

Adenáuer Novaes



# Psicologia Espiritualidade



***Psicologia  
e Espiritualidade***

3ª Edição  
Do 9º ao 13º milheiro

Criação da capa: Objectiva Comunicação e Marketing  
Direção de Arte: Escobar

Copyright ©1999 by  
Fundação Lar Harmonia  
Rua da Fazenda, 560 – Piatã  
41650-020

atendimento@larharmonia.org.br  
www.larharmonia.org.br  
fone-fax: (071) 286-7796

Impresso no Brasil

ISBN: 85-86492-06-X

Todo o produto deste livro é destinado à manutenção  
das obras da Fundação Lar Harmonia

**Adenáuer Novaes**

*Psicologia*  
*e*  
*Espiritualidade*



**FUNDAÇÃO LAR HARMONIA**  
**CNPJ/MF 00.405.171/0001-09**  
**Rua da Fazenda, 560 – Piatã**  
**41650-020 – Salvador – Bahia – Brasil**  
**2003**

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

Novaes, Adenáuer Marcos Ferraz de  
Psicologia e espiritualidade. – Salvador: Fundação Lar Harmonia, 09/2003.

177p.

1. Espiritismo. I. Novaes, Adenáuer Marcos Ferraz de, 1955. - II. Título.

CDD – 154.63

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Espiritismo 139.9
2. Psicologia 154.63

Àqueles que buscam *conhecer* e *vivenciar* o Espiritismo.

Ao **Amor**, verdadeira fonte de inspiração do ser humano, motivo principal da Vida. Só um grande amor move a Vida.

“Que importa crer na existência dos Espíritos, se essa crença não faz que aquele que a tem se torne melhor, mais benigno e indulgente para com os seus semelhantes, mais humilde e paciente na adversidade? (...) Assim, poderiam todos os homens acreditar nas manifestações dos Espíritos e a Humanidade ficar estacionária. (...) A bandeira que desfraldamos bem alto é a do *Espiritismo cristão e humanitário*, em torno da qual já temos a ventura de ver, em todas as partes do globo, congregados tantos homens, por compreenderem que aí é que está a âncora de salvação, a salvaguarda da ordem pública, o sinal de uma era nova para a Humanidade. Convidamos, pois, todas as Sociedades espíritas a colaborar nessa grande obra. Que de um extremo ao outro do mundo elas se estendam fraternalmente as mãos e eis que terão colhido o mal em inextricáveis malhas.” *Allan Kardec*.

*A iluminação interior é um estado de amor ao próximo, a si mesmo, de reverência à Vida e de íntima ligação com Deus.*

# Conteúdo

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Psicologia e Espiritualidade .....           | 11 |
| Caminhos de iluminação .....                 | 16 |
| Auto-análise e Desenvolvimento Pessoal ..... | 23 |
| A Quinta Força .....                         | 34 |
| Iluminação interior .....                    | 39 |
| Autoconhecimento .....                       | 43 |
| Culpas .....                                 | 48 |
| Medos inconscientes .....                    | 50 |
| Frustrações .....                            | 51 |
| Passado .....                                | 53 |
| Autodescobrimento .....                      | 57 |
| <i>Complexos</i> .....                       | 59 |
| Fantasias .....                              | 60 |
| Potenciais .....                             | 62 |
| Futuro .....                                 | 63 |
| A <i>sombra</i> pessoal .....                | 63 |
| As virtudes .....                            | 65 |
| Autotransformação .....                      | 68 |
| Família .....                                | 71 |
| Profissão .....                              | 74 |
| Sexo .....                                   | 76 |
| Dinheiro .....                               | 78 |

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Afetos .....                                                                                                  | 79  |
| Auto-iluminação .....                                                                                         | 81  |
| Lidando com nossos problemas .....                                                                            | 87  |
| Depressão .....                                                                                               | 90  |
| Separação .....                                                                                               | 93  |
| Herança .....                                                                                                 | 95  |
| Amor não correspondido .....                                                                                  | 95  |
| Disputa profissional .....                                                                                    | 97  |
| Competição .....                                                                                              | 98  |
| Inveja .....                                                                                                  | 100 |
| Ciúme .....                                                                                                   | 101 |
| Síndrome de Pânico .....                                                                                      | 102 |
| Insegurança .....                                                                                             | 104 |
| Infidelidade conjugal .....                                                                                   | 105 |
| Crise financeira .....                                                                                        | 107 |
| Alcoolismo .....                                                                                              | 108 |
| Drogas .....                                                                                                  | 110 |
| Raiva .....                                                                                                   | 112 |
| Mágoa .....                                                                                                   | 113 |
| Filhos .....                                                                                                  | 115 |
| Velhice .....                                                                                                 | 116 |
| Doenças .....                                                                                                 | 119 |
| Prepotência .....                                                                                             | 121 |
| Culpa .....                                                                                                   | 122 |
| Medos .....                                                                                                   | 124 |
| Espíritos .....                                                                                               | 126 |
| Sexualidade .....                                                                                             | 128 |
| Princípios fundamentais de uma pessoa feliz .....                                                             | 132 |
| Trabalho visando colaborar com Deus .....                                                                     | 140 |
| Sou uma individualidade eterna, responsável por tudo<br>que me acontece e devo aprender a viver coletivamente | 144 |
| Minha vida evolui na medida que me conheço e me<br>transformo .....                                           | 149 |
| A cada dia devo perceber mais como as leis espirituais                                                        |     |

|                                                                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| se processam .....                                                                                                                                                                              | 153 |
| Minha mente é um canal de comunicação com o universo<br>à minha volta .....                                                                                                                     | 158 |
| Princípios espirituais são válidos principalmente nas minhas<br>relações comigo mesmo .....                                                                                                     | 163 |
| Devo buscar, após conhecer o Espiritismo, perceber a<br>Vida de outra forma, identificar os recursos de que<br>disponho, transformar minha vida, abandonando a inércia<br>e o conformismo ..... | 168 |
| Devo ocupar-me também em contribuir para a felicidade<br>comum e ampliar a esperança aos outros .....                                                                                           | 171 |
| Vivenciando o Espiritismo .....                                                                                                                                                                 | 273 |

# Psicologia e espiritualidade

Conquanto tenham se passados muitos milênios separando o atual estágio da civilização dos primórdios do surgimento do *homo sapiens*, a ciência que estuda o psiquismo, não avançou muito no estudo do próprio ser humano. Partindo de uma visão exclusivamente fisiológica não foi possível evoluir muito, pois os paradigmas, em que pese terem variado, ainda estão condicionados a um modelo mecanicista de enxergá-lo. O ser humano de hoje é quase o mesmo de ontem, quando teima em ver com os olhos do corpo, aquilo que só pode ser visto pela percepção do Espírito<sup>1</sup>.

O estudo da alma humana, ou qualquer que seja o nome que se dê à verdadeira natureza essencial do ser humano, tem origens remotas, desde as tradições milenares orientais, passando pelos filósofos gregos, alcançando a Europa do século XIX, com o surgimento da Psicologia, é ainda é muito insipiente. Essa ciência vem se desenvolvendo gradativamente, avançando na descoberta dos fatores estruturais da *psiquê*. Surgida como psicologia do instinto, permitiu o florescimento da Psicologia Experimental e, mais tarde, do Behaviorismo, não logrou explicar toda a gama dos comportamentos humanos. Fugindo dos estudos dos

---

<sup>1</sup> Espírito, com E maiúsculo, neste livro é definido como sendo a essência imaterial, inteligente, criado simples e ignorante. Por outro lado, espírito, com e minúsculo, é aquele princípio espiritual que já alcançou a condição humana e é dotado de perispírito.

condicionamentos, a Psicologia passou a buscar na subjetividade da natureza do ser humano suas explicações para aqueles comportamentos antes não entendidos, apresentando no final do século passado sua mais nova teoria do inconsciente<sup>2</sup>: a Psicanálise. Após essa segunda abordagem psicológica, e em decorrência dela, surge a Psicologia Analítica, como uma escola que se propunha a apresentar o ser humano como constituído de uma natureza coletiva e individual ao mesmo tempo, sem no entanto explicar a natureza espiritual da alma. Uma quarta escola se desenvolveu em meio às idéias geradoras da Psicanálise e da Psicologia Analítica, a Psicologia da Gestalt, penetrando nos meandros das relações do ser humano com seu ambiente e com as circunstâncias que o cercam, dedicando-se em conhecer as formas como ele percebe os acontecimentos e atua a partir dessa significação. Outras escolas, sem a abrangência das anteriores, porém não menos importantes, surgem e acrescentam novas luzes ao estudo da alma: a Psicologia Humanista e a Psicologia Transpessoal. Essa última, apresenta o ser humano em suas múltiplas dimensões, inclusive na espiritual e nos diversos estados psíquicos, parece ser uma síntese das anteriores.

Mesmo com todo esse avanço e com as múltiplas visões, estamos longe de entender a natureza essencial da alma humana, criada à imagem e semelhança de Deus.

Por muito tempo se pensou a alma produto do corpo e este como oriundo das combinações casuais da química dos elementos abundantes na natureza. A psicologia, seguindo a esteira da medicina, baseou-se na premissa fisiológica como todas as ciências humanas, de que o corpo é causa e, como tal, deve ser o objeto exclusivo de investigação para se desvendar os mistérios

---

<sup>2</sup> Quando me refiro ao inconsciente estou querendo incluir, além do sentido de não ter consciência de algo, o de uma instância psíquica onde se encontra armazenado o que é fruto da vida consciente e que não cabe na consciência, o que é oriundo das experiências das vidas passadas, o que espontaneamente decorre do encontro natural de idéias e emoções internalizadas, os conteúdos da memória perispiritual, bem como o aprendizado do Espírito.

que envolvem a natureza essencial do ser humano. Pouco ou nenhum espaço restou para se pensar numa visão espiritualizada, não material, da natureza humana. A subjetividade dessa natureza ficaria para as religiões, visto que não pertence ao domínio material. Ao passar para as religiões, sofreu a influência do dogma, produto da ignorância e da fé cega.

As modernas concepções a respeito dos paradigmas científicos já não relegam aquela subjetividade a plano secundário nem permitem que se pense em conhecimento sem interdisciplinaridade. A psicologia como ciência da alma e do comportamento humano no mundo, avançando no estudo daquela subjetividade, abraça a natureza espiritual do ser humano, muito embora timidamente, como um fato de natureza psicológica.

As academias, restritas aos fatos observados e experimentados, ou aos estudos de suas autoridades, elegidas pela tradição de seus fundadores, demoram-se em aceitar o fator espiritual da natureza humana. Enquanto isso, nos consultórios de psicólogos e psiquiatras, onde a alma é analisada e se mostra em sua complexidade, os fenômenos transcendentais acontecem sem pedir licença ao saber constituído. Cada vez mais se avolumam os conflitos humanos que envolvem a natureza espiritual e suas complexas correlações, com conseqüências graves para a evolução do ser na Terra. Os medos, as síndromes, os *complexos*<sup>3</sup>, os transtornos e distúrbios psíquicos, todos envolvendo fenômenos espirituais, não são tratados como deveriam, permitindo que proliferem as angústias e se procrastinem soluções definitivas.

Enquanto isso o ser humano sofre e prolonga sua sina de viver num mundo, no qual a expectativa mágica de cura é cada vez mais crescente, numa sociedade que acredita que um simples comprimido que apenas serve para alívio momentâneo, possa

---

<sup>3</sup> Os *complexos* são conteúdos psíquicos carregados de afetividade, agrupados pelo tom emocional comum. Eles não são elementos patológicos, salvo quando atraem para si excessiva quantidade de energia psíquica, manifestando-se como conflito perturbador da personalidade. Originam-se da incapacidade de lidarmos com conflitos envolvendo determinadas emoções, ao longo de nossas existências.

resolver os complexos conflitos da alma que ainda não conhece a si mesma.

A espiritualidade nas relações humanas é desejável, pois envolve a percepção do Espírito. Com ela a alma encontra condições de manifestação e possibilidades de entender a si mesma no complexo sistema das relações humanas. Essa espiritualidade permitiria uma abordagem mais humanizada e, ao mesmo tempo, compreensiva da natureza essencial da alma. Para isso precisamos de uma psicologia mais humana, mais espiritualizada, com menos “psicologismo” esvaziado de empatia para com a alma. Uma psicologia além da fisiologia, que não se confunde com o simples estudo dos atos reflexos, e que não despreza a natureza física, nem tampouco a espiritual do ser humano.

Fundamental é o reconhecimento da imortalidade da alma, pois possibilita um novo estado psicológico. Um salto evolutivo qualitativo será dado quando, ao menos na prática clínica, se entender a natureza transcendente da alma humana. Enquanto isso não ocorrer campeiam as diversas formas de obsessão, muitas vezes decorrentes dos distúrbios de natureza psicológica, principalmente dos *complexos* a que se referiu C. G. Jung (1875-1961).

A Psicologia necessita de espiritualidade. Denominamos espiritualidade tudo que se refere à natureza subjetiva do ser humano no seu aspecto psíquico, não-material, transcendente às concepções físico-energéticas, distanciado do causalismo fisiológico, muito embora interferindo nele. É na sua manifestação amorosa, sensível às emoções nobres não contaminadas pelas conexões lógicas do *ego*<sup>4</sup>, que vamos encontrar essa natureza espiritual. Espiritualidade não é Espiritismo ou espiritualismo, é amorosidade e inclusão da percepção do Espírito como ser existente e eterno.

---

<sup>4</sup> Instância psíquica da vida consciente, centro da consciência. Vale ressaltar que a cada encarnação forma-se um novo *ego* que absorve as características pessoais e coletivas do meio em que se renasce. As sucessivas encarnações formam um determinado padrão de atitudes a que chamo de personalidade, a qual difere de individualidade. Esta última é a singularidade de cada um, fruto da criação de Deus.

Não se deve comparar essa natureza transcendente à energia, pois esta é apenas expressão da matéria densa. Enquanto a energia do universo tende ao caos, à entropia, as aquisições do Espírito tendem à organização, à plenificação, estabelecendo a diferença entre a espiritualidade da alma e a materialidade do corpo.

Este livro é fruto de minhas reflexões a respeito da possibilidade de compreender-me a mim mesmo e, dessa forma, contribuir para que outros possam, refletindo sobre si mesmos, encontrar sua natureza essencial. Um dia chegaremos lá. Será a vitória do Espírito.

## Caminhos de iluminação

São muitos os caminhos da Vida que nos levam ao lugar em que almejaríamos estar, no qual nos sentiríamos bem. Nele estaríamos livres das mazelas e conflitos que normalmente nos acometem. Lá, certamente, não haveria oportunidades para crises depressivas, para dificuldades de relacionamento ou para qualquer espécie de mal estar ou desconforto conosco mesmos ou com alguém.

Os diversos caminhos podem ser trilhados através de filosofias, religiões, seitas ou de uma maneira que não nos submetamos às peias sociais. Porém, qualquer que seja o caminho escolhido, ninguém poderá prescindir de entrar em contato com sua própria individualidade, com seus próprios limites ou com suas dificuldades inerentes ao processo evolutivo. Esse confronto não pode ser transferido a outrem, nem tampouco simplesmente ser entregue a Deus. É um processo inalienável a que todos estamos sujeito e, apenas por pouco tempo, adiável.

O olhar que temos a respeito do mundo, isto é, nossa visão dele e de como o concebemos e percebemos, é de fundamental importância para que possamos trilhá-lo com relativo êxito. De acordo com essa visão de mundo estaremos mais ou menos suscetíveis aos dificultadores naturais dos processos em que nos envolvemos. Criaremos e solucionaremos problemas de acordo com aquela visão de mundo.

O caminho da iluminação, meta inalcançável numa única existência, não implica tornar-se perfeito, mas descobrir e realizar a personalidade integral, oculta ao estreito conhecimento de si mesmo. Pressupõe atravessar obstáculos, enxergar os próprios limites e agir na Vida transformando-se a cada momento. Os problemas não são atestados de fracassos, mas oportunidades preciosas de iluminação.

Iluminar-se é tornar-se dotado de luz, que brilha em si mesmo e em sua volta, isto é, que não está escondida, e que portanto extrapola os limites da consciência pessoal. O brilho próprio, inerente a todos, naturalmente atrai a quantos se aproximem. O brilho pessoal, sem que se deseje aparecer, atinge a quem interage com seu portador.

Muitos são os iluminados, porém não são ainda suficientes para atingir os bilhões de outros seres que ainda vivem na escuridão e em busca de espiritualização.

O processo de iluminação requer consciência de transformação, de desenvolvimento da personalidade na direção das qualidades superiores do Espírito. É um processo interno com consequências externas.

O caminho na direção da iluminação se assemelha à jornada de um herói que anseia encontrar seu tesouro oculto em algum lugar de si mesmo. Contará com auxílios diversos, inclusive espirituais, porém terá que retornar sozinho a fim de instalar, paradoxalmente, o reino interior no mundo externo. Todos temos uma jornada em busca de si mesmo, em realizar sua própria vida, na procura de sua singularidade. Ao cabo da jornada retornamos a um novo início para, como numa espiral, encetar novo destino, ao encontro, desta feita, com Deus.

Para iniciar essa grande viagem interior é preciso primeiramente desfazer-nos da ilusão de nossa própria inferioridade, pois somos filhos de Deus, e como tais, fadados à felicidade plena. Isso quer dizer que não devemos permitir a idéia de que somos insignificantes perante a Vida. Não basta descobrir-se, mas

ir a busca do que se acredita que poderia ser, caso as circunstâncias fossem outras.

A caminhada do Espírito na busca de si mesmo requer otimismo e confiança no sucesso, bem como ausência de receio de estar só, pois o processo sempre se dará com auxílios diversos que, muito embora presentes, nunca tomarão o lugar do indivíduo. Nessa caminhada é preciso ter coragem, disciplina e a certeza de que o processo é pessoal e intransferível. Ninguém crescerá por ninguém. Outros, durante o processo de ascensão, se apresentarão nas mesmas circunstâncias e deverão merecer nossa ajuda. Devemos ter compaixão e generosidade para com os outros.

Deve o espírito não esquecer que o conformismo, a inércia e a acomodação surgirão na caminhada, induzindo o desejo de conclusão imediata sem se chegar ao termo do processo. Muitos param no meio sem forças e motivação para irem adiante. É preciso ter determinação. O compromisso com os objetivos que se pretende atingir é fundamental. É desejável a humildade para não se pensar vitorioso antes do tempo. A felicidade de se perceber caminhando e aprendendo com a vida, nos permite sentir amor e paixão pelo que fazemos. É desejável se sentir apaixonado pela Vida, pelas pessoas e por si mesmo.

A criatividade é outra marca durante a caminhada. Deve-se dar livre curso à inspiração como instrumento de descoberta das saídas dos conflitos inerentes ao processo. O espírito, quando utiliza sua capacidade com arte, se permite ser um co-criador na Vida. Mesmo considerando que todo controle pode prejudicar a visão de totalidade, é desejável que não se perca a organização e a ordem durante o processo de caminhada. A consciência não deve estar fora da jornada da alma em direção à iluminação. Deve-se acreditar ser portador de um certo poder pessoal para transformar as coisas, pois somos frutos do desejo de Deus, portanto capazes de operar “milagres” na vida. Essa certeza de identidade com o Criador nos confere a sabedoria para discernir entre o que nos convém ou não no processo.

O desapego é exercício essencial na jornada de iluminação. À medida que contatemos com nossa própria criatividade e autonomia, precisaremos nos desligar das exigências para com as pessoas e as situações da vida. Os sentimentos de posse decorrentes do medo de sermos abandonados por aqueles aos quais entregamos a responsabilidade de nos fazer felizes, deturpam a natureza das relações afetivas e geram padrões escravizantes. Ao desenvolvermos o desapego, amando e proporcionando liberdade, poderemos cultivar a alegria de viver em paz.

Somos todos caminhantes ao nos colocar em busca da realização interior, motivados pelo desejo de encontrar o significado da própria existência. Nessa estrada inexorável, invariavelmente, nos depararemos com sombras e dragões ameaçadores, representantes de nosso passado (desta e de outras encarnações), dos quais não deveremos fugir ou nos proteger, evitando-os. Eles são sinalizadores de que é chegada a hora de questionar os valores sobre os quais alicerçamos a nossa vida até o momento. A crise é o início da jornada e deveremos estar dispostos a sacrificar certas características pessoais, pois daí virá a reformulação dos aspectos da personalidade que perpetuam as repetições do passado.

As regras áureas das grandes religiões nos têm mostrado roteiros que, se seguidos, certamente nos levarão ao encontro do *si mesmo*, pois aqueles que se iluminaram, fizeram-no de acordo com elas. São roteiros ao caminhante, cuja seriedade e verdadeiro sentimento de união com Deus o levarão ao encontro desejado.

É visível que a humanidade caminha em busca de um sentido. A determinação e vontade do ser humano em se conhecer, explicar e realizar é obra da necessidade de entender o mistério oculto no *si mesmo* individual.

Nem sempre as ações de cada pessoa têm coerência com as de outras, pois, a grande maioria não se preocupa com o sentido de totalidade. A organização e direcionamento dos rumos da

humanidade, pertencem a algo superior. A ligação entre as ações humanas não é obra do humano. O que o ser humano é, é produto de seu próprio processo. O que a humanidade é, provém de forças superiores ao ser humano.

O ser humano não é o responsável pela evolução global. Ele a acompanha quase que atrasado. Muitas vezes ele se percebe perdendo o trem da história. A evolução o leva de roldão. Parece, para muitos desavisados, que a evolução que o próprio ser humano engendra na sociedade é responsável por essa onda que o atropela ao crescimento, porém ela é apenas uma pálida representação do processo macro que o envolve. O ser humano realiza uma evolução menor, por força da própria lei de progresso. Tudo evolui para a harmonia, com ou sem o seu desejo, muito embora seu livre-arbítrio poderá atrasar ou adiantar sua caminhada. Campos evolutivos são como campos morfogenéticos que movem a realidade, cuja “existência” independe do ser humano. Ele evolui também por força desse campo, o qual o envolve e que se constrói à sua revelia. Há uma força renovadora como uma espécie de lei do desenvolvimento para a harmonia. Ela conspira independentemente da vontade, contra ou a favor, do indivíduo. Quem é feliz percebe-se envolvido nesse macro processo contribuindo com sua pequena parcela para a paz a sua volta.

Todas as explicações sobre o mundo são obra do ser humano. Ele descreve como o mundo é de acordo com sua linguagem, mas não sabe de que é constituída a sua essência. O ser humano é o segundo criador da natureza. À proporção que se ilumina, vai percebendo melhor a realidade construída por Deus, com sua participação.

O caminho de iluminação é árduo e difícil para quem estabelece como paradigma de vida a matéria e tudo que lhe diga respeito. A percepção da vida espiritual e suas conseqüências, possibilitam tornar a jornada menos penosa e sacrificial. Iluminação no caminho é consciência de eternidade e de presença divina consigo.

São muitos os caminhos e os caminheiros ilustres que nos apontaram o roteiro para alcançar a iluminação. Resta-nos escolher quais deles seguiremos e quando começaremos.

No processo de ascensão, torna-se imprescindível enxergar nos outros caminhantes como nós, o diamante divino que existe por trás da casca social e coletiva do *ego*, o qual se constitui no envoltório bruto que necessita lapidação adequada. Por detrás dele há o Espírito, senhor do processo de crescimento e autor de sua vitória. A jornada longa não é uma *via crucis*, nem tampouco um mar de rosas; é o caminho traçado por cada um, que lhe dará forma própria, de acordo com seu passado, seu livre-arbítrio e seus méritos.

Iluminar-se é ter confiança em si mesmo, é viver sem ressentimentos, sem vínculos desnecessários, sem exigências às pessoas. É trilhar nos próprios passos, a estrada que a Vida lhe oferecer, procurando enxergar outros que lhe possam acompanhar na caminhada luminosa.

É compartilhar a própria vida, colocando-a a serviço de Deus junto à humanidade, em favor de si e do próximo. Compartilhar o que tem, o que vier a conquistar e o que lhe seja oferecido. A Vida é um dom de Deus que merece ser dividida com as pessoas a nossa volta. O viver egoísta, isolado em si mesmo, não possibilita a iluminação.

O caminho de iluminação pessoal leva-nos a compreender as verdades possíveis, a falar pelo coração, a entender poeticamente a Vida e a agir com amorosidade. É a paz que tanto almejamos e que ainda não percebemos que se situa tão perto de nós.

A fé não deve levar-nos a pensar que já ultrapassamos as várias fases da vida. Algumas etapas têm que ser vividas a fim de alcançarmos certos valores necessários ao Espírito para sua felicidade. Para entrar no caminho de iluminação não basta a fé, é preciso entrar em contato com a nossa natureza material, bem como viver os processos inerentes a ela. Tal iluminação resulta das experiências do encontro entre o Espírito e a matéria.

Iluminar-se é estar resolvido nas várias dimensões da Vida. É aprender a lidar com o que efetivamente não se tem, isto é, com a ausência de tudo, mesmo se tendo alguma coisa, pois nada pertence ao ser humano que não esteja nele mesmo, que não seja ele mesmo. Só se tem o que se pode dar.

É preciso objetivar, isto é, ter objetivos na vida além do desejo de solucionar os problemas comuns. Não se determinar para uma única tarefa na vida, mas para a própria Vida como um todo. Buscar finalidades e objetivos para a vida além de resolver conflitos, por mais graves que sejam. Isto é dar um passo a mais na vida para se viver bem e ser feliz.

# Auto-análise, Desenvolvimento pessoal e Dimensões da Vida

Espiritualizar-se não é apenas pertencer a um credo religioso, mesmo que seja o Espiritismo. Requer envolvimento num processo de reconhecimento e percepção de si mesmo na condição de espírito imortal. Nesse processo é fundamental a auto-análise e a compreensão dos estágios em que nos encontramos em relação às várias dimensões da própria vida.

Por dimensões, entendo os campos em que a Vida nos coloca, exigindo atuação, cuidados, respostas, adaptação, educação e progresso. Muito embora os tenha separado para efeito de análise, tais campos são vividos simultaneamente pelo ser humano. São áreas de atuação na vida, nas quais aprendemos a lidar conosco mesmos, a lidar com os outros, a viver em sociedade, bem como a conhecer as leis de Deus.

Para se analisar as várias dimensões da Vida é necessário perceber-se criteriosamente, verificando os vários aspectos da personalidade, sem camuflar os próprios limites nem deixar de identificar a própria *sombra*<sup>5</sup>. Em geral deve-se buscar ajuda de

---

<sup>5</sup> *Sombra* é a parte da personalidade que é por nós negada ou desconhecida, cujos conteúdos são incompatíveis com a conduta consciente.

amigos que possam nos mostrar a face oculta de nossa personalidade. Essa análise nos leva a um novo estágio de vida, pois nos faculta estar sempre revendo nossas próprias posturas. É um processo dinâmico e terapêutico. Quando feito durante meditações e protegido do burburinho da coletividade, nos leva à percepção dos aspectos mais profundos da própria *psiqué*.

A análise deve abranger as dimensões: corporal, física, sexual, filial, paternal, maternal, afetiva, emocional, criativa, religiosa, espiritual, psicológica, profissional, intelectual, política, fraternal, financeira e artística. A adequada atuação do indivíduo nessas dimensões proporcionará a aquisição de importantes elementos formadores das leis de Deus em nós.

Na **dimensão corporal** deve-se estar atento à aceitação do próprio corpo como ele é, e, caso necessite de correção de sua aparência, face à exigência estética pessoal ou corretiva, sua impossibilidade não deve se constituir em *complexo* de rejeição da fisionomia ou anatomia. Em muitos casos a forma que o corpo ou a expressão facial assumem refletem o estado do espírito que o anima. Por esse motivo, é necessário entender a linguagem do corpo e saber utilizar seus recursos da melhor forma, minimizando as limitações ou problemas por ele gerados. É importante perceber e aceitar as modificações do corpo decorrentes da idade, pois compreender a velhice ou seu desgaste natural, principalmente da pele, entendendo que limites físicos naturais vão surgindo, é uma arte que nos acrescenta sabedoria. Ainda nesta dimensão, ter cuidados com a higiene pessoal representa respeito ao corpo como instrumento de evolução, tanto quanto consideração para com os que convivem conosco. Para conservação do corpo é fundamental a prática de esportes saudáveis, de acordo com a idade e com os limites físicos de cada um. Estar resolvido nessa dimensão implica num grau de satisfação com o corpo a ponto dele não se constituir em elemento de frustração e de desvalorização de sua forma, vendo-o como instrumento de evolução para o próprio espírito.

A **dimensão física**, como extensão da corporal, compreende os cuidados com a saúde do corpo que vai além da preocupação estética, a ponto de conhecer seu funcionamento e suas reações diante de alimentos, remédios e emoções. Implica em dar ao corpo o necessário repouso e a alimentação adequada às exigências de sua jornada diária. Nessa dimensão está inclusa a preocupação com o lazer como forma de repor as energias do corpo e da mente. A pessoa resolvida nesse campo conhece seu corpo e os limites de seu desempenho. Não reservar tempo para repouso e lazer implica em desrespeito à organização corporal e redução do tempo de vida. Da mesma forma, usar substâncias químicas agressivas ao organismo e que promovem viciação, gerando desequilíbrio funcional e psíquico, é fator de atraso espiritual.

Na **dimensão sexual** é que se situa grande parte dos conflitos humanos, face ao tabu com que se tem enxergado a sexualidade. Nessa dimensão destaco: o sentido do prazer sexual na vida do ser humano e a forma como ele lida com sua libido (energia psíquica de caráter sexual). Nesse particular, o indivíduo deve responder se tem sua sexualidade bem definida e se usa ou é usado pela sua libido. Muitas vezes o ato sexual, bem como a escolha do parceiro, não são opções conscientes, mas expressam conflitos na sexualidade, resultantes da incapacidade de entender adequadamente o direcionamento e a natureza dos próprios desejos. Assim é também quanto à homossexualidade como também a bissexualidade, que nem sempre são opções conscientes, mas, por vezes, indiferenciação da sexualidade, que assim se apresenta face à incapacidade de se lidar com a libido e com a complexidade da própria identidade sexual. Ainda nesse campo, deve o indivíduo verificar a serviço de que propósito usa o erotismo e a sensualidade em sua vida. Ambos devem estar no lugar certo e no momento certo, sem se constituírem em obstáculos à manifestação da própria Vida e sem se tornarem lugar comum nas atitudes do ser humano. É também importante, face à forma

como as pessoas se relacionam, refletir e analisar como anda a vida sexual para aqueles que vivem maritalmente. A ausência ou a pequena quantidade de relações sexuais em um casal não implica necessariamente em evolução espiritual, mas apenas em frequência relativa do uso da libido. O sexo não é impuro ou contrário à evolução, mas instrumento a serviço da procriação e do prazer para a construção da afetividade, podendo também significar expressões de amor profundo entre almas afins. Na presença do amor ele complementa a felicidade dos que se percebem espíritos, além das contingências materiais. Quando usado adequadamente representa importante aquisição ao espírito que se encontra ainda prisioneiro da força poderosa da energia sexual. Estar resolvido nesse campo é usar a sexualidade a serviço da própria Vida, sem repressões nem abusos, sem medos nem exageros, porém consciente que as energias da Vida, tanto quanto a sexual, estão a serviço do espírito imortal, senhor de seu próprio processo evolutivo. Onde estiver, o espírito responderá pelo uso que vem fazendo das energias da Vida.

Na **dimensão filial** reside a forma como lidamos com nossos pais, isto é, nossa relação desempenhando o papel de filho ou filha, como lidamos com nossos familiares e qual nossa função na família da qual somos originários. A boa relação com os pais e irmãos, bem como com outros entes que se chegaram à família, interferirá no livre arbítrio de poder escolher, numa próxima existência, com quem renascer. Caso nossos pais já tenham falecido e não tenhamos irmãos, podemos estender a análise para as pessoas com as quais estabelecemos relações que se assemelham às de família. Estar resolvido nesse campo significa: ser grato aos pais, quaisquer que tenham sido suas atitudes para conosco, viver bem com os entes familiares, não sendo peso na vida de ninguém e não estar contribuindo para a desarmonia do grupo familiar originário.

Na **dimensão paternal** podem-se incluir tanto as atitudes como pai, havendo filhos, quanto a atitude de afirmação diante da

Vida. Tal atitude engloba a coragem para tomar decisões, a disciplina para lidar com a complexidade do mundo, a responsabilidade na conduta, a vida profissional autônoma e a obediência às normas e regras sociais. É o exemplo paterno que contribui para que os indivíduos se tornem determinados e corajosos diante da vida adulta e de seus desafios. Caso se tenha filhos, deve-se perguntar de que forma os educa. Deve-se analisar se tem atitudes rígidas, arbitrárias, tiranas ou excessivamente castradoras para com eles. Caso positivo, pode ser indício de abrigar internamente (conservar psicologicamente um modelo) um pai muito duro e negativo. Se, ao contrário, se é negligente, permissivo ou excessivamente liberal, isso pode ser indício de um modelo inconsciente de pai ausente ou sem disciplina. Geralmente manifestamos o modelo de pai que temos inconscientemente na forma como nos posicionamos na Vida durante a adolescência e vida adulta jovem (mais ou menos entre 12 e 25 anos). O adolescente irresponsável ou o adulto jovem desencontrado refletem o pai permissivo que conservam interiormente. O adolescente responsável e o adulto jovem estruturado, refletem o pai interno equilibrado. O adolescente retraído e com dificuldade de escolhas, bem como o adulto jovem acomodado, podem refletir o pai interno muito exigente.

A **dimensão maternal** é aquela que possibilita o estabelecimento de relações profundas com as pessoas. Nessa dimensão o ser humano se preocupa com o bem estar dos outros, com a proteção e manutenção das pessoas e com a afetividade e amorosidade na vida. Nela, fala mais alto, a maternidade como força nutridora e mantenedora da Vida. Deve-se perceber, sendo ou não mãe, se sabe nutrir as pessoas de vitalidade e disposição para amar e viver. Se tiver filhos, deve-se analisar de que forma atua, isto é, se é muito protetor, o que pode contribuir para anulação da identidade do filho, ou se é displicente, o que favorece à frieza nas relações amorosas. Adultos com dificuldades na relação a dois, no que diz respeito à aceitação do outro como ele é, podem ter tido mães superprotetoras. Por outro lado, adultos

carentes afetivamente, podem ter tido mães não muito carinhosas. O tipo de relação que se teve com a mãe exerce profunda influência na vida amorosa de qualquer pessoa, por vezes determinando sua forma de se relacionar com os outros para o resto da existência. Ser mãe não é só parir ou nutrir os filhos, nem tampouco subtraí-los do embate com o mundo, como se fossem eternas crianças, mas prepará-los para os envolvimento emocionais a que sempre estarão sujeitos. Estar resolvido nesta dimensão é saber exercer bem a função materna como algo que possibilita ao outro com quem se interage, a capacidade de ter relacionamentos sadios e de se tornar independente. É também estar consciente de que essa função possibilita a vivência do papel de co-criador na Vida.

Na **dimensão afetiva** vivencia-se a capacidade de relacionar-se bem com as pessoas sem as exigências de troca que normalmente ocorre nas relações que a Vida impõe. A afetividade é a forma de se relacionar com o coração disponível ao encontro e conectividade com o outro sem cobrança de reciprocidade. É saber se dirigir ao outro sem que se esteja prioritariamente *projetando* seus próprios preconceitos e carências. A afetividade é representada nas relações pela doçura, carinho, meiguice e trato suave com as pessoas, principalmente nas relações familiares domésticas. É saber cativar o outro pela fala do coração, que se motiva em favor do entendimento com amorosidade. Afetividade é compreensão e sensibilidade para com os outros. Estar resolvido nessa dimensão é estar sempre de bem com a Vida e em paz quando se dirigir aos outros, consciente dos sentimentos que se tem.

É na **dimensão fraternal** que se relaciona com os amigos e que se desenvolve a forma de cativá-los. Fazer amigos é tão difícil como mantê-los, pois nem sempre se sabe estabelecer uma relação com as pessoas sem que se almeje algo que elas possam oferecer. Ser amigo de alguém é fazer por ele o que gostaria que ele fizesse por você, sem que isto seja exigido. É ser verdadeiro

quando as circunstâncias o exigirem, sendo coerente quando tiver que fazer qualquer observação que lhe desagrade, fazendo-a com desejo sincero de ajudá-lo. Poucas são as pessoas que conservam amizades de infância. Quando conseguem, estabelecem relacionamentos mais profundos. Estar resolvido nesta dimensão é ter uma rede qualitativa de amigos tão ampla que sempre possa estar e contar com eles a qualquer momento da vida.

Na **dimensão emocional** encontram-se as atitudes diante das emoções que movem o ser humano. Para saber como se encontra seu mundo emocional, o ser humano deve-se perguntar o que faz com sua raiva, com seu ciúme, com sua paixão, com sua saudade, com seu amor, com sua carência afetiva, com todos os seus impulsos emocionais, bem como com suas reações naturais diante de demonstrações afetivas dos outros. É preciso que cada ser humano se conheça emocionalmente, pois são as emoções que influenciam sobremaneira a vida cotidiana. A razão e o sentimento não são desempenhados por órgãos específicos do corpo, pois são atributos do espírito e podem, quando polarizadas, manifestar-se de forma equivocada. A razão levou a humanidade à guerras, tanto quanto a uma gama de distúrbios emocionais, por conta da repressão aos instintos naturais. Orientar-se pelo racional ou pelo emocional, pelo coração ou pela razão, sempre geraram interrogações no ser humano. Estar resolvido nesta dimensão é saber reconhecer as emoções quando elas ocorrem, bem como lidar adequadamente com elas, sem escondê-las ou camuflá-las como se não existissem. Emoções reprimidas se transformam em *complexos* autônomos no inconsciente, possibilitando, muitas vezes, a instalação de obsessões.

Na **dimensão profissional** deve-se avaliar que escolha se fez quanto à atividade remunerada e o grau de satisfação nela. É da dinâmica social que todos devam contribuir para o bem estar coletivo, e nesse sentido deve-se avaliar qual o grau de contribuição para que a ociosidade não pese aos outros, salvo quando se esteja impossibilitado efetivamente de trabalhar. Deve-se verifi-

car se a escolha profissional preenche interiormente, caso contrário deve-se avaliar a possibilidade de se dedicar, sem prejuízo das conquistas já efetuadas, a outra atividade que possa atender aos anseios mais íntimos. Às vezes, escolhe-se a profissão indicada pela família e se arrepende por não encontrar a felicidade e satisfação no trabalho. Quando isso ocorrer deve-se avaliar a possibilidade de outra escolha profissional. Estar resolvido nesse campo é, além de dedicar-se a uma atividade remunerada, exercer a profissão com amor e satisfação, contribuindo para o progresso social.

Na **dimensão financeira** se encontra a forma como se lida com dinheiro. Se o tem e o que faz com ele, bem como se não o tem como lida com sua falta. Deve-se perguntar se é capaz de se manter sozinho e se gasta o que efetivamente pode. Há pessoas que gastam mais do que conseguem ganhar, vivem se endividando e fazendo malabarismos para se manter na posição social que desejam. São artistas com o dinheiro “fácil”. Vivem do que não podem ter. O dinheiro em si não traz infelicidade nem tampouco compra a paz, mas pode resolver alguns problemas da vida. Muitos por não saber ganhá-lo ou mesmo por não ter capacidade de tê-lo, prefere atribuir-lhe poder demoníaco estabelecendo que ele nos afasta do encontro com o divino. Na verdade, para conhecer-se é preciso aprender a lidar com as circunstâncias positivas tanto quanto as negativas, e, no que diz respeito ao dinheiro, é preciso passar pela sua falta e pela sua posse. Estar resolvido nessa dimensão é ser capaz de bem administrar os recursos financeiros que a Vida lhe ofereceu bem como aqueles que você foi capaz de adquirir. Muitas vezes, o melhor que se pode fazer com os talentos que possui é bem empregá-los a serviço do progresso social.

Na **dimensão política** se encontram os deveres como cidadão, isto é, as obrigações como componente da sociedade, pois a vida social impõe atitudes para que haja mais equilíbrio entre as pessoas. Tem-se que votar, pagar impostos, manter o

bem público, zelar pela paz social, contribuir para o desenvolvimento coletivo, engajar-se em grupos de reivindicação comunitária, bem como respeitar as leis sociais. Fugir dessas obrigações a que todos estão sujeitos, sob os mais diversos argumentos, pode denotar descompromisso com a coletividade da qual faz parte. É importante desenvolver uma consciência política e contribuir para diminuir as discrepâncias sociais, estando atento para não delegar ao Estado a exigência de solucionar todos os problemas nessa área. Estar resolvido nessa dimensão é cumprir seus deveres, saber reivindicar seus direitos e evitar os radicalismos que atrapalham o progresso pessoal e coletivo.

Na **dimensão artística** situa-se tudo que leva o ser humano à arte em geral. Ter sensibilidade artística, em qualquer de seus campos, faz parte do progresso do espírito. Não cultivar a arte, incluindo a música, a poesia, a pintura, o teatro, o cinema, a dança, a escultura, o canto, o artesanato, bem como outras manifestações culturais em torno da estética e do belo, prejudica o sentir a natureza de uma forma mais próxima de Deus. A vida deve ter um mínimo de musicalidade, isto é, de arte que eleve a alma. Fazer uma poesia, aprender a tocar um instrumento musical, assistir ao teatro, ir ao cinema, admirar uma obra de arte em geral, são atitudes de quem deseja penetrar no universo estético da alma. Estar resolvido nesta dimensão é ter a sensibilidade mínima para perceber, na natureza, o quanto a arte se manifesta em abundância, bem como, respeitar a capacidade artística daqueles que se utilizam dessa forma de comunicação para expressar as maravilhas de Deus. Todos são capazes de revelar seus dons artísticos, bastando que se disponham a começar.

Na **dimensão criativa** inclui-se a capacidade de estabelecer uma identidade pessoal naquilo que se faz. Criar, no nível humano, significa imprimir sua forma singular de fazer e sentir as coisas da Vida. Todos podem encontrar formas pessoais de fazer as coisas sem exagerar pelo desejo exclusivo de ser apenas diferente dos outros. Criar algo significa buscar o melhor que possa

ser feito. É também saber encontrar as saídas para os complexos problemas da vida de uma maneira própria, usando a criatividade. Dentro da dimensão criativa deve-se buscar desenvolver a intuição como ferramenta poderosa, não só na solução de conflitos como também no próprio crescimento espiritual. Estar resolvido nesta dimensão é buscar cada vez mais estabelecer conexão profunda com sua essência divina interna, que, em nome de Deus, promove o encanto da Vida.

Na **dimensão psicológica** inclui-se a forma como se lida com os processos psíquicos, com os medos, frustrações, *projeções*, *complexos* e tudo que diga respeito à forma de perceber o mundo interno e externo. Deve-se perguntar se já conseguiu eliminar os medos infantis ou se ainda os conserva latentes. Deve-se também perceber se ainda alimenta sonhos que não são mais possíveis realizar, tornando-se frustrações que impedem prosseguir e olhar o futuro de forma mais realista. Deve-se verificar se ainda *projeta* nos outros os defeitos e qualidades que possui, o que impede uma visão real da personalidade das pessoas; se abriga, consciente ou inconscientemente, *complexos* de inferioridade ou superioridade, de culpa, materno ou paterno, os quais ainda direcionam inconscientemente as atitudes perante a Vida. É nessa dimensão que se deve verificar como anda a “cabeça” e como consegue entender a própria vida mental. Ser resolvido nessa dimensão é estar sempre com a consciência tranqüila, fazendo constantes introspecções e auto-análises, ficando de bem com a Vida, disposto a enfrentar os desafios e dificuldades inerentes ao viver.

Na **dimensão religiosa** deve-se verificar como anda a relação com a caridade, de que forma exterioriza a própria fé e como lida com o sagrado e com Deus. De que modo estabelece relação com as forças superiores da Natureza. Deve-se verificar se ainda se submete à fé cega que se apoia em dogmas arcaicos ou se busca uma relação que leve à percepção da existência da divindade em si mesmo. Nesta dimensão é que se busca, pela caridade, estabelecer um contato com o deus existente em si e no

próximo. Deve-se também avaliar se professa uma religião autêntica, sem os preconceitos e medos característicos do religiosismo tradicional, ou se ainda se relaciona com Deus como foi ensinado culturalmente. Estar resolvido nesta dimensão é conseguir viver sua própria religiosidade respeitando a alheia, buscando através da oração sincera um contato mais íntimo com Deus, confiar na providência divina e buscar colaborar com Ele para Sua obra, deixando de ser um eterno pedinte.

Na **dimensão espiritual** deve-se avaliar o grau de intimidade com a essência espiritual, verdadeira natureza da criatura humana. Nessa dimensão é que se colocam em prática os potenciais, oriundos do Espírito. Nela é que se entra em contato com outros espíritos, portanto é onde se exerce a mediunidade. Deve-se também perceber se utiliza práticas meditativas na vida cotidiana, se é afeito à autopercepção, à identificação da própria singularidade. Estar resolvido nesta dimensão é não mais fazer distinção entre seus objetivos materiais e seus objetivos espirituais, isto é, perceber-se espírito enquanto no corpo físico, vendo a Vida como única e eterna.

A auto-análise diária pode auxiliar na percepção do próprio comportamento nas diversas dimensões. Rever, após cada dia, os fatos importantes que absorvem e como se reage a eles, amplia aquela percepção e permite o conhecimento de quais dimensões prioriza-se ou negligencia na própria conduta. A realização total de todas essas dimensões deve ser cultivada como ideal de vida, estímulo permanente de crescimento, sem gerar ansiedades decorrentes do imediatismo em querer evoluir instantaneamente. Estar harmonizado em cada uma dessas dimensões também pode significar a coragem de enxergar-se em toda a sua singularidade e ser paciente com seu próprio ritmo de desenvolvimento espiritual.

## A Quinta Força

Muitas vezes nossas atitudes são dirigidas por influências desconhecidas e que se confundem com nossa própria vontade consciente. Essas influências têm origens diversas, internas e externas, e atingem objetivos distintos. A primeira delas é a própria vontade, ou a nossa forma de desejar, inerente à natureza espiritual de nossa essência singular, fruto da criação divina, e que difere da vontade consciente, oriunda de muitos estímulos. A segunda delas advém das entidades espirituais, cuja influência todos estamos sujeitos como participantes da sociedade dos espíritos, encarnados e desencarnados. Essa influência é facultada graças à mediunidade, inerente a todos os seres humanos. A terceira influência é decorrente dos automatismos e condicionamentos da fisiologia corporal e de suas respostas aos estímulos externos. Por último, podemos situar as influências inconscientes decorrentes das relações humanas da vida atual e das várias vidas sucessivas, que, por mecanismos automáticos, formam em nossa mente estruturas que continuam direcionando nossas atitudes sem nos darmos conta. São modos de pensar e sentir que se instalam como direcionadores psíquicos das exteriorizações comportamentais.

Dessa forma quando se fala em motivação, desejo e vontade deve-se entender que suas origens são do domínio do Espírito. Porém, quando se atua no mundo, associam-se inconscien-

temente à motivação, ao desejo e à vontade os condicionadores fisiológicos e sociais agregados.

Podemos afirmar que nosso futuro, ou destino, está condicionado por quatro importantes fatores que agem automaticamente e diretamente em nossas vidas. O primeiro, o qual reúne desejo, influências espirituais, instintos biológicos, condicionamentos respondentes, tendências reencarnatórias e respostas comportamentais oriundas dos relacionamentos humanos, decorre da união das interferências anteriormente citadas.

O segundo, decorre da nossa visão de mundo, isto é, de como encaramos as circunstâncias que se apresentam a nós e da forma como reagimos a elas. É a nossa percepção de mundo, como um ente interno, porém condicionado pelo mundo externo, que exerce influência capital em nosso destino. A visão do mundo que temos é o pano de fundo que serve ao cenário de nossas realizações. A lente com a qual percebemos o mundo é a mesma que filtra as possibilidades de captá-lo na totalidade. Mesmo que sejamos conscientes de que a realidade existe independente de nós mesmos, não podemos esquecer que a visão que temos dela é parte da nossa existência, portanto constitui-se na condição essencial para entendê-la. Por esse motivo devemos conhecer e compreender a multiplicidade de visões que formam o mosaico da natureza humana.

O terceiro, advém do *carma* negativo, isto é, das nossas obrigações para com processos educativos decorrentes de atitudes do passado. O *carma* negativo é o que comumente se chama de *dívida* e respectivo *resgate*.

O quarto e último fator, vem dos objetivos de Deus, manifestos em Suas leis, isto é, o plano de Deus para com o ser humano por Ele criado.

A ciência estabeleceu as interações entre os corpos como decorrentes de quatro grandes forças. A força fraca, a qual une os elementos químicos entre si, formando as moléculas; a força forte, existente entre os componentes do núcleo atômico dando

origem ao próprio elemento químico; a força gravitacional que faz com que os corpos se atraiam entre si; e, por último, a força eletromagnética que é responsável por um sem número de fenômenos físicos. Para cada uma dessas forças existem explicações matemáticas correspondentes. Ainda não se descobriu um modelo matemático único que pudesse unir tais forças.

Há ainda uma quinta força na natureza que pode ser percebida pelo ser humano. Essa quinta força é a psíquica e funciona como uma quinta lei, em paralelo às leis estabelecidas pela ciência. Ela possibilita as conexões regidas pelo pensamento, pela imaginação, pela fantasia e está presente nos sonhos comuns. É por ela que ocorrem as atrações entre as pessoas, constituindo-se numa modalidade de energia sutil e ao mesmo tempo poderosa e perceptível em suas manifestações, além das quatro forças descritas pela ciência. Desconsiderar a força psíquica, não estando atento aos fenômenos dela decorrentes, é o mesmo que não conceber a quarta dimensão.

Os fenômenos psíquicos são de tal forma importantes que são eles que antecipam e formam a base das ações humanas. Pode-se dizer que a natureza é vista pelo ser humano como uma representação de seus processos psíquicos, já que não se pode penetrar na essência das coisas como elas são sem lhes alterar a realidade. Nesse sentido, Espiritismo e psicologia, estarão aliados na vanguarda dos estudos dessa força psíquica. Quando digo psicologia incluo todas as abordagens existentes, reconhecendo o valor de cada uma para o alcance de uma visão integral do psiquismo.

Ocupar-se dessa força é o futuro das ciências da mente e do espírito. Penetrar no funcionamento complexo da *psiqué* humana é o grande desafio da ciência moderna. Reduzi-la a uma indústria de engenhocas eletrônicas é malbaratar a capacidade humana de penetrar naquilo que é sua própria essência. Muito embora a produtividade científica do Século XX tenha sido muito grande, não se pode esquecer que a grande maioria de suas des-

cobertas se devem a idéias e estudos oriundos do século anterior.

A mente humana parece seguir o caminho do menor esforço. Nada que signifique sofrimento, que traga dor, que tenha complexas proporções ou que seja desagradável é desejável que permaneça por muito tempo no domínio da consciência. O que não é suportável na consciência, por vários motivos, vai para uma outra instância, o inconsciente, que nada mais é do que aquilo que não é e nem pode ser consciente. Não quero excluir com essa afirmação as idéias de recompensa e punição desenvolvidas pela psicologia comportamental, porém quero esclarecer que os limites dessa última se restringem aos aspectos estritamente fisiológicos, esquecendo-se da riqueza e complexidade das motivações e atitudes humanas quando se dedicam a atender a sua própria criatividade. Não se pode pensar em recompensa, reforço, condicionamento ou punição quando se observa a criatividade de um gênio como Mozart ou Bach.

Há uma busca natural, arquetípica, pelo equilíbrio psíquico. Esse estado de equilíbrio é o desejo de felicidade instintivo no ser humano. Essa tendência ao equilíbrio é o sentido divino interno no psiquismo. É a Quinta Força em movimento. Pode-se acrescentar que os estudos do psiquismo humano, em particular daqueles realizados pela Psicologia e pela Parapsicologia, com as contribuições inegáveis do Espiritismo, são responsáveis pela percepção dessa outra força da natureza.

Quero fazer uma distinção entre essa força da natureza e o próprio Espírito como o elemento inteligente do Universo. A força a que me refiro é ainda uma modalidade de energia, portanto derivada da matéria ou, em última instância que ordena esta. Pode-se chamá-la de matéria quintessenciada, formadora do que se chama corpo espiritual ou perispírito. Essa força tem características ainda desconhecidas, pois sua natureza é extremamente plástica e capaz de conter idéias, emoções e tudo que diga respeito aos processos mentais.

Embora o Espírito, através do perispírito, seja capaz de

armazenar em si todas as vivências pregressas, embora ele seja a sede de todas as emoções e da inteligência, não consegue manifestar de pronto toda essa gama de experiências. A consciência é um campo limitado. Embora o conhecimento exista em nós, não conseguimos retê-lo na consciência. Esse conhecimento constante da memória de cada um de nós, à exceção do que se constitui o conhecimento da lei de Deus, se encontra estruturado e contido por essa força a que me refiro. Face às alterações nas camadas estruturais do perispírito, quando se volta para uma nova existência, dá-se o esquecimento do passado.

Essa Quinta Força está presente nos argumentos da Razão e nas intenções das emoções. Ouso dizer que não é a Razão senhora das atitudes, mas são as Emoções que dirigem a Vida. A Razão apenas torna-as socialmente justificáveis. Distingo sensações de emoções, sendo estas uma aquisição do espírito no convívio social, após o domínio da percepção de si mesmo, na descoberta da própria individualidade e da singularidade e aquelas decorrentes do contato do corpo com o mundo externo.

A natureza da energia psíquica e de que modo ela é utilizada pelo Espírito para plasmar as experiências subjetivas ainda é terreno obscuro para o saber científico. Só poderemos confirmar sua existência, por enquanto, pelas manifestações externas dos sentimentos, bem como pelos comportamentos humanos em níveis cada vez mais profundos de refinamento e complexidade.

# Iluminação Interior

Iluminar-se é dotar-se de luz, a fim de clarear a própria vida. Iluminar o mundo interior é o mesmo que adicionar energia à luz interna, chama divina do Criador da Vida, adquirindo a consciência das potencialidades inerentes ao próprio Espírito.

O ser humano é mais do que imagina e do que percebe que é. Ele tem mais capacidades do que acredita que possui. Mesmo as pessoas que ainda se encontram no início de sua caminhada evolutiva, possuem esse sentido interior de crescimento, portanto a potencialidade de realizá-lo. Esse sentido interno que o direciona a auto-realização chama-se *Self*.

Essa iluminação interna não é uma simples descoberta de algo que se encontra escondido, mas se dá no encontro com a realidade externa. Trata-se de um longo processo de amadurecimento do Espírito, o qual vai a busca de si mesmo para iluminar-se interiormente, não mais perdendo seu brilho. Esse processo se dá por etapas que sintetizamos em quatro para melhor compreensão.

São etapas dessa longa, lenta e necessária caminhada: a) autoconhecimento, ou o conhecimento de si mesmo; b) autodescobrimento, ou a descoberta das potencialidades; c) autotransformação, ou mudança de comportamentos; e, d) auto-iluminação, ou a manifestação do Espírito, essência divina pessoal. Essas etapas não são estanques e isoladas. Elas podem ocorrer simultaneamente e em qualquer época da vida. Geralmente se

iniciam na meia idade, quando alguns processos já foram vividos. Muitas vezes se iniciam após uma crise de valores ou crise de Vida. Essas etapas levam várias existências, até que o espírito alcance determinadas conquistas na evolução. Uma vez alcançado o final do processo, o espírito poderá escolher onde, com quem e de que forma voltará a uma nova existência.

Diante das crises que propiciam as mudanças é necessário fazer silêncio. Silêncio para ouvir a voz interior que vem do *Self*, da intimidade do Espírito, senhor do processo de encontro com Deus. O silêncio na vida é como uma meditação para se encontrar a paz de espírito desejada, para depois recomeçar a caminhar. Ouvir a voz interior é perguntar-se o que deve fazer em determinada situação, sem apressar a resposta.

O processo de iluminação interior é a descoberta do deus interno, parcela criadora gerada diretamente por Deus, em nós. Há um Deus, Absoluto, Único, Criador e Causa de todas as coisas. Há um deus interno, imagem e semelhança de Deus, descoberto inicialmente pelas manifestações da Natureza, confirmado pela necessidade psicológica de sua existência e sentido pela vivência do amor em plenitude.

Iniciar um processo de auto-iluminação é passar a espiritualizar o próprio olhar sobre o mundo, colocando o amor na consciência, inundando a razão do sentimento de amorosidade. Dessa forma, as idéias e raciocínios passam a ser contaminados pelos sentimentos superiores oriundos do Espírito, dotado de amor e sabedoria, proporcionando prosperidade e tranquilidade na vida. Ser próspero é estar resolvido nas várias dimensões, e isto ocorre quando se atua no mundo com respeito ao próximo e amorosidade na vida.

Quando atuamos no mundo, quer captando a realidade quer desejando transformá-la, fazemo-lo segundo condicionantes psíquicos já antes citados. A esses *arquetipos*<sup>6</sup>, usando uma lingua-

<sup>6</sup> *Arquetipos* são estruturas virtuais, primordiais da *psiquê*, responsáveis por padrões e tendências de comportamentos coletivos. São anteriores à vida consciente.

gem psicológica *junguiana*, se acoplam funções psíquicas que enfeixam nossa maneira de perceber e agir, e que são formas de captação da realidade, as quais, de tanto utilizarmos, acabam se confundindo com a própria personalidade. Tais formas de captação são utilizadas de acordo com certos tipos característicos de indivíduos. As formas ou funções são: *pensamento*, *sentimento*, *sensação* e *intuição*. A função *pensamento* nos permite ver o mundo de forma lógica e pragmática e as coisas de acordo com sua utilidade; a função *sentimento*, ao contrário da anterior, nos leva a ver o mundo a partir de um sistema valorativo emocional; a função *sensação* nos capacita a ver o mundo como ele é de forma bastante realística, isto é, sensorial, no qual as coisas são como se nos apresentam; a função *intuição* nos condiciona a ver a realidade de forma completa, projetando-a no tempo e no espaço como uma totalidade.

Essas funções psíquicas conseguem particularizar e separar a realidade de tal forma que acreditamos que o mundo é daquela maneira que vemos. No processo de iluminação interior deveremos aprender a utilizar as quatro funções, bem como outras que venhamos a descobrir durante as etapas. A totalidade do ser humano, isto é, do espírito, não pode se resumir a seus processos psíquicos. Entendo que a mente ou o aparelho psíquico, é instrumento do Espírito, portanto apenas expressa parte dele. A iluminação interior se dará por via desse complexo funcional, porém não se restringe a ele, nem tampouco se limita à descoberta de capacidades intelectivas, emocionais ou mediúnicas.

Iluminar-se é, como Espírito, sentir a totalidade criada por Deus e viver segundo Seus objetivos. É sentir-se como se estivesse fora do corpo, num determinado lugar.

Num lugar... onde não existe ódio, no qual a felicidade é possível, onde não há crimes, ou guerras, onde não há rancores ou tristezas, onde as pessoas se entendem, os deveres são seguidos, onde todos têm oportunidades idênticas, onde vigora a mais perfeita justiça e todos os direitos são respeitados, onde nenhum

mal alcança, onde não há doenças, onde não existe pobreza nem miséria, onde o forte respeita o fraco e não há oprimidos, não há minorias nem majorias, onde as pessoas não entram em depressão nem têm medos, onde seus anseios são satisfeitos e as verdades são ditas de forma amorosa, onde não há culpas, onde impera a fraternidade, não há inveja nem cobiça, onde o amor é o sentimento máximo, onde as pessoas estão em paz e vivem em plenitude de espírito, onde se pratica a verdadeira caridade, onde não há traças nem ladrões, onde as virtudes são exercidas e o bem vigora sempre. Lá, não há tempo nem espaços vazios, não há condições de sofrimento, tudo é belo e harmônico, onde a natureza fez sua morada, onde Deus é cultuado em espírito e verdade.

Este lugar é a *consciência* do ser espiritual que nós somos, essência divina criada simples e ignorante para, como uma flecha arremessada pelo arqueiro, alcançar o alvo da perfeição. Em nós, Deus habita e fez sua morada. Somos a *mônada* celeste em busca de realização. Surgimos do leito profundo e quente dos oceanos em busca da Terra-Mãe, carentes do encontro com a superfície, na procura do solo para ancorarmos e, a partir daí, irmos a busca do Universo infinito. Crescemos sob a influência das forças telúricas da natureza que forjaram nossa capa protetora do corpo físico. Amoldando-nos às contingências da natureza, suplantamos os desafios da matéria e das energias envolvidas no processo de aprimoramento material e espiritual.

Somos fruto do nosso próprio esforço pela conquista do encontro com o Criador. Impulsionados pelo seu Augusto Amor, desafiando obstáculos sem fim, aprendemos a distinguir as escolhas necessárias para o conhecimento de Suas leis. Submetidos ao Seu impulso criador aprendemos a viver e conviver nas várias espécies vegetais e animais, nos vários reinos da natureza, formando as capacidades de sentir, pensar e amar, para, finalmente, alcançarmos a condição de seres iluminados.

## Autoconhecimento

O conhecer a si mesmo é um processo que sempre foi entendido como de busca da percepção da própria natureza do ser humano, isto é, do que se é em essência. Aqui neste livro abordarei de uma maneira restrita, como o processo de conhecimento do campo da consciência, no que diz respeito ao *ego* como centro que medeia a relação do ser com o mundo. Portanto, aqui, o autoconhecimento é o da consciência do *ego*, isto é, do que ele é, de como costuma agir, de que referenciais se utiliza, que preferências tem, que lugar costuma ocupar e de quais aspirações sedimenta. Aplico aqui uma interpretação pessoal do “conhece-te a ti mesmo”, do oráculo de Delfos, entendendo-o como o saber sobre os processos vividos pelo *ego* na atual existência, já que, em cada uma delas, um novo se forma.

O *ego* é uma estrutura psíquica formada a cada nova realidade existencial que se ocupa de atender às orientações do Espírito, buscando a execução do que é necessário na relação com o mundo. Podemos entender *ego* como função, ou como identidade. O *ego* como função psíquica é um portal de acesso da zona consciente e elo de ligação psíquica da matéria com o perispírito, permitindo o olhar do Espírito através do campo da consciência. Como identidade representa o Espírito no mundo em que se encontra, refletindo parte de sua individualidade, ou o que é possível mostrar dela. É uma formatação da personalidade

atual do Espírito. Nas experiências com o mundo, o *ego* estará sempre tentando estabelecer um estado de normalidade, de equilíbrio, mesmo que instável. Mesmo que as circunstâncias não sejam favoráveis, sua característica é tentar manter a normalidade externa, portanto aparente. Parecerá ao indivíduo que tudo está bem, porém, nem sempre percebe que está bem para o *ego*, na sua relação com o mundo. O *ego* não considera as circunstâncias inconscientes que interferem no estado geral do ser humano, pois sua percepção sobre a individualidade é limitada. Às vezes, preocupa-se em afastar qualquer crise, porquanto nem sempre se ocupa da solução de conflitos que não atinjam sua existência. O *ego* permanece atento enquanto estamos despertos. Quando dormimos, cedemos lugar ao chamado *ego* onírico, que nem sempre age da mesma forma que o *ego* vígil. Quando desencarnamos, outro *ego* se forma em face da ausência das limitações corporais.

O autoconhecimento representa a percepção da identidade pessoal frente ao mundo, incluindo origem familiar, situação no contexto social, perspectivas futuras de realização nos vários campos das relações humanas, além do reconhecimento externo da própria existência. A atuação do *ego* é sempre no sentido de se colocar na captação dos eventos externos, associá-los aos conteúdos da consciência e do inconsciente que estejam mais acessíveis por semelhança emocional. Para se formar, o *ego*, utiliza certos mecanismos de identificação, isto é, necessita de uma imagem na qual se espelhe para estabelecer aquela identidade. Muitas vezes, essa identificação, que varia ao longo da vida do indivíduo, se dá primeiramente com os pais e, depois, com personagens que se assemelhem às características do espírito, adquiridas nas várias existências. Essa identificação é um referencial sob o qual o *ego* orbita enquanto o Espírito não se descobre verdadeiramente. A partir do momento em que se dá a percepção do *ego* às diretrizes superiores do Espírito, ele se identificará com o referencial próprio.

A autonomia do *ego* parece se originar desde sua forma-

ção, orientado pelo *Self* e fortalecido pelas influências parentais e culturais.

Por ser o centro da consciência, o *ego* procura ocupar lugar de destaque em sua atuação frente ao mundo. Seu desejo de poder e de atenção é notório. Muitas vezes desviando as motivações que vêm do Espírito, inflando-se ou deprimindo-se, neste último caso, quando as coisas não ocorrem de acordo com seus planos. Suas aspirações se situam na esfera da manutenção do *status quo*, isto é, em assegurar sua posição frente ao mundo. Isso quer dizer que o *ego*, enquanto identidade, ainda é imaturo.

Este autoconhecimento pode ser alcançado nas experiências comuns vividas a partir da educação familiar, nos processos de auto-ajuda, nas terapias breves, após pequenas crises existenciais, além de poder ser obtido na participação em grupos de ajuda mútua. Ele permite que re-signifiquemos os processos vividos na fase adolescencial e adulta-jovem, relembrando ocorrências vividas e percebidas de forma equivocada nesses períodos, compreendendo como decorrente da ignorância quanto à própria vida.

As crises decorrentes das dificuldades em resolver questões ligadas às dimensões da vida humana, principalmente quando não se consegue lidar bem com o externo (crises sociais), desencadeiam, muitas vezes, mudanças de atitudes que se assemelham à conquista do autoconhecimento. Essas pequenas alterações melhoram a vida e permitem uma boa disposição para enfrentar os conflitos, porém não se trata ainda de afirmar que já se alcançou o autoconhecimento. Essas pequenas alterações vão, aos poucos, fortalecendo o *ego* para que enfrente definitivamente a si mesmo.

No campo das emoções, deverão ocorrer também modificações quando se pretender autoconhecer-se, principalmente no que diz respeito ao reconhecimento, em si mesmo, de quando elas ocorrem e quais suas naturezas. Reconhecer uma emoção quando ela ocorre é fundamental para se conquistar o autoconhecimento, isto é, saber distinguir entre distintas emoções,

qual a que nos domina naquele momento, além das reações que costumamos ter para cada uma. Há, por exemplo, pessoas que sentem ciúme diante de elogio feito, em sua frente, a outra pessoa, e não reconhecem seu sentimento naquele momento, porém reagem realçando qualidades de terceiros, quando não ampliam as próprias ou diminuem as da pessoa elogiada.

As pessoas que reconhecem suas emoções conduzem mais equilibradamente suas vidas, pois passam a não permitir que suas atitudes sejam dirigidas por circunstâncias advindas de seus processos emocionais internos inconscientes. O sentido de reconhecer quando uma emoção ocorre; não é reprimir, mas entrar em contato, saber origem e consequência, para poder reagir adequadamente. É fundamental aprender a reconhecer emoções quando elas ocorrem, conscientizando-se das reações decorrentes, escolhendo conscientemente aquela que convém.

As emoções são poderosas direcionadoras e organizadoras do pensamento. Situam-se nas camadas profundas do psiquismo inconsciente e ativam determinantes sentimentos na consciência. Elas produzem energia à espera de movimento adequado. É fundamental desenvolver uma forma própria de expressar as emoções, permitindo uma liberação adequada à situação externa, sem fugas ou exageros.

É preciso reconhecer na emoção uma oportunidade de intimidade ou aprendizado e transmissão de experiência, pois quando ela ocorre saímos do mundo racional das idéias para entrar em contato com o mundo vivencial dos sentimentos. Intimidade requer confiança, empatia e segurança pessoal, e se constitui a base das relações maduras. As relações humanas maduras e profundas são as que nos auxiliam na percepção efetiva de nós mesmos. A intimidade a que nos referimos não quer dizer contato sexual, mas afetivo, isto é, de alma para alma, que proporciona troca de experiências. Olhar nos olhos das pessoas quando com elas nos comunicamos, tocar delicadamente o outro, sorrir discretamente, referir-se a uma emoção quando se fala, são atitudes que favorecem a percepção de nossos próprios sentimentos.

Saber compreender e lidar com pensamentos perturbadores, sendo capaz de regular os próprios estados emocionais é proposta do autoconhecimento. Nem sempre os pensamentos conseguem plasmar psiquicamente nossas idéias, pois elas são oriundas das camadas profundas da *psiquê*. As idéias podem ser transformadas em pensamentos, que são conscientizados, ou em atitudes automáticas, não racionalizadas. É preciso, portanto, fazer silêncio interior para melhor distinguir suas emoções, idéias e conseqüentes pensamentos e atitudes.

Fazer silêncio é, por algum tempo, buscar:

- a) meditar sem demorar-se num foco único;
- b) procurar não falar;
- c) não assistir televisão nem ir a cinema;
- d) não ler nada, nem mesmo um bom livro;
- e) entrar em contato com a natureza;
- f) sorrir e ouvir os sons da Vida;
- g) não ouvir música, nem mesmo uma boa música;
- h) andar;
- i) admirar e reverenciar a Vida;
- J) orar.

Fazer isso pelo menos por duas horas por dia, durante uma semana no mínimo, como um exercício. Isso poderá nos fazer entrar em contato com a essência espiritual e despertar nossa capacidade criativa interior. Após isso, retornar à sua rotina normal de falar, ler e envolver-se com a própria vida, conservando, se possível, alguns hábitos daquela semana diferente.

Em momentos de tensão é necessário o reconhecimento dos próprios sentimentos, para que não se tomem decisões precipitadas. No processo de autoconhecimento não é recomendável que se tomem decisões durante fortes contingências emocionais. Naqueles instantes é comum assumirem à consciência os *complexos* originados na atual existência, bem como outros alicerçados nas anteriores.

Nossos objetivos de vida, que não devem se confundir com

a resolução dos problemas que atravessamos, mesmo expiações causadas por atitudes de existências anteriores, necessitam ser definidos durante o processo de autoconhecimento. Esses objetivos extrapolam o cumprimento das obrigações inerentes à vida social, isto é, estudar, buscar uma profissão, trabalhar, constituir família, manter o patrimônio porventura adquirido, exercer os direitos e deveres civis, dentre outros. São os objetivos que favorecem o crescimento espiritual, isto é, ser feliz, ser um bom cidadão, ser paciente, ser calmo, ser bondoso, ser caridoso, ser consciente de si mesmo, viver consciente da vida após a morte, dentre outros. Tais objetivos devem estar bem claros na consciência, de tal forma que seja possível estabelecer estratégias exequíveis para alcançá-los, inclusive, se possível, com respectivos prazos.

É durante o processo de autoconhecimento que devemos trabalhar nossas culpas, nossos medos, nossas frustrações, bem como repassar os processos mal resolvidos da infância e adolescência, além de identificar os principais mecanismos de defesa que costumamos utilizar e que encobrem nossa verdadeira personalidade.

### **Culpas**

É fundamental liberar-se da culpa, assumindo o compromisso de, além de não mais cometer o ato gerador, principalmente aceitando verdadeiramente toda e qualquer consequência que possa advir do que quer que tenha feito. Sentir-se culpado e não fazer nada que possa impedir a recidiva da atitude é estar à mercê da possibilidade da instalação de obsessões. Fazer alguma coisa é aprender como resolver o problema anterior que provocou a culpa, de outra maneira que não agrida a si mesmo nem a outrem.

Geralmente as culpas decorrem da sanção interna oriunda dos valores morais da pessoa, da educação rígida e repressora que se teve, do medo de consequências danosas ao *ego* advindas por força da lei do *carma*, bem como de circunstâncias aversivas de outras vidas que ainda não foram resolvidas. É preciso enten-

der que não se paga *carma* passado. Na verdade se aprende o que não se sabia. Não reencarnamos para pagar ou ressarcir, mas para nos educar quanto ao nosso processo evolutivo. Pagar débitos é uma interpretação enviesada do processo evolutivo de acordo com a noção antiga de pecado e de bem e mal.

Enquanto se aprende se corrigem distorções vividas no passado. A correção do passado não é objetivo da reencarnação mas sim a educação do Espírito quanto às leis de Deus. Pode-se ter *carma* positivo ou *carma* negativo, isto é, pode-se retornar a um novo corpo com qualidades já aprendidas, que significam créditos, ou com *déficit* de capacidades, o qual é resultante dos equívocos cometidos.

O que se conhece como *carma* significa ação e reação simultâneas, já que não existem isoladas. O chamado *carma* positivo é aquele a cuja ação corresponderá uma reação passiva, isto é, algo vem de retorno em benefício. O chamado *carma* negativo é aquele cuja ação exigirá uma reação ativa, isto é, seu agente deverá atuar para merecer algo melhor para si.

É importante, no processo de autoconhecimento, não assumir culpa ou responsabilidade por atos de que não nos lembramos ter cometido. Às vezes, por querermos ficar em paz com alguém, ou com espíritos que nos atormentam, pedimos perdão por equívocos do passado que não nos lembramos ter cometido. Isto pode soar falso, pois o perdão não modificaria nada no psiquismo, pois não há base que necessite ser alterada. O melhor seria esclarecer à pessoa, encarnada ou desencarnada, que não nos lembramos, portanto, não há porque pedir perdão, e que, hoje, se estivéssemos diante das mesmas circunstâncias por ela apresentada, não tomaríamos semelhante atitude que foi dita que tomamos. Deve-se pedir perdão quando se reconhece a responsabilidade pelo ato cometido, prometendo inclusive não mais fazê-lo.

Perceber um sentimento de culpa em si próprio pode favorecer o reconhecimento da *sombra*. A culpa evoca uma questão

moral por resultar de uma atitude incompatível à conduta e aos valores conscientes. Ao sentir-se culpado, é preciso observar qual o aspecto da *sombra* que foi revelado (inveja, maldade, perceber-se capaz de ações repulsivas,...) e refazer a auto-imagem, integrando tais conteúdos. Ninguém é obrigado a ter sido sempre bom e correto. Deve-se considerar as circunstâncias, a época e a cultura. Aceitar a execução dos erros como características naturais do humano e propor-se ao aprimoramento interior são os caminhos para libertar-se de qualquer culpa.

### **Medos inconscientes**

É importante conscientizar-se dos medos que se tem, além de buscar entender suas origens. Libertar-se dos medos, evitando que eles impeçam nosso crescimento espiritual, dificultando a vida plena e atrapalhando nossa felicidade, é parte do autoconhecimento. Fundamental é entender que esses medos, muitas vezes, não têm explicações conscientes e nem sempre se justificam nos episódios perinatais ou da infância. São causas comuns dos medos: lembranças de situações traumáticas da atual e de outras existências, inseguranças/incertezas quanto ao próprio futuro em face da dificuldade em percebê-lo, existência de doenças, graves ou não, e, principalmente, o medo da morte iminente. Este último, além de se constituir no principal medo, é fator catalisador e gerador de outros medos.

Os medos ameaçam o *ego*; é ele, na verdade, quem teme, pois o Espírito tem consciência de sua imortalidade. O autoconhecimento implicará em várias “lesões” ao *ego* que pode ser tomado pelo medo do novo e do desconhecido. Às vezes, o medo pode funcionar também como mecanismo de proteção contra um sintoma pior. O medo de enfrentar determinado problema pode estar ocupando o lugar de um desafio maior que o *ego* está tentando evitar. Quanto mais se foge do objeto que desperta o medo, mais ameaçador ele se torna. Na penumbra, qualquer filhote pode parecer uma fera. Ao lançar luz sobre o que se teme, pode-

se relacionar de modo real com as situações, eliminando o medo.

Para reduzir a influência desses medos deve-se: primeiro, desenvolver um forte senso de confiança em Deus, consciente de que nada, absolutamente nada, ocorrerá que não seja em seu benefício, mesmo diante de algo que pareça ser doloroso; segundo, deve-se acreditar na própria capacidade de enfrentar as circunstâncias da vida com criatividade e bom senso; terceiro, a melhor maneira de dissolver um medo é gradativamente enfrentá-lo; quarto, nada poderá acontecer ao ser humano que não possa ser resolvido por ele mesmo. Práticas meditativas auxiliam a entender e dissolver os medos.

### **Frustrações**

As frustrações decorrem da criação de expectativas que não se confirmam pela idealização de um futuro com poucas chances de concretização. Cria-se uma realidade além da capacidade de concretizá-la. Muitas vezes envolve-se a participação de pessoas no processo futuro, sem que elas sejam comunicadas da importância que têm para o que se quer realizar. Às vezes, atribui-se aos outros responsabilidades e papéis, dos quais não sabem e não são capazes de atender, mas que espera-se que o façam, e, quando não conseguem, indis põe-se com eles por não alcançarem o que se esperava.

As frustrações também são decorrentes da retirada das *projeções*. Sempre que se *projeta*, corre-se o risco de se frustrar. No processo da *projeção*, inconscientemente, acredita-se que objetos, pessoas ou situações são como os idealiza que sejam, atribuindo-lhes características pessoais. Quando se descobre que não são como se pensa, desilude-se.

Outras vezes, agasta-se por não alcançar a realização de determinados desejos, mesmo que se tenha trabalhado para obtê-los, pois não se contava com o *carma* negativo, o qual impede a obtenção dos resultados esperados, por mais que sejam justos e exequíveis.

Normalmente sofre-se as influências das expectativas pessoais, parentais, sociais ou coletivas, bem como de outras vidas. As pessoais são decorrentes da idéia de se acreditar ter capacidades superiores às que efetivamente se possui, isto é, é-se menos do que se pensa, proporcionando a frustração característica. As parentais são aquelas que familiares, via de regra os pais, têm e que a pessoa se dispõe a atender. Caso essas expectativas estejam além das capacidades, poderá ocorrer frustração em não atendê-las. As sociais ou coletivas são aquelas que se adquire com os grupos sociais que se faz parte e que impõem aceitação para inserção neles.

Por último, existem as expectativas de outras vidas que, muitas vezes pressionam atitudes que geram frustrações. A morte, nas várias encarnações, impede a continuidade de projetos que se acalentava durante a existência e que são adiados por força do retorno à vida como espíritos desencarnados. Essas interrupções (necessárias) podem provocar o acúmulo de frustrações que irrompem durante as existências vindouras. Para exemplificar: uma pessoa que numa existência ansiava pela construção de uma casa e, durante a luta para conseguir seu intento, tem a vida física ceifada por motivos *cármicos*, naturais ou acidentais, chegará ao mundo espiritual com suas expectativas frustradas, tendo que refazer suas perspectivas. Essa interrupção provocará que fique latente o desejo não realizado.

É preciso aprender a separar as expectativas pessoais daquelas que se impregnaram por força da educação, da convivência e da cultura. Além dessa separação é preciso também ter uma idéia de si mesmo, dos limites, possibilidades e do que se pode adquirir como habilidade pessoal. Em muitos casos é positivo acreditar que se é mais do que realmente é, porém sem a exigência de cumprir fielmente o que seria possível fazer se fôsse efetivamente o que se pensa ser. Isto quer dizer que se deve ter uma boa imagem de si mesmo, porém consciente do que efetivamente se é. O estágio evolutivo do ser humano ainda o incentiva ao

comportamento coletivo, como forma de fortalecimento de uma identidade pessoal, fazendo-o assimilar os ideais massificados.

No processo de autoconhecimento pode ocorrer a inflação do *ego*, em face de sua imaturidade e desejo natural de poder. Essa inflação quer dizer vaidade excessiva por adotar como referência os valores do *ego* e não do *Self*. O *ego* inflado é aquele que se separa dos objetivos do *Self*, apoderando-se das qualidades deste como se fossem suas próprias, desconhecendo os poderes superiores da individualidade, aos quais deve subordinar-se. A pessoa com o *ego* inflado se distancia dos que poderiam retirá-la desse pedestal e revelar sua real natureza, isolando-se dos outros.

Merece destaque no processo de autoconhecimento o perigo das imitações, que provocam a perda da identidade pessoal. Quando se imita alguém, assume-se um comportamento que não é próprio, vivendo-se a vida do outro. Deve-se buscar realizar a própria vida, seguir o próprio destino, entendendo como os outros, que se tornam referenciais, o fizeram, porém adaptando-o à própria personalidade. Por exemplo: imitar o Cristo não é fazer o que ele fazia, mas, antes de tudo, questionar o porque ele fazia, naquela época, daquela forma e descobrir uma lei de Deus que o movia. Após a descoberta da lei ou das leis existentes por detrás da atitude dele, aplicá-la em sua própria vida.

### **Passado**

Naquele processo de conhecer-se, deve-se buscar refletir sobre o passado da atual existência, já que o acesso a outras existências é difícil e nem sempre recomendável. Muitos processos da infância ficam sem serem resolvidos, incomodando inconscientemente a pessoa. Os relacionamentos com a mãe, com o pai, com irmãos e demais parentes próximos devem ser repassados a fim de verificar-se os pontos de tensão, bem como os sentimentos em relação àquelas pessoas. Eles, além dos laços consanguíneos, são também espíritos e têm sentimentos, indepen-

dentos do que a sociedade e a cultura esperam. Os sentimentos materno, paterno e filial são adquiridos por força dos papéis sociais, isto é, a posição na família determina naturalmente o tipo de sentimento que se deve ter, porém não impede que o que se sente, oriundo das relações com essas mesmas pessoas em outras existências, venha à tona. Sentimentos contraditórios são típicos de situações vividas em outras existências. Para o autoconhecimento é fundamental rever essas emoções trabalhando-as e adequando-as a uma nova forma de perceber o mundo, isto é, de acordo com o propósito de auto-iluminação, sobretudo aprendendo a perdoar e amar os entes familiares. Rever o passado, em momentos de recolhimento e meditação, é fundamental para entender o presente e acertar quanto ao futuro. Deixe para rever o passado quando estiver em paz consigo mesmo. Isso não significa enterrar ou negligenciar processos antigos, mas trabalhá-los quando se encontrar centrado.

Quando o indivíduo se propõe a essa revisão e quer consequentemente se transformar, consegue coerência em suas atitudes, estabelecendo com familiares e antigos amigos relações mais verdadeiras. Ser verdadeiro não é simplesmente falar a verdade com as pessoas, pois, além de não se saber o que é a verdade, pode-se estar sendo rude com elas. Ser verdadeiro é ser coerente e amoroso com as pessoas, mesmo que isso sacrifique a própria percepção do que seja a verdade.

Muitas pessoas buscam a regressão de memória para descobrir o passado de outras existências, como forma de se autoconhecerem, imaginando que este processo lhes traria mais segurança e tranquilidade na atual existência. A regressão de memória é um recurso que deve ser utilizado quando se trata de pesquisa científica ou de técnica auxiliar em psicoterapia. A curiosidade sobre vidas passadas pode não ser útil se não se sabe trabalhar seu conteúdo. No processo de autoconhecimento não é necessário mergulhar em vidas passadas, salvo para remover traumas que incomodam sobremaneira a atual existência.

É durante o autoconhecimento que se deve aprender a dar e receber *feedback*, isto é, a saber ouvir críticas e considerações a respeito da própria personalidade como também a saber dar retorno ao comportamento dos outros sem lhes ferir ou machucar. A boa convivência não é simplesmente ser educado e polido, mas ser consciente dos processos vividos pelos outros e poder ajudá-los.

No autoconhecimento é importante ficar-se atento às estratégias inconscientes, e, às vezes, conscientes, que se utiliza para relacionar-se com as pessoas e situações. Elas fazem parte da necessidade de manter-se o equilíbrio entre o que se quer e o que se pode em relação ao enfrentamento da realidade. São conhecidas com o nome de mecanismos de defesa, porém nem sempre são atitudes defensivas, mas pró-ativas e, às vezes, necessárias.

As estratégias de convivência ou mecanismos de defesa mais comuns são:

1. *Projetar* sobre as outras pessoas aspectos não percebidos da própria personalidade;
2. Ao contrário do item anterior, *introjetar* ou assimilar qualidades ou defeitos de outras pessoas;
3. Regredir a uma conduta já superada;
4. Deslocar de uma para outras pessoas as características ou formas de reação;
5. Reprimir a conduta associada a determinado fato, pessoa ou objeto;
6. Converter para o corpo sintomas associados a emoções não resolvidas;
7. Isolar-se das pessoas para fugir a um fato aversivo;
8. Inibir-se diante de uma dificuldade por se achar impotente;
9. Evitar um conflito ou uma frustração, racionalizando excessivamente para encontrar razões ou argumentos que os justifiquem;
10. Adotar um comportamento oposto em reação a um conflito aversivo, por não saber lidar com ele;

11. Assumir uma *persona*<sup>7</sup> diferente da habitual para satisfação temporária do *ego*, bem como assumir uma conduta socialmente aceita como compensação a um comportamento aversivo.

Às vezes, pelo uso inconsciente, essas estratégias se tornam componentes da personalidade. Conscientizar-se delas e saber utilizá-las constitui-se em importante aquisição no processo de autoconhecimento.

O autoconhecimento é o conhecimento de si mesmo, isto é, de como se pensa, se sentem as emoções e se reage frente ao mundo. Não é ainda o conhecimento integral da individualidade eterna que é o Espírito.

---

<sup>7</sup> Papel social que desempenhamos para a necessária convivência.

# Autodescobrimento

O processo de autodescobrimento é uma fase posterior ao processo de autoconhecimento, muito embora se possa iniciá-lo enquanto se vive o reconhecimento das características do *ego*. Autodescobrir-se é conseguir revelar à consciência, gradativamente, os conteúdos que se encontram inconscientes, além de descobrir como funcionam os mecanismos psíquicos entre a vida consciente e a inconsciente.

Autodescobrir-se não é necessariamente ter acesso direto ao conteúdo das informações dos processos experimentados nas vidas passadas. Tais informações, existentes no inconsciente, necessitam vir à consciência de forma organizada e a serviço de um processo maior que promova a felicidade. A posse consciente dessas informações deve ocorrer com equilíbrio, pois a ocorrência delas na consciência sem o devido controle pode levar o indivíduo a uma inadaptação à realidade provocando as chamadas psicoses, bem como a uma série de transtornos psíquicos já diagnosticados pelas ciências da alma.

Para que o processo de autodescobrimento se dê de forma a proporcionar a revelação harmônica dos conteúdos inconscientes e desconhecidos da personalidade, é importante que o *ego* esteja estruturado, fortalecido na sua ligação com as orientações do *Self* e alinhado com o processo de desenvolvimento espiritual comandado pelo Espírito. O *ego* estruturado permite a

aceitação de seus próprios equívocos, bem como o reconhecimento e a integração da *sombra*, ou seja, do lado negado ou desconhecido da personalidade. É nessa fase que não se torna difícil reconhecer os erros, assumi-los, além de admitir as próprias limitações e impotências.

A convivência social obriga o ser humano a assumir papéis ou máscaras sociais, a fim de que consiga lidar com o mundo. Não é possível mostrar aspectos negativos todo o tempo, pois as pessoas não suportariam, razão porque não se pode prescindir das máscaras. Além disso, essas *personas* são importantes formas de aprender as regras básicas dos relacionamentos humanos. São *personas* que devem ser utilizadas a serviço do *Self* e não do *ego*. O autodescobrimento se caracteriza pelo reconhecimento das máscaras sociais e sua utilização harmoniosa. São exemplos de *personas* ou máscaras sociais comuns: posição social, título acadêmico, sobrenome da família, ser mãe de, ser pai de, ser filho de, ser marido de, ser esposa de, ser empregado de, ser chefe, dentre outros. Toda vez que se desempenha papéis sociais, cuja existência não seja uma qualidade essencial da pessoa, estar-se-á vivendo uma *persona*.

No processo de autodescobrimento obtém-se a capacidade de acreditar em si mesmo independente das contingências externas. Essa crença é fruto do autoconhecimento e da consciência do próprio processo existencial. O indivíduo, que nessa fase, já atravessou algumas contingências aversivas da vida, já obteve experiências para lidar com outras adversidades sem os medos e receios característicos do início. Acreditar em si mesmo não quer dizer extrapolar os limites da própria capacidade, mas considerar que é possível alcançar algum ganho, mesmo que não se consiga os objetivos que se almeja, isto é, a partir de qualquer experiência pode se obter algum tipo de aprendizado. As aparentes derrotas são encaradas como possibilidades de vitória em outros níveis. Acertos e desacertos são oportunidades de obtenção do conhecimento de si mesmo e das leis de Deus.

Acreditar em si mesmo é viver tranqüilo e consciente de que tudo, absolutamente tudo que ocorre, mesmo o que é decorrente dos erros e equívocos, resulta em algum bem e que, principalmente, jamais será destruído ou perderá a condição de filho de Deus. É fundamental uma forte e boa crença sobre si mesmo.

No processo de autodescobrimento deve-se tomar consciência da existência dos *complexos* e suas origens, das influências das fantasias que cria, dos potenciais que possui, das virtudes, bem como das perspectivas quanto ao futuro para além da atual existência. Naquele processo, a energia psíquica que se desprende na vida para sua realização é mais direcionada para o encontro consigo mesmo.

### ***Complexos***

Autodescobrir-se é conscientizar-se de quais são os *complexos* inconscientes que o movem e que direcionam a vida para além daquilo que se determina. A conscientização dos *complexos* é fundamental para o equilíbrio da personalidade e para a autonomia e independência do Espírito. Eles são decorrentes da não assimilação devida de experiências vividas pelo *ego*. Muitas vezes não aceitamos a forma como algumas experiências ocorreram, ou por repressão ou por outra estratégia do *ego*. Essa inaceitação recalca o conteúdo da experiência para o inconsciente pessoal, promovendo, por semelhança emocional, a formação de *complexos*. Geralmente essas repressões e respectivos recalques decorrem do receio do *ego* em lidar com as consequências da aceitação consciente da atitude ou fato externo. A questão moral surge na inaceitação como justificativa consciente. O *complexo* é uma parte cindida da totalidade psíquica em consequência de um afeto intenso. O *ego* nem sempre é capaz de absorver a intensidade afetiva relacionada à determinada vivência, criando-se um *complexo*, que, como um ímã, atrai para si uma rede de experiências similares, transformando-se num núcleo energético no psiquismo inconsciente. O *ego* não possui estrutu-

ra adequada para integrar à consciência certos tipos de experiências.

A inaceitação, bem como as experiências, vêm se alicerçando nas várias existências, não sendo fruto de uma única. O espírito vai sedimentando os *complexos* a cada etapa sem se dar conta de que, situações não resolvidas numa existência, acabam não só interferindo nas seguintes, como também se enraizando psiquicamente.

Situações de forte carga emocional não trabalhadas e não resolvidas numa encarnação poderão desabrochar na forma de insatisfações, tristezas, instabilidades afetivas, saudades não explicadas, depressões, etc., nas existências seguintes. São afetos não resolvidos que poderão gerar núcleos psíquicos de *complexos* exigindo soluções.

Os *complexos*, por sua característica afetiva e face ao esquecimento do passado, proposital ou não, se tornam motivações inconscientes autônomas. Sua autonomia advém não só da não solução no devido tempo, como também da dificuldade em se encontrar uma saída para as situações em que se devem enfrentar as imperfeições (limites, impotências, defeitos de caráter, etc.).

Os *complexos* não são os únicos veículos psíquicos desses conflitos, como também não são as únicas estruturas que se formam diante das inaceitações e frustrações da vida, pois no psiquismo humano existem os componentes das ligações afetivas, ou seja, aquilo que em nós se encontra não concluído no mundo psíquico ou em aberto, sem se constituírem em núcleos afetivos.

### **Fantasias**

A fantasia é uma expressão genuína do inconsciente e uma forma eficaz de conhecê-lo. Quando bem compreendida e percebida suas conexões, leva o ser humano ao encontro da raiz de seus propósitos.

São ideais psiquicamente criados a partir de referenciais

*egóicos* não avaliados ou avaliados inadequadamente. A depender da energia que se entrega ao motivo da fantasia, poder-se-á tornar-se escravo dela, principalmente se ela estiver de acordo e se assemelhar aos propósitos da consciência.

As fantasias são desejos deslocados da realidade que têm o poder de influenciar a vida concreta, sem que se tenha controle. Interferem no processo de autodescobrimento por desviar a atenção dos reais propósitos do *Self*. São sonhos acordados que se mesclam com conteúdos do inconsciente sem que se perceba.

Muitas fantasias se tornam realidade face ao desejo e à energia que se adiciona inconscientemente à sua realização, atraindo as circunstâncias ao redor para que elas se efetivem. Nesse sentido, elas ocorrem pelo poder do Espírito em mobilizar o universo à sua volta de acordo com seus propósitos, com as interferências da vontade de terceiros e das leis de Deus.

A descoberta das fantasias inconscientes requer uma vasculhada pela infância e, às vezes, pelas vidas passadas. Muitas vezes, as fantasias que se cria foram alimentadas pela necessidade de corresponder aos desejos do grupo familiar e social de que se faz parte, tal qual as motivações para a Vida.

Não considero inadequado fantasiar, porém é importante que se tenha consciência de seu poder sobre a realidade. Não se deve esquecer que o limite entre a realidade psicológica e a fantasia é muito tênue e ambos os fenômenos se processam no mesmo ambiente psíquico da pessoa.

Há fantasias que favorecem o processo de autodescobrimento e que possibilitam a realização de sonhos e desejos importantes na vida. São fantasias idealizadas no formato de possibilidades factíveis e que se aproximam das criações superiores do Espírito. É preciso aprender a sonhar acordado e a acordar para realizar.

A fantasia pode ser uma oportunidade preciosa de resgatar a energia psíquica do inconsciente para a consciência, quando se dá conta dela. Ela favorece o processo de simbolização e, em

casos de depressão, pode conduzir a energia psíquica de volta ao uso consciente se o símbolo for adequadamente trabalhado.

### Potenciais

Autodescobrir-se é conhecer seus próprios potenciais internos, percebendo a capacidade de realização pessoal e enfrentando os processos, nos quais a Vida exige envolvimento e solução. Quando o indivíduo se conscientiza de que é feito da matéria prima de Deus, o Espírito imortal, adquire a certeza de eu poder interno. A consciência da indestrutibilidade do Espírito, isto é, de si mesmo, é fator fundamental para a descoberta e desenvolvimento dos potenciais interiores.

Os potenciais são capacidades internas não utilizadas face ao desvio de energia psíquica para os desejos *egóicos*. Tais desejos, calcados no *egoísmo* atávico, resultante do nível de evolução da maioria dos habitantes do planeta, impedem que se enxerguem as habilidades já conquistadas em vidas passadas, bem como aquelas que podem ser desenvolvidas na atual.

O desenvolvimento dessas habilidades pode ser impulsionado pelos pais, principalmente por aqueles que demonstraram capacidade de realização frente ao mundo, nas várias dimensões da Vida. Quando não são os pais que impulsionam, são os exemplos de familiares mais destacados no grupo, de professores, de mestres, de figuras religiosas, de heróis, bem como daqueles que constróem uma boa relação produtiva com a sociedade.

Para desenvolver e fazer desabrocharem os potenciais do Espírito, deve-se acreditar na criatividade e impulsioná-la para além dos limites impostos pela consciência racional, buscando penetrar nos meandros da mente, à maneira dos artistas, poetas e místicos da humanidade. Não há limites quando, através da oração sincera a Deus, integrados nos Seus propósitos, usa-se a inspiração, a intuição e a criatividade. Além da oração pode-se descobrir o próprio mundo interior através de meditações e de processos analíticos terapêuticos.

A Vida deve se tornar disponível para o *Self*, visto que nele se encontra a matriz diretora gerada pelo Espírito.

### **Futuro**

O funcionamento da mente humana só é possível graças à consciência da existência de um futuro. A forma como é psicologicamente configurado é fator importante, não só para o próprio destino como também para a manutenção do equilíbrio psíquico.

No processo de autodescobrimento deve-se pensar e idealizar o futuro, tentando antevê-lo como forma de não se pensar estar à deriva ou mesmo de viver apenas do conhecimento do passado e de suas conseqüências. O futuro é uma função onde interferem fatores externos e internos. Sua realização dependerá da vontade e de circunstâncias coletivas às quais todos estão sujeitos.

Todos querem prognosticar o próprio futuro. E querem que ele seja promissor e venha lhe trazer felicidade. O autodescobrimento permite que se interfira na parcela do futuro, a qual depende da exclusiva vontade individual, que estará mais fortalecida com as descobertas dos potenciais interiores.

Para muita gente ele se constitui numa incógnita que pertenceria unicamente a Deus. Porém, à criatura mais amadurecida no processo evolutivo, ele deixa de ser algo desconhecido que induziria ao medo e à angústia. A visão do futuro, como algo que se constrói a cada momento, permite que o indivíduo se tranqüilize em relação às adversidades que porventura venha a enfrentar, visto que a felicidade é conquista certa acessível a todos.

### **A Sombra Pessoal**

O conhecimento da *sombra* é outro fator importante no processo de autodescobrimento, pois possibilita a percepção dos aspectos desconhecidos da personalidade e daqueles que não são desejados, portanto negados. Por muito tempo aprende-se o dever de reprimir o mal e evitar exteriorizar a agressividade, bem

como policiar as atitudes. Porém, o mal sempre foi algo que sofreu modificações de acordo com a época e com a cultura das sociedades, não sendo um ente muito bem compreendido. Ao invés de negar o mau e de evitar agressividade, seria mais adequado conhecer sua natureza em si e utilizá-lo de forma produtiva no próprio processo existencial.

O mal em si próprio, quando trabalhado equilibradamente, se transforma em bem para a pessoa. A agressividade quando dirigida se transforma em ferramenta construtiva do crescimento pessoal. Tudo que existe no ser humano como motivo inconsciente que o incomoda, pode ser redirecionado adequadamente para sua felicidade. Negar ou acreditar que tais aspectos não têm importância é subestimar seus poderes de ação.

Tudo que desconheço em mim se torna condutor de meu destino, visto que age à minha surdina sem que lhe direcione o sentido ou lhe dê uma função útil. Muitas vezes, por força da cultura, o que se denomina como mal é apenas a visão equivocada do que poderia ser um bem. Por este motivo, existem dois tipos de *sombra*: a negativa e a positiva.

A *sombra* negativa contém aquilo que se nega que é ou não se aceita na própria personalidade. Muitas vezes ela é *projetada* nas pessoas que parecem apresentar aquela característica que, inconscientemente, não se aceita em si mesmo. Geralmente desenvolvem-se sentimentos negativos por aquelas pessoas.

A *sombra* positiva ou dourada contém aquilo de bom que se desconhece existir em si ou que não se sabia que já havia conquistado, ou que se é capaz de realizar. Contém aspectos positivos da personalidade, mas que, por motivos diversos, não se consegue reconhecer. Também são *projetados* esses aspectos em pessoas, às quais se admira.

As duas formas de *sombra* são aspectos da personalidade que se alicerçam em função das experiências adquiridas nas vidas sucessivas, ligadas às questões morais e que não são fáceis de serem desconectadas do conceito que se tem de mal. São com-

ponentes da personalidade que, se negligenciados ou reprimidos, continuam influenciando sobremaneira a vida relacional dos indivíduos. É fundamental, portanto, reconhecer sua existência, integrar a face positiva e buscar uma forma de expressar a face negativa, de tal modo que não se constitua num obstáculo à manifestação da personalidade, nem traga sofrimentos insuportáveis.

Deve-se conscientizar de que, sempre que se traz aspectos da *sombra* para a consciência, o indivíduo não se sente bem. A *sombra* traz coisas negadas e reprimidas por muito tempo, daí se ter dificuldades em lidar com elas. A manifestação da *sombra* é um trabalho delicado que deve ser feito com cautela a fim de não se deixar possuir por ela. Constelar a *sombra* é acreditar que aquele lado obscuro, considerado negativo da personalidade, é que deve prevalecer. Isso é um equívoco.

A *sombra* é como uma companheira, da qual se deve tomar ciência de seus traços e de suas características. É parte de si mesmo que deve se tornar consciente, colocando-a a serviço da própria evolução espiritual, sem que seus aspectos aversivos tomem a personalidade.

### **As Virtudes**

No processo de autodescoberta o indivíduo deve se conscientizar das virtudes que tem, mesmo que apenas reconheça que sejam embrionárias. Não se trata de aderir à vaidade ou ao orgulho acreditando ser algo que não se conquistou. É positivo afirmar ter virtudes, porém é negativo se deixar envolver demasiadamente por elas, acreditando-se superior aos outros. Faz parte de ter uma auto-imagem positiva, bem como gostar de si mesmo, descobrir essas qualidades interiores iniciadas ou já conquistadas

Pelo mecanismo inconsciente da *projeção*, o bem que se enxerga em alguém possivelmente existe na própria pessoa, mesmo que de forma rudimentar. As qualidades superlativas observadas nos outros, podem ser desenvolvidas, já que se é capaz de percebê-las.

A seguir, algumas virtudes, às quais deve-se verificar se já se vivencia. Se, em pelos menos uma oportunidade a pessoa consegue reconhecer que exerceu alguma delas, é sinal de que ela existe e pode ser ampliado seu exercício.

**Paciência.** Capacidade de perceber o ritmo do outro compreendendo o momento adequado para atuar. Persistência tranquila de quem sabe suportar. Serenidade e resignação diante de provas. Saber adiar recompensas.

**Bondade.** Capacidade para renunciar em favor do outro de forma a lhe trazer felicidade. Brandura, doçura e benevolência para com o próximo. Doar sem desejar retribuição.

**Amorosidade.** Capacidade de colocar a energia do amor no pensamento, na fala e nas ações. Propensão ao amor, envolvendo-se pela energia divina da paz interior.

**Empatia.** Capacidade de se colocar no lugar do outro, percebendo o que ele sente. Sentir como o outro. Ser tolerante e compreensivo com o outro.

**Harmonia** (estar em). Capacidade de se sentir em equilíbrio interior, independente das circunstâncias externas, sentindo a suavidade da Vida. Estar de bem com a Vida e com as pessoas, tendo espírito conciliador. Harmonia é equilíbrio, é amor, é centração e descentração simultâneas, é ser e estar, é agir e calar, é dar e receber.

**Determinação.** Capacidade de ser perseverante e de concluir o que inicia, tendo senso de propósito e de oportunidade. Ser persistente em seus objetivos.

**Seriedade.** Capacidade de agir com fidelidade a seus propósitos sem perder o endereço de seus objetivos. Coerência nas ações e inteireza de caráter. Senso de percepção das finalidades de suas atitudes.

**Alegria.** Capacidade de se sentir bem e disponível para viver os processos da Vida com satisfação. Contentamento e júbilo com a Vida. Estado interno e externo de completude.

**Sinceridade.** Capacidade de objetivar pensamentos e ati-

tudes sem trair seus propósitos nem ferir o outro. Franqueza e lealdade diante do outro. Ação com lisura e sem dissimulação. Objetividade nas relações com o outro.

**Humildade.** Capacidade de reconhecer seus limites e possibilidades. Percepção de igualdade com o próximo. Respeito e reverência pelo outro. Ação com respeito e simplicidade.

**Gratidão.** Capacidade de reconhecer o valor do outro e de sua influência positiva, buscando retribuí-lo. Estar disponível para doar. Capacidade de saber remunerar e premiar.

**Disposição de servir.** Capacidade de se permitir tempo e espaço para a ação em favor de outrem. Condição de quem se encontra centrado. Percepção da necessidade de agir em favor dos objetivos de Deus.

**Paz.** Estado de equilíbrio interior em consonância com Deus. Administração equilibrada de conflitos íntimos. Plenitude interna.

# Autotransformação

A autotransformação é o processo de retomada da própria vida a partir do referencial do *Self*, dispondo-se o indivíduo a atuar nela com o conhecimento de si mesmo e com a descoberta e utilização adequada dos próprios potenciais interiores. É um processo de relação com o mundo e que deve ser feito na convivência social, no contato com o que se lhe opõe, internalizando as experiências e crescendo nelas.

A autotransformação ocorre quando nos dispomos a por em prova o que somos e verificando se o que acreditamos já ter conquistado pode ser posto em prática. Nessa fase do processo de crescimento pessoal, descobre-se se os valores alicerçados nas experiências vividas, de fato funcionam e se são consistentes na personalidade.

Muitas vezes pensamos já possuir determinadas virtudes, porém não as colocamos em prática, não só diante das adversidades como também quando nos relacionamos com pessoas que nos opõem na forma de pensar e agir. Equivale a dizer que, entre os bons é fácil ser bom, porém entre os maus é que se prova a virtude do bem. É no processo de autotransformação que esse embate pode ser muito proveitoso ao indivíduo. A percepção de que não conquistamos essa ou aquela virtude, a qual pensávamos possuir, servirá de estímulo à real aquisição.

Os campos de prova nos quais poderemos verificar se já

adquirimos consistentemente tais virtudes se situam no ambiente da família originária e da gerada, nos grupos sociais de que fazemos parte, no ambiente profissional, nas relações amorosas e nas relações com os sistemas de controle da sociedade. A família originária é aquela na qual renascemos, e a gerada é a que constituímos. Muitas vezes elas se confundem face à convivência e afinidades entre seus membros.

O processo de transformação interior decorre da necessidade da reforma íntima, a qual pressupõe a educação dos pensamentos e das emoções. É uma decisão interna de mudar, face à necessidade de se desligar de situações e conflitos que não mais favorecem o crescimento pessoal. É uma exigência interna em se adequar às exigências do mundo sem se deixar sucumbir por ele. É o processo que permite ao indivíduo viver no coletivo da sociedade, de acordo com seus princípios morais, pondo-os em prática para avaliá-los e reavaliá-los. No necessário atrito das relações humanas estar-se-á atuando e transformando os próprios valores. O *ego*, então conhecedor de si mesmo e após ter descoberto seus mecanismos de defesa e as potencialidades latentes, permitirá que o *Self* possa verdadeiramente dirigir o processo de desenvolvimento pessoal, alicerçando as aquisições no Espírito.

A autotransformação é também a aplicação de uma filosofia de vida harmoniosa consigo mesmo, com o próximo e com a Vida. É o exercício da harmonia interna no mundo externo, com todas as dificuldades inerentes ao convívio social. Nesse estado tornar-se-á possível colocar em ação a paz interior que já se conquistou, testando-a nos momentos difíceis e entre pessoas que pareciam problemáticas e com quem não se tinha boas relações.

Nessa fase do crescimento pessoal, o indivíduo deve também por em prática sua coragem de atuar na vida como pensa e sente, pois suas idéias, já buriladas no autoconhecimento e seus sentimentos já trabalhados no autodescobrimento, não mais serão inferiores àquelas que estejam sendo percebidas externamente.

Isso significa ser mais verdadeiro e autêntico na vida, tendo cuidado de não expor em demasia sua *sombra*.

A autotransformação deve possibilitar a condição flexível de se assumir o que fez e faz, sem receio de censuras e críticas. Nessa fase não é incômodo admitir os equívocos nem os defeitos, pois que já se encontram devidamente percebidos e sendo trabalhados, isto é, em processo de reformulação. A mentira, antes utilizada de forma explícita ou velada, e, muitas vezes, encoberta pelos mecanismos de defesa, deixa de ser instrumento nas relações interpessoais. O que pensa e sente, devidamente depurado pelo conhecimento de si mesmo, pode ser expresso tendo em vista o grau de maturidade do indivíduo, bem como o conteúdo superior de seus propósitos.

No processo de autotransformação o indivíduo se conscientiza da capacidade de alterar sua vida e eu destino. Percebe que o mundo chega até si como reflexo da própria transformação interior. Parece que são as pessoas que mudam, que se transformam. E de fato elas se modificam interiormente e no trato pessoal, porém a grande mudança está ocorrendo naquele que se encontra em processo de autotransformação. O universo conspira a favor desse processo de transformação, o qual se constitui num dos objetivos divinos. O progresso espiritual é um processo arquetípico.

A flexibilidade de espírito é marca característica do processo de autotransformação, não havendo lugar para a rigidez e inflexibilidade. O ser que se transforma consegue ter a visão de totalidade, onde coexistem possibilidades de percepção de posições antagônicas, com características completamente distintas entre si. Há aspectos contraditórios em todas as coisas, pois em tudo está seu oposto.

Essa flexibilidade na percepção da realidade permite voltar-se atrás quando se percebe os equívocos que comete, sem que isso torne a pessoa incoerente. Não se trata apenas de reconhecer os erros, o que é sempre desejável, mas, também, conse-

guir enxergar a vida sob vários ângulos, inclusive aqueles que se opõem ao próprio.

No processo de autotransformação deve-se entrar em contato com as formas com que se relaciona e se envolve com as famílias (originária e gerada), com a escolha e o desempenho profissional, com a vida sexual, com a ligação com o dinheiro, com a forma como lida com a afetividade, além de todos os aspectos que envolvem as dimensões da Vida.

No processo de autodescobrimento analisa-se as diversas dimensões da Vida, visando reconhecer o estágio em que se encontra em relação à forma como se lida com elas. Nessa nova fase, deve-se colocar em prática, em cada dimensão, o que acredita e deseja para si mesmo, à luz de novos valores e de perspectivas positivas, sem receio da possibilidade de não se ter êxito. Nessa fase não é problema sofrer, visto que a dor é encarada de outra forma. Ela é sinalizadora da necessidade de mudanças.

### **Família**

A família, nessa fase, deve ser vista como um campo de processos de aprendizagem, onde os sentimentos são devidamente experimentados e o resultante da experiência relacional, analisado e internalizado. Estar em família necessariamente não é estar casado, pois uma pessoa solteira, ou mesmo que viva maritalmente, tendo ou não filhos, poderá constituir sua família a partir da teia de relações que construa. Família é o grupo social que elegemos afetivamente como referencial.

O mais importante é reconhecer o significado de estar numa família, consanguínea ou não, visto que isso representa uma certa segurança psicológica possibilitando ao indivíduo o aprendizado de elementos básicos das leis de Deus. No contato com os membros da família que se elege estar-se-á permutando, conscientemente ou não, idéias e emoções para a formação de importantes referenciais psíquicos.

Manter, preservar, alimentar, nutrir, prover, promover, im-

pulsionar ao crescimento, valorizar, amparar, fortalecer e ampliar os laços, cuidar, são atitudes importantes diante da família. Nesse particular, quanto aos cuidados, deve-se perceber qual o lugar que ocupa nela, visto que, isto determinará sua função, bem como obrigações e respectivos deveres.

A história da humanidade revela que a família surgiu nos primórdios da civilização, sendo uma aquisição que caracterizou sua evolução. Por um tempo o sobrenome de família representou poder e discriminação. Hoje se caminha para a extensão do conceito e da percepção do que seja esse agrupamento de espíritos, no qual o ser humano está reconhecendo que faz parte de uma grande família habitando um mesmo espaço. As fronteiras estão se diluindo e as culturas se miscigenando, ampliando seus laços, caminhando para o reconhecimento da família espiritual ou universal.

Nessa fase deve-se buscar resolver os antigos conflitos de família, eliminando os ressentimentos e disputas característicos quando não se está em busca de realização pessoal e coletiva. As brigas entre irmãos, pais, parentes, devem dar lugar à possibilidade de entendimento, sobretudo através da renúncia e desapego quando se tratar de bens materiais. Na ocorrência de mal-entendidos ou de manifestações de vaidade ou orgulho, deve-se buscar a re-significação dos episódios utilizando-se do perdão e da humildade. Esses conflitos, quando não resolvidos, varam encarnações, ampliando a gama de dificuldades a vencer e atrasando a marcha evolutiva do Espírito.

Estar livre para escolher uma nova família consanguínea dependerá da solução desses conflitos, bem como da não constituição de novos vínculos psicológicos de dependência e dominação. O amor deve sempre vigorar em todas as relações do indivíduo com o próximo, com a natureza, consigo mesmo e com Deus.

Às vezes, só valorizamos as pessoas e percebemos nossos reais sentimentos em relação a elas, quando nos distanciamos do

convívio. Experimente imaginar a ausência de cada membro da família e perceba como seria sem ele. Talvez, dessa forma, possamos avaliar o papel de cada pessoa em nossa vida e o nosso na delas. Nessa fase, deve-se buscar não ser um “peso morto” na família, contribuindo para sua manutenção, equilíbrio e para a felicidade do grupo.

É necessário também nos libertarmos das *imagos* parentais internalizadas, isto é, das imagens paternas e maternas fixadas quando crianças. Tais *imagos* são idealizadas e não correspondem exatamente a quem eles de fato são. Elas atrapalham nossas relações com nossos pais, enquanto pessoas, e com o mundo quando nos tornamos adultos. As relações com os pais geram fortes impressões no psiquismo que vão influenciar a personalidade e as atitudes do adulto. A depender de como tenham sido tais relações e como repercutiram no psiquismo da criança, poderá provocar dificuldades na convivência social e trazer sofrimentos. A partir de nossas experiências com os pais construímos representações psíquicas de cada um deles, carregadas de emoção e possuidoras de um poder capaz de interferir em nossos comportamentos atuais. Muitas vezes carregamos um pai e uma mãe interior que podem atuar como juízes, opressores, autoridades cruéis, indiferentes, o superprotetores, permissivos, etc. No processo de autotransformação é preciso reconhecer essas imagens paternas, a forma como elas determinam o nosso comportamento e se dispor a modificá-las internamente, percebendo a diferença entre elas e os pais que tem ou teve. O primeiro passo é perceber que elas não são cópias fiéis dos pais; eles apenas servem de referência, mas os conteúdos dessas imagens são decorrentes do modo como os vemos e não o que eles são na realidade. O segundo passo é não atribuir aos pais a responsabilidade exclusiva pelo que somos hoje, reconhecendo a própria personalidade que independe deles. Depois, dedicar-se a transformar essas imagens pelo desenvolvimento das qualidades que nos faltam, cuja ausência atribuía-se a eles. Autotransformar-se requer sentir-se inde-

pendente das marcas que se atribui aos familiares, aprendendo a relacionar-se com eles respeitando seus limites e os próprios. Muitas vezes cristalizamos sentimentos em relação aos nossos pais que nos impedem de estabelecermos relações verdadeiras, que alimentam ódios e desavenças anos a fio e que costumam atravessar encarnações. É preciso perdoá-los para nos libertar do passado.

### **Profissão**

No processo de autotransformação deve-se voltar o olhar para o ambiente profissional, isto é, aquele no qual se desenvolve um trabalho, remunerado ou não. De posse do conhecimento de si mesmo e da descoberta dos valores e dificuldades pessoais, ali se vai pôr em prática as convicções pessoais, bem como estabelecer uma interação com as atividades que desempenha no intuito de aperfeiçoá-las e de crescer com elas. É nessa fase que se coloca em cheque o tipo de atividade que exerce, questionando-se se ela concorre para os objetivos que tem Deus para com a sociedade.

Todos querem realizar suas atividades profissionais com prazer, o que diminui o estresse gerado pelo trabalho que se executa, melhorando sua qualidade de vida. Por força das condições sociais de desemprego e face ao surgimento de novas profissões e atividades, bem como pelo desaparecimento de outras, às vezes, há necessidade de fazer trabalhos, nos quais não se sente prazer. Na fase de autotransformação isso não se constitui em problema, pois o espírito se adapta ao trabalho que desempenha, quando não haja possibilidade de modificá-lo ou de mudar de atividade.

Nessa fase o grande problema é estar desocupado profissionalmente, visto que, nessa condição não se torna possível apreender importantes lições da Vida. O indivíduo que se encontra nessa situação deve buscar todos os meios para se inserir na cadeia produtiva da sociedade, inclusive adequando-se às condi-

ções do mercado de trabalho no que diz respeito às ofertas. A desocupação deve ser eliminada com criatividade.

Às vezes, ter tido vários empregos pode significar dificuldade em desempenhar adequadamente atividades profissionais. Quando a rotatividade não é fruto das condições econômicas da sociedade em que se vive, pode decorrer da própria instabilidade do indivíduo. Nesse caso, deve-se buscar refletir sobre os motivos na própria pessoa que levam a essa rotatividade a fim de poder erradicá-los. Nem sempre, como se pode pensar, ter tido um único emprego na vida representa a garantia de que se está resolvido nesse campo. Às vezes, em face da natureza limitada da atividade profissional que se desempenha, é preciso ir a busca de outras formas de trabalho, o qual traga novo aprendizado.

O tipo de trabalho remunerado que se desempenha deve se adequar aos propósitos de crescimento espiritual que se deseje. Caso a atividade não concorra diretamente ou indiretamente para isso, e não se possa mudar, seria recomendável buscar atividades não remuneradas que possam dar um sentido de envolvimento com compromissos superiores para com a Vida, lembrando que trabalho é toda ocupação útil.

Por vários motivos é importante que os pais, na idade adequada, conversem com seus filhos, bem como com os jovens, sobre a escolha criteriosa de sua profissão, sem lhes impor aquela que ache mais adequada para si, bem como sem deixar de colocar que, qualquer que seja a escolha a ser feita, ela poderá ser alterada no devido tempo.

No que diz respeito à atividade profissional, um capítulo à parte merece reflexão por todos: a aposentadoria. É justo aposentar-se após ter cumprido as exigências legais para esse mister, porém seria saudável não deixar de trabalhar, isto é, continuar a concorrer para a cadeia produtiva da sociedade até quando se tenha motivação e saúde. Aposentar-se e gozar a vida, como é hábito desejar-se, pode se tornar um equívoco, visto que nem sempre se está preparado psicologicamente e fisicamente

para enfrentar a nova situação de ociosidade. O ócio é desejável, porém dentro de certos limites. Muitas vezes a parada nas relações profissionais, a exposição mais intensa às relações familiares, a redução da mobilidade externa, a ausência de determinadas pessoas que faziam parte das nossas relações cotidianas, a ausência abrupta de rotina, pode, em parte ou no todo, provocar sérias alterações psíquicas. É necessário preparar-se para essas mudanças. Do ponto de vista evolutivo, deve-se continuar trabalhando, se não em tempo integral, até com redução da jornada diária, por conta das modificações orgânicas e devido à idade. O espírito, encarnado ou desencarnado continuará necessitando trabalhar como forma de apreender as leis de Deus.

### **Sexo**

O uso da energia sexual pelo ser humano proporciona prazer e pode ter como consequência a procriação, porém sua principal finalidade é a construção da afetividade como base para o amor.

No processo de autotransformação, onde o embate com o mundo é primordial para a consolidação das aquisições espirituais, é fundamental a percepção da própria energia sexual e de como ela interferiu e interfere na vida. Sexual é a designação particular da energia da Vida, quando é utilizada na busca do prazer do sexo. É a motivação e a vontade a serviço daquele prazer. Nessa fase, deve-se entender que o uso adequado dessa modalidade de energia psíquica não se constitui em entrave ao processo de desenvolvimento pessoal. Sua não utilização, mesmo que sem repressão, também não parece ser uma vantagem adicional ao processo, mas, apenas, uma aquisição natural no campo específico da sexualidade. A abstinência sexual na vida de uma pessoa pode ocorrer por opção em relação às ocupações que pretende desenvolver na encarnação, sem se constituir, em si, ganho espiritual. No processo de autotransformação, deve-se evitar a polarização de atitudes, porém, quando ela ocorrer, deve-se ter

muita consciência da escolha para não e pegar arrependido ou sentindo a falta do que se negou. Por isso a repressão sexual é sempre algo perigoso na vida da pessoa.

A energia sexual é uma das tantas modalidades de energia que move o ser humano para a Vida, sem se constituir na única, na principal ou na primeira. O uso adequado e a apreensão das lições que sua utilização traz é fundamental para o desenvolvimento pessoal.

É desejável, nesse campo, a naturalidade e responsabilidade no uso, bem como o respeito pela sua força e complexidade, visto que interfere diretamente nas motivações da alma. É expressão natural da ânsia pela Vida que todos têm e que não podem desprezar ou proibir-se de vivê-la. É energia que reclama exercício a serviço do amor e da harmonia.

No processo de autotransformação não cabe mais se permitir a escravização e o abuso na utilização dessa importante modalidade de energia psíquica, como também sua valorização excessiva pela falta de percepção de outras formas de prazer. O prazer não é vetado ao ser humano, visto que ele foi e é utilizado por Deus como forma de atraí-lo para o conhecimento de Suas leis.

Tanto quanto outras expressões da energia psíquica do ser humano, o sexo pode e deve ser utilizado para as construções do Espírito, a fim de que este venha alcançar a felicidade a que se destina. No processo de autotransformação não se pode prescindir do uso dessa energia para o bem, o belo, a arte, e a Vida em geral.

A qualidade vibratória que é gerada numa relação sexual entre duas pessoas que se amam equilibradamente, pode conectá-las com sentimentos nobres, despertando-lhes potencialidades criativas. O sexo, quando envolvido pelo amor e como expressão da afinidade entre dois seres, é renovador por possibilitar fazer contato com a sensação de cumplicidade com o outro, o que traz conforto à existência.

### **Dinheiro**

O dinheiro, por ser um objeto de grande cobiça, em face de sua utilidade social como elemento que possibilita a aquisição de bens, informação, cultura, dentre outros, torna-se instrumento de percepção de como o espírito se encontra em face de sua posse ou não. Em relação ao uso do dinheiro pode-se perceber o estágio de transformação do indivíduo. O dinheiro deve ser buscado, não por ele em si, mas pelo trabalho de consegui-lo e pelas possibilidades de realização que ele proporciona. O dinheiro que se possui é como um talento que se tem. Seu uso determinará a sabedoria de possuí-lo ou se é por ele possuído. Administrar não tê-lo, conseqüentemente se torna uma arte que capacita o Espírito para outras realizações.

Buscar o dinheiro, ou a aquisição dos bens materiais, pode ser algo importante para o espírito, muito embora deva saber ele que, o que adquire é sempre transitório, passageiro, visto que a morte não permite a transferência desse tipo de conquista para os planos espirituais. Essa importância está na medida que eles possam representar provas, expiações, bem como a possibilidade de fomentar o progresso social com sua administração.

O espírito deve, na sua evolução, algum dia aprender a ter e a não ter dinheiro. Saber não ter não implica que saberia ter. É preciso compreender o valor de troca que o dinheiro tem e de como colocá-lo a serviço da evolução espiritual. A impossibilidade de tê-lo na quantidade desejada ou mesmo tendo condições de obtê-lo além do necessário, são situações de prova para o espírito. Nelas, será testada sua capacidade de administrar suas economias e de saber gastar o pouco ou muito que tem. Essa capacidade não se prende apenas ao que se possui, mas também à contenção, não só dos desejos perdulários, como também do aproveitamento dos excessos à sua disposição.

O ser humano deve ter uma certa dose de “ambição” para as coisas da Vida, sem permitir que elas lhe tomem. Essa “ambição” não deve ser pelo dinheiro em si, mas pelo trabalho de trans-

formação social como fator gerador de progresso espiritual. A capacidade de adquirir recursos financeiros deve ser colocada a serviço da dinâmica social e do progresso das pessoas com as quais se convive.

Nesse sentido, o trabalho é fonte permanente de criatividade e prosperidade. Mesmo que o trabalho que se realiza não seja exatamente o que gostaria de fazer, pode-se extrair de seu exercício, o aprendizado necessário, exercendo-o com disposição e consciência de sua importância. Sem o trabalho as aquisições do Espírito ficam adiadas.

Pode-se concluir que, num processo de autotransformação, pobreza e riqueza trazem possibilidades de realização no campo social, sem se constituírem em obstáculos às aquisições interiores. São como campos de trabalho ao espírito que já sabe viver, em matéria de dinheiro, com o básico. Ser rico não é uma questão de ter dinheiro ou valores amodados, é um estado de espírito.

### **Afetos**

A afetividade é uma função que contribui para o desenvolvimento das faculdades superiores do Espírito, e que, quando o indivíduo se dispõe a exercê-la, abre suas potencialidades para o exercício e a descoberta de valores ligados à essência divina em si mesmo. No processo de autotransformação existe a preocupação constante em relacionar-se com os outros de forma cada vez mais afetiva, buscando o aprimoramento a fim de tornar-se emocionalmente mais equilibrado.

A principal maneira de testar como anda nossa afetividade é na relação com os familiares. Eles são o primeiro contato social e com os quais estabelecem-se as primeiras *projeções* do mundo interior. Uma pessoa afetiva demonstra o nível espiritual em que se encontra, na forma como se relaciona com seus pares em casa. Demonstrar afetividade com os familiares representa abrir o coração para o entendimento com o outro sem cobranças ou exigências.

Resolvida a afetividade em casa pode-se partir para estendê-la aos amigos, construindo relações sólidas e maduras, sem dependências ou hierarquias. São os amigos que situam o indivíduo na sociedade, na medida que dão retorno do comportamento coletivo que se adota. Outras vezes, consegue-se estender aos familiares a maneira como se relaciona com amigos, facultando a ampliação das relações afetivas.

Através do contato com as pessoas, às quais amamos é que conseguimos o melhor de nossa afetividade. Seria ideal que transferíssemos o carinho que temos para com os que amamos aos que fazem parte de nossa convivência social obrigatória. No processo de autotransformação estamos constantemente ampliando nossas relações, consolidando as antigas e disponibilizando-nos às relações afetivas com estranhos.

Para que nos certifiquemos de nossa situação em relação à autotransformação, deveremos verificar quais foram as mudanças significativas que fizemos nos últimos anos em face dos embates com o mundo. Dispondo-nos às modificações que a consciência nos exige, poderemos entrar na autotransformação sem nos expormos excessivamente ao mundo. A razão representou uma grande conquista para a aquisição da consciência no ser humano, e a administração e educação das emoções é o passo seguinte para a entrada na transcendência espiritual.

# Auto-iluminação

O processo de auto-iluminação nos permite colocar, no lugar mais reservado de nosso ser, a realização do destino pessoal em consonância com os objetivos divinos. Descobrir como encaixar o que fazemos e queremos da Vida com aquilo que acreditamos que sejam os desígnios do Criador, é fundamental na própria evolução espiritual. A luz de nossa essência interior deverá brilhar a fim de que se realize em nós a presença de Deus. O ser humano é simultaneamente material e espiritual, pois, sua origem e raízes estão na Terra e sua destinação e essência se encontram nas estrelas.

No processo de auto-iluminação, depois de vencidas as barreiras dos processos anteriores e feitas as conquistas necessárias, devemos buscar o estado permanente de paz e harmonia interior e exterior. Isso ocorre quando, além de descobrirmos o sentido da Vida, vamos a busca de novos e maiores objetivos. Nesse estado o indivíduo consegue ser feliz como é, visto que se percebe ainda em processo de constante evolução.

Nesse processo de auto-iluminação as dificuldades de compreensão do significado do espiritual já não existem. As dúvidas e resistências em aceitar a realidade espiritual já não perseguem a consciência. O indivíduo possui uma vivência espiritual adequada à sua tarefa no mundo, sem os medos e receios característicos de fases anteriores de sua vida. A vivência é verdadeira e positiva, na

medida que traz benefícios pessoais e coletivos. O contato com o espiritual é simples e sem os complexos mecanismos de defesa anteriormente utilizados. Torna-se possível estabelecer uma relação madura com o espiritual, sem modismo, sem pieguice, e sem subserviência. O espiritual passa a ser o natural na vida do indivíduo, não existindo distância com o material, pois são faces de uma mesma realidade que se complementam para o aprendizado pessoal.

Nesse processo, o indivíduo percebe a Vida como um fluir constante em que ele é o principal personagem da grande história de sua vida. Percebe a Vida como uma melodia permanente, sob o som da qual ele dança a própria Vida, adaptando seu ritmo. A dança da Vida é o viver eticamente buscando realizar o próprio sentido presente nas experiências que se vive.

O indivíduo durante o processo de auto-iluminação consegue aprender a arte de ser positivo diante de dificuldades, sem o otimismo superficial de quem quer esquecer conflitos sem entender-lhes as causas. Ele consegue entrar em contato direto com o que o incomoda, buscando extrair aspectos das leis de Deus durante a execução de estratégias para sua solução. Questiona-se sempre sobre o que deve aprender com as dificuldades que atravessa, visto que sabe não estar livre de vivenciar dificuldades, tampouco se incomoda em solucioná-las sob tensão, considerando-as aspectos inerentes ao viver.

Sabe adiar recompensas, buscando sentir a Vida a partir das experiências mais simples, extraíndo delas o que de melhor possam oferecer.

O processo de auto-iluminação geralmente leva o indivíduo a certo destaque em seu grupo ou segmento social, evidenciando e expondo sua vida e suas atitudes perante seus pares. Nesse processo, o indivíduo tem consciência de como sua vida influencia a de outros, atentando para a descoberta de como viver a própria vida sem necessariamente atender aos anseios coletivos, nem tampouco desprezá-los. Sua vida pública torna-se extensão de sua vida privada, sem que perca sua autonomia.

Sua filosofia de vida é perfeitamente coerente com as normas sociais e com os princípios morais de todas as religiões. Sua vida e seu trabalho, além de atender suas necessidades pessoais, permitem-lhe auxiliar e elevar moral e espiritualmente a sociedade em que vive.

Possui uma certeza interna inamovível que o determina a realizar sempre, motivando-o ao trabalho. Essa certeza interna é uma espécie de mito pessoal transcendente, como uma crença íntima. Tal certeza é quase intraduzível, pois se situa além do tempo e do espaço, identificando-se com a presença interna de Deus na própria alma. É uma certeza que vai além das certezas e incertezas, onde nenhuma dúvida penetra. É uma espécie de norma pessoal. Como exemplo, podemos ver a seguinte afirmação: **“Sou um ser indestrutível e meu destino me pertence. Vou construí-lo com amor e sabedoria.”** É uma simples frase que, se colocada como certeza interna, passa a ter força diante de qualquer desafio externo. Não é uma crença externa, nem uma confissão de fé ou demonstração de princípios religiosos. É um dinamismo interno gerador de movimento para a Vida.

No processo de auto-iluminação o indivíduo tem um permanente diálogo com Deus, seja através da oração ou de atitudes diretamente concorrentes aos Seus desígnios. Esse diálogo é tão sutil que se confunde com um monólogo psíquico interno. É seu alimento diário e constante, pois tem nessa comunicação sua permanente conexão com Deus, o que lhe dará a certeza de Sua presença.

Sente-se feliz por existir e por estar realizando a própria vida, independente das circunstâncias aversivas, ou não, que atravesse, tendo a felicidade como um estado de espírito permanente.

O desejo e a vontade se constituem na própria essência do Espírito, sendo consequência de sua existência, os quais pertencem à esfera mais íntima da individualidade. Frequentemente, quando se decide por exteriorizá-los, permite-se que eles se con-

taminem pelas necessidades artificiais do *ego*. É salutar que não se contaminem os desejos, porém é pouco provável que se possa evitar, visto que, embora partam da intimidade do espírito, eles são influenciados tanto pelo *ego* quanto pelos conteúdos inconscientes. O indivíduo, no processo de auto-iluminação, consegue que seus desejos sejam materializados na medida que os situa acima de interesses pessoais *egóicos*, portanto suas realizações atenderão ao *Self* e à coletividade.

Estar no processo de auto-iluminação não quer dizer que o indivíduo possua poderes especiais, pois os que têm, utiliza para o bem comum, necessitando dessa prática para fazer prevalecer sua mensagem coletiva. Tais poderes especiais, mediúnicos ou não, se tornam valiosos instrumentos de penetração de sua mensagem pessoal para a sociedade dos que precisam ver para crer. Os dotes especiais, adquiridos ao longo das vidas sucessivas, consequência natural do uso adequado que fizeram de suas qualidades, são habilidades que serão colocadas a serviço do *Self*, no seu desejo de realização. Ter tais dotes especiais não é só consequência de sua evolução, mas também em necessidade *cármica*, sem a qual não haveria possibilidade de sucesso na investida reencarnatória.

No processo de auto-iluminação o indivíduo percebe que há leis gerais da Vida, às quais ele aprende a internalizar para seu próprio progresso. A integração do aprendizado dessas leis, cada vez mais o capacitam a viver no mundo e a ensinar nele sua utilização. São leis gerais da Vida para que ela própria se realize através do ser humano.

É nessa fase que as companhias espirituais amigas se tornam mais evidentes e o contato com antepassados favorece o desenvolvimento de mais realizações. O indivíduo descobre como agem seus guias, bem como desenvolve a habilidade de entender seu próprio guia interior, o *Self*.

Algumas pessoas têm como referencial um espírito guia ou uma voz interior. A essa voz ou a esse guia pode-se atribuir ca-

racterísticas diversas como a uma personalidade. Deve-se procurar atribuir-lhe boas qualidades, como por exemplo: equilibrado, harmônico, amoroso, disciplinado, altruísta, idealista, otimista, entusiasmado, econômico, sincero, humilde, determinado, discreto, despachado, alegre, inteligente, incentivador, criativo, compreensivo, compassivo, etc. Esse procedimento auxilia a pessoa a sintonizar com os bons espíritos.

O indivíduo em processo de auto-iluminação não anda buscando *gurus* ou mestres externos, visto que já percebe os conteúdos das próprias *projeções*. Sabe das limitações das pessoas que já alcançaram um grau mais elevado de realização e que ainda se encontram vinculados a atividades que exigem atitudes comuns, evitando identificar-se com elas. O guia externo é necessário até certo ponto da caminhada, quando ainda não se percebe ser espírito. Quando o *ego* se identifica com os propósitos do *Self*, o *guru* externo é dispensável. A adoção de um mestre ou *guru* não prejudica a ação do *Self*, pois não há mais *projeção*, mas respeito pelo outro.

No processo de iluminação interior o indivíduo descobre a liberdade como compromisso consigo mesmo e com Deus. Sua liberdade é exercida sem qualquer preocupação com as prisões externas, visto que mantém o coração e a consciência disponíveis para suas próprias escolhas. Nada o prende nem o limita no sentido psicológico, face à sua capacidade de adaptar-se às contingências externas sem alterar seu rumo. Possui a liberdade de ser aquilo que se determinou sem as influências externas, porém respeitando-as.

Adquire a consciência de existir a partir da percepção da vontade divina, cuja certeza é alimentada pelas realizações que leva a efeito no campo do bem, do amor e da paz. A consciência da existência não é apenas um dado decorrente da razão, mas sobretudo do sentimento de unidade com o divino.

Nesse processo, o indivíduo se sente integrado ao universo e um dos elementos participantes dos eventos da Vida. O sen-

timento de integração lhe permite acreditar no futuro, na transcendência da Vida, na realidade de Deus e nas possibilidades de felicidade. Sente o amor em plenitude, visto que o materializa através da construção de um mundo melhor. Sua vida é dedicada à realização de si mesmo e de uma sociedade mais harmônica e feliz, na qual o ser humano seja reconhecido como espírito imortal.

O iluminado não é o santo, o religioso, mas o consciente de Deus, de si mesmo e de seu destino. É o ser que ama tendo o amor como sentimento que o une ao universo. É o ser que, integrado aos objetivos divinos, manifesta-os em suas realizações sem se ausentar do mundo. O iluminado não é o diferente, mas o que se iguala para realizar sua própria singularidade. Ele nem sempre está nas hostes religiosas, nem nos templos erigidos pelos homens, nem tampouco tem assento garantido nos poderes mundanos, mas se encontra no mundo, servindo a Deus junto aos seres humanos. Seu lugar é ao lado, compartilhando, crescendo junto, implicando-se e envolvendo-se com as pessoas de sua convivência. Onde existir oportunidade de colocar-se a serviço do próximo, aí ele se fará presente.

O indivíduo iluminado sabe que sua capacidade de curar o outro não é ilimitada, principalmente por que sabe que não é ele o curador. Tem consciência de que, no seu mister de auxiliar o próximo é apenas instrumento divino no processo do outro. Compraz-se em se colocar a serviço da Vida no momento em que o outro lhe *projetou* a capacidade de curá-lo. É cidadão do mundo e vive como todos. Eleva-se acima de todos mantendo-se ao lado. Ilumina a quantos passem no seu caminho por receber a luz de todos. É respeitado pelo respeito que tem a todos. É amado por amar, sem exigir retribuição. A auto-iluminação é o estado interior de paz consciente, de harmonia contagiante, de autodeterminação e integração com o Universo e com Deus. É a consciência de si mesmo como espírito imortal, individualizado e plenamente integrado no sentido da Vida.

## Lidando com nossos problemas

A primeira e grande observação de magna importância para a compreensão e solução de problemas é que **eles pertencem e são causados pela própria pessoa que os tem**. Isto é fundamental: seu problema é seu e ninguém é diretamente responsável por ele a não ser você mesmo. Essa colocação não retira o papel das influências espirituais na base daqueles problemas e isso será tratado adiante. Indiretamente vários fatores concorrem para que eles existam. Mesmo aqueles que são diretamente provocados por outras pessoas ou pela própria vida (pelo destino), têm suas causas em aspectos desconhecidos ou negados da personalidade, aí incluindo aquelas oriundas de atitudes de outras vidas. Essa compreensão é fundamental para o estabelecimento de estratégias para a solução deles.

Em segundo lugar, deve-se aplicar a regra da re-significação, isto é, nada é totalmente como se pensa que seja. O significado ou a leitura que se faz de um conflito pode ser completamente diferente da realidade. Um novo significado pode ser de grande ajuda para sua solução. Para essa nova visão é preciso recorrer a alguém que possibilite essa outra percepção e que não seja parte do problema. Quando assim se procede, estar-se-á ampliando a própria visão a partir das percepções de alguém.

Por estar vivendo o problema perde-se, muitas vezes, a visão de conjunto, o que impede estabelecer cenários alternativos de soluções.

Em terceiro lugar, deve-se aplicar a regra da solucionabilidade, isto é, nada é insolúvel e não há problema algum que já não tenha se passado com alguém. Isso possibilita a certeza de que há algo mais além de se estar atravessando aquele determinado problema que, certamente, tem solução. Deve-se pensar assim: “Esse problema surgiu em minha vida como uma forma de ensinar-me algo que ainda desconheço”. A solução pode estar mais próxima do que se imagina e ao alcance das próprias possibilidades.

Em quarto lugar, é importante que se enfrente, e, para isso, é preciso conhecê-lo bem, procurando entender todas as forças que concorrem para que se torne um problema para si. Deve verificar se suas causas não se encontram em outras vidas, a partir da percepção de si próprio, da infância, adolescência e vida adulta. Caso constate que se trata de algo que venha de outra vida, deve-se evitar repetir o equívoco que cometeu não permitindo deixar de resolver o conflito.

Em quinto, o tempo está a favor e não se deve desesperar em busca de soluções mágicas e imediatas. Muitos dos problemas se resolvem com paciência e determinação, permitindo-se que o tempo atue junto aos fatores determinantes. Sem pressa, porém sem esquecer de buscar alternativas para a solução do conflito.

Em sexto, deve-se ter consciência das influências espirituais que atuam na grande maioria dos conflitos humanos. De um lado, as influências obsessivas, negativas, que atrapalham sobremaneira uma solução ou um desfecho favorável, cujos fatores predisponentes se encontram em vínculos *cármicos* de vidas passadas. Por esse fator, deve-se recorrer aos mecanismos conscientes de defesa psíquica, tais como, o passe, a leitura edificante, e, sobretudo, a oração. Do outro lado, deve-se levar em conta as

influências positivas que favorecem a percepção das alternativas que melhor permitam tirar lições por entre os problemas, os quais compete resolver. As influências positivas são muito mais abundantes que as negativas, visto que, aliadas aos bons espíritos, as leis de Deus conspiram a favor do ser humano. Em resumo:

1. O problema é meu e fui eu quem proporcionou sua existência e devo tentar enxergar as ocorrências da Vida como elas são, aprendendo a assumir minhas responsabilidades, não culpando a ninguém nem a mim mesmo;
2. Posso vê-lo de outra forma desde que saia da posição *egóica* em que me situo, tentando entendê-lo a partir de outro referencial;
3. Ele é solucionável e está a meu alcance a saída, sendo de minha responsabilidade verificar o que me compete fazer no momento;
4. Devo conhecê-lo bem para enfrentá-lo, sem relegá-lo ao esquecimento, nem tampouco reagir imediatamente a ele, movido pela emoção descontrolada;
5. Ao procurar a solução devo buscar agir sem ferir a ninguém nem me colocar como vítima. Devo procurar não lutar contra as pessoas, mas agir em favor de mim mesmo, sem precisar atacar para defender-me;
6. O tempo está a meu favor, pois a paciência é uma virtude desejável em todos os momentos;
7. Minha determinação, os bons espíritos e Deus são forças que conspiram a meu favor, independente do contrário;
8. Devo sempre me perguntar por que estou passando por esse problema e o que a vida quer me ensinar com ele.

Existem vários conflitos que afligem o ser humano e que,

muitas vezes, atrapalham sua marcha evolutiva, muito embora lhe acrescentem algumas lições em sua jornada. São problemas comuns e que vão se modificando a cada época da vida, mas que merecem atenção e cuidado na busca de soluções. Grosso modo, podem ser vistos sob diferentes ângulos, porém cada pessoa atravessará seu problema de forma particular e, por esse motivo, deve-se buscar formas específicas de resolvê-los, entendendo-se que um mesmo, em pessoas diferentes, terá, necessariamente, soluções distintas. O ser humano é singular e seus problemas são, portanto, singulares e exigem modos distintos de compreensão e solução.

Durante muito tempo aprende-se que as atitudes sociais, em respeito à boa educação, deveriam concorrer para que os indivíduos mostrassem sua índole e caráter. Eles deveriam: aparentar segurança, não manifestar emoções e, muito menos, confidenciar seus problemas. O resultado disto é uma sociedade altamente inibida e que manifesta seus problemas íntimos através das doenças do corpo e, principalmente, afecções psíquicas. A alternativa é desabafar, chorar, pedir ajuda, contar e expressar suas emoções e problemas. Aprender a confessar, buscando ser verdadeiro em suas palavras, sentimentos e atitudes.

Diante daquilo que não se consegue entender, deve-se tomar algumas atitudes que possam evitar o marasmo e a inércia. Vejamos alguns dos problemas humanos e como podemos lidar com eles.

### **Depressão**

Conceituo depressão como um estado de isolamento parcial e descontentamento com a própria vida, aliado ao medo de enfrentar situações ou processos que implicam em esforço pessoal e que podem trazer riscos ou sofrimento ao *ego*. Traduz-se como uma fuga da realidade com conseqüente retorno a um estado regressivo. É um mal que assola o ser humano de forma persistente e que tem levado muitas pessoas à inércia e ao desespe-

ro. Ela é fruto da mente que se vicia em pensar em circuito fechado, não conseguindo enxergar além das fronteiras do *ego* a possibilidade de sair do conflito. Geralmente a doença consegue afastar seu portador das pessoas que mais ama, às vezes, culpando-lhes pelo próprio abandono em que se situou. Ela se inicia muitas vezes com a baixa de auto-estima e com a sensação de rejeição ou de abandono. A solidão é outro fator que colabora para que a depressão possa se instalar. Todo ser humano necessita de outro em seu convívio. Quando isso não ocorre ou se demora a ocorrer, pode-se atrair a depressão. Ela favorece a que a energia psíquica destinada à Vida, seja dirigida para o mundo interior do deprimido que se encontra em circuito fechado. É, na verdade, um suicídio da própria mente, que não vê alternativa senão isolar-se em si mesmo. Considera-se que uma pessoa tem depressão quando metade dos sintomas ocorre intensamente, durante pelo menos dois meses.

Os principais sintomas da depressão são:

1. Alteração de apetite. Aumento ou redução da vontade de comer com conseqüente perda ou ganho de peso;
2. Alteração de sono. Insônia, sono agitado ou sono excessivo;
3. Agitação motora ou retardamento;
4. Perda de interesse nas atividades diárias normais. Indiferença às ocorrências cotidianas;
5. Diminuição ou perda do apetite sexual;
6. Cansaço excessivo;
7. Sentimentos de culpa ou inutilidade;
8. Afastamentos ou indiferença com afetos;
9. Redução na capacidade de raciocínio;
10. Redução na capacidade de se concentrar;
11. Dificuldade em sair da cama ao acordar;
12. Tristeza e angústia profundas;
13. Irritação e mutismo;
14. Tentativa ou vontade de se suicidar.

Para sair da depressão é preciso re-significar seu próprio conflito, pois ninguém há que possa enxergar um problema sob todos os ângulos possíveis. É preciso reverter o fluxo de energia para o mundo das realizações e do concreto. É recomendável que se busque uma psicoterapia individual e familiar, além de tratamento médico, principalmente em caso de tendência suicida. O tratamento espírita contribui para a cura quando houver obsessão. É necessário se ter tolerância e atenção com o depressivo, sobretudo dialogar e escutá-lo com paciência. A família deve se unir e tentar, junto com ele, remover velhas feridas. É salutar algum programa de lazer, além de outros envolvendo a família. Se possível deve-se envolver o depressivo em alguma terapia ocupacional, numa busca religiosa e espiritual, bem como lhe proporcionar alguma viagem.

A saída da depressão, na maioria das vezes, requer auxílio psicológico especializado, e, às vezes, espiritual. A energia psíquica que, por alguma razão, regrediu ao inconsciente e ali ficou retida, necessita encontrar escoadouro adequado para voltar à consciência. Para o deprimido, nada há no mundo que lhe desperte o interesse. Toda a sua motivação, sua disposição para viver e alterar o ambiente a sua volta pareceu ter desaparecido e a pessoa se vê prisioneira num enorme vazio, onde nada tem sentido. Esse vazio dá lugar a processos obsessivos de difícil solução. Tratar da depressão passa pela revisão do que causou tal regressão psíquica e pela descoberta de novos valores que possam re-significar tais acontecimentos. É um processo de abrir-se para conhecer, sem preconceitos, o próprio inconsciente, identificando as dores nele represadas e favorecendo uma adequada liberação, para posteriormente reencontrar-se com a motivação perdida. O deprimido é aquele que se dissociou do sentido que fundamenta sua vida.

Diante da depressão é importante considerar que sua causa poderá estar bem próxima da consciência do indivíduo e que ninguém mais do que o próprio terá condições de resolver seu

conflito sem enfrentá-lo decididamente. Quando ele assim fizer não haverá perdas nem derrotas, mas aquisição de experiência para que se possam enfrentar outros revezes que venham acontecer.

### **Separação**

As separações matrimoniais são produtos deste século, visto que vieram ter sua legalização, na maioria dos países, a partir da Segunda Guerra Mundial. Seus motivos são vários, sendo que a grande maioria deles se relaciona às *projeções* dos parceiros que criaram expectativas quanto ao comportamento de seus pares e não foram correspondidos. Foram uniões parciais, pois que não havia o conhecimento efetivo do outro, face ao desejo, à paixão e às exigências sociais de relacionamento. Muitas foram uniões inconseqüentes, sem o devido preparo prévio, ao sabor da volúpia e da necessidade social de se unir a alguém, em que o planejamento reencarnatório ficara em segundo plano.

Diante do rompimento da união matrimonial, deve, cada um dos parceiros, aproveitar para fazer uma auto-análise a fim de não repetir os equívocos cometidos na relação. A responsabilização do outro, embora seja atitude comum, não contribui para a solução ou percepção de si mesmo no processo. Quem quer que passe pelo problema, deve buscar, antes de sua ocorrência, analisar a relação a fim de descobrir antecipadamente as causas que poderiam levar àquele desfecho, tentando erradicá-las antecipadamente. Quando esta percepção ocorre no devido tempo e, mesmo assim, é inevitável a separação, ela acontece com menos traumas. Às vezes, consegue-se evitá-la. Sempre que a relação esteja caminhando para esse desfecho não se deve perder a oportunidade para a descoberta da própria personalidade a fim de resolver-se o problema de forma bem amadurecida. Uma separação provoca o sentimento de derrota e perda, cujas conseqüências acompanham as pessoas por muito tempo, convidando-as a administrar bem seus sentimentos quando ocorrem. Ninguém

se casa querendo a separação, portanto poucos se preparam para os sentimentos de perda ou derrota. Eles devem ser vistos como decorrentes de um modo particular de ver as coisas e de vivenciá-las. Às vezes, eles vêm de outras vidas e continuam a incomodar na presente. Deve-se administrá-los considerando que todos estão sempre fazendo escolhas que os levam a perdas e derrotas a cada momento. Nem sempre as pessoas se dão conta que, ao colocarem na consciência valores superiores idealizados para si, querendo e se exigindo corresponder a eles, não se permitem entrar em contato com seus próprios sentimentos negativos. Ganhar e perder faz parte da vida, visto que ela própria nos dá e nos tira a todo o momento.

Muito embora a união a dois seja importante no processo evolutivo da humanidade, ela não deve ser considerada a realização máxima de um espírito, nem tampouco o grande motivo pelo qual se vive. A Vida é maior que a relação entre duas pessoas. Qualquer pessoa pode reconstruir sua vida independente do problema que tenha atravessado, basta que a re-signifique segundo outra ordem de motivações. Muitas vezes, a separação é um bem que vem em auxílio de alguém que pede ajuda para que seus sofrimentos íntimos se acabem.

É imprescindível, a fim de não gerar *carma* negativo, sair de uma separação sem agredir o outro. Isso se constitui no grande problema, visto que a maioria das separações decorre de brigas e desentendimentos entre os cônjuges. Sair de uma união sem inimizade é uma vitória importante, pois permitirá que possam escolher livremente um parceiro em futuras encarnações.

Geralmente as separações geram disputas de patrimônio, promovendo dificuldades no relacionamento futuro, quando existem filhos menores. Os problemas se avolumam quanto maior for o patrimônio a ser dividido. Nesses casos, deve o espírito agir com equilíbrio a fim de evitar que, tentando sair com a melhor parte, ou para não dar ao outro o que acredita não lhe ser de direito, criar novo *carma* negativo.

### **Herança**

É um problema que ainda tem solução transitória na sociedade e que tende a mudanças. Geralmente existem disputas e brigas por conta dos bens deixados pelos pais e avós, ou mesmo tios, e, às vezes, por filhos. Nos achamos no direito aos bens deixados por alguém, mesmo que nada tenhamos feito por merecê-los, pelo simples fato de termos um grau de parentesco com aquele que trabalhou para obtê-los. Muito embora seja um legado legítimo, pois que é garantido pelas leis do país, esse tipo de ganho exige muito mais responsabilidade por parte do espírito, não obstante tenha o direito a ele. Será sempre uma responsabilidade maior receber algo pelo qual nada se fez. Esse tipo de aquisição exigirá muita responsabilidade do espírito face à facilidade com que a obteve.

Numa sociedade mais evoluída não haveria herança, visto que os bens seriam de uso coletivo, portanto sem posse individual. O trabalho será um bem pessoal e terá um ganho interno inalienável, porém seu fruto externo será um bem coletivo.

Deve-se ter cuidado quando a pessoa se acha no direito sobre parte de uma herança, pois geralmente é comum coloca-se a ambição à flor da pele. Nos momentos em que se tenha que tratar desse assunto junto a outros herdeiros, deve-se ouvir mais do que falar. Muitos espíritos continuam tão vinculados *carmicamente* por disputas nesse campo, que atravessam encarnações sem solução imediata. Muitos sentimentos contraditórios costumam ocorrer quando se disputam haveres, principalmente os que se obteve gratuitamente. Deve-se aprender a renunciar e a desapegar-se daquilo que poderia se tornar instrumento de atraso espiritual, atrapalhando o processo de crescimento interior.

### **Amor não correspondido**

Geralmente quem ama deseja ser correspondido. Às vezes, por dificuldade de reconhecer as próprias emoções, se in-

vertem os papéis e a pessoa acredita que ama o outro por ter sido colocada na posição de amado(a). Ser o amado ou a amada de alguém pode provocar a falsa sensação de que se ama o outro. O amor é um sentimento que possui muitas faces, as quais levam a estados íntimos diversos.

Enquanto conscientemente se está em processo de desenvolvimento espiritual, vivenciam-se as várias formas de amor, a fim de aprender o verdadeiro amor, o universal.

Pensa-se que a Vida se resume em encontrar o grande amor da vida, como se existissem metades eternas. Existem enquanto dure a atração entre elas. O grande amor da vida é Deus.

O grande amor eterno que deve fundamentar e servir de sustentação para a vida é aquele decorrente da percepção de Deus em si próprio. É natural a busca de alguém para compartilhar a existência; relacionar-se faz parte da essência humana. A dificuldade em realizar um amor não correspondido com os desequilíbrios correspondentes exige uma reflexão cautelosa sobre o direcionamento que está sendo dado ao sentimento. Essa forma de amor pode encobrir outras motivações mais profundas: medo de relacionar-se com alguém possível, necessidade inconsciente de permanecer num papel de vítima diante da vida, preferência por viver em seu próprio mundo fantasioso, porém seguro, onde é permitido *projetar* os desejos livremente, falta de iniciativa diante de possíveis obstáculos, etc. Penetrar com imparcialidade nos domínios deste amor pode esclarecer sua dinâmica psíquica e a que carência anterior ele atende.

O amor não correspondido é a energia que se desprende sem objetividade, e que é sugada desnecessariamente. Mesmo que aquele amor platônico venha a nutrir a vida de alguém, a energia que ele exige poderia ser utilizada a serviço da própria vida da pessoa.

Muitas vezes o receio da rejeição impede a pessoa de declarar seu amor, principalmente, face à cultura, quando é a mulher que o nutre. Quer como objeto ou sujeito do amor não

correspondido, o melhor a fazer é dirigir a energia para amar àqueles que não o têm, isto é, redirecionando-a para quem sequer pode pedi-lo. Ninguém deve acreditar que tem a obrigação de amar um outro, só por causa de seu desejo. O amor é um sentimento espontâneo e ninguém deve obrigar-se a senti-lo por alguém, mas a respeitar quando surja no outro. Caso se sinta forte atração por alguém que não pode corresponder ou não sabe da-quele sentimento, deve-se procurar dirigir essa energia para o próprio *Self*. Às vezes, a renúncia a esse amor pode evitar problemas que se prolongariam por várias encarnações.

### **Disputa profissional**

O poder sempre esteve presente nas relações interpessoais, na maioria das vezes levando o ser humano a esquecer sua própria essência divina. Onde o poder vigora o amor passa longe. É comum nos locais de trabalho encontrarem-se desafetos, seja por causa do reencontro de inimigos de outras vidas, seja pela própria ânsia de poder ou pela ambição de ocupar um lugar de destaque. O fato é que, no ambiente de trabalho, geralmente se entra em disputa com alguém, cujos defeitos persiste-se em notar, não enxergando suas qualidades. Não raro, pessoas “amigas” alertam quanto ao perigo que o outro representa, trazendo suas maquinacões e atitudes, prestando um desserviço às relações amistosas. São os fofoqueiros de plantão que servem às “sombras” para o desequilíbrio emocional e para a instabilidade e alienação de pessoas ou grupos.

Às vezes, deseja-se manter um clima de paz com alguém que passou a ocupar um cargo que se pleiteava, mas a vaidade e o orgulho impedem de se aceitar o sucesso do outro.

É importante que se tenha a consciência de que, quem quer que ocupe um cargo importante, estará, independente das atitudes que tome, sujeito às *projeções* da maioria, que o toma como o padrão, por mais que se torne simpático a todos. Será visto como um deus ou como o mais vil dos seres humanos. Sua ima-

gem irá variar de um extremo a outro, a depender de suas atitudes. Caso incomode ou favoreça alguém, receberá o veredicto implacável de tirano ou, paradoxalmente, de benfeitor.

O desejo de querer um cargo será salutar, na medida que não se intentar contra o outro que o ocupa, mas trabalhar para alcançar uma posição compatível com a própria capacidade profissional. É importante que não se concentre o desejo e as energias na busca por um cargo ou uma posição de destaque. A Vida é muito maior do que as ambições. Caso alguém tenha tomado o lugar que se acredita pertencer, por direito, deve-se considerar que pode está diante de uma prova que diga respeito à necessidade de manifestar a própria humildade.

Às vezes, no trabalho, vivenciam-se papéis que, pela natureza, podem levar a atritos e que indispõem com colegas e amigos. É preciso que se perceba que o local de trabalho profissional serve de campo de testes para a vida. Muitas inimizades de vidas passadas se reencontram no ambiente profissional, exigindo harmonização. Para merecer um bom ambiente de trabalho é preciso começar a construí-lo agora. Não se deve perder a oportunidade de vencer a prova da disputa profissional, sendo necessário evitar que a ambição fale mais alto.

### **Competição**

Competir é um ato natural da vida. Todos competem nos mais diversos campos de atividades, e, desde a vida animal, o ser humano vem desenvolvendo a habilidade de aprender a disputar. Disputa-se espaço, oxigênio, atenções, mercados, afetos, amigos, amores, bem como a preferência de Deus. Uma competição é uma busca simultânea por algo na direção de alguma vantagem ou vitória, que, se feita de forma desenfreada, muitas vezes, levam ao atropelamento de pessoas, perdendo-se o sentido da Vida. O ser humano não pode se permitir esquecer os meios dos quais se utiliza para atingir os fins, por mais nobres que sejam. O desejável é competir sem agredir. Caso seja obrigatória a competi-

ção, deve-se atuar com a solidariedade. Nunca diminuir ou humilhar alguém para obter vantagem em qualquer competição. Nunca esquecer do respeito àquele com o qual, pela sobrevivência, se obriga a competir. A renúncia a derrotar o outro pode se tornar a maior vitória do ser humano.

Geralmente as provas que a Vida oferece passam pela necessidade da percepção em competição; como se comporta nela e quais são os sentimentos íntimos diante da disputa com alguém ou com grupos. Permitir-se abrigar sentimentos e idéias de superioridade em relação à outra pessoa, o que certamente levará o indivíduo à derrota, visto que ninguém, nenhum ser humano, pode ser superior a outro. Somos filhos do mesmo Pai Criador e portanto descendemos da mesma fonte.

Competir sim, porém com equilíbrio e solidariedade, aproveitando as lições que a Vida oferece. Há pessoas que já vêm com aptidões formadas de outras vidas, e nascem com a vitória desenhada em sua trajetória, conquistando aquilo a que se determinam. Competem e vencem. Isso provoca em outros, os quais não conseguem alcançar o mesmo fim, o sentimento de abandono em relação a Deus. O melhor a fazer é trabalhar para conquistar as mesmas aptidões ou fazer brotar as próprias já conquistadas. Ninguém há que não tenha pelo menos uma aptidão a mostrar e a utilizar em seu benefício ou de outrem. Caso não se descubra alguma aptidão, é o momento de iniciar-se um processo de aquisição de virtudes e capacidades que não se perdem, pois a morte só retira aquilo que pertence a terra. As aquisições do espírito são inalienáveis. É preciso saber escolher e saber competir com senso de propósito, sem ferir a ninguém; prevenindo-se contra impulsos inferiores oriundos do inconsciente. Alguns questionamentos característicos, os quais devem ser respondidos por quem entra em competição: o que escolho resulta em felicidade? O que sinto quando estou em competição? Sei perceber quando estou competindo com alguém e uso da solidariedade durante o processo? As respostas determinaram o nível de evolução de cada um.

### Inveja

O sentimento de inveja geralmente decorre da incapacidade de olhar-se para si mesmo, preferindo visualizar o outro. Coloca-se em foco o desejo pessoal *projetado* no outro a quem acha, às vezes, não merecedor do que se cobiça. A inveja é um sentimento que nasce do *complexo* de inferioridade, o qual obriga a pessoa à busca de uma posição superior. Na inveja, deseja-se um bem ou a felicidade que alguém possui, provocando o deslocamento da energia não para si mesmo, mas para algo externo.

Muitas vezes, leva a atitudes que tendem a diminuir os outros exatamente pelo *complexo* inconsciente de se achar inferior. Provoca a fofoca e indis põe pessoas, obrigando-as à falsidade. Para fazer face à inveja, quando não se resvala pela agressividade ao outro, utiliza-se mecanismos de compensação, valorizando e, às vezes, supervalorizando aspectos pessoais, minimizando o que se cobiça. Noutras vezes, desvia-se a atenção de quem fala para outros assuntos, quando se trata de elogios a alguém a quem se inveja.

A inveja pode também levar à concorrência, a qual promove o aperfeiçoamento do que se faz, motivando para se continuar progredindo. Quando se desloca a direção da energia do ***complexo de inferioridade*** para o crescimento espiritual, evita-se a inércia, a acomodação profissional e pessoal. Aliada à disposição de crescimento pessoal e coletivo, favorece a união e a cooperação mútua.

Lembro-me que, na minha juventude, tinha inveja de um rapaz. Ele possuía uma inteligência lógico-matemática e lingüística-verbal excepcionais. Seu raciocínio era fantástico, pois rápido e perfeito nas construções de idéias. Serviu-me de modelo para que buscasse meu próprio caminho. Quando o assistia falar em público pela primeira vez, afirmei para mim mesmo que um dia seria como ele. Face à minha inferioridade, senti um certo desconforto, pois ele parecia a todos ser melhor do que eu. Por inveja, decidi aprimorar-me a fim de alcançar aquela capacidade. Creio

que não consegui, pois cada vez que ainda o escuto percebo o quão distante me encontro de sua capacidade de argumentação e raciocínio. Esse sentimento me tem feito aspirar crescer nesse campo, além de outras áreas em que venho buscando aprimoramento.

Às vezes, ela tem um caráter positivo, quando leva a pessoa ao aprimoramento e melhoramento da posição que ocupa em relação ao objeto que se deseja. Nesse sentido, pode levar a buscar realizar algo melhor do que se cobiça no outro, e, nisso, elevar a condição pessoal. Quando o objeto de desejo não é retirado do outro nem se constitui em algo falso ou artificial, galga-se uma posição melhor, graças à energia desencadeada pela inveja. Nesse caso, o indivíduo transformou seu sentido em desejo consciente de aperfeiçoamento, não mais em depreciação da virtude alheia. Quando você se sentir acometido pela inveja, faça-se as seguintes perguntas:

1. O que essa pessoa tem que não tenho?
2. Trata-se de uma qualidade da personalidade, de um adereço estético ou uma condição material?
3. Porque considero isso importante?
4. Esforçar-me para adquirir isso acrescentará algo ao meu caráter?
5. Contribuirá para meu crescimento espiritual a aquisição disso?

Após responder essas perguntas, poder-se-á redirecionar adequadamente a energia movida pela inveja, desta feita a serviço do *Self*.

### **Ciúme**

O ciúme nasce da insegurança e promove, também, o deslocamento da energia interna para um objeto externo. Decorre da sensação de rejeição e da idéia de abandono. Ele proporciona a sintonia com a *sombra* inconsciente, favorecendo fantasias e baixa de auto-estima. Conduz, não raro, à desconfiança e ao desen-

tendimento. É alimentado pela falsa imagem que se faz de si mesmo e da crença de que o outro é obrigado a admirar a pessoa sempre da mesma maneira.

Provoca o surgimento da necessidade de satisfação e da incompletude, reduzindo o bem estar pessoal. Gera dependência e sentimento consciente de inferioridade. Permite a instalação de uma brecha psíquica que condiciona o indivíduo a ter que receber algo como compensação à situação de inferioridade.

O ciumento é, em geral, alguém que deseja a atenção maior do outro pela incapacidade de controlá-lo. Geralmente, perdeu o comando sobre seu objeto de atenção, caindo nas armadilhas do *ego*, que deseja ter tudo sob seu jugo. É uma manifestação do desejo de posse do objeto que se quer.

O ciúme é combatido com o diálogo maduro a respeito da própria insegurança de quem o sente. Quando o ciumento busca, direta ou indiretamente, investigar o motivo de seu sentimento, previamente acusando e questionando o outro, pode provocar a defensiva dele, que assim procederá para não se denunciar, por não estar preparado para admitir sua atitude. Deve-se ter cuidado em qualquer tipo de investigação ou de acusação. Mesmo que o outro tenha dado motivos para que o ciúme alcance a pessoa, é preciso ter cautela para que o sentimento não tome conta do psiquismo de quem o sente, impedindo uma melhor percepção do processo. Calma e observação são importantes para um melhor redirecionamento da energia mobilizada quando o ciúme aparece.

Há ciúmes amorosos, profissionais e afetivos, todos eles colocam o indivíduo em condição de inferioridade, nem sempre consciente. Qualquer que seja a forma de ciúme, é importante não perder o senso de reconhecimento do próprio valor espiritual.

### **Síndrome de Pânico**

Muitas pessoas têm apresentado sintomas diversos, geralmente associados ao medo, pensando ter a chamada síndrome

de pânico. Às vezes, se deixam intoxicar por medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, inócuos para os sintomas, por desconhecimento e auto-sugestão, sem ter noção precisa de seu problema.

A síndrome de pânico é diagnosticada pelos sintomas abaixo descritos. O diagnóstico preciso se dá quando pelos menos metade dos sintomas abaixo é detectada, sendo que isoladamente nenhum deles se torna suficiente para caracterizá-la.

1. Medo sem causa aparente;
2. Taquicardias inesperadas;
3. Tonturas;
4. Sensação de abandono e rejeição;
5. Receio da solidão;
6. Impossibilidade de sair à rua sozinho;
7. Suor nas extremidades;
8. Delírios persecutórios;
9. Desconfiança de tudo e de todos;
10. Depressão;
11. Ansiedade;
12. Insegurança;
13. Pensamentos mórbidos;
14. Angústia;
15. Sono inquieto;
16. Insônia;
17. Idéias autodestrutivas;
18. *Complexo* consciente de inferioridade;
19. Inapetência;
20. Obsessão espiritual.

Em todos os casos de síndrome de pânico por mim tratados observei a ocorrência de sintomas de mediunidade, principalmente pela influência de espíritos desencarnados no campo psíquico da pessoa.

Deve-se resolver o problema por partes, não sendo recomendável tratamento de choque para a cura da síndrome de pânico. O portador dos sintomas deve buscar auxílio psicológico e espiritual, simultaneamente. Às vezes, quando se busca apenas um deles o problema costuma retornar. Cada um dos sintomas requer estratégias específicas, porém todas elas passam pela necessidade de, sistematicamente, ir-se encarando a dificuldade, avançando passo a passo no enfrentamento do problema.

Recomendo sempre aos meus pacientes que, por apresentarem alguns dos sintomas, acreditam ter a síndrome, que encarem seus problemas como se estivessem diante do desafio de fazer uma caminhada longa. Para isso, devem aprender a dar o primeiro passo. O segundo será sempre mais fácil. A ajuda para o primeiro pode tornar-se imprescindível, não obstante o perigo de tornar a pessoa dependente, fato comum nos que pensam ter a síndrome.

Os fatores que desencadeiam o pânico variam de acordo com cada sintoma. A maioria deles está associada à falta de segurança em si mesma e à carência afetiva. A dificuldade em aceitar suas próprias deficiências e em reconhecer as limitações inerentes ao nível de evolução em que a pessoa se encontra, também são fatores que desencadeiam as sensações do pânico. O fato da pessoa não considerar que suas limitações e dificuldades em resolver seus conflitos são, por si só, um motivo para continuar vivendo, dificulta a saída do processo em que, por falta de estímulos, se envolve. Vive num mundo *egóico*, esquecendo-se do *Self*.

### **Insegurança**

A insegurança é um mal que está na base de outros males, pois decorre da incapacidade de se perceber ligado a Deus, conectado com o Universo. A sensação de não estar vinculado a alguma coisa ou de não ter um referencial em que se possa sentir seguro, promove a insegurança. Quando a pessoa assim se sente,

ativa outros *complexos* que possibilitam o surgimento, muitas vezes sutil, dos medos, os quais impulsionam a atitudes inadequadas.

Ser inseguro é, consciente ou inconscientemente, antever um futuro não muito gratificante, dando lugar ao pensamento pessimista. A insegurança gera a indecisão perante aquilo ao qual a pessoa se acha incompetente para realizar. Muitas decisões, por aquele motivo, acabam exigindo uma grande quantidade de energia psíquica por parte do indeciso. Ele se desgasta e continua incapaz de tomar novas decisões, visto que a insegurança permanece latente.

O inseguro deve se munir de elementos psicológicos que calcem suas estruturas psíquicas, para que não mais se sinta desligado da grande Unidade da Vida. Sentir-se conectado e participante de um macro-processo coletivo de crescimento, possibilita ao indivíduo mais segurança e tranquilidade para dar seus passos na direção de sua própria evolução espiritual. Estar seguro de si é ter garantias quanto ao seu próprio futuro, de saber que será bem sucedido e que nada lhe acontecerá que não possa suportar ou vencer. É ter confiança na própria capacidade de superar os obstáculos do caminho e da ajuda da própria vida em seu favor, seja através de amigos ou de espíritos desencarnados. Confiar é fiar com, unindo esforços junto a outros que possam contribuir coletivamente com o próprio processo e com o de cada um deles.

Vencer a insegurança é aprender a perder, a lidar com a derrota como uma forma de lição que a Vida oferece e a acreditar que amanhã certamente será melhor que hoje. Nesse sentido, o otimismo é desejado ao inseguro, sem que ele perca a percepção da possibilidade de derrota.

### **Infidelidade conjugal**

O problema da infidelidade deve ser colocado na ordem das insatisfações humanas. Quando se é infiel a alguém é por que se está insatisfeito consigo mesmo. Às vezes, pensa-se que a insatisfação é com o outro, porém ela decorre das expectativas

criadas, acreditando-se que deveriam ser correspondidas, ou mesmo que o outro é obrigado a atender o que se *projeta* nele.

Em muitos casos, repete-se um padrão de comportamento em face das influências exercidas pela relação que com os pais teve e que eles tiveram entre si. Às vezes, para atingir o anseio do encontro com uma mulher semelhante à mãe, ou a outra pessoa que lhe tenha atingido o coração, fruto da relação que existiu entre eles no passado reencarnatório, o indivíduo se vê diante do desejo inconsciente de buscá-la a qualquer preço. Semelhante ocorrência pode acontecer com a mulher em relação a seu pai ou a alguém que tenha lhe marcado o sentimento em vidas passadas. Assim sendo, mesmo tendo um compromisso, por não se sentir atendido em suas necessidades emocionais, a pessoa vai a busca, muitas vezes de forma insaciável, de outro que lhe atenda.

A dificuldade em aceitar o vazio de uma relação ou mesmo a insatisfação com o curso que ela vem tomando, por falta de diálogo, provoca no indivíduo a procura por relações amorosas compensatórias. Muitas vezes a infidelidade não é notada pelo cônjuge face à dificuldade de conhecer realmente quem é o outro com quem convive, e, pela culpa, aquele que é infiel tende a compensar melhorando sua relação marital. Outras vezes, por mecanismo de defesa, quem trai, passa a desconfiar inconseqüentemente de seu parceiro.

O diálogo, e quando efetivamente se ama o outro e se pretende investir na relação, a compreensão do ocorrido, dentre outros fatores, podem fortalecer o relacionamento e evitar a separação. O valor da relação pode superar o trauma da traição e fazer com que ela seja repensada em outras bases. Neste caso, quando há consenso e interesse, a relação continua. Noutros casos, face ao conflito instalado, a separação torna-se inevitável. De qualquer forma, para que não se instale um *carma* entre ambos, deve-se aprender a diluir as mágoas, permitindo a si próprio e ao outro o refazimento de suas vidas em outras bases relacionais. É fundamental perdoar o outro.

Quem quer que tenha passado pelo processo de se sentir traído, sabe que a primeira coisa em que se pensa é saber quem é o culpado. Porém, o mais adequado a ser feito é olhar para si mesmo e descobrir o que está faltando em sua própria personalidade. Depois, buscar estabelecer um outro tipo de relação com a pessoa com quem convive, autor da infidelidade, o qual, via de regra, se sente culpado.

### **Crise financeira**

Diante de uma crise financeira não há alternativa senão buscar ampliar a capacidade de trabalho, além de renegociar sua dívida. Deve-se perguntar também, qual o motivo da crise, isto é, se ela é decorrente da incompetência em administrar a própria vida financeira, gastando mais do que tem ou do que pode conseguir ter.

Nem sempre dever a alguém ou a alguma instituição é um problema, desde que se tenha capacidade de pagar no prazo combinado. Problema é permitir que vire uma bola de neve o acúmulo de dívidas. Esse comportamento pode ser repetitivo, não só na encarnação como algo que se arraste pelas várias vidas do espírito.

Dever, também pode ter como causa problemas macroeconômicos alheios à vontade do devedor e, por esse motivo, constitui-se em prova pela qual se tenha de passar. Nesse caso, o devedor procurará seus credores a fim de renegociar suas dívidas, tranquilizando-os quanto à sua disposição em honrar sua dívida real, no tempo possível, além de continuar, pelo trabalho, tentando vencer as dificuldades que afetam sua subsistência.

Muitas vezes o surgimento de dívidas decorre da necessidade de se atender à vaidade de ter, em detrimento do ser. Os objetos de desejo tomam o lugar do vazio existente na própria personalidade.

Diante da compulsão em comprar é adequado manter-se consciente dos prejuízos decorrentes do vazio interior por falta

de objetivos superiores na Vida. A falta em relação ao compromisso de pagar a alguém pode gerar *carma* negativo para encarnações futuras.

### **Alcoolismo**

É uma doença que retira o indivíduo do contato com os conflitos que percebe em torno de si mesmo. O álcool é colocado com o intuito de preencher alguma falta consciente ou inconsciente que o indivíduo não consegue suprir por outros meios. É em geral uma síndrome para a qual concorrem vários fatores psicológicos, dentre eles a carência afetiva, a impotência diante da Vida, a incapacidade de aceitar seus próprios limites, etc.

Suas raízes também se encontram na relação paterna, visto que é o pai quem provê os filhos do discernimento necessário para a solução de conflitos. É, em geral, ele quem prepara e impulsiona o filho para vencer as dificuldades externas, isto é, com o mundo. A ausência do pai na relação com os filhos pode provocar essa dificuldade em lidar com o mundo e tudo que ele representa para o espírito, com sua complexidade cada vez mais crescente.

Diante do alcoolista deve-se ter muita paciência e tolerância face ao embotamento afetivo provocado pelas doses cada vez mais altas que se permite tomar. É um doente como todos aqueles que se tornam usuários de drogas e dependentes químicos. O álcool se torna sua válvula de escape e fuga da realidade, tendo em vista sua forma de encará-la, como extremamente agressiva e implacável diante de um *ego* frágil e perdido. Falta-lhe alguém que lhe possa fortalecer e tornar-se momentaneamente seu referencial para que saia da confusão em que se encontra.

Sua ocorrência promove um *imprint* psíquico, além da dependência física, a qual condiciona o espírito à sua permanência. Por esse motivo, deve o indivíduo precaver-se contra as possibilidades de admitir para si aquilo que possa concorrer para que se inicie o uso de bebida alcoólica. Ao alcoolista será sempre um

risco pôr qualquer gole de bebida alcóolica na boca, como também a frequência a locais de uso intensivo, em face de seu padrão psíquico de dependência. É fundamental recorrer sempre ao bom senso antes de fazer uso do álcool para que a pessoa não se esconda atrás de justificativas sociais como meio de não perceber sua real dependência. “Amigos” costumam contribuir para a permanência do alcoolismo.

As pessoas que convivem com o alcoolista devem buscar ajuda nos campos espiritual, psicológico e médico, para melhor se relacionarem com o doente, principalmente durante as fases agudas e crises de agressividade ou de alheamento da Vida.

A família deve recorrer à necessidade de conhecer e compreender qual o problema causador da busca pela fuga do álcool e tentar auxiliar o doente na solução do conflito, que sozinho ele não tem conseguido resolver. Qualquer que seja o problema gerador, a afetividade para com o doente é o principal fator que propicia o início da cura, cujo processo, muitas vezes, é lento e difícil.

Às vezes, ao doente, aliam-se espíritos também alcoolistas que dificultam as tentativas de ajuda. Nesse sentido, deve-se recorrer a tratamento espiritual especializado, tendo em vista a gravidade do problema.

O alcoolista, nas fases de sobriedade, deve se conscientizar de seu estado patológico e recorrer à ajuda especializada nos vários campos citados, pois, muito provavelmente, sozinho terá extrema dificuldade em sair do processo de dependência. Deve, também, voltar-se para dentro de si mesmo, tentando identificar qual é efetivamente seu vazio, isto é, o que está faltando em si mesmo e que está sendo suprido pelo álcool. Questionar-se a quem recorrer para se fazer entender, visto que, seu problema pode ser mais simples do que imagina e, certamente, alguém pode já ter passado por ele e possa lhe trazer alguma solução.

### **Drogas**

Por mais comum que possa parecer e mais legal que seja ou venha a ser, como o é em alguns países, o uso de substâncias alucinógenas para fins que não sejam psicoterapêuticos e por indicação médica, será sempre uma fuga e um fator alienante para o indivíduo.

O problema das drogas, mais afeito à adolescência e à idade adulta jovem, é um mal que se assemelha ao do álcool, que também pertence à mesma categoria dos estupefacientes.

Com dificuldade para enfrentar a realidade, o *ego* busca, através das drogas, um meio de ausentar-se da responsabilidade de encarar suas próprias dificuldades, exteriorizadas nos embates da Vida. Toda droga, lícita ou não, contribui para que o indivíduo se exima da obrigatoriedade de ser consciente de seus processos.

Por vezes, motivados pela imitação e pela necessidade de auto-afirmação, além do trabalho insidioso de pessoas inescrupulosas que tentam levar ao outro sua própria fuga e seu delírio, indivíduos inseguros e indecisos iniciam sua entrada pelo submundo da droga a caminho da alienação da própria realidade. É um caminho de difícil retorno devido à sensação de entrada num paraíso de prazer e de realização momentânea. Nesse caminho se encontram não só encarnados como desencarnados com desequilíbrios mentais, promovendo a proliferação de uma indústria de ilusões patológicas. Não é difícil entrar por ele, porém quando se consegue sair, nunca se é o mesmo do início, pois a dor, a *sombra*, os *complexos* e toda a gama de perturbações dos alienados, acompanham o indivíduo por muito tempo.

Diante do indivíduo viciado não é difícil perceber alguém insatisfeito consigo mesmo e com a própria Vida que leva, independente de seu bem estar material. É sempre alguém que não conseguiu realizar-se em algum campo, daí sua frustração levá-lo ao prazer passageiro, sempre à espera de uma dose mais forte.

Quando se quer auxiliar alguma pessoa que se viciou em

drogas, mesmo àquelas que pareçam mais fracas ou socialmente aceitas, deve-se adotar a compreensão e a tolerância, desde que não existam situações em que se devam tomar outras atitudes mais sérias.

O viciado é uma pessoa dividida, incompleta e carente em vários níveis. Requer atenção e deseja ser ouvido sem a crítica social costumeira. Para ele o diálogo é a chave, porém não pode ser no tom que normalmente a sociedade emprega. Deve ser revestido de amorosidade e compreensão. No fundo, ele não quer ser discriminado e deseja ser reconhecido nas suas capacidades, isto é, impulsionado à realização pessoal. Suas habilidades devem ser reconhecidas e estimuladas para que as utilize a serviço da própria Vida.

Muitas vezes o viciado é um adolescente com pais cujo esforço de educação não funcionou adequadamente, isto é, não houve estímulo suficiente para que resolvesse os conflitos naturais da idade. Quando ele precisou da compreensão, encontrou dificuldades para que o diálogo ocorresse.

Conheci um jovem, viciado em maconha, cujos pais souberam muito bem cumprir seus deveres, inclusive chamando o filho para o diálogo, porém havia um conflito ligado à identidade sexual, que não conseguia abordar com o pai, por limitações pessoais. Só foi possível com um psicólogo e, assim mesmo, após muitas sessões de terapia.

Quando o indivíduo efetivamente deseja sair do submundo da droga, torna-se mais fácil a cura. A descoberta do motivo de seu uso será um grande passo para o restabelecimento da personalidade, pois há que se chegar ao cerne da questão. Deve o indivíduo perguntar-se: o que pretendia compensar com aquele mal que o afligia? Descoberto o objeto de compensação deve-se buscar resolvê-lo sem a necessidade da auto-agressão provocada pelas drogas.

Da mesma forma que com o álcool, junto aos usuários de drogas, vamos encontrar um sem número de viciados

desencarnados que se comprazem absorvendo os fluidos dos encarnados durante suas “viagens” para a “terra do nunca”.

### **Raiva**

A raiva é um sentimento carregado de energia ativa que exige saída para um ato. Não raro decorre de uma reação à agressão de alguém, quando acreditamos que a pessoa nos atingiu em valores que consideramos importantes. Advém da insegurança e da falta de equilíbrio pessoal. Pode ser direcionada para a ação de maneira positiva, sem que se agrida o outro, o qual supostamente nos atingiu. Às vezes, manifesta-se como o chamado nervosismo ou mau humor, deixando a pessoa à mercê de pensamentos e idéias confusas. Geralmente a raiva leva ao desejo de vingança, promovendo a ampliação do mal que o atinge, alcançando terceiros.

É uma energia poderosa que altera o estado psíquico, fazendo com que aflore a *sombra* do indivíduo, levando-o a cometer desatinos, dos quais se arrependerá mais tarde. Nasce dos *complexos* inconscientes que circulam no psiquismo humano de forma autônoma, face ao desconhecimento de si mesmo. Requer cuidado para que não se instale como um comportamento arquetípico de defesa, o qual pode gerar a agressividade.

Geralmente, a raiva não requer muito esforço para que nos domine, em face da nossa natureza animal, pois permitimos que o instinto prevaleça, tomando a dianteira de nossas ações.

Ela, quando se instala, constitui-se na permissão que damos ao outro para comandar nossa vontade interior. A pessoa, à qual dirigimos nossa raiva, passa a determinar nossas atitudes, caso prevaleça o impulso inicial de agredir para se defender.

A raiva consegue destruir os propósitos mais nobres da consciência, que se volta para o lado sombrio da personalidade. Possibilita a execução de mecanismos de defesa, que nos afastam da percepção sobre nós mesmos, pondo-nos contra o outro. Quem se enraivece sai de si e *projeta* sua *sombra* sobre os outros.

Para evitar que ela se instale e cause prejuízos em longo prazo na personalidade, é mister que o indivíduo se conheça e coloque em si, imediatamente quando a sentir, a causa da mobilização da energia da raiva. Nem sempre conseguimos controlar o impulso de revidar, mas podemos sempre pensar antes, durante ou depois que a colocarmos em prática, que aquilo que nos aflige está em nós. O outro apenas serviu de instrumento para mobilizar em nós o que estava latente e autônomo. É importante que se verbalize a própria raiva de uma forma conciliadora em relação à causa.

Quando nos encontramos num processo de transformação interior, saímos do desejo de agressão para o agradecimento ao outro por nos ter alertado quanto à existência do *complexo* que foi por ele ativado e que passa a ser conscientizado. Quando um *complexo* é ativado podemos conhecê-lo e dissolvê-lo.

### **Mágoa**

A mágoa é uma mancha na consciência que nos impede de crescer para onde queremos, pois ela aponta para um evento passado. É o não esquecimento da atitude de alguém a quem outorgamos inconscientemente a responsabilidade sobre nosso destino.

É o ressentimento que se tem de alguém por se considerar ofendido pela pessoa. Sentir-se magoado, e não procurar resolver a situação com o outro, é adiar a possibilidade de avançar na Vida. Só cresce e se liberta de seu passado quem compreende e perdoa o outro, esquecendo a mágoa sem humilhá-lo. Só cresce e é feliz quem sabe perdoar.

O remédio para a mágoa é a compreensão da atitude do outro considerando que também seria capaz de cometer o mesmo equívoco. Essa compreensão é o primeiro passo para o perdão. Perdoar e esquecer o equívoco do outro só é possível quando se percebe que o erro cometido só prejudica a seu agente.

Permitir-se abrigar a mágoa na consciência, ou mesmo

deixá-la livre no inconsciente, são formas de não olhar para a própria *sombra*, e de ampliar o *complexo* de superioridade. Não olhamos para a própria *sombra* quando preferimos manter o sentimento de mágoa sem nos perguntar o que em nossa personalidade foi atingido e que necessita ser trabalhado. Por detrás da mágoa há o sentimento de orgulho ferido. A instalação desse sentimento permite a sedimentação da raiva e do desejo de desforra, que, muitas vezes, atinge pessoas que em nada contribuíram para o problema que gerou a mágoa. O sentimento de raiva aumenta o nosso desejo inconsciente de ser melhor do que somos, pois ele alimenta o *ego* em sua *inflação*. Devemos aprender a separar a pessoa de sua própria atitude; a atitude é o momento, a pessoa contém um conjunto de emoções, idéias e experiências, as quais extrapolam o momento.

O caminho para a dissolução da mágoa é o diálogo maduro com o outro sem o desejo do reconhecimento obrigatório de seu equívoco. Deve-se considerar que, às vezes, não houve a intencionalidade, ou as circunstâncias em que se deram os fatos não permitiam outra forma de atuação por parte da pessoa, além da possibilidade de, nós próprios, darmos uma dimensão superlativa a algo que pode não ter ocorrido.

Muitas mágoas que guardamos se transformam em núcleos psíquicos de difícil erradicação e que contribuem para petrificar nossa maneira de ser no mundo. Quanto mais deixamos de resolver nossas mágoas, elas se acumulam vida após vida, tornando-nos pessoas anti-sociais e superficiais. O espírito acumula a cada encarnação os aspectos da personalidade experimentados nas anteriores, pois ninguém se liberta de si mesmo sem um trabalho efetivo de transformação.

Sair da mágoa, deixando o coração disponível para o amor em plenitude é libertar-se das amarras do orgulho e da insegurança. O equilíbrio psíquico do espírito requer liberdade para sentir, sem os vínculos negativos proporcionados pela mágoa.

Cada sentimento negativo que não resolvemos transforma-

se em *carma* a ser experimentado. A morte não resolve nossos problemas, pois apenas nos transporta de uma realidade a outra. Levamos para o outro lado da Vida, o que somos, que resume o que sentimos, o que pensamos e o que fazemos. Cada sentimento se constitui numa forma de percepção de uma experiência, da qual extraímos as leis de Deus.

### **Filhos**

São responsabilidades inerentes ao processo evolutivo do viver em família. A forma como os pais lidam com eles pode se tornar um problema, pois é uma arte a convivência com espíritos recém-vindos com seus conflitos e provas a vencer. Muitas vezes os filhos se constituem em problemas para seus pais, seja pelo mau comportamento deles ou pela falta de atitudes perante a Vida, exigindo ação e discernimento quanto à melhor maneira de educá-los.

Mesmo que os pais não saibam o que fazer em face dos problemas dos filhos, e com eles, é fundamental que não deixem a afetividade de lado, pois ela consegue suprir as deficiências porventura existentes na educação deles.

A culpa que normalmente os pais sentem diante da dificuldade em resolver os conflitos que os filhos enfrentam, bem como a deficiência na comunicação com eles, deve ser motivo para que cada um faça uma auto-análise. Devem os pais transformar a energia da culpa em motivação para um processo de autotransformação. Quando os pais não se sentem em condições de resolver os conflitos dos filhos e os decorrentes da relação com eles, devem buscar ajuda especializada.

Os filhos devem ser vistos em seus processos, considerando que passam por problemas diferentes dos adultos, de acordo com as idades. Não se deve exigir da criança comportamentos típicos de adultos. Basta que os pais se lembrem dos conflitos e da mentalidade que tinham na idade que os filhos têm hoje. Perceberão que é necessário penetrar no mundo deles sem lhes exi-

gir comportamentos padronizados. Os filhos devem ser enxergados como espíritos, pessoas que são, e que carecem de ser entendidos.

Na adolescência, os conflitos parecem ser maiores, pois as mudanças físicas e sociais exigem respostas imediatas e constantes. Na fase adolescencial a presença dos pais deve ser maior do que nas fases anteriores. É importante que a crítica não seja utilizada como instrumento de diálogo, pois a suscetibilidade do jovem é muito maior que a dos adultos.

Muitas vezes os pais exigem respostas dos filhos de acordo com suas expectativas e anseios não satisfeitos durante suas vidas. Um filho não deve ser obrigado a atender aos anseios dos pais, porém é responsabilidade deles, o encaminhamento para a Vida. Os pais devem conhecer e respeitar as habilidades de seus filhos e orientá-los à utilização adequada na vida.

Quando os filhos se mostram arredios e, até mesmo, quando adquirem vícios, devem os pais se colocar ao lado deles para ajudá-los na recuperação. O diálogo, o carinho e a sinceridade amorosa, são fundamentais para a recuperação deles.

O espírito, ao reencarnar, traz características na personalidade cuja profundidade não se pode ajuizar, constituindo-se um dever dos pais tentar fazer com que ele descubra suas marcas do passado, a fim de permitir-lhe o crescimento espiritual na nova jornada no corpo físico.

Somos espíritos tanto quanto nossos filhos e, por esse motivo, devemos nos tratar como irmãos, considerando que, noutra oportunidade, certamente estaremos novamente na condição de filhos, exigindo atenção, afeto e respeito.

### **Velhice**

A condição de estar no corpo nos coloca diante do fato de que ele envelhece, não sendo possível sua manutenção no mesmo estado físico indefinidamente. É uma utopia querer a juventude eterna, até porque, ela impossibilitaria a percepção das mudan-

ças pessoais, visto que o desenvolvimento do corpo, não só nos condiciona a poder *projetá-las*, como também nos obriga a que as façamos.

É uma arte envelhecer, aprendendo-se a passar pelas mudanças corporais com equilíbrio e maturidade. O corpo, quando visto como instrumento de ação e de recepção do espírito, possibilita que seja aceito independente das transformações do tempo. Seja ele jovem, seja adulto, seja velho ou doente, será sempre um instrumento para a aquisição de experiências e de *projeção* do espírito.

É importante que todas as pessoas, independente da idade, se imaginem mais velhas fisicamente do que já são. Essa perspectiva futura deve ser útil para que possibilite à pessoa a tranquilidade de encarar o processo de envelhecimento. É claro que devemos buscar uma aparência mais agradável, o que não deve ser confundido com querer ser sempre jovem. Este comportamento advém de um *complexo* relacionado ao narcisismo, que nos coloca sempre no desejo de nos parecer exteriormente com o *Self* interior. Muitas vezes, inconscientemente, queremos apresentar fisicamente o que somos internamente, numa crescente necessidade de ser espelhado o tempo inteiro, por incapacidade de desviar o olhar de si mesmo e olhar o outro. Trata-se do apego excessivo à auto-imagem. É um problema psicológico que nos impede de crescer, pois gastamos energia na preocupação estética, desviando-a do trabalho de transformação interna. As pessoas tornam-se, dessa forma, superficiais e egocêntricas em suas relações.

Somos seres espirituais, os quais utilizamos um corpo perecível, como atesta a realidade material. O que deve ser conservado é o desejo de se transformar e não de cristalizar uma forma.

A *psiquê* humana é extremamente plástica; amolda-se às situações visando o equilíbrio da totalidade. Querer conservar o corpo sempre jovem é não perceber aquela flexibilidade, a serviço do aperfeiçoamento do espírito.

Há até quem afirme que é mais importante ter e conservar a alma jovem. De certo que tem sentido a afirmação, porém deve ser levada sempre para a motivação, isto é, entendendo-se como o se conservar determinado e otimista quanto ao futuro. Ser jovem em espírito é sempre confiar em si mesmo e em Deus.

Diante das dificuldades inerentes à idade avançada, principalmente a sensação de se acreditar desprezado ou rejeitado, deve-se pensar em realizações que não exijam o vigor físico característico da juventude, nem querer estar no centro das atenções dos mais jovens. Os motivos dos que nos são filhos ou parentes, diferem dos nossos, quando chegamos à velhice, e devemos respeitar-lhes os interesses, por mais diferentes que sejam.

As pessoas que já passaram da adultez e que entraram na chamada terceira idade, ou 'melhor idade', devem evitar permanecer alimentando-se de antigas experiências, que tiveram seu valor à época em que ocorreram; de viverem relembando o passado como se o presente e o futuro não existissem. O idoso não deve esquecer que tem um presente e um futuro eternos, os quais devem ser o palco de seus constantes atos cotidianos. O ideal é que, o espírito que alcance a velhice, considere a continuidade da vida e pense no que poderia fazer após a morte caso chegue noutro plano com a energia que tinha quando jovem. Não que a morte do corpo promova tal mudança repentina, mas, ao longo do tempo, sob amparo e assistência adequada, o espírito vai recobrando as disposições para ação.

Cada fase da vida tem sua importância e contribuição a dar para o aprimoramento do espírito. Na juventude, as motivações para viver são principalmente externas: construir a profissão, estruturar uma família, encontrar um lugar na sociedade, afirmar sua própria identidade, resolver a situação financeira, etc. É importante obter êxito nesses compromissos para o desenvolvimento de uma personalidade segura. A partir da meia idade e com a chegada da velhice, as buscas devem ser outras. A juventude estimula a expansão e a velhice reclama o recolhimento, a neces-

cidade de investir no mundo interior. A maturidade e a velhice vêm comumente acompanhadas pela necessidade de rever os valores que nortearam a vida até então. Estes não podem continuar a usar o exterior como referência, o que é característica da juventude, mas fundamentar-se na percepção da realidade essencial de si mesmo, o espírito. Se não existissem aprendizados diretamente associados à velhice, não precisaríamos passar por ela. As limitações biológicas e físicas que lhes constituem são chamamentos para a relativização dos valores materiais e o abandono das ilusões do passado, convidando o ser humano à realização de sua totalidade.

### **Doenças**

São componentes de redes psíquicas que se convertem em sintomas físicos, buscando estabelecer o equilíbrio energético do sistema corpo-mente. Não são elementos isolados dos processos psicológicos, nem influências de agentes externos estranhos a nós mesmos. São fatores de mudanças psíquicas que ocorrem como determinantes que obrigam a novas formas de sentir, pensar e a novas atitudes.

Não são elementos patológicos em si, mas sinais de um desequilíbrio psíquico em curso. Trazem respostas e indagações à própria *psiquê*. Merecem, a princípio reflexão para se procurar qual a mensagem que se encontra por detrás do sintoma, visto que não foi possível, por si só, o *ego* intuir quanto à correção de rumo a ser feita, vinda do *Self*.

A doença, qualquer que seja, coloca, principalmente durante a dúvida sobre seu diagnóstico, o *ego* num estado de receptividade e fragilidade, tornando-o suscetível à percepção e assimilação de *complexos* que jazem autônomos no inconsciente.

Excetuando-se aquelas cuja origem está associada à fadiga natural dos órgãos e tecidos, decorrente do ciclo natural de cada existência, elas trazem informações preciosas sobre o funci-

onamento da *psiquê*, pois se prestam às *projeções* da *sombra* e às manifestações dos *complexos* inconscientes.

Diante de qualquer doença, independente de buscarmos os recursos médicos ao alcance, devemos nos perguntar:

1. Em que sentido esse sintoma quer chamar minha atenção?
2. O que, em meu psiquismo, não está funcionando bem?
3. Que comportamento em mim necessita ser mudado?
4. Quais estratégias devo utilizar para exteriorizar melhor minhas emoções, evitando a necessidade de manifestar fisicamente problemas psíquicos?

Pergunte-se sempre: o que ainda não aprendi que me faz passar pelo que estou enfrentando? Que sentimento preciso internalizar que ainda não percebi? O que preciso aprender e transmitir para meu próximo?

Devemos também considerar que ninguém é causador de nossas doenças. Quando muito, são agentes, mas não criadores delas. Nem as bactérias, nem os vírus, nem tampouco as pessoas que nos contaminam com as doenças, são seus causadores em nós. Existe uma predisposição para que a doença se instale em nós e ela é favorecida pelo nosso modo de viver, sentir e pensar.

Calma, reflexão, paciência, desejo de se curar, atitude positiva e auxílio médico, e, em certos casos, tratamento espiritual, são os componentes básicos do processo a ser enfrentado em face da doença física.

Diante da doença alheia compete-nos buscar auxiliar o outro no seu processo de cura integral: do corpo e da alma. Ajudar, através do consolo, solicitando-lhe reflexão, sempre que o momento comportar.

As doenças nascem no inconsciente, muito embora a vida consciente exerça influência capital em sua origem e permanência. Pode-se dizer que elas, embora existam, não

se constituem no mal em si, pois é a *psiquê* que está doente.

Somos curadores uns dos outros, dentro dos limites de nossa competência, considerando que servimos para que o *Self* curador do outro seja *projetado* em nós. Nem sempre conseguimos o intento da cura, mas contribuímos para que o processo de sofrimento do outro seja aliviado.

O processo de espiritualização requer que se encarem as doenças como subproduto da descompensação psíquica do indivíduo, merecendo cuidado na análise, pois sua simples cura física não implica na solução do conflito psicológico gerador.

### **Prepotência**

A prepotência é irmã da arrogância. Nascem ambas do *complexo* de inferioridade inconsciente. Para compensá-lo, o indivíduo passa a atuar de forma a demonstrar o que lhe falta, isto é, a crença em si mesmo. Prefere submeter os outros por não conseguir suportar seu sentimento interno de pequenez.

Os prepotentes são pessoas de difícil trato, que conseguem afastar as outras de si mesmo, estabelecendo uma certa distância em relação aos demais. Não são sociáveis, muito embora o desejem, porém não entendem por que não o conseguem.

Face à forma de atuar na vida, se prestam facilmente a servir de anteparo às *projeções* das *sombras* dos outros. As pessoas fazem questão de lhes apontar os equívocos e a empáfia em suas atitudes.

Nesse papel, a *psiquê* do indivíduo se encontra prisioneira do *complexo*, visto que se expressa através do *ego*, o qual se sente poderoso. Seu aparente poder vem da conexão que estabelece com a fragilidade contida no *complexo* de inferioridade existente no inconsciente, tentando superá-la.

Para se sair da prepotência pode-se iniciar com a própria capitulação do *ego*, o qual deve começar a admitir sua própria fragilidade. Tal admissão deve começar consigo mesmo e depois para alguém. Esse é o trabalho mais difícil, visto que o *ego* não

deseja perder sua posição, inflado, que se encontra, julgando-se possuidor de um poder. É o desafio da humildade. A força aparente de uma pessoa prepotente vem da identificação do *ego* com o poder dominante ao qual se vincula. Nesse ponto, ele acredita ser o próprio *Self*, atribuindo-se a falsa idéia de centro do mundo.

A quantidade imensa de energia dirigida para a atitude prepotente, poderia ser transformada e colocada a serviço da dissolução do *complexo*, através de sua conscientização. Liberada a energia constelada pelo *complexo*, ela poderá ser utilizada para as realizações da própria alma, dentro do processo de individuação.

Diante de alguém prepotente, devemos perceber nossa própria *sombra*, ao invés de *projetá-la* no outro, o qual ainda não percebeu a dele. Não é conveniente colocar nossa *sombra* para fora, reagindo ao outro, pois estaremos agindo com a mesma arrogância dele.

### **Culpa**

Geralmente decorre de uma sanção interna por algo feito em desacordo com princípios e normas pré-estabelecidas. Resulta da inadequação entre o ato e a norma. Nem sempre se trata de uma atitude, idéia ou sentimento em desacordo com as leis de Deus. Algumas vezes se deve à forma como o indivíduo, face às influências da cultura e do meio social, se sente ou se posiciona. Pode-se sentir culpado por alguma coisa que, se vista sob outro ângulo, teria outra conotação. Ao invés da culpa, nesse caso, seria mais adequada a responsabilidade pessoal sobre o ato cometido.

A culpa é a impressão da responsabilidade que se assume diante de uma ocorrência passada, sem, no entanto, a coragem de resolvê-la. Muitas vezes a pessoa se sente impotente para solucionar o conflito do qual se atribui a autoria. Geralmente quem se sente culpado, inconscientemente deseja e atrai algum tipo de redenção.

Liberar-se da culpa é colocar-se diante das conseqüências dos atos com a disposição de resolvê-los corajosamente. Muitas vezes, as conseqüências não são tão drásticas como se pensa, visto que se antevê punições que também estão contaminadas pelos valores morais e sociais de cada época.

Todas as atitudes que o ser humano tem, por mais vis que sejam, podem não deixar culpa quando, ato contínuo à realização, advém o trabalho sincero de reparar-lhes as conseqüências danosas a si e aos outros. Não basta o arrependimento nem a realização de outro ato compensatório, pois o trabalho de reparação requer retornar-se às causas geradoras daquilo que foi feito. O processo de reparação não é punitivo ou compensatório, mas sempre educativo.

Para a eliminação da culpa é preciso aprender a não fazer mais o que se fez e internalizar a lei de Deus que não conhecia, antes de se cometer o ato equivocado.

Diante da culpa e com consciência plena de ter feito algo inadequado, algumas atitudes psicológicas e práticas são recomendáveis, considerando-se que a mente se auto-regula para enfrentar as possíveis conseqüências.

Do ponto de vista psicológico, quando se comete algo que acredita em desacordo com alguma norma, instala-se automaticamente o processo de culpa. Abri-se, dessa forma, uma porta para que algum evento externo venha conectar-se a essa “permissão”. Quando a culpa é inconsciente, leia-se, oriunda de vidas passadas, algum evento ocorrerá para que se repare o equívoco.

A *psiqué* fica vulnerável à ocorrência de um evento externo para que o sistema entre em equilíbrio, e se feche a porta que foi aberta. Esse evento externo não necessita da ação de outra pessoa, que pode, por livre arbítrio, infelizmente, tornar-se o “justicheiro” de nosso destino. Neste caso, tal pessoa estará abrindo alguma porta que exigirá um evento correspondente, para seu próprio equilíbrio.

O trabalho de reparação dos equívocos cometidos, cons-

cientemente ou não, pode ser feito sem que o espírito venha a sofrer. Para tanto deve:

1. Formular detalhadamente o equívoco cometido;
2. Enumerar todas as razões pessoais, sejam condenáveis ou não, que levaram ao ato;
3. Enumerar outras maneiras que poderiam ter sido utilizadas para a realização daquele ato;
4. Identificar atitudes, pensamentos e sentimentos que gostaria de evitar ocorrer de novo;
5. Verificar em que leis espirituais, das constantes nos próximos capítulos, “tropeçou”;
6. Estabelecer um plano exequível em que agora aja de acordo com cada lei que contrariou por atuação indevida ou desconhecimento;
7. Submeter suas conclusões a outra pessoa.

As culpas são processos que permitem a instalação de obsessões, quando não nos confessamos a nós mesmos, a alguém e a Deus. Tornam-se perigosas companheiras psíquicas na medida que desejamos ser punidos.

Às vezes, a culpa é tão forte que chegamos a somatizar processos físicos dolorosos de reparação. Algumas doenças, até mesmo a síndrome de pânico, podem se originar das culpas não trabalhadas. Na culpa, o *ego* submete-se ao *complexo* de rejeição e de autoflagelação.

### **Medos**

São elementos psíquicos que se apresentam à consciência pela falta de segurança e equilíbrio interno. Surgem sempre quando algo está ameaçado de sucumbir. A *psiquê* interpreta como se houvesse uma descompensação que lhe tira o equilíbrio. Decorre da pressão do inconsciente sobre a consciência, devido aos conteúdos ativados a partir de eventos internos e externos que se conectam aos *complexos*.

Os medos são típicos do ser humano que ainda se encontra no processo de iluminação interior. Eles são muitos e suas causas diversas. Foram, em sua maioria, estruturados desde o período em que éramos seres primitivos e habitávamos as cavernas. São componentes da personalidade e, paradoxalmente, nos preparam para enfrentar o que nos atemoriza.

O medo da morte do corpo, parece ser o que mais apavora o ser humano, tal sua identificação com ele. O *ego* se *projeta* no corpo físico e acredita tê-lo como sua representação fiel, visto que, quando vem o sono, isto é, quando o corpo dorme, ele perde sua autonomia. O medo da morte é o medo do *ego* em desaparecer. Por esse motivo, o indivíduo, movido pelos desejos *egóicos*, apega-se ao corpo como se ali estivesse sua própria essência. O processo consciente de iluminação interior possibilita uma redução nesse medo, por transferir o referencial do *ego* para o *Self*, o qual não se *projeta* no corpo físico.

O *ego*, influenciado pelo medo de desaparecer, presente no seu dia-a-dia, contamina suas relações com o inconsciente, trazendo à consciência as lembranças de experiências traumáticas e difíceis vividas ao longo das vidas anteriores, ampliando seu leque de receios. O processo é sutil, tornando-se difícil separar os medos da atual existência daqueles oriundos do passado reencarnatório.

Eliminar medos requer reflexão e determinação, visto que o mundo social, com seus referenciais *egóicos*, amplia sobremaneira a dificuldade em lidar com eles. O medo é decorrente do desconhecimento a respeito do objeto que causa pavor.

Diante do medo, devemos fortalecer nossas convicções espirituais para que não nos deixemos sucumbir às fantasias de extinção oriundas do *ego*. Somos espíritos imortais, eternos e fadados à felicidade; internalizar isso é suficiente para enfrentarmos qualquer tipo de medo.

Quando nos encontramos sob o domínio do medo de que algo nos aconteça, mesmo diante da ameaça real da ocorrência

de um fato desagradável que possa se avizinhar, é preciso termos em mente o seguinte:

1. Nada me acontecerá que não seja útil para o meu processo evolutivo;
2. Acredito nas possibilidades favoráveis quando enfrento situações adversas;
3. Enfrento, de forma progressiva o objeto causador do medo;
4. O medo que sinto não vem do objeto, mas de meu mundo interior;
5. Devo ter consciência das influências espirituais favoráveis ao meu sucesso, como também não devo fixar-me nas desfavoráveis;
6. Preciso fortalecer e estruturar melhor meu *ego* para começar a ultrapassar o medo;

Diante do medo, de qualquer natureza, é preciso calma e segurança a fim de manter a mente em equilíbrio para poder enfrentá-lo. Caso o medo venha de outras vidas, não se deve permitir que ele continue na próxima. Devem-se envidar todos os esforços possíveis para solucioná-lo desde já.

### **Espíritos**

Lidar com o espiritual sempre deixou o ser humano, de certa forma, perturbado, face aos fatores que envolvem as crenças a respeito de sua existência. Na maioria das vezes, associam-se os espíritos e tudo que se correlaciona com eles, à morte e ao sobrenatural. Por esse motivo, toda temática envolvendo os espíritos ainda provoca perturbação na maioria das pessoas.

Às vezes, permitimos que nossos sentimentos em relação às pessoas que já faleceram, pelas quais nutríamos afeição e amor sinceros, se transformem em medo e pavor, por que ainda não aprendemos a lidar com a morte. *A psiquê* se contamina pelas

crenças e valores ultrapassados, impedindo que sentimentos de ordem mais elevada sejam expressos.

Quando alguém que conhecíamos morre, trazemos de volta os mesmos sentimentos de quando morremos em vidas passadas. Isso permite que aflorem antigas impressões negativas a respeito de espíritos e de “mortos”.

Por mais que se queira negar a influência dos espíritos, não é possível precaver-se de sua presença psicológica forte no psiquismo humano, determinando e alterando nossas atitudes. Mesmo que seja considerado fantasia, tendem a ocupar o lugar deixado pela ausência de sabedoria em lidar com sua realidade ou com a probabilidade de sua existência.

Por vezes, afastam-se as crianças dos temas que se relacionam com espíritos, por acreditar que elas não têm maturidade para encarar a questão. Afirmam-se isso como se já tivessem o que negam neles. *Projeta-se* nas crianças a dificuldade real em lidar com o assunto.

O que se relaciona com espíritos não deve ser tomado como objeto de crença ou de responsabilidade das religiões, mas como uma questão crucial para o ser humano, em face da necessidade da *psiquê* responder às suas indagações sobre a morte. A questão é crucial ao *ego*, pois enquanto ele não se satisfaz com uma resposta plausível sobre sua sobrevivência, permanece inquieto, necessitando de alguma compensação que transforma o que deveria ser simples num problema grave.

Temer os espíritos é temer a si mesmo, declinando do dever de resolver uma questão psicológica séria, que, quando satisfeita, liberta a *psiquê* para mobilizar suas energias a serviço do processo de realização pessoal. A Vida, tomada em seu sentido mais amplo, envolvendo a imortalidade do espírito, requer uma nova definição sobre a existência.

Diante da necessidade de lidar com espíritos e suas manifestações mediúnicas, devemos ter consciência de que estaremos enfrentando nossas próprias questões internas e, quando amadu-

recemos na relação com eles, resolveremos os cruciais problemas da existência humana. O ser humano nunca será o mesmo após internalizar a existência real dos espíritos que, como nós próprios, continuam vivendo após a morte do corpo físico.

Do ponto de vista psicológico, devemos estabelecer uma relação com os espíritos de forma madura e equilibrada, sem transformá-la em algo sagrado e do domínio da crença. Os espíritos são seres como nós, aos quais não cabe reverência ou manipulação, pois se assim o fizermos a *psiquê* inconsciente tenderá a estabelecer uma relação objetiva com os *complexos* que se vinculam à temática do sobrenatural.

O ser humano maduro tratará a relação como outra qualquer que se tem com pessoas, sem desprezá-la, banalizá-la ou sacralizá-la, pois se o fizer, estará permitindo que ela se torne o que conscientemente não deseja, isto é, mais um problema, ao invés de ser a solução.

Mesmo que deixemos a relação com os espíritos no campo da crença, temos que ter o cuidado de trabalhá-la para que não tenha a conotação psicológica de terreno perigoso ou fora da realidade da consciência. O assunto requer percepção da situação do *ego* e de seus medos e valores.

### **Sexualidade**

A palavra sexualidade resume todas as formas de se lidar com a energia do sexo e das motivações ligadas ao prazer sexual.

Sexo, no sentido de algo que motiva à busca de um prazer, como uma energia que impulsiona a um objetivo, não tem conotação diferente de outras motivações que mobilizam a *psiquê* para diferentes realizações. É também energia criadora a serviço da Vida, não só no campo de realização das formas como na descoberta do corpo como instrumento de prazer.

Pela ignorância do ser humano, a sexualidade é geralmente dirigida para a exclusiva obtenção de prazer, sem que se tenha dimensão de suas finalidades superiores. Tais finalidades se situ-

am no campo da estruturação da afetividade. O ser humano, por utilizar a sexualidade de forma exacerbada, equivoca-se e aliena-se de outras metas da Vida. Nessa busca incessante pelo prazer sexual, ele se envolve e se vicia, permitindo que se instalem psicologicamente padrões de pensamentos e emoções que lhe direcionam o comportamento. Dessa forma, ele utiliza sua sexualidade de uma maneira pueril e inconseqüente, sem se dar conta das implicações psicológicas decorrentes.

Surtem os problemas ligados à sexualidade, que, pela dimensão que o próprio ser humano lhes atribui, tornam-se superlativos e complexos. Envolvem as motivações, os objetivos de vida, os relacionamentos, as escolhas, a visão de mundo, e, principalmente, a relação que tenha com Deus.

Os valores sociais, fortalecidos pela mídia que propagandeia a vulgaridade, tornam o uso da sexualidade quase como uma obrigação a que todos têm que se submeter. Não há qualquer preocupação com idade, nível evolutivo, momento de vida, pois têm que usá-la a qualquer preço. A compulsão para o uso passa a ser moda, e motivo de preocupação para quem não tenha a libido à flor da pele, pois se sentirá diferente dos demais. Acostumam-se psicologicamente a depender daquela energia como meio de sobrevivência, deslocando as motivações para prazeres cada vez mais emocionantes. Torna-se uma doença psíquica, pois o uso do corpo de forma repetitiva promove condicionamentos psicológicos, da mesma forma que certos padrões de pensamento alteram o organismo. Para libertar-se da compulsão sexual, tal qual ocorre com o alcoolismo, é necessário que o indivíduo inicie um processo de desintoxicação gradativa buscando o respeito pelo corpo e seus limites, evitando excessos e redirecionando sua motivação para outros ideais.

O modismo e os exageros na sexualidade promovem o festival de fetiches ou artefatos para promover o prazer a qualquer custo, sem a preocupação quanto às interferências no psiquismo do próprio indivíduo. O fetiche, enquanto instrumento de amplia-

ção do prazer, passa a se tornar, com o tempo, imprescindível e determinante para que se alcance a liberação do desejo compulsivo, até que, mais tarde se torne também indispensável, levando o indivíduo a novas e cada vez mais alucinantes aventuras. O fetiche funciona como uma ferramenta que pretende substituir a incapacidade de se consertar um defeito, do qual não se sabe a causa. É uma muleta psicológica que não resolve nem tampouco alivia a ansiedade daquele que deseja o prazer. Será um paliativo, cujas conseqüências se tornarão cada vez piores. Libertar-se dos fetiches requer penetrar no psiquismo do indivíduo a fim de descobrir o que o levou a essa necessidade. Geralmente sua utilização está associada a processos *cármicos* de uso inadequado da sexualidade.

Nesse campo, vamos também encontrar as pessoas que, no uso do sexo, não conseguindo obter prazer, muitas vezes, criam fantasias e enganam seu parceiro. Tornam-se frias e frígidas, não conseguindo o que deveria ser natural, pois o corpo físico possibilita a todas as pessoas que alcancem o prazer. É comum ocorrer com as mulheres, visto que o homem nem sempre consegue fingir seu prazer. Embora negado pelas religiões e por algumas culturas, o prazer sexual não se constitui em empecilho ao processo de desenvolvimento pessoal, mas seu uso desequilibrado e em desarmonia é que o impede. A frigidez de hoje está associada ao uso inadequado da sexualidade, na vida presente ou em vidas passadas, o que provoca um bloqueio, movido pela culpa, na liberdade em sentir prazer. É fundamental um trabalho de análise para desbloquear a mente. Esse trabalho se inicia com a conversa franca com o parceiro e a busca pela reflexão sobre o uso adequado da sexualidade a serviço do amor.

Ainda no capítulo do uso da sexualidade surge a impotência masculina como um dos problemas que cada vez mais vem atingindo o ser humano, sem que ele consiga descobrir suas causas. Às vezes, ele tem buscado meios artificiais, seja através de remédios ou de implantes, para tentar solucionar o problema. Da

mesma forma que a frigidez feminina, a questão nem sempre é física, mas psíquica. Deve o ser humano buscar analisar o que está sendo colocado no lugar de seu desejo sexual de obter prazer. A análise e a conversa franca sempre serão o meio mais eficaz de se iniciar o processo de cura.

De qualquer forma os problemas sexuais, quaisquer que sejam, merecem atenção e cuidados, a fim de não se tentar resolvê-los de forma a criarem-se novos problemas. O assunto requer sempre diálogo, pois não fomos acostumados a tratar do sexo sem culpas. Em todos os casos, as causas estão associadas a *complexos* psicológicos que podem ser resolvidos.

# Princípios fundamentais de uma pessoa feliz

A busca da felicidade na Terra sempre foi o alvo e motivo das atitudes humanas. O ser humano, na sua trajetória rumo à felicidade, em todos os níveis evolutivos, dedica suas idéias e motivações a essa incessante busca, muitas vezes deparando-se com seu oposto, pela ignorância que caracteriza seu estágio de aprendizagem. Conhecendo e vivenciando as leis que regem a Vida, alcançaria com mais equilíbrio e menos sofrimento seu desejo, para cuja realização foi criado.

Nem sempre soube escolher dentre os vários caminhos, qual o mais adequado ao seu desejo de felicidade. Andou por veredas diversas, caindo e levantando, aprendendo e ensinando, sem contudo encontrar-se consigo mesmo e com a Vida. Vislumbrar caminhos e estabelecer estratégias de viver torna-se fundamental para alcançar o sucesso desejado.

Existem alguns caminhos que podem ser úteis ao encontro da paz consigo mesmo. São princípios aplicáveis nas várias circunstâncias da vida e que certamente levarão a um estado de plenitude interior. Foram extraídos dos princípios básicos do Espiritismo, codificado por Allan Kardec. Não são regras de conduta, visto que, quando assim seguidos, se tornam artificiais, mas tão somente estados de consciência nas atitudes da vida cotidiana.

São aplicáveis no todo ou em parte, sendo imprescindível perseverar e aceitar suas conseqüências imediatas e em longo prazo. Ninguém cresce sem sacrifício nem modificações profundas. Cada etapa exigirá que se abandonem estratégias antiquadas e princípios rígidos ultrapassados. O espírito é o ator e simultaneamente o diretor do filme de sua própria vida, cuja autoria é divina.

Os princípios básicos do Espiritismo dos quais extraí os caminhos para a felicidade pessoal são os seguintes:

1. Existência de Deus como causa primeira de todas as coisas;
2. Existência, individualidade e imortalidade do Espírito;
3. Evolução do princípio espiritual (mais tarde Espírito) através da reencarnação;
4. Existência de leis gerais que regem a Vida;
5. Comunicabilidade dos espíritos pela mediunidade;
6. A existência de uma moral espírita, como a de Cristo, em fazer o bem que se possa, amando a si mesmo e ao próximo;
7. Tornar-se útil com os meios dispostos por Deus;
8. Viver em sociedade e no contato com os semelhantes.

Tais princípios serão detalhados em capítulos posteriores a fim de facilitar sua compreensão.

Muitos são os caminhos que se podem derivar desses princípios, bem como todos os atos humanos podem se encaixar neles, porém elegi alguns que considero fundamentais para se alcançar a paz, a harmonia e a felicidade possível na Terra. Alguns não decorrem diretamente deles, porém são fundamentais para se atingir o estado de felicidade desejável à aquisição das leis de Deus.

Primeiro princípio: Trabalhar visando colaborar com Deus;

Segundo princípio: Considerar-se uma individualidade eterna, sendo responsável por tudo que acontece a si mesmo, aprendendo a viver coletivamente;

Terceiro princípio: Conscientizar-se que sua vida evolui na medida em que se conhece e se transforma;

Quarto princípio: A cada dia perceber, cada vez mais, como as leis espirituais se processam;

Quinto princípio: Perceber que sua mente é um canal de comunicação com o universo a sua volta;

Sexto princípio: Princípios espirituais são válidos principalmente nas relações consigo mesmo;

Sétimo princípio: Buscar, após conhecer o Espiritismo, perceber a Vida de outra forma e alcançar a felicidade;

Oitavo princípio: Viver buscando levar esperança e felicidade aos que fazem parte de seu meio.

Ser feliz é um estado de espírito e não um domínio sobre coisas ou pessoas. O ser humano coloca sua felicidade como um objetivo a ser alcançado e luta por toda a vida para consegui-lo, sem saber ao certo como ele é. Quando encontra algo que se assemelhe a ele, descobre que ainda falta alguma coisa que lhe complete e que possa dar continuidade à sua marcha evolutiva. Depois de repetidas frustrações nas tentativas de consolidar a felicidade momentânea em objetos externos, ele percebe que aquela situação é efêmera e que não lhe trouxe o que esperava. A felicidade procurada só será possível quando o ser humano transitar na esfera do bem coletivo e da consolidação da paz a sua volta.

Muito embora o ser humano possa adquirir um estado de paz e equilíbrio sem necessariamente tornar-se espírita, certamente que o desconhecimento a respeito da Vida Espiritual provocará um vazio em suas questões referentes à morte. Tais questões, muitas vezes sem respostas, influenciarão sua vida presente, provocando um estado de felicidade aparente. O Espiritismo, pela condição de lidar diretamente com o espiritual, se vivido interiormente, proporciona que se alcance esse estado de felicidade permanente.

Quanto mais o ser humano expõe os motivos pelos quais age, mais cresce e se fortalece no que faz. Saber explicar a própria vida e as ações em que se envolve contribui para seu crescimento espiritual. O estado de espírito de felicidade possibilita condições de melhor falar da própria vida, dos processos humanos e de tudo o que lhe diga respeito.

Ser feliz é compreender a lei de amor, a qual contém a harmonia, o bem, o belo, a doação, a totalidade, e tudo aquilo que eleva o ser humano da materialidade à espiritualidade.

A forma como o ser humano utiliza a energia física e psíquica, pode levá-lo à felicidade ou não. Quando a energia psíquica é usada para o corpo físico em adição à energia dele, nem sempre há um ganho para o desenvolvimento espiritual. Uma pessoa feliz utiliza sua energia psíquica, bem como a física, para propósitos superiores, quando sua alegria vai ao encontro da alegria do outro e seus interesses são comuns.

Considerando que a realidade é uma percepção pessoal, ser feliz é enxergar o mundo pelo coração que ama e compreende a Vida como algo maior que a existência corporal. O indivíduo que já alcançou esse estágio, compreende que todas as ações que um ser humano pode realizar são humanas, permitindo-lhe, dessa forma, um alto grau de paciência e tolerância para com os equívocos alheios.

Na sua trajetória, a pessoa feliz sabe que nada pode acontecer consigo senão para o próprio bem. Busca aprender com as pessoas, sobretudo com as mais simples, o valor da Vida e o respeito pelos outros.

A pessoa feliz sabe que não há destino inflexível, pré-determinado e imutável. O ser humano pode alterá-lo, mesmo aquele que faz parte de seu *carma* negativo, pois todo planejamento reencarnatório se baseia em probabilidades que respeitam o livre arbítrio de cada um.

A todo o momento nos utilizamos das leis espirituais de forma consciente ou inconsciente. A utilização consciente é sinal

de elevação pessoal, que está presente nos indivíduos efetivamente felizes.

O ser humano feliz não tem medo da morte ou de qualquer coisa que possa incomodar sua paz; respeita os eventos do mundo e da natureza, sem lhes atribuir relevância especial, a não ser o próprio respeito aos desígnios divinos; cultiva o não-medo, consciente de que a atitude mental negativa atrai circunstâncias aversivas.

Quando em dúvida sobre seu próprio comportamento, a pessoa feliz sabe que o momento que vive deve e merece ser observado por alguém diferente dela, a fim de buscar uma visão melhor que a sua, cultivando a humildade.

Já conseguiu desligar-se psicologicamente das influências retrógradas e de tendências às imitações coletivas, buscando o caminho da realização pessoal, assumindo seu destino com confiança e determinação.

Procura ter prazer naquilo que faz não esperando apenas para o futuro a possibilidade de realizar o que deve em favor de si mesmo e da Vida. Não vive apenas para a paz, mas em paz, cultivando o amor e a sabedoria.

Busca não se ocupar tanto de detalhes menores, que dizem respeito à vida material, indo em busca de realizações da alma, que fortalecem o espírito. Sabendo que na Terra ninguém está seguro de nada, aprende a viver na incerteza, reconhecendo que sabe apenas do passado, indo em busca de viver na direção do futuro que lhe é desconhecido.

Vive o mistério da Vida com encantamento e aventura, não excluindo a magia e a beleza do universo como partes integrantes da alegria de viver, visto que elas se encontram no sentido de sua própria felicidade.

A pessoa feliz reconhece que todos têm o direito de ser como querem. Não se admite aprovar ou desaprovar a personalidade de ninguém, nem se coloca na postura de juiz do mundo.

Procura sempre descobrir não só seu talento pessoal como

também o das pessoas que convivem consigo. Alegra-se em colaborar no desabrochar dos dons singulares das pessoas.

Tem consciência de que todos são espíritos que, de vez em quando, estão no corpo e não que é um corpo, o qual, de vez em quando, é espírito. Percebe a todos como espíritos em evolução em busca de realização pessoal, cada um vivendo seus processos, pelos quais ele já passou ou passará.

Preocupa-se em ajudar a Deus, questionando-se como pode ajudar aos outros com o que realiza para si. Ama sempre fazendo desabrochar o bem interior, isto é, Deus em si mesmo.

Uma pessoa feliz descobre-se espírito e está em busca de realizar seu Eu superior, ou Eu divino, ou sua Alma, ou *Self*, não importa o nome, pois, na essência, significa algo que transcende o *ego* e o corpo físico. A consciência da existência do sentido interno faz parte de sua vivência.

Experimenta conscientemente viver sob o domínio e o uso das leis espirituais como atividade constante, cotidianamente e persistentemente. A cada momento de sua vida percebe estar em contato com leis imutáveis e perfeitas, oriundas do amor de Deus.

Sabe que está em constante mudança, e que ela é uma eterna presença, e um estado real e permanente do ser humano. Sempre se vê um ser em mudança e transformação, da mesma forma que o universo a sua volta. As principais mudanças de sua vida são vividas com equilíbrio e discernimento, buscando absorver tudo que for necessário ao seu aprendizado e crescimento.

Reconhece que todos tendem ao mesmo tempo para avançar a uma nova maneira de ser, como também para manter o antigo *ego*. Por esse motivo busca precaver-se contra os modismos, bem como contra a rigidez de sua própria personalidade.

Não se cansa em remover mágoas passadas, em eliminar medos, em liberar repressões possíveis, aumentando sua autoconfiança. Vive para realizar a própria existência em favor da Vida Universal.

A felicidade segue uma fórmula simples, na qual muitos pro-

cessos ocorrem. Para alcançá-la é preciso: conhecer as leis de Deus, aprender a sentir e a agir de acordo com elas. Dentre os processos que o ser humano tem que atravessar, há um que se torna fundamental para que ele consiga ultrapassar outros: necessidade fundamental do encontro e convivência com seus opostos. Essa convivência com seus opostos significa entrar em contato com tudo que o ser humano considera negativo, a fim de conhecer o que deseja de positivo. Nesse contato com o oposto, não se pode desprezar a necessidade de viver o espiritual, que transcende à sua idéia de ser material.

Uma pessoa feliz possui um guia pessoal de Vida, no qual procura pautar-se como se tratasse de seu credo interior. A seguir coloco meu credo pessoal.

1. Deus está presente em minha vida, dentro de mim mesmo, sendo Ele minha mais íntima essência;
2. Sou indestrutível, eterno e jamais morrerei;
3. Em que pese circunstâncias aversivas, estou vivendo o melhor de minha vida e devo aproveitar o momento presente;
4. Minha existência está conectada à de outras pessoas às quais devo respeito e amorosidade;
5. Sinto-me ligado ao universo como parte integrante da natureza, da qual recebo e transmito vibrações a todo o momento;
6. Tenho um caminho próprio, o qual devo descobrir e segui-lo conscientemente;
7. O trabalho é minha fonte de criatividade e favorece meu crescimento interior;
8. Sinto-me em paz e cultivo a todo o momento um estado interior de auto-satisfação no convívio com meu semelhante.

A vida de uma pessoa feliz compreende também a consci-

ência da morte de seu corpo físico e o dimensionamento de seu tempo de acordo com sua expectativa de vida, considerando certas prioridades de aprendizagem. Não se estressa nem se torna ansiosa, face à fugacidade do tempo no corpo. Experimenta a morte a cada dia de sua vida, confiante em seu destino. Sabe que se constitui numa dialética a responsabilidade sobre o próprio destino, pois tem consciência de que há uma linha da Vida definida por Deus, porém é necessária a participação pessoal para determinar seu traçado.

## Trabalho visando colaborar com Deus

Minha vida é um trabalho de Deus. Ele é o autor dela e, certamente, estabeleceu metas e possibilidades de alcançar Seus intentos. O ser humano é Sua obra, está inserido no Universo e faz parte de um destino tão grandioso quanto seja seu Autor.

As civilizações legaram ao ser humano modos de entender e se relacionar com o que chama de Deus. Em paralelo a esses modos, há um Ser (Deus) cuja existência e objetivos são independentes do ser humano. As diversas culturas, bem como a relação do próprio ser humano com a natureza, determinaram aqueles modos, estabelecendo paradigmas de contato com o que se acreditava ser Deus. Sem ter uma dimensão precisa de Sua essência, esses modos se perpetuaram sem que se tivesse a idéia adequada Dele. O principal paradigma dessa relação estabelece que a Ele se deve pedir e louvar Sua glória. O agradecer está estritamente relacionado ao pedir, porque supõe ter alcançado algo ou ter recebido gratuitamente. O paradigma gira em torno do dar-receber. Essa relação de opostos inesgotável e simplória não encontra lugar de exclusividade no Espiritismo. Em que pese se manter o pedir e o louvar, há uma outra ordem de relação que se sobrepõe à anterior: o colaborar com Sua obra.

Essa nova relação com Deus, dada Sua natureza transcen-

dente ao humano, reveste-se de caráter especial, não se limitando ao pedir ou louvar. Nela, o trabalho profissional, a oração, os comportamentos e outras atitudes cotidianas, quando feitos dentro daquela perspectiva, passam a se constituir em autênticos meios de comunicação com a divindade. Relacionar-se com Deus deixa de ocorrer em lugares específicos ou para pessoas religiosas, sendo componente consciente e natural de todas as atitudes do ser humano.

O Espiritismo nos ensina que a melhor maneira de se relacionar com Deus é colaborando com Seus objetivos. Partindo do princípio de que Ele nos fez com algum objetivo próprio e de que, a tomada de consciência desse objetivo representa uma aquisição importante na evolução pessoal, passar a viver em função de alcançá-lo, torna-se, então, fundamental. A Vida tem mais sentido quando vivemos conscientes dos objetivos de Deus. Vivemos para Ele, sem qualquer necessidade de nos tornarmos religiosos profissionais. Não só o trabalho caritativo em favor do próximo representa serviço altruísta, mas também o próprio trabalho remunerado que, sendo encarado como um dos meios de realizar os objetivos de Deus, constitui-se em fator de alegria e bem estar pela certeza de seu propósito divino consciente. O ser humano não só é considerado filho de Deus, como também co-partícipe da construção do mundo, sem qualquer inflação de seu *ego*.

Nessa perspectiva, as escolhas profissionais, comuns na adolescência, tornar-se-ão mais flexíveis, tendo em vista a possibilidade futura de modificar-se por uma nova escolha que seja mais adequada à percepção de si próprio, condicionada a estar de acordo com objetivos maiores. Terminada a tarefa num campo, o espírito pode decidir-se por atuar em outro. As mudanças profissionais deixam de ser traumáticas. Descoberta uma nova vocação, verificada sua pertinência evolutiva e assumidas as consequências decorrentes de uma mudança, pode-se buscá-la sem culpa, consciente de seu valor para aqueles objetivos.

O trabalho, ainda que penoso e mal remunerado, recebe

uma contribuição psicológica dada pela consciência de sua importância para a construção de um novo mundo. Tal consciência, não representa prescindir-se das necessidades reivindicatórias no campo dos direitos e deveres dos que fazem parte da relação de trabalho. Nesse particular, o ser humano é meio e fim do próprio trabalho que executa, não se tornando escravo de interesses egoístas.

A oração, antes forma petitoria ou bajulatória, ganha conotação como forma de comunicação com Deus a fim de Lhes conhecer os objetivos ou corrigir rumos pessoais. A oração é ação em favor de si e de outrem. É um poderoso antídoto às agressões psíquicas. Não há lugar para altares, oferendas ou sacrifícios. O único sacrifício exigido é o sacro ofício de fazer o bem ao alcance de cada um. O único altar é a consciência em paz a Seu serviço. Nesse sentido, Deus deixa de ser uma metáfora psicológica utilizada para os momentos de crise, passando a tornar-se o *Alterego Superior* ou referencial de diálogo constante da consciência do próprio ser humano. As fórmulas prontas de comunicação com Deus passam a pertencer aos primórdios da consolidação do *ego* ainda frágil em sua fé. Quando o ser humano alcança a compreensão do significado essencial de viver, passa a ter uma nova relação com Deus. Metaforicamente dizendo, aquele que antes punia e castigava, e que mandava provas e expiações acerbadas, passa a ser um educador na condução de seu aluno, a fim de que, mudando a relação, ela se assemelhe com a de um colega ou colaborador na mesma tarefa de construir um mundo digno, melhor e agradável de se viver.

O trabalho de promoção social, numa instituição religiosa ou não, constitui-se num campo de aquisição de valores morais e se torna excelente terapia para a cura dos males da alma. No entanto, sua prática não pode se cristalizar como uma obrigação ou mesmo como um feudo para aquele que o executa. O trabalho que se faz em favor do próximo não é, em si, fator de crescimento para quem o executa, mas, principalmente, como é feito e que

sentimentos e valores faz surgir no seu autor, bem como em seu beneficiário. Conseguir o benefício ao carente não é garantia para o crescimento espiritual de quem o faz. É preciso encontrar no trabalho a satisfação pessoal ao lado da felicidade e do crescimento do outro.

Conscientizar-se da existência de Deus é viver de acordo com esse princípio, como um sentimento, como uma faculdade interior, um sentido a mais, algo muito maior que qualquer outro na vida.

Se o corpo possui cinco sentidos e o espírito outros tantos, um deles certamente é aquele sentimento de Deus em si mesmo e de considerar-se integrado ao todo universal.

Esse sentimento implica numa alegria interior, num estado de espírito de íntima satisfação em viver e existir. Nada pode acontecer ao ser humano que não seja para seu bem e sua felicidade.

Poderíamos, num arroubo de pensamento, imaginar que Deus deseja estar no lugar mais alto da consciência humana, visto que Ele se realiza através do humano que concebeu Sua existência a seu modo.

# Sou uma individualidade eterna responsável por tudo que me acontece e devo aprender a viver coletivamente

Minha felicidade se dá na convivência social, no atrito com meus semelhantes. Sou uma singularidade eterna responsável por tudo que me acontece e encontro essa certeza aprendendo a viver coletivamente. O ser humano só encontra sua singularidade conscientizando-se de sua natureza coletiva.

Como vimos antes, são quatro as fases de desenvolvimento psíquico e espiritual do ser humano: o autoconhecimento, o autodescobrimento, a autotransformação e, por fim, a auto-iluminação. São processos, aos quais estão sujeitos encarnados e desencarnados, independentes do grau de evolução em que se encontrem, exceção feita aos Espíritos puros. Esses processos ocorrem ao longo das sucessivas encarnações do espírito, porém, em escala menor e de forma embrionária, podem ocorrer numa única existência, ainda que incompletos.

Não basta portanto autoconhecer-se e autodescobrir-se. Deve-se buscar a autotransformação e a auto-iluminação. As duas últimas fases pressupõem a aplicação constante de suas próprias

convicções à vida social, sem impô-las aos outros. Nelas, a sociedade passa a ser, concomitante com o próprio indivíduo, o alvo das transformações necessárias ao progresso.

Encontrar sua própria maneira de ser, ou seja, ter uma identidade psicológica, faz parte da evolução do indivíduo quer esteja encarnado ou desencarnado. A vida continua e sempre exigirá o encontro do ser consigo mesmo, no corpo físico ou fora dele. Os espíritos desencarnados, mesmo aqueles que supervisionam tarefas espíritas, se encontram em regime de aprendizado, buscando o autoconhecimento, bem como as demais fases evolutivas. Essa procura ao encontro do si mesmo requer percepção do processo de evolução espiritual e de suas fases. Autoconhecer-se não basta, pois, muitas vezes, atende-se às exigências do *ego* em conhecer-se e em tomar consciência das coisas pelo seu desejo de permanente controle. A essa fase inicial assinalada por Sócrates no seu *conhece-te a ti mesmo*, do oráculo de Delfos, no templo do deus Apolo, deverá suceder a fase das descobertas sobre os aspectos inconscientes da própria natureza interior. Esse processo se dá necessariamente no convívio com os semelhantes.

Imprescindível a percepção desses conteúdos íntimos, oriundos das experiências relacionais nas sucessivas encarnações, guardados cuidadosamente por mecanismos psíquicos importantes. Autodescobrir-se não se confunde com a mera lembrança, mesmo que completa, de situações vividas no passado, quer de forma espontânea ou pela regressão induzida de conteúdos reencarnatórios. É a consciência de sua própria personalidade como resultante daquelas vivências arquivadas, o que dispensa a exigência de relembra-las detalhadamente.

A vida ascética, ou o isolamento social, não representa garantia de felicidade ou de crescimento espiritual. O necessário confronto com os opostos de sua própria personalidade se dá no convívio com os semelhantes. O indivíduo pode se isolar para adquirir energias e disposição para aquele confronto imprescindível, como um meio, mas não um fim. Em outras palavras, não se

deve fugir do mal que percebe em si, muito menos do que acredita existir no mundo, mas reconhecê-lo e integrá-lo à própria vida, dada sua relatividade e inexistência absoluta.

As proibições medievais não encontram mais lugar na sociedade que aspira crescer e evoluir, muito menos no Espiritismo que liberta. Assumir a responsabilidade pelos próprios atos toma o lugar das proibições e vetos no comportamento humano. Proibir é deseducar, é alienar. Estabelecer responsabilidades é ensinar, é educar para a Vida.

As imitações de comportamentos não são mais cabíveis; o Cristo, muito menos alguém encarnado ou desencarnado, não deve ser imitado em seus gestos e ações, sob pena de viver-se uma vida alheia a si mesmo. Os comportamentos alheios devem ser percebidos quanto às suas conseqüências e conveniência de serem aplicados a quem os vê. Imitar é alienar-se; verificar sua conveniência é aprender. Deve-se buscar a mensagem que é subjacente ao comportamento observado e, de acordo com sua própria personalidade, exercitá-la.

O espírito encarnado, na busca de sua própria evolução, não deve prescindir de encontrar sua autonomia no pensar, no falar e no agir. Quando agimos ou atuamos por uma imitação ou sob o comando de alguém, presente ou ausente, não devemos pensar que já adquirimos aquela experiência em nós. Estamos apenas fazendo algo sob a influência de condições externas. Encontrar suas motivações pessoais e agir de acordo com os próprios princípios, é evoluir.

Cada ser humano é responsável direto e indireto pelos seus atos. Ninguém sofre por ninguém nem atravessa processos *cármicos* educativos por responsabilidade de terceiros. Somos responsáveis diretos pelo exercício de nossa própria vontade e indiretos pelas influências inconscientes que recebemos. A responsabilidade individual nos coloca diante da necessidade de adquirirmos a maturidade e agirmos com um apurado senso de autoria de nosso destino.

Os acontecimentos de nossa vida são, em realidade, atraídos por nós, em face da exigência da lei de Deus a que todos estamos sujeitos, no constante aprendizado visando a evolução espiritual. Só nos acontece aquilo que precisamos atravessar para conhecer as leis de Deus. Nesse sentido, não há acaso nem determinismo, pois tudo passa pela escolha do próprio indivíduo de qual caminho queira trilhar, sabendo que este lhe trará sempre aquilo de que necessita para evoluir como também por experiências típicas do nível humano. Passamos na vida pelas provas correspondentes ao que somos. Só conseguimos resolver algo externamente quando internamente já estiver solucionado.

Instituições, grupos ou mesmo a família, com lideranças autocráticas e seguidores fiéis, se aproximam em semelhanças, àquelas que instituíram religiões dogmáticas, que criaram uma casta de doutores e um numeroso grupo de ignorantes ou alienados. Os dirigentes de grupos (religiosos ou familiares) devem possuir habilidade para, por um lado, propagar a verdade coletiva entre seus liderados e, por outro, permitir que cada um se aproprie dela, favorecendo seu desenvolvimento psíquico e espiritual.

Quando numa família ocorre o comando autocrático por um dos cônjuges, muitas vezes os filhos necessitarão, mais tarde, aprender por si sós, aquilo que lhes foi imposto fazer ou pensar. A rebeldia, muitas vezes presente na adolescência, pode decorrer, dentre outros fatores, do modelo estrutural calcado na imitação de comportamento, inerente à forma como foram educados.

A construção do próprio eu maduro é tarefa árdua e se processa na intimidade da consciência de cada um, constituindo-se num aprendizado inalienável e sujeito a percalços diversos. O grande rival é o próprio indivíduo com sua tendência imitativa de igualar-se ao senso comum.

Encontrar sua própria essência singular vivendo em sociedade e compartilhando com seus pares suas descobertas interiores, é fundamental para se alcançar a felicidade. Essa singularidade é, na realidade, a essência divina em nós.

A personalidade humana é dotada de um núcleo singular, que é sua individualidade, e de aspectos plurais oriundos de sua convivência social. O primeiro é natural e representa o selo de Deus no ser humano. Os aspectos plurais são adquiridos e se prestam, no decorrer da evolução, a fazer chegar ao núcleo, as leis de Deus. Descobrir essa singularidade já acrescida parcialmente das leis universais, representa um grande marco na evolução pessoal.

Mesmo aquelas ocorrências da vida que vêm de retorno por atitudes passadas, obedecendo a necessidades evolutivas, devem ser encaradas de forma positiva, numa perspectiva otimista. Por mais que pareçamos inocentes demais diante da vida, é importante que sejamos otimistas e que sempre consideremos que, qualquer que seja o resultado de uma ação consciente que vise nosso bem estar sem agredir a ninguém, resultará num benefício para nós.

# Minha vida evolui na medida que me conheço e me transformo

O processo de evolução do ser humano deve ser plenamente consciente. A aquisição das leis de Deus não se dá por mágica ou de forma inconsciente, pois o ser humano só evolui na medida que se autoconhece e se autotransforma.

Viver é condição inerente ao espírito, não sendo possível alienar-se da Vida; tomada em seu amplo sentido, ela não guarda semelhança com a existência do corpo, no que concerne à sua brevidade e ao seu fisiologismo, constituindo-se num estado permanente de crescimento, aprendizado e conscientização.

Vive-se sempre. A morte, os traumas, o sono e outros assaltos à consciência, não conseguem ameaçar ou eliminar sua realidade nem a sobrevivência do espírito. Vivemos em dimensões diversas, que se interpenetram constantemente, de tal forma que, numa mesma existência se transita em níveis vibratórios diferentes. Mesmo estando encarnados, participamos da realidade espiritual a todo o momento e nela nos movemos, no estado de vigília e principalmente durante o sono. Dimensão material, nas suas várias *nuances*, e dimensão espiritual, nas suas infinitas gradações vibratórias, são condições inseparáveis. Não são opostos na es-

sência nem são inconciliáveis. Sua integração psíquica é importante para o ser em evolução. Por milênios o ser humano quis separá-las, como se fossem metades opostas, acreditando-as causa e efeito. Devemos buscar uni-las como estruturas da realidade existencial. Essa divisão é do domínio da consciência, mas não é da essência do espírito.

Perceber essa unidade externa e interna significa a integração do *si mesmo* ao cosmos à sua volta. É um passo a mais na evolução. É a percepção do divino em si mesmo. Não há interno nem externo, nem material e espiritual, mas tão só Amor e Vida. São expressões pertinentes ao nível de evolução em que nos encontramos na Terra.

Podemos permanecer por longo período alienados da própria evolução, o que provocará a ação da lei de Deus nos impulsionando coercitivamente a progredir, como também podemos avançar mais conscientes, na medida que percebemos como ela se processa. Mesmo nesse estado aparentemente estacionário, o ser em evolução estará em movimento interno de aperfeiçoamento, ainda que sem consciência do que se passa. A inércia, semelhante ao nada, não tem existência no universo. Tudo evolui e cresce sem cessar na direção de Deus.

Conhecer-se é um processo que tem o limite da capacidade da consciência em reter o conteúdo a ser conhecido. A consciência é limitada, pois exclui, divide, discrimina, concentra e focaliza. Nossa vida consciente não é capaz de tudo perceber a respeito do Espírito. Mesmo o desencarnado, pertencente ou não a um plano espiritual mais elevado que o nosso, possui limitações quanto ao que sabe sobre si mesmo e sobre o universo do qual faz parte. Chegará o momento, em que a consciência que já se expandiu ao limite de sua capacidade, precisará transcender e buscar mudanças e transformações estruturais para o próprio desenvolvimento psíquico. Ainda não conhecemos o funcionamento psíquico o suficiente para entender os processos quando o espírito está liberto do corpo e em níveis evolutivos superiores, porém, é preciso que entendamos que, por julgarmos a partir do paradigma encarnado, sem similaridade para a necessária

compreensão real, não conseguimos penetrar em sua totalidade.

Nossas escolhas na Vida são também, e principalmente, consequência da visão de mundo que temos. Quanto mais ampliarmos nossa percepção da realidade, mais opções de aprendizado vislumbraremos. O desconhecimento da personalidade integral, do espírito em sua totalidade, acarreta dificuldades no processo evolutivo, criando barreiras, provocando o prolongamento de situações repetitivas e, às vezes, dolorosas.

No cotidiano, o processo de autotransformação e auto-iluminação significa buscar eliminar situações inconseqüentes, desligar-se de conhecimentos inúteis, abdicar de participar de envolvimento alienantes que, no seu conjunto, atrasam a evolução do espírito. Conhecer tudo poderá levar a não se viver nada. É a experiência vivida e não o saber intelectual que gera a energia necessária à mudança. Às vezes, é preciso viver determinadas situações aparentemente “erradas” para as quais estamos sendo atraídos devido à necessidade de obter algum aprendizado. Viver com integridade a própria verdade, assumindo as consequências implicadas, é fator libertador da consciência. Há situações nas quais nos envolvemos e que nos deixam sem alternativas de esquiva, mas que, pela nossa inferioridade, nos atraem sobremaneira. Isso ocorre por que tal situação se conecta com algum processo interior nosso, o qual reclama mudança. Sempre que atravessamos essas situações podemos descobrir alguma inferioridade pessoal. Mesmo necessitando eliminar esses envolvimento, podemos perceber nossas condições interiores, apontando para processos íntimos não resolvidos.

Envolver-se em situações desagradáveis, consciente ou inconscientemente, significa também poder perceber aquilo em que o próprio indivíduo ainda está precisando crescer. Naquele conflito em que se envolveu, certamente está algo que ele precisa aprender. Quando já tiver aprendido, não mais precisará atravessar, sobretudo inconscientemente, aquele tipo de situação. As dificuldades surgem na medida que se precisa delas para evoluir, e, quando ocorrer o aprendizado, prescindir-se-á vivê-las.

Saber viver em ambientes desagradáveis ou temporariamente suportá-los, buscando deixar sua própria marca neles, no sentido de tentar modificar-lhes a vibração psíquica, melhorando-a, é uma arte a ser aprendida. Viver em paz consigo mesmo é importantíssimo para a evolução humana, porém saber conviver pacificamente com o semelhante é compreender o sentido da Vida. Muitos alcançam a paz consigo mesmo, mas não conseguem conviver com seu semelhante. Quando isso ocorre é um indício de que a paz alcançada não é completa.

O processo de transformação e iluminação pessoal é contínuo e leva o indivíduo a viver afetivamente e amorosamente bem com os seus e com a Vida. proporciona a aquisição, dentre outras qualidades, das seguintes:

- generosidade
- bondade
- respeito ao outro
- ética
- amorosidade
- carinho
- compreensão da Vida
- integração à natureza
- percepção do espiritual

É comum, durante o processo de crescimento pessoal, principalmente quando já se atingiu um relativo estágio superior, ocorrer experiências em que as qualidades já adquiridas são colocadas à prova. É exatamente durante essas provas que pode ser avaliado o nível de evolução do indivíduo, bem como o que ele ainda não conquistou totalmente. O insucesso nessas provas não deve se constituir em fracasso, mas na percepção de que muito já se caminhou até alcançar a consciência da percepção de que se está em aprendizado e que muito pouco falta para que tais experiências não incomodem mais.

# A cada dia devo perceber mais como as leis espirituais se processam

O ser humano deve cada vez mais tornar seu conhecimento sobre a Vida holístico, isto é, procurar ampliar sua visão sobre o mundo, acumulando o saber já alcançado, tornando-a integral. A cada dia deve perceber cada vez mais como as leis espirituais se processam, com o intuito de viver bem em sociedade.

O grande objetivo da evolução é ascender espiritualmente e isso se dá pelas aquisições dos paradigmas das leis de Deus e da capacidade de distinguir emoções em si mesmo, quando estas ocorrem. Esse conhecimento implica em saber e em vivenciar, em conhecer e praticar as leis de Deus, através do amor à Vida. Conhecem-se as leis pela convivência e participação social. Conhecer não é saber, tanto quanto gostar de alguém não é saber amar. É preciso aprender a usar as leis de Deus, como também a distinguir sentimentos.

O impacto de uma nova encarnação, o contato com o mesmo ou um novo grupo familiar, a constituição de novas relações, a reconstrução de uma nova identidade social, as transformações sociais, as pressões internas das memórias de vidas passadas, os desafios das provas e expiações, bem como a necessidade de

progredir, levam o espírito à tomada de atitudes e a comportamentos cada vez mais complexos, estabelecendo-se, no seu somatório, o que se chama de personalidade integral. Ela é o conjunto constituído de sua essência individual e das reações a essas motivações. Por uma delas apenas não se pode reconhecer o nível de evolução em que se encontra o Espírito. Um comportamento não é suficiente para revelar uma personalidade.

A cada encarnação ele vai aprendendo algo mais acerca das leis de Deus, sendo-lhe sempre uma surpresa voltar ao corpo físico. Pertencer a um novo grupo familiar constitui-se em campo fértil para novas realizações com encontros e desencontros. Com aqueles entes, com os quais geralmente já conviveu no passado, ele vai estabelecer novas formas de relação e de aprendizado. Novas relações serão construídas a partir da educação que venha a ter e dos vínculos que venha a construir. Terá uma nova concepção sobre si mesmo calcada em valores do grupo sócio-cultural do qual fará parte. Entretanto só se libertará da antiga visão de si mesmo à medida que complete o processo reencarnatório e se desligue psicologicamente das novas relações familiares. Esse desligamento não é físico, mas psicológico, principalmente quanto à tomada de decisões sobre seu próprio destino e suas escolhas.

Nessa nova encarnação, seu passado reencarnatório, então inconsciente, será como um propulsor latente, lembrando-lhe a todo o momento seu potencial já acumulado. Viverá movido por ele, pelos estímulos externos, pelo progresso inevitável e pela sua vontade interna. As provas e expiações que tenha que passar estarão presentes a dinamizarem sua vida não lhe permitindo ultrapassar uma nova fronteira sem o devido saber.

Por vezes, a presença de alguém em especial poderá modificar todo o seu planejamento de Vida, levando-o a caminhos não previstos. Esses caminhos poderão fazê-lo progredir mais ou atrasar-se em sua marcha na direção da felicidade pretendida. Espíritos amigos podem surgir em sua vida, através da reencar-

nação, e tocá-lo a uma nova ordem de valores, fazendo-o alcançar patamares que só conseguiria após muitas encarnações. São como “anjos-de-guarda” encarnados.

O Espiritismo não é uma camisa de força para o comportamento humano. Por ser um saber que liberta, deve levar à felicidade e não ao degredo. Proibições não pertencem aos seus princípios, porém, assumir conscientemente responsabilidades pelos próprios atos representa norma de conduta espírita. O ser humano, em sua caminhada evolutiva, deve ter direito a escolhas devendo buscar aquilo que lhe convém de acordo com seu momento de vida. As diretrizes básicas podem ser encontradas no evangelho do Cristo e nas obras de Allan Kardec.

Quando afirmamos que o Espiritismo nos permite conhecer as leis de Deus, é preciso que entendamos que lei é um processo pelo qual o que é desconhecido se realiza, isto é, tudo que ocorre se dá dentro dos limites de leis. As leis de Deus, ou leis espirituais, dão sentido à Vida. Leis são processos de criação e de materialização da própria Vida. Podemos dizer que as leis de Deus, longe de serem apenas morais, são leis gerais ou espirituais, num sentido mais amplo, nas quais a Vida acontece. Costumamos pensar que as leis do universo funcionam da mesma forma como pensamos, isto é, linearmente, matematicamente. Transferimos nosso modo de pensar e idealizar as coisas para o funcionamento das leis. Não temos idéia real de como as coisas ocorrem em essência. Pensamos racionalmente e acreditamos que as leis funcionam da mesma forma como as idealizamos.

O funcionamento das leis da Vida deve ser percebido enquanto elas se processam em nós. As ações isoladas nem sempre nos dão essa dimensão, sendo necessário olhar-se ao longo de certo período da existência humana, que pode variar de dias a décadas. Independente das escolhas pessoais, deve-se verificar como os fatos externos nos atingem e como se desenrolaram sem lhes atribuir responsabilidade direta a ninguém. Não há culpa pelo que sofremos, muito menos por causa de alguém, por mais que

haja uma intencionalidade da pessoa em nos atingir. A “culpa”, que prefiro chamar de responsabilidade, de tudo que nos ocorre, nos pertence. Atraímos nossos agressores por termos necessidade de nos educar. Infelizmente eles se colocaram nessa condição. Se eles não o fizessem, as leis de Deus o fariam, por outros meios. A Vida nos responde como necessitamos aprender. As pessoas, sem lhes tirar o livre arbítrio, são instrumentos para que as lições, as quais precisamos aprender, nos cheguem. Deus não necessita de vingadores. O ser humano assim se coloca por imperfeição.

A percepção das leis da Vida decorre de sua utilização. Utilizá-las significa permitir-se viver situações sem que isso prejudique terceiros. Experimentar emoções, sentimentos, atitudes, pôr em prática idéias, senti-las e analisar suas conseqüências, significa aprender e viver uma vida melhor a cada nova experiência.

Ter recursos, ou não tê-los, pode possibilitar aprendizagens semelhantes aos indivíduos, independente de suas capacidades intelectuais ou morais. As experiências da perda, do ganho, da cobiça, do desapego, da competição, da inveja, da falta e do excesso, serão vividas por todos, tendo ou não recursos materiais. Naqueles momentos em que experienciarem os processos respectivos, estarão aprendendo algo das leis de Deus.

Não são essas leis aplicáveis apenas particularmente às ligações entre espíritos, no que diz respeito à mediunidade, às influências entre encarnados e desencarnados ou aos aspectos morais, mas leis da Vida em toda sua extensão. Elas sempre estão funcionando em todas as circunstâncias e em todo o Universo.

A aquisição dos elementos ou paradigmas que alicerçam essas leis se dá dia-a-dia, através da repetição de experiências semelhantes, no percurso da evolução, que ocorre no tempo longo da trajetória do Espírito. Só as repetidas experiências, através de encarnações sucessivas, bem como no interstício entre elas, possibilitam a sedimentação dos parâmetros das leis da Vida.

Uma experiência por si só não é suficiente para estabelecer que já se aprendeu determinado aspecto de uma lei. É preciso

vivenciar as várias situações e possibilidades que ela estabelece para seu verdadeiro conhecimento. Uma lei de Deus não significa um saber pontual e perfeitamente delimitado numa determinada situação enfrentada pelo Espírito. Elas, as leis de Deus, se estruturam em paradigmas que devem, um a um, ser apreendidos pelo Espírito em evolução. Esse aprendizado se dá ao longo do tempo, em sucessivas experiências, sob ângulos distintos, nos mais diversos papéis sociais e sob condições múltiplas. Uma encarnação mal dá para se apreender um dos princípios que compõem apenas uma das infinitas leis.

Esse processo de descoberta das leis de Deus se dá de forma coletiva, isto é, as experiências embora internalizadas individualmente, decorrem de vivências comuns. São apreendidas nas relações entre os indivíduos e nas atitudes perante as transformações que ocorrem no meio. O aprendizado isolado apresenta características diferentes do que decorre da relação do ser humano com seu semelhante. Mesmo tendo aprendido a conhecer-se num isolamento temporário, ele deverá complementar sua internalização no convívio com seus pares. As mudanças desejadas e as efetuadas em meditações e retiros, obrigatoriamente deverão ser submetidas à prova da convivência.

Duas pessoas que se relacionem em qualquer papel social poderão estar aprendendo aspectos diferentes das leis da Vida. E se estiverem em momentos evolutivos distintos, poderão estar aprendendo aspectos diversos de diferentes leis.

A percepção dos mecanismos sutis das leis de Deus representa uma preparação para a ascensão espiritual que se almeja. Esses mecanismos, às vezes, chegam à nossa percepção nas atitudes e ocorrências mais simples e com pessoas a quem nem sempre damos a devida importância.

As leis de Deus são múltiplas e de alcance infinito. Podemos percebê-las em todos os momentos da Vida. No capítulo “Princípios fundamentais de uma pessoa feliz” fiz um resumo de algumas. Uma delas está sintetizada no título e no conteúdo deste capítulo.

# Minha mente é um canal de comunicação com o universo à minha volta

Cada vez mais percebo que minha mente está conectada ao universo. Minha mente é um canal de comunicação com o universo à minha volta sendo um veículo aberto à recepção e emissão de idéias e emoções.

Vivemos num universo onde transitam ondas ou partículas em frequências diversas que a mente humana nem sempre é capaz de registrar, mas que varam distâncias incríveis, inacessíveis diretamente à consciência. Às vezes são tão sutis que nem os mais sofisticados aparelhos lhes registram a existência. Independente da tecnologia de hoje, o ser humano sempre esteve imerso nesse universo de emissão e captação de mensagens, sejam oriundas de seus pares ou da própria natureza com seus sinais espontâneos. O universo vibra, pulsa e reverbera a frequência divina nas mais diversas gradações.

Não importa no momento se são ondas, partículas ou fluidos, ou sua natureza física, pois se trata apenas da manifestação de uma idéia ou emoção que está vinculada à matéria, e nos alcança onde quer que estejamos.

A mente humana, a qual se localiza no perispírito, diferente

do cérebro físico, emite e capta, sem o auxílio dos cinco sentidos, sons, imagens, idéias, emoções, dentre outros estímulos desconhecidos, sem que a consciência seja acionada. Tais formas de captação e emissão sofreram interpretações diversas ao longo da história, segundo os paradigmas inerentes a cada época. A possibilidade de captar mensagens desconhecidas teve várias interpretações. Foi considerada: a) um poder sobrenatural; b) uma capacidade ou “dom” cedido por Deus; c) um poder demoníaco; d) mediunidade; e, por último, f) Percepção Extra Sensorial.

A faculdade da comunicação com o universo, inerente ao espírito, quer encarnado quer desencarnado, transcende a esfera do pensamento, da fala e da atitude geral. Ela é facultada pela própria existência. Descobrir-se em permanente comunicação com o universo e perceber seus sutis mecanismos, é um dos passos mais importantes na evolução. Essa faculdade ampla e de abrangência ilimitada chama-se mediunidade. Graças a ela e ao amadurecimento da prática mediúnica tornou-se possível ao ser humano desvendar os escaninhos do inconsciente.

Independente dos mecanismos cerebrais, de sua fisiologia ou condições psíquicas, estamos a todo o momento nos comunicando com nossos semelhantes, com a natureza e com Deus. O cérebro humano não representa o único veículo para essa comunicação. Ela se dá na essência do Espírito. O corpo físico possibilita apenas um tipo de comunicação, mas não o único. O perispírito possibilita outros tipos que não dependem da química cerebral. O espírito, porém, realiza múltiplos tipos de comunicação, mantendo ligações com a Vida e com o universo, inacessíveis à nossa compreensão.

Essa comunicação, verdadeiro diálogo permanente, independe da consciência ou da vontade do indivíduo, sendo inerente ao Espírito. Nesse sentido existir é interexistir, isto é, estar dentro de, ou entre algo maior. Conseguir trazer o processo de comunicação para a consciência representa um grande passo na evolução do ser humano. Quanto mais ele se conscientiza desses

processos transcendentais mais deles se utiliza para seu crescimento espiritual. Essa conscientização se dá na medida que ele “*escuta*” mais, isto é, percebe os sinais que vêm espontâneos e em resposta às suas atitudes.

A Vida nos dá o que a ela oferecemos. Nem mais nem menos. É nessa relação entre o ser humano e a Vida que ele passa a conhecer-se, a descobrir-se, a transformar-se e a iluminar-se.

A comunicação com os espíritos, no sentido mediúnico, não representa a única via da faculdade inerente ao humano, chamada de mediunidade. A faculdade é universal e sua utilização ampla e responsável representa um degrau a mais na evolução humana. O trabalho mediúnico, em que ela é a ferramenta-ponte fundamental, tornar-se-á, como hoje o é, uma de suas múltiplas vias de expressão. Seu uso se tornará mais abrangente e alcançará a amplitude semelhante à da fala. A mediunidade é a ligação entre o ser humano e a Vida, que transcende os limites do corpo e das contingências culturais.

Por muito tempo o ser humano pensou em desenvolver o cérebro a partir de técnicas diversas e de substâncias químicas, acreditando poder aumentar suas capacidades de comunicação e percepção do mundo à sua volta. Sua busca, ao contrário de lhe dar uma visão mais compreensiva da Vida, distorceu-lhe a faculdade, permitindo os equívocos interpretativos sobre si mesmo, além de lhe dar uma idéia errônea sobre a vida espiritual.

A mediunidade é faculdade do Espírito; o corpo físico, quando o espírito está encarnado, e o perispírito, se prestam como instrumentos intermediários. A comunicação no universo se faz dentro das prerrogativas do Espírito, pois ela representa a veiculação de mensagens de um transmissor para um receptor. Não há comunicação sem emoção e inteligência, e estas estão presentes na essência do Espírito.

Essa faculdade, de se comunicar com a essência do universo, pode ser, e deve sê-lo, desenvolvida para o próprio cres-

cimento do Espírito. O desenvolvimento se dá com a utilização e com a experiência em se envolver nos seus meandros. Para se alcançar progressos no campo da mediunidade, é necessário ligar-se ao espiritual, ao transcendente e ao mediúnico. O estudo, o exercício e o interesse em assuntos relacionados às capacidades paranormais e mediúnicas representam o início do processo de amadurecimento para a aquisição daquela faculdade.

Pessoas que apresentam uma capacidade maior em lidar com os fenômenos mediúnicos ou que a possuam já desenvolvida, certamente conviveram com eles em outras encarnações, conservando o que já tinham aprendido. Ter uma faculdade mediúnica desenvolvida significa já tê-la utilizado em outras épocas. Começar agora é garantia de obtê-la nas próximas vidas.

Quando pensamos em alguém, a pessoa recebe a onda mental que lhe emitimos na qualidade que desejamos. Pensar em alguém é garantia de alcançar o objetivo. Nem sempre o outro registrará conscientemente o pensamento, porém receberá a vibração correspondente.

O desenvolvimento da faculdade mediúnica se dá a partir do estudo metódico e da realização de exercícios de concentração e mentalização. A reflexão sobre os próprios pensamentos, seu curso e sua origem, pode levar o indivíduo à capacidade de separar os que são autógenos dos exógenos, na medida que conheça a si mesmo. Separar, dentre os pensamentos, aqueles que nos são sugeridos e assimilados por sintonia, favorece o desenvolvimento da faculdade mediúnica.

Freqüentemente nos deparamos com idéias que se insurgem no psiquismo, originárias de outras mentes, encarnadas ou desencarnadas, que se misturam aos nossos pensamentos de tal forma que não lhes distinguimos a procedência, atribuindo-lhes uma origem pessoal. Porém, são idéias autônomas e que, muitas vezes, superam a nossa livre vontade de pôr um direcionamento às nossas atitudes.

Mediunidade é uma faculdade útil ao indivíduo, em qual-

quer circunstância em que se encontre. Não é boa nem ruim. É simplesmente uma das múltiplas faculdades da alma.

Para aprender a desenvolver melhor essa faculdade é preciso: aprender a “*escutar*” os sinais do universo e distingui-los do ruído externo, habituar-se ao recolhimento, à meditação, à oração e a ligar-se mais à espiritualidade da Vida.

## Princípios espirituais são válidos principalmente nas minhas relações comigo mesmo.

Meu mundo interior é minha prioridade de mudança e campo de aplicação do que aprendo. Princípios espirituais são válidos principalmente se puder aplicá-los primeiramente nas minhas relações comigo mesmo, no trato com minhas questões internas.

Os princípios éticos estruturais do Espiritismo vieram, em parte, do Cristianismo e compreendem um conjunto de paradigmas que compõem o repertório consciente e inconsciente das balizas do comportamento humano. Eles não são regras de conduta, mas estruturas sinalizadoras das leis da Vida. As palavras que servem para explicá-los não são capazes de fazê-los compreendidos na sua totalidade. Apenas apresentam à consciência uma forma mais fácil de entendê-los. As palavras que os descrevem são apenas sinais que devem ser necessariamente apreendidos e levados a suscitar emoções e atitudes. Estas sim são fundamentais ao crescimento do ser humano.

Os princípios morais de qualquer filosofia ou religião são grafados em palavras, ou sinais, e trazem a linguagem de uma época, dirigida especificamente àquela época. Sua essência, traduzível de diferentes formas a cada época e em cada cultura,

representa a verdadeira mensagem, cujo alcance pode se restringir aos limites das características impostas pelo conjunto das teorias que lhes apresentam como componentes de seu corpo teórico-doutrinário. Aquela essência só terá sentido quando transcender da compreensão lógico-racional para a vivência e internalização efetivas. Toda mensagem deve ser entendida e *relida* a cada época e de acordo com os paradigmas inerentes ao meio em que se esteja. Ela deve ter sua compreensão sempre contextualizada e *atualizada*, conservando-se sua originalidade.

Os princípios espíritas, por sua vez, têm um caráter diferente pelo campo teórico em que são apresentados. O universo de aplicação dos princípios espíritas não se restringe a um povo, a uma região ou a uma cultura. É parte integrante da estrutura de compreensão do próprio indivíduo. A limitação de seu alcance decorre da linguagem, que terá de adequar-se, a cada época, para se apresentar. Mas, necessariamente, terá de sair da consciência racional para a vivência emocional.

Em que pese se tentar aplicar esses princípios à relação do ser humano com seu semelhante, deve-se perceber que seu campo necessita ampliar-se e atingir a relação do ser humano consigo mesmo. O ser humano precisa aprender em si mesmo que ele não precisa ser lobo de si próprio nem tampouco ser seu próprio inimigo. Por esse motivo o amar a si mesmo, sem auto-idolatria, é fundamental para o amor ao próximo, visto que ele possibilita a percepção, não só da igualdade existente entre as pessoas, como também da singularidade de cada um.

As palavras são produtos de pensamentos, que por sua vez se originam de emoções e instintos, cujo significado nem sempre é alcançável pelo ser humano. Os princípios éticos do Espiritismo devem ser sentidos e não somente compreendidos. Fundamental é chegar-se aos sentimentos latentes nos princípios éticos.

Analisar meus próprios sentimentos, o que sinto durante meus pensamentos, bem como quais os motivos inconscientes do por que eu penso tal ou qual coisa, é um processo de difícil reali-

zação, principalmente pela falta de hábito em fazê-lo. Somos educados a valorizar o que pensamos e não o que sentimos.

O meu maior inimigo sou eu mesmo, por não ter o hábito de tentar perceber e nomear o que sinto. O que não sei sobre mim mesmo e o que nego em minha personalidade, se valorizados, passam a se constituir nos caminhos para meu autodescobrimento. Por não me ter educado a essa percepção vejo que não é fácil lidar comigo mesmo.

Quando nos preocupamos mais com o que fazemos do que com o que sentimos, tornamo-nos pessoas inconscientes de nós mesmos. Geralmente o ser humano constrói sua vida voltando-se para fora de si mesmo, ocupando-se com a realização externa, esquecendo-se de seu mundo interno. Confundindo o que faz com o que realmente é.

É comum o ser humano aplicar o que sabe para explicar o mundo e com isso viver bem nele, ou pelo menos tentar fazê-lo. Com isso ele esquece de aplicar seu saber em si mesmo, pois é fundamental conhecer-se para se transformar. As leis de Deus devem ser vistas e revistas no mundo interior tanto quanto utilizadas no mundo externo.

Após aprender os conceitos espíritas, estudar seus princípios básicos em profundidade e executar suas práticas, faz-se necessário internalizar aquilo que decorre de sua vivência. Isso significa incorporar ao seu íntimo mais do que palavras, idéias ou conhecimento, mas principalmente as emoções decorrentes de seu exercício.

A internalização do que decorre da vivência dos princípios espíritas permite ao ser humano perdoar-se, aceitar sua natureza humana, compreender suas próprias dificuldades de alcançar limites projetados, aceitar suas frustrações e continuar tentando crescer a partir de novos referenciais. Essas atitudes deixam de ser difíceis pela percepção que se passa a ter de que atingir o espiritual transita necessariamente pela humanização do próprio indivíduo. É preciso humanizar-se para alcançar a espiritualização.

A meta da espiritualização não pode prescindir da necessária vivência de emoções comuns às criaturas ainda vinculadas ao corpo. É preciso aprender a sentir a saudade construtiva, o ciúme edificante, a direcionar a energia da raiva, a trabalhar a paixão impulsionadora, a querer bem a alguém, a acolher as pessoas, a vivenciar a maternidade independente de ser mãe, a trabalhar a boa inveja, a emocionar-se na morte de alguém, bem como a acolher todos os sentimentos que o ser humano seja capaz de viver, tornando-os nobres e construtivos. O fato de aprender a valorizar sentimentos que antes evitávamos, aos quais sempre atribuímos caráter negativo, não significa exteriorizá-los de forma prejudicial. Identificá-los e trabalhá-los, aproveitando-lhes a energia característica, significa crescimento espiritual. Negar sua existência ou reprimir-se é anular-se e perder a oportunidade de desenvolver-se com eles, ficando à mercê das conseqüências inerentes à falta de hábito em entrar em contato com os motivos geradores que lhes deram origem.

O processo de espiritualização tem mais sentido se vivido pelo espírito quando encarnado do que quando desencarnado. A possibilidade de aprender, quando se está limitado ao corpo é maior do que sem ele. A limitação imposta pela matéria possibilita ao espírito desenvolver habilidades sob regime de contenção. Quando se contém uma habilidade se desenvolve outra.

Perceber seu próprio processo bem como as aquisições reais do Espírito já internalizadas, nem sempre é possível ao ser humano. É necessário investir na própria vida interior para habilitar-se às incursões espirituais. O ser humano acostumado à vida exterior, quando realiza seus mergulhos internos através das meditações, nem sempre consegue penetrar nos eventos passados, e quando o faz, traz marcas profundas e dolorosas. Para atingir sua própria personalidade integral, ele terá que vencer obstáculos erigidos ao longo de suas encarnações.

É dever de quem se candidata à evolução espiritual e pretende alcançar a iluminação, aplicar em si mesmo, com a maior

honestidade possível, tudo aquilo que sente, pensa e age em relação ao mundo externo. Ser honesto consigo mesmo, ser exigente e flexível interiormente, ser amoroso e complacente na sua intimidade, significa possibilidade de viver bem e ser feliz.

Devo buscar, após conhecer  
o Espiritismo, perceber a Vida  
de outra forma, identificar os  
recursos de que disponho,  
transformar minha vida,  
abandonando a inércia e o  
conformismo

A partir do momento que me aproprio do conhecimento de uma religião ou de uma filosofia superior de vida, devo considerar que, através dela, se levada a sério, alcançarei a felicidade. Por esse motivo, o Espiritismo é meu caminho de realização. Devo buscar, após conhecê-lo, perceber a Vida de outra forma e alcançar a felicidade interior.

Percebendo a Vida sob paradigmas espíritas, torna-se consequência a necessidade de mudança de pensamentos, de hábitos e de atitudes, não pela imposição de norma social, mas pela nova concepção existencial íntima. Essa transformação deverá ocorrer em profundidade, em todos os sentidos e dimensões, pois decor-

re de uma radical mudança de percepção do mundo e da Vida.

A percepção dos próprios sentimentos, da maneira como eles ocorrem, da forma como os exterioriza e de seus fatores desencadeantes, são fundamentais no processo de modificação interior a que o indivíduo deve se submeter. As emoções que desencadeiam atitudes e norteiam a vida merecem preocupação especial, devendo se constituir no principal item de transformação do ser humano.

A autoconfiança, a segurança quanto ao futuro espiritual e a certeza da existência de Deus, permitem que o indivíduo se sinta seguro de si, diminuindo seus medos e ansiedades. O que antes o tornava inseguro e o que se configurava como sem solução ou parecia-lhe absurdo e incompreensível, passa a ter significado quanto à necessidade de entender seus motivos.

Devemos entender que os processos, mesmo aqueles dolorosos ou angustiantes, a que o ser humano se submete, são processos da própria vida exigindo atuação e aprendizagem de seu principal protagonista. A leitura que normalmente fazemos deles ainda é egocêntrica, enviesada e, geralmente, buscamos a valorização pessoal quando os atravessamos.

Mesmo aqueles processos que nos pareçam aversivos e contrários ao desejo pessoal, na realidade poderão tornar-se experiências importantes para nosso crescimento espiritual, cujo contato será significativo e imprescindível para nós. Fugir de viver certas experiências pode significar adiar o conhecimento de si mesmo. Não significa que deveremos, de uma só vez, viver todas as experiências da vida. Temos que saber selecionar aquelas que nos pareçam mais importantes, bem como dispensar aquelas que atrasam o nosso desenvolvimento espiritual.

Quando se está passando por um processo de sofrimento, onde a dor esteja presente, não é saudável acreditar que atravessar essa situação seja garantia de libertação ou de crescimento. É preciso ter consciência de que não é o sofrer, ou mesmo o curar-se, que faz crescer, mas, principalmente, as transformações decorrentes do processo vivido. É o **como** se sofre, e não o sofrimento em si.

A dor ou o sofrimento que se atravessa não é responsável pelo crescimento espiritual do ser humano, mas, principalmente, aquilo que se faz, sente e pensa enquanto eles se processam. Quando se conhece o Espiritismo e se atravessa um processo doloroso ou que cause sofrimento, não se deve ter mais a visão auto-imoladora de redenção através da dor. Deve-se buscar tirar os proveitos imediatos e em longo prazo decorrentes do processo, enquanto se busca a própria cura.

Não devemos pensar na resignação como uma forma de solução dos problemas que atravessamos, mas apenas como um estado de espírito, uma condição necessária a uma atitude ativa diante da dificuldade, seja de ordem orgânica, emocional ou espiritual. Não devemos ter uma atitude de conformação improdutiva diante da dor, mas tentar erradicá-la. Enquanto o fazemos, devemos aprender as lições que ela poderia nos ensinar. Cultivar a resignação improdutiva é abrigar a doença e a depressão. O Espiritismo não prega a ordem do sofrimento nem a aceitação cega das dores. Há uma falsa idéia de resignação passiva que não está de acordo com a proposta espírita de participação pessoal ativa no desenvolvimento espiritual do próprio ser humano.

De posse do conhecimento espírita deve-se buscar viver a própria vida e enfrentar os desafios pessoais que ela oferece sem evadir-se de si mesmo e nem entrar em sistemas alienantes. Buscar aplicar os conhecimentos adquiridos a todas as dimensões da Vida bem como projetar seu futuro para além da vida espiritual, planejando inclusive as próximas encarnações.

Com o conhecimento do Espiritismo devemos descobrir nossos potenciais interiores, alicerçados nas sucessivas experiências reencarnatórias, utilizando-os a serviço do próprio crescimento espiritual. Não basta ler sobre Espiritismo para alcançar esse intento. É preciso o esforço pessoal e determinação para que se apreenda as leis de Deus enquanto se vivem os diversos processos em cada encarnação. O conhecimento é básico, mas a experiência internalizada é fundamental.

## Devo ocupar-me também em contribuir para a felicidade comum e ampliar a esperança aos outros

Minha felicidade deve ser compartilhada com meu próximo, ocupando-me, na medida do possível em também contribuir para a felicidade comum. Devo viver buscando levar esperança e felicidade aos que me rodeiam, sem que isso se torne necessariamente uma profissão ou obrigação.

A Vida se desenvolve no convívio. Seu sentido é a felicidade pessoal e coletiva, simultaneamente. O crescimento pessoal se dá necessariamente no confronto do ser humano com outro e com o grupo social. Os traços da personalidade humana são alicerçados por intermédio das relações com seus semelhantes onde o confronto com o oposto promove transformação.

Pensar em crescer sem se ocupar do outro é contraditório, pelo princípio de que é com o desigual que se cresce, e este não se trata de um inimigo, mas de qualquer pessoa em nossa caminhada. A felicidade do outro é então condição necessária à felicidade pessoal.

O caminho da felicidade é o da auto-iluminação. É a des-

coberta e vivência do deus presente na essência de si próprio. A auto-iluminação é a Vida que se decide por revelar o deus interno. O Deus absoluto não mora necessariamente na intimidade do indivíduo. Ele não se resume nos limites do Universo. O deus interno é passível de realizar-se de forma humana e amorosa.

Iluminar-se é transcender a esfera física e penetrar nos princípios espirituais com coragem e determinação, confiante na presença de Espíritos Superiores, que nos auxiliam, em face da missão que têm de transformação e elevação da humanidade.

O crescimento pessoal só é possível em contato com os outros. É em grupo que se alcança a felicidade pessoal, pois somos oriundos de um mesmo princípio, filhos da Terra e participantes do macro-processo divino. A consciência de pertencermos a um mesmo planejamento superior e de estarmos fadados a um mesmo destino coletivo nos coloca em contato com a consciência coletiva da existência de Deus como causa geradora da Vida.

É impossível alcançar-se a felicidade de forma egoísta, pois só somos se existir um outro. A unidade existe na dualidade e esta só é possível na percepção do uno. Nada somos sem outro. Isso nos leva à idéia do compartilhamento da realização pessoal com nossos semelhantes. Realizamos-nos no coletivo e no contato com a singularidade do outro, pois ela nos leva à nossa própria. O processo da reencarnação só é possível através de outro ser humano, a fim de que nos conscientizemos de nossa ligação com o semelhante.

O único caminho para ser feliz na Terra é promover o bem comum. Cada um de nós, por força do plano de Deus, tem o dever de, voluntariamente, contribuir para a realização de Sua obra. Todos temos que dar o contributo como um passaporte para a realização pessoal. Quem não colabora com a Vida não cresce nela.

## Vivenciando o Espiritismo

Saber viver é expandir conscientemente a felicidade, cuja natureza essencial é um estado íntimo e inalienável de bem estar e paz. Ela, a felicidade, não é um fim a ser alcançado fora do ser humano, mas um estado íntimo, alcançável a partir da compreensão e vivência de princípios alicerçados nas leis gerais da Vida, cuja realização só se torna possível com a convivência social. Isoladamente, imerso em si mesmo, sem o contato coletivo, ninguém ascende à transcendência superior. É possível alcançar esse estágio de felicidade através da prática pessoal dos princípios básicos espíritas. A percepção dos conhecimentos espíritas e sua realização prática possibilitam alcançar-se o estado de consciência em paz e harmonia. Essa felicidade relativa não significa a solução de todos os problemas da vida do indivíduo, mas a conscientização de que suas causas e soluções serão certamente alcançadas no tempo devido, quer nesta ou em outra encarnação.

Por ter sido considerada uma meta, um fim em si, a felicidade foi buscada de forma obcecada, sem que o ser humano tivesse idéia precisa de sua realidade. Ela é um estado de espírito passível de ser conseguido no dia-a-dia, sem que se pense seja algo inalcançável. Ela não deverá, por ser um estado íntimo, estar associada a qualquer objeto exterior ou valor que não seja a paz e o amor ou outros destes decorrentes.

Felicidade é uma realização compensadora de objetivos, e

isto só é possível com a participação solidária de outras pessoas com as quais nos relacionamos.

O Espiritismo tem sido apresentado como uma doutrina com características consoladoras de alcance moral, porém também possui o caráter de implementadora da felicidade do ser humano, não só na vida futura, como espírito desencarnado, como também, principalmente, ainda encarnado. Falar em felicidade na Terra não exclui a consciência de sua relatividade e da pequenez da vida material em relação à espiritual. Mas, se o Espiritismo vale para o além deve valer também para o aquém.

Vivenciar o Espiritismo não se trata apenas de exercitar práticas mediúnicas, muito embora possam se tornar importantes. O exercício da mediunidade e de outras práticas espíritas serve como profilaxia e aprendizagem, porém é necessário incorporar verdades eternas que devem ser utilizadas na convivência social, nos diversos papéis da Vida.

Nem sempre é claro ao espírita a percepção de seu verdadeiro caminho. Muitas vezes ele confunde o seu com o de missionários encarnados, que trilham seu próprio destino, vivendo um processo pessoal, o qual não deve ser imitado. Imitar o caminho do outro é distanciar-se do seu próprio.

Certamente que o Espiritismo conseguirá levar o ser humano ao estado de felicidade que ele almeja, não apenas após a morte, mas ainda quando encarnado, por intermédio das transformações libertadoras que enseja. Esse talvez seja o grande trunfo para uma doutrina que se propõe à regeneração da humanidade.

A percepção de que é possível alcançar-se, no indivíduo ainda encarnado, o estado de felicidade, pela vivência dos princípios espíritas, contribuirá para sua divulgação.

Muitos de nós, espíritas, embora tenhamos consciência das verdades eternas pregadas pelo Espiritismo, vivemos em busca de que nele venhamos a resolver nossos problemas relativos à vida material. Esses problemas (dinheiro, emprego, relacionamento amoroso, etc.) são de competência pessoal e se constituem num

desafio natural para o encarnado. Os princípios espíritas devem ser vistos sob um prisma mais amplo, considerando a Vida como um processo grandioso a ser vivido eternamente. Se os aplicarmos apenas para a solução dos problemas inerentes ao viver encarnado, não parecerá que estamos lidando com princípios que pertencem às leis universais. Devemos perceber que, além dos princípios espíritas nos ajudarem a resolver nossos problemas comuns, devem nos apontar para além deles, indicando objetivos maiores pelos quais vivemos.

Podemos afirmar que tudo o que existe segue leis espirituais e que nos cabe perceber como ocorre o funcionamento e a ação delas. O Espiritismo nos possibilita, dentre outras coisas, entrar em contato com tais leis, pois penetra na essência da Vida e nos coloca diante dela como construtores de nosso próprio destino.

Com seus postulados aprendemos a estar na Vida como construtores da paz e a criar sem vaidade, com alegria interior e com amor no coração. Ser espírita é sentir-se seguro em relação ao destino, considerando-o uma realização pessoal.

O Espiritismo nos ensina a cultivar a semente do Bem em nós mesmos e no nosso próximo, não apenas como norma de conduta religiosa, mas como princípio de vida. A Vida nos apresenta processos que podem fortalecer esse princípio interno. Ensina-nos a doar energia à Vida; a doar com desapego as coisas: um objeto, uma palavra, uma oração ou qualquer coisa ao nosso alcance; a sermos sempre agradecidos, primeiro às pessoas e depois à própria Vida. Dessa forma crescemos e fazemos os outros crescerem. Mostra-nos que ser agradecido não implica apenas no gesto de manifestar retribuição, mas ser grato também sem que o outro o saiba. Leva-nos à descoberta da importância da empatia e da amorosidade para com as pessoas.

Somos embriões do amor de Deus, criados para desenvolver nossas potencialidades e para, conhecendo Suas leis, ampliá-las e construir um mundo melhor. O Espiritismo vivenciado possibilita que, um dia, alcancemos esse estado.

O Espiritismo nos possibilita o conhecimento e a descoberta da natureza essencial, singular, única e indecifrável do Espírito. Com ele começamos a penetrar nos mecanismos intrincados da *psiquê* humana e da essência divina que se constitui o Espírito. Ele abre caminho para as ciências da alma e para a decifração dos códigos que estruturam a Vida. Ele permite que nossa mente se liberte da casca do corpo físico, fazendo aparecer o fruto espiritual, livrando-nos dos preconceitos e medos que atrasam nossa marcha ascensional. O Espiritismo é uma espécie de luneta com a qual se pode observar além das nuvens do corpo, a Vida verdadeira e exuberante do Espírito.

Ele nos possibilita alcançarmos a condição de seres evoluídos e preparados para o nosso futuro. Eleva o ser humano da categoria de simples animal dotado de razão para a condição de Espírito, senhor das emoções. O ser humano evoluído é aquele que descobriu sua singularidade e trabalha em favor dos objetivos de Deus.

O foco de referência do evoluído é o espiritual, muitas vezes confundido com interpretações religiosas tradicionais. Quando o foco de referência é externo, vivemos em função do passado ou da representação de objetos e das imagens das pessoas. Nesse caso o *ego*, com sua máscara social, atribui-se todo o poder em lugar da essência divina.

O Espiritismo bem compreendido nos permite sair da fantasia de que a transformação pessoal é mágica ou deverá ser proporcionada instantaneamente por uma entidade espiritual. Retiramos da condição de crianças imaturas para adultos conscientes de nossas responsabilidades para conosco e para com o mundo. Ele nos ensina a não nos tornarmos simples seguidores de líderes carismáticos e alienados do processo pessoal de crescimento espiritual. Não se apoia em pessoas, ídolos ou em idéias cuja autoridade não se confirma pela universalidade. É uma doutrina dinâmica que se permite re-leitura a cada época da humanidade.

Ensina-nos a nos humanizarmos antes ou ao mesmo tempo

em que buscamos nos espiritualizar, para que não venhamos a dar passos tão largos que nossas pernas não possam alcançar. Leva-nos a aprender a viver as dimensões humanas com equilíbrio e segurança, sem que haja conflito com a consciência de nossa natureza espiritual.

Coloca-nos em condições de poder identificar nossos erros com seriedade e responsabilidade e a transcender a dialética maniqueísta bem/mal, alcançando a consciência das próprias ações com equilíbrio, assumindo as conseqüências naturais delas decorrentes. Auxilia a eliminar as culpas conscientizando-nos do valor pessoal de crescer com o próprio passado sem nos prendermos às suas amarras, porém assumindo os equívocos cometidos.

No que diz respeito aos processos *cármicos*, o Espiritismo considera as doenças como um sinal e não necessariamente um caminho real e imperioso de ser vivido morbidamente. São sinais de alerta ao espírito, a fim de que ele busque, através das causas, corrigir seus rumos. São sintomas que visam equilibrar um sistema em desequilíbrio.

Os princípios espíritas, se vivenciados com seriedade e psicologicamente internalizados, nos permitem evitar a tendência ao desejo de poder externo e ao controle das coisas e situações, que prejudicam o desenvolvimento espiritual do ser humano. A partir da visão permitida pela consciência dos princípios espíritas, percebemos que há um fluxo constante no universo, como um processo contínuo de dar e receber. O universo se movimenta num sistema de trocas materiais, energéticas e psíquicas. Dar o que se deseja é garantia de aprendizagem do desapego. O aprendizado não está no ato de dar mas na intencionalidade, no objetivo intrínseco, real, não manifesto, quase inconsciente. Psicologia e Espiritismo são conhecimentos que tratam do mesmo princípio: a natureza essencial do ser humano. Juntos poderão cumprir o destino de tornar conhecido o desconhecido: o Espírito imortal.