

## Sumário

Plenitude 9 - Sofrimento 13 Análise dos Sofrimentos 21 Origens do Sofrimento 31 Cessaçã  
do Sofrimento 43 Caminhos para a Cessaçã do Sofrimento 51 Altruísmo 67 Motivos de  
Sofrimentos 79 Caminhos para a Saúde 85 Processo de Autocura 99 Terapia Desobsessiva  
113 Terapias Alternativas 121 Sofrimento ante a Morte 129 Sofrimento no Além-Túmulo 137  
Libertaçã do Sofrimento 147

## Plenitude

Filosofias pessimistas e doutrinas religiosas arbitrárias estabeleceram que a vida é sofrimento e que toda tentativa para a libertaçã dele resulta em malogro lamentável.

Pensadores precipitados de ontem como de hoje, fiéis ao diagnóstico ignóbil, propõem o suicídio como soluçã, a eutanásia e o aborto como mecanismos de fuga para superar as situações aflitivas e a pena de morte como recurso punitivo, em demonstraçã de conduta materialista rebelde e ácida, na qual a crueldade assume papel preponderante.

O utilitarismo e o hedonismo, sobre os quais constroem as suas aspirações, são os responsáveis pela óptica distorcida da realidade, de que desejam libertar-se.

Certamente, o sofrimento faz parte da vida, por ser mecanismo da natureza, através do qual o progresso intelecto-moral se expressa e consolida.

O diamante bruto aguarda a lapidaçã para fulgir como estrela luminosa.

Os metais necessitam da alta temperatura, a fim de amoldarem-se à beleza e à utilidade.

A madeira experimenta os instrumentos cortantes para desempenhar os papéis relevantes a que está destinada.

O rio cava o próprio leito por onde corre. Igualmente, o Espírito necessita lapidar as arestas que lhe encobrem a luminosidade, e, para tal, o sofrimento se apresenta como ocorrência normal, que o conhecimento e a força de vontade conseguem conduzir com equilíbrio, elevando-o a finalidade sublime a que se encontra destinado.

Plenitude- Joanna de Angelis ;  
(psicografado por Divaldo Pereira  
Franco. 13º ed. Salvador, BA: Livr.  
Espirita Alvorada, 2002.

## Sumário

Plenitude 9 - Sofrimento 13 Análise dos  
Sofrimentos 21 Origens do Sofrimento  
31 Cessaçãõ do Sofrimento 43  
Caminhos para a Cessaçãõ do  
Sofrimento 51 Altruísmo 67 Motivos de  
Sofrimentos 79 Caminhos para a Saúde  
85 Processo de Autocura 99 Terapia  
Desobsessiva 113 Terapias Alternativas  
121 Sofrimento ante a Morte 129  
Sofrimento no Além-Túmulo 137

## Plenitude

Filosofias pessimistas e doutrinas religiosas arbitrárias estabeleceram que a vida é sofrimento e que toda tentativa para a libertação dele resulta em malogro lamentável.

Pensadores precipitados de ontem como de hoje, fiéis ao diagnóstico ignóbil, propõem o suicídio como solução, a eutanásia e o aborto como mecanismos de fuga para superar as situações aflitivas e a pena de morte como recurso punitivo, em demonstração de conduta

materialista rebelde e ácida, na qual a crueldade assume papel preponderante.

O utilitarismo e o hedonismo, sobre os quais constroem as suas aspirações, são os responsáveis pela óptica distorcida da realidade, de que desejam libertar-se.

Certamente, o sofrimento faz parte da vida, por ser mecanismo da natureza, através do qual o progresso intelectual-moral se expressa e consolida.

O diamante bruto aguarda a lapidação para fulgir como estrela luminosa.

Os metais necessitam da alta temperatura, a fim de amoldarem-se à

beleza e à utilidade.

A madeira experimenta os instrumentos cortantes para desempenhar os papéis relevantes a que está destinada.

O rio cava o próprio leito por onde corre. Igualmente, o Espírito necessita lapidar as arestas que lhe encobrem a luminosidade, e, para tal, o sofrimento se apresenta como ocorrência normal, que o conhecimento e a força de vontade conseguem conduzir com equilíbrio, alcançando a finalidade sublime a que se encontra destinado.

O sofrimento, por outro lado, está vinculado à sensibilidade de cada um, variando, portanto, e adquirindo

dimensões diversas. A dor do bruto apresenta-se asselvajada e perturbadora, explodindo em agressividade e loucura. O sofrimento do esteta e do santo se expressa como anseio de libertação e crescimento íntimo.

Atravessando as fases primárias da vida, no seu mecanismo automático de evolução, o psiquismo amplia as aptidões inatas e desenvolve os germes da perfeição nele jazentes, tornando-se herdeiro na etapa imediata das experiências anteriores.

O sofrimento, em face das injunções de amargura e dor de que se reveste, vem merecendo o mais amplo investimento histórico de que se tem notícia,

objetivando-se a libertação dele e a plenitude da criatura.

De Krishna a Buda, a Jesus, a Allan Kardec, a visão religiosa e filosófica sobre o sofrimento recebeu valiosas contribuições, que hoje, no esforço dos modernos cientistas da saúde holística, parecem alcançar um grau maior de entendimento do homem e do seu interrelacionamento com as forças vivas da natureza, refletidas na Ecologia, ensejando uma compreensão maior da vida e da sua finalidade.

Antecipando essa conduta hodierna, o Espiritismo vem conclamando o homem para o respeito a Deus, a si mesmo, ao

próximo, a todas as expressões vivas ou não que lhe constituem o ambiente em que está localizado, para aprender e ser feliz, assim adquirindo a sua plenitude.

Considerando a problemática humana, existente no próprio indivíduo - o desconhecimento de si mesmo - e tendo em vista os urgentes fatores que desencadeiam o sofrimento, arrastando multidões à sandice, ao desalento, à alucinação, às fugas inglórias pelo suicídio e pelos vícios, resolvemos aprofundar estudos em torno dele, ora reunidos no presente livro, que trazemos ao conhecimento do prezado leitor, interessado na solução desse terrível flagelo responsável por incontáveis



males, para uns, e bênçãos, para outros, possibilitando aos últimos a ascensão e a glória...

Analizamos alguns dos seus aspectos, conforme a visão budista e a cristã, e propomos a solução espirita, em razão da atualidade dos postulados que constituem a Revelação do Consolador, convidando o homem ao autodescobrimento, à vivência evangélica, ao comportamento lúcido advindo do estudo e da ação iluminativa na trilha da caridade fraternal.

Confiamos que o nosso esforço irá contribuir para o esclarecimento dos nossos leitores, induzindo-os à aquisição da plenitude, em paz e saúde,

inteiramente livres do sofrimento,  
construindo o amor como fonte viva de  
realização íntima e geral.

Esperando haver alcançado o objetivo a  
que nos propusemos, rogamos ao  
"Modelo e Guia da humanidade" nos  
abençoe e conduza.

Salvador, 17 de outubro de 1990.

Joanna de Angelis.

"Senhor! Ajuda-me a transitar: da treva  
para a luz; da mentira para a verdade; e  
da morte para a imortalidade."

(Upanishads)

"Sente-se sozinho, em silêncio. Baixe a cabeça, feche os olhos, respire pausadamente e imagine que está contemplando o interior do seu coração. Transfira sua mente, seus pensamentos de seu corpo para seu coração. Quando expirar, diga: Senhor, tende piedade de mim."

(Gregório do Sinai - Mosteiro do Monte Athos - Século XIV)

## **I - Sofrimento**

O homem empenha-se, afanosamente, para vencer o sofrimento, que se lhe apresenta como adversário soez.

Em todas as épocas, ele vem travando uma violenta batalha para eximir-se à dor, em continuas tentativas infrutíferas, nas quais exaure as forças, o ânimo e o equilíbrio, tombando depois em mais graves aflições.

Passar incólume ao sofrimento é a grande meta que todos perseguem. Pelo menos, diminuir-lhe a intensidade ou acalmá-lo, de modo a poder fruir os prazeres da existência em incessantes variações.

Imediatista, interessa-lhe o hoje, sem visão do porvir. Como efeito, o sofrimento tem sido considerado vingança ou castigo divino, portanto, credor de execração e ódio.

Nas variadas mitologias, as figuras de deuses invejosos quão despeitados, infligindo punições às criaturas e comprazendo-se ante as dores que presenciavam, são a resposta ancestral para o sofrimento na Terra.

de alguma forma concordes com essas absurdas conceituações, estabeleceram métodos depuradores para a libertação do sofrimento, que vão desde as mais barbaras flagelações - silícios, holocaustos, promessas e oferendas - ao ascetismo mais exacerbado, procurando negar o mundo e odiá-lo, a fim de, com essas atitudes, acalmarem e agradarem aos deuses ou a Deus.

Paralelamente, o estoicismo, herdeiro de alguns comportamentos orientais, tentou imunizar o homem, estimulando-o a uma conduta de graves sacrifícios que, sem embargo, é desencadeadora de sofrimento.

Para liberar-se desse adversário, a criatura impõe-se outras formas de dor, que aceita racionalmente, por livre opção, não se dando conta do equívoco em que labora.

A dor, porém, não é uma punição. Antes, revela-se um excelente mecanismo da vida a serviço da própria vida.

Fenômeno de desgaste pelas alterações naturais da estrutura dos órgãos - à

medida que a energia se altera advém a deterioração do invólucro material que ela vitaliza - essa disjunção faz-se acompanhada pelas sensações desagradáveis da angústia, desequilíbrio e dor, conforme seja a área afetada no indivíduo.

Desse modo, é inevitável a ocorrência do sofrimento na Terra e nas áreas vibratórias que circundam o planeta, nas quais se movimentam os seus habitantes. Ele faz parte da etapa evolutiva do orbe e de todos quantos aqui estagiam, rumando para planos mais elevados.

Na variada gênese do sofrimento, todo esforço para mitigá-lo, sem a remoção das causas, não logrará senão paliativos,

adiamentos. Mesmo quando alguma injunção premie o enfermo com uma súbita liberação, se a terapia não alcançou as razões que o desencadeiam, ele transitará de uma para outra problemática sem conseguir a saúde real.

Isso porque, em todo processo degenerativo ou de aflição, o Espírito, em si mesmo, é sempre o responsável, consciente ou não. E, naturalmente, só quando ele se resolve pela harmonia interior, opera-se-lhe a conquista da paz.

Em tal situação, mesmo ocorrendo os processos transformadores da ação



biológica, o sofrimento disso decorrente não afeta a emoção nem se transforma em causa de danos. A semelhança de outros automatismos fisiológicos, a consciência não lhe registra a manifestação.

O sofrimento, portanto, pode e deve ser considerado uma doença da alma, que ainda se atém às sensações e opta pelas direções e ações que produzem desequilíbrio. Nessa fase, dos interesses imediatos, todo um emaranhado de paixões primitivas propela o ser na direção do gozo, sem a ética necessária ou o sentimento de superior eleição, e o atira nos cipoais dos conflitos que geram a desarmonia das defesas

orgânicas, as quais cedem à invasão de micróbios e virus que lhes destroem a imunidade, instalando-se, insaciáveis, devoradores.

Da mesma forma, os equipamentos mentais hipersensíveis desajustam-se, abrindo campo A instalação das alienações, das obsessões cruéis.

Por extensão, pode-se dizer que o sofrimento não é imposto por Deus, constituindo-se eleição de cada criatura, mesmo porque, a sua intensidade e duração estão na razão direta da estrutura evolutiva, das resistências morais características do seu estágio espiritual.

É a sensibilidade emocional que filtra a dor e a exterioriza. Com ela reduzida, as agressões de toda ordem recebem resposta de violência e agressividade.

Nas faixas mais primitivas da evolução, os fenômenos dor, desgaste, envelhecimento e morte, porque quase destituídos os seres de raciocínio e emotividade,

que ainda se lhes encontram em germe, seguem uma linha direcional automatista, na qual as exceções atestam o trânsito da essência psíquica para estágios mais elevados.

Decorre disso que o sofrimento é maior nas Areas moral e emocional, que

somente se encontram nos portadores de mais alto grau de evolução, de sensibilidade, de amor, capazes de ultrapassar tais condições, sobrepondo-se-lhes mediante o controle de que se fazem possuidores, diluindo na esperança, na ternura e na certeza da vitória as injunções aflitivas.

Fugir, escamotear, anestesiar o sofrimento são métodos ineficazes, mecanismos de alienação que postergam a realidade, somando-se sempre com a sobrecarga das complicações decorrentes do tempo perdido. Pelo contrário, uma atitude corajosa de examiná-lo e enfrentá-lo representa valioso recurso de lucidez com efeito

terapêutico propiciador de paz.

As reações de ira, violência e rebeldia ao sofrimento mais o ampliam, pelo desencadear de novas desarmonias em áreas antes não afetadas.

A resignação dinâmica, isto é, a aceitação do problema com uma atitude corajosa de o enfrentar e remover-lhe a causa, representa avançado passo para a sua solução.

É de insuspeitável significação positiva o equilíbrio mental e moral diante do sofrimento, o que se consegue por meio do treinamento pela meditação, pela oração, que defluem do conhecimento que ilumina a consciência, orientando-a

corretamente.

Conhecer-se, na condição de Espírito imortal em processo evolutivo mediante as experiências reencarnatórias, representa para o homem alta aquisição de valores para compreender, considerar e vencer o sofrimento, que faz parte do modus operandi de todos os seres.

Muitas pessoas advogam que o sofrimento é a única certeza da vida, sem compreenderem que ele está na razão direta da conduta remota ou próxima mantida para cada qual.

Pode-se dizer, portanto, que a sua presença resulta do distanciamento do

amor, que lhe é o grande e eficaz antídoto.

Interdependentes, o sofrimento e o amor são mecanismos da evolução. Quando um se afasta, o outro se apresenta. As vezes, coroando a luta, na reta final, eilos que surgem simultaneamente, sem os danos que normalmente desencadeiam.

A historia dos mártires atesta-nos a legitimidade do conceito.

Acima de todos eles, porém, destaca-se o exemplo de Jesus, lecionando, pelo amor, a vitória sobre o sofrimento durante toda a Sua vida, principalmente nos momentos culminantes do Getsêmani ao Gálgota, e daí à ressurreição...

"Os fenômenos da vida podem ser comparados a um sonho, a um fantasma, a uma bolha, a uma sombra, a uma orvalhada cintilante até a um raio luminoso, e como tal deveriam ser contemplados."

Buda (O Sutra Imutável)

## **II - Análise dos Sofrimentos**

Buda ensinava que a única função da vida é a luta pela vitória sobre o sofrimento. Empenhar-se em superá-lo deve ser a constante preocupação do homem.



Após tentá-lo mediante o ascetismo mais austero e as disciplinas mais rígidas, o jovem Gautama afastouse do monastério com alguns candidatos desanimados e foi meditar calmamente, logrando a Iluminação.

Estabeleceu a teoria do 'caminho do meio' para alcançar a paz. Nem mais a austeridade cruel, nem as dissipações comuns, mas o equilíbrio da meditação.

Voltou-se então para a libertação dos homens e estabeleceu as quatro Nobres Verdades: o sofrimento, suas origens, a cessação do sofrimento e os caminhos para a libertação do sofrimento.

Segundo as suas reflexões, o sofrimento

se apresenta sob três formas diferentes: o sofrimento do sofrimento; o sofrimento da impermanência e o sofrimento resultante dos condicionamentos.

O sofrimento do sofrimento é resultado das aflições que ele mesmo proporciona.

A dor macera os sentimentos, desencoraja as estruturas psicológicas frágeis, infelicita, leva a conclusões falsas e estimula os estados de exaltação emocional ou de depressão conforme a estrutura íntima de cada vítima.

Apresenta-se sob dois aspectos: físico e mental, na imensa área das patologias geradoras de doenças. Nesse caso, o

sofrimento é como uma doença e resultado dela.

As doenças, porém, são inevitáveis na existência humana, em razão da constituição molecular do corpo, dos fenômenos biológicos a que está sujeito nas suas incessantes transformações.

A abrangência da ação da matéria sobre o Espírito, particularmente nos estágios mais primitivos, enseja sofrimentos constantes em face das doenças físicas contínuas e das distonias mentais freqüentes.

semelhança do buril agindo sobre a pedra bruta e lapidando-a, as doenças são mecanismos buriladores para a alma

despertar as suas potencialidades e brilhar além do vaso orgânico que a encarcerava.

Nessa área, a ciência médica alcançou um elevado patamar do conhecimento, debelando antigas enfermidades que dizimavam milhões de existências e alucinavam multidões.

A lucidez do diagnóstico, a habilidade cirúrgica, a farmacopéia rica e as diversas terapias alternativas, têm contribuído com um grande contingente de socorro para atender os enfermos. Embora os surtos periódicos de antigos males e o surgimento de outros que a imprevidência gera, essa conquista expressiva contribui para que tal

sofrimento seja atenuado.

Na área das psicopatologias a visão humana é hoje mais benigna do que no passado, considerando o enfermo mental um ser humano, e como tal prossegue, ainda que momentaneamente tenha perdido a identidade, o equilíbrio, com o direito de receber assistência, oportunidade e amor.

Multiplicaram-se, lamentavelmente, porém, os distúrbios existenciais, comportamentais, na área psicológica, nascendo a chamada geração neurótica perdida no mare magnum das vítimas do sexo em desalinho, das drogas alucinantes, da violência e

agressividade urbanas, do cinismo desafiador.

Os avanços tecnológicos não bloquearam os corredores do desespero; a cultura hedonista, fria em relação aos valores morais, e as guerras contínuas fomentaram o medo, a insatisfação, o desespero, as fugas emocionais.

A juventude insegura tornou-se-lhe a grande vítima a um passo da depressão, da loucura, do suicídio.

Ao lado das diversificadas patologias desesperadoras do momento os fenômenos psicológicos de desequilíbrio alastram-se incontroláveis.

A mole humana passou a sofrer o efeito desses sofrimentos que se generalizaram.

A doença, todavia, é resultado do desequilíbrio energético do corpo em razão da fragilidade emocional do Espírito que o aciona. Os vírus, as bactérias e os demais microorganismos devastadores não são os responsáveis pela presença da doença, porquanto eles se nutrem das células quando se instalam nas áreas em que a energia se debilita. Causam fraqueza física e mental, favorecendo o surgimento da doença, por falta da restauração da energia mantenedora da saúde. Os medicamentos matam os invasores, mas

não restituem o equilíbrio como se deseja, se a fonte conservadora não irradia a força que sustenta o corpo.

Momentaneamente, com a morte dos micróbios, a pessoa parece recuperada, ressurgindo, porém, a situação, em outro quadro patológico mais tarde.

A conduta moral e mental dos homens, quando cultiva as emoções da irritabilidade, do ódio, do ciúme, do rancor, das dissipações, impregna o organismo, o sistema nervoso, com vibrações deletérias que bloqueiam áreas por onde se espraia a energia saudável, abrindo campo para a instalação das enfermidades, graças à proliferação dos agentes viróticos



degenerativos que ali se instalam.

Quase sempre as terapias tradicionais removem os sintomas sem alcançarem as causas profundas das enfermidades.

A cura sempre provém da força da própria vida, quando canalizada corretamente.

As tensões físicas, mentais e emocionais são, igualmente, responsáveis pelas doenças - sofrimento que gera sofrimento.

O homem, desde as suas origens sociais, aprende a ter medo, a conservar mágoas, a desequilibrar-se por acontecimentos de somenos importância, desarticulando

o seu sistema energético. Passa de um aborrecimento para outro, cultivando virus emocionais que facultam a instalação dos outros, degenerativos, responsáveis pelo agravamento das suas doenças.

Os condicionamentos, as idéias pessimistas, as crenças absurdas, as ações vexatórias são responsáveis pelas tensões que levam à desarmonia.

Evitando essas cargas, o sistema energético-imunológico liberará de doenças o indivíduo, e a sua vida mudará, passando a melhorar o seu estado de saúde.

As causas profundas das doenças,

portanto, estão no indivíduo mesmo, que se deve auto-examinar, autoconhecer-se a fim de liberar-se desse tipo de sofrimento.

De imediato há o prazer que gera sofrimento. O cotidiano demonstra que a busca insaciável do prazer constitui um tormento que aflige sem compensação. Quando se tem a oportunidade de fru-lo, constatase que o preço pago foi muito alto e a sensação conseguida não recebeu retribuição correspondente.

Ademais, há aquisições que proporcionam prazer em um momento para logo se transformarem em dores acerbadas. E o responsável por esse resultado é a ilusão. A maioria dos

sofrimentos decorre da forma incorreta por que a vida é encarada. Na sua transitoriedade, os valores reais transcendem ao aspecto e à motivação que geram prazer.

Esse é o sofrimento da impermanência das coisas terrenas. Esfumam-se como palha ao fogo, atijado pelo vento, logo se transformando em cinza flutuando no ar.

Para conseguir desfrutar de determinado prazer o indivíduo investe além das possibilidades, constatando, depois, quantas dificuldades tem a enfrentar para manter essa conquista. A luta para possuir um automóvel último modelo

expõe-no a compromissos pesados para o futuro. A imaginação estimula-o com a ilusão da posse para averiguar, passado o prazer, que não tem condições para preservar o veículo adquirido, ou os moveis, ou a residência, enfim, tudo quanto é impermanente e brilha com atração apenas por um dia...

Medidas as possibilidades sem sacrifícios, é factível constatar até onde pode aventurar-se, sem os riscos de sofrer dores e arrependimentos tardios.

Essa visão correta, realista, que se adquire da existência, emoldura-a de harmonia. No entanto, a fantasia injustificada responde pelo choque inevitável com a realidade.

Certamente, a cautela nas decisões não se pode converter em medo de agir, em cultivo de pessimismo para o futuro. São a ambição irrefreada, a precipitação, a falta de controle, que abrem espaços emocionais para o prazer que gera dor.

Aí estão os vícios sociais e morais estiolando vidas, produzindo a lassidão dos sentidos e, a médio, curto ou longo prazo conduzindo A loucura, ao suicídio. São alguns deles o inocente cigarro de exibição no grupo social como afirmação da personalidade, eliminação de tabu, respondendo por graves problemas respiratórios, cânceres, enfisemas pulmonares; o

prazer étílico gerador de ressacas tormentosas, cirroses hepáticas, úlceras gástricas e duodenais, distúrbios intestinais e outros, além das alucinações que levam A violência, à depressão, à destruição de outras vidas e tudo quanto é caro, precioso, com resultados funestos; as drogas, que escravizam, iniciando-se as dependências nas primeiras tentativas que parecem proporcionar o prazer, estimulando a alegria, a coragem, a realização, vitórias fugidias sobre os fortes conflitos psicológicos, logo se convertendo em desgraças, As vezes, irremediáveis...

O engano de considerar-se invencível,

superior, provando o desconhecimento da fragilidade e da impermanência do conjunto que o constitui, especialmente de seu corpo, faculta, ao ser, prazer mentiroso, que o desperta sob grande sofrimento.

Ninguém escapa As conjunturas que constituem a vida. Programada de forma a educar e fortalecer, seus aprendizes não a podem burlar indefinidamente.

Enfrentar as vicissitudes e superar os valores indicativos de prosperidade, de prazer injustificável, eis como poupar-se ao sofrimento. É certo que um número significativo de prazeres se apresenta, sem riscos de converter-se em fator afligente.



O sofrimento, portanto, quando se tem dele consciência, é facilmente evitável.

O sofrimento resultante do condicionamento abarca a educação incorreta, a convivência social pouco saudável, que propiciam agregados físicos e mentais contaminados.

A escala de valores, para muitos indivíduos, apresenta-se invertida, tendo por base o imediato, o arriscado, o vulgar e o promíscuo, o poder transitório, a força, como relevantes para a vida. Os seus agregados, sob altas cargas de contaminação, produzem sofrimentos físicos e mentais duradouros.

As festas ruidosas atraem a atenção, as companhias jovens e irresponsáveis despertam interesse, as conversações chulas produzem galhofa, que são satisfações de um momento, responsáveis por sofrimentos de largo porte.

Ao mesmo tempo, a contaminação psíquica e física, derivada dos condicionamentos doentios dos grupos sociais e dos indivíduos, promove sofrimentos que poderiam ser evitados.

A irradiação mórbida de uma pessoa enviando a outra energia negativa, termina por contaminá-la, caso esta não possua fatores defensivos, reagentes, que procedam da sua conduta mental e

moral edificante.

O homem vive na Terra sob a ação de medos: da doença, da pobreza, da solidão, do desamor, do insucesso, da morte. Essa conduta é resultado de seu despreparo para os fenômenos normais da existência, que deve encarar como processo da evolução.

Herdeiro da própria consciência, é também legatário dos atavismos sociais, dos hábitos enfermos, entre os quais se destacam esses pavores que resultam das superstições, desinformações e ilusões ancestrais, tornando os condicionamentos perturbadores.

Absorvendo e impregnando-se desses

tatores negativos, os sofrimentos apresentam-se-lhe inevitáveis, produzindo distúrbios psicológicos, mentais e físicos por somatização automática.

A educação calcada nos valores éticos-morais, não castradora, que estimule a consciência do dever e da responsabilidade do indivíduo para com ele próprio, para com o seu próximo e para com a vida, equipa-o de saúde emocional e valor espiritual para o trânsito equilibrado pela existência física. Esse conhecimento prepara-o para que saiba selecionar o que lhe é útil e saudável, ajudando-o no crescimento interior para a sua

realização pessoal. Enquanto este discernimento não se transformar em força canalizadora para o seu bem, o indivíduo experimentara o sofrimento resultante do condicionamento, que lhe advém dos agregados físicos e mentais contaminados. "Os sofrimentos devidos a causas anteriores à existência presente, como os que se originam de culpas atuais, são muitas vezes a consequência da falta cometida, isto é, o homem, pela ação de uma rigorosa justiça distributiva, sofre o que fez sofrer aos outros."

(O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec, 52a edição, FEB, Cap.V, item 7.)

# III - Origens do Sofrimento

Ainda segundo o budismo, as origens do sofrimento se apresentam por meio de condições internas e externas, resultando daí outras duas ordens: as carmicas e as emoções perturbadoras.

Indubitavelmente, conforme acentua a Doutrina Espirita, o homem é a síntese das suas próprias experiências, autor do seu destino, que ele elabora mediante os impositivos do determinismo e do livre-arbítrio.

Esse determinismo - inevitável apenas

em alguns aspectos: nascimento, morte, reencarnação - estabelece as linhas matrizes da existência corporal, propelindo o ser na direção da sua fatalidade última: a perfeição relativa. Os fatores que programam as condições do renascimento do corpo físico são o resultado dos atos e pensamentos das existências anteriores. Ser feliz quanto antes ou desventurado por largo tempo depende do livre-arbítrio pessoal. A opção por como e quando agir libera o Espírito do sofrimento ou agrilhoa-o nas suas tenazes.

A vida são os acontecimentos de cada instante a se encadearem incessantemente. Uma ação provoca uma

correspondente reação, geradora de novas ações, e assim sucessivamente.

Desse modo, o indivíduo é o resultado das suas atividades anteriores. Nem sempre, porém, se lhe apresentam esses efeitos imediatamente, embora isso não o libere dos atos praticados.

É possível que uma experiência fracassada ou danosa, funesta ou prejudicial se manifeste a outras pessoas como ao seu autor por meio dos resultados, após a próxima ou passadas algumas reencarnações. Esses resultados, no entanto, chegarão de imediato ou em mais tardio tempo. O certo é que virão em busca da reparação indispensável.



Da mesma forma, as construções do bem se refletirão no comportamento posterior do indivíduo, sem que, necessariamente, tenham caráter instantâneo. O fator tempo, na sua relatividade, é de somenos importância.

Portanto, os sofrimentos humanos de natureza cármica podem apresentar-se sob dois aspectos que se complementam: provação e expiação. Ambos objetivam educar e reeducar, predispondo as criaturas ao inevitável crescimento íntimo, na busca da plenitude que as aguarda.

A provação é a experiência requerida ou proposta pelos Guias espirituais antes

do renascimento corporal do candidato, examinadas as suas fichas de evolução, avaliadas as suas probabilidades de vitória e os recursos ao seu alcance para o cometimento. Apresenta-se como tendências, aptidões, limites e possibilidades sob controle, dores suportáveis e alegrias sem exagero, que facultem a mais ampla colheita de resultados educativos. Nada é imposto, podendo ser alterado o calendário das ocorrências, sem qualquer prejuízo para a programação iluminativa do aprendiz.

No mapa dos compromissos, não figuram as injunções mais aflitivas nem as conjunturas traumatizantes irreversíveis.

As opções de como agir multiplicam-se favoravelmente, de forma que, havendo arestas a aplainar, esse trabalho não impõe uma ação imediata pelo sofrimento.

A ação do amor brinda o ser com excelentes ensanchas de alterar para melhor o seu desempenho e as suas atividades, constituindo-lhe suportáveis provas o malogro de alguma aspiração, o desafio ante algumas metas que lhe parecem inalcançáveis, as dores dos processos de desgaste orgânico e mental, sem as quedas profundas nos calabouços das paralisias, das alienações, das doenças irrecuperáveis.

Se tal suceder, ainda poderemos

catalogar como escolha pessoal, por acreditar o candidato ser esse o meio mais eficaz para a sua felicidade próxima, liberando-se da canga rude da inferioridade moral.

Podèr-se-á identificar essa providencial escolha, na resignação e coragem demonstradas pelo educando e até mesmo na sua alegria diante das ocorrências dolorosas.

As provações se manifestam, dessa forma, de maneira suave, lenificadora no seu conteúdo e abençoada nas suas finalidades. Sem o caráter punitivo, educam de forma consciente, incitando ao aproveitamento da ocasião em forma

eficiente e mais lucrativa, com o que equipam aqueles que as experimentam, para que se convertam em exemplos, apóstolos do amor, do sofrimento, missionários do bem, mártires dos ideais que esposam, mesmo que no anonimato dos testemunhos, sempre se tornando modelos dignos de ser imitados por outras pessoas.

As provações mudam de curso, suavizando-se ou agravando-se conforme o desempenho do Espírito.

A eleição de certas injunções mais difíceis no processo evolutivo representa um ato de sabedoria, tendo-se em vista a rapidez da existência corporal e os benefícios auferidos que

são de duração ilimitada.

Considerando-se a vida sob o ponto de vista causal, das suas origens eternas, as ocorrências na esfera física são de breve duração, não se alongando mais do que um curto período que, ultrapassado, deixa as marcas demoradas de como foram vivenciadas. Valem, portanto, quaisquer empenhos, os sacrifícios, as provas e testes que recompõem os tecidos dilacerados da alma, advindos das anteriores atitudes insensatas.

Toda aprendizagem propõe esforço para ser assimilada e toda ascensão exige o contributo da persistência, da força e do

valor moral.

Os compromissos negativos, pois, ressurgem no esquema da reencarnação como provações lenificadoras, que o amor suaviza e o trabalho edificante consola.

As expiações, todavia, são impostas, irrecusáveis, por constituírem a medicação eficaz, a cirurgia corretiva para o mal que se agravou.

Semelhante ao que sucede na área civil, o delinquente primário tem crédito que lhe suaviza a pena e, mesmo ante os gravames pesados, logra certa liberdade de movimento sem a ter totalmente cerceada. O reincidente é convidado à

multa e prisão domiciliar, conforme o caso, no entanto, aquele que não se corrige é conduzido ao regime carcerário e, diante de leis mais bárbaras, à morte infamante.

Guardadas as proporções, nos primeiros casos, o infrator espiritual é conduzido a provações, enquanto que, na última hipótese, à expiação rigorosa. Porque o amor de Deus vige em todas as Suas leis, mais justas do que as dos homens, seja qual for o crime, elas objetivam reeducar e conquistar o rebel, não o matando, isto é, não o extinguindo. Jamais intentam vingar-se do alucinado, antes buscam recuperá-lo, porque todos são passíveis de reabilitação.



O encarceramento nas paresias, limitações orgânicas e mentais, as paralisias, as patologias congênitas sem possibilidade de reequilíbrio, certos tipos de loucura, de cânceres, de enfermidades degenerativas se transformam em recurso expiatório para o infrator reincidente que, no educandário das provações, mais agravou a própria situação, derrapando para os abismos da rebeldia e da alucinação propositais. Entre esses, suicidas premeditados, homicidas frios, adúlteros contumazes, exploradores de vidas, vendedores de prazeres viciosos, tais como as drogas alucinógenas, o sexo, o álcool, os jogos de azar, a chantagem e muitos artigos da crueldade

humana catalogados nos Estatutos Divinos.

Cada ser vive com a consciência que estrutura. De acordo com os seus códigos, impressos em profundidade na consciência, recolhe as ressonâncias como experiências reparadoras ou propiciatórias de libertação.

HA, em nome do amor, casos de aparentes expiações - seres mutilados, surdos-mudos, cegos e paralisados, hansenianos e aidéticos, - entre outros, que escolheram essas situações para lecionarem coragem e conforto moral aos enfraquecidos na luta e desolados na redenção.

Jesus, que nunca agiu incorretamente, é o exemplo máximo.

Logo após, Francisco de Assis, que elegeu a pobreza e a dor para ascender mais, não expurgava débitos, antes demonstrava-lhes a grandiosidade dos benefícios. Helen Keller, Steinmetz e muitos outros heróis de ontem como de hoje são lições vivas do amor em forma de abnegação, convidando à felicidade e ao bem.

As expiações podem ser atenuadas, não, porém, sanadas.

Enquanto as provações constituem forma de sofrimento reparador que promove, as expiações apenas restauram o

equilíbrio perdido, reconduzindo o delituoso à situação em que se encontrava antes da queda brutal.

Transitam, ainda, na Terra, portadores de expiações que não trazem aparência exterior. São os seres que estertoram em conflitos cruéis, instáveis e insatisfeitos, infelizes e arredios, carregando dramas íntimos que os estiolam, afligindo-os sem cessar. Podem apresentar aparência agradável e conquistar simpatia, sem que se liberem dos estados interiores mortificantes.

A consciência não perdoa, no que concerne a deixar no olvido o crime perpetrado. O seu perdão se expressa mediante a reabilitação do infrator.

As origens do sofrimento estão sempre, portanto, naquele que o padece, no recôndito do seu ser, nos painéis profundos da sua consciência.

Ao lado das origens cármicas do sofrimento, surgem as causas atuais, quando o homem o busca mediante a irresponsabilidade, a precipitação, a prevalência do egoísmo que o incita à escolha do melhor para si em detrimento do seu próximo. Essa atitude se revela em forma de emoções perturbadoras, que o aturdem na área das aspirações e se condensam em formas de aflição.

As emoções perturbadoras galvanizam o homem contemporâneo, mais do que o

de ontem, em razão dos conflitos psicossociais, socioeconômicos, tecnológicos e outros... Os impulsos e lutas que induzem o indivíduo A perda da individualidade, escravizando-o aos padrões de conveniência vigente, são relevantes como desencadeadores de sofrimento.

Também a perda do senso de humor torna a criatura carrancuda e artificial, gerando emoções perturbadoras.

A ausência da liberdade pelas constrações de toda ordem igualmente proporciona sofrimento.

Esses fenômenos psicológicos, no campo do comportamento, propiciam

emoções afligentes tais como: o desejo, o ofuscamento, o ódio, a frustração.

Porque não sabe distinguir entre o essencial e o supérfluo, o que convém e aquilo que não é lícito conseguir, o homem extrapola nas aspirações e atormenta-se pelo desejo malconduzido, ambicionando além das possibilidades e transferindo-se de uma para outra forma de amargura.

O desejo é um corcel desenfreado que produz danos e termina por ferir-se, na sua correria insana.

A primeira demonstração de lucidez e equilíbrio da criatura é a satisfação ante tudo quanto a vida lhe concede. Não se

trata de uma atitude conformista, sem a ambição racional de progredir, mas, sim, de uma aceitação consciente dos valores e recursos que lhe chegam, facultando-lhe harmonia interior e bem-estar na Área dos relacionamentos, no grupo social no qual se situa.

Toda vez que o desejo exorbita, gera sofrimento, em razão de tornar-se uma emoção perturbadora forte, que desarticula as delicadas engrenagens do equilibria

Narra-se que a infelizmente célebre Messalina, após uma larga noite de desejos e orgia, foi interrogada por Cláudio, ao amanhecer, igualmente aturdido: - "Estás satisfeita?" Ao que ela



teria redargüido: "Não; cansada!"

Febre voraz, o desejo faz arder as energias, aniquilando-as. Sempre se transfere de uma para outra area, por conduzir o combustível da insatisfação. Males incontáveis se derivam da sua canalização equivocada, em face das suas nascentes no egoísmo, este cancer do Espirito, responsável por danos continuos no processo da evolução do ser.

Mesmo na realização edificante, o desejo tem que ser conduzido com equilíbrio, a fim de não impor necessidades que não correspondem a realidade. O ideal do bem, o esforço por

consegui-lo expressam-se de forma saudável quão gratificante, tornando-se estímulo para o desenvolvimento constante dos germes que dormem na criatura, aguardando a eclosão dos fatores que lhes são propiciatórios.

Como o efeito do desejo, o ofuscamento, que decorre da presunção e do orgulho, é causa de sofrimentos, em razão do emaranhado de raízes na personalidade do homem ambicioso e deslumbrado, como Narciso ante a própria imagem refletida no lago.

As ilusões da prosperidade econômica e social, cultural e política induzem o insensato ao ofuscamento, por permitirem-lhe acreditar-se superior aos

demais, inacessível ao próximo, colocando barreiras no relacionamento com as outras pessoas que lhe pareçam de menor status, qual se estas lhe ameaçassem a situação de destaque. Ignoram os fenômenos biológicos inevitáveis da enfermidade, velhice e morte, ou anestesiam a consciência para não pensarem nas ocorrências do insucesso, da mudança de situação, das surpresas do cotidiano.

Todos esses fatores são motivos de sofrimento, quando se pretende manter a posição de relevo, quando se teme perdê-la e quando isso acontece.

O ofuscamento desgoverna inumeráveis

existências que se permitem as fantasias do trânsito orgânico, sem a claridade que discerne entre as reais e as falaciosas metas da vida.

Na mesma trilha, ressalta o domínio do ódio nas paisagens dos sofrimentos humanos. As suas irradiações destrutivas comburem as energias de quem o sustenta, enquanto, muitas vezes, atingem aqueles contra quem se dirigem, caso permaneçam distraídos dos deveres relevantes ou em faixas mentais equivalentes.

Loucura do amor não atendido, o ódio revela a presença predominante dos instintos agressivos vigentes, suplantando os sentimentos que devem

governar a vida.

Jamais havendo motivo que lhe justifique a existência, o ódio é responsável pelas mais torpes calamidades sociais e humanas de que se tem conhecimento.

Quando se instala com facilidade, expande as suas raízes como tenazes vigorosas, que estrangulam a razão, transformando-se em agressividade e violência, em constante manifestação.

Em determinados temperamentos, é qual uma chispa insignificante em um monte de feno, produzindo um incêndio devorador. Por motivo de somenos importância, explode e danifica em

derredor.

O ódio é causador de muitos sofrimentos. Todo o empenho deve ser envidado para desarticulá-lo onde se apresenta e instale; sem esse trabalho, ele se irradia e infelicita.

Pestilencial, ele contamina com facilidade, travestindo-se de irritação, ansiedade, revolta e outros danosos mecanismos psicológicos reagentes.

A frustração, por sua vez, responde por sofrimentos que seriam evitáveis, não fossem as exageradas esperanças do homem, as suas confusas idéias de automerecimento, que lhe infundem crenças falsas nas possibilidades que

não lhe estão ao alcance.

Porque se supõe credor de títulos que não possui, a criatura se frustra, entregando-se a reações inesperadas de depressão ou cólera, fugindo da vida ou atirando-se, rebelde, contra ela e os seus valores.

Quando o homem adquire a medida do pouco ou quase nenhum merecimento pessoal, equipa-se de harmonia e fé, de coragem e paz para enfrentar as vicissitudes e superá-las, nunca se permitindo malograr nos empreendimentos. Se esses não oferecem os resultados desejados, como é natural, insiste, persevera, até a constatação de que outro deve ser o

campo de atividade a desenvolver ou até receber a resposta favorável do trabalho envidado.

O amor é o antídoto para todas as causas do sofrimento, por proceder do Divino Psiquismo, que gera e sustenta a vida em todas as suas expressões.

Luarizado pelo amor, o homem discerne, aspira, age e entrega-se em confiança, irradiando energia vitalizadora, graças à qual se renova sempre e altera para melhor a paisagem por onde se movimenta.

O amor é sempre o conselheiro sábio em qualquer circunstância, orientando com eficiência e produzindo resultados



salutares, que propõem ao progresso e à felicidade.

Na raiz de qualquer tipo de sofrimento sempre será encontrado como seu autor o próprio Espírito, que se conduziu erroneamente, trocando o mecanismo do amor pela dor, no processo da sua evolução.

A fim de apressar a recuperação, eis que se inverte a ordem dos acontecimentos, sendo a dor o meio de levá-lo de volta ao amor, por cuja trilha se faz pleno. "O homem tem de lutar com o problema do SofriMento. O oriental quer livrar-se do sofrimento, expulsando-o;

o ocidental procura suprimi-lo com

remédios. Mas o sofrimento precisa ser superado, e o único meio de superá-lo é suportando-o. Aprendemos isso somente com Ele (

Cristo Crucificado)."

Carl Gustav Jung (Letters) Princeton  
Princeton University Press, 1973-vol.1,  
p.236.

## **IV CessaçãO do SofriMento**

Na condição de enfermidade, o sofrimento, para ser curado, encontra diversos meios eficazes. Alguns o

atenuam, outros são inócuos, e raros se apresentam como de eficiência incontestável.

A cura real, porém, somente se concretizará se a terapia extirpar-lhe as causas. Enquanto não se extinguam as suas fontes geradoras, ele se manifestará inevitavelmente.

Desde que o mau uso da razão o origina, é indispensável agir no fulcro do seu desencadeamento, de modo a fazer cessar a energia que o aciona e vitaliza.

Nos reinos irracionais, nos quais o sofrimento resulta do fenômeno evolutivo através do desgaste natural das formas por desestruturação das

moléculas e células, o concurso do amor humano atenua-lhe a intensidade, alterando o campo e proporcionando lenitivo de equilíbrio ou saúde.

O homem, que pensa, é responsável pela preservação da vida, que se manifesta em outros matizes e faz Parte do conjunto que lhe sustenta a existência, possibilitando a evolução de todos os seres e princípios vitais.

Desse modo, os atentados e a desconsideração à ecologia se refletem na vida humana, qual ocorre com sua preservação e cuidados. São as ações respondendo pelos seus efeitos.

A fim de que se possa fazer cessar o

sofrimento, torna-se imprescindível a aquisição de uma consciência responsável, capaz de remontar-lhe às origens, analisá-las e trabalhá-las com direcionamento adrede planejado.

A educação do pensamento, a disciplina dos hábitos e a segurança das metas são os recursos hábeis para o logro, sem os quais as terapias e técnicas se tornam paliativas, sem resultarem solucionadoras.

Em alguns casos o sofrimento, em si mesmo, ainda é a melhor terapia para o progresso humano. Enquanto sofre, o homem menos se compromete, demorando-se em reflexão, de onde partem as operações de reequilíbrio. É

comum a mudança de comportamento para pior, quando diminuem os fatores afligentes. Uma sede de comprometimento parece assaltar o indivíduo imaturo, que parte para futuras situações penosas, complicando os poucos recursos de que dispõe. Desse modo, a duração do sofrimento muito contribui para uma correta avaliação dos atos a que ele se deve entregar. Porque se origina no primitivismo pessoal, pensamentos e ações reprocháveis induzem-no a uma existência infeliz, da qual se liberta somente quando se resolve por escalar a montanha do esforço direcionado para a evolução, a serenidade, a harmonia, trabalhando os metais grosseiros da

individualidade e moldando-os no calor do sacrifício.

Sem esse, não há elevação moral, nem compreensão das finalidades da existência terrena.

Insculpidas na consciência, as Divinas Leis propelem a realização do bem que jaz em germe.

A demora pela definição é resultado de um período normal para o amadurecimento que faculta eger o que deve, daquilo que não convém realizar.

A cura de uma enfermidade impõe a extinção das suas causas. Alguém que haja sido mordido ou picado por uma

áspide ou um inseto venenoso deve, de início, bloquear, mediante garrote, a expansão do tóxico, para combatê-lo depois.

Diante de uma pessoa que foi atingida por uma seta envenenada, recomenda antiga sabedoria hindu, arranca-se-lhe a flecha primeiro, para depois tomar-se outra providência qualquer.

As setas morais venenosas, cravadas no cerne da alma, enquanto não sejam retiradas, continuam resistindo aos antídotos aplicados nos seus danos, por prosseguirem contaminando suas vítimas.

Educar a mente, disciplinando a



vontade, constitui o passo inicial para extirpar as causas das aflições, infundindo responsabilidades atuais, geradoras, por sua vez, de novos resultados saudáveis, para propiciarem o futuro bem-estar a que se está fadado.

A recomendação de Jesus sobre o amor é de eficácia incontestável, por ser, esse sentimento, gerador de valores responsáveis pela felicidade humana. O amor dulcifica o ser e incita-o às atitudes edificantes da vida. Mediante a sua vigência, pensa-se antes de tomar-se decisões, considerando-se quais as que são mais compatíveis com a ética e os anseios do próprio coração. Jamais desejando para o seu próximo o que não

gostaria de experimentar, assumem-se compromissos de prosperidade, sem prejuízo de natureza alguma para si ou para os outros.

A própria lucidez gerada pelo amor induz ao perdão indiscriminado para todas as pessoas, por conseqüência, para si mesmo.

O olvido do mal, com abandono de propósitos de vingança, é inadiável para alguém liberar-se de expressiva soma de sofrimentos. As idéias deprimentes, acalentadas como resultados do ressentimento ou do desejo de retribuição malévola, geram enfermidades que dilaceram os tecidos orgânicos e desconsertam os

equipamentos emocionais. Enquanto vigem, demoram-se os sofrimentos dominadores.

Por sua vez, o remorso e o arrependimento das ações infelizes, a tristeza e os desgostos delas derivados constituem fatores mentais dissolventes que se instalam nas engrenagens da alma, provocando distúrbios psicológicos, físicos e morais de demorado curso.

O perdão para as faltas alheias luariza a paisagem íntima, clareando as sombras da angústia insistente que bloqueia a alegria de viver, produzindo sofrimentos injustificáveis.

Cerrada a porta de uma afeição, agredido por um amigo ou desconhecido, deve-se sempre seguir adiante no rumo das outras, das inúmeras portas abertas que nos aguardam, e da compreensão fraternal para com o revel, considerando-o um enfermo ignorante do mal que o consome.

A vida são as incessantes oportunidades que surgem pela frente, jamais os insucessos que ocorreram no passado.

Assim, libertar-se do acontecimento negativo, qual madeira podre que se arremessa nas Aguas do rio do esquecimento, é atitude de saudável sabedoria.

Tal comportamento credencia o homem a ser perdoado pelo seu irmão, que o libera do pagamento dos seus momentos infelizes, não irradiando contra ele pensamentos destrutivos - idéias anestésicas - que sempre são assimilados pelo fenômeno da sintonia mediante a consciência de culpa.

Quando alguém se liberta do lixo mental, acumulado pela ignorância e pela futilidade, começa o seu restabelecimento espiritual, e toda uma atividade nova se lhe apresenta favorável, abrindo-lhe espaço para a saúde.

Nesse grupo de tentames edificantes está

o autoperdão.

Considerando a própria fragilidade, o indivíduo deve conceder-se a oportunidade de reparar os males praticados, reabilitando-se perante si mesmo e perante aqueles a quem haja prejudicado.

A perfeita consciência do autoperdão não se apóia em mecanismos de falsa tolerância para com os próprios erros, que seria negligência moral, conivência e imaturidade, antes representa uma clara identificação de crescimento mental e moral, que propicia direcionamento correto dos atos para a saúde pessoal e geral.

O arrependimento, puro e simples, se não acompanhado da ação reparadora, é tão inócuo e prejudicial quanto a falta dele.

Assim, o complexo de culpa é igualmente danoso, porque não soluciona o mal praticado, sendo, ademais, responsável pelo agravamento dos seus maus resultados.

O autoperdão compreende a posição mental a respeito do erro e a satisfação íntima ante a possibilidade de interromper o curso dos males causados, como arrancar-lhes as raízes encravadas em quem lhes padece a constrição.

Será possível lograr o cometimento por

meio de uma análise meticulosa dos fatores que levaram à ação reprochável, examinando outras alternativas que não foram utilizadas e que não teriam produzido efeitos negativos, para depois predispor-se a oportuna reconsideração da atitude, liberando-se da desconfortável injunção de culpa conflituosa.

Se, ante a resolução de auto-renovação, não se encontra a receptividade por parte da vítima, não constitui, esta recusa, um novo motivo para atrito, senão estímulo para continuar-se com o propósito salutar, revestindo-se de mais paciência e tolerância, a fim de enfrentar-se a reação do outro,



igualmente enfermo e sem disposição, por enquanto, para liberar-se do mal que o entorpece.

O autoperdão ajuda o amadurecimento moral, porque propicia clara visão da responsabilidade, levando o indivíduo a cuidadosas reflexões antes de tomar atitudes agressivas ou negligentes, precipitadas ou contraditórias no futuro.

Quando alguém se perdoa, aprende também a desculpar, oferecendo a mesma oportunidade ao seu próximo.

O bem-estar que experimenta facultá-lhe a alegria de propicia-lo ao outro, o ofendido, gerando uma aura de simpatia a sua volta, que se converte em clima de

liberação do sofrimento.

A cessação real do sofrimento, portanto, dá-se quando, erradicadas as suas causas, desaparecem-lhe os naturais fenômenos das conseqüências.

132. "Qual o objetivo da encarnação dos Espíritos?" "Deus lhes impõe a encarnação com o fim de fazê-los chegar à perfeição. Para uns, é expiação; para outros, missão. Mas, para alcançarem essa perfeição, têm de sofrer todas as vicissitudes da existência corporal: nisso é que está a expiação. Visa ainda a outro fim a encarnação: o de pôr o Espírito em condições de suportar a parte que lhe toca na obra da criação. Para executá-la é que, em cada mundo,

torna o Espírito um instrumento de harmonia com a matéria essencial desse mundo, a fim de aí cumprir, daquele ponto de vista, as ordens de Deus. É assim que, concorrendo para a obra geral, ele próprio se adianta." (O Livro dos Espíritos, A. Kardec. 29ª edição, FEB) -

## **V Caminhos para a cessação do Sofrimento**

Considerando-se que os sofrimentos são

causados pelos desconcertos do Espírito, que desarmonizam o fluxo da energia, permitindo a instalação das enfermidades físicas, mentais e morais, a forma eficaz para que cessem deve atingir o seu fulcro gerador, graças a cujo comportamento será interrompida a onda perturbadora. Na mente lúcida surgirá então a tranqüilidade, encarregada de produzir a saúde, que se irradiará por todo o organismo, produzindo o equilíbrio. Assim, os caminhos constituirão o seu remédio eficiente.

Enquanto não houver uma consciência de saúde real, o ser transitará de um para outro sofrimento.

Há pessoas que, embora sem conhecimento das regras que promovem a harmonia íntima, gozam de saúde, apresentando-se bem dispostas e fortes. São esses, no entanto, fenômenos automáticos do organismo, que se contaminará ou não durante a existência, de acordo com a conduta moral e mental que se lhe imprima, permanecendo ou não saudáveis.

A antiga sabedoria budista estabeleceu um sistema de meditação, pelo qual a saúde se instala e o sofrimento desaparece.

Jesus, portador de equilíbrio pleno, considerava o amor como a causa única para a realização ideal do ser. A

mutação ou ausência do amor a Deus, ao próximo ou a si mesmo, produz a insatisfação, o desajuste, o desequilíbrio da energia, tornando-se fator causal de doenças, de sofrimentos.

O desamor é, em realidade, uma doença, cuja manifestação se dá de imediato ou posteriormente, assinalando o ser com processos degenerativos da personalidade, que instalam no organismo os virus e bacilos agressivos.

A somatização dos problemas emocionais que decorrem da insegurança e do medo, da mágoa e do ódio, do rancor e do ciúme é responsável por graves patologias

orgânicas, assim como as diversas enfermidades físicas, produzindo distonias emocionais e perturbações psíquicas lamentáveis.

Quando o amor, conforme o conceito de Jesus, assenhoreia-se do ser humano, vitaliza-o e irradia paz, gerando uma psicofera rica de vibrações de equilíbrio, graças às quais a saúde se exterioriza de forma positiva, inundando a vida de esperança, de altruísmo e de realizações edificantes.

O indivíduo saudável em espírito faz-se elemento útil no concerto geral, tornando-se peça indispensável ao conjunto social, que progride com os seus esforços em contributos grandiosos,

dignificadores.

O recolhimento interior, mediante análise profunda dos recursos ao alcance, favorece o homem para que encontre os meios que fazem cessar o sofrimento.

Partindo de uma outra etapa lógica, ele avança na harmonização interior, propiciando à energia que preserva a saúde um curso sem bloqueio, portanto, uma irradiação em todos os sentidos, intercambiando com a vibração divina, razão essencial da vida.

Inicialmente, deve o homem reconhecer todos os seres como se fossem a manifestação dos seus próprios pais,



que lhe facultaram a vida física, especialmente a mãe, pelos sacrifícios que se impôs durante a gestação, o parto e a alimentação preservadora da vida, nascida nas suas entranhas.

Mesmo quando esta não haja sabido cumprir com os deveres livremente assumidos e aceitos, o fato de haver permitido que a vida se manifestasse, concedelhe crédito para ser exemplo a ser considerado.

Transferir para todos os seres vivos a imagem materna, certamente sem a visão psicanalítica dos tormentos da libido, porém com sentimentos de respeito e de ternura, constitui o primeiro passo para uma auto-realização pessoal, para o

equilíbrio da emoção, liberando-se interiormente de quaisquer reminiscências amargas ou perturbadoras, que são matrizes ocultas de muitos distúrbios comportamentais geradores de sofrimentos.

O homem renasce para ser livre, a fim de poder crescer e alcançar o seu fanal maior, que é a realização plena. Toda amarra emocional negativa, com a retaguarda do seu processo de evolução, torna-se-lhe uma carga constritora, responsável por inúmeros problemas afligentes.

A imagem da mãe, de alguma forma respondendo por muitos conflitos, é

também criadora de saudáveis estímulos. Seus sacrifícios e dedicação, as horas infindáveis de vigília e de renúncia de si mesma em favor da prole, as melodias que cantou nos ouvidos dos recém-nascidos e todas as promessas que se foram tornando realidade merecem ser levadas em conta, repensadas e transferidas para todo ser senciente.

Diante de agressões ou submetido a dificuldades pelo seu próximo, irritado ou cínico, perverso ou escravocrata, enfermo em qualquer hipótese, deve-se considerá-lo como se fosse a mãe em um instante de fraqueza ou cansaço, carente de carinho e amizade. Ao invés da

reação também agressiva, do repúdio ou indiferença vingadora, a paciência generosa, a oportunidade para reflexão, a desculpa sincera, nenhum ressentimento, nem amargura. Esse comportamento libera-o do azedume, do ódio e do rancor, responsáveis por enfermidades que se infiltram com facilidade e que são difíceis de ser erradicadas.

Num prolongamento da afetividade, a consideração pela mãe-Natureza ressalta como de importância fundamental para o equilíbrio ecológico, por conseqüência, de todos quantos contribuem para a sua harmonia.

Ver, portanto, em todos os seres vivos a

projeção materna positiva, agradável, proporciona forças para a preservação ou restauração da saúde, para a liberação dos sofrimentos e do bem-estar, que são condições essenciais para a felicidade.

De imediato, após a reflexão-vivência desse postulado, descobrir a bondade que dorme em todos os seres e necessita ser despertada, estimulada, a fim de que frondeje, enflorecendo e produzindo frutos bons.

Além e acima das nuvens sombrias há espaços transparentes infinitos, que os limites das borrascas não alcançam.

No interior do diamante bruto, escuro e

informe, fulgura uma estrela que aguarda ser arrancada a golpes de cinzel e laminas lapidadoras.

Não há ninguém que não possua bondade interior. Há, nos refolhos da alma, a presença de Deus como luz coagulada, aguardando os estímulos de fora a fim de brilhar com alta potência.

Pessoas agressivas, que se comprazem em atormentar, produzindo sofrimentos, são portadoras de muitas dores íntimas, que buscam disfarçar sob a máscara da violência, da falsa superioridade, da alucinação.

Mesmo os animais selvagens, sob domesticação, tornam-se amigos, e

recebendo a vibração do amor alteram a constituição do instinto agressivo, mudando de comportamento, o que atesta a presença do psiquismo divino em germe, em tudo e todos.

Trata-se de uma conquista de sabedoria poder penetrar na bondade latente dos seres, buscando sintonizar com esse estado de vida, ao invés de vincular-se apenas as manifestações exteriores, as suas reações defensivas-agressivas, que são portadoras de vibrações morbificas, portanto, desencadeadoras de muitos males que respondem pelos sofrimentos.

Da experiência de identificar a bondade nos seres em geral vem a extraordinária conquista de descobrir a presença de

Deus em toda parte, em todas as criaturas, estabelecendo vínculos emocionais de intercâmbio consciente, já que, inconscientemente, o indivíduo experimenta uma interdependência de que ninguém se exime. Fazer que o fenômeno automático do intercâmbio se torne lúcido é empreendimento válido que faculta o progresso dos homens, desenvolvendo aptidões mais eloquentes e expressivas.

A vida é um permanente desafio, rica de oportunidades de crescimento e penetração nos seus profundos arcanos, que se revelam cada vez mais fascinantes e valores intelecto-morais do Espírito na sua faina de evoluir.



A dor e o sofrimento em geral são estágios mais primitivos do processo de desenvolvimento que, mediante as sensações e emoções afligentes, propõem o ser para outros planos, patamares mais elevados, nos quais os estímulos se apresentam de maneira diversa, mais nobremente convidativos. Em tudo e em todos jazendo a presença de Deus, é necessário saber descobrir neles a bondade que expressa a sua essência, a sua origem, igualmente presente em todas as vidas.

Nesse estágio, cumpre acentuar o desejo de retribuir essa bondade, essa presença divina.

A harmonia universal resulta da

diversidade de formas, de expressões, de apresentações, em sutis processos de sintonia, de similaridade.

Da mesma forma, ao ser identificado qualquer valor relevante, especialmente a bondade em pessoas e animais, nos elevados objetivos da vida vegetal, é preciso planejar retribuir esse sentimento.

Partindo da intenção, deixar crescer o desejo de devolver, por natural fenômeno de retribuição, a bondade, já então mais desenvolvida no seu mundo interior.

Do pensamento à palavra, à ação, passo a passo se agiganta a intenção que se

converte em realidade criadora, retributiva, desenvolvendo recursos de alta magnitude em derredor. Essa movimentação de energia positiva é saudável esforço para evitar-se o sofrimento ou dele liberar-se.

A bondade é um pequeno esforço do dever de retribuir com alegria todas as dádivas que o homem frui, sem dar-se conta, sem nenhum esforço, por automatismo - como o sol, a lua e as estrelas, o firmamento, o ar, as paisagens, a água, os vegetais, os animais - e que, inadvertidamente, o homem vem consumindo, poluindo com alucinação, matando com impiedade...

A vida cobra aos seus agressores o

preço da interferência negativa na sua ordem e estrutura.

Assim, devolver-lhe a bondade é respeitar-lhe os códigos da existência, da sobrevivência, fomentando-lhe o aumento, a continuidade, a própria vida, onde quer que ela se expresse. Essa bondade que se pode denominar como dever retributivo, abre espaço ao hábito para outras formas de manifestá-la.

Os sentimentos nobres que não são estimulados à ação por longo período embotam-se, debilitam-se, quase desaparecem. Desse modo, a bondade cresce por meio do exercício, tornando-se um hábito de vida ou desaparecendo

por falta de ação.

Optar por agir ou não com bondade é atitude da mente e produzir o bem é do coração.

HA em todos os seres o instinto de conservação da vida e uma natural inclinação para o bem, em razão de serem herdeiros de Deus em aprendizagem, na forma da utilização dos recursos à sua disposição.

A escolha do rumo a seguir depende do interesse imediato de resultados ou da lúcida preferência de frutos posteriores duradouros, mediante a renúncia do momento.

A ascese longa e, às vezes, difícil, será lograda fatalmente, em face da destinação assinalada para todos Os seres. Torná-la iluminada e agradável deve ser a opção de todos quantos pensam e anelam por fazer cessarem os próprios sofrimentos.

O exercício da bondade faculta campo para a vigência do amor, cuja conquista plena coroa a vida, libertando-a de todas as algemas que a retêm. O amor é a vibração do Pai expandindo-se na direção do filho e dele se exteriorizando em todas as direções. Mesmo nos indivíduos mais cruéis, nos verdugos mais insensíveis, vigem os lampejos do amor em ondas de ternura, gestos de

carinho, expressões de sacrifício...

Preservando a vida da prole, as feras se expõem por instinto, traindo a presença imanente do amor em forma irracional.

No homem, o amor esplende e cria o heroísmo, o holocausto, o sacrifício com que a vida se engrandece e triunfa sobre a morte, qual dia perene sobre a noite transitória.

O exercício do amor, dilatando o sentimento que se harmoniza com a alma da vida em tudo pulsando, favorece a cessação do sofrimento, acaso existente. É o antídoto mais poderoso para quaisquer fenômenos degenerativos, em forma de dor ou ingratidão,

agressividade ou desequilíbrio, crime ou infâmia. Ele possui os ingredientes que diluem o mal e favorecem o surgimento do bem oculto.

Onde viceja o progresso, o amor se manifesta. Há exceções, como no caso do crescimento horizontal, em que o interesse e a ganância fomentam o desenvolvimento econômico, tecnológico e social... Mesmo aí, o amor se encontra presente, embora direcionado para o egoísmo, a satisfação dos próprios sentidos, de onde partirá para os gestos altruísticos, que proporcionam a alegria de outrem, o bem-estar geral...

Sem o passo inicial, ninguém vence as



distâncias. O egoísmo é a estaca zero, às vezes pernicioso, para ensejar os primeiros movimentos no rumo da solidariedade, do bem comum. Pior que ele é o desinteresse, a morbidez da indiferença, deixando transparecer que o amor está morto, não obstante se encontre dormindo, aguardando o estímulo correspondente para despertar.

A vida é impossível sem o amor. Da mesma forma que o crime se disfarça e os sentimentos inferiores se escamoteiam sob máscaras diversas, há várias expressões positivas que surgem no homem refletindo o amor de que ele ainda não se deu conta. A medida que se agiganta, neutraliza o sofrimento e a sua

vigência contribui para que cessem as causas degenerativas que facultam o sofrimento. Quando atinge elevada qualidade, em somente uma pessoa, anula a fúria e o ódio com suas incontáveis vítimas, bem como dos seus fomentadores.

Irradiando-se, à semelhança da luz, domina todos OS escaninhos e tudo arrasta na direção do fulcro gerador da energia.

Amor é sinônimo de saúde moral e quem o possui elimina as geratrizes envenenadas que se expandem produzindo sofrimento.

O amor é sutil e sensível, paciente e

constante, não se irritando nem se impondo nunca. No entanto, quem he experimenta o mimetismo, jamais o esquece. Mesmo que momentaneamente lhe interrompa o fluxo, ele sempre volve.

Na raiz de toda ação enobrecida está a seiva do amor, produzindo vida e sustentando-a.

Usar essa energia vital constitui dever e, com a consciência lúcida de sua magnitude, aplicá-la em prol da harmonia faz cessar o sofrimento. Ela é vibração positiva, que enseja entusiasmo e otimismo, dando colorido à existência. Reverdece a terra cansada do coração e drena o charco, no qual a

pestilência das paixões deixou que se descompusessem a esperança e a alegria.

Ninguém ama inerte. Dinâmico, o amor induz à ação construtiva, responsável pelo progresso.

Objetivando sempre o bem, concentra suas forças nele e não desiste enquanto não lobriga a meta. Ainda aí permanece solidário, de modo a evitar que o ser depereça e tombe no desânimo.

Como o sofrimento decorre da insatisfação, da distonia, da degeneração dos tecidos e dos fenômenos biológicos desajustados, o amor age sobre as moléculas como onda

vitalizante e, restaurando-lhes o equilíbrio, vence o sofrimento, interrompendo-lhe o fluxo causal.

Quando, porém, perseveram as dores físicas, efeitos dos desarranjos orgânicos, a resignação e a coragem do amor amortecem-lhes os efeitos, tornando-os suportáveis e produzindo os heróis do sofrimento, cujo martírio de qualquer procedência, deles fazem modelos que dão força e dignidade às demais criaturas, assim embelezando a vida moral e humana na Terra.

Sob a ação do amor, são processados novos mecanismos cármicos positivos, que interrompem aqueles de natureza perniciosa, porquanto o bem anula o mal

e suas conseqüências, liberando os infratores das leis, quando eles as recompõem e corrigem os mecanismos que haviam desarticulado.

É o amor que leva à piedade fraternal, à compaixão, induzindo o homem à solidariedade e mesmo ao sacrifício.

Há um tipo de compaixão que, não resultando da ação dinâmica do amor profundo, pode ser perniciosa e até deprimente. Trata-se daquela que lamenta o sofrimento e descoroça quem o experimenta, como uma forma de aureolá-lo de desdita e abandono, de falta de sorte e desgraça. Essa atitude transparece e resulta de uma óptica

equivocada sobre o sofrimento, deixando a perspectiva de que o mesmo é punição arbitrária, injustiça perturbadora.

A compaixão junta-se ao companheirismo, que comparte dos sentimentos alheios, sem enfraquecer-lhes as resistências morais, incitando o indivíduo à perseverança nos ideais e postulados relevantes, que o impulsionam ao incessante avanço, sem possibilidade de retrocesso.

Compaixão pelo bem, fruto do amor, o ser age adequadamente, mudando a estrutura do sofrimento, do qual o cinzel da ternura arranca as asperezas e anfractuosidades. Esse sentimento é

semelhante à suavidade do luar em noite escura espalhando luz tênue e confortadora sobre a paisagem. Faculta uma visão propiciadora de ações úteis, onde predominavam as sombras do desalento, do medo e do desespero em crescimento.

A paixão pelo serviço de elevação irradia piedade construtiva, que estimula à beneficência e dá calor à filantropia, aureolando-a de vigor fraternal, graças ao qual os sentimentos solidários expressam o amor em sua multiface.

A ausência de compaixão envilece o homem e a falta de paixão pelo bem torna o ser rebel, quando não o mantém



apenas na indiferença mórbida, qual observador mumificado diante dos acontecimentos do cotidiano.

O serviço do bem, com a correspondente paixão de sustentado, transforma-se em caridade que plenifica aquele que recebe o socorro e quem o propicia. Enseja ação de dupla via: a satisfação que faculta aquele a quem é dirigida e a que retorna como resposta interior da consciência tranqüila pela emoção experimentada.

A vida sempre responde de acordo com a maneira como é inquirida. A cada ação resulta uma equivalente reação, desencadeando sucessivos efeitos que se tornam conseqüências desta última, por

sua vez geradora de novos resultados.

Para que seja interrompido o ciclo, quando pernicioso, a compaixão por si mesmo e pelo próximo induz o homem às ações construtivas, nas quais se instalam os mecanismos que desencadeiam resultados favoráveis ao progresso, assim interrompendo a onda propiciadora de sofrimento.

A paixão de Cristo por todas as criaturas é um estímulo constante a que se compadeçam os indivíduos uns pelos outros, sustentando-se nas dores e dificuldades, jamais piorando as suas necessidades ou afligindo-se mais por meio dos instintos agressivos, por acaso

prevalecentes em sua natureza animal.

É de vital importância a compaixão no comportamento humano. Ela conduz à análise a respeito da fragilidade da existência corporal e de todos os engodos que a disfarçam.

Sendo a ilusão um fator responsável por incontáveis sofrimentos, a compaixão desnuda-a.

Porque se fantasia a existência terrena com quimeras e sonhos, a realidade, desfazendo essa imagem infantil, leva ao sofrimento todos aqueles que, imaturos, confiaram em demasia na transitoriedade das formas e da apresentação física, das promessas de

afeto imorredouro e de fidelidade perpétua, de alegria sem tristeza e meio-dia sem crepúsculo no fim da jornada.

Assim, a morte da ilusão fere aqueles que lhe confiaram a existência, entregando-se-lhe sem reserva, sem precaução.

A ilusão é, pois, anestésico para o Espírito. Certamente, algo de fantasia emoldura a vida e dalhe estímulo. Entretanto, firmar-se nos alicerces frágeis da ilusão, buscando aí construir o futuro, é pretender trabalhar sobre areia movediça ou solo pantanoso coberto por água tranqüila apenas na superfície.

Ha quem postergue a realidade, evitando-a, para não sofrer... E existem aqueles que pretendem apoiar-se no realismo rude, que não passa, muitas vezes, de outra forma errônea de ilusão.

A consciência da realidade resulta da observância dos acontecimentos diários, da transitoriedade do chamado mundo objetivo e de uma análise tranqüila e lúcida a respeito do que é verdadeiro em relação ao aparente, do essencial ao secundário, e sucessivamente.

A compaixão por si mesmo - amor a si próprio - faculta a visão realista, sem agressão, dos objetivos da existência terrena, impulsionando a compaixão pelo seu Irmão - amor ao próximo -

solidarizando-se com a sua luta e dando-lhe a mão amiga, a fim de sustenta-lo ou erguê-lo para que prossiga na marcha.

Essa atitude, ao invés de produzir uma postura pessimista, cética, amargurada, resultante da morte da ilusão, alenta e engrandece, dando sentido e significado a todos os acontecimentos.

Por isso, a compaixão se torna fator que faz cessar os sofrimentos, como resultado natural dos outros passes, partindo da emoção para a ação.

Apresenta-se, então, no painel do comportamento, a necessidade de agir com inteireza, com abnegação, enobrecedora.

Todas as experiências humanas constituem formas de amadurecimento da criatura. Algumas decorrem dos deveres imediatos e são comuns atados, constituindo a sua vivência um fenômeno natural, sem o qual se experimenta inevitável alienação com todas as suas conseqüências perniciosas.

O fato de participar do contexto social, mesmo que sem gestos incomuns ou de arrebatamento, equipa o indivíduo com recursos emocionais que lhe trabalham a existência, aformoseando-a com estímulos crescentes para o seu prosseguimento.

No que tange aos meios para facultarem a cessação do sofrimento, as ações

meritórias, conforme já enfocadas, são preponderantes, destacando-se aquelas inabituais, que caracterizam os temperamentos nobres, os sentimentos abnegados.

Distinguir-se por meio dos gestos incomuns, desconhecidos, é forma de buscar a iluminação mediante o concurso da realização de tudo quanto internamente se conjuga para esse fim.

Quem acumula um tesouro tem em mente aplicá-lo em finalidades específicas. Se portador de sabedoria, pensa em multiplicá-lo ao tempo em que o investe, escolhendo os empreendimentos mais rentáveis, seja do ponto de vista



econômico, assim como de retribuição emocional. Com essa atitude promove o progresso, gera oportunidades de serviço e dignifica as vidas que antes estavam sob a ameaça do desespero e da inutilidade.

Da mesma forma, os recursos espirituais e emocionais elevados devem ser canalizados para as atividades incomuns, superiores, as quais nem todos se atrevem a realizar.

As ações incomuns variam desde os contributos materiais valiosos, irrigados de amor e de ternura até os gestos extraordinários do silêncio ante as ofensas, do perdão as agressões e do esquecimento do mal.

Todo aquele que dilui as forças negativas que teimam por obstruir-lhe o avanço, utilizando-se do detergente do amor, evita contaminar-se, e se já visitado por elas, liberta-se, fazendo com isso que cessem as causas e desapareçam os sofrimentos.

O campo mental indefeso faculta que as farpas do mal aí proliferem, infestando a área com resíduos pestíferos, responsáveis por males incontáveis.

A defesa, em relação aos fatores perniciosos, é somente possível quando a irradiação de energias saudáveis vitaliza a organização psíquica, que reflete as aspirações do Espírito,

resguardando-a das agressões externas. Não gerando pensamentos destrutivos nem acumulando vibrações perturbadoras de ódio, medo, ciúme, rancor, mágoa, concupiscência, não se faz vítima dos conteúdos internos degenerativos.

Esse estado interior impulsiona aos atos incomuns superiores, passo próximo da iluminação.

Somente iluminando-se, o homem supera todas as dores; erradicando-lhes as causas, resguarda-se de agressões destrutivas.

A iluminação resulta do esforço da busca íntima do ser profundo, opção de

sabedoria que é, em relação ao ego que prevalece no mapeamento das aspirações humanas mais imediatas, portadoras de distúrbios vitais e fragorosas derrotas na luta, que é a breve existência corporal.

O desenvolvimento da chama divina imanente em todos os seres merece todos os sacrifícios e empenhos, a fim de que arda em todo o seu esplendor, vencendo as teimosas sombras, que são a herança demorada das experiências nas faixas primitivas do processo inicial da evolução.

A verdadeira iluminação promove o homem que, superando as contingências-limites da estância carnal, anula todas as

causas de sofrimentos, fazendo-as cessar. JA não necessita da dor para alcançar metas, pois o amor lhe constitui a razão única do existir, em sintonia com o pensamento divino que o atrai cada vez com mais vigor para a meta final.

## **VI - Altruísmo**

O altruísmo, que é lição viva de caridade, expressão superior do sentimento de amor enobrecido, abre as portas à ação, sem a qual não teria sentido a sua existência.

Dilatação da solidariedade, alcança o seu mais significativo mister quando

reparte bênçãos e comparte aflições,  
trabalhando por minimizar-lhes os  
feitos, erradicando-lhes as causas.

É o próprio amor ensinado por Jesus,  
que esquece de si mesmo para  
concentrar-se no bem do seu próximo,  
olvidando todo o mal para agigantar-se  
nas aspirações do progresso, da ordem e  
da felicidade.

Antítese do egoísmo, cicatriza as lesões  
da alma, que este produz, fomentando a  
vigência da saúde integral.

Estrela luminar, irradia paz envolvente,  
que alcança e vence as grandes  
distâncias emocionais e preconceituosas  
que separam os homens. Arrasta os

corações que se deixam impregnar pela sua irradiação, assinalando, indelevelmente, os períodos das vidas com a sua presença.

O desejo de posse, de gozo, de superioridade, que tipifica o egoísmo, na área libertadora do altruísmo, se converte em anelo de doação, de felicidade, de fraternidade.

O próprio desejo muda de conteúdo, perdendo a face tormentosa de jogo de prazeres, para constituir-se numa aspiração ao serviço.

Os impulsos da carne, que buscam satisfazer os ins-tintos e as paixões mais fortes, mais primárias, transformam-se

em arrebatamentos de bondade e compreensão humana.

O próximo deixa de ser usado para ser dignificado. Todos os estímulos são conduzidos para o seu crescimento e triunfo sobre as falsas necessidades, trabalhando-lhe as virtudes em despertamento, a fim de que o homem espiritual sobreponha a sua à natureza dominante do homem animal.

A existência do altruísmo revela-se por diversos sentimentos de grandeza moral, que dão dignidade à vida. Entre esses, a generosidade assume papel de destaque, por ser-lhe a primeira manifestação prática, portanto, a sua forma inicial de exteriorizar-se na ação.



Costuma-se afirmar que, aquele que não abre a mão, mantém fechado o coração. E com fundamento, porquanto a generosidade tem início no sentimento que ama e deseja ajudar, a fim de concretizar-se na ação que socorre.

Abrir a mão é o gesto de deixar verter do coração ao mundo exterior o fluxo generoso em forma de doação, a fim de alcançar, no futuro, as grandiosas formas de abnegação. A generosidade, portanto, doa, de início, coisas, objetos e utensílios, roupas e alimentos, agasalhos e teto, para depois brindar sentimentos, aprimorando a arte de servir até poder doar-se.

Somente quem se exercita na oferta material, predispõe-se às dádivas transcendentais, aquelas que não têm preço, "não enferrujam" nem "os ladrões roubam".

A generosidade mais se enriquece quanto mais distribui, mais se multiplica quanto mais divide, pois que tudo aquilo que se oferece possui-se, não obstante, qualquer valor que se retenha passa-se a dever. A felicidade, desse modo, resulta da ação de doar, dos benefícios dela decorrentes.

O homem generoso irradia simpatia e gera bemestar onde se encontra.

Visceral adversária do egoísmo, a

generosidade arranca, pela raiz, as tenazes desse responsável pela causalidade dos sofrimentos.

Jesus, na cruz, padecendo a ingratidão dos homens, ainda atendeu o ladrão que lhe rogou socorro, generosamente prometendo-lhe o reino dos Céus, que já se lhe instalava na mente e no coração, a partir daquele momento.

O altruísmo, no processo de expansão, apresenta-se, também, com uma formulação ética.

Entendamos essa ética, na condição de serenidade que respeita todos os comportamentos, sem impor a sua forma de ser, de encarar a vida, de manifestar-

se. Além de uma ética moral, tem um caráter universal, superando os interesses e convenções geográficas, que estabelecem conceitos de conveniência, estribados em preconceitos e limites, estatuídos em leis transitórias, às vezes, necessárias, mas que não objetivam o bem comum.

Assim, observamos éticas que apóiam estados escravocratas, limitam a liberdade de movimento, freiam a procriação, perseguem os que discordam dos seus códigos, punem e dizimam a seu bel-prazer.

A ética da generosidade centraliza suas atenções na lei natural ou de amor, que respeita a vida em todos Os seus

estágios e ampara todos os seres sencientes, facultando-lhes a expansão.

Allan Kardec recebeu dos Benfeitores da Humanidade as diretrizes éticas perfeitas, oriundas da lei natural, porque procedente de Deus, a irradiar-se em várias outras, que fomentam o progresso, preservam a vida e dignificam a todos, promovendo o homem por meio do trabalho, igual ao seu irmão na origem e diferente nas conquistas intelecto-morais, sem privilégios, porém, ao alcance de todos.

Essa ética faculta discernir o correto do equivocado, impulsionando a criatura à aquisição de uma consciência elevada,

resultado da eleição dos valores positivos, que tornam a vida digna de ser fruída.

A sua moral é centrada na generosidade, sem a falácia da anuência ao erro ou qualquer atentado aos códigos da ordem, do dever, da justiça.

Toda a sua estrutura de responsabilidade visa à promoção dos seres e do seu habitat, ao considerar a interdependência que existe entre eles.

Não elege uns seres em detrimento de outros, embora a sua expressão de amor varie de acordo com as respostas afetivas, o que não invalida a necessidade de superar a pertinácia dos

maus e tê-los em conta como necessitados também da generosidade, que pode e lhes deve ser dispensada.

Normalmente, sob a ação do desejo, as demais pessoas são classificadas de acordo com o interesse que fomentam, com o lucro que proporcionam, tornando-as afáveis e amigas, antipáticas ou inimigas, insignificantes ou indiferentes. Manifestam-se, então, os sentimentos do amor possessivo, do desamor e do ódio, e de desinteresse ou indiferença. A ética da generosidade propõe a conquista de valores que permanecem escondidos nos últimos, e a compreensão, quando os primeiros não correspondem ao modelo ao qual foram

submetidos.

Não é castradora, por apresentar-se destituída de caráter punitivo; não obstante, o seu senso crítico analisa tudo e todos de modo a produzir o melhor.

A ética da generosidade é tranqüila e, nesse conceito, pode ser considerada como a conquista da serenidade, conforme o seu significado profundo em sAnscrito.

Como efeito, é paciente, não antecipando apressadamente realizações, nem buscando resultados imediatos.

A paciência é o proximo passo na



execução do programa altruístico.

Há um inter-relacionamento entre os vários requisitos para a integral vivência do altruísmo, que erradica as causas dos sofrimentos. Um fator depende do outro, que são conquistas do Espírito na sua busca de perfeição.

Tornando-se saudável exercício de elevação moral, cada um promove a área do sentimento, desenvolvendo o intelecto na arte de compreender para servir, de crescer para libertar-se, de entesourar conhecimentos para os distribuir.

A paciência, em razão disso, é relevante, pelo significado de criar

condições no tempo próprio para cada realização. Nem a postergação do labor, tampouco, pressa, irreflexão, que não conduzem aos resultados que se esperam.

Ela harmoniza as aspirações humanas, elucidando sobre o valor da ação contínua, bem elaborada, que atende a cada tarefa no momento oportuno.

Faculta repetir qualquer labor malgrado com o mesmo entusiasmo, ensinando como realizá-lo da maneira mais eficiente, sem o cansaço que induz ao pessimismo, ao abandono da realização. Sabe que tudo quanto hoje não pode ser feito sê-lo-á depois, desde que se persevere no tentame.

A vida se agiganta, molécula a molécula, em clima de harmonia, em paciente e incessante movimentação.

A paciência estimula a coragem, que se esforça para colimar os resultados. Essa coragem é fruto do conhecimento das leis que propiciam a insistência no programa do altruísmo.

A coragem é valor moral para enfrentar a luta e perseverar nela, nunca a abandonando sob qualquer pretexto. O esforço contínuo permite o prosseguimento da ação, que realiza o programa estabelecido.

A erradicação das causas geradoras do

sofrimento somente é possível através do esforço com que se empreende a tarefa, a ela dedicando-se com empenho, sem o que se malogra, adiando a oportunidade.

O esforço bem direcionado caracteriza o grau de evolução do ser, porquanto, mais expressivo nuns do que noutros, distingue-os, demonstrando as conquistas já logradas, ao tempo em que faculta a percepção do muito a conseguir.

Insistir, portanto, com seriedade, pela conquista do altruísmo, encetando atividades que devem ser concluídas etapa a etapa, constitui passo de segurança para a libertação do

sofrimento.

Mede-se, desse modo, o caráter de um homem, pelo esforço que empreende para crescer, para melhorar-se, a fim de enfrentar as reações que o seu ideal e empreendimento provocam.

Aquele que cede ante o obstáculo, que desiste diante da dificuldade já perdeu a batalha sem a ter enfrentado. Não raro, o obstáculo e a dificuldade são mais aparentes que reais, mais ameaçadores do que impeditivos. Só se pode avaliá-los após o enfrentamento. Ademais, cada vitória conseguida se torna aprimoramento da forma de vencer e cada derrota ensina a maneira como não

se deve tentar a luta. Essa conquista é proporcionada mediante o esforço de prosseguir sem desfalecimento e insistir após cada pequeno ou grande insucesso. O objetivo deve ser conquistado, e, para tanto, a coragem do esforço contínuo é indispensável.

Muitas vezes, será necessário parar para refletir, recuar para renovar forças e avançar sempre. É uma salutar estratégia aquela que faculta perder agora o que é de pequena monta para ganhar resultados permanentes e de valor expressivo depois.

O esforço estimula o desenvolvimento dos recursos que dormem no próprio homem, agigantando-se, à medida que

realiza. A canalização correta do esforço dinamiza-o, já que o arrastamento para o vício, que quebra as resistências morais, é também uma forma de força arrebatadora, que poderia ser direcionada em sentido superior.

O altruísmo não vige sem o esforço para a sua manifestação, considerando-se que parece haver uma conspiração por parte do egoísmo, a fim de impedir-lhe a presença e o predomínio na Área da emoção.

O computador, como outro engenho qualquer que ora fascina o homem, guardando milhões de dados, resulta do

esforço daqueles que o engendraram e digitaram as informações, sinal por sinal.

Sem esforço a vida perece. Os membros não movimentados perdem a flexibilidade, entibiam-se e morrem.

Outro fator essencial ao altruísmo é a concentração nele, sem cujo contributo a mente se desvia, abrindo brechas para que se instalem idéias pessimistas, desanimadoras.

Centralizar o pensamento na ação altruística permite o estabelecimento de um programa eficiente, graças ao qual se delineiam técnicas e se logram recursos para executá-la.



A concentração amplia os horizontes enquanto fortalece o íntimo, por facultar o intercâmbio de energias superiores que passam a vitalizar o indivíduo, renovando-lhe as forças quando em exaurimento, especialmente no mister altruístico.

Desacostumados aos gestos de elevação, os homens reagem contra eles, tornando-se agressivos e ingratos, para reconhecerem os resultados positivos só posteriormente. Essa atitude não poucas vezes desanima as pessoas abnegadas e menos preparadas, que recuam ou desistem, porque não buscaram o apoio da meditação e deixaram-se intoxicar pelo bafio pestilento em expansão.

Meditando-se, percebe-se a necessidade de maior contribuição altruística sacrificial, compreendendo-se que a imensa carência de amor responde pela dureza dos sentimentos, e a agressividade predominante atesta a gravidade das doenças morais em desenvolvimento nas criaturas.

A meditação amplia a visão a respeito do mal, ao tempo em que equipa o homem de lucidez, fornecendo-lhe os instrumentos próprios para cuidar desse adversário cruel.

A arte da concentração é uma conquista valiosa e demorada, que exige cultivo e exercício, a fim de responder de maneira eficiente às necessidades

emocionais do homem.

Habitado a concentrar-se nos fenômenos que decorrem das paixões ou sensações mais fortes, tais como o desejo, o ciúme, o ódio, o ressentimento, a sensualidade, a gula, os vícios em geral, quando se trata das aspirações mais elevadas e sutis, o indivíduo justificase com escusas de que não consegue concentrar-se, que lhe falta capacidade para deter-se no assunto, exclusivamente por comodidade mental ou porque prefere fugir As responsabilidades que advêm da mudança de programa.

Sem o contributo da concentração

quaisquer atividades perdem o brilho e são mal executadas. É ela que propicia o enriquecimento dos detalhes, a visão particular e geral do empreendimento, revigorando o indivíduo, concedendo-lhe lucidez e inspiração.

Todos os grandes realizadores devem à concentração, ao esforço e à paciência o êxito que alcançaram. Esqueçam-se de tudo, quando fixados no propósito de algo realizar.

Certamente, a tenacidade com que se mantinham era resultado da experiência que se alongava no tempo, propiciando-lhes a capacidade crescente de se afastarem mentalmente de quaisquer outros objetivos, fixando-se na ação a

que se entregavam.

A concentração ilumina o altruísmo e revigora-o nos momentos difíceis, por facultar compreender as circunstâncias dos acontecimentos e os problemas nos quais as pessoas se emaranham.

Capacita-o com energia especial e irradia-se em ondas de bem-estar, que impregnam todos quantos se aproximam da pessoa que a exercita. E quanto mais o faz, tanto maior se lhe torna a capacidade de exteriorização. É, portanto, essencial ao altruísmo, propiciando a anulação das causas do sofrimento, por facultar a vigência dos sentimentos elevados da vida em plena realização do bem.

Por fim, após a vivência desses variados itens, a sabedoria se instala na mente e no coração do homem, libertando-o da ignorância, apontando-lhe o objetivo real da existência corporal, impulsionando-o para novos tentames, cada vez mais sedutores e agradáveis, brilhando à frente.

Confunde-se a sabedoria com o conhecimento intelectual, o burilamento da mente, a fixação da cultura que, apesar de valiosos, são uma conquista horizontal.

Torna-se indispensável que, ao lado dessa importante aquisição, o sentimento lúcido e profundo do amor se torne a grande vertical do processo evolutivo.

Essa conquista vertical é a responsável pelo discernimento de como agir, facultando os recursos lógicos para tal, ao mesmo tempo suavizando pelo afeto a aspereza ocasional do processo de execução. A sabedoria faz que o amor seja prudente e um sentimento generoso, doador, altruístico, evitando que se entorpeça com as manifestações do pieguismo, que disfarça os esquemas do ego enfermo. Simultaneamente, proporciona ao intelecto a serena percepção de que à razão se deve unir o sentimento humano, sereno e afável, responsável pelo arrastamento das pessoas.

O sábio reconhece a Area extensa que tem diante dele para ser conquistada, e vive mais do que fala, ensina mais pelo exemplo do que pelas palavras.

Quando são desenvolvidos os passos que contribuem para o altruísmo e se adquire sabedoria, ilumina-se o Espirito, e a vida ganha sentido, superando-se os limites do tempo e espaço, em face da grande meta que se deve conquistar.

Os sofrimentos cedem, então, lugar à paz, porque desaparecem os fatores cármicos, vencidos pelas novas ações libertadoras, e, porque não sejam geradas causas atuais negativas, o futuro não se desenha sombrio nem ameaçador.



Assim, o altruísmo viceja na mente e no coração, já não sendo mais o homem quem vive e sim o Cristo que nele passa a viver, conforme acentuou Paulo e o sentiram outros mártires, heróis e sábios de todos os tempos, que se entregaram ao altruísmo em favor da Humanidade.

## **VII - Motivos de Sofrimentos**

Na busca incessante do prazer, o homem transfere-se, exteriormente, de uma para outra sensação, sem darse conta de que o desequilíbrio gerador de ansiedade é responsável pelo sofrimento que o

aturde, ameaçando-o de desespero cruel. Enquanto não se resolva por seleccionar os valores reais daqueles aos quais atribui significado e que são apenas fogos-fátuos, terá dificuldade em afirmar-se e seguir uma diretriz propiciadora de paz.

Vivendo sob a injunção de uma máquina, que lhe impõe necessidades a serem atendidas e o predispõe a outras, falsas e perturbadoras, ele opta pelas últimas, que são produto das sensações do ego dominador, empurrando-o para as aspirações mais grosseiras, em detrimento daquelas sutis e enobrecedoras, que adquirem resistência na renúncia, no esforço elevado, na

Anegação, no cultivo da vida interior,  
no domínio da matéria pelo Espírito.

O corpo deve ser considerado um instrumento transitório para o ser eterno, temporariamente um santuário, em face da finalidade edificante de propiciar a alma a sua ascensão, mediante as experiências iluminativas que faculta, nos aspectos moral, espiritual, intelectual, pelo exercício das virtudes que devem ser postas em prática, e jamais para atendimento das sensações que lhe caracterizam a constituição molecular.

Certamente, aqui não cabe também o comportamento asceta, alienador, que fomenta a fuga da realidade aparente,

porquanto, o importante é a vida mental modeladora da física. Pode-se mudar de lugar sem alterar-se a conduta, vivendo-se um estado exterior e outro íntimo.

Pela falta de sintonia entre as duas formas de vida, surge a desagregação do indivíduo, com aparecimento de neuroses e psicoses devastadoras, impondo sofrimentos que poderiam ser evitados, caso se permitisse uma melhor compreensão das finalidades existenciais.

O exame racional e lúcido das necessidades legítimas facultava o direcionamento saudável, com as compensações da harmonia íntima e do equilíbrio emocional.

A ambição desmedida pelas coisas, divertimentos e gozos nunca preenche os espaços do prazer, pelo contrário, frustra aqueles que lhe tombam nas armadilhas.

Ha indivíduos que dispõem de somas consideráveis, prestígio social, fama e inteligência, graças aos quais adquirem o que lhes apraz, viajam para onde desejam, relacionam-se com as mais diferentes pessoas e, não obstante, são atormentados pelo vazio, pelo tédio, pela insatisfação, fortes causas de sofrimento.

Invariavelmente colocam os acontecimentos e interesses fora de sua realidade, no mundo exterior, passando

a considerá-los a fonte dos sofrimentos ou dos gozos, conforme conseguem fruí-los ou não. Todavia, a questão é mais profunda e pertinente à sua vida íntima. Não havendo um real significado interior, o aparente sentido que demonstram perde-se tão logo sejam conseguidos. Nisso reside a maior soma de frustrações e de insatisfações que causam sofrimentos.

Algo vale somente quando inspira o mesmo sentido para todas as pessoas, que projetam as suas necessidades íntimas e aspirações legítimas na sua conquista.

Os lugares belos, as cidades ricas e

cosmopolitas que a uns indivíduos causam impacto, provocando o desejo incomum de aí ficarem, noutros despertam malestar, desconforto e desagrado. Ilhas paradisíacas e refúgios de oração que a uns fascinam, a outros causam sensações desencontradas, angústias e desesperos insuportáveis. Vestuários luxuosos e jóias cobiçadas, que aumentam a cupidez em alguns, noutros não conseguem a sensibilização, não lhes geram qualquer interesse, nem qualquer sofrimento, por não possuí-los.

A busca da realidade, do Eu, deve partir de uma análise profunda e interna das necessidades legítimas da vida, jamais da preferência de adornos, objetos e

situações, que destacam o ego e perturbam-no, tornando-o jactancioso, prepotente ou, na sua falta, magoado, ressentido, receoso...

Primeiro, é necessário adquirir um estado de espírito de paz, para passar por tudo sem ater-se a nada.

A chama que clareia exteriormente projeta luz, mas faz sombra, enquanto a que se manifesta do interior, irradia-se por igual em todas as direções, sem gerar qualquer escuridão.

A mente e o corpo susceptíveis à dor pela posse ou perda das coisas externas sempre atravessarão largos períodos de sofrimentos, transferindo-se de uma para



outra forma de sofrimento, sem conseguir a libertação. Essa ocorre quando o homem se esvazia de ambição, instalando a abnegação no íntimo e superando os desejos.

O ato de querer, (desejar para si, manifestando apego) é fator prenunciador de perda (transferência para outrem, porque o que se detém se deve, não se possui), assim suscitando o domínio responsável pelas sensações de ansiedade, insegurança, medo, que são geradores de sofrimentos.

O autoconhecimento coopera para que se possa discernir em torno do que é útil ou supérfluo, indispensável ou secundário à vida feliz.

As conquistas dispensáveis pesam na economia emocional e passam a constituir preocupação que desvia a mente das metas que deve perseguir.

Jesus afirmou com sabedoria que o "Filho do Homem não possuía uma pedra para reclinar a cabeça", embora "as aves dos céus, as serpentes e feras tivessem ninhos e covis", demonstrando o Seu desapego total a todas as coisas que sobrecarregam a criatura de tensão, de inquietação.

A um jovem que O queria seguir, Ele esclareceu que uma coisa lhe faltava: "Vende tudo e dá-o aos pobres"; ele, que afirmava ser justo, cumpridor das leis,

permanecia, todavia, envolvido, perdido nas quinquilharias do mundo a que se atava... E ele não O seguiu.

É muito difícil liberar-se dos atavismos: pertences e hábitos que se impregnam ao comportamento, passando a constituir uma nova natureza, a predominante. Sob o fardo dessas dependências, o ser não logra ver a luz, discernir a meta, libertar-se para encontrar-se.

Confunde a paz com a tranqüilidade dos recursos que possui, dos quais aufere conforto, destaque social, mediante os quais desperta inveja, podendo perdê-los, de um para outro momento, na existência física, em razão das normais vicissitudes que a todos surpreende,

como da compulsória pela morte, que obriga a deixar tudo, nem sempre facultando a libertação, desde que o tormento prossegue além das vibrações orgânicas...

O sofrimento deve ser superado pelo amor, pela meditação, pela compreensão da sua presença na vida dos seres, fator de progresso, necessidade de reeducação, mecanismo da evolução que é, e que permanece nos indivíduos que discernem e pensam por eleição deles mesmos, já que a meta da reencarnação é a de lograr a vitória sobre ele.

## **VIII - Caminhos para**

# a Saúde

O sofrimento é via de redenção espiritual, em face do incompleto desenvolvimento moral do indivíduo. Opção pessoal, é roteiro destituído de qualquer ação punitiva, educando ou reeducando por meio dos mesmos mecanismos, graças aos quais houve comprometimento, desvio de rota, desrespeito às leis da vida. A sua presença vige, enquanto se faz necessária a depuração. As únicas exceções se apresentam nos quadros de iluminação coletiva, quando os missionários do bem e do amor mergulham nas sombras do mundo, a fim

de clareá-las com os seus exemplos. Não mais lhes sendo necessárias as dores físicas e morais, elegem-nas ou aceitam-nas como holocaustos espontâneos, a fim de ensinarem coragem, abnegação e sacrifício aos que estão na retaguarda, comprometidos com a ignorância e a ilusão, a rebeldia e a violência, o egoísmo e a negação do dever, todos eles geradores de sofrimentos, de enfermidades e dores.

A saúde integral, a paz, a alegria interior resultam da lucidez mental, que elege os atos corretos para a existência modeladora da ascensão.

Enquanto não se convençam as criaturas de realizar o equilíbrio, a homeostase

ideal entre o psiquismo e o corpo físico, debater-se-ão nas malhas de qualquer tipo de sofrimento. Advertência ao desvio da linha de harmonia, ele se apresenta em forma de energia comprometida, bloqueada ou desequilibrada, facultando a instalação de doenças, de desares, de padecimentos de qualquer natureza.

Certamente, as terapias convencionais ajudam na recuperação da saúde, na sua relativa manutenção. Todavia, somente os fatores internos que respondem pelo comportamento emocional e social podem criar as condições permanentes de bem-estar, erradicando as causas penosas, proporcionando outras novas

que compensarão aquelas, se não superadas, promovendo o equilíbrio estrutural do ser.

Jesus sintetizou no amor a força poderosa para a anulação das causas infelizes do sofrimento e para a sua compensação pelo bem.

Allan Kardec, por meio da observância das lições do Evangelho e das diretrizes propostas pelos Espíritos superiores, aludindo a Jesus, apresentou a caridade como sendo a via real para a salvação, a aquisição da saúde integral.

A caridade, que é o amor na sua expressão mais elevada, para ser real exige a iluminação de quem a pratica,



facultando-lhe, ao mesmo tempo, um constante aprimoramento de propósitos que induzem à abnegação e à vitória sobre as tendências primitivas, que permanecem dominadoras.

Pelo seu extraordinário conteúdo emocional, a caridade dulcifica aquele que a pratica e abençoa quem a recebe, dignificando-o, promovendo-o e ajudando-o a superarse. Por isso, verdadeiramente, a sua é uma ação de profundidade, que exige requisitos especiais, adquiridos pelo esforço de constante aprimoramento espiritual.

Buda, no passado, recomendava uma via de salvação, em oito passos, que são indispensáveis para a iluminação pelo

amor e a plenitude pela felicidade.

A criatura humana sempre crê, até naquilo que nega. O seu ato de negar é uma força de crer, que defende com entusiasmo e vigor. A negação, por isso mesmo, é um tipo de afirmação, demonstrando a crença natural ou racional em torno da sua convicção.

Crer, retamente, porém, é direcionar o pensamento de forma positiva, edificante, firmando-o em propósitos saudáveis, que favorecem a realização excelente dos Postulados, nos quais se crê.

Essa é uma crença estimuladora que enriquece de beleza e aciona os

mecanismos da vida, alterando, profundamente, o comportamento para melhor e propondo uma vivência pautada na força da crença.

Diante de todos os enfermos que O buscavam, Jesus era peremptório, quanto ao ato do paciente crer nEle o na recuperação da saúde.

A Sua resposta positiva criava a reação orgânica favorável à movimentação da energia bloqueada pelos condicionamentos doentes, pelas sequelas cármicas propiciadoras dos distúrbios degenerativos, nas Áreas do corpo, da mente ou da emoção. A abertura mental e emocional do enfermo à certeza de que era possível a

recuperação, e que Jesus podia conseguí-lo, proporcionava-lhe a receptividade necessária ao imediato processo de cura.

Assim, a fé tudo pode, pois aciona inexplorados mecanismos íntimos do homem, geradores de forças não utilizadas, modificando por completo a paisagem interna, depois externa do ser.

" A fé remove montanhas", acentuou Jesus. Ela é a canalização de todas as possibilidades psíquicas alterando a ação das forças habituais. Quando se apresenta, estimula à ação e vibra interiormente, gerando energias que vitalizam toda a maquinaria pela qual se

movimenta.

A crença reta faculta uma visão otimista da vida, que se enriquece de motivações, que nada perturba. Sabe esperar e estimula ao prosseguimento da empresa, mesmo quando as circunstâncias parecem conspirar contra, ocasionando confusão ao projeto abraçado.

Todas as conquistas da Humanidade tiveram início no ato de crer corretamente, graças ao qual se movimentavam as pessoas, persistindo na execução dos planos mentais transferidos para a realidade objetiva.

Nicolau Copérnico, por acreditar

retamente no sistema heliocêntrico, sofreu humilhações constantes e lutou contra o sectarismo, a intolerância, o fanatismo e a ignorância, até provar que estava com a razão.

Cristóvão Colombo, recordando-se psiquicamente das terras que eram desconhecidas da civilização européia, apesar de desestimulado e ironizado pelas Cortes às quais pediu ajuda, e pelos seus contemporâneos, por crer retamente, descobriu a América, provando que estava certo.

Crer retamente conduz ao querer retamente. Uma das razões do sofrimento humano é o querer equivocadamente, conforme a ilusão do

prazer imediatista e alucinado, que elege o dispensável em detrimento do essencial, de acordo com o transitório e não com o permanente. E para lográ-lo, age segundo as tendências negativas, comprometendo-se moral e espiritualmente.

Esse querer equivocado escraviza o ser às paixões inferiores, cujas algemas o retêm inexoravelmente aos efeitos infelizes da eleição.

Para o seu prazer, o indivíduo quer o que não lhe convém, permitindo que o egoísmo se sobreponha aos interesses gerais prejudicando todos aqueles que possam constituir-lhe impedimento ou

provocar-lhe dificuldade.

Querer retamente propõe métodos compatíveis com os objetivos da crença anelada. Os meios incorretos não são justificáveis quando usados para fins nobres, porquanto degeneram os ideais que devem permanecer pulcros. Sem o uso dos meios correspondentes, as realizações perdem a qualidade de que se devem revestir.

As supostas facilidades muito aneladas pelas criaturas são uma forma de evitar os meios hábeis, complexos as vezes, que compõem o quadro do querer de maneira elevada.

Não que as realizações mais fáceis



signifiquem desvio de meta. Elas ocorrem amiúde, como é natural, não devendo tornar-se regra geral, que desencoragem as demais que proponham esforço, persistência e sacrifício.

Quem elege a montanha não evita a ascensão difícil, porquanto faz parte da aspiração que se sustenta interiormente.

O ato de querer torna menos ásperos os desafios e as dificuldades.

Querendo retamente difundir a mensagem de Jesus, Paulo aplicou os mais desgastantes esforços, padecendo enfermidades, abandono, apedrejamento e quase morte, afirmando, confiante: "Ai de mim se não pregar o Evangelho",

vivendo com sacrifício o ideal que o abrasava.

A preservação do querer com retidão rechaça as propostas ignóbeis, mesmo quando se apresentam como fórmulas salvacionistas, solucionadoras.

O que não tem a chancela da retidão desmerece a qualidade da ação.

Jesus sempre quis retamente e sempre assim agiu, tornando a Sua mensagem uma luz inapagável a varar os séculos, superando desfigurações, interpolações e adulterações lamentáveis.

Quando se crê e se quer crer retamente, fala-se com a mesma qualidade de

intenção, e essas palavras, conforme se refere o Evangelho, exteriorizam o de que está cheio o coração.

Indispensável, portanto, a vivência íntima das aspirações superiores, a fim de que a música da palavra traduza-as para o exterior retamente.

A palavra é valioso instrumento de comunicação, que tem entorpecido grandes ideais da humanidade, por não ser fiel aos sentimentos que deveria expressar.

Fala-se por falar-se; fala-se para dissimular emoções e ideais; fala-se com objetivos sórdidos e prejudiciais.

A palavra que liberta, igualmente faz-se meio de escravidão.

Por isso, a arte de falar impõe requisitos que são essenciais para expressar-se retamente.

Deve-se pôr na palavra a discrição que sabe como e quando falar, evitando gerar constrangimento e amargura.

Não faltam, no mundo, acusadores e palradores da inutilidade, das idéias vazias de conteúdo, de ironias e sentidos dúbios. Eles inquietam e anatematizam, infelicitam e desajustam, dominados por idealismos falsos e paixões inferiores.

O falar retamente fomenta o progresso, desenvolvendo as aspirações que se exteriorizam em ideais de liberdade e amor, impulsionando as criaturas para a frente, para o bem.

Falando retamente, Sócrates desenvolveu a filosofia, elevando-a às cumeadas e dignificando os princípios éticos e morais que ainda constituem base ao idealismo, ao Espiritualismo.

As boas palavras enrijecem o caráter, dulcificam o coração e iluminam a vida. As más, entorpecem os sentimentos, deformam a conduta e matam os ideais de enobrecimento.

Crer, querer e falar retamente produzem

uma vibração de paz que fomenta a saúde, alterando o comportamento emocional que refaz o equilíbrio da energia, modificando o campo no qual se instalam as enfermidades.

São, inevitavelmente, caminhos para uma existência saudável.

Logo surge o momento da ação, que equivale à diretriz do operar retamente.

Os requisitos anteriores alcançam o seu momento máximo na ação, sem o que, deixam de influenciar, como necessário, o comportamento, que retrata a realidade íntima da pessoa.

A retidão impõe-se em todos os passos

da existência humana.

Um coração tranqüilo é resultado de uma conduta reta e, por conseqüência, fator basilar para uma consciência de paz.

Interdependem-se, portanto, esses elementos, para uma vida feliz, desde que, olhar-se para trás sem remorsos, agir-se sem medo, em face dos sentimentos enobrecidos, produzem um estado de paz que nada perturba, porque enraizada na maneira de operar, conduzindo a caminhada retamente.

O mundo progrediu sempre graças àqueles que agem com retidão. Os seus exemplos de dedicação às causas

dignificadoras tornaram-se a base do processo de engrandecimento da vida e das demais criaturas.

Conscientes das suas responsabilidades não temeram as perseguições, as lutas ásperas, os sacrifícios, nem mesmo o holocausto, quando este se fazia necessário, desde que permanecesse impoluto o ideal que sustentavam. Sabiam que a morte do corpo não destrói a idéia grandiosa, e que é no sangue do martirólogo que a semente da verdade germina, a fim de poder frondejar mais tarde, abençoando com flores e frutos.

Como se mede a grandeza ou a pequenez das criaturas graças aos ideais que



possuem, é na ação que se avalia a excelência das suas aspirações, pois que aí, ao operá-las, trazê-las ao mundo objetivo, é que elas experimentam a intensidade dos fornos onde são lançadas antes de se tornarem realidade.

Entre companheiros doentes e em uma sociedade injusta, é um verdadeiro desafio operar retamente. As propostas da insensatez se multiplicam, os conchavos da desonestidade bem urdidos e disfarçados de legais enxameiam, as concessões morais e conivências fazem-se quase normais, dificultando a ação correta. Quem age com retidão parece alienado, é malvisto, tido por excêntrico, ou como se o fizesse

para pretender chamar a atenção. Há uma oposição sistemática, ancestral, arquitetada contra o correto, de modo a impedir o desmascarar da fraude e da corrupção em predomínio.

Operar retamente é técnica de terapia preventiva quanto curadora para o sofrimento.

Quem não atua errado, não tem necessidade de repetir a experiência, refazer o caminho, ressarcir débitos...

Tal ação, entretanto, começa nas pequenas decisões, nas realizações mais simples e de aparente significação sem importância.

Tudo é importante na vida. Os pequenos atos são preparatórios dos gestos grandiosos e das realizações vultosas.

Manter o mesmo nível de conduta reta em uma pequena como noutra atividade de relevo é forma de treinamento para uma vivência equilibrada.

Viver retamente é, portanto, o passo seguinte. As ações que se sucedem, transformam-se no modus operandi de cada indivíduo que aí passa a ter o seu modus vivendi.

Quem age retamente, vive retamente. O seu hoje representa as ações antes realizadas e o seu amanhã defluirá das suas atividades hoje desenvolvidas.

Não se homizia no erro, não se exalta,  
não se deprime.

Suas horas transcorrem harmoniosas e  
as suas lutas, mesmo quando  
desgastantes, não o infelicitam, porque  
elas são conquistas de patamares mais  
elevados, que aguardam.

A vida adquire sentido e significação,  
porque não seacabando no túmulo,  
amplia-se ao infinito, rica de oportu-  
lidades excelentes de aprendizagem e  
plenificação.

Gandhi recomendava a igualdade racial,  
de deveres e direitos. Todavia, para que  
os seus fossem ideais legitimamente  
respeitados, vivia conforme

preconizava, trabalhando no tear e acolhendo os parias no seu dsram, a eles concedendo a mesma consideração que dispensava a qualquer outra pessoa.

Viveu pobremente, de acordo com o que considerava as necessidades básicas para a vida, que prescrevia para as demais criaturas.

Jesus não tinha "uma pedra para reclinar a cabeça" embora "as aves do céu tivessem os seus ninhos e as feras os seus covis", porque para Ele uma só coisa era importante: dar-se, num mundo de coisas que valem o que se lhes atribui, já que não têm valor real...

Uma vivência de tal natureza impõe um

grande esforço, já que é larga a porta que conduz a perdição.

O passo imediato é esforçar-se retamente. Sem esforço, nenhum empreendimento se torna possível, muito menos se faz vitorioso.

A intensidade do esforço desvela a qualidade do caráter.

Sem uma disciplina que o exercício prodigaliza, o esforço deperece e as aspirações morrem.

Essa força, que decorre do querer, é responsável pelos resultados das aspirações colocadas na prática.

As pessoas que não se esforçam por preservar os ideais de enobrecimento perdem as batalhas da evolução antes mesmo de iniciá-las, perturbando a marcha do progresso geral.

Afirma-se, muito, como justificativa para não se esforçar, que não se logra manter o nível do ideal necessário. No entanto, a execução dos hábitos viciosos dá-se mediante esforços que se incorporam ao cotidiano como fenômeno natural.

A libertação deles somente é possível através do investimento de energias que se lhes opõem.

Não raro, os indivíduos, em razão do

prazer que experimentam na vivência viciosa, sacrificam-se, aplicando todos os valores imagináveis, a fim de continuarem com as sensações a que se escravizam. Quando se lhes propõe, no entanto, a mudança para as emoções duradouras, negam-se ao esforço, por acomodação ao que já fruem, mesmo que lhes seja desgastante.

Ninguém vive sem esforço.

Ultrapassados os limites dos fenômenos automáticos, a vida exige o empenho da vontade, a aplicação e direcionamento das energias.

Quem se esforça em um sentido, realiza-o também em outro, se quiser.



Esforçar-se retamente é saber aplicar a capacidade dos seus recursos naquilo que propicia felicidade real, duradoura, sem as aflições dos prazeres fugidios, que necessitam de repetir-se sem cessar, não lhes aplacando a sede, antes aumentando-a, perturbadoramente.

No esforço bem dirigido as energias se retemperam e as motivações, por serem elevadas, mais atraem a novos tentames, que se sobrepõem aos limites e desgastes dos sofrimentos.

A mente, colocada em areas nobres, anestesia as sensações dos desajustes e das enfermidades, emulando na conquista da harmonia, que se alcança mediante esforço retamente aplicado.

Das pequenas e constantes tentativas de agir corretamente se desenvolvem as forças que serão canalizadas para os grandes cometimentos, mesmo que desconhecidos das demais pessoas.

A constante renovação moral e todo o trabalho de alterar a estrutura do comportamento exigem o reto esforço que leva ao êxito. De natureza íntima, decorrem do crer nas metas a alcançar, do valor que possuem, a fim de querer com afinco, de modo a emular a capacidade de ação, sem o que o tentame malogra.

Esse esforço decorre da aplicação do pensar retamente.

O que se cultiva no pensamento transborda para a esfera objetiva, constituindo-se elemento existencial no comportamento humano.

O pensamento é fonte geradora e dínamo condutor da Vida para a vida.

A energia encontra-se presente em tudo, aguardando que o pensamento a comande, a direcione.

No que tange aos sofrimentos, na sua multiface, a ação mental é relevante.

Todo aquele que se deixa dirigir pelo pessimismo e pela depressão faz quadros enfermiços, debatendo-se nas malhas de dores perfeitamente

dispensáveis. Por um processo de natural afinidade, sintoniza com as doenças, abrindo brechas nas próprias resistências para a instalação de males e perturbações afligentes. O bombardeio constante contra os sutis mecanismos da emoção e da aparelhagem orgânica termina por desarticular-lhes o equilíbrio, produzindo o desajustamento que facilita a penetração dos agentes degeneradores.

A ação do pensamento reto, pelo contrário, produz o fortalecimento do campo psicofísico, expulsando as doenças e gerando sucessivas ondas de bem-estar, que são responsáveis pela saúde.

Acrescente-se a esse quadro a interferência dos Espíritos desencarnados no cotidiano das criaturas humanas.

Os raios mentais direcionados em um ou outro sentido facultam a sintonia com Entidades de teor vibratório correspondente. Não é, pois, de surpreender, o atual surto epidêmico de obsessões, que decorre da afinidade mental e moral existente entre os homens aturdidos e os Espíritos infelizes, com os quais os primeiros mantêm convivência ideológica.

Ideoplastias enfermigas, formas-pensamento extravagantes e doências terminam por criar uma psicósfera

viciada que intoxica as pessoas, aumentando o quadro das enfermidades, estas últimas de diagnose difícil pela Medicina convencional e cuja terapia terá que partir do próprio paciente, por meio de uma radical mudança de comportamento mental e moral, a fim de desatrelar-se das vibrações que o envolvem.

Pensar retamente faculta harmonia psicológica e sintonia com os Benfeitores da Humanidade, em cuja convivência psíquica se haurem energias benéficas propiciadoras de saúde, que vão atuar nas causas dos sofrimentos, alterando-lhes a vigência e os efeitos.

Quem pensa retamente encontra-se consigo mesmo, com o seu próximo e com Deus.

O habito saudável de pensar conduz a etapa final, que é meditar retamente.

Fixam-se nos painéis da memória, por educação mental perniciosa, em maior quantidade, as impressões infelizes, os atos reprocháveis, as aspirações inferiores, e, por isso, afirma-se com leviandade que meditar é muito difícil.

Basta, porém, que se mude a direção dos hábitos mentais e se criarem as bases da meditação.

Como não se vive sem pensar, exceção

feita aos portadores de psicopatologias graves, deve-se fazê-lo sempre de forma positiva e otimista, gerando novo costume no campo mental até que seja absorvido e transformado em automatismo pela repetição natural.

Por mau hábito, quando algo de negativo acontece, a pessoa se deixa consumir, entregando-se, comentando, repetindo e fixando, quando a atitude a tomar deveria ser totalmente oposta. No entanto, quando algo de bom e útil acontece, raramente se analisa, penetra e revive, logo substituindo-o por outro fato desagradável, acostumando-se com o último em detrimento do anterior.

Natural que, desacostumado à reflexão



em torno do bem e da paz, da saúde e da alegria, tenha dificuldade em meditar retamente.

Nas primeiras tentativas, os arquivos da memória liberam as impressões deprimentes, perniciosas, e o candidato desiste, quando deveria prosseguir com esforço para liberar-se dessas e fixar as novas imagens e aspirações geradoras de saúde, de felicidade.

A concentração é a fixação da mente, por interesse ou seleção, em qualquer pensamento, em alguma idéia especial ;que se deseje analisar ou reter.

Meditar é aplicar a concentração na busca de Deus, interiormente, com

determinação e constância. Seu objetivo único é o de atingir o fluxo divino e conhecer Deus, senti-LO e alimentar-se da Sua energia. É o estado de quietação mental.

Jesus afirmou: "O teu olho é a luz do teu corpo. Se o teu olho for um só, todo o teu corpo será luminoso."

Se o indivíduo permitir-se olhar para dentro, todo ele se torna uma só idéia visual; ao captar a luz divina, igualmente todo ele se fará luminoso, e nenhum sofrimento o perturbará, graças à aquisição da saúde integral.

A meditação reabastece de energias salutares, refazendo a harmonia do

psiquismo e este, a do organismo físico.

Quem medita retamente, crê, quer, fala, opera, vive, esforça-se e pensa com retidão, adquire os valores indispensáveis à salvação. Nesse estágio, a pessoa doase e já não mais vive, sendo o "Cristo quem vive" nela.

..Liberta-se, por fim, do sofrimento.

## **IX - Processo de Autocura**

A criatura humana possui, inexplorados, valiosos recursos que aguardam a canalização conveniente. Entre eles, a

bioenergia é fonte de inexauríveis potencialidades, que o desconhecimento e a negligência direcionam em sentido equivocado, malbaratando inconscientemente forças preciosas.

Invisível à óptica comum, a irradiação bioenergética passa despercebida, exercendo influência no inter-relacionamento pessoal, graças ao qual provoca ondas de simpatia como de animosidade, conforme a procedência de um indivíduo moralmente são ou enfermo.

Captada pelo perispirito, nele interfere através do campo que exterioriza, facultando renovar as forças ou perturbá-las de acordo com o tipo de

descargas que propicia.

Essa bioenergia é responsável pela atração interpessoal, qual ocorre no campo molecular, celular, gravitacional, universal.

Semelhante à invisível camada magnética que envolve a Terra e que somente é registrada por aparelhos especiais, de igual modo ela é somente percebida através da paranormalidade ou de câmeras ultravelozes em filmes também ultra-sensíveis.

A sua ação, todavia, é de mais fácil registro na emotividade, nas áreas afetadas por enfermidades, pelas reações psicológicas que provocam nos

relacionamentos numanos.

Referindo-se aos fenômenos que produzia, Jesus, o Excelso Curador, foi peremptório, afirmando: "Vocês podem fazer coisas maiores do que estas", se guiserem.

O querer é de alta importância, porquanto representa não apenas a vontade interesseira, imediatista, porém, todo o empenho, todo o investimento de recursos para adquirir-se o pleno comando dessa força e a sua hábil canalização com objetivos elevados.

É de igual relevância a finalidade da sua aplicação. Todos aqueles que a utilizam na vulgaridade, no divertimento, fazem-

se joguete do próprio desequilíbrio, passando a sofrer-lhe os efeitos danosos do mau direcionamento dado.

O exercício e a aplicação saudável da bioenergia, entretanto, desenvolvem-lhe o campo da ação benéfica, tornando-a valioso recurso curativo de inestimável significação.

Pode-se direcioná-la mediante a oração, a concentração, a meditação e os sentimentos bons, a benefício do próximo, bem como do próprio, trabalhando-a para auxiliar na recuperação da saúde, da paz, do bem-estar, dos objetivos elevados.

Não se farão de imediato os resultados,

como é compreensível, porém, eles ocorrerão no momento próprio. Sendo o sofrimento uma necessidade para o Espírito devedor, a sua liberação depende de inúmeros requisitos devidamente observados, alguns dos quais foram já analisados.

Não obstante, o amor de Deus, por misericórdia de acréscimo, faculta ao comprometido oportunidade de experimentar o equilíbrio, a fim de motivá-lo ao labor para a sua aquisição definitiva.

Assim, diante de sofrimentos advindos, particularmente, de enfermidades, devem-se levar em consideração alguns fatores, a fim de propiciar-se a autocura.



Por elasticidade de aplicação, quando necessário, direcioná-los em favor de outros enfermos.

**1) OBSERVE-SE O  
PENSAMENTO, O SEU  
TEOR PREFERENCIAL, A  
FIM DE QUE IRRADIE  
ENERGIAS POSITIVAS,  
SAUDÁVEIS.**

A atitude imediata é desejar-se a saúde com fervor, não porque se queira libertar da doença, pura e simplesmente.

A liberação de uma enfermidade, se não

produz o engajamento do paciente em atividades psíquicas e físicas positivas, faculta a presença de outras doenças.

O anseio por adquirir a saúde deve estar acompanhado de objetivos edificantes, que podem ser alcançados, e não do interesse imediato pelos prazeres que se deseje fruir, descarregando ondas de energia negativa nos intrincados mecanismos perispirituais responsáveis pela ação posterior.

Esse desejo de saúde é firmado na crença e na certeza de que o "Pai não quer a destruição do pecador, mas, a do pecado", e quem defrauda a lei deve recompor-se perante ela.

A firmeza do desejo, sem ansiedade nem tormento, a fim de que se não torne uma imposição, mas sim, uma solicitação, concede tranqüilidade ao enfermo, constituindo um primeiro resultado precedente à cura.

De imediato, deve-se concentrar na saúde, considerar-lhe a validade, a abundância de possibilidades edificantes que propiciem, de realizações produtivas, de efeitos benéficos para si e para a coletividade.

Ao concentrar-se nela, que se entregue de corpo e alma aos resultados que advirão, deixando-se impregnar pelo otimismo com irrestrita confiança em Deus, trabalhando mentalmente pela

restauração das forças combatidas em contínuo esforço a favor do bem-estar.

A irritação, a ansiedade, o inconformismo, o ciúme, a rebeldia devem ser rejeitados, sempre que se insinuem nas paisagens mentais, por serem portadores de raios destruidores que atingem os fulcros celulares e os desarranjam, alterando-lhes o ritmo e a multiplicação.

As idéias enobrecedoras, os planos de futura ação benéfica são portadores de energia equilibrante, que estimula os complexos campos celulares, propiciando-lhes harmonia e produtividade.

Nesse esforço, é de bom alvitre visualizara saúde e incorporá-la.

O indivíduo deve concentrar-se numa visão saudável, projetando-se no tempo em condições de equilíbrio; ver-se recuperado, assumindo responsabilidades e desenvolvendo as atividades que pretende encetar.

Essa projeção mental reestrutura os mecanismos do perispirito afetado, recompondo-lhe o campo, de que resultam os efeitos em forma de saúde, de harmonia e de entusiasmo.

Os pacientes, em geral, com as exceções naturais, sempre visualizam o estado de agravamento do mal que os aflige,

atirando no organismo projéteis mentais destrutivos.

Não poucas vezes, Jesus afirmou àqueles doentes que O buscavam: Se quiseres, já que queres, concluindo: levanta-te e anda, vê, sê limpo, conforme a enfermidade de que se faziam objeto.

Naquele momento, o enfermo safa do campo vibratório de sombras, no qual se homiziava, e abria-se à energia vigorosa do Benfeitor Divino, que lhe alterava a área em desordem, restaurando-lhe a saúde.

Assim, visualizar-se com saúde no futuro e programar-se em ação

constituem fatores fundamentais para a autocura.

## **2) MANTER SINTONIA MENTAL COM A FONTE DO PODER**

Todo amor procede de Deus, a Fonte do Poder. Como conseqüência, a sintonia mental do paciente com Causalidade se torna imprescindível para a recuperação da saúde.

Sendo a enfermidade o resultado da desarmonia vibratória dos órgãos que compõem a maquinaria orgânica, permitindo a proliferação dos elementos

destrutivos, todo trabalho de regularização deve partir da energia para o corpo, do Espírito para a matéria.

Desse modo, a identificação mental do necessitado com a Fonte Geradora de Vida torna-se essencial para o restabelecimento da harmonia.

Assim, o cultivo das idéias positivas favorece a identificação com as faixas vibratórias mais elevadas, produzindo a sintonia necessária com o Poder Supremo.

A oração é outro veículo por meio do qual se produz a sintonia mental com Deus. Ela faculta uma análise das necessidades humanas em relação às



finalidades essenciais da existência, ao tempo em que propicia o relaxar das tensões, estimulando as forças enfraquecidas e renovando-as, graças ao que se abrem as possibilidades de recuperação da saúde.

Habitado aos pensamentos vulgares, agindo sob impulsos de depressão ou de violência, o indivíduo intoxica-se de vibrações deletérias, que mais o perturbam e o enfermam.

A mudança de diretriz mental, a fixação de idéias saudáveis geram uma psicofera harmoniosa que produz as condições propiciatórias ao bem-estar, em sintonia inicial com a saúde.

Quem aspira o oxigênio puro mais se desintoxica, ampliando a própria capacidade respiratória.

De igual modo, a sintonia mental com a Fonte do Poder propicia o restabelecimento de energias saudáveis, que reinstalam no organismo o equilíbrio perdido, restabelecendo a harmonia vibratória que fomenta o predomínio dos agentes de saúde.

Mesmo diante da aparente demora de recuperação é justo que se processe a sintonia, que somente benefícios emocionais, psíquicos e orgânicos proporciona.

O ser se deve elevar a Deus, não apenas

para pedir e buscar benefícios imediatos, mas, também, para manter-se em harmonia com a própria vida.

Tal estado de sintonia abre as portas da percepção extrafísica à inspiração, ao equilíbrio e à coragem para enfrentar quaisquer vicissitudes e situações afligentes imprevisíveis ou não.

Quando alguém se eleva a Deus, ergue com o seu gesto toda a humanidade.

A sintonia com Ele, Fonte do Poder, é causa de felicidade e fator de paz.

**3) CUIDAR DO  
DESCANSO, DA DIETA,**

# **DA HIGIENE, MANTENDO ORDEM NAS ATIVIDADES**

O descanso físico é de alta importância no programa da autocura, todavia, o repouso mental, advindo da harmonia dos pensamentos, torna-se vital, um fator imprescindível para a instalação da saúde.

Uma mente em repouso não significa em ociosidade, antes, em ação positiva, que gera equilíbrio. Esse, proporciona descanso das excitações, das emoções e sensações perturbadoras, geratrizes de doenças, de sofrimentos.

As leituras edificantes e otimistas, ricas de esperança, propiciam repouso mental e físico, predispondo o organismo à calma, à harmonia.

Esse descanso, igualmente, pode ser conseguido por uma alimentação bem balanceada, na qual se evitem os excessos de qualquer natureza, especialmente aqueles de assimilação difícil, muito ricos em calorias e de digestão demorada.

Alimentação para a vida, respeitando os limites impostos pela enfermidade, ao invés da vida para a alimentação, que complica as funções do organismo alquebrado, que necessita de todas as resistências para vencer o estado de

desgaste.

A higiene também desempenha papel preponderante na reconquista da saúde. Ela facilita mais ampla eliminação de toxinas, ao tempo que proporciona agradável sensação de leveza.

A higiene física também impõe a de natureza mental, cujo complexo, quando poluído pelas preferências perniciosas, exterioriza a desagregação das engrenagens orgânicas, à semelhança de ferrugem em peças mecânicas que se devem ajustar harmoniosamente.

Esses fatores põem ordem nas atividades que a doença não interrompe, ou naquelas que, não obstante o

problema da saúde, merecem reflexão, programação para posterior execução.

Quem não se programa sofre as surpresas da improvisação com os danos, porventura, presentes.

O leito de enfermidade é lugar para acuradas meditações e estabelecimento de metas, que a agitação do cotidiano em outra situação não permite. Ao mesmo tempo, a revisão dos atos e comportamentos torna-se oportuna, buscando descobrir a gênese de alguns dos males ora desencadeados ou os efeitos das ações impensadas que geraram os distúrbios agora sofridos.

A degenerescência orgânica é fácil e

rápida, enquanto que a sua recuperação é complexa e demorada. Toda construção e reedificação exigem tempo e experiência, não ocorrendo o mesmo com a ação destrutiva.

A vida saudável, portanto, são os esforços concentrados para a manutenção dos equipamentos da maquinaria corporal, sob equilibrado comando do Espírito.

Certamente encontramos corpos sadios e de aparência harmoniosa sob a direção de Espíritos frívolos, ignorantes e até perversos. É natural a ocorrência, que passará a um plano lamentável no futuro, em razão do seu mau uso atual, exigindo lenta e sofrida recuperação mediante



enfermidades dilaceradoras, dolorosas.

É da Lei Divina, pois ninguém malbarata o patrimônio da vida sem experimentar as suas funestas conseqüências.

Da mesma forma, com freqüência, são encontrados corpos mutilados e padecentes, nos quais habitam Espíritos sadios, ditosos. são eles os mestres da abnegação, que acima dos limites orgânicos, sem qualquer angústia, lecionam coragem diante da dor e ressarcem antigos débitos, que ficaram nas páginas do tempo e agora se apresentam para proporcionar a libertação total de quem os adquiriu.

Em toda a Criação vige a lei de

igualdade, graças à qual ninguém frui de felicidade em caráter de exceção. A luta é o clima por onde passam todos os seres na via de evolução.

## **4) CANALIZAÇÃO DOS PENSAMENTOS E DAS EMOÇÕES PARA O AMOR, A COMPAIXÃO, A JUSTIÇA, A EQUANIMIDADE E A PAZ.**

A preservação do pensamento otimista predispõe a um estado emocional receptivo à saúde. Fácil, pois, se torna

canalizá-lo para as expressões nobilitantes do amor, da compaixão, da justiça, da equanimidade e da paz.

O amor, que é o élan mágico que unirá todas as criaturas um dia, deve ser cultivado na condição de experiência nova, que o exercício converterá em um hábito, em um estado normal do Espírito.

A sua força restaura a confiança nos homens e na vida, porquanto, a sua presença produz estímulos, facultando que, periodicamente, o sangue receba renovação de cargas de adrenalina, produzindo revigoramento orgânico.

Pela sua óptica os acontecimentos

apresentam angulações antes não percebidas, permitindo que as emoções não se entorpeçam, nem se exaltem, ao mesmo tempo em que predispõe o indivíduo à compaixão, fator humanizador da criatura. Quando as forças conjugadas do medo e da ira, da mágoa e da vingança, do ciúme e do ódio começam a perturbar a emoção, o sentimento de compaixão pelo algoz, apresentando-o frágil e vulnerável, evita que o desequilíbrio trabalhe em favor da agressividade por parte da vítima. Esta passa a ver o seu adversário como

sendo um doente da alma, que ignora a gravidade do próprio mal, e, ao invés de derrapar na animosidade, envolve-o em

ondas de simpatia, de compreensão, não lhe devolvendo o malefício que dele recebeu.

No quadro das doenças que abalam os homens, encontramos instaladas no perispírito várias matrizes de ódio, de ressentimento, de azedume, em relação a outras pessoas.

O amor propicia a compaixão que se gostaria de receber, caso a situação fosse oposta, diminuindo a intensidade do golpe recebido e anulando-lhe os efeitos danosos. Ela fala sobre a justiça inexorável de Deus que alcança a todos e propõe a bondade para com o opositor, conscientizando-o, embora indiretamente, de que o mal é sempre

pior para quem o pratica.

A justiça, por sua vez, jaz inculpada na consciência de cada pessoa que pode ser anestesiada por algum tempo, jamais, porém, impossibilitada de manifestar-se.

O equivocado conhece o seu erro, mesmo quando o disfarça, e assim procede porque lhe sabe a procedência.

Encobrir uma ferida não impede que ela permaneça decompondo a Área, na qual se encontra instalada.

A justiça na consciência impõe reparação do delito e das suas conseqüências infelizes, induzindo as

vitimas a que não assumam a postura de cobradores, já que as leis soberanas dispõem de recursos que impedem se contraíam novos, quando se corrigem velhos débitos.

Para culminar o seu objetivo, tem ela que ser estruturada na equanimidade, que discerne como aplicá-la, sem o contributo emocional da paixão de qualquer natureza, porém com a finalidade superior de corrigir sem desforço e recuperar sem maus-tratos.

O sentimento de equanimidade nasce da razão que discerne e da emoção que compreende, fazendo que o recurso e o método de reeducação sejam os mesmos para todos os incursos nos seus códigos,

não sendo severa em demasia para uns e generosa em excesso para com outros. A sua linha reta de ação abrange na mesma faixa todos os infratores, prodigalizando-lhes idêntico tratamento.

A consciência de amor com equanimidade propõe a paz, que tira as tensões e inspira o prosseguimento da ação. Estado íntimo de harmonia, irradia-se em sucessivas ondas de tranqüilidade que se exteriorizam, promovendo a absorção e fixação das energias saudáveis no organismo.

O pensamento canalizado para a paz se torna uma onda que sincroniza com a Fonte do Poder, contribuindo para o



entendimento geral e a fraternidade, que é o passo inicial do amor entre as criaturas.

No processo de autocura, o Espírito recupera as energias gastas, vitaliza, mediante a ação do pensamento, os fulcros perispirituais e predispõe-se ao resgate pelo amor, sem a intenção de negociar benefícios, antes, com a de se tornar elemento OW no concerto social, membro ativo do progresso geral e não um peso desagradável quão infeliz na economia do grupo humano onde se encontra.

Co-autor da sua recuperação, ele haure na Fonte Providencial do amor de Deus as energias sãs, saindo das sombras da

enfermidade para as luzes da saúde, disposto a contribuir decisivamente em favor do mundo melhor de hoje e de amanhã, renovado, esclarecido e feliz.

"Os meios de se combater a obsessão variam, de acordo com o caráter que ela reveste..." (Item 249) "As imperfeições morais do obsidiado constituem, freqüentemente, um obstáculo a sua libertação..." (Item 252)

"Demais, o ascendente que o homem pode exercer sobre os Espíritos está na razão da sua superioridade moral. Ele não domina os Espíritos superiores, nem mesmo os que, sem serem superiores, são bons e benevolentes, mas pode dominar os que lhe são inferiores em

moralidade." (Item 254)

(O Livro dos Médiuns, de Allan Kardec, Cap. XXIII. 28ª edição, FEB.)

# **X - Terapia Desobsessiva**

No estudo dos sofrimentos humanos destaca-se um capítulo que, pelas suas graves injunções, merece estudo à parte.

Chaga moral do Espírito, a obsessão tem uma generalização muito mais ampla do que se pode imaginar, tornando-se, periodicamente, uma virose de contágio célere, em face das circunstâncias que

exige como decorrência do processo evolutivo das criaturas e do planeta, que a impõem como necessidade saneadora dos volumosos compromissos negativos que permanecem na economia da sociedade.

Na Antiguidade Oriental, como depois, durante a Idade Média, apresentava-se com características epidêmicas e varria os povos, dava-lhes uma trégua e retornava intempestivamente.

Confundida com a loucura nos seus diversos aspectos, tem desafiado os estudiosos do comportamento, da saúde, da religião e das ciências da mente.

Sutil, em certas ocasiões, assume

proporções inesperadas, levando a extremos lamentáveis aqueles que lhe tombam nas urdiduras.

A humanidade tem-na sofrido, considerando-a, em diversas épocas, como castigo divino, e usado métodos de combate não menos cruéis, por desconhecimento da sua gênese, portanto, pela impossibilidade de enfrentá-la, de amenizá-la com recursos hábeis, eficazes.

Trata-se da alienação mental por obsessão, isto é, pela ingerência da presença psíquica de um desencarnado num encarnado.

A obsessão pode influenciar

maleficamente também a organização física, produzindo patologias complexas quão danosas.

Allan Kardec estudou-a com proficiência, sendo o primeiro investigador a penetrar-lhe as causas, dissecá-las, e apresentou as terapias compatíveis, capazes de amenizá-la ou erradicá-la completamente.

Antes dele, Jesus, diversas vezes, enfrentou e atendeu obsessos e obsessores, socorrendo-os com Seu inefável amor e libertando-os uns dos outros mediante a força restauradora de que se faz possuidor.

Os Seus diálogos com esses enfermos

são profundos, apresentando à psicopatologia admirável capítulo, que permanece obscuro nas áreas das doutrinas especializadas.

O Espiritismo, porém, por lidar com os fatores causais, analisa o problema e o elucida, propondo corretos métodos para atender os que se encontram envolvidos, ao tempo que fornece terapias preventivas, que impedem a instalação da mazela.

A obsessão tem as suas raízes fixadas nos antecedentes morais de ambos os litigantes, que se deixaram vencer pela inferioridade que os dominava, à época da pugna.

Egoístas e irrefletidos, não mediram as conseqüências dos seus atos venais, passando a vincular-se um ao outro por meio das algemas do ódio, do desforço, que os tornam cada vez mais infelizes.

Arrastam-se, desse modo, por séculos de sofrimentos excruciantes, passando de vítimas a algozes, e reciprocamente, até que o amor lhes acenda a luz da esperança nas sombras onde se detêm e o perdão os torne verdadeiros irmãos na senda evolutiva.

O amor é, assim, o primeiro medicamento para a terapia antiobsessiva.

Abre as portas a esperança e esclarece



quanto as sagradas finalidades da vida, proporcionando o perdão que suaviza as dores produzidas pelas ulcerações do ódio. Enquanto persistam o ressentimento e a malquerença, a desconfiança e o rancor, a obsessão permanece como ácido queimando as delicadas engrenagens da casa mental e produzindo as alienações tormentosas.

A mediunidade, por outro lado, é a grande oportunidade que faculta a identificação e a cura das obsessões, porque é através dos seus delicados mecanismos que elas se manifestam e, por eles mesmos, que se podem atender aos agentes indigitados.

O paciente, vítima de obsessão é,

certamente, portador de mediunidade, que necessita de conveniente educação, a fim de aplicá-la em finalidades relevantes.

A obsessão é doença grave, mesmo quando se apresenta em quadro simples, em forma de inspiração depressiva ou de morbo que afeta a saúde física. Isso porque impõe a transformação moral do paciente e a mudança emocional do agente que a desencadeia, consciente ou não.

Só há obsessão porque há débito de quem a sofre. As leis da vida dispõem de recursos elevados para a reeducação dos incursos nos seus códigos de justiça.

No entanto, a intemperança e precipitação dos indivíduos, perturbados em si mesmos, levam-nos aos desforços e vinganças, produzindo esses desnecessários processos de sofrimentos.

A mente infeliz, mediante a monoidéia de revide, descarrega ondas de ódio no seu desafeto que, desequipado de recursos morais, tais a vigilância, a caridade, o amor, capta-as pelo campo do perispirito, com o qual aquela sintoniza por afinidade vibratória até transformar-se em idéia perturbadora no seu próprio psiquismo.

De outras vezes, irradia as mesmas deletérias energias e condensa, pela

ação da vontade, as suas vibrações, apresentando-se com aspectos terrificadores durante a vigília e o parcial desdobramento pelo sono, e provocando vinculação pelo pavor, que se transforma em patologia alucinante.

Na sucessão de interferências consegue dominar a mente culpada, que se lhe faz submissa, dando curso aos mais graves fenômenos de subjugação, que a ignorância, por muitos séculos, considerou como possessão demoníaca e os cientistas rotularam de esquizofrenia.

Da mesma forma, a constante ingestão psíquica da onda mental enfermiza

produz distúrbios orgânicos variados, que facultam a instalação de germes destrutivos da saúde ou provocam, por si mesmos, degenerações celulares, ulcerações, disfunções de diversos órgãos.

A desobsessão, por consequência, é a terapia especializada e única possuidora dos recursos para a liberação do alienado.

Mediante o esclarecimento do Espírito enfermo, imbuído da falsa idéia de justiça, dever-se-á dissuadir do infeliz propósito, demonstrando-lhe o erro em que se encontra e induzido à certeza de que o amor de Deus tudo resolve.

Concluída essa tarefa, que exige a interferência de um médium educado - quando o fenômeno da psicofonia atormentada não se dá através do próprio paciente - é indispensável a conscientização da vítima, a fim de que busque a reabilitação por meio de uma mudança de comportamento mental e espiritual, aplicando as técnicas referidas no capítulo da autocura.

Essa reforma moral do obsidiado fará que o seu atual perseguidor constate-lhe o esforço para melhorar-se, demonstrando arrependimento das ações infelizes, e, asserenando o ânimo, torne-se amigo do antigo verdugo, avançando com ele pela rota do bem.

O ministério da desobsessão pode também processar-se além da esfera física, pela interferência dos Benfeitores espirituais, quando constatarem o esforço da alma para reabilitar-se e auxiliar o seu perseguidor.

Nos processos que afetam o organismo físico, além do recurso espiritual liberativo é conveniente a terapia médica correspondente, para o reaparelhamento orgânico.

Proliferam, também, as obsessões entre os encarnados, graças aos abusos do sentimento, que os levam à vampirização psíquica, gerando distúrbios demorados.

Os desejos perturbadores direcionam petardos mentais que atingem aqueles aos quais são dirigidos, produzindo-lhes estranhas e desagradáveis sensações. Quando são recíprocos, dão curso A interdependência psíquica que afeta tanto a Area da emotividade como da organização somática, gerando sofrimento.

Toda forma de obsessão resulta de um inter-relacionamento pessoal interrompido pelas forças negativas da agressividade, do ódio, da traição, do crime ou das expressões do amor em desalinho, que destrambelham os sentimentos.

A desobsessão consiste na interrupção



do processo de imantação de ambos os infelizes, porquanto o agressor, embora se considere realizado pelo mal que aflige a sua vítima, padece, por sua vez, de infortúnio e falta de paz.

A criatura é sempre responsável pela própria vida. Somente há desar, obsessão e sofrimento, porque se elegem os comportamentos doentios em detrimento daqueles outros positivos.

Diante das obsessões, constata-se o retorno dos atos inditosos em busca da reparação imediata.

Dissolver os grilhões do mal com as energias poderosas do amor, eis no que consiste a terapia desobsessiva, que

libera o ser do sofrimento que a sua incúria gerou, favorecendo-o com a saúde integral, resultado de uma mente em harmonia com a vida, uma organização física em equilíbrio e a emoção como a razão dirigidas para o bem, para o progresso, para a felicidade. "Se os médicos são malsucedidos, tratando da maior parte das moléstias, é que tratam do corpo, sem tratarem da alma. Ora, não se achando o todo em bom estado, impossível é que uma parte dele passe bem."

(O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec, hut-MI(Oo - Item XIX - Resumo da Doutrina de Sócrates e

# **XI - Terapias Alternativas**

A ignorância, geradora do egoísmo, que propicia o apego e a paixão às pessoas e coisas, é a grande responsável pelos sofrimentos.

Considerando-se a impermanência de tudo, em um mundo em constantes alterações, o apego representa a ilusão para deter a marcha dos acontecimentos e reter tudo mais, impossibilitando o surgimento da realidade.

O impermanente é a materialização transitória da realidade, e, por consequência, todo apego exagerado à forma produz sofrimento em razão das inevitáveis alterações que ela experimenta. Corresponde à ilusão de pretender-se deter o tempo, que deixará frustrado aquele que se apega a tal intento.

Assim, a maioria das enfermidades se origina na área emocional, como efeito do desequilíbrio da energia, transferindo-se para o psíquico ou o físico, produzindo lesões que alteram a estrutura orgânica.

As terapias da Medicina clássica objetivam, quase sempre, deter as

doenças, destruir os invasores perniciosos, sustentar o corpo.

Toda a filosofia médica ocidental centraliza-se nesse objetivo como essencial à saúde, com pequenas variações metodológicas.

A sabedoria oriental, em contrapartida, estabelece, há milênios, que, sendo as doenças efeitos degenerados da energia pelos fatores já examinados, elas devem ser combatidas nas suas causas.

Assim, variam as técnicas alternativas para a aquisição da saúde, mediante a supressão da sua causalidade.

Ressurgem agora, no ocidente, essas

terapias, abrindo espaços para a eliminação ou, pelo menos, modificação do sofrimento, propondo a restauração do equilíbrio energético no ser.

A Ciência Espirita, por sua vez, reconhecendo que todo sofrimento decorre do mau uso do livre-arbítrio pelo homem, nos valores morais em recomposição se encontra o mecanismo essencial para a liberação do mesmo.

A tese é extensiva à problemática das doenças. Sem uma correspondente transformação moral do paciente, a terapia que se lhe aplique, quando enfermo, poderá modificar-lhe o quadro orgânico, não, porém, liberá-lo, porquanto ao primeiro ensejo, ela

ressurgirá ou facultará a manifestação de outras patologias já vigentes no campo vibratório não reequilibrado.

As terapias alternativas preocupam-se, essencialmente, com o homem integral, com todo o complexo que se exterioriza no corpo e não apenas com este.

A acupuntura, por exemplo, considera o corpo como um instrumento de um sistema energético, portanto, não físico, o que equivale a dizer, menos denso do que aparenta. Esse sistema tem prevalência sobre todo o conjunto, qual se fosse um outro sistema nervoso mais complexo, sustentando toda a aparelhagem delicada e os seus

implementos mais sutis da organização somática. Encarrega-se de manter a interação mente-corpo, emoção-sensação, pensamento-matéria.

A técnica da acupuntura busca, através do corpo físico, alcançar o campo de energia e vitalizá-lo, eliminando os bloqueios impeditivos da irrigação de forças mantenedoras da saúde.

Esse sistema energético é composto de meridianos que são correntes de energia que se estendem por todo o corpo, nos seus mais variados departamentos.

Pode-se, com relativa facilidade, encontrar e medir os pontos de acupuntura, carregados de energia, ao



longo dos meridianos. Modernamente, o tobiscópio, delicado aparelho elétrico, consegue localizá-los, comprovando-lhes a existência.

Considera-se que existem quatorze meridianos principais e cinquenta e sete secundários, constituindo o sistema energético.

Em face de qualquer bloqueio na corrente de energia ou desequilíbrio proveniente da força mental devastadora e dos atos morais reprocháveis, as enfermidades se instalam. Aplicando-se agulhas nos pontos de acupuntura, reequilibra-se a energia do meridiano, desbloqueando-o e o sistema gerador se refaz, restaurando a saúde.

Esses pontos sensíveis podem facultar a anestesia para tratamentos cirúrgicos nos casos mais graves, partos, etc.

Outra prática de inestimáveis resultados é a ioga, especialmente para a emoção em desequilíbrio, para os graves problemas psicológicos e alguns outros na Área de saúde.

O conhecimento dos chakras (rodas) como fontes de energia no sistema de vitalização orgânica, propiciou técnicas de desenvolvimento, alimentação e equilíbrio de forças, para a manutenção da aparelhagem material de que se utiliza o Espírito no seu processo de evolução.

Os chakras, tradicionalmente em número de sete, são considerados como órgãos de energia.

Do coronário ao genésico eles são o suporte de sustentação das funções psíquicas e orgânicas do corpo.

Segundo a mesma tradição, o mais importante a ser considerado nos chakras é a denominada energia Kundalini, também conhecida pelo nome de serpente adormecida, que se manifesta em ascendente pela espinha dorsal, nutrindo-os e sendo, ao mesmo tempo, por eles sustentada. É também responsável pela energização dos nervos.

Quando adormecida na base, atende por automatismo a organização dos chakras.

Por meio da meditação, de exercícios rítmicos, de várias outras técnicas, é despertada e sua energia pode ser canalizada convenientemente, atendendo os chakras, ampliando a Área da consciência espiritual e facultando saúde física, vitalidade, harmonia nervosa.

Essa, também chamada serpente de fogo, permite a aplicação da sua energia no restabelecimento da saúde pessoal, como pode ser aplicada em benefício de outros indivíduos.

A ioga faculta o equilíbrio psicofísico,

transformando-se em terapia alternativa de grande valor.

A cromoterapia talvez se haja inspirado na helioterapia, que consiste, esta última, na utilização dos raios solares, com equilíbrio, provocando uma ativação salutar dos mecanismos vitais do corpo.

A colessterina, por exemplo, sob a ação dos raios ultravioletas se transforma na vitamina D ou anti-raqútica.

É de excelente resultado, quando sob cuidadoso controle, mediante aumento de tempo sob a exposição solar, nos caso de espasmofilia, nas anemias infantis, em variados casos de astenia,

nas convalescenças, na asma infantil, na tuberculose cutânea, em múltiplas dermatoses, etc.

Os solários são de comprovado resultado positivo nas neuranemias, neurastenias, etc.

A cromoterapia, mediante a aplicação de cores, propicia alguns resultados favoráveis na Área da saúde, especialmente no estado psíquico em desalinho dos indivíduos.

A cor vermelha é considerada excitante, enquanto o azul é calmante. Com essa conclusão, aplica-se a cor vermelha nos estados melancólicos e a azul nos de exaltação, como nos casos de delirium

tremens e outros semelhantes.

A cromoterapia devidamente aplicada, por meio de um correto conhecimento das cores e dos efeitos, proporciona estados de recuperação da saúde.

A luz vermelha, por exemplo, em determinados estados infecciosos, como na varíola, faculta bons resultados.

A homeopatia nasceu por volta de 1796, quando Samuel Hahnemann iniciou a sua aplicação, após publicar o seu Ensaio sobre um novo principio para descobrir as virtudes curativas das substâncias medicinais, seguido de alguns comentários a respeito dos principios aceitos na época atual.

Ele havia experimentado em si mesmo e nos familiares por seis anos a nova terapêutica, cujos resultados foram surpreendentes.

A homeopatia se fundamenta no princípio do similia, similibus curanter ou seja, os semelhantes curam os semelhantes e, através de diluições infinitesimais, nas quais, teoricamente, não devem existir moléculas da substância original, o medicamento deixa de ser químico para tornar-se físico.

Como tudo no Universo são energia e matéria, que se convertem, devem-se aplicar os recursos energéticos para que se reequilibre o organismo físico, na sua



essência, igualmente constituído da energia necessária à vida.

.. E multiplicam-se as terapias alternativas: psicobiofísicas, das vidas passadas, cirurgias psíquicas e medianicas, hipnose, ao lado da fitoterapia ou flora medicinal, cristalterapia e outras cooperando para a saúde, o reequilíbrio da criatura na Terra, a diminuição e mesmo o desaparecimento do sofrimento no mundo.

Considerando a valiosa contribuição de todas elas, não podemos esquecer que é na transformação moral do indivíduo para melhor, na ação da caridade - como

prescreve o Espiritismo, respaldado no conceito de Cristo, àqueles a quem sarou, para que não voltassem a pecar, a fim de que não lhes acontecesse nada pior - que a cura real se processa e o sofrimento se dilui, cedendo lugar a paz e ao equilíbrio psicofísico.

## **OS MENSAGEIROS DA MORTE**

"Todos aqueles que, imprudentes, não atentam Para quando aparecem os mensageiros da morte, Durante muito tempo sentirão a dor Habitando algum corpo-forma inferior Mas todos os homens bons e santos, Ao verem os

mensageiros da Morte, Não agem  
impensadamente, mas dão ouvidos Ao  
que a Nobre Doutrina diz, E, no afeto,  
amedrontados, vêm Do nascimento e da  
morte a fértil fonte, E se libertam do  
afeto, extinguindo, assim, o nascimento e  
a morte. Esses são seguros e felizes,  
Livres de todo esse espetáculo fugaz; De  
todo pecado e medo isentos, Dominaram  
todo o sofrimento."

Anguttara-Nikaya, III, 35" (Trad. inglesa  
de Warren.)

## **XII - Sofrimento ante a Morte**

A impermanência de todas as coisas e pessoas no mundo físico é também extensiva à conjuntura do sofrimento.

A sua vigência resulta da intensidade dos fatores causais que o engendraram.

O campo de energia afetado, no caso das doenças, terminada a prova ou a expiação que depuram, recompõe-se, facultando o equilíbrio. Não obstante, nos sofrimentos morais, quando a desarmonia é emocional, por meio do autocontrole, da oração, da meditação, das ações de beneficência, o ser mais facilmente se libera, deixando de valorizar demasiadamente as ocorrências aflitivas, considerando-as naturais no processo evolutivo, e, por

conseqüência, aceitáveis.

A aceitação do sofrimento é o passo decisivo para a liberação dele, enquanto a rebeldia produz efeito totalmente contrário.

Compreendendo-se que o corpo é uma organização delicada, sujeita a deterioramento, desgaste e transformação pelo fenômeno da morte, nele não se colocam as bases da vida, nem se fixam as realidades essenciais. Assim, quando lhe sucedam as desconexões e os desajustes, advindo-lhes a interrupção, a morte não se transforma em motivo de desgraça, de ruína.

A preparação conveniente para enfrentar a morte faculta uma aceitação do seu fatalismo e, portanto, uma diminuição do sofrimento.

Quem, na vida material deposita todas as suas aspirações e nela vê um fim único, constatando-lhe a interrupção, o cessar de manifestações, experimenta superlativas dores morais, que se transformam em sofrimentos físicos sem lenitivo imediato.

Assim, as dores têm muito a ver com as disposições psicológicas de cada indivíduo, a maneira de encarar a vida e a sua estrutura, os acontecimentos e as suas matrizes.

A morte, por ignorância da vida, tem sido através dos milênios a causa de sofrimentos inimagináveis, desencadeadora de tragédias e de desconforto sem-fim.

Todo fenômeno biológico que se inicia, naturalmente cessa. Tudo que nasce, no plano físico, interrompe-se, transforma-se, portanto, morre.

Não há prazo nem determinismo absoluto de tempo, dependendo de inumeráveis razões para que o ciclo que começou se encerre... Assim, a morte é inevitável e o sofrimento que ela gera resulta somente de má interpretação dos objetivos da vida.

O apego à forma transitória, que se decompõe, produz a perturbação emocional, dando idéia de que tudo se consumiu, nada mais restando como finalidade da existência humana.

Colocadas todas as esperanças no corpo, os fenômenos inerentes à sua constituição perturbam quem nele se firma, produzindo o impacto desesperador.

De certo modo, a ocorrência é resultado de uma educação, uma formação cultural materialista, mesmo que sob o disfarce espiritualista. As pessoas ligam-se a correntes religiosas sem vinculação emocional nem aprofundamento racional do seu conteúdo, e, em face desse



comportamento, a morte se lhes apresenta como sendo a grande destruidora de planos, de anseios e realizações.

Por negarem-se a uma análise profunda em torno da vida, passam a existência corporal transferindo reflexões no tempo e programando, fruindo ao máximo, sob a conivente ilusão da eternidade carnal. Quando jovens, transferem para a velhice o exame da morte; quando sadios, adiam para o período das enfermidades a mesma reflexão, acreditando-se invulneráveis ao desgaste e aos fenômenos degenerativos da matéria.

A medida que o tempo transcorre, negam-se a envelhecer, utilizando-se de expedientes cirúrgicos, ginásticos, alimentares, na vã tentativa de manter a juventude que os anos arrebatam inexoravelmente. A luta para escamotear a realidade é tenaz, e, quando essa se apresenta vexatória, derrapam nas crises neuróticas, nas fugas pelos alcoólicos e outras drogas, tombando no suicídio.

Assim, a morte tem sido responsabilizada por ocorrências que lhe não dizem respeito e devem ser creditadas à intemperança das próprias criaturas.

A morte de um ser amado, em razão disso, não deveria acarretar desespero,

antes alegria, especialmente se a sua foi uma existência digna.

Deplora-se, então, não poucas vezes, a morte de uma pessoa boa e a permanência de outra má, numa espécie de desequilíbrio das leis soberanas, quando o correto é essa determinação.

O homem e a mulher de bem, porque exemplares na conduta e no pensamento, encerraram os seus compromissos no mundo físico, podendo retornar a sua origem, enquanto os endividados, os de conduta insana devem desfrutar de tempo para a sua reparação, o reequilíbrio.

O corpo, mesmo quando bafejado pela

saúde, é um cárcere, e a libertação de um ser amado que volve à plenitude deverá causar alegria e não desgosto.

Se forem pessoas más que desencarnem, também a satisfação deveria permanecer, pelo fato de a mesma interromper-lhes o curso dos delitos, facultando-lhes tempo para pensar, não se comprometendo mais, nem se arruinando em demasia.

Não é assim que reagem as criaturas, na teimosia em que permanecem, negando-se a uma mudança saudável de conduta.

"Não me conformo". - asseveram uns. "É uma desgraça". - afirmam outros.

"Nunca aceitarei". - informa a maioria,

diante da morte dos seres queridos, entregando-se voluntariamente ao sofrimento.

O orgulho desmedido e a presunção pessoal são-lhes os adversários mais rigorosos, que não lhes permitem raciocinar diante do que acontece com todos os seres.

Acompanham a ocorrência da morte em toda parte com as demais pessoas, porém, acreditam que não ocorrerá com eles, pelo menos, por enquanto... Um enquanto que se alonga no tempo, indefinidamente, na dimensão do seu capricho.

Como a morte não interroga antes os

interessados na vida, ao arrebatá-los, deixa surpresos os seus afetos, que se entregam às desordens emocionais e aos desnecessários sofrimentos que os arrasam.

A morte sempre produz sentimentos contraditórios naqueles que partem, como naqueloutros que ficam.

Para todos é, normalmente, uma grande surpresa, na maioria das vezes, desagradável.

Quem considerou e se preparou para o acontecimento, logo se adapta após o choque inicial, como é compreensível. No entanto, para aquele que ao corpo delegou todos os interesses, a surpresa é

substituída pelo desgosto ante o sucedido, acompanhado por injustificável revolta, que causa males insuspeitados.

O sofrimento que decorre da morte é, portanto, resultado da óptica pela qual se observam e se acompanham os mecanismos da vida.

Constituem fenômenos naturais a dor da saudade, a melancolia, a preocupação com o estado do ser que partiu, como decorrência de necessárias provações para o amor, que precisa sublimar-se pela ausência física e por todas as implicações dela decorrentes.

Como a real, a verdadeira felicidade

não se pode fruir no mundo físico, dia chegará, logo mais, para vivê-la, onde não haja morte, nem separação, nem dor.

Assim, deve-se viver, preparando-se para morrer, meditando na morte, a fim de lhe não sofrer a injunção aflitiva, evitando o desespero e todo o seu séquito de agentes perturbadores.

"Por ocasião da morte, tudo, a principio, é confuso. De algum tempo precisa a alma para entrar no conhecimento de si mesma. Ela se acha como que aturdida, no estado de uma pessoa que despertou de profundo sono e procura orientar-se sobre a sua situação. A lucidez das idéias e a memória do passado lhe voltam, à medida que se apaga a



influência da matéria que ela acaba de abandonar, e à medida que se dissipa a espécie de névoa que lhe obscurece os pensamentos. Muito variável é o tempo que dura a perturbação que se segue a morte. Pode ser de algumas horas, como também de muitos meses e até de muitos anos. Aqueles que, desde quando ainda viviam na Terra, se identificaram com o estado futuro que os aguardava, são os em quem menos longa ele é, porque esses compreendem imediatamente a posição em que se encontram."

(Comentários de Allan Kardec à questão 165 de O Livro dos Espíritos. 29ª edição, FEB)

# **XIII - Sofrimento no Além**

A problemática do sofrimento se apresenta, à luz do Espiritismo, com uma dimensão desconhecida pela maioria das doutrinas filosóficas e religiosas, ampliando a sua área de estudo e discussão.

As religiões ortodoxas resolveram a questão da Justiça Divina mediante a aplicação das penas e recompensas eternas. Estabeleceram o conceito de punição eterna, engendrando uma forma de vingança celeste, na qual o amor, a compaixão, a benevolência e a própria

justiça ficam à margem,  
desconsiderados.

O infrator, segundo esse critério, perde o direito à reabilitação. Mesmo quando ignorante, psicopata ou simplesmente revel, ao tombar no erro é condenado sem remissão, caso morra em pecado.

Com a mesma atitude, num momento severa, noutro, torna-se ingênua, diante do medroso que se arrepende ou do astuto que diz submeter-se ao dogma ou aceitar o Cristo como seu salvador, liberando-o, a passe de mágica, de todo o sofrimento e brindando-o com a perpétua felicidade, que é reservada ao justo, como se procedimentos dispares merecessem a mesma qualificação e

recompensa.

A culpa assinala a consciência que se abre em chaga viva até a reparação do erro, a recomposição do campo energético agredido. O arrependimento sincero ou os propósitos honestos de reabilitação não bastam para conceder o reequilíbrio no psiquismo e na emoção do delinquente. Por isso, quanto mais esclarecido e lúcido o infrator, tanto maior o grau da sua responsabilidade.

O erro retém o seu autor nas próprias malhas, que este deve desfazer mediante a correção do que foi praticado. Esse labor faculta dignificação, promovendo o indivíduo.

Liberado do mal praticado, adquire experiência e avança, estrada fora, no rumo de novos patamares para a felicidade, sem retentivas na retaguarda.

Nem mesmo o perdão que a vítima concede ao seu malfeitor libera-o da consciência de culpa. Ajuda-o, naturalmente, a sentir-se melhor consigo próprio e com aquele a quem prejudicou, estimulando-se, ele mesmo, para reparar o dano causado. Mediante a concessão do amor e não o ódio em forma de revide, torna-se-lhe mais factível a vitória, a recuperação moral, assim liberando-se do sofrimento.

A ilusão da posse, a presença das paixões primitivas, o egoísmo,

agasalhados enquanto no corpo, transferem as chagas que geram para além da sepultura.

Desde que o homem é Espírito e este, energia, as suas mazelas permanecem impregnadas, produzindo as ulcerações alucinantes onde quer que este se encontre: no corpo ou fora dele.

Não provocando real alteração em ninguém, a morte apenas transfere os seres de posição e situação vibratória, mantendo-os conforme são.

É natural que a troca de indumentária imposta pelo cessar do fenómeno biológico não lhe arranque as estratificações na Area da energia,

portanto, na sede da consciência.

O desencarnado desperta além das vibrações moleculares do corpo com as mesmas aptidões, ansiedades, engodos, necessidades cultivadas, boas ou más, voltando a assumir a postura equivalente ao grau de evolução em que estagie.

As sensações que lhe são predominantes na individualidade permanecem-lhe, quando atrasado, sensual, amante dos prazeres, vinculado aos pensamentos sinistros, licenciosos, egoísticos, fazendo-o experimentar a mesma densidade vibratória que lhe era habitual durante a conjuntura orgânica. Rematerializa-se e passa a viver como se estivesse encarcerado no corpo

somático, sofrendo-lhe todos os limites, conjunturas, condicionamentos, doenças, desgastes... A mente, escrava das sensações, elabora formas ideoplásticas que o aturdem e infelicitam, tornando-lhe o sofrimento de difícil descrição.

Tenta o contato com os familiares e amigos que ficaram, e eles não se apercebem, o que lhe inflige dores morais superlativas, levando-o A loucura, A agressividade, ao desalento.

Em alguns momentos, esbraveja e exaure-se, entregando-se aos paroxismos do desespero e desmaia, para logo recomeçar, sem termo, até quando brilha na consciência



entenebrecida o amor, que o desperta para outro tipo de sofrimento, o do remorso, do arrependimento que o conduz ao renascimento, para recuperação sob os estigmas da cruz que traz insculpida na existência.

Enquanto não lhe chega esse socorro, une-se em magotes de desesperados, que constroem regiões dantescas, onde se homiziam e prosseguem sob o açodar das penas que o automatismo das leis de Deus, neles próprios, como em todos nós inscritas, impõem.

O sofrimento, nessas regiões, decorre dos atentados perpetrados com a anuência da razão.

Ninguém se evade das conseqüências dos seus atos, como planta alguma produz diferente fruto da sua própria estrutura fatalista.

O amor é a grande lei da vida. É o amor que estabelece o critério de justiça com igualdade para todos, respondendo em reação conforme praticada a ação.

A conduta mental e moral cultivada durante a existência corporal propicia resultados correspondentes, impregnando o ser com os hábitos que se transformam em experiências de libertação ou retenção, consoante a qualidade de que se revestem.

O prolongamento da vida após a morte

física faz-se com as mesmas características, resultando as fixações como futuros critérios de comportamento. Porque a mente viciada gera necessidades que não encontram correspondente satisfação, o sofrimento é a presença constante naqueles que se enganaram ou lograram prejudicar os outros.

Consciências encarceradas na ignorância das leis da vida, quando são chamadas ao sofrimento purificador, entregam-se à rebeldia e buscam fugir da colheita que lhes chega mediante o suicídio horrendo.

Para a própria desdita, mais dolorosa, encontram a vida que ultrajaram com o

gesto desvairado, somando às novas dores a frustração por constatarem-se como indestrutíveis, e as aflições decorrentes do ato praticado, que produzem dilacerações no perispirito que passa, então, a sofrer males que não conduzia. Além desses, que estão na sua realidade espiritual, as conseqüências infelizes, tais: a dor dos familiares ou a revolta que neles se instala; o exemplo negativo, que estimula outras futuras defecções; os problemas que recaem sobre os que ficaram, produzindo-lhes sofrimentos inenarráveis, que se arrastam por decênios largos até o momento de retorno à Terra, com as marcas da deserção.

Noutros casos, buscando fugir as enfermidades degenerativas, outras pessoas recorrem a eutanásia, na ingênua perspectiva de sono eterno sem despertar, quando tudo fala de vida, de atividade, de progresso.

O letargo que buscam é povoado de pesadelos sombrios e presenças espirituais impiedosas, que lhes invectivam o ato e as atormentam sem descanso.

A morte, em hipótese alguma, faz cessar o sofrimento, porque, não anulando a consciência, faculta-lhe logicar e vivenciar o prosseguimento das experiências, e porque as percepções pertencem ao Espírito, continuam sendo

transformadas nas delicadas engrenagens da energia em sensações e emoções. Daí a manifestação do sofrimento corrigindo os erros e conduzindo o infrator reparação. Ninguém pense em morrer para libertar-se, caso não se libere antes do fenômeno de alterações biológicas pelo processo da morte.

A ilusão que se permitem os indivíduos, conceituando a vida como um acidente biológico, é a grande responsável pelos disparates que lhes engendram dor e sofrimento.

Somente a conscientização, a verdadeira individuação permitem uma vida

saudável, na Terra e além dela, quando ocorrer o fenômeno da morte, em natural processo final de ciclo biológico.

Prosseguindo o ser, além da disjunção cadavérica, com a consciência de si mesmo, é natural que permaneçam nele impressas as sensações e emoções amplamente vividas. Como efeito, aquelas que lhe constituíram bênção ou desarmonia predominam com mais vigor, dando curso A vida, embora noutra dimensão.

Nessa panorâmica, ressaltam as impressões grosseiras, de que não quis ou não se pôde libertar, gerando sofrimentos correspondentes, qual se permanecesse na esfera física.

Como é compreensível, as fantasias cultivadas e os desequilíbrios da insensatez geram, na Área dos sentimentos, amarguras, que são complementadas pelos complexos resultados da consciência de culpa, em razão dos erros perpetrados e de tudo quanto de positivo ele houvera podido realizar e não logrou fazer.

A consciência que se apresenta culpada engendra mecanismos de reparação que se transformam em pesadelos de arrependimento desnecessário, assim permanecendo como látigo inclemente a infligir-lhe punição.

O arrependimento deve constituir um



despertar da responsabilidade que convida à reconstrução, à renovação, à ação reparadora sem aflição nem desdita.

O sofrimento no além-túmulo também assume condições chocantes, quando o desencarnado, por meio da perturbação do após-morte, entrega-se às ideoplastias do cotidiano, construindo psicicamente um clima e uma realidade, nos quais se envolve, que lhe proporcionam o prosseguimento do estado orgânico com as suas difíceis conjunturas, agora em situação diferente, prolongando a ilusão carnal com todos os seus ingredientes perturbadores, que são resultado do apego à matéria, de que

se não libertou realmente, apesar do fenômeno biológico da morte.

É indispensável a libertação dos condicionamentos materiais, disciplinando a mente e a vontade, de modo a adaptar-se de imediato à vida-além-da vida. Somente assim o sofrimento pode ser evitado, especialmente se a existência corporal fez-se caracterizar pelas ações enobrecidas, atingindo a finalidade precípua da reencarnação, que é a busca da felicidade.

A educação moral e espiritual do ser é o instrumento seguro para libertá-lo do sofrimento na Terra, como no além-túmulo, facultando-lhe vida em

abundância de paz. "Irmãos, tomai Como exemplo, no sofrimento e na paciência, os profetas que falaram em nome do Senhor

Eis que chamamos felizes aos que sofreram. Tendes ouvido da paciência de Job e tendes visto o fim do Senhor, que o Senhor é cheio de ternura e de compaixão."

(Tiago, 5:10 e 11.)

## **XIV - Libertação do Sofrimento**

Diante da infinita gama dos sofrimentos

que dilaceram as criaturas, a finalidade da terapia profunda é arrancar-lhes as causas geradoras.

Ao lado de todo o contributo ético-moral que suaviza o sofrimento e altera-lhe a causalidade, produzindo gêneses saudáveis para o futuro, a assistência médica, quando se trate de questões na área da saúde física, assim como a assistência das ciências psíquicas no comportamento alienado ou nos conflitos da personalidade são de relevante valor.

Seja qual for o tipo de sofrimento, as suas garras produzem chagas de demorado processo degenerativo que leva, As vezes, à alucinação, ao

despautério, As arbitrariedades, especialmente as pessoas destituídas de resistências morais.

Normalmente, a sua intensidade é captada conforme a sensibilidade de quem o experimenta.

Sofredores há, na esfera física, portadores de alta capacidade para suportar-lhe a injunção, que, no entanto, tombam, desalentados, quando o sofrimento se apresenta no campo moral.

A reciproca é verdadeira, consagrando os heróis das resistências quase inacreditáveis, sob o jugo dos terríveis acúleos cravados nos tecidos da alma.

O sofrimento está muito relacionado com o processo espiritual.

A ampla sensibilidade facultada-lhe maior profundidade emocional, que responde pelas angústias e desagregações interiores, sem queixumes nem acusações. padecente silencia a dor e deixa-se estraçalhar interiormente, em especial quando tomba nas aflições morais, derivadas da traição, da injustiça, da crueldade, do abandono, do isolamento...

Se possuem fé religiosa e transferem o testemunho para o futuro espiritual, suportam melhor as lamas cortantes, com equilíbrio, logrando vencer a conjuntura, superando-se e saindo da

crise com amadurecimento e paz. As enfermidades de longa duração aformoseiam-lhes o caráter e dão-lhes maior quota de amor aos sentimentos, que transbordam de ternura.

Quando atingem aqueles que estagiam em faixas menos evolutivas, as enfermidades brutalizam-nos e asselvajam-lhes as bases dos sentimentos, que se desenvolviam noutra direção benéfica.

O Espiritismo, em razão da sua complexa estrutura cultural, científica, moral e religiosa, é a doutrina capaz de equacionar o sofrimento, liberando as suas vítimas.

Carl Gustav Jung foi possivelmente quem melhor penetrou a realidade do sofrimento, propondo a sua elucidação e cura. Enquanto a preocupação geral se baseava nos resultados físicos, no bem-estar emocional, sob a angulação médica, ele recorreu a dois métodos para encontrar-lhe a gênese e a solução: os sonhos e a imaginação.

Embora reconhecesse que toda generalidade peca por insuficiência de recursos para o atendimento, desde que cada caso é específico e exige uma linguagem terapêutica especial, adotava os dois comportamentos como método eficaz para os resultados saudáveis.

Ao mesmo tempo recomendava o apoio



religioso, portador de excelentes contribuições para a cura da alma, na qual se sediam todas as causas dos sofrimentos.

A individuação e a marcha na direção do numinoso constituíram-lhe valiosos mecanismos terapêuticos para os problemas dos pacientes que o buscavam.

A promoção moral proposta pelo Espiritismo e a contribuição extraordinária que dá, pelo fato de ser a alma imortal - herdeira dos próprios atos que, equivocados, são geradores de sofrimentos - e da reencarnação - em cujos renascimentos o ser espiritual se

depura, mediante, não raro, o sofrimento - constituem terapias irrecusáveis, no programa de eliminação da dor no homem e na Terra.

O sofrimento tem vigência transitória, por ser efeito do desequilíbrio da energia que, direcionada para o bem e para o amor, deixa de desarticular-se, facultando aos seres a iluminação, a plenitude, portanto, a saúde integral, que a todos no mundo está reservada pelo Pai Criador.

FIM DO LIVRO