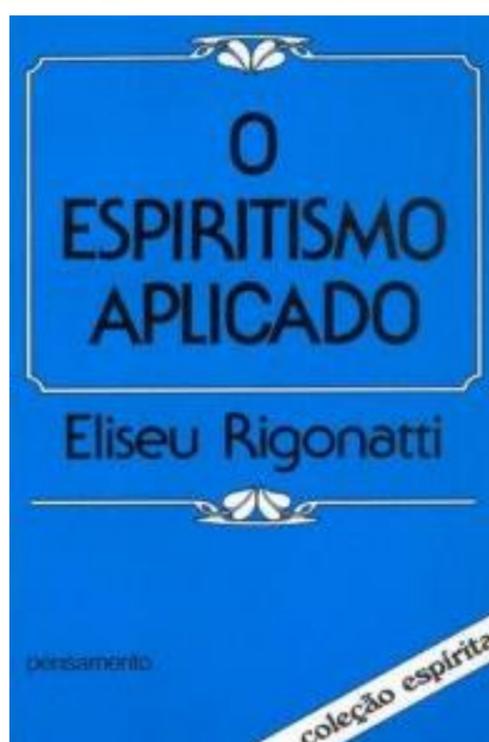


ELISEU RIGONATTI

# O ESPIRITISMO APLICADO

(Exortação à humanidade à luz do  
Evangelho e do Espiritismo)



EDITORA PENSAMENTO  
SÃO PAULO

## SUMÁRIO

Prefácio	1
Os Espíritos	2
O fenômeno chamado morte	2
O fenômeno chamado nascimento	4
A origem dos Espíritos	4
As moradas dos Espíritos encarnados	5
As moradas dos Espíritos desencarnados	6
A personalidade do Espírito	6
O Progresso	7
Transferência de moradas	7
O progresso do Espírito encarnado	7
O pão de cada dia	8
Conhecimentos morais	8
Conhecimentos intelectuais	8
Conhecimentos espirituais	9
Bem aplicar os conhecimentos	9
O progresso do Espírito desencarnado	10
O estacionamento do Espírito encarnado	10
O estacionamento do Espírito desencarnado	10
Cuidados especiais para não estacionar	11
O sono	11
Posição do Espírito encarnado durante o sono	11
Preparar-se para bem dormir	12
O sonho	13
A lembrança dos sonhos	17
As necessidades do Espírito	20
A reencarnação	22
O ciclo das reencarnações	23
Por que o Espírito reencarna	25
Por que esquecer o passado	26
Quanto tempo passamos nas colônias espirituais	29
O livre-arbítrio na reencarnação	31
O Espírito durante a gestação	33

Recepção do Espírito que se reencarna	33
O crime do aborto	34
O Espírito na infância	35
Princípios educativos	36
O Espírito na adolescência	37
O Espírito na idade madura	38
O Espírito na velhice	39
A perfeição moral	40
O sofrimento	43
A lei do choque de retorno	45
Causas do sofrimento	45
O sofrimento quanto ao tempo	47
O sofrimento quanto às pessoas	47
O sofrimento quanto aos efeitos	48
Um processo de reajustamento	48
A luta contra o sofrimento	49
Como nos comportar perante o sofrimento alheio	49
A religião	50
Necessidade da religião	51
A religião Espírita	51
Porque o Espiritismo prega o Evangelho	52
Médiuns e mediunidade	54
O pensamento	55
O desejo	56
Controle do pensamento	56
Análise dos desejos	56
Classificação dos pensamentos	57
Remédio para melhorar os pensamentos	58
Pensamento e consciência	59
A consciência	60
A prisão mental	61
As faixas mentais	61
Afinidade mental	65
Pensamento e saúde	66
Posição do Espírito depois de desencarnado	66
Nosso pensamento e o dos outros	67
Faixas mentais e mediunidade	68
Exercícios mentais	69
O Espiritismo e a alimentação	71
A alimentação	71
Os animais	71
A reencarnação dos animais	72
O espírito dos animais no mundo espiritual	72

Comportamento do homem para com os animais	73
A carne dos animais	73
A alimentação humana	74
Espiritismo e Sexualidade	74
Função divina do sexo	74
O altar doméstico	75
Nossa dívida para com o sexo	75
Matrimônio e sexo	76
A família perante as leis humanas	78
A prostituição	78
O sexo e o pensamento	79
Conclusão	80
Bom ânimo	81

## PREFÁCIO

Conta a lenda que um dia, quando dava audiência ao povo, compareceu diante de poderoso califa de Bagdá, um pobre ourives, com riquíssimo colar de pérolas.

— Senhor, disse ele inclinando-se, venho oferecer-vos esta jóia. Dignai-vos aceitá-la como um tributo de minha admiração por vós.

Admirava-se o califa de mimo de tão alto preço estar nas mãos de homem assim pobre, quando julgou reconhecer entre elas, algumas pérolas que lhe pertenciam e consideradas perdidas. De sobreceño carregado, perguntou:

— Onde arranjaste estas pérolas que até há bem pouco tempo estavam pregadas em meus mantos?

— Senhor, respondeu o ourives humilde, sempre que saíeis com vossa corte luzidia, a orar na mesquita de Omar, eu vos seguia, olhando para o chão da rua, porque acontecia que, às vezes, se despregava de vossas vestes recamadas de pérolas, uma ou outra. Eu as ajuntava cuidadosamente para que um dia pudesse compor um colar e, ofertando-o a vós, devolver-vos as vossas pérolas. Como vedes, as pérolas deste colar não são minhas, são vossas; meu é apenas o cordão que as une.

Agradou grandemente ao califa a honestidade do pobre ourives e a maneira delicada com que lhe restituía as pérolas, que o recompensou com uma bolsa cheia de moedas de ouro.

Conto-vos esta fábula, amável leitor ou gentil leitora, porque se reconhecerdes neste livro muitas pérolas pertencentes a outros escritores do Espiritismo, e se vos irardes, aqui fica minha explicação para apaziguar-vos:

— As pérolas que neste livro se contêm, não são minhas; meu é só o barbante que as une. E se o califa recompensou o ourives honesto com uma bolsa de ouro, recompensai-me vós com a vossa benevolência e tolerância.

O Autor

## OS ESPÍRITOS

Quem são os espíritos?

Quando ouvimos falar de *espíritos*, vêm-nos à mente imagens vagas, quase que irreais; e concebemo-los sob as mais díspares formas. Precisamos modificar nossa concepção a respeito deles. E o primeiro passo que devemos dar para isso é convencer-nos de que também somos espíritos; não há diferença entre nós e eles.

Os espíritos se dividem em duas grandes categorias, que são: a dos espíritos encarnados e a dos desencarnados.

Pertencem à categoria dos espíritos encarnados os que usam um corpo de carne, por exemplo, nós mesmos. E à categoria dos espíritos desencarnados aqueles que já não usam o veículo físico, por exemplo, quem passou pelo fenômeno da morte.

Não se justifica, por conseguinte, essa idéia sobrenatural que fazemos dos espíritos. Pois, não somos espíritos nós também, ainda que encarnados? E dia mais, dia menos, seremos transferidos para o número dos desencarnados.

O nome de *espíritos*, porém, é dado particularmente aos desencarnados. Quando encarnado, damos ao espírito o nome de *alma*.

## O FENÔMENO CHAMADO MORTE

A morte não existe no significado de aniquilamento, destruição total, transformação para o nada, separação eterna.

Nosso espírito é indestrutível e por isso é imortal.

Todavia não poderemos permanecer sempre encarnados. Um dia chegará em que teremos de mudar de categoria. A essa *mudança* é que se dá o nome de *morte*.

A morte é o fenômeno pelo qual o espírito se desliga completamente do corpo. Ela sobrevém por doenças ou por acidentes que facilitem o desligamento.

Não devemos, portanto, temer a morte. Ela é a porta pela qual ingressaremos no mundo espiritual. E depende unicamente de nós o que lá vamos encontrar: se praticarmos o bem, coisas belas; se praticarmos o mal, o resultado do mal que tivermos cometido.

Se não devemos temer a morte, é-nos proibido procurá-la ou desejá-la, por mais aflitiva que seja nossa situação aqui na terra. O corpo humano é uma dádiva sublime de Deus, e só por vontade dele é que poderemos deixá-lo.

No momento de nosso desencarne é que mais necessitaremos do auxílio divino, especialmente se tivermos vivido distanciados do Altíssimo.

A causa que nos distancia de Deus é não cumprirmos nem respeitarmos os seus mandamentos, todos eles admiravelmente consubstanciados por Jesus no mandamento maior que é: Amarás a Deus sobre todas as coisas e ao teu próximo como a ti mesmo.

E quando é que nós nos afastamos do Altíssimo e não observamos o grande mandamento?

Quando cultivamos pensamentos impuros, maldosos, egoístas, desonestos. Quando passamos a vida cuidando somente da parte material dela, deixando esquecidas as necessidades da alma; quando desprezamos a lei da fraternidade.

A fraternidade é uma lei cuja observância sempre traz felicidade. Jesus nos ensinou a sermos fraternos assim: "Amai-vos uns aos outros como eu vos amei. Vós sois filhos de um único pai que é Deus; e vós todos sois irmãos".

Uma das principais pedras de tropeço com que se defronta o homem em sua vida, é o orgulho que o isola de Deus.

Realmente o orgulhoso não admite que acima de sua pequenez paire uma Vontade Soberana, à qual deva tudo o que é; e como consequência, o orgulho impossibilita sua regeneração da qual tem necessidade.

Se trabalharmos por livrar-nos destas causas que impedem nossa aproximação de Deus e pautarmos nossos atos pela lei da fraternidade, estaremos incontestavelmente a caminho de gloriosas conquistas espirituais.

No mundo espiritual ocuparemos o lugar que nos será devido pelo progresso que já tivermos realizado.

Uma vez que estamos de passagem pela Terra, é ponto importante para nossa felicidade, quer futura quer presente, a depuração de nossos sentimentos. Depurando-os conquistaremos uma posição dignificante não só como encarnados, como também quando estivermos desencarnados.

Nós estamos sempre apegados a alguma coisa e, principalmente, às nossas preferências. É aconselhável que nós nos apeguemos à virtude, aos

bons pensamentos, às boas palavras, às boas ações, para que gozemos da paz e evitemos desilusões e sofrimentos futuros, porque a morte nos colocará irremediavelmente diante de nossa própria consciência.

## O FENÔMENO CHAMADO NASCIMENTO

Se não podemos permanecer indefinidamente encarnados, também não o poderemos como desencarnados.

Para prosseguirmos em nosso glorioso destino, temos necessidade premente de progresso. E para progredirmos, precisamos renascer. E assim nossa vida de encarnados alterna-se com a de desencarnados; vivemos ora no plano material, ora no espiritual.

Depois de uma temporada mais ou menos longa que vivermos como espíritos desencarnados, teremos de nos encarnar de novo. Aqui chegando, passaremos por provas, quais colegiais. O que tivermos aprendido como desencarnados, poremos em prática como encarnados. Se o conseguirmos, conquistaremos mais um grau de progresso e ficaremos libertados de um pouco mais de nossas imperfeições. Isso depende de nossa força de vontade e de nossa persistência, porque não é fácil abandonarmos hábitos errôneos e adquirirmos hábitos salutareos, isto é, cultivarmos a virtude.

Portanto, é imprescindível que os pais eduquem os seus filhos, fazendo com que adquiram, desde pequeninos, hábitos salutareos e virtuosos. Diz o ditado: "Mostra a teu filho o bom caminho que o seguirá também velhinho". Nada mais certo. Durante a infância, o espírito é maleável e recebe muito mais facilmente os ensinamentos que se lhe ministram e também é muito mais sensível aos exemplos que recebe.

Essa maleabilidade do espírito e essa sensibilidade que o tornam mais apto a receber novos ensinamentos, prendem-se ao fato de que "até aos sete anos, o espírito ainda se encontra em fase de adaptação para a nova existência que lhe compete no mundo. Nessa idade, ainda não existe uma integração perfeita entre ele e a matéria orgânica. Suas recordações do plano espiritual são, por isso, mais vivas, tornando-se mais susceptível de renovar o caráter e estabelecer novo caminho, na consolidação dos princípios de responsabilidade, se encontrar nos pais legítimos representantes do colégio familiar". (Emanuel — *O Consolador*, 1ª edição da FEB.)

O nascimento é, por conseguinte, nossa nova volta a um corpo de carne.

## A ORIGEM DOS ESPÍRITOS

Tanto quanto a origem do homem na face da Terra, a origem dos espíritos é também um problema apaixonante.

De onde proveio o homem?

De onde proveio o espírito?

Eis questões que ainda permanecem envoltas em mistério, sem embargo de os estudiosos apresentarem hipóteses mais ou menos plausíveis.

Entretanto o ignorarmos de onde se origina o espírito, de como ele se forma, não nos deve preocupar; isto não tolhe o progresso espiritual da humanidade. Tudo vem a seu tempo e um dia chegaremos a decifrar o que agora é um enigma para nós.

## AS MORADAS DOS ESPÍRITOS ENCARNADOS

Os espíritos encarnados habitam em mundos materiais, isto é, de matéria densa, compacta. Nós, por exemplo, somos habitantes da Terra que é um mundo material. E rolando no espaço infinito, há outros mundos materiais habitados como o nosso.

O mundo que um encarnado habita, guarda íntima relação com o progresso moral que o encarnado já realizou. Assim, à medida que crescermos em moralidade, iremos conquistando gradativamente o direito de movimentarmo-nos em mundos de graus superiores ao nosso.

Suponhamos uma escola: para o aluno passar para uma classe mais adiantada é preciso que ele aprenda todas as matérias da classe em que está e demonstre aproveitamento.

A Terra atualmente é nossa escola; é através dos trabalhos que aqui executamos e das provas pelas quais passamos que adquirimos o direito de ingresso a mundos superiores ao nosso.

Todavia, numa escola os alunos não aprendem somente as lições; aprendem também a serem disciplinados e obedientes. E quando o aluno é recalcitrante, repete o ano tantas vezes quantas forem necessárias para se corrigir. Tal sucede conosco encarnados: alunos da escola terrena que somos, a ela voltaremos tantas vezes quantas forem necessárias para que deixemos de ser rebeldes e nos tornemos humildes e obedientes às leis divinas.

Como encarnados viveremos sempre no planeta que maiores probabilidades de progresso nos oferecer, segundo nossa capacidade de compreensão.

O progresso moral nós o obteremos mediante nossa reforma íntima; esta é, no momento, a mais urgente e a mais difícil tarefa que nos cabe executar. Reformando-nos intimamente, trabalhando com honestidade para a felicidade de nossos familiares, cumprindo nossos deveres o melhor possível, nós, quer como encarnados, quer como desencarnados, faremos jus à paz de que tanto necessitamos.

## AS MORADAS DOS ESPÍRITOS DESENCARNADOS

Os espíritos desencarnados habitam colônias espirituais, as quais não são percebidas pelos nossos sentidos, dado a limitação que a matéria nos impõe. Essas colônias se acham ligadas aos mundos materiais a que pertencem os espíritos que as habitam. A Terra, por exemplo, é circundada de um imenso número dessas colônias que se assemelham a grandes cidades, cheias de vida e de animação. Quando desencarnarmos, iremos viver numa dessas colônias.

As colônias espirituais que circundam a terra se dividem em três classes: as zonas purgatorias, as colônias correcionais e as colônias de elevação.

As zonas purgatorias, também chamadas umbral, são extensas regiões de trevas e de sofrimentos, onde o espírito que não soube fazer bom uso de sua encarnação, encontra-se ao desencarnar. Ali, entre prantos e ranger de dentes, o espírito purga os erros que cometeu na terra, até o dia em que manifeste desejos sinceros de corrigi-los.

As colônias correcionais são verdadeiras cidades de vida organizada, nas quais o espírito se prepara para reencarnar-se. Nelas o espírito rememora as encarnações passadas e traça os planos do futuro. E enquanto aguarda o dia de reencarnar-se, estuda e entrega-se a um trabalho edificante.

As colônias de elevação são moradas de espíritos que já atingiram o máximo de perfeição moral que a Terra lhes podia oferecer. Nelas os espíritos fazem um estágio preparatório antes de se transferirem para um mundo superior ou para voltarem à Terra em missões de grande alcance social, visando ao bem da humanidade.

Independente dessas colônias espirituais, existem os mundos espirituais, os quais são habitados por espíritos que não mais necessitam das reencarnações, em virtude do grande progresso que já realizaram.

## A PERSONALIDADE DO ESPÍRITO

O espírito desencarnado conserva a mesma personalidade que teve na Terra quando encarnado. Assim, quando desencarnarmos, não seremos nem mais nem menos do que hoje somos; acompanham-nos para o lado de lá nossas boas e nossas más qualidades. Contudo, como no mundo espiritual veremos as coisas tais quais elas são, sem o véu do orgulho a obscurecer-nos a razão, redobramos de esforços para vencer nossas más qualidades; porque compreenderemos que estas serão sempre um entrave à nossa real felicidade.

Modifiquemos, pois, daqui por diante, nossa concepção a respeito dos espíritos. Eles não são fantasmas cuja única ocupação é assombrar-nos;

também não são todo-poderosos para atenderem aos nossos caprichos; não sabem tudo para responderem a todas nossas perguntas; e não vivem, sofrendores, em infernos eternos; nem, ociosos, em paraísos inúteis.

## O PROGRESSO

Através de nossas vidas sucessivas, ora num plano, ora noutra, qual o alvo a que devemos atingir?

Nosso alvo é a perfeição; atingi-la-emos pelas nossas lutas, dores, sacrifícios, trabalhos e estudos.

A perfeição consiste em conseguirmos a virtude e a sabedoria. A virtude disciplina nosso coração; e a sabedoria, o nosso cérebro.

O Universo é a nossa universidade; e a Terra, presentemente, a nossa oficina. A universidade nos ensinará a sabedoria e a virtude; a oficina nos facultará as oportunidades de aplicarmos as lições.

Tal é o progresso.

## TRANSFERÊNCIA DE MORADA

O Universo é dividido em número infinito de mundos; e cada um deles nos oferece determinados tipos de ensinamentos.

Quando tivermos progredido suficientemente num mundo, a ponto de não ter ele mais nada para nos ensinar, quer em virtudes, quer em sabedoria, ser-nos-á permitido o ingresso no mundo imediato superior, onde, como em nova classe de aulas, continuaremos nossos estudos e trabalhos.

Se um espírito demonstrar-se refratário às possibilidades de progresso que o seu mundo lhe oferece, é rebaixado a um outro condizente com seu estado. Não é um retrocesso: é simplesmente a volta a um plano equivalente à sua condição, depois de lhe terem sido concedidas oportunidades de elevação que não soube aproveitar.

E com relação às colônias espirituais que gravitam ao redor da Terra, o processo é o mesmo: cada vez que desencarnarmos, iremos para a que esteja de conformidade com o progresso que tivermos realizado em nossa última encarnação.

## O PROGRESSO DO ESPÍRITO ENCARNADO

Como progrediremos nós, espíritos encarnados?

É pelo trabalho que progredimos.

Podemos dividir o nosso trabalho aqui na terra em cinco espécies:

- 1ª — O trabalho para ganharmos honestamente o pão de cada dia.
  - 2ª — O trabalho para adquirirmos conhecimentos morais.
  - 3ª — O trabalho para conquistarmos conhecimentos intelectuais.
  - 4ª — O trabalho para acumularmos conhecimentos espirituais.
  - 5ª — O trabalho para bem aplicarmos os nossos conhecimentos.
- Estudemos separadamente cada uma dessas espécies de trabalho.

## O PÃO DE CADA DIA

O espírito se aprimora pelo trabalho. É imprescindível que o homem se mantenha por si próprio, sem tornar-se um parasita ou uma carga no ombro dos demais.

A ninguém será possível a lapidação de seu caráter a não ser através do trabalho. O caminho do progresso é, pois, aberto pelo trabalho honesto, consciencioso, sadio, e cumprido como um dever sacrossanto.

O Espiritismo não quer homens ociosos; não quer contemplativos; não quer parasitas, nem fanáticos.

O Espiritismo quer homens trabalhadores, homens de ação, homens que vivam nobremente do produto de seus esforços.

## CONHECIMENTOS MORAIS

O Espiritismo luta para que a humanidade se moralize; e procurando moralizá-la, espera e dirige a reforma íntima do indivíduo, isto é, de cada um de nós, componentes da humanidade. Por conseguinte, o Espiritismo parte do princípio de que se o indivíduo se moralizar, a família estará moralizada; se a família estiver moralizada, a cidade também estará moralizada; e assim sucessivamente passaremos da cidade para o estado, do estado para a nação, e da nação para a moralização da humanidade. Porque é fora de dúvida que se as partes forem sãs, o todo indiscutivelmente será são.

Quer, pois, o Espiritismo que seus adeptos desenvolvam suas boas qualidades morais: o dever, o direito, o senso da responsabilidade, a boa vontade, a justiça, a caridade, a simpatia, o altruísmo, a dignidade, a compreensão, etc. É isto não só para o progresso do espírito, como também para a felicidade da terra.

## CONHECIMENTOS INTELECTUAIS

Os conhecimentos intelectuais alargam a nossa visão. A pessoa estudiosa compreende melhor as coisas; não é supersticiosa, não é fanática, não é intransigente, nem intolerante.

Contudo, os conhecimentos intelectuais não se adquirem sem esforços; é mister estudar, ler, instruir-se.

Os livros são mananciais inexauríveis de conhecimentos intelectuais; constituem companheiros inseparáveis da alma sequiosa de saber para elevar-se.

O Espiritismo não pode prescindir de tão útil instrumento de progresso que é o bom livro; por isso não cessa de repetir a seus adeptos: estudem, leiam, observem, meditem.

## CONHECIMENTOS ESPIRITUAIS

Se vivêssemos eternamente em nosso corpo de carne, se não tivéssemos que deixá-lo, defrontando-nos um dia com o fenômeno da morte, poderíamos perfeitamente passar sem os conhecimentos espirituais.

Porém não vivemos para sempre no veículo físico que hoje ocupamos; mais cedo ou mais tarde, ser-nos-á forçoso abandoná-lo; porque não somos somente matéria; acima de tudo somos espíritos. É por isso que os conhecimentos espirituais nos são indispensáveis. A morte virá inevitavelmente e quem não cuidar de se preparar para ela com alguns conhecimentos espirituais, sentir-lhe-á todo o amargor.

O Espiritismo nos fornece os conhecimentos espirituais suficientes para encararmos a morte com serenidade.

E quando a humanidade estiver educada espiritualmente, o espectro da morte não amedrontará mais ninguém.

## BEM APLICAR OS CONHECIMENTOS

Depois de termos adquirido os conhecimentos atrás enumerados, resta-nos viver de conformidade com eles; caso contrário, estacionaremos. E se estacionarmos, não tiraremos muito proveito de nossa encarnação.

Cada uma de nossas encarnações tem os seus trabalhos próprios; protelando-os, ou executando-os mal, irão sobrecarregar a próxima. E quanto mais sobrecarregada estiver uma de nossas reencarnações, mais trabalhosa e mais portadora de sofrimentos ela nos será. Portanto, o escrupuloso cumprimento de todos os nossos deveres é uma garantia sólida de um futuro feliz.

É de bom alvitre que os pais cuidem de ensinar a seus filhos, desde pequeninos, a aproveitarem bem a reencarnação. Para isso, desde cedo lhes ensinarão o caminho do trabalho honesto; em seguida lhes facilitarão, por todos os meios, a aquisição dos conhecimentos morais, espirituais e intelectuais.

## O PROGRESSO DO ESPÍRITO DESENCARNADO

Não nos iludamos com nossa situação depois da morte. Não iremos encontrar um paraíso de ociosidade, nem um inferno de penas eternas. Encontraremos um mundo espiritual, onde continuaremos nossa vida de aprendizado, de trabalho e de progresso.

Tão logo desencarnarmos, seremos levados por nossos amigos e familiares para a colônia espiritual que nos for adequada. Lá, sob a orientação de mentores sábios, organizaremos nossa nova vida. E repartindo nosso tempo entre o estudo e o trabalho, prepararemos nossa futura reencarnação.

## O ESTACIONAMENTO DO ESPÍRITO ENCARNADO

Um dos grandes perigos a que estamos expostos é o de estacionar, isto é, pararmos, atrasarmo-nos na marcha do progresso.

Todo o estacionamento é de conseqüências penosas pelo esforço que nos obrigará a despendar na reconquista do tempo perdido.

Estacionamos quando não cumprimos os nossos deveres; quando não cultivamos nossa inteligência; quando nós nos entregamos à ociosidade, aos vícios, à maldade; quando somos indiferentes ao sofrimento alheio.

É mister, pois, que imponhamos a nós próprios severa vigilância para evitarmos o estacionamento o qual nos trará como conseqüência o pouco aproveitamento da reencarnação que nos foi concedida.

## O ESTACIONAMENTO DO ESPÍRITO DESENCARNADO

Assim como podemos estacionar, também o podem os espíritos desencarnados. Isso acontece quando o espírito, em lugar de aceitar sua situação de desencarnado, persiste em manter-se apegado à vida da qual a morte o afastou.

Muitos espíritos não querem abandonar a morada terrena e nela permanecem como se estivessem ainda encarnados; outros se revoltam; alguns se entregam a vinganças mesquinhas, ou à prática do mal, obsedando os encarnados, ou secundando-os em seus atos malignos; outros, enfim, entregam-se à preguiça e à inércia. Esses espíritos infelizes têm em sua frente um futuro tormentoso; o dia de se reencarnarem chegará infalivelmente; e como não cuidaram de se prepararem no mundo espiritual, terão na terra uma vida de dissabores e de sofrimentos.

Não julguemos, porém, que lhes falte amparo. Os irmãos superiores estão a adverti-los constantemente, convidando-os a abandonarem aquela vida inútil e sugerindo-lhes oportunidades de se elevarem; é questão só de obediência e um pouco de humildade.

Para que o espírito não estacione no mundo espiritual, há de se conformar com sua nova modalidade de vida, procurando tirar dela o máximo de proveito pelo trabalho assíduo e fecundo.

## CUIDADOS ESPECIAIS PARA NÃO ESTACIONAR

Tanto em nossa atual condição de encarnados, como em nossa futura de desencarnados, havemos de tomar precauções para não estacionar.

O cultivo do coração, isto é, dos bons sentimentos é fundamental.

Diz o venerando instrutor Emanuel que no coração situa-se o centro da vida; dele partem as correntes imperceptíveis do desejo. E o desejo através do pensamento se transforma em palavras e em atos. Por isso se nosso coração estiver educado pelos bons sentimentos, nossos pensamentos, palavras e atos serão puros, compelindo-nos ao progresso.

Continua ainda Emanuel ensinando que a religião é a força que alarga os potenciais do nosso sentimento e, por isso, a educadora por excelência de nossos corações. É no seio da fé santificante que encontraremos as regras de conduta e perfeição que necessitamos para que nossa vida na Terra não seja uma romagem inútil. É natural, pois, que contemos com a força religiosa, a qual edifica invisivelmente nosso caráter e nosso sentimento. (Emanuel, *O Roteiro*, pág. 43 e seg., 1ª edição.)

Concluimos então que um de nossos cuidados para não estacionarmos é observar os preceitos de nossa religião, pondo-os em prática, visando a nossa reforma íntima e conseqüente aperfeiçoamento de nosso espírito.

## O SONO

Entre nós e os espíritos desencarnados há perfeito intercâmbio de idéias, de ensinamentos e de auxílio. Esse intercâmbio se processa comumente através do sono.

Durante as horas de sono, podemos passar para o mundo espiritual e estarmos juntos com os espíritos desencarnados.

Duas são as finalidades do sono: proporcionar ao corpo oportunidade de recuperar energias e libertar parcialmente nosso espírito, facultando-lhe novas experiências. Enquanto dormimos, nosso espírito pode afastar-se de nosso corpo, ficando preso a ele apenas por um laço fluídico.

## POSIÇÃO DO ESPÍRITO ENCARNADO DURANTE O SONO

Uma vez que o sono nos liberta parcialmente da matéria, abrindo-nos as portas do mundo espiritual, é importante que aproveitemos bem estas horas de liberdade.

Vejamos em quais posições pode colocar-se o espírito, nas horas em que seu corpo dorme.

Há espíritos que, parcialmente libertos do corpo pelo sono, conservam toda a lucidez; compreendem que estão no mundo espiritual e dedicam estas horas a estudos e a trabalhos espirituais; assim ganham tempo, porque quando desencarnarem encontrarão prontos esses trabalhos.

Outros espíritos continuam durante o sono a tratarem de seus negócios e a preocuparem-se com seus problemas materiais, exatamente como quando acordados. Esses espíritos em nada se beneficiam dos momentos de liberdade espiritual que o sono lhes concede.

Alguns espíritos ficam perturbados, sonolentos e não se afastam do pé do leito onde repousam seus corpos.

Enfim, há espíritos que dão azo a seus instintos baixos e procuram os lugares do vício e mesmo do crime.

O sono favorece o encontro dos espíritos encarnados com os desencarnados. Assim o encarnado pode encontrar-se com seus entes queridos já desencarnados, de cujo encontro lhe advém grande consolo.

Os doentes que sofrem sem esperanças de cura para seus corpos, e muitas vezes segregados do convívio de seus familiares, nas horas de sono haurem forças para suportar seus padecimentos com paciência e resignação.

Os encarcerados, enquanto seus corpos dormem, podem perfeitamente procurar a companhia de espíritos mais elevados, os quais lhes ensinarão os meios de se regenerarem e corrigirem seus erros; desse modo ganharão tempo, pois que, verificarão mais tarde terem executado grande parte do trabalho regenerativo.

A nós, espíritos encarnados desejosos do progresso espiritual, o sono concede excelentes oportunidades. Instrutores espirituais mantêm escolas onde congregam, todas as noites, um número considerável de espíritos encarnados semilibertos pelo sono, e lhes ministram lições, ensinamentos e conselhos.

## PREPARAR-SE PARA BEM DORMIR

É útil que nós nos preparemos para bem dormir. Um bom sono concede maior liberdade ao nosso espírito, permitindo-nos aproveitar melhor nossa estada no mundo espiritual.

Para termos um bom sono, isto é, um sono que ajude o nosso espírito desprender-se com facilidade do corpo, é preciso que prestemos atenção no seguinte: o mal e os vícios seguram o espírito preso à Terra. E quem se entregar ao mal e aos vícios durante o dia, embora seu corpo durma à noite,

seu espírito não terá forças para subir; e ficará perambulando por aqui, correndo o risco de ser arrastado por outros espíritos viciosos e perversos.

A excessiva preocupação com os negócios materiais também dificulta o espírito a desprender-se da Terra; e mesmo enquanto o corpo dorme, continua o espírito a pensar exclusivamente em seus problemas materiais, alheio ao proveito espiritual que poderia conseguir naquelas horas de liberdade.

O bem e a virtude nos levarão, através do sono, às colônias espirituais onde fruiremos a companhia de mentores elevados; receberemos bom ânimo para a luta diária; ouviremos lições enobrecedoras; e poderemos dedicar-nos a ótimos trabalhos.

Compreendemos agora que é de grande valia a maneira pela qual passaremos o dia; cultivemos bons pensamentos, falemos boas palavras e pratiquemos bons atos; cumpramos rigorosamente nossos deveres; não alimentemos ambições excessivas, nem desejos de realização difícil; evitemos a ira, o rancor, o ódio, a maledicência; conservemo-nos tranqüilos, cheios de confiança na Providência Divina. E assim preparados, contentes, iremos à noite ao mundo espiritual. E de manhã, ao retomarmos nosso veículo físico, elevemos ao Senhor nossa prece agradecida pela noite que nos concedeu de repouso ao nosso corpo e de liberdade ao nosso espírito.

## O SONHO

Praticamente vivemos duas vidas: uma quando nosso corpo repousa e outra quando ele está em atividade.

O espírito, semiliberto pelo sono, recebe impressões: vê, ouve, fala, age, move-se, usando de facilidades, tais como: maior visão, maior percepção mental, maior compreensão; por vezes, maior lembrança do passado, maior mobilidade; possibilidade de encontros com espíritos que conheceu em encarnações anteriores; assiste a cenas que se desenrolam em esferas espirituais próximas à Terra; vai a lugares aos quais só pode ter acesso como espírito; e executa tarefas de seu interesse.

Contudo, ao regressarmos ao nosso corpo físico, esquecemos os nossos atos espirituais, ficando a nossa memória adormecida com relação à nossa vida de semiliberdade. Isto se deve a que nosso corpo funciona como um redutor da capacidade perceptiva do espírito, particularmente o cérebro, em virtude de suas lentas e pequenas vibrações.

Para termos uma idéia aproximada da capacidade perceptiva do espírito, figuremos uma escala de percepções espirituais, graduada de zero a cem.

Quando acordados, isto é, inteiramente ligados ao corpo, nossa capacidade de percepção espiritual se reduz a zero; raros encarnados conseguem perceber alguma coisa do mundo espiritual que os cerca.

Quando semilibertos do corpo pelo sono, nossas percepções espirituais se ampliam, variando na escala de um a noventa e nove, dependendo de nosso maior ou menor adiantamento espiritual.

E finalmente quando desencarnarmos e passarmos a viver definitivamente como espíritos, nossa percepção espiritual será completa.

De nossas atividades no mundo espiritual enquanto nosso corpo repousa, geram-se os sonhos, das quais são uma lembrança perfeita.

Nem sempre sonhamos, isto é, nem sempre guardamos a lembrança do que se passou conosco durante o sono. Isto porque ao reentrar no corpo, ficamos com nossa capacidade de percepção espiritual reduzida a zero e, por conseguinte, não podemos lembrar-nos do que houve conosco, quando estávamos fora do corpo.

Os sonhos, cuja lembrança nítida guardamos, são raros; comumente nos ficam fragmentos deles e muitas vezes visões que não conseguimos compreender.

Para melhor compreensão dos sonhos e de seus fragmentos, agrupemos nosso comportamento como espíritos enquanto nosso corpo dorme, em oito categorias:

- 1ª – Conselhos que recebemos de nossos amigos espirituais.
- 2ª – Trabalhos enobrecedores que executamos no mundo espiritual.
- 3ª – Estudos, viagens.
- 4ª – Reuniões com amigos espirituais.
- 5ª – Encontro com inimigos espirituais, se os tivermos.
- 6ª – Continuação do trabalho material.
- 7ª – Satisfação de baixas paixões e de vícios.
- 8ª – Estado de entorpecimento.

### Conselhos que recebemos de nossos amigos espirituais

Semilibertos do corpo, recebemos com facilidade as impressões espirituais. Dessa oportunidade se valem nossos amigos do espaço para dar-nos conselhos e sugestões úteis ao desenvolvimento de nossa encarnação. Procuram afastar-nos do mal, fortalecem-nos moralmente e apontam-nos a maneira certa de respeitarmos as leis divinas. Ao despertarmos, embora não nos lembremos deles, ficam, contudo, no fundo de nossa consciência, em forma de intuições, como que idéias inatas.

## Trabalhos enobrecedores que executamos no mundo espiritual

Podemos dedicar os momentos de semiliberdade à execução de tarefas espirituais, sob a direção de elevados mentores. A vantagem para os encarnados que assim aproveitam as horas de sono é grande: ganham forças para os embates da vida, além de, ao desencarnarem, encontrarem muita coisa pronta, o que lhes permitirá um progresso mais rápido.

Acontece muitas vezes acordarmos com uma deliciosa sensação de bem-estar, de contentamento e de alegria. Isto acontece por termos sabido usar bem de nossa estada no mundo espiritual, executando trabalhos de real valor; daí é que provém essa satisfação íntima.

Contudo, não raras vezes despertamos tristes e com uma espécie de ressentimento no fundo de nosso coração. O motivo dessa tristeza sem causa aparente é que nos são mostradas as provas e as expiações que nos caberão na vida, as quais teremos de suportar. E conquanto sejamos confortados por nossos benfeitores, não deixamos de nos entristecer e ficarmos um tanto apreensivos.

### Estudos e viagens

Há espíritos encarnados que, ao penetrarem no mundo espiritual através do sono, entregam-se aos estudos de sua predileção; e por isso têm sempre idéias novas no campo de suas atividades terrenas. Outros valem-se da facilidade de locomoção para realizarem viagens de observação, não só na terra, como também às esferas espirituais que lhe são vizinhas.

### Reuniões com amigos espirituais

Assim como visitamos nossos amigos encarnados, também podemos ir visitar nossos amigos desencarnados e com eles passarmos momentos agradáveis, enquanto nosso corpo físico repousa; disso nos resulta grande conforto.

### Encontro com inimigos

É comum o sono favorecer o encontro de inimigos para explicações recíprocas. Esses inimigos podem ser da encarnação atual ou de encarnações antigas.

Os mentores espirituais procuram aproximar os inimigos, a fim de induzi-los ao perdão mútuo. Extinguem-se assim muitos ódios e grande número de inimigos se tornam amigos, o que lhes evitará sofrimentos. É a maior e melhor percepção de que goza o espírito semiliberto pelo sono.

facilita a extinção de ódios e a correção de situações desagradáveis e por vezes dolorosas.

### Continuação de trabalhos materiais

Considerável porcentagem de encarnados, ao entregarem seu corpo físico ao repouso, continuam, sono a dentro, com suas preocupações materiais. Não aproveitam a oportunidade para se dedicarem um pouco à vida eterna do espírito. E estudam os negócios que pretendem realizar, completamente alheios aos verdadeiros interesses de seus espíritos; e nada veem e nada percebem do mundo espiritual no qual ingressam por algumas horas.

### Satisfação de paixões baixas e de vícios

Há encarnados que ao se verem semilibertos do corpo de carne pelo sono, procuram os lugares de vícios, com o fito de darem expansão a suas paixões inferiores, na ânsia de satisfazerem seus vícios e seu sensualismo. Outros se entregam mesmo ao crime, perturbando e influenciando perniciosamente suas vítimas, tornando-se instrumentos da perversidade.

### Estado de entorpecimento

São comuns os encarnados cujos espíritos não se afastam do lado do corpo, enquanto este repousa; ficam entorpecidos junto ao leito, como que adormecidos também.

Das ocupações a que nós nos entregarmos durante a semiliberdade que o sono nos concede, depende nosso estado quando acordados. Nós ficamos impregnados com os fluidos que encontramos nos lugares onde estivemos como espíritos, durante o sono; se freqüentamos lugares puros, ou se nos tivermos dedicado a trabalhos nobres, voltaremos impregnados de bons fluidos que nos darão ânimo, saúde, coragem e alegria de viver; porém, se como espíritos semilibertos, freqüentarmos antros de vícios ou se gastarmos o tempo na satisfação de nossos desejos inferiores, voltaremos como nosso perispírito carregado de fluidos impuros que muito influirão sobre nossa saúde corporal.

Estamos agora com base para compreendermos a questão dos sonhos: o sonho é uma parte mínima de nossas ocupações como espíritos semilibertos pelo sono, e da qual nós nos recordamos ao despertar.

Se nós nos lembrássemos inteiramente de como empregamos nossas horas de semiliberdade, verificaríamos que todas as noites sonhamos, isto é, vimos ou fizemos qualquer coisa. A rigor, portanto, sonhamos em todas as horas de nosso sono, uma vez que nosso espírito não permanece

inativo. Contudo, damos o nome de sonho apenas à parte dos acontecimentos que conseguimos reter ao voltar ao nosso corpo físico.

Nosso cérebro é um redutor da capacidade perceptiva de nosso espírito; e reduzindo-lhe a zero a percepção espiritual, reduz-lhe também a zero a memória espiritual.

O cérebro é um instrumento que permite ao espírito a percepção das coisas materiais somente, e guarda-lhes a lembrança; ainda não desenvolveu a parte mediante a qual terá a percepção e a memória das coisas espirituais. Ao voltar o espírito para o corpo, sua memória espiritual deixa de funcionar, para só lembrar-se das coisas materiais, isto é, daquilo que lhe chegou através do cérebro. Por esta razão é que não nos lembramos de nossa atividade durante a semiliberdade que o sono nos concede.

## A LEMBRANÇA DOS SONHOS

Sabemos que nem tudo de nossa estada no plano espiritual por meio do sono, fica esquecido ao acordarmos. Frequentemente trazemos de lá imagens, cenas, fatos e idéias que formam aquilo a que denominamos sonhos. O sonho é, por conseguinte, um reflexo fragmentário de nossa vida fora do corpo e fixamo-lo por analogia, por símbolos e por intuições.

Entretanto, para que sonhemos, isto é, para que lembremo-nos de qualquer fato que presenciemos no plano espiritual, é necessário que tal fato nos tenha impressionado fortemente a fim de que nosso espírito possa conservá-lo na mente, ainda quando envolto na matéria.

### Analogia

Quando o espírito semiliberto do corpo pelo sono observa uma cena, um acontecimento, ou nele tomar parte, ao voltar para o corpo trazendo a lembrança, traduz o que viu por imagens que lhe são familiares. Procede, nesse caso, como uma criança que ao descrever para um adulto um fato que presenciou, serve-se de sua reduzida compreensão infantil. Daí as descrições por vezes cômicas, absurdas, incompreensíveis, retorcidas que as crianças fazem. Elas viram o fato mas não possuem recursos para se expressarem convenientemente. Assim o espírito, ao regressar ao corpo, não tem possibilidades de se lembrar fielmente do que viu; e o pouco do que se recorda, que constitui o sonho propriamente dito, sofre a distorção do cérebro e é traduzido pelas imagens comuns ao estado de acordado. Por exemplo, a lembrança da rapidez com que o espírito se movimenta no espaço é reproduzida no cérebro por uma queda de grande altura. Se um inimigo desta ou de outras encarnações nos persegue em nossa semiliberdade, parecer-nos-á que sonhamos termos sido perseguidos por alguém.

Como a vida de semiliberdade que o espírito vive durante o sono, tem muita coisa que lhe é desconhecida, serve-se da analogia, isto é, procura transformar no que conhece as cenas e fatos presenciados no mundo espiritual.

## Símbolos

É comum o sonho traduzir-se por símbolos que não conseguimos entender, a não ser quando se dê o acontecimento com o qual o símbolo tem relação.

Temos amigos espirituais no espaço que se interessam por nós. Quando esses amigos julgam oportuno dar-nos um conselho ou advertir-nos de que, possivelmente, enfrentaremos situações difíceis ou desagradáveis para as quais devemos estar preparados, recorrem eles, comumente aos símbolos. Caso se limitassem a falar-nos em nosso estado de semiliberdade, ao voltarmos ao nosso corpo físico não nos lembraríamos de suas palavras; ou se nos lembrássemos, seriam fragmentos sem significação. Assim, por meio de símbolos que lhes traduzam o pensamento, procuram impressionar-nos fortemente. Nosso espírito, embora no corpo físico, geralmente consegue recordar-se da forte impressão recebida. Para conseguir isso, o amigo espiritual que nos quer avisar, à medida que nos vai falando, vai formando em pensamento uma imagem que é refletida em nossa mente. Ao acordarmos, trazemos conosco aquele quadro simbólico, o qual nos intriga, por não o compreendermos no momento; isso só se dará quando acontecer o fato relacionado com ele.

Vejamos alguns exemplos *BRASIL* que ilustram o que acabamos de expor: Uma pessoa sonhou certa vez que contemplava um rochedo. Eis que a terra tremeu e o rochedo reduziu-se a pó. Envolvendo-a a poeira a ponto de parecer sufocá-la, o medo começou a apossar-se dessa pessoa, quando ouviu uma voz que lhe dizia encorajadoramente: — Sê forte.

Acordou e como de pronto não compreendesse o significado do sonho, não lhe deu maior importância.

Algum tempo depois, essa pessoa sofreu um desastre financeiro; voltou uma tarde para casa carregada de sombrios pensamentos; trancou-se no quarto e, sentada ao pé da cama com a cabeça entre as mãos, entregou-se ao desespero. De súbito ouviu distintamente a mesma voz do sonho, que lhe dizia terna e encorajante: — Sê forte. O sonho lhe voltou à memória e compreendeu então que um amigo espiritual, pressentindo a situação adversa, quis avisá-la para que se não desesperasse. O bom ânimo instalou-se de novo em seu coração aflito e recebeu novas energias para a luta; costumava dizer depois que esse sonho a livrara de cometer uma loucura.

A análise desse sonho simbólico é fácil. O amigo espiritual representou a situação financeira dessa pessoa, pelo rochedo. O desastre financeiro pelo esfacelamento do rochedo; e recomenda-lhe que seja forte na adversidade. E para que ela compreendesse o significado do sonho, foi preciso que acontecesse o fato ao qual ele se ligava.

Outra pessoa, em sonhos, viu-se atravessando extensa planície, castigada por sol ardente; de momento a momento, deparavam-se-lhe obstáculos; quando julgou estar no fim da travessia, surgiu-lhe pela frente um monte escarpado e pôe-se a subir por ele, de arrastão, ferindo-se nas pedras. Ao terminar a subida, aguardava-a uma surpresa agradável: achou-se num bosque fresco e perfumado, onde cantavam pássaros e zumbiam abelhas; um grupo de amigos a recebeu e puseram-se a passear.

Acordou e lembrando-se da visão noturna, pôs-se a meditar sobre ela; não encontrando de pronto a explicação, abandonou-a.

Tempos depois, entrou essa pessoa num período de extremas dificuldades, que se prolongou por anos. Nos momentos em que o desânimo e o desespero a assaltavam, vinha-lhe nítido à memória o sonho que tivera; a travessia da planície ardente e a subida ao áspero monte simbolizavam as dificuldades que experimentava agora; em seguida viriam melhores tempos representados pelo bosque perfumado. De fato, ao período de adversidade, seguiu-se um de paz e felicidades.

É fácil notarmos que se essas duas pessoas, em lugar dos sonhos simbólicos, recebessem de seus amigos espirituais apenas palavras sobre os acontecimentos que as aguardavam, dado a redução da memória que o espírito sofre ao voltar ao corpo, não se lembrariam delas; ao passo que conseguiram reter os símbolos que as impressionaram vivamente.

## Intuições

Há manhãs em que despertamos com a sensação de termos sorvido calma e felicidade durante a noite. Inexprimível bem-estar se assenhoreia de nosso íntimo; vemos as coisas sob um aspecto otimista; as dificuldades parecem-nos menores.

Outras vezes sucede o contrário: ao despertarmos trazemos sensações desagradáveis; uma ponta de inquietação como que veio conosco de dentro do sono. E embora nosso corpo tenha descansado, sentimos que o espírito passou uma noite agitada. São as intuições, isto é, o pressentimento do que vimos, ouvimos ou fizemos em espírito, aproveitando-nos da semiliberdade que o sono nos concedeu. Nós pressentimos, suspeitamos que algo de bom ou de mau se passou conosco, enquanto o corpo repousava.

É comum tomarmos resoluções completamente diversas daquelas que pretendíamos tomar na véspera; ao acordarmos pensamos de modo diferente daquele que pensávamos ao adormecer. É que durante o repouso do corpo, aproveitamos a oportunidade para consultar nossos amigos espirituais e deles recebermos sugestões e conselhos sobre os assuntos que nos preocupavam; e disso fica-nos a intuição de como agir.

Tal é o mecanismo do sonho e por aí vemos a dupla vida que vivemos: quando acordados, a vida material; e quando o corpo entra em repouso, a vida espiritual.

Viver dignamente uma e outra é o objetivo a que devemos colimar.

## AS NECESSIDADES DO ESPÍRITO

Tal qual o corpo que para crescer e tornar-se forte precisa de alimentos e exercícios adequados, assim também o espírito reclama cuidados para que possa resplandecer ao desencarnar.

O espírito encarnado, com raras exceções, é qual um chavascal que precisa ser transformado em jardim. E como do chavascal se arrancam as ervas daninhas e nele se semeiam as plantas úteis, também do espírito rude, mau, vicioso, egoísta, vaidoso, orgulhoso, se extirpam as imperfeições até que ele se transforme em anjo rutilante.

Não há uma receita específica que, aplicada, nos transforme da noite para o dia. A pureza espiritual, que é a perfeição moral, só a alcançaremos pelo trabalho perseverante no bem, de nossa tenacidade em vigiar nossos atos, de nossa persistência em quereremos fazer hoje melhor do que ontem. Em suma, é imprescindível que nós nos dediquemos incessantemente ao nosso aperfeiçoamento moral.

Se não há receitas específicas para conseguirmos a perfeição, há, no entanto, diretrizes que bem observadas nos conduzirão a ela. Vejamos um roteiro que nos proporcionará resultados satisfatórios:

### Renunciar

A primeira necessidade da alma é saber renunciar. Certo não se lhe pede a renúncia total das coisas terrenas. Entretanto, renunciar a algumas horas de descanso, por mês, para consagrá-las a um enfermo; renunciar a alguma comodidade para acudir a um companheiro; renunciar a seus vícios, a seus maus hábitos; renunciar a vinganças, à maledicência, ao ódio, ao ciúme, à inveja; tudo são exemplos de renúncia que estão ao alcance de qualquer um de nós praticar.

## Regozijo

Outra necessidade do espírito encarnado é regozijar-se sempre. Nosso coração deve pulsar em permanente regozijo. Mesmo que a adversidade se apodere de nós e nos faça derramar lágrimas de amargo sofrimento, jamais nos entreguemos ao desespero ou ao desânimo. Não alimentemos tristezas; sejamos alegres, reconhecidos a Deus pela reencarnação que nos concedeu para nosso próprio benefício.

## Servir

Servir é outra necessidade do espírito encarnado. Não nos fechemos num círculo de egoísmo feroz. Sirvamos sempre. Aproveitemos todas as ocasiões que se nos apresentarem para sermos úteis aos nossos semelhantes.

E servindo a este ou àquele, não esperemos nem reclamemos recompensa. O bem, por pequenino que seja, para que cause satisfação à quem o faz e alegria a quem o recebe, deve ser feito desinteressadamente. É quem serve pelo exclusivo prazer de servir, jamais se defrontará com ingratos.

## Corrigir

Corrijamos nossas próprias imperfeições. Não percamos tempo relacionando erros e deslizes alheios. Lembremo-nos de que não estamos isentos de falhas; por isso não sejamos rigorosos para com as falhas alheias; sejamos, contudo, rigorosos para conosco mesmos.

## Confiança

Confiemos na Providência Divina. Acima de todos os poderes humanos, paira o poder soberano de Deus, em cujas mãos temos necessidade de repousar confiantes. Confiemos em nós mesmos para que, fortificados, vencamos nossas dificuldades. Tenhamos em mente que a dúvida é sempre destrutiva; ao passo que a confiança é construtiva. O duvidarmos da bondade de Deus e de sua justiça e de nossas próprias forças, só nos trará tristezas e aborrecimentos.

## A consciência

Há dentro de nós uma chama divina: é a consciência. Temos necessidade do elogio de nossa própria consciência, o qual devemos buscar através de nossas ações, e não do elogio dos homens.

## O Dever

Por mais humildes que sejam nossos deveres, temos necessidade de cumpri-los escrupulosamente. O dever bem cumprido dá serenidade ao coração e tranqüilidade à consciência.

## Compreensão

Há pessoas que não nos compreendem e mesmo nos causam uma certa antipatia, infundada por vezes. É preciso que estimemos até essas pessoas; vencermos o sentimento de repulsa que nutrimos por elas e transformá-lo, pouco a pouco, em estima fraternal.

## Desculpar

Desculpemo-nos mutuamente os erros; se formos defrontados pelos erros de nossos semelhantes, sejamos os primeiros a desculpar.

## Discrição

Sejamos discretos; não bisbilhotemos a vida alheia; não percamos tempo com a maledicência; esse esquadrihar a vida dos outros que tantos males origina.

## Colaboração

Colaboremos com todos e em todos lugares e em todas as ocasiões.

## Amor

Aprendamos a amar nossos semelhantes até ao sacrifício, se for preciso.

Estas são algumas das principais necessidades do espírito encarnado, desejoso de marchar a passos largos para a perfeição moral. Como vemos, são elas de ordem fraternal, porque o principal objetivo que devemos visar é o desenvolvimento da fraternidade em seu mais alto grau, o que virá felicitar o gênero humano.

## A REENCARNAÇÃO

O Espiritismo é uma doutrina reencarnacionista; prega a reencarnação do espírito.

Nós vivemos alternadamente no mundo espiritual e no mundo material. No mundo espiritual vivemos sem o corpo de carne; e para lá iremos

através da morte, isto é, do desencarne. No mundo material vivemos num corpo de carne; e para cá viemos pelo nascimento, isto é, pela reencarnação.

As finalidades da reencarnação são três: o aprendizado, a elevação e a reparação. Por isso chegamos à Terra investidos de graves responsabilidades e com um programa definido para cumprir.

Não estamos na terra em gozo de férias, ou para vivermos ao sabor de nossa fantasia.

### Aprendizado

A Terra é uma escola na qual estamos matriculados para desenvolver as nossas faculdades nobres. Pelas numerosas experiências que a vida na terra nos proporciona, educamos o nosso sentimento, isto é, o nosso coração. A base da educação do sentimento é o grande primeiro mandamento: Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Derivam-se dele todos os outros preceitos educativos.

O aprendizado na terra também nos dá a oportunidade de instruir o nosso espírito, enchendo-o de sabedoria.

### Elevação

À medida que vamos educando nosso sentimento e adquirindo sabedoria, no mesmo passo iremos elevando-nos a planos superiores do Universo, isto é, ingressando em colônias espirituais mais adiantadas. A nossa elevação é uma consequência da educação de nosso sentimento e da sabedoria já conquistada.

### Reparação

Se formos maus e praticarmos o mal, teremos de arcar com as consequências do mal que tivermos praticado. E assim a reencarnação funciona como um corretivo ao espírito culpado. Aquilo que tivermos feito os outros sofrer, isso mesmo sofreremos durante nossas reencarnações. Contudo, a reencarnação não é um elemento corretivo apenas: é também um elemento reparador. Nas reencarnações sucessivas seremos postos em íntimo contato com aqueles a quem causamos males e infelicidades, para que possamos dar-lhes a justa reparação.

## O CICLO DAS REENCARNAÇÕES

Quantas reencarnações teremos na Terra?

Não há um número preestabelecido de encarnações para cada um de nós. Reencarnaremos tantas vezes quantas forem necessárias para nosso aprendizado, elevação e reparação. Unicamente de nós depende reencarnar mais ou menos vezes. Se nós nos comportarmos bem em cada reencarnação, reduziremos o número delas; do contrário o aumentaremos.

De um modo geral podemos classificar as reencarnações em cinco grupos que são: as felizes, as suaves, as semifelizes, as dolorosas e as sacrificiais.

### As reencarnações felizes

Caracterizam-se estas reencarnações por conferirem a seus possuidores uma quase completa felicidade; estão isentos da maioria dos males que dificultam a vida na Terra; e, em qualquer posição em que estejam colocados, nada lhes falta; estão ao abrigo dos grandes sofrimentos e da necessidade.

Merecem as reencarnações felizes os espíritos que não trazem grandes faltas a sanar das reencarnações passadas; sabem tirar bom proveito da aprendizagem e trilham o caminho da elevação.

À medida que a ignorância for sendo banida da face da Terra, o número de reencarnações felizes irá aumentando porque, então, saberemos dedicar-nos ao nosso verdadeiro bem e ao bem de nossos semelhantes.

### As reencarnações suaves

As reencarnações suaves constituem um prêmio de repouso para o espírito. Há espíritos que, como desencarnados, trabalham arduamente e por longo tempo nas regiões inferiores e de trevas do mundo espiritual; conseguem assim grandes créditos a seu favor; e como ainda não estão em condições de ascenderem a colônias superiores e pouco ou nada devem de reencarnações anteriores, é-lhes concedida uma reencarnação suave. Caracteriza-se uma reencarnação suave por facilitar ao espírito todo o necessário para sua elevação espiritual, e pondo-o ao abrigo das lutas penosas da existência terrena. Na face da Terra são numerosas estas reencarnações, como justo prêmio ao trabalho nobre e ao esforço em prol do bem aos semelhantes.

### As reencarnações semifelizes

As reencarnações semifelizes são aquelas que proporcionam ao espírito alternativas de alegrias e de sofrimentos. Sempre há um quê a não deixar o espírito gozar a felicidade completa; contudo, analisando sua vida, não poderá dizer que ela foi totalmente de desgraças: às horas tempestuosas,

sucederam-se horas bonançosas; repouso e tranqüilidade depois de ásperas provações.

As reencarnações semifelizes constituem a grande, a imensa maioria na face da Terra, o que facilmente se explica: são raros os encarnados que não trazem dívidas de reencarnações anteriores; essas recaem no presente para serem pagas; e no momento de pagá-las, sobrevém o sofrimento. Todavia, uma vez liquidadas as dívidas, o espírito caminha para a felicidade, se tiver o cuidado de não contrair novas dívidas.

### As reencarnações dolorosas

As reencarnações dolorosas trazem em constante sofrimento o espírito que passa por elas. Infelizmente ainda são bastante numerosas. Merecem-nas os espíritos que muito erraram, fazendo muito mal aos seus semelhantes em encarnações anteriores; agora recebem em seus próprios corpos o reflexo do sofrimento que infligiram aos outros.

Embora saibamos que sofrem porque merecem, nem por isso devemos deixar de estender-lhes nosso afeto, nosso carinho e nossas atenções; é nosso dever fraternal amenizar-lhes o rigor da expiação, ajudando-os na áspera senda da reparação.

É este um tipo de reencarnação que tende a desaparecer de nosso planeta. Na proporção em que o homem se for moralizando, irão acabando as reencarnações dolorosas.

### As reencarnações sacrificiais

Reencarnações sacrificiais são aquelas que um espírito suporta com o fito de vir ajudar outros a se porem no bom caminho. Chamam-se sacrificiais, isto é, de sacrifício, porque os espíritos que as usam já alcançaram um grau de elevação tal que os isenta de virem passar por trabalhos e sofrimentos aqui na terra; entretanto, para aqui vêm e sofrem e lutam, dando o bom exemplo no meio em que se reencarnam; visam com isso a promover o progresso de entes queridos que tinham estacionado nas sombras do mal.

Estas reencarnações são comuns e os espíritos elevados se servem delas para promoverem a melhoria do planeta; a maior de todas foi a de Jesus.

## POR QUE O ESPÍRITO REENCARNA

Diante dos sofrimentos aos quais o espírito se expõe na terra, somos levados a perguntar por que ele se reencarna, submetendo-se, por vezes, a um duro viver.

Quando estamos desencarnados, habitando uma colônia espiritual, vemos as coisas de um modo diferente do que quando encarnados. Lá compreendemos que sem passar pelos trâmites da reencarnação, jamais adquiriremos força, poder, esplendor; nem nos será possível quitar os compromissos contraídos em antigas reencarnações; e convencemo-nos de que tudo isso só será possível mediante novas experiências na terra. E para conquistarmos graus espirituais mais elevados que constituirão nossa riqueza verdadeira, e para retificar o passado cheio de culpas, arrostamos, de bom grado as incertezas das reencarnações.

O corpo humano funciona como um filtro depurador. A animalidade que trazemos de nosso passado inescrutável é retida pouco a pouco pelo filtro da carne; e de cada uma das reencarnações, o espírito sai um pouco mais depurado, um pouco menos animal, um pouco mais humanizado.

A consciência, torturada pelo remorso, encontra no corpo humano o remédio bendito de sua redenção. Os compromissos morais que assumimos conscientemente como encarnados, somente como encarnados podemos solvê-los. E enquanto os compromissos morais não forem solvidos, o remorso não deixará de perturbar o espírito culpado.

Assim é que a reencarnação reúne de novo, embora em ambiente diverso, ofendidos e ofensores, vítimas e verdugos, os quais recapitulam juntos um passado de erros, procurando corrigi-los. E quando nós nos defrontamos com portadores de moléstias presentemente incuráveis, com os aleijões, com a idiotia, com a cegueira, com a surdez, com a mudez e tantas outras, vemos irmãos que no passado se entregaram ao crime, aos vícios, à perversidade e agora, por meio do filtro da carne, procuram curar seus espíritos doentes, mutilados, enlouquecidos.

Quando desencarnados, compreendemos a extensão dos compromissos morais que assumimos e ansiamos por liquidá-los; vemos as deformidades que o vício, o crime, a perversidade, causaram ao nosso corpo espiritual; certificamo-nos, então, de que o único caminho a seguir é a reencarnação dolorosa para a obtenção da cura. E divisando novos e mais amplos horizontes, somos informados de que a reencarnação para o aprendizado e a elevação é que nos fornecerá os meios de alcançá-los. Tudo isso faz com que deixemos de lado os receios inúteis e mergulhemos nas sombras do mundo para conquistar as glórias do céu.

## POR QUE ESQUECER O PASSADO

O que estudamos sobre a lembrança dos sonhos, aplica-se também às recordações de nossas existências anteriores. Quando reencarnamos, nosso cérebro carnal, reduzindo nossas impressões espirituais a zero, não permite

que nós nos recordemos das reencarnações pregressas; guarda-as adormecidas nos refolhos de nossa memória espiritual que nô-las restituirá mais tarde, ao desencarnarmos.

Todavia, além das causas próprias da matéria, há poderosas razões de ordem moral que impossibilitam a recordação do passado; vejamos as principais:

### O remorso de crimes antigos

Assim como há pessoas que erram dolorosamente hoje, é provável que tenhamos cometido desatinos em nossas vidas passadas. E se nós nos lembrássemos, o arrependimento e o remorso voltariam a torturar-nos, não deixando nossa consciência livre para que nos apliquemos à correção dos erros e à reparação dos males que fizemos no pretérito longínquo.

### A presença de antigos desafetos

Há duas forças irresistíveis que atraem os espíritos: o amor, força positiva; e o ódio, força negativa.

O amor é força positiva, porque o amor constrói.

O ódio é força negativa, porque o ódio destrói.

O amor atrai os que se amam; o ódio, os que se odeiam.

O ódio precisa ser transformado em amor e doce fraternidade deve unir-se a todos. Para que isso aconteça, os desafetos do passado são colocados juntos na reencarnação presente, comumente na mesma família, unidos pelos laços consangüíneos, para reabilitarem-se e aprenderem a amar-se uns aos outros. Por conseguinte, se não fosse o esquecimento transitório que esparge a paz nos corações, os lares terrenos em sua grande maioria seriam ninhos abomináveis de ódios inextinguíveis.

### Situação presente inferior à passada

Em cada uma de nossas reencarnações, somos colocados em situações diferentes. E se a atual posição em que estamos, for inferior à da reencarnação passada, a lembrança da grandeza do passado, agora inatingível, ser-nos-ia um tormento constante.

Do mesmo modo, se hoje estivermos reencarnados num corpo torturado por moléstias incuráveis, ou deformado, ou defeituoso, ao recordarmos-nos de que já tivemos um corpo perfeito, nossa dor seria bem maior.

## Situação presente superior à do passado

Caso a nossa situação atual for superior à antiga, a lembrança do passado humilde em confronto com a grandeza do presente, daria ensejo a que o orgulho se apossasse de nós, comprometendo nossas realizações.

## Saudade de entes queridos

Nem sempre em nossas reencarnações estamos reunidos a nossos entes queridos do passado. Pode dar-se que reencarnemos em ambiente totalmente estranho, onde iremos conquistar novos amigos, novas afeições, entregando-nos à tarefa da redenção. Então a recordação de nossos entes queridos, dos quais estamos afastados provisoriamente, faria chorar os nossos corações.

## Reincidência em vícios antigos

Outro grande inconveniente que a recordação do passado nos acarretaria, é o perigo de reincidirmos nos vícios antigos, continuando o nosso embrutecimento. Se no passado os vícios nos arruinaram e agora o esquecimento transitório possibilita nossa reabilitação, a lembrança das reencarnações mal aproveitadas dificultaria sobremaneira nossos esforços e os anularia em muitos casos.

## Rotina

Somos ainda rotineiros. Se nós nos lembrássemos de nossas reencarnações precedentes, seríamos levados a viver do mesmo modo hoje, como já o vivemos anteriormente. Nossa tendência seria continuar a viver do mesmo modo, sem procurarmos novos campos de ação. Estacionaríamos. Não progrediríamos a não ser mediante esforços sobre-humanos, dos quais a maioria das criaturas fugiria.

Pela ligeira análise que acima fizemos, ficamos compreendendo por que é necessário o esquecimento de nossas reencarnações anteriores. Porque as lembranças penosas e as angústias antigas viriam juntar-se às dificuldades de hoje e, longe de abrandá-las, agravá-las-iam. Eis explicado, embora sucintamente, porque as lembranças do que fomos anteriormente não podem ser despertadas; caso o fossem, ansiedades inúteis amargurariam os dias que agora vivemos.

Na realidade, contudo, nós não nos esquecemos de nosso passado ele jaz latente em nosso íntimo e volta à nossa lembrança em forma de pendores, inclinações, gostos, simpatias e aversões. Todos nós temos tendên-

cias e faculdades que quase equivalem a uma lembrança efetiva de nossas vidas pregressas. Bastaria que nós nos puséssemos a analisar nossa vida presente, traçando um quadro de nossas inclinações, de nosso íntimo modo de pensar, para termos uma idéia bastante aproximada do que fomos no pretérito, porque hoje somos o produto dele.

E assim o homem inteligente evita queixar-se; sabe que através de suas queixas e lamentações, uma pessoa analisadora e observadora facilmente lhe descobrirá o passado, pelo menos em linhas gerais.

## QUANTO TEMPO PASSAMOS NAS COLÔNIAS ESPIRITUAIS

Entre uma reencarnação e outra, medeia um intervalo que não é igual para todos os espíritos; alguns demoram-se pouco tempo nas colônias espirituais; outros, mais. Sucede o mesmo que aqui na terra: uns têm uma encarnação de duração longa; outros, mediana; e outros, curta.

O ditado, a vida começa aos quarenta anos, tem a sua lógica. O homem e a mulher reencarnados começam a viver plenamente a partir dessa idade. Até lá são os trabalhos para a aquisição da experiência. E atingindo a casa dos quarenta anos, pela experiência já adquirida, o homem e a mulher têm por obrigação viver uma vida em concordância com os preceitos da moral e das leis divinas.

Como não estamos aqui na terra para sempre e como não sabemos qual será a duração de nossa vida, é bom estarmos sempre com nossos negócios em ordem. Porém o fato de nossa partida poder dar-se de um momento para outro, inesperadamente por vezes, não significa que devemos cruzar os braços e esperar. O que devemos fazer é lutar, trabalhar, estudar, amar a vida até o último instante; empregar utilmente todos os nossos momentos; não desprezar nada que possa enobrecer nosso caráter; aplicar-nos o mais possível ao bem de nossos semelhantes e a realizações dignas; desfazer ódios e inimizades; aproveitarmos todas as oportunidades para corrigir tudo quanto notarmos que fizemos errado nos anos anteriores; e sobretudo começar a desapegarmo-nos das coisas terrenas, uma vez que não poderemos levá-las conosco. É preciso que saibamos que nossa tranquilidade no Além dependerá exclusivamente de como estamos empregando nossos atuais anos de vida na terra.

Quanto ao tempo que um espírito passa no espaço, isto é, em sua colônia espiritual, podemos agrupar as reencarnações em quatro tipos, que são: reencarnações rápidas, reencarnações demoradas, reencarnações difíceis e reencarnações compulsórias.

## Reencarnações rápidas

Reencarnações rápidas são aquelas que se seguem logo após a reencarnação anterior, ficando o espírito pouco tempo na colônia espiritual. Trabalham por reencarnar rapidamente os espíritos que deixaram muitas coisas por fazer na terra e compreendem que só quando as tiverem feito poderão adiantar-se e obter a tranqüilidade de consciência. Outros procuram também reencarnar depressa para acompanharem o progresso do grupo a que pertencem e cujos componentes, por vezes, estão todos reencarnados.

## Reencarnações demoradas

Quando entre uma e outra reencarnação medeia um longo intervalo, dizemos que a reencarnação é demorada. Poderemos permanecer por muitos anos em nossa colônia espiritual, por três motivos principais:

1º — Se tivermos cumprido todos os deveres que a última reencarnação nos impôs e nada, ou quase nada, deixamos por fazer, não há necessidade de uma reencarnação rápida.

2º — Outras vezes demoramo-nos a reencarnar, esperando os membros de nosso grupo desencarnarem para que, todos reunidos na colônia espiritual, tracemos em conjunto nossos planos de realizações futuras.

3º — E por fim, podemos permanecer por muito tempo desencarnados para que, com mais facilidades, dediquemo-nos a estudos prolongados na colônia espiritual em que habitamos.

## Reencarnação difícil

Nem sempre conseguimos reencarnar com facilidade. Isto acontece quando não soubemos dar o devido valor à reencarnação precedente, malbaratando-a ou concorrendo para a destruição da reencarnação dos outros. Esses são os casos mais comuns que podem dificultar nossa reencarnação. Temos então de trabalhar arduamente por longo período, até mesmo por séculos, para conseguir uma oportunidade de reencarne. E assim aprendemos a valorizar o corpo humano, nosso instrumento de trabalho na terra.

## Reencarnações compulsórias

Há espíritos que não querem reencarnar-se; grandes devedores querem fugir da reencarnação, esquivarem-se dela. Outros não cogitam absolutamente de se reencarnarem, ou por ignorância ou por comodismo. E como não podem ficar indefinidamente estacionários, são compelidos a reencarnarem-se; do contrário não progrediriam.