

Apesar da teimosa existência, no Ocidente e no Oriente, de algumas religiões fundamentalistas com adeptos cooptados por uma fé cega, fechados em suas doutrinas e intolerantes com outras práticas espirituais, cresce o contingente de indivíduos que não admitem a sua verdade particular como expressão única e absoluta de uma verdade maior, que reverenciam o livre pensamento.

Graças às contribuições mais recentes de alguns estudiosos no campo da sociologia e da educação, como Stuart Hall, Alberto Melucci e Carlos Brandão, para citar apenas alguns, apreendem-se os sujeitos como atores sociais que possuem uma identidade multifacetada não homogênea que, por sua vez, revela um eu “múltiplo”, não encarcerado numa única agência de pertencimento.

Na atualidade, o religioso busca estudos científicos, o cientista empreende uma aventura rumo à transcendência. Somos cidadãos planetários, ativistas de variadas causas. Noutra hora somos “simples” pais e mães, filhos, executivos ou desportistas, artistas, profissionais etc.

A identidade do indivíduo é uma celebração móvel, configurada através das ações e relações nos múltiplos grupos de pertencimento nos quais está inserido e que dão significados sociais variados à sua existência.

Surge, então, uma categoria sociológica que ressalta um elemento há muito apreendido com o Espiritismo: a

sociodiversidade. Ela denota a diversidade social como um mosaico que se apresenta numa rede de interexistência de indivíduos portadores de uma gama, variada ao infinito, de aprendizados no campo do sentimento e do intelecto, tendo por causa a diversidade de experiências que a roda das reencarnações sucessivas vem lhes ensejando.

Desse modo, perde qualquer sentido a negação da pluralidade religiosa. Mais do que nunca fica evidente o fato de que necessitamos de variados caminhos espirituais para a vivência da transcendência, tendo em vista a conquista pessoal da iluminação interior.

Nesse contexto, parece-me que o papel primordial das religiões deva ser o de conduzir o ser humano a um encontro com a espiritualidade, com a prática diária dos valores éticos fundamentais e libertadores do sofrimento.

Toda prática religiosa ou espiritual deveria ser um empenho consciente em prol da nossa cura em relação à enfermidade conhecida por egoísmo. Aliás, a religião cumpre a sua verdadeira função quando o sujeito aproveita os preceitos que professa para a aquisição de sua própria saúde moral.

Considerando-se que o fundamento básico de toda a religião é o amor, lembremo-nos de que o amor ao próximo preconiza o respeito profundo ao seu estilo de vida e, por conseguinte, à sua orientação no campo do espiritual.

No momento em que admitimos ser cada religião a melhor para cada um de seus adeptos, segundo suas escolhas, não devemos aceitar a intolerância nesse tema

porque ser intolerante com as crenças alheias “é falar com a caridade e atentar contra a liberdade de pensamento”.<sup>41</sup>

Aliás, o uso de uma racionalidade sadiamente compreensiva em relação à complexidade social leva-nos a reconhecer que, num planeta como o nosso em que somos uma infinidade de Espíritos reencarnados, portadores de diversas trajetórias evolutivas e inseridos nas mais diferentes culturas, a visão reducionista de que apenas uma religião satisfaça a todos é, no mínimo, uma ilusão em torno da relação histórica do ser humano com o sagrado.

Aos espíritas, que não defendemos e nem encontramos bases doutrinárias de um projeto messiânico de caminho único para salvação, que entendemos que a raiz da pluralidade religiosa está na pluralidade de vivências e opções que coube ao Espírito fazer em prol de sua felicidade, deverá ser mais fácil aprender a valorizar todas as religiões que proponham o bem como o alvo da experiência espiritual.

Não sonhamos com um mundo onde todas as pessoas sejam espíritas, mas projetamos, pela busca da conduta ética positiva, a realização da utopia de uma sociedade planetária cada vez mais espiritualizada, cuja relação dialógica entre as diferentes alternativas lúcidas de fé colabore com a efetivação da paz entre as criaturas.

---

<sup>41</sup>O Livro dos Espíritos, questão 839.



## 15. Tolerância autêntica

*"A variedade de aptidões é necessária, a fim de que cada um possa concorrer para a execução dos desígnios da Providência, no limite do desenvolvimento de suas forças físicas e intelectuais: o que um não faz, o outro faz. Assim, cada um tem seu papel útil a desempenhar."*<sup>42</sup>

Discorrendo sobre a igualdade natural dos Espíritos, os Guias da humanidade nos esclarecem que todos temos o mesmo ponto de partida: princípios inteligentes perfectíveis e caracterizados, inicialmente, pela simplicidade e ignorância.

Não havendo privilégio de qualquer espécie que coloque em vantagem uma criatura em relação à outra no processo evolutivo, todos nós transitamos sob o influxo da lei de progresso nos diversos reinos da Natureza e moradas

---

<sup>42</sup> O Livro dos Espíritos, questão 804.

do Pai. Um dia chegamos à fase hominal e estamos nos endereçando à condição de Espíritos Puros.

Porém, diferenciamos-nos uns dos outros no que tange ao aproveitamento das vivências que as conexões com o suporte material nos concederam, burilando-nos de tal sorte que nos tornamos Espíritos, seres inteligentes dotados de raciocínio continuado, de livre-arbítrio a ser refinado e de sentimentos mais elaborados que os vividos nas fases anteriores.

Singulares, porque dotados de individualidade, nos recriamos constantemente mediante as aprendizagens fomentadas pelas provas atravessadas e expiações colhidas como fruto de nossos equívocos, levando-nos a avançar progressivamente em cada etapa evolutiva sem descuidar de apreender os conteúdos equivalentes a cada fase.

Nesse processo recreativo fazemos opções e reelaboramos a nossa identidade, constituindo quem somos de forma algumas vezes parecida, mas diferente. Como um construto evolutivo, móvel e flexível, a nossa identidade afirma a diferença entre as criaturas de Deus.

Fizemo-nos diferentes, com habilidades diversas elaboradas na forja do tempo e preparadas gradualmente pelo nosso esforço pessoal. Cada qual transita no nível evolutivo que conquistou ampliando, paulatinamente, os seus horizontes no campo da ciência e da moralidade, ou seja, do saber e do amor.

Todavia, não podemos esquecer que é fundamental o contato social para a progressão contínua do Espírito reencarnado, em função de sua incompletude e da possível

complementaridade de saberes e experiências, inclusive útil para a manutenção de seu bem-estar psicológico e material. A necessidade da vida em sociedade apresenta um desafio formidável: aprender a lidar com o diferente.

A convivência com o diferente leva, por vezes, ao conflito resultante da incompreensão e da falta de sintonia, estabelecendo a antialogicidade na relação que passa a postular a negação da diferença do próximo em nome da superação apressada da colisão de pontos de vista ou modos de ser.

Há a premência de que percebamos a diferença respeitosamente, acolhendo-a de forma reverente, aceitando com equanimidade a trajetória espiritual do outro. Agindo assim, estaremos aprendendo com ele a trilhar o caminho para um encontro entre “mim e ti”, quero dizer, para o diálogo verdadeiro.

Não existe diálogo sem a escuta sensível da diferença – resíduo da identidade própria do outro – e a atitude pró-homogeneização é a consagração do antidiálogo.

Somente a escuta da outredade permite o exercício da dialogicidade nas relações humanas porque a assunção respeitosa da diferença é a base para a confiança sem o que não há encontros comunicativos e conectivos entre os indivíduos.

É essencial aclarar o entendimento que tenho de outredade, um termo que se refere à identidade própria do outro, nas suas dimensões espiritual, intelectual, moral, emocional, estética, cultural, histórica, social e biológica,

elaborada em seu processo de desenvolvimento espiritual, gerado na pluralidade das existências, ao longo do percurso vivido até aqui.

Então, a valorização da diferença que me sinto inclinado a destacar conduz à questão da tolerância como uma virtude da convivência humana, concebida na apreensão de seu significado ético como a qualidade de conviver com o diferente, apontada outrora por Paulo Freire, educador brasileiro comprometido com a promoção de um mundo melhor.

Partindo dessa concepção da tolerância como a arte de viver pacificamente com a diferença, o referido pensador arremata: "O que a tolerância autêntica demanda de mim é que respeite o diferente, seus sonhos, suas ideias, suas opções, seus gostos, que não o negue só porque é diferente. O que a tolerância legítima termina por me ensinar é que, na sua experiência, aprendo com o diferente".<sup>43</sup>

Por outro aspecto, essa tolerância, posta como abertura à outredade, não existe na postura de quem, sentindo-se superior, procura caridosamente suportar o dito "inferior", na verdade, diverso de si; longe disso, a tolerância autêntica reconhece o valor da diferença como indispensável ao relacionamento social pacífico e democrático.

---

<sup>43</sup>FREIRE, Paulo. *Pedagogia da tolerância*. Organização e notas de Ana Maria Araújo Freire. São Paulo: Editora UNESP, 2005, p. 24.

Não é tolerante, no sentido real da palavra, aquela pessoa que simplesmente aguenta o outro pensando consigo mesmo: "Ah, coitadinho, ainda não amadureceu, não chegou o tempo dele..." Essa postura denota preconceito e vaidade, não deveria ser adotada por quem afirma ter Jesus por mestre.

A tolerância autêntica, além de demandar uma reverência à diferença do próximo, como já se pode entender a partir das reflexões acima, também reclama o exercício da compreensão.

Ela é uma leitura não discriminatória e, sob hipótese alguma, estigmatiza o outro com rótulos que, vale recordar, são transitórios. Livre do espírito reducionista, a compreensão se dirige por um modo mais profundo de enxergar a identidade do outro, perfilando a valorização de sua essência espiritual.

Nas relações observador-observado é considerada legítima a interferência da leitura do "sujeito" sobre o "objeto" de sua análise e, no que toca ao julgamento sobre o estilo de vida do outro, não podemos ignorar que nossa visão está condicionada aos nossos filtros internos constituídos por nossas próprias vivências.

Somos incapazes de abarcar na sua complexidade uma circunstância, dados sobre alguém ou os seus atos. A nossa leitura a respeito sempre será parcial, configurando-se em apenas uma das várias interpretações subjetivas possíveis sobre isso ou aquilo.

Temos de admitir, portanto, que o nosso olhar é limitado, aberto à incerteza, ao erro de percepção mesmo.

Aceitar tal fato é um exercício de humildade indispensável para abrir a porta ao diálogo com o diferente.

Quando reconhecemos o potencial de incerteza que cerca nossas análises, vamos aprendendo a cuidar mais de nossa vida pessoal e passamos a entender melhor o próximo, suas disposições internas, razões, escolhas e modos de viver; como também, interpretar fraternalmente os seus próprios limites e possibilidades.

Ao colocar em prática a tolerância autêntica estaremos experimentando a caridade moral aquela que “consiste em se suportarem umas às outras as criaturas”<sup>44</sup>, aliás, um jeito de viver a caridade demasiadamente esquecido no mundo em que vivemos.

Assumindo-a como atitude permanente, nesse caso, nos capacitamos à construção de relacionamentos saudáveis e repletos de aprendizados enriquecedores.

---

<sup>44</sup>O Evangelho segundo o Espiritismo, Cap. XIII, item 9.

## 16. Praticando a paz

*A guerra desaparecerá um dia da face da Terra?  
"Sim, quando os homens compreenderem a justiça e praticarem a lei de Deus. Nessa época, todos os povos serão irmãos."<sup>45</sup>*

Imaginemos um barco enfrentando uma tempestade, sendo ameaçado pela possibilidade de um naufrágio. De repente, seus tripulantes entram em total desespero, aumentando assustadoramente o risco da embarcação ir à deriva até que, a partir de um dado instante, alguém se mantém calmo e consegue agir ou organizar o grupo a ponto de evitar o desfecho infausto.

A Terra, nossa "nave comum", sendo um mundo de provas e expiações, atravessa um momento caracterizado por aflições segundo as carências educativas de seus tripulantes.

É justamente agora que cada pessoa pode ser aquele coração sereno a contribuir com a mudança, trabalhando pela paz por onde transite.

---

<sup>45</sup> O Livro dos Espíritos, questão 743.

Necessitamos, contudo, de que haja plena consciência por parte de todos nós a respeito do mosaico de sofrimento que se desenha às nossas vistas, a fim de denunciarmos a violência nas suas diversas modalidades e anunciarmos dias de amor, justiça e paz.

Assim, vários são os acontecimentos que nos sensibilizam...

Os noticiários divulgam a crueldade do “bicho-homem” para com os demais bichos, e as chacinas ainda estão presentes nas grandes cidades.

A indústria do tráfico de drogas recruta para o seu quadro de serviços meninos e meninas para, logo mais, entregá-los com destreza aos braços de Tânatos.

A miséria é impingida em nível mundial e operacionalizada no descalabro causado pelo desemprego generalizado.

A ausência de direito pleno à saúde, à educação e à moradia está sendo uma constante, afirmando a negação de mínimas condições de vida digna aos pobres.

Há desperdício de alimentos e desvios de verbas públicas.

O fundamentalismo religioso, em sua cegueira, fomenta o sectarismo, e o racismo distancia os membros da família humana.

As guerras, as ações terroristas, as rixas entre as gangues, os rachas de automóveis, as lutas



profissionalizadas e as agressões entre os humanos são vestígios da medieval cultura do *"duelo que não passa de manifestação de orgulho."*<sup>46</sup>

Discussões estéreis, fofoca, sarcasmo e o uso de palavrões representam outras manifestações da raiva também.

Esses são exemplos que, além de servirem para aguçar a nossa curiosidade sobre as causas da violência, induzem-nos a pensarmos a respeito do que podemos fazer para transformar este estado de coisas, levando em conta a conhecida afirmação de Paulo Freire de que *mudar é difícil, mas não impossível.*

Allan Kardec, ao fazer um estudo sobre a *origem do bem e do mal*, esclarece que o mal tem origem nas imperfeições humanas e que a fonte da observada propensão da humanidade, para ele, reside no abuso das paixões.

E mais, o Codificador anota que *"os males mais numerosos são os que o homem cria pelos seus vícios, os que provêm do seu orgulho, do seu egoísmo, da sua ambição, da sua cupidez, de seus excessos em tudo. Aí a causa das guerras e das calamidades que estas acarretam, das dissensões, das injustiças, da opressão do fraco pelo forte, da maior parte, afinal, das enfermidades"*.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> O Evangelho segundo o Espiritismo, cap. XII item 8.

<sup>47</sup> A Gênese: os milagres e as predições segundo o Espiritismo, cap. III, item 6.

Então, percebe-se que a vultosa soma de violência que grassa em nosso mundo é reflexo da carga das nossas imperfeições – nutridas pelos nocivos hábitos que conservamos na relação abusiva com as paixões –, produzindo e arquivando informações psíquicas no cerne do ser que nos impulsionam às atitudes violentas.

As paixões, para os Espíritos Superiores, não são boas nem más. O problema está quando o Espírito se permite dominar por elas, invertendo a ordem das coisas, colocando a sua animalidade ancestral sobreposta à natureza espiritual.

Porém, exercitando o autoconhecimento, tarefa impostergável de quem pretende crescer, seremos capazes de compreender que em *"cada um de nós há uma certa parcela de violência e certa parcela de não-violência."*<sup>48</sup>

Dimensionaremos, desse modo, tanto a "fera" enjaulada que habita dentro de nós, aceitando-a, quanto o potencial de contenção da agressividade que possuímos, visando acalmar o Espírito e manter relações serenas com os outros, evitando sempre qualquer forma de violência ou revide.

Para promovermos a paz é preciso que comecemos por domar nossas imperfeições morais, pois, como já asseverou apropriadamente o benfeitor Camilo: *"Ninguém*

---

<sup>48</sup> NHÂT HAN, Thich. Os cinco treinamentos para a mente alerta. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004, p. 26.

*pode oferecer paz ao mundo, se não a desenvolve no próprio âmagô, no próprio mundo íntimo”.*<sup>49</sup>

Reconhecendo isso, somos incitados a tomar iniciativa a favor da paz, procurando anunciá-la no plano terreno, estruturando-a na própria alma e envidando esforços por vivenciar o conjunto de sublimes instruções traçadas por Jesus Cristo, ajustando-nos cotidianamente ao seu programa renovador.

Praticar a paz é praticar a não-violência ativa, celebrando o amor à vida com a mente alerta em cada situação em que nos movimentamos perante todas as criaturas de Deus compreendendo-as e agindo pacientemente pela sua felicidade.

A prática diária da paz leva à conquista da harmonia interior e nenhuma agitação do entorno ou ação dos violentos pode abalar aquele que vive em paz.

Irradiada pelo seu portador na direção daqueles com os quais estabelece redes de convivência, a vibração da paz tranquiliza os corações, provocando a sintonia com Jesus, nosso porto seguro e *Embaixador da Paz* entre as mulheres e os homens de boa vontade.

---

<sup>49</sup> TEIXEIRA, J. Raul. A carta magna da paz: reflexões em torno de ensinamentos de Francisco de Assis. Pelo Espírito Camilo. Niterói, RJ: Fráter Livros Espíritas, 2002, p. 141.

## 17. A regra universal

*"A moral dos Espíritos superiores se resume, como a do Cristo, nesta máxima evangélica: Fazer aos outros o que quereríamos que os outros nos fizessem, isto é, fazer o bem e não o mal. Neste princípio encontra o homem uma regra universal de conduta, mesmo para as suas menores ações."<sup>50</sup>*

Hoje à noite eu chorei. Estava fazendo uma tarefa simples: dobrando roupas e ouvindo o noticiário de um canal de televisão e chorei. As lágrimas espontaneamente brotaram quando ouvi que alguns jovens de classe média, moradores de condomínios condizentes com a sua classe socioeconômica, haviam espancado uma mulher.

Chorei ao ouvir a descrição aligeirada da reportagem televisiva a respeito de tamanha barbárie. A

---

<sup>50</sup>O Livro dos Espíritos, introdução, item VI.

justificativa dos jovens não podia ser mais estúrdia: imaginavam se tratar de uma prostituta! Para eles, no seu “manual” particular de “falta de educação”, é permitido bater em mulheres até quase a morte, claro, se forem prostitutas.

Foi por causa desse absurdo que eu chorei. O caso da empregada doméstica rotulada por prostituta e espancada por jovens que retornavam de suas festinhas, enquanto ela esperava condução para se dirigir ao trabalho, traz à tona muitas questões, questões de gênero, classe social, preconceito e estigmatização, carência de valores humanos e pobreza espiritual.

Jesus, o Mestre de todos nós, esteve conosco há mais de dois mil anos apresentando uma doutrina radicalmente fundamentada no amor incondicional ao próximo. Em suas atitudes, tão eloquentes quanto às suas palavras, o meigo Rabi elevou aos olhos daquela sociedade sectária a condição dos pobres, dos oprimidos, dos estigmatizados culturalmente, da mulher, do diferente, enfim.

Tanto que colocou como símbolo da máxima compaixão a figura do samaritano que, ao contrário dos sacerdotes do templo, conforme a parábola, ao invés de se omitir ante o sofrimento do viajante, deixou-se tocar pelo sofrimento alheio, sensibilizando-se e trabalhando por lhe restituir o equilíbrio, fazendo o seu melhor pelo próximo.

Pedagogo insuperável trazia em sua prática educativa junto ao povo simples histórias oriundas do cotidiano, comparações que encerravam ensinamentos

profundos somente compreensíveis àquelas almas dispostas a aprender como uma criança curiosa e aberta à boa notícia de alegria.

Os que têm ouvidos de ouvir e olhos de ver, em todas as épocas da História da humanidade, seguem seus passos amando e servindo, trabalhando e crescendo no bem, inspirados em seus exemplos de sabedoria e caridade.

Cristo ampliou a compreensão da família. Quando buscado pelos seus – achavam que Ele estava fora do juízo –, afirmou serem de sua família aqueles que faziam a vontade do Pai, permitindo-nos inferir que Ele concebia todos os homens e as mulheres como seus irmãos e irmãs; pois nada e ninguém na Terra escapa ao influxo da amorosa vontade divina que se manifesta em tudo e todos mediante suas leis.

O Nazareno foi, em sua encarnação, a presença constante do amor na vida daqueles que com Ele conviveram, fizeram contato ou ouviram, tocando a todos nas fibras íntimas da alma por causa de sua amorosidade infinita.

Foi o Mestre que nos legou uma máxima que deveria ser reconsiderada e meditada por todo aquele que se identifica com o ideal de uma vida nobre e de um mundo melhor: *fazer aos outros o que queremos que nos façam.*

Essa máxima não é apenas um aforismo que pode nos emocionar, parece-me mesmo uma necessidade ética a sua observação, sobretudo se considerarmos os danos que

estão sendo produzidos pelos seres humanos na vida uns dos outros e da Natureza em função da falta de contenção.

A ausência da prática da contenção tem demarcado a ocorrência de atitudes as mais violentas, como a citada no início deste texto. E, por isso, estamos dando vazão excessiva à nossa sombra interior, ou seja, aos pensamentos e condicionamentos inferiores que nos vinculam à fera que fomos no passado distante.

A máxima lecionada por Jesus é o princípio supremo da ética cristã que, por sua vez, é igualmente apontada pela Doutrina Espírita como fundamental à felicidade da criatura, convocando todos que se acercam dos seus saberes à sua vivência cotidiana.

Pensar em *fazer ao outro o que eu gostaria que o outro me fizesse* consiste num exercício reflexivo que pode reorientar saudavelmente o meu agir perante o outro.

Ao me perguntar sobre isso, sou levado automaticamente a considerar a felicidade do outro como um projeto paralelo e tão válido como o meu projeto pessoal de felicidade.

Dessa forma, passo a ter por critério ético de minhas atitudes as consequências do meu agir na felicidade alheia. Esse critério conduz-me à necessidade da contenção, para não perturbar a vida do próximo, e à dúvida quanto a validade das minhas próprias intenções.

Tudo isso provoca o hábito da análise ética do meu modo de estar no mundo e que me revela algo muito simples: somente quando a minha motivação é o bem,

meus atos poderão ser bons e as suas consequências também.

Aliás, parece que todo o indivíduo com perfeita saúde mental deseja o bem a si próprio, não acha? Então, ao reorientar meu jeito de agir pelo modo como desejaria que outrem agisse para comigo, naturalmente vou focar a minha atenção no bem que gostaria que me fosse endereçado.

Ao concentrar a mente no bem estou cultivando virtude, materializando-a nas ações concretizadas ao longo do tempo e na felicidade que provoço na jornada existencial do outro.

Como somos o que pensamos, mergulhar a mente no bem, juntamente com atitudes concernentes, torna-nos, pouco a pouco, melhores, mais éticos e felizes.

Querer bem aos outros conecta-nos ao amor que transpira no universo, cria uma disposição interna que se manifesta em nossa psicosfera. Passamos a sintonizar com o bem e atraímos a presença dos que vibram nesse sentido.

Pensando no bem, fazemos escolhas eticamente mais corretas e construímos possibilidades cada vez maiores de felicidade e paz nas circunstâncias que se desdobram em nossa vida terrestre.

A observação da regra universal postulada por Jesus de Nazaré é o segredo da plenitude íntima, da felicidade nos inter-relacionamentos e provável fator desencadeador de acontecimentos enriquecedores para o Espírito imortal.



Em tempo: Há uma música do grupo “Nenhum de Nós” que rondou minha cabeça enquanto escrevia este capítulo. Nas estrofes finais o vocalista clama: *Ensinem os seus filhos a ter compaixão! Ensinem aos seus filhos... compaixão!...* Que tal pensar nisso?

## 18. Um diálogo com o Mestre

Mestre Jesus, eu ouvi a tua doce mensagem.

Mas, em diversas vidas anteriores corri atrás das coisas impermanentes.

Fui incapaz de reconhecer com clareza a minha essência espiritual.

Meu modo de pensar, falar e agir me foi prejudicial.

Perdi tempo no desejo ignorante, na inveja, no ódio e na mágoa.

Mas agora, as vozes dos céus causaram-me um novo despertar,

Deixando-me o coração determinado a renovar a alma.

Ajuda-me, amigo, a libertar-me da sombra, agindo no bem,

Oficina bendita onde posso reparar as minhas faltas.

Mestre, te prometo neste momento,

Esforçar-me por superar os condicionamentos negativos,

E procurar refúgio na tua excelente proposta por toda a minha vida.

Divino Amigo, estende tua atenção protetora sobre mim e meus irmãos,

De modo que a caridade, para com todos os seres,

Oriente o nosso caminhar pelo mundo.

Que no jardim da minha consciência,

Floresçam as flores da paciência e do entendimento

Para que eu possa levar aos lares a notícia da paz e da fraternidade

E plantar as sementes do bem nos caminhos por onde eu ande.

Socorre-me, Senhor, para que eu jamais me esqueça dos que estão à margem

Nem me aparte dos que sofrem e careçam da presença da compaixão.

Que eu aprenda a cuidar do meu corpo e do Planeta com a mente alerta.

Mestre Jesus, tendo a Mãe Terra por testemunha,

Inclino-me grato e de alma reverente para te dizer:

Pelo teu amor, mensagem e exemplo, muito obrigado Senhor!

## Sobre o Autor

O educador Vinícius Lima Lousada - [vinicius.lousada@ifrs.edu.br](mailto:vinicius.lousada@ifrs.edu.br) - é natural de Rio Grande (RS). Nasceu, em 1977, numa família espírita e empolgado pela lógica do pensamento espírita desde jovem dedica-se à sua divulgação em palestras, seminários, cursos e grupos de estudos espíritas. Escreve, já faz alguns anos, artigos para a imprensa espírita e escreveu outros dois livros, além deste, com a temática espírita. Muitas de suas reflexões podem ser encontradas no blog: <http://www.saberdoespirito.blogspot.com.br/>

Profissionalmente, é professor de Educação Básica, Técnica e Tecnológica no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) e foi pró-Reitor Adjunto de Ensino dessa instituição (2012-2016). É Licenciado em Pedagogia (FURG), Mestre e Doutor em Educação (UFRGS). Em seus estudos acadêmicos ocupou-se do tema da Educação Ambiental e vem se interessando, nos últimos anos, pela Educação em Direitos Humanos e Cultura de Paz, bem como Comunicação não violenta. Tem formação para facilitador de Círculos de Justiça Restaurativa e de Construção de Paz (AJURIS/RS)

Reside na bela cidade de Bento Gonçalves (RS), na Serra Gaúcha, compartilhando a jornada da vida com a sua esposa Larissa e a filha Valentina, seus dois grandes amores e inegáveis mestras na presente reencarnação.