

CELINA FIORAVANTI

CAUSAS ESPIRITUAIS DA DEPRESSÃO

Coleção Espírita

Pensamento

Causas Espirituais da Depressão

Celina Fioravanti

Causas Espirituais da Depressão



EDITORA PENSAMENTO
São Paulo

Copyright © 1995 Celina Fioravanti.

Edição

1-2-3-4-5-6-7-8-9

Ano

95-96-97-98-99

Direitos reservados
EDITORA PENSAMENTO LTDA.
Rua Dr. Mário Vicente, 374 - 04270-000 - São Paulo, SP - Fone: 272-1399

Impresso em nossas oficinas gráficas.

Este livro é dedicado aos meus irmãos:

Emília Guimarães Hardy

Francisco Hardy Filho

Sérgio Guimarães Hardy

Sumário

INTRODUÇÃO 9

Primeira Parte - CONCEITOS ESPIRITUAIS BÁSICOS 13

O que é o espírito 13

As encarnações sucessivas 16

Vidas passadas 19

A lei do retorno: o karma 20

Alguns tipos de encarnação 22

Famílias espirituais 24

A mediunidade 26

As curas espirituais 28

Os assédios espirituais 30

Segunda Parte - O HOMEM DEPRESSIVO 33

Características 33

Quando e como surge a depressão 35

O assédio e a obsessão espiritual como causa 38

Uma forte condição expiatória como causa 44

Uma missão não cumprida como causa 46

Alguns casos 50

Terceira Parte - RECURSOS 75

Passes e energização 75

Respiração 78

As caminhadas 81

A oração 84

Ajuda exterior: os profissionais 86

Grupos de apoio 89
Os centros espíritas 90
O doutrinamento 91
Ocupar o espaço 93

Quarta Parte - PREVENÇÃO 95

Posturas interiores 95
Autoconhecimento 98
O medo 100
A caridade 103
O apego 105

Quinta Parte - ATIVIDADES 109

Pensamento positivo 111
Dar 115
Conversar com as suas células 118
A árvore 121
Preencher o dia 123
O anjo da guarda 126
Orações diárias 128
Um presente para você 131

Sexta Parte - ALGUNS PONTOS PARA PENSAR 135

A impermanência da depressão 135
Pedi e receberéis 136
Metamorfose ambulante 139
Ser jovem é ter entusiasmo 140
A mentalidade da faca 141
Um oásis 143
Os melhores mestres: os inimigos 144
Como se mede o sucesso 145
Períodos de limitação: a hora certa de parar 146

Sétima Parte - UM PROJETO DE ATENDIMENTO 149

1) Atendimento em caso de depressão sem assédio 150
2) Atendimento em caso de depressão com assédio 154

Introdução

Há muitas doenças que atingem o homem e cuja erradicação é difícil à medicina tradicional. Algumas são fatais; outras, igualmente perigosas, nem sempre matam. Dentre os problemas mais angustiantes e de tratamento mais polêmico, encontra-se a depressão. Pode parecer exagero, mas quem já teve ou tem crises depressivas sabe que a depressão é assustadora.

Ao pensar em escrever sobre a depressão, fiquei um pouco receosa, pois não sou médica, tampouco psicóloga, que são os profissionais que normalmente tratam deste assunto. Aos poucos, cedi à vontade de ajudar, pois acredito que tenho muita experiência com um aspecto deste problema que poucos médicos ou psicólogos têm: o espiritual.

Desde que iniciei meu trabalho espiritual, já atendi a mais de duzentos casos de depressão. No começo, meu atendimento não tinha um caráter de atendimento espiritual, pois sou taróloga e atendia às pessoas para consultas de Taro. Como todos os que têm uma missão, meu trabalho foi sendo dirigido por guias e foi seguindo um rumo que eu não esperava. Hoje, o que menos faço é dar consultas.

Já no primeiro momento, durante as consultas de Taro, senti necessidade de dar apoio quando via alguém muito mal, em qualquer aspecto de sua vida. A única maneira de fazer isso, sem me meter num assunto que não tinha nada que ver comigo, era dar passes (imposição das mãos), energizando e recompondo a aura da pessoa. Então, fazia assim. Logo, muitas pessoas estavam me procurando apenas para receber passes, e tive que criar um horário exclusivo para este tipo de atendimento, que realizo sem remuneração.

Foi aí que a depressão entrou na minha vida. Felizmente, foi desta forma, através da oportunidade de ajudar, e não passando uma crise, que pude observar como a depressão é um sério distúrbio para a vida das pessoas que a sofrem. Desta forma, todos os conceitos que vou expor no livro, sobre a depressão e seu tratamento espiritual, são formulados a partir da minha convivência com os que assisti, bem como da prática que todos os atendimentos efetuados me conferiram.

Logo de início, ficou claro para mim que dar um passe e mandar embora uma pessoa depressiva era fazer quase nada por ela. Sem experiência, pedi muita ajuda a meus guias e recebi deles a primeira orientação. Deveria haver uma seqüência de passes, pois, através da persistência na recomposição da aura, o processo de cura tem início.

Num momento seguinte, fui instruída de que a depressão não pode ter apenas uma abordagem clínica, mas que esta é essencial. Isto é, não existe possibilidade de se tratar a depressão apenas de um ponto de vista, seja ele médico, psicológico ou espiritual. Erra quem vai buscar só um tipo de auxílio. A partir daí, sempre orientei para que se procurasse um médico, para ter acompanhamento no tratamento do corpo, com reposição de vitaminas ou, nos casos mais graves, remédios antidepressivos, conforme o que o médico achasse necessário. Também mostro quanto o apoio psicológico, com um profissional capacitado a trabalhar com as emoções, é interessante.

Os clientes que seguiram minhas orientações, indo buscar médicos e psicólogos, mas que deixaram os passes, conseguiram resultados efetivos, mas que não foram permanentes. Eles relataram que voltaram à depressão alguns meses depois que interromperam as sessões de terapia ou os remédios. Aqueles que prosseguiram, durante o tratamento médico e psicológico, com os passes e com a energização, apresentaram resultados mais duradouros, podendo dizer que ficaram curados.

Pode parecer suspeito que eu diga isto; alguém poderia pensar que estou tentando criar uma indústria de passes. Não tenho nenhum objetivo desse tipo, pelo fato de nunca ter recebido dinheiro por nenhum passe espiritual, e não sei de nenhuma casa espírita séria que

cobre por esse tipo de atendimento. A quem possa interessar, tenho meus rendimentos provenientes de consultas de Tarô, cursos que ministro na área do esoterismo, e dos direitos autorais de meus livros.

Das três abordagens da depressão, falarei neste livro apenas da que conheço, que é a espiritual. Mas gostaria de deixar a todo momento bem claro que, sem auxílio médico e psicológico, é quase impossível eliminá-la.

O livro está dividido em sete partes principais.

Na Primeira Parte - "Conceitos Espirituais Básicos" - encontram-se alguns conceitos da doutrina espírita, que criam uma base para a compreensão do tema, já que ele será tratado em seus aspectos espirituais. Aqueles que já conhecem o espiritismo, também conhecem tudo o que escrevi nesta parte. Mas, como muitas pessoas não sabem das linhas básicas da doutrina, considere importante fornecer esta orientação.

Estão narradas na Segunda Parte, que chamei de "O Homem Depressivo", minhas experiências, com algumas conclusões sobre como é espiritualmente o homem depressivo. Incluí tudo o que me pareceu importante para que minha visão pessoal do tema do livro se justificasse. As principais motivações espirituais da depressão estão analisadas nesta parte.

A Terceira Parte, chamada de "Recursos", contém algumas sugestões de como se reforçar o espírito de um depressivo e de como manter sua aura bem estruturada. São cuidados preventivos e permanentes para quem tem depressão. Os temas aqui expostos são interessantes de serem conhecidos também por quem convive com alguém em depressão.

Como cada ser humano tem uma alma que deseja aperfeiçoar-se, na Quarta Parte do livro, que chamei de "Prevenção", estão temas importantes para o desenvolvimento espiritual. Quando negligenciados os anseios de evolução da alma, algumas vezes a depressão se instala.

Sei que o maior responsável pelo bem-estar e pela prevenção das crises de um depressivo é ele mesmo, por isso, inseri uma série de exercícios para quem gosta de pôr as coisas em prática em vez de só adquirir novos conhecimentos. Sempre que posso, gosto de aliar a

teoria à prática. Estes exercícios se encontram na Quinta Parte do livro, chamada de "Atividades".

A Sexta Parte, que chamei de "Alguns Pontos para Pensar", contém algumas reflexões. São precisamente isto: temas para meditar, que podem ajudar a quem já teve ou tem tendências à depressão, bem como àqueles que convivem com uma pessoa depressiva.

Para encerrar meu trabalho, acrescentei a Sétima Parte, que intitulei de "Um Projeto de Atendimento". Ali, encontram-se dois estudos de como prestar auxílio espiritual nos casos de depressão. Para fazer uma distinção entre os dois tipos mais importantes de problema espiritual, os projetos estão apresentados em duas alternativas. Quando não há assédio espiritual e quando há o assédio.

Gostaria muito que este livro pudesse colaborar com todos os que sofrem e ajudar a resgatar o amor à vida, que é o dom mais precioso de todo ser.

Primeira Parte
**CONCEITOS ESPIRITUAIS
BÁSICOS**

O que é o espírito

Na obra de Allan Kardec, *O Livro dos Espíritos*, encontramos para *espírito* uma definição que o caracteriza como o princípio inteligente do Universo, cuja natureza é oposta à matéria.

Todos os homens vivos possuem um espírito, e ele é chamado de alma ou de espírito encarnado. Quando um homem morre, apenas seu corpo material perece, pois sua alma, sendo um espírito, permanece viva. O espírito sem corpo físico é conhecido por espírito desencarnado.

Um espírito não morre, apenas seu invólucro, o corpo, é que tem fim. A vida de um espírito é uma seqüência evolutiva, pois aprimorar-se é o objetivo constante do espírito. Não significa que, apenas por ter desencarnado, um espírito fica melhor. Ele estará no ponto onde conseguiu chegar no seu aprendizado. Um homem mau não se tornará melhor, quando espírito desencarnado, do que era, quando encarnado. Há, portanto, espíritos em diversas fases de evolução.

A origem dos espíritos é tão incerta quanto a dos homens, e tentar estabelecê-la não é possível. Os espíritos possuem inteligência doada por Deus, que os criou, e estão submetidos a Ele.

O homem possui, além de seu corpo e da sua alma, que é o espírito encarnado, um outro elemento, chamado de perispírito. Este

perispírito é uma espécie de véu que envolve o espírito. Ele normalmente é invisível, mas pode ser visto algumas vezes, por algumas pessoas. O perispírito une o espírito ao corpo.

Os espíritos podem estar em várias partes onde o homem não consegue estar, pois são menos limitados por não terem as restrições da matéria. Seus limites são determinados pelo seu grau de desenvolvimento, que muda à medida que se dá o progresso moral. Seu movimento pode ser tão rápido quanto o pensamento.

Um espírito é indivisível, mas sua capacidade de expansão permite que ele esteja presente em mais de um lugar ao mesmo tempo. Este conceito, que no mundo físico só é possível por divisão, para um espírito é chamado de irradiação. O espírito se projeta em várias direções, mantendo sua unidade.

Quando um espírito desencarna, ele vai para lugares onde se agrupam espíritos do mesmo nível evolutivo que o seu. Nestes grupos, ele continua trabalhando pelo seu aprimoramento, até reencarnar. Se numa existência um espírito não conseguiu evoluir nada, ele poderá enfrentar uma condição difícil ao desencarnar, quando deverá esperar muito e realizar tarefas expiatórias até poder encarnar de novo. Se, ainda pior, ele tiver vivido na Terra uma existência cheia de desvios morais, poderá ter que passar um longo tempo numa região chamada de umbral, até conseguir sentir um desejo sincero de se corrigir.

Há espíritos que já alcançaram, na sua evolução, excelente progresso, sendo considerados aptos a viverem em outros mundos. Estes só retornam à vida na Terra se assim o desejarem, para darem apoio à humanidade.

Como os espíritos são de espécies muito variadas, não se pode fazer uma divisão entre eles de forma absoluta. Mas podemos dizer sem errar que há espíritos totalmente evoluídos, que já alcançaram a perfeição. A estes, a doutrina espírita chama de *espíritos puros*. Há também os espíritos que estão num nível evolutivo muito baixo, onde predomina a ligação com o mundo material, sendo eles vítimas do mal. A estes, a doutrina espírita chama de *espíritos imperfeitos*. E há também os que estão num nível intermediário, não sendo nem completamente bons, nem totalmente maus, que vivem tentando melhorar. Estes conseguem

fazer predominar o espírito sobre a matéria, chegando a alguma realização de valor durante a vida.

Os espíritos são originalmente simples, sem nenhum conhecimento do bem e do mal. Deus os faz crescer através de provas, pelas quais eles podem evoluir. Alguns aceitam de boa vontade o aprendizado, outros são relutantes. Depois que se consegue adquirir certo conhecimento, pelo cumprimento de uma provação, essa sabedoria nunca mais é esquecida, por isso, se diz que um espírito pode ficar estacionário no seu progresso, mas ele não volta a repetir o mesmo aprendizado.

Deus dá ao espírito o livre-arbítrio, assim, cada ser espiritual pode decidir como realizará sua evolução. Alguns optam pelo bem, outros pelo mal. Todos, porém, alcançarão a perfeição em algum momento. Os que fazem sua escolha primeira pelo caminho do mal têm muito mais dificuldades, e demorarão a se encaminhar para a perfeição, mas a nenhum espírito é negada a oportunidade de evoluir.

Alguns espíritos, como vimos, são puros e não sofrem mais nenhuma influência da vida material. Estes seres são superiores a todos os outros espíritos, pois já depuraram sua natureza, estando livres das provas e expiações comuns aos espíritos menos adiantados. Eles costumam ajudar àqueles que estão sinceramente empenhados na sua evolução. Os anjos estão na categoria dos espíritos puros. Todo homem pode contar com o apoio dos espíritos puros se demonstrar um desejo sincero de se corrigir e de se aperfeiçoar.

A idéia de que os espíritos são formas assustadoras ou fantasmas está esquecida, pois já se compreende cada vez mais a natureza dos espíritos. Sabemos que, tanto como os homens, os espíritos podem ser maus. Contudo, se o homem for moralmente correto, não atrairá para perto de si espíritos negativos.

Crer na existência dos espíritos não significa deixar de seguir sua religião familiar ou tradicional. Quase todas as religiões aceitam a existência dos espíritos, tendo sua maneira própria de interpretar este assunto.

Ao compreender como o mundo espiritual está ligado ao nosso, muitos acontecimentos, antes inexplicáveis, se tornam compreensíveis. Nossas ações são, na grande maioria, orientadas pelos espíritos

e muitas das coisas que um homem realiza de nocivo lhe são sugeridas, inconscientemente, pelos espíritos negativos. Da mesma maneira, várias realizações meritórias recebem a inspiração espiritual.

As encarnações sucessivas

Para realizar sua evolução, um espírito encarna várias vezes. Esta sucessão de encarnações, as chamadas reencarnações, cria uma estrutura definida de evolução para o espírito. A cada nova encarnação, ele adquirirá alguns conhecimentos e qualidades.

Um espírito evoluído já encarnou muitas vezes, ainda assim, busca chegar à perfeição. Todo crescimento moral de um espírito envolve dificuldades, pois só através do enfrentamento de condições adversas ele vence uma etapa. As dificuldades que um espírito deve suportar são apresentadas em forma de expiação ou de missão. As expiações são condições adversas a serem superadas. A missão é um trabalho a ser realizado, geralmente a favor do semelhante.

Durante a vida, o espírito é testado através de provas; se ele se mostra capaz, consegue realizar a evolução. Quando um espírito se deixa subjugar por uma prova, ele retarda seu progresso. Nem todas as provas são desagradáveis. A riqueza, por exemplo, é sempre uma prova na qual o espírito tem que mostrar sua capacidade. Não é fácil fazer uso correto do dinheiro, mas pode ser muito agradável possuí-lo.

Quanto mais o espírito se aperfeiçoa, menores são as dificuldades materiais que ele tem de superar numa encarnação. Depois de um certo nível, o espírito, em vez de receber só expiações, passa a receber mais missões. O fato de receber uma missão não significa que não tenha que dar conta dela com o mesmo vigor usado para ultrapassar uma expiação, só que, no cumprimento da missão, é possível fazer isso sendo útil.

Nem todos os espíritos precisam reencarnar um número de vezes igual para realizar sua evolução. Acontece que sempre é possível progredir, por isso, as encarnações se sucedem em grande quantidade. Depois da última encarnação, o espírito é considerado puro e não precisa mais voltar à existência material. Alguns, ainda assim, libertos

da obrigação de reencarnar, decidem voltar para realizar obras importantes para a humanidade.

Um espírito pode encarnar noutros mundos, pois a Terra não é o único lugar que abriga espíritos em evolução. Há mundos mais e menos evoluídos que a Terra.

Um espírito não volta atrás, isto é, não retrograda no seu nível evolutivo. Mas há algumas existências sem nenhum resultado, nas quais muitos espíritos, por falta de conhecimento dos objetivos encarnatórios, falham em suas missões, não ultrapassam satisfatoriamente suas provas ou se revoltam contra suas expiações. Estes ficam estacionários, tendo que realizar, noutra encarnação, a mesma espécie de tarefa que se negaram enfrentar da vez anterior.

Aceitar seu destino espiritual e realizar um consciente aprimoramento confere ao homem a certeza de que na encarnação seguinte ele terá melhores condições de vida, com possibilidades maiores de ser feliz. Cada progresso realizado faz com que as provas seguintes sejam menos penosas, facilitando o futuro.

Considera-se que um espírito necessita de algumas encarnações de amadurecimento antes de começar a evoluir efetivamente. As primeiras encarnações são semelhantes às fases que uma criança apresenta no seu desenvolvimento físico, são naturais e sem muito direcionamento mental. Nestas, o espírito ainda está inconsciente das suas obrigações. Só aos poucos ele se torna capaz de perceber sua necessidade de melhorar, e adquire a obrigação de realizar uma tarefa determinada.

É interessante notar que, embora um espírito nunca decaia em termos de categoria ou de nível evolutivo, isto não está relacionado à classe social na qual ele reencarnará. Um espírito pouco evoluído poderá estar encarnado num homem muito abastado, ao passo que outro, mais adiantado espiritualmente, talvez esteja encarnado num modesto trabalhador. Há diferença, contudo, quanto às facilidades que cada espírito encontra para realizar sua tarefa. Aquele que já evoluiu e mostra o desejo sincero de progredir, terá sempre algumas condições materiais favoráveis para que possa se desenvolver.

Para ficar mais claro, vamos dar um exemplo. Um espírito muito evoluído, que poderá se tornar um grande artista, nasce numa família

modesta, onde a necessidade da sobrevivência predomina sobre os objetivos culturais. Ainda assim, trabalhando duro, este jovem consegue estudar e encontra um professor que reconhece seu potencial, indicando-o para uma bolsa de estudos. Depois disso, ele abre seu caminho, até conseguir realizar seu destino. A recompensa de ter encontrado apoio, para este jovem, pode ter sido plantada numa outra existência, em que ele se mostrou merecedor, adquirindo a facilidade de ter as portas abertas na existência seguinte.

Um espírito que, nas suas encarnações passadas, aproveitou bem as oportunidades de aprendizado que teve, conseguindo realizar sua tarefa com bom resultado, terá, na encarnação seguinte, uma vida feliz, com novas oportunidades de evoluir. A tendência para uma encarnação feliz está no resultado da encarnação anterior.

Nem todas as encarnações podem ser tranquilas, brandas e com felicidade. Há as que purificam o espírito por meio das dificuldades. Essas encarnações são uma necessidade para os espíritos que erraram muito nas suas encarnações precedentes. São as chamadas encarnações dolorosas, que acarretam muito sofrimento. Geralmente, um espírito tem uma encarnação desse tipo quando fez o seu semelhante sofrer.

Entre a encarnação feliz e a dolorosa, podemos classificar uma encarnação intermediária, em que os problemas se alternam com a alegria. Esse tipo de encarnação promove o aprendizado através das dificuldades, mas permite que se vivam momentos de felicidade. A maioria das encarnações presentes tem esta característica. Em eras passadas, já foram maioria as encarnações de sofrimento. No futuro, a humanidade se aprimorará e as encarnações felizes serão a regra geral para os espíritos.

Ainda há uma espécie de encarnação que é característica dos espíritos muito adiantados na sua evolução. Essa forma de encarnação apresenta o sacrifício pessoal como ênfase. São espíritos que não têm mais necessidade de encarnar, mas que, por amor à humanidade, o fazem, com o objetivo de ajudar os homens a crescer através de seu exemplo de vida. Felizmente, já tivemos e temos muitos desses espíritos iluminados entre nós, que nos legaram belas lições espirituais.

Vidas passadas

Quando todos os espíritos encarnam sucessivamente, suas existências anteriores são, de alguma maneira, importantes, em virtude do aprendizado por que o espírito passou.

As lembranças das vidas passadas não estão conscientes no espírito que reencarna, pois elas têm pouca utilidade na vida presente. Ao encarnar, um espírito esquece o que viveu, mas conserva uma recordação bastante vaga de alguma coisa. Essas lembranças são chamadas de idéias inatas. As idéias se manifestam através de intuições e estão presentes na formação do caráter do homem, orientando seu procedimento.

Ninguém perde o que conseguiu aprender numa outra vida. Por isso, considera-se que um espírito sempre inicia sua evolução na vida presente a partir do ponto até onde chegou nas vidas anteriores. Isso não quer dizer que o progresso a ser realizado pela alma no momento atual depende da recordação ou do resgate das experiências.

Há alguns motivos para que o espírito não leve consigo suas lembranças ativas ao reencarnar. Os erros passados, se estivessem vivos na mente de um espírito que reencarna, poderiam ser fonte de muito sofrimento, atrapalhando suas realizações, que estariam sob o peso do arrependimento. Alguns espíritos, ao reencarnar, ficam em condição inferior à que tiveram em vidas passadas, tanto no aspecto material quanto físico. Para estes, recordar a riqueza ou a beleza física de uma outra existência seria um tormento constante. O contato com inimigos de vidas passadas é muito comum, para que ambos tenham a oportunidade de trabalhar suas dificuldades. Se houvesse lembrança dos problemas já vividos, seria mais difícil realizar a harmonização que, na encarnação presente, deverá se efetuar. Esquecer o que já viveu também ajuda o espírito a não sentir muitas saudades dos seres que lhe são queridos, evitando o sofrimento de estar longe de quem se ama. Ao ter sua percepção das vidas passadas obscurecida, o espírito terá menos tendência a repetir problemas que já viveu, como acontece no caso de ter sido vítima de vícios ou de hábitos nocivos.

Cada vez que reencarna, o espírito está mais preparado para fazer as suas escolhas, podendo contar com mais discernimento e

inteligência do que possuiu na vida anterior. Ao desencarnar, o espírito faz uma análise da vida que teve e avalia o progresso obtido. É a partir deste balanço que ele terá condições para decidir como deseja enfrentar uma nova encarnação. O livre-arbítrio permite que as suas escolhas sejam realizadas conforme a sua vontade de enfrentar mais rapidamente ou não as provas e expiações por que deve passar.

As vidas passadas criam a base sobre a qual um espírito trabalha no presente. Visto que o espírito não retrograda, tudo o que ele estiver sentindo facilidade de executar na vida presente indica que se trata de uma experiência trazida do passado. Para exemplificar, vamos ver como isso aconteceria com um médico. Um rapaz tem desde cedo um grande desejo de seguir a carreira de cirurgião. Estuda medicina e, com muita facilidade, realiza sua especialização na área de cirurgia, sendo logo bem-sucedido. Está mais do que evidente que este profissional já possuía um dom que trouxe de vidas passadas. Qual será, então, a utilidade de repetir nesta vida o mesmo caminho? Certamente, ele terá inúmeras oportunidades de ser testado no presente e de desenvolver algo em que falhou noutra existência. Pode ser que tenha feito má utilização do dinheiro que recebeu, pode ser que não tenha exercido a caridade ou que tenha sido extremamente orgulhoso quanto ao seu sucesso, esquecendo de ajudar os menos capazes de evoluir. As provas que virão na vida atual serão oportunidades para que ele tenha uma evolução a partir do ponto onde, na vida anterior, o espírito estacionou.

Não há muita utilidade em saber das vidas passadas, pois isso em nada acrescentaria ao progresso que se pode realizar na vida presente. Quem precisa saber do passado terá acesso a ele de forma espontânea. Fazer uma regressão de vidas passadas por pura curiosidade pode acrescentar pouca informação de real valor ao trabalho espiritual presente. Ainda assim, quem sente vontade de fazê-lo, estará exercendo o direito que o livre-arbítrio lhe confere.

A lei do retorno: o karma

Uma reencarnação é sempre o resultado das encarnações passadas, principalmente da mais recente. Há pessoas que são muito

bondosas e que, no entanto, sofrem grandes padecimentos morais e físicos. Estes são resultado de resgates necessários no presente por atitudes passadas. Chama-se a esta lei de causa e efeito, *karma*, uma palavra que é emprestada do hinduísmo e que hoje já faz parte do vocabulário ocidental. Na língua portuguesa, encontra-se no dicionário como *carma*, no entanto, vamos usar a outra grafia.

Na Índia, a teoria do karma difere bastante das idéias ocidentais, que também possuem diferenças entre si, de acordo com a religião de onde provêm. Em todas, porém, há uma ligação que está presente na idéia de receber na vida atual de acordo com o que se fez nas vidas passadas. Desta forma, a alma colhe aquilo que plantou, recebendo por seu merecimento o bom e o ruim, segundo as suas ações passadas. O bem-realizado é recompensado e o malfeito é expiado pelo recebimento de duras proações. Os acontecimentos negativos de uma vida servem para remodelar a natureza do espírito vacilante, aperfeiçoando o seu caráter.

Considera-se que o bem está de acordo com a vontade de Deus e que o mal está em oposição a sua vontade, sendo contrário aos desejos divinos, pois apenas causa danos à alma. O mal impede o homem de evoluir espiritualmente, pois o prende à matéria em vez de engrandecer seu espírito.

Para realizar o seu karma, o homem deve aceitar tranqüilamente as condições que a vida lhe for apresentando, vivendo cada situação com vontade de adquirir dela algum aprendizado, pois este sempre está contido nas situações restritivas de uma existência. Quando um karma é compreendido como uma oportunidade evolutiva, ele é queimado ou transmutado, e o resultado é a libertação. Quem aceita e enfrenta uma situação de karma, pode experimentar, ainda na vida presente, o afastamento do problema que ele representa.

Cada ser humano é responsável por gerar uma força kármica que, reunida às energias de todos os homens, forma um karma de natureza mundial, o chamado karma da humanidade. Desta forma, podemos concluir que, à medida que cada homem purifica o seu karma e se aprimora, pela execução do bem realizado, a humanidade como um todo evolui também. Da mesma forma que existe um karma mundial, há o karma das nações, das cidades, das famílias.

Ao se preparar para reencarnar, o espírito escolhe as provas que terá de viver, de acordo com sua necessidade evolutiva, que depende do que fez até o momento. Consciente de que deve pagar pelos erros cometidos, pode escolher uma existência com muitas dificuldades materiais. Se estiver num nível mais avançado, poderá escolher provações morais sem que haja tantos obstáculos físicos que ocupem o seu tempo. Também é possível fazer uma opção de caráter missionário, dedicando-se a servir ao semelhante com abnegação, tendo que, muitas vezes, deixar de lado sua vida pessoal pelo envolvimento com a missão a cumprir.

O karma deve ser compreendido, portanto, como algo definido antes da reencarnação e totalmente dependente das vidas passadas, sendo suas características determinadas pelo grau evolutivo do espírito, de acordo com o seu livre-arbítrio.

Alguns tipos de encarnação

Já vimos que há vários tipos de encarnação, como as felizes, as de sacrifício e as que se realizam com sofrimento. Agora, gostaríamos de analisar os tipos de encarnação, não segundo as necessidades espirituais de evolução, mas de acordo com a realidade humana, pois grande parte dos homens encarna e permanece inconsciente quanto aos motivos encarnatórios.

A alma que encarna nas primeiras vezes está num estado inicial da sua evolução. Seus conhecimentos são apenas relativos a si mesma, egoísticos, sem a intenção de sê-lo. Ela está agindo apenas por instinto nos primeiros avanços que realiza. Nestas encarnações, quase não há obrigação de realizar algo de valor, e é neste período que se manifestam as tendências espirituais que indicam o processo evolutivo, sendo possível prever se ele será breve ou longo.

Um espírito de boa índole terá, gradativamente, possibilidades de crescer e as aproveitará sempre, ao passo que aquele cuja natureza é difícil perderá muitas oportunidades de aprendizado sem fazer nada para melhorar. Um espírito que aproveita todas as oportunidades que lhe surgem, quase nunca passa por existências improdutivas. Há outros

que, pelo contrário, perdem boas oportunidades e levam muito tempo para realizar avanços significativos.

Antes de reencarnar, o espírito desencarnado fica num estado de erro, vagando sem direção. Quando está assim, ele é chamado de espírito errante. Neste período, tem a oportunidade de receber instruções de espíritos mais evoluídos, que o ajudam a avaliar o progresso até então obtido e que o orientam de modo a fazer com que possa decidir equilibradamente a respeito da nova encarnação que se sucederá. É nesta fase que se estabelece o tipo de provas a viver, qual o caminho a ser trilhado, qual tipo de dificuldades que terá de enfrentar, em qual meio e com que grupo de pessoas conviverá. Um espírito muito pouco evoluído fará menos uso do seu livre-arbítrio, podendo ser guiado por Deus para que possa aproveitar mais a sua encarnação.

Um homem, quando seu espírito está sendo testado muito duramente, não consegue enxergar um objetivo mais elevado nos sofrimentos que padece, sem perceber que no mundo material a doença e a infelicidade não passam de ilusão. Se pudesse entender o que está ocorrendo como uma forma de ser purificado, estaria logo livre dos padecimentos que o atormentam, pois, quando a lição é compreendida, não há mais razão para sofrer.

As necessidades de resgatar as imperfeições da alma explicam as encarnações como geradoras das situações chamadas de negativas, como a miséria, a deformidade física, a falta de capacidade mental, os defeitos morais graves, a tendência criminosa. Estas encarnações, muito penosas, são intensamente expiatórias. Vivendo com vontade de evoluir e trabalhando com desprendimento para que se processe a evolução, evitam-se as encarnações de grande sofrimento, características dos espíritos atrasados.

A Terra é considerada um mundo de expiações e de provações, onde os espíritos em exílio vêm para realizar o seu progresso através de grandes dificuldades. Há outros mundos onde a evolução se processa sem tanto sofrimento, mas também existem aqueles onde a purificação se dá através de maiores obstáculos.

Para deixar bem claro, vamos repetir. Os tipos de encarnação estão ligados à necessidade de aprimoramento espiritual e são basicamente de dois tipos: de expiação e de missão. Pela expiação,

purifica-se a alma através de condições difíceis, que geram o sofrimento. Pela missão, o mesmo trabalho evolutivo é realizado, só que é necessário que a pessoa realize alguma tarefa destinada a servir o seu semelhante, de forma abnegada e sincera. Ambas as formas de crescimento espiritual são constantemente submetidas às provas para que a alma demonstre a sua persistência em agir de acordo com o bem, pois só aliada às boas intenções e sem desvios, o resultado tem valor efetivo. As provações são testes para o espírito.

Famílias espirituais

Um assunto que angustia muito é pensar em se separar das pessoas a quem se ama. Ao desencarnar, o espírito se afasta da sua família apenas temporariamente. Depois que os seus parentes também desencarnarem, poderão voltar a se encontrar em espírito. O mesmo se dá com espíritos que foram amigos na Terra. Aqueles que precederam um filho, um companheiro ou um amigo podem aguardar no mundo espiritual a chegada do espírito que acaba de desencarnar.

Nem sempre o espírito que acaba de desencarnar pode estar em condições de estabelecer contato imediato com os que já estão no mundo espiritual. Devido a problemas referentes à sua evolução, e por estarem muito ligados ainda à matéria, alguns espíritos, ao desencarnar, precisam antes passar por um período de ajustamento às novas condições, antes de reconhecerem os seus entes queridos. Os espíritos muito impuros têm dificuldades para reencontrar os seus espíritos familiares, pois sofrem de cegueira quanto ao que está ao seu redor. Estando apenas voltados para a sua personalidade, deixam de perceber o que está, muitas vezes, bem próximo.

As famílias espirituais não são cópias das famílias terrenas; esse fato também necessita de algumas considerações para ser bem entendido. O corpo sempre procede de outro corpo, por isso, as famílias carnis têm na matéria a sua ligação. Um espírito não se origina de um espírito, assim, ele não tem pai nem mãe que o geraram num conceito semelhante ao da procedência física. Os agrupamentos no mundo espiritual se processam por afinidades e semelhança de

grau evolutivo. Existe amor, companheirismo, convivência e apoio da mesma forma que aqui na Terra, mas a ligação consanguínea não tem mais significado. No mundo espiritual, os valores são outros, mas famílias que foram unidas na Terra podem ser refeitas, enquanto os seus membros permanecerem desencarnados. Quando um reencarna, a separação torna a ocorrer.

Este fator não deve fazer com que se desmereça a validade das famílias terrenas. Ao contrário, elas são toda a base de um espírito. Os pais carnis são responsáveis pela formação moral de seus filhos. Cabe a eles darem condições e informações para que os seus filhos possam progredir. A maternidade e paternidade é considerada, do ponto de vista espiritual, uma missão, e faz parte do aprimoramento da alma cumpri-la adequadamente. Mas, às vezes, acontece o inverso: pais pouco evoluídos geram filhos de alto nível espiritual. Isto acontece para que estes pais possam, através destes filhos, se aprimorar. O mais comum, no entanto, é que os espíritos se agrupem em famílias atraídos pela semelhança de seus níveis evolutivos, por simpatia ou por necessidade de trabalhar dificuldades de vidas passadas.

Um espírito, antes de encarnar, pode pedir a Deus bons pais, que o ajudem adequadamente. Em outros casos, pode ocorrer a necessidade de aprimorar uma relação que no passado foi problemática e há grande distância moral entre pais e filhos. Filhos maus quase sempre são uma expiação ou uma provação para os pais que os acolhem. Devemos, neste assunto, ter sempre em mente as situações de karma, relativas à lei de causa e efeito.

Quando uma pessoa se esquece dos compromissos familiares na Terra, ela está se colocando numa situação de devedor com relação ao mundo espiritual. As situações familiares difíceis são sempre purificadoras e geradoras de aprendizado. Deixar de lado a oportunidade de crescimento que uma dificuldade familiar representa é adiar a lição que ela significa para uma encarnação futura. Não defendo que há obrigação de a pessoa se manter em situações difíceis por toda a vida, mas sim que é preciso resolver bem os problemas familiares do ponto de vista da necessidade de aprender com elas. Lembrando que uma lição bem-aprendida jamais volta, é fácil ter a

paciência de que se necessita para enfrentar muitas das dificuldades familiares.

Os vínculos de amor entre um homem e uma mulher são, no mundo espiritual, definidos por uma concordância dos seus pensamentos e dos seus sentimentos. Essa mesma semelhança não ocorre nas ligações exclusivamente físicas, que tendem à complementação reprodutiva. O casamento na Terra pode se estender ao mundo espiritual se houver uma perfeita compatibilidade e amor sincero, aliados aos desejos espirituais dos parceiros. No mundo espiritual, o casamento não tem a característica da indissolubilidade, pois esta é uma lei humana, contrária às leis da natureza. Quanto às uniões espirituais, podemos dizer que elas serão governadas apenas pelo desejo dos espíritos de permanecerem unidos, enquanto se sentirem bem com a proximidade um do outro, e de se aperfeiçoarem.

A noção de complementação através da união com outro ser não é válida para os espíritos, assim como se pensa ao se falar em "cara metade". Um espírito não tem uma metade solta por aí. Esta figura é uma visão romântica, sem base na realidade espiritual. No entanto, observam-se no mundo espiritual uniões bem mais estáveis, que têm base nas afinidades e nos anseios evolutivos semelhantes.

A mediunidade

A mediunidade é a capacidade de integração do mundo físico com o mundo espiritual. Através dessa capacidade, os homens podem entrar em contato com espíritos desencarnados ou encarnados em projeção astral. Todas as pessoas possuem essa faculdade, mas alguns a têm mais desenvolvida do que outros. É possível desenvolver a mediunidade latente através de esforço e vontade, desde que a pessoa queira isso.

Uma pessoa é chamada de médium quando faz uso da sua mediunidade de forma consciente. Quando a mediunidade é usada de maneira inconsciente, já não se costuma chamar de médium. Há médiuns em todas as religiões e em todas as classes sociais.

Os médiuns podem atuar com a sua mente lúcida ou num estado de entrega total aos espíritos, que é chamado de transe mediúnico.

Das duas maneiras, o médium realiza suas tarefas com a mesma qualidade. Atualmente, aumentam os médiuns que agem conscientemente, através da canalização, técnica em que são guiados por espíritos, sem perderem a sua lucidez.

O trabalho dos médiuns costuma receber a orientação e o apoio do mundo espiritual. Um médium dedicado vai evoluindo com o amparo dos espíritos para a sua missão, segundo sua tendência natural, atuando da maneira para a qual foi destinado antes de encarnar. O Brasil é um país onde o povo tem uma mediunidade à flor da pele. Aqui temos exemplos maravilhosos de homens e mulheres que servem abnegadamente o seu semelhante, como Chico Xavier, Divaldo Pereira Franco e outros tantos.

Há dois tipos de trabalho mediúnico. O primeiro gera manifestações materiais, com resultados percebidos pelos sentidos, como sons, movimentações, fala, trabalhos executados com as mãos. Este é chamado de efeitos físicos. O segundo tipo, chamado de efeitos intelectuais, produz resultados como escrita, composições musicais ou artísticas, intuição.

Um espírito precisa de um médium para poder atuar no mundo da matéria, embora algumas vezes, em casos de extrema necessidade, o espírito realize algo sem ter o médium como intermediário. Há grande variedade de médiuns, pois cada um tem mais facilidade para realizar um tipo de trabalho. Há médiuns que possuem a terceira visão, sendo chamados de videntes. Outros há que são inspirados pelos espíritos a se manifestar artisticamente. Há os que possuem capacidade de curar, dando alívio a muitos doentes com problemas orgânicos de causa espiritual. Ainda existem os que recebem mensagens de espíritos desencarnados que desejam se comunicar com entes queridos, ainda encarnados. Há os médiuns que recebem mensagens para divulgar através da escrita e chegam a escrever livros inteiros por influência espiritual.

A mediunidade desenvolvida é sempre uma missão, e nem sempre é fácil de ser assumida. Nas casas espíritas, há médiuns que se prestam gratuitamente à assistência de todos que padecem dos males espirituais. Quem procura ajuda numa casa espírita nunca deixa de ser assistido, pois lá não se faz distinção religiosa.

As curas espirituais

Como o corpo, o espírito adocece. Geralmente, a doença espiritual precede a doença orgânica, por isso, é comum ouvir dizer que nas causas de uma doença física encontram-se motivos espirituais. Para tratar um espírito adoecido, precisa-se doutriná-lo, fazendo com que os males advindos de atos, de palavras e de pensamentos equivocados sejam compreendidos, para poderem ser corrigidos.

Uma cura espiritual depende, em primeiro lugar, do desejo do espírito de se modificar, adquirindo novas posturas. Sempre que, por alguma ação, uma pessoa causa dano a um semelhante, ela recebe o mesmo mal causado no seu espírito. Cada vez que as vibrações de um mau pensamento são emitidas e se espalham, o emissor receberá mais tarde o resultado dessas ondas vibratórias nele próprio. Quando há uma palavra má contra alguém, ela criará um campo de energia muito negativo que terminará por envolver quem a proferiu. Estas são as sementes de uma futura doença física.

Há, portanto, sempre uma causa espiritual numa doença. Para promover a cura do corpo, é necessário compreender que a alma que o habita está, da mesma forma que ele, doente. As curas espirituais são realizadas com o auxílio de médiuns capacitados para a tarefa. Eles podem avaliar as necessidades da alma atingida por energias negativas e, instruindo o espírito, enquanto recompõem a aura, efetuam as alterações necessárias para que a cura tenha início.

Este processo não tem uma regra, nem tempo determinado para ocorrer, pois depende muito do grau de adiantamento do espírito, sua resposta aos esforços do médium. Também há necessidade de que o tratamento seja realizado com persistência, pois uma cura espiritual precisa ser prolongada até que o corpo esteja de todo recuperado.

Os médiuns costumam usar vários recursos no tratamento de um espírito adoecido. Os mais conhecidos são os passes, a energização, a oração e a doutrinação. Vamos ver como trabalha um médium com cada um deles.

O passe é o mesmo que a imposição das mãos. Nesse trabalho, o médium age como intermediário da força divina, canalizando-a para

o espírito enfraquecido. Quem atua é Deus, através do corpo do médium, que recebe a energia divina para transmiti-la ao doente.

A energização difere do passe porque há um agente exterior que funciona como elemento de canalização da energia divina. Os elementos mais utilizados para energização são a água e os cristais. A energização recompõe a aura e promove, imediatamente, bem-estar. Tanto os passes como a energização funcionam por algum tempo. Havendo o contato com más energias e com comportamentos nocivos, o seu efeito desaparece. Desta maneira, os passes e as energizações devem ser repetidos a intervalos curtos, até que o corpo físico consiga se restabelecer.

A oração é um recurso utilizado pelos médiuns que está ao alcance de qualquer pessoa bem-intencionada. Qualquer um pode orar por um doente e interceder por ele, pedindo socorro a Deus, fazendo com que a sua alma receba alívio dos tormentos que padece. A oração cura, recupera a fé nos corações mais duros, abre as portas para um futuro feliz.

A doutrinação espiritual, outro recurso da cura, realiza milagres, pois instrui o espírito mal-orientado, levando-o a voltar ao caminho do bem. Para doutrinar um espírito doente, usa-se o Evangelho com excelentes resultados, embora outros textos iluminados possam também ser aproveitados para levar mais clareza à alma desorientada.

A importância maior de um trabalho doutrinatório está em encaminhar o espírito desorientado e confuso, que sofre muito, para uma condição de compreensão da sua situação. Através dos esforços do doutrinador, uma luz começa a surgir, e nasce a esperança de correção dos desvios. O espírito desorientado, quando consegue sentir vontade de melhorar, será capaz de aceitar toda a ajuda que está à sua disposição no mundo espiritual, algo que antes ele não tinha sequer condições de perceber.

Se apenas se afastasse um espírito obsessivo da sua vítima, deixando-o sem esclarecimentos e ajuda, ele certamente iria assediar outra pessoa, que passaria a sofrer. O trabalho de doutrinação evita que espíritos negativos que afligem alguém sejam apenas afastados, mas preocupa-se com a série de problemas conseqüentes que eles acarretam.

Os assédios espirituais

Dá-se o nome de assédio espiritual à aproximação de espíritos negativos que tentam prejudicar alguém, influenciando na sua conduta ou no seu pensamento. Alguns assédios são moderados e causam pouco dano, podendo ter manifestação apenas incômoda.

Os assédios, quando atingem uma pessoa mais fortemente, podem transformar a sua personalidade por completo. Os maus espíritos, que estão por toda a parte, se aproximam e, com certa facilidade, fazem contato com as pessoas que possuem condutas estranhas à verdadeira natureza divina. As pessoas, quando são vítimas de assédios espirituais muito intensos, se tornam presas de espíritos que as dominam quase totalmente, sendo os espíritos agressores, neste caso, chamados de espíritos obsessores.

Um espírito obsessor é sempre pouco evoluído, de natureza malévola. Nenhum espírito, por pior que seja a sua natureza, consegue atingir uma pessoa quando ela está bem protegida por uma aura compacta e quando procede de acordo com regras morais elevadas. Não é preciso ter medo de um espírito obsessor, quando se tem uma vida bem-estruturada. Só quem baixa a guarda, por meio de condutas perniciosas, pode se tornar alvo desse tipo de espírito.

Além das deficiências morais, podemos considerar como causa de assédios obsessivos outros fatores. Isso acontece quando, noutras vidas, criamos, pela falta de observação das leis de Deus, inimigos. Estes seres que prejudicamos no passado, ao morrer, podem vir a se tornar espíritos desencarnados de pouca luz, que se dedicam a nos assediar com intuito de vingança.

Noutro caso, menos comum, encontram-se pessoas ignorantes, com alto grau de mediunidade, que ingenuamente se tornam instrumento de espíritos negativos. Esse tipo de obsessão acontece com pessoas que vão a qualquer tipo de reunião espiritual, sem saber da orientação e do tipo de atividade que lá é realizada. Algum dia, terminam por se envolver com pessoas pouco preparadas ou de baixo grau espiritual, que atraem seres sem luz para suas reuniões. Quem está nesses lugares sempre pode ser vítima de algum espírito obsessor com muita facilidade, caso tenha uma mediunidade forte.

Outro caso de obsessão é encontrado em pessoas que usam a sua mediunidade com maus propósitos, apenas por interesse pessoal ou enganando os seus semelhantes. Mais cedo ou mais tarde, essas pessoas terminam sendo vítimas dos seres de pouca luz, que atraem com o seu modo equivocado de pôr em prática o dom divino que receberam.

Para tratar as depressões, é necessário compreender bem como acontecem as obsessões, porque elas são uma das principais causas desse problema. Assim sendo, vamos, mais adiante, analisar esse tema com profundidade, abordando especificamente a depressão.

Segunda Parte

O HOMEM DEPRESSIVO

Características

Um sinônimo para depressão é abatimento. Só é possível perceber que uma pessoa está com um abatimento moral ou físico, quando se sabe que essa pessoa não é muito saudável, quem já conhecia antes a pessoa. Normalmente, a depressão se inicia assim, com um ligeiro abatimento, muitas vezes nem sequer percebido por quem está sendo atingido. Na convivência diária, os parentes e amigos notam que algo parece diferente, que as atitudes estão menos positivas e há certa falta de interesse por todos os assuntos. Quando é alguém que costumava ser muito enérgico, e o depressivo quase sempre é, antes da depressão, a falsa calma é até um alívio para os que vivem com ele.

Logo depois, começam outros sinais de que a depressão está se instalando. O indivíduo perde o interesse pelo seu aspecto físico, se esquecendo de cuidar de si mesmo, coisa que antes sempre fazia. Se é homem, esquece de se barbear, não dá atenção ao que veste, relaxa com sua aparência em geral. Se é mulher, deixa de pentear o cabelo, usa roupas amassadas, passa o dia inteiro com a roupa de dormir, o ritmo das suas atividades diminui.

A perda do apetite costuma ser outro sinal da depressão, embora o contrário, o excesso de alimentação, também se verifique. Como o depressivo vai perdendo o gosto pela vida, é mais comum que ele coma menos do que mais, no entanto, mesmo que isto não aconteça, podem-se notar sempre algumas diferenças nos seus hábitos alimentares, com reflexos no bem-estar geral.

A sexualidade se modifica bastante, com uma tendência a perder o interesse pelo parceiro, quando existe uma união. Algumas vezes, no início da depressão, uma das formas de reagir ao desinteresse pela vida é ir buscar nas emoções fortes uma compensação ou estímulo. Por isso, pode ocorrer, na fase que precede a depressão, interesse exagerado ou anormal pelo sexo, que de repente é substituído por uma total apatia com relação ao assunto.

Outra característica, que desde cedo se verifica, é a inércia. A pessoa fica sem ter vontade de fazer nada. De início, a inércia se parece com a preguiça, mas não é nada disso. O depressivo, antes de ter o problema, quase nunca poderia ser chamado de preguiçoso, era muito ativo e disposto. Nas fases em que a depressão está se instalando, ele vai demonstrar um decréscimo de rendimento, por ficar por alguns períodos totalmente inerte, olhando as coisas, sem agir. Muitos relatam uma sensação de estar ausente, esquecido de si, por um tempo que lhes parece curto, mas que, na verdade, pode chegar a algumas horas. Mais tarde, a inércia se estende por dias.

As dores de cabeça são também sintomas relatados. Elas parecem ocorrer sem nenhuma explicação, vêm subitamente e a sua característica é de parecer com a enxaqueca, tirando toda a disposição. Em geral, essas dores aparecem em ciclos, repetindo-se por alguns dias, e depois somem.

Uma outra alteração comum é verificada com relação ao sono. Pode aumentar a necessidade das horas de repouso, com a tendência a se tornarem absurdas as quantidades de horas que a pessoa fica dormindo. O oposto, que é a insônia, também acontece na mesma proporção, provocando mais distúrbios do que o excesso de sono, porque afeta com mais intensidade a saúde. Essas alterações relativas ao sono que são, de início, passageiras, mais tarde se tornam permanentes no depressivo.

Algumas pessoas relatam problemas orgânicos variados, dizendo que se sentem constantemente adoentadas, sem definir, muitas vezes, com precisão, o que sentem. Há também casos onde doenças se instalam, sendo de difícil tratamento, pois reagem aos medicamentos e aos esforços do médico para afastá-las. Noutras pessoas, a cada momento, um novo mal se desenvolve, sumindo com a mesma rapidez com que surgiu.

Os medos também costumam preceder a depressão. São medos mais ou menos definidos e explicáveis, de início, mas que, com o tempo, adquirem formas absurdas e muito intensas. Alguns medos impedem que a pessoa desenvolva as suas atividades produtivas, gerando situações complicadas para a obtenção de recursos financeiros.

A insegurança e a dúvida na hora de tomar decisões aparecem, costumando ser conseqüência do medo. O que antes era fácil de decidir começa a parecer extremamente complicado. A pessoa tem necessidade de ir buscar conselhos, continuando da mesma forma sem saber como agir. Neste momento, muitos entregam seus negócios ou problemas práticos a quem não tem muita capacidade ou honestidade, sendo prejudicados.

No início da depressão, alguns relatam que passaram por um período de muitas dores pelo corpo, sentindo como se tivessem recebido uma ou várias pancadas em alguns lugares do corpo. Os pontos onde mais comumente estas dores são sentidas são a nuca, o peito e as costas. Dores musculares, como se os braços tivessem carregado muito peso ou, no caso das pernas, como se tivesse andado durante horas, podem ser relatadas.

Todos os sintomas que descrevemos são manifestações que acompanham a depressão e que ajudam a indicá-la. Nas fases iniciais, ocorrem de forma branda e, nas crises, a sua manifestação é extrema.

Quando e como surge a depressão

Uma das características da depressão é ser ela uma doença da meia-idade, mas sabemos que em qualquer época da vida uma pessoa pode se tornar depressiva. Há crianças com depressão, e a maior parte dos idosos tem tendências depressivas. Considera-se que ela é uma manifestação da fase média da vida, porque é quando surgem, normalmente, os primeiros problemas com a depressão.

As depressões causadas por distúrbios metabólicos surgem gradativamente, instalando-se quando há falta de alguns elementos no organismo humano. Este tipo de depressão ocorre na menopausa das mulheres e nas deficiências vitamínicas, sendo necessário que o

médico dê a compensação de hormônios ou vitaminas e minerais que o depressivo está precisando.

As depressões por causas emocionais, que necessitam de um atendimento psicológico, aparecem quando há situações emocionalmente fortes, que geram desestruturação na personalidade do indivíduo. Geralmente, este é um processo que levou algum tempo para se instalar, e tem múltiplas causas. Cabe ao profissional terapeuta investigar, junto com o seu paciente, os motivos, e ajudá-lo a superar os problemas.

As depressões são sempre geradas na base original por problemas espirituais, mas as suas manifestações apresentam as características de alterações orgânicas e psicológicas, numa segunda etapa. Enquanto está na fase de instalação de doença espiritual, quase não há sintomas fortes, apenas o abatimento já mencionado. Depois que o espírito adocece, os sinais se tornam evidentes no corpo e na mente, exigindo que a pessoa busque alívio.

As fases críticas de mudança de idade, como os 40 anos e os 50 anos, costumam marcar as primeiras crises depressivas. São épocas em que todo homem pára a fim de fazer um balanço da sua vida, e é inevitável que relembre erros passados. Quando não tem estrutura moral e não compreende que, através dos erros, lhe é dada uma oportunidade de aprender, podendo evoluir espiritualmente, a pessoa cria sentimentos nocivos de culpas diversas, que afligem sua alma. A depressão vem como conseqüência da confusão mental que se instala nestes períodos.

Alguns acontecimentos também são responsáveis por surtos depressivos, mas estes acontecem por fatores independentes da idade e da experiência de vida, fazendo parte do destino ou karma, por isso, nunca estão relacionados a uma idade específica.

A solidão é uma geradora de depressão, e quando uma pessoa termina, por condições alheias à sua vontade, afastada do convívio daqueles que ama, quase sempre estará correndo o risco de ficar abatida e, depois, depressiva.

Os períodos pós-operatório e pós-parto são geralmente fases em que se entra em contato com um estado ligeiramente depressivo. Isto acontece porque o nível de vitalidade abaixa muito rapidamente,

e é necessário estar atento para que seja recuperado o vigor, com boa alimentação e atividades adequadas, caso contrário, o que é normal e passageiro pode assumir um aspecto mais grave. Nas hospitalizações, sempre há riscos de ocorrer assédio espiritual, por isso é conveniente que quem tem que ser hospitalizado reforce a sua aura e se proteja com orações. Caso não possa fazê-lo, alguém próximo pode tomar essas providências.

Quando uma pessoa fica, de maneira repentina, privada de exercer uma atividade produtiva, como no caso de ocorrer desemprego ou aposentadoria, ela costuma passar por uma crise que poderá resultar num estado depressivo. Depende muito da estrutura espiritual o resultado desta crise. Caso haja problemas ligados à espiritualidade, a depressão pode se tornar um problema de difícil solução, impedindo que o problema material se resolva.

A perda súbita de um ente querido também pode causar depressão, que é perfeitamente compreensível e até esperada. Mas, quando se aliam a esse problema outros fatores negativos, de ordem espiritual, o processo depressivo se complica muito, deixando de ser temporário, como deveria ser, para se tornar algo de difícil solução. Todos sabem de casos de pais e de viúvos que nunca se recuperaram da perda sofrida. Este tipo de depressão não é só desencadeado por morte, também acontece nos casos de separação conjugal ou de viagem prolongada.

Há um tipo de depressão que acontece com quem se relaciona com pessoas espiritualmente impuras. São pessoas comprometidas na sua conduta moral por hábitos nocivos, como vícios, por exemplo. Este tipo de depressão, que não tem uma idade para ocorrer, acontece por transmissão de fluidos negativos e por absorção das energias vitais. É um tipo de assédio espiritual que acontece entre vivos, de tratamento mais fácil, mas de difícil percepção por quem o sofre.

Pessoas muito egoístas, que concentram a sua vida nas suas necessidades pessoais e nos seus desejos apenas, acabam, na idade madura, tendo uma depressão muito intensa. Esta é causada por anseios espirituais de boa qualidade, como a vontade de ser útil ao próximo, que ficam sufocados na alma, pois a personalidade egoística não consegue sequer ouvir suas necessidades espirituais íntimas. Este

tipo de depressão não tem hora certa para se manifestar, mas é, felizmente, de fácil tratamento, pois é só corrigir o desvio de conduta, que tudo melhora.

Nos trabalhadores, pode acontecer um tipo de depressão gerada pelo excesso de trabalho ou por inadequação à tarefa desempenhada. São pessoas que trabalham excessivamente, ultrapassando a sua capacidade física, fazendo às vezes algo que não apreciam, que estão sujeitas a este problema. Por esgotarem as suas energias, tornam-se vulneráveis a assédios espirituais, geradores de depressão moral e física.

Os vícios, como o uso de drogas e de bebidas alcoólicas, são responsáveis por muitos casos de depressão. Ao fazer uso de bebida ou de drogas, as defesas da aura são anuladas, expondo o usuário a todo tipo de energias negativas. O assédio, nesses casos, é uma consequência natural, sendo quase impossível de evitar.

O assédio e a obsessão espiritual como causa

Já vimos o que é um assédio espiritual e como ele é gerado. Em teoria, os assédios espirituais são fáceis de serem evitados e, na prática, também o seriam, não fosse a falta de informação que tem a maioria das suas vítimas. O assédio e a sua manifestação mais perniciosas, a obsessão espiritual, são as causas espirituais primeiras das depressões, portanto, vamos nos estender sobre o assunto, para oferecer mais defesas contra este tipo de ataque dos espíritos negativos.

O assédio é uma força negativa, contrária a um ser humano, gerada por um espírito de pouca evolução, sendo passageiro. A obsessão é um assédio de grandes proporções, dirigido por muito tempo contra alguém, com razões espirituais mais profundas.

Há duas maneiras de a interferência de um espírito na nossa vida acontecer, causando uma situação de assédio ou de obsessão. Há quem, por falta de cuidado, convide seres espirituais a se aproximarem, indiscriminadamente, abrindo espaço para que qualquer espécie de entidade se aproxime. Há também quem não tem consciência nem

conhecimento das realidades espirituais, e permite este tipo de aproximação, por atos que criam a vulnerabilidade. A primeira forma é chamada de assédio consciente ou permitido. A segunda é o assédio inconsciente ou ocasional. Ambas podem ou não gerar a obsessão.

A base de qualquer assédio é uma deficiência que o homem apresenta na sua estrutura moral. Seja por atos negativos, como por palavras e pensamentos nocivos, abre-se uma porta para as energias de baixo valor. Vigiar constantemente as atitudes, sendo bastante crítico de si mesmo, corrigindo-se cada vez que se nota um erro, ajuda a evitar que a porta se abra. Algumas atitudes que deixam a porta aberta: ciúme, inveja, raiva, impaciência, medo, ódio, ganância, avidez, apego, orgulho.

Através das atitudes incorretas, é possível criar dificuldades futuras, pois os inimigos que criamos hoje podem ser, mais tarde, espíritos obsessores. Esse tipo de assédio pode acontecer quando o inimigo ainda está vivo ou quando desencarna. Os orientais, principalmente os japoneses, que sabem da possibilidade de ser vítima de assédio espiritual por esta causa, têm tanto medo dos inimigos que podem criar, consciente ou inconscientemente, que vivem se desculpando de seus atos a todo momento. Um inimigo desencarnado pode resolver, se for um espírito quase sem evolução, atormentar aquele com quem teve problemas em vida, gerando uma obsessão de difícil solução. Outros espíritos, estes encarnados, podem perseguir, em projeção, aqueles que consideram seus inimigos, causando assédios de diversas espécies.

Ao fazer uso indevido da sua mediunidade, usando-a para prejudicar, dominar ou explorar de alguma forma o seu semelhante, algumas pessoas terminam por se envolver com espíritos de pouca qualidade evolutiva, podendo se tornar vítimas do seu assédio. Os médiuns sem ética são muitas vezes vítimas de espíritos obsessores, e, entre os problemas que enfrentam, está quase sempre a depressão. A depressão em um médium tem caráter expiatório e acontece na mesma vida em que errou, é um castigo que vem muito rápido.

Para tratar os assédios e a obsessão, há recursos tradicionais, que podem ser experimentados para dar alívio. A cura e o fim do problema dependem muito do grau de assédio ou de obsessão, bem

como da quantidade e do tipo de espíritos que estão interferindo. Um assédio moderado pode ser afastado com uma oração ou com um pedido de ajuda feito a um anjo. Já um assédio mais forte ou uma obsessão exigem a ajuda de médiuns treinados para isso. Vamos descrever no capítulo seguinte esses processos, para que se conheça o modo como se dão. Chamamos a atenção para o fato de que eles não devem ser realizados por quem não está preparado, por maior que seja a vontade de ajudar. Quem trabalha para afastar um espírito negativo corre sérios riscos de se tornar alvo do seu assédio, podendo até sofrer de uma obsessão, caso não esteja bem-preparado.

É importante saber evitar as situações geradoras de assédio, mas ninguém deve viver pressionado pelo medo de se tornar uma vítima, mesmo porque os assédios acontecem apenas aos espíritos não defendidos. Antes de pensar em se resguardar, evitando situações de possível assédio, é mais produtivo criar uma defesa através de uma vida reta, onde não há espaço para o mal se abrigar.

Mesmo bem protegido, é interessante estar mais alerta quando se encontrar nalguma situação onde um assédio poderia ocorrer. Essas ocasiões, que já comentamos, devem ser vividas com muita atenção, por isso, vamos registrá-las numa lista, fácil de ser consultada, quando houver necessidade:

1. Vida concentrada na personalidade egoísta.
2. Fase crítica da vida, como aos 40 ou 50 anos.
3. Solidão não-aceita, por condições alheias à vontade.
4. Início da fase de aposentadoria.
5. Desemprego.
6. Perda de um ente querido, por morte, separação ou viagem.
7. Período pós-parto ou pós-operatório.
8. Excesso de trabalho, levando à exaustão física e mental.
9. Períodos de intensas modificações orgânicas, como na menopausa e na adolescência.
10. Uso de drogas e abuso de bebidas alcoólicas.
11. Dar livre expressão às emoções fortes e negativas, como a raiva, o ódio, a inveja, o ciúme, a vaidade, o orgulho etc.
12. Contato íntimo com pessoas moralmente falhas.

13. Vida sexual mal-orientada.
14. Hospitalização longa ou traumática.
15. Uso incorreto da mediunidade.

Um aspecto de muita importância, que sempre devemos ter em mente, é que as obsessões dificilmente são percebidas por quem é atingido por elas. No caso das pessoas espiritualmente bem instruídas, pode haver uma percepção, mas verificamos que muitas vezes ela é tardia, chegando a acontecer o assédio, mas havendo tempo de impedir a obsessão.

Há alguns comportamentos característicos de pessoas que estão em processo de assédio ou que são vítimas de obsessão. Com atenta observação, é possível perceber as alterações indicativas, e ajudar com orações a quem está sofrendo. Tentar realizar algo mais, como dar passes ou fazer um doutrinamento a fim de se acabar com a obsessão, sem haver preparo, é muito arriscado. Para outros procedimentos, buscar um médium preparado é o mais correto.

Não adianta muito, quando se percebe que uma pessoa está assediada, avisá-la. O espírito negativo, que está atuando no caso, sempre gera na sua vítima uma aversão muito grande pelo assunto. A simples menção do tema, a pessoa desconversa ou se irrita, podendo se afastar definitivamente de quem tenta ajudar. A experiência me ensinou a ajudar primeiro no sentido de energizar a pessoa e fazer por ela muitas orações, para depois introduzir o assunto aos poucos, à medida que a confiança se estabelece.

Para dar uma idéia das alterações que podem indicar um possível assédio, vamos passar a comentar quais são as modificações mais observadas na conduta de quem está sofrendo por influências espirituais negativas.

Quem convive com uma pessoa que está sob o assédio de energias espirituais pesadas vai perceber logo que ela está mudando. Ela parece em alguns momentos muito cansada, sem haver motivo para isso. Fala menos do que o habitual, fica confusa quando vai expor as suas idéias, contradizendo-se com frequência. Tem pensamentos desordenados, indecisos, interferindo na organização das suas tarefas.

Muitos relatam conversas interiores, como se estivessem duas pessoas dentro de si conversando. Outros chegam a ouvir vozes.

Algumas pessoas, quando perturbadas por um espírito obsessivo, podem começar a fazer coisas que põem a sua vida e a sua saúde em risco. Dirigem perigosamente e correm com o carro como antes não faziam, excedem-se no uso de bebidas alcoólicas, envolvem-se com grupos de má conduta, indo a lugares perigosos.

Muitas das atitudes de quem está sendo prejudicado por maus espíritos tem como característica agir impulsivamente, sem pensar, como se alguém ou algo lhe houvesse sido sugerido. Mais tarde, a pessoa diz que não sabe por que agiu daquela forma. Mostra-se, às vezes, até surpresa com as suas ações, como se não lembrasse dos seus atos.

A memória é muito atingida nos casos de assédio. É comum suceder todo tipo de esquecimento, principalmente quando é algo importante, que vai causar algum prejuízo material ou moral ao acontecer. A pessoa diz que estava muitas vezes indo fazer exatamente aquilo que devia, e, no caminho, esqueceu o que era.

Junto com as falhas de memória, ocorrem outros problemas mentais, como a falta de concentração, a dispersão dos pensamentos. Todos os processos mentais se tornam pouco estáveis, gerando falta de atenção, dificuldade de aprendizado, pouca compreensão de assuntos subjetivos e problemas para realizar operações que exigem clareza de raciocínio, como cálculos.

Sintomas de doenças nas quais o médico não consegue detectar uma causa, como febres, vômitos, dores de cabeça, aceleração dos batimentos cardíacos, câimbras, podem indicar assédio. As características destas situações é que elas surgem inesperadamente e podem desaparecer por completo, de forma súbita, deixando a pessoa com a sensação de estar exausta.

Outra maneira de se perceber um assédio é a manifestação de muita ansiedade. Essa ansiedade tem como característica o manifestar-se subitamente, dando a impressão de que a pessoa está ansiosa por sair de onde está, pois nada tem a fazer ali. Por exemplo, um empregado que deve ficar na sua mesa trabalhando, de repente sai do escritório sem sequer avisar seu superior. Quando volta, não recorda onde foi nem o que fez, parece confuso e cansado.

Certa vez, num curso, uma aluna me disse que quase todos os sintomas da obsessão e do assédio são comuns, e que cada vez que ela sentisse algum deles iria, dali para a frente, ficar assustada. Ela tinha razão, se considerasse apenas o fato em si, mas para se poder saber se se trata de um assédio ou de uma obsessão, é necessário examinar toda a história pessoal, as causas e os motivos, as reações e sintomas, para que seja possível chegar a uma conclusão definitiva. Qualquer um, apenas por achar, não pode afirmar que se trata de um caso de obsessão.

Agora, transmito ao leitor o critério de avaliação que uso, e que talvez seja útil. Não se trata de um critério rígido, mas ele contém alguns pontos importantes que permitem uma compreensão melhor do assunto. Analisando as situações que se apresentam, comparando-as com os pontos considerados, será mais fácil perceber como se processa uma obsessão.

PRIMEIRO PONTO: O problema é quase sempre repentino. Quando vemos que a depressão surgiu muito rapidamente, sem apresentar um quadro evolutivo longo, podemos considerar a hipótese do assédio como causa da doença. Nos distúrbios psíquicos que conduzem à depressão, é possível ao terapeuta fazer um histórico dos antecedentes. No caso de haver um assédio, o fato é relatado como uma ocorrência súbita.

SEGUNDO PONTO: A depressão pode passar com rapidez. Assim como surge de maneira repentina, a depressão por assédio ou obsessão pode sumir muito rapidamente, quando há o devido atendimento e apoio ao espírito afligido. Já os problemas relacionados com situações tratadas por outras terapias levam algum tempo para se resolverem.

TERCEIRO PONTO: Pode-se detectar uma exposição do depressivo a influências espirituais negativas, com comprometimento por meio de atos, de pensamentos e de palavras.

QUARTO PONTO: Os depressivos que ouvem vozes sabem fazer uma diferenciação total entre os seus pensamentos e o que escutam, ao passo que os psicicamente perturbados dizem que as suas conversas são interiores, como se ele se debatesse entre duas personalidades opostas, ambas sendo suas.

QUINTO PONTO: A pessoa assediada ou obsidiada não costuma aceitar o assunto, negando de forma absoluta a hipótese de estar sendo atacada por um espírito. Pode mesmo tornar-se agressiva ou fugir ao atendimento espiritual quando há este tipo de conversa. A reação é sempre forte, ao passo que o distúrbio depressivo que tem causa psíquica mais forte gera uma reação fraca ao assunto, como risadas ou desinteresse.

SEXTO PONTO: As pessoas assediadas aborrecem ou obscurecem a mente daqueles que estão por perto. Sempre que uma pessoa passa por um assédio, ela altera a consciência dos que entram em contato com a sua energia. Por isso, é muito comum sentir a mente obscurecida ou confusa ao conversar com essas pessoas, bem como sentir uma sonolência quase incontrolável. Os terapeutas devem estar atentos ao atender clientes que lhes dão sono, que causam mal-estar ou confusão mental.

Uma forte condição expiatória como causa

Alguns casos de depressão podem apresentar como motivação espiritual uma situação de expiação muito acentuada, como tendência a ser negada. Estes casos, pelo que tenho percebido, são mais raros ou, pelo menos, menos comuns do que os outros.

Uma condição expiatória é definida antes da encarnação, para aprimorar o espírito através das dificuldades, sendo quase sempre um castigo para determinadas atitudes em vidas anteriores. A expiação, quando bem-compreendida, facilita a evolução e promove, ainda na mesma existência, o que se chama de resgate ou pagamento das dívidas cármicas.

Desta forma, o que chamamos de karma é a lei de causa e efeito que leva à melhoria da entidade espiritual, passando-se por uma situação negativa na forma de expiação, por termos feito um semelhante passar por alguma situação negativa numa vida anterior.

Por exemplo, um patrão tirano e sem compreensão, que sempre trata os empregados como máquinas, avaliando-os apenas pelo que produzem, poderá noutra vida padecer sob o jugo de um terrível

destino expiatório, onde pagará a sua dívida com sofrimentos maiores do que os que causou.

Há também características de expiação em alguns casos de depressão. Sempre é bom considerar este aspecto quando se puder associar a depressão a dificuldades para sair de um mesmo tipo de problema, que parece se repetir na vida da pessoa por ciclos, como uma roda. Um karma pode ser ou não resgatado. Quando alguém volta as costas a uma situação kármica, negando-se a assumi-la, ela pode aparecer mais de uma vez na mesma vida, como uma segunda ou terceira oportunidade de aprendizado.

Quando há repetidas negações do seu karma, o espírito se entristece pelo atraso ao qual é obrigado a se sujeitar, levando sempre algum sintoma depressivo ao homem que nega as suas oportunidades evolutivas.

A semelhança da depressão que ocorre pela causa de uma missão não realizada, a que é causada por um karma não realizado costuma ceder com facilidade se podemos levar esta compreensão ao ser que adoeceu. Vai depender muito do seu entendimento o resgate ou não. Nem sempre isso é possível, e os que tentam ajudar não devem se culpar se não conseguirem dar o esclarecimento necessário. Tudo tem seu tempo, e, em algum momento, esse karma terá que ser queimado, mas não depende daquele que presta socorro e é, isto sim, uma questão de merecimento do espírito poder receber ou não socorro nestes casos.

O sofrimento alheio dói muito nas almas sensíveis e bondosas, mas não podemos ser juízes nem interferir no seu destino. Basta aliviar-lhe o sofrimento, ajudando-o a perceber a sua situação como uma oportunidade de crescer em espírito. Se pudermos fazer isso, já teremos colaborado bastante.

Não censurar, não reprovar. Tentar apenas esclarecer com amabilidade, pois muitas vezes o espírito não tem um nível evolutivo que o deixe perceber a extensão dos seus erros. Pode-se orar pela alma que sofre e entregar a Deus o seu destino.

Uma missão não cumprida como causa

Outra causa espiritual da depressão é uma missão não cumprida. As missões são determinações que se estabelecem para um espírito, antes da encarnação. Elas servem para possibilitar a evolução de que o espírito necessita, são assumidas voluntariamente. Quando um homem se afasta da principal razão da sua existência, pelo envolvimento com interesses materiais, o resultado é a tristeza de sua alma, que deseja realizar uma tarefa e não consegue evoluir. Esta tristeza do espírito encarnado geralmente resulta em depressão.

Muitas pessoas que atendi, apenas ao ouvirem esta explicação, começaram a descobrir uma nova motivação na sua vida, pois se achavam praticamente inativas e não tinham razão aparente de ser. O simples fato de saber o motivo por que um espírito escolhe uma vida missionária basta para que a vontade de se desenvolver, que toda alma possui e que está aprisionada, consiga se manifestar.

Uma missão é uma das formas que o espírito tem de evoluir. Ela é escolhida antes de encarnar, de acordo com as necessidades evolutivas do espírito. A missão é a forma de aprendizado preferida pelos espíritos de certo nível evolutivo, pois exige muito de quem se envolve com ela. Junto com a missão, o espírito pode também passar por provas e por expiações, que costumam ser mais fáceis de ultrapassar à medida que o envolvimento com a missão aumenta.

Temos um livro, *Os Curadores do Espírito*, publicado pela Editora Pensamento, que trata da vida dos homens que têm na Terra uma missão especial: a de purificar o karma da humanidade, por isso, chamo a estes homens curadores da humanidade. No livro, são analisados temas como a missão em vidas passadas, as características dos missionários, os desvios que uma missão pode sofrer, como se proteger para exercer o trabalho missionário.

Entre os missionários, encontram-se curadores do corpo e do espírito, como os médicos, os artistas, os atletas, os sacerdotes, os atores e tantos outros. Cada uma destas pessoas tinha já a sua missão definida antes de nascer. Assim que encarnou, tudo começou a se encaminhar para que a missão se concretizasse. Os pais formaram o

seu caráter, os mestres instruíram a sua mente, adestrando-a para alguma atividade que servisse à missão desejada.

Depois de tanto preparo, o espírito está apto a iniciar a sua tarefa. Alguns missionários, por desvios que lhes sucedem, e fazendo uso do seu livre-arbítrio, resolvem não assumir a sua obrigação. Deixam de trabalhar para evoluir, como deveriam, através da sua missão. É neste momento que o espírito, ansioso para cumprir o seu destino, começa a entristecer e adocece. A depressão é uma manifestação que pode encerrar, na sua causa primeira, a doença de um espírito missionário que está estacionado, impedido de agir.

Quais seriam os desvios que podem atingir um missionário, prejudicando a sua tarefa? Há vários motivos, tanto materiais como espirituais, para que isso aconteça. Podemos citar alguns deles:

1. PERDA DO OBJETIVO INICIAL. Acontece quando uma pessoa, que deveria realizar nesta vida um trabalho missionário, permite que os envolvimento materiais (com a família ou com o dinheiro, por exemplo) a absorvam tanto, que nunca há tempo para se dedicar ao que seria a sua maior realização nesta vida.

2. A DESORGANIZAÇÃO. A falta de disciplina, aliada ao comodismo, geram impedimentos ao trabalho missionário.

3. ATAQUES ESPIRITUAIS DURANTE A ATIVIDADE MISSIONÁRIA. Acontecem quando há desconhecimento da verdadeira força interior, e quando se trabalha sem a ajuda de guias.

4. O USO INCORRETO DO DINHEIRO. Uma das coisas mais comuns, pois antes de qualquer tarefa missionária está a necessidade de se fazer a caridade. Só pensar na sua segurança material afasta o homem da sua missão.

5. A FAMA. É um obstáculo quando, por exercer a sua atividade de forma brilhante, o missionário se destaca. A vaidade e o orgulho gerados pela fama perturbam a mente e fazem mal ao espírito, pois o dom da missão não é uma qualidade que pertence ao homem, mas sim a Deus. Ao homem é dado apenas o uso do dom.

6. MEDO E INSEGURANÇA. A falta de confiança na sua natureza divina faz com que o missionário falhe ou fique limitado, sem exercer todo o seu potencial.

7. A FALTA DE FÉ. Acreditar que pode realizar tudo o que deseja e que Deus está apoiando todo esforço sincero de servir à missão é essencial para que o trabalho leve à evolução.

Há vários tipos de missão, nem todos exigem dedicação total. Sempre é possível realizar algum trabalho pelo seu semelhante, mesmo que as responsabilidades familiares e de trabalho sejam pesadas. Nenhuma missão deixará de ser realizada por falta de condições, esta é uma lei divina. Como poderia Deus dar uma missão e depois tirar do espírito a capacidade de realizá-la? As dificuldades são provações às quais se submete a alma, os obstáculos à missão são testes para que ela se mostre forte e persistente. Nenhuma tarefa é dada por Deus sem que venha, junto, a possibilidade de levar a bom termo o serviço.

Uma missão tem sempre o bem como finalidade, permitindo que haja evolução para todos os envolvidos. Vamos analisar, a seguir, os tipos de missão mais comuns.

A missão de educar um filho é dada a um número muito grande de pessoas. Sempre a maternidade e a paternidade deveriam ser compreendidas como uma tarefa séria, que leva à evolução espiritual dos envolvidos. Sabemos que muitos pais e mães falham por não levar a sério esta obrigação. Não ter cultura nem conhecimentos vastos não é desculpa, pois cada um pode cumprir esse desígnio com o que foi dotado, doando amor, ensinando disciplina, apoiando nas dificuldades, orientando pelo exemplo de vida reta e honesta.

O dom da cura é uma missão que não é apenas dos profissionais da área de saúde, como os médicos, psicólogos e enfermeiros. Este dom existe em muitos leigos, que podem ajudar os seus semelhantes, aliviando a sua dor com energização, com passes e com orações. Uma pessoa moralmente reta é um canal perfeito por onde a energia de Deus flui. Se esta pessoa se dispõe a servir de instrumento para que por ela passe a divina força de cura, estará cumprindo uma missão das mais valorosas. Não é preciso mais do que boa vontade e seguir a sua inspiração, pois esta capacidade costuma vir de vidas passadas, sendo fácil reativá-la. Quem não deseja assumir este trabalho abertamente, pode fazer no seu lar orações pelas pessoas que padecem.

O dom artístico sempre é uma missão, pois é através da beleza e da diversão que as artes proporcionam a melhoria da humanidade. Os sentimentos, que são a mais alta manifestação espiritual (antes deles estão os instintos e as sensações), são trabalhados pelos artistas. Cada artista possui o dom de despertar na alma do homem o que há de mais sensível, provocando emoções. Um cantor, um comediante, um pintor, um músico, um ator: todos são seres abençoados com uma missão das mais belas.

O sacerdócio e as outras formas de atendimento espiritual também são atividades missionárias, que levam o homem a estar servindo o seu semelhante. Tais pessoas passam por muitas vidas realizando a sua tarefa, cada vez de uma forma diferente, por isso nenhuma delas deve se considerar superior à outra, já que um padre católico, hoje, poderá ser, noutra encarnação, um sacerdote protestante.

A assistência social, desde que é exercida por profissionais, até a realizada de forma anônima por uma senhora modesta, na sua associação de bairros, sempre é uma forma de cumprir uma missão. A caridade é um trabalho missionário de alta qualidade, e pode ser realizado a qualquer momento, por qualquer um.

Os professores também são missionários, pois o seu trabalho é essencial para a evolução da humanidade. O professor que ama estar junto dos seus alunos é por eles respeitado como um ser especial. Tive muitos professores iluminados, cada um deles trabalhou um aspecto da minha personalidade e desenvolveu em mim uma aptidão específica, mas considero um deles marcante. Acho que ele merece ter a sua história aqui registrada.

O nome dele era Osni, a sua disciplina era a matemática e o colégio era o Colégio Estadual do Paraná. Foi meu professor por mais de um ano consecutivo. Chegava, dava a matéria de forma simpática e clara, ia embora. Isso dia após dia. Nada de conversa, nenhum tempo perdido. Devo a ele uma boa capacidade de raciocínio matemático. No último dia de aula do nosso último ano (do antigo ginásio), quando estávamos nos formando, achamos que ele vinha com uma terrível revisão para a prova final. Ele chegou, tirou o guardapó e disse que ia nos contar como era a vida. Conversou de forma natural sobre casamento, filhos, trabalho, força e fraqueza moral,

monotonia e rotina, decepções que a vida nos traz. Tudo de uma maneira fácil de entender, com um carinho enorme por saber que nós todas íamos fatalmente passar pelas coisas boas e ruins da vida, com pena dos muitos sonhos das meninas que ali estavam, sonhos que ele, na sua experiência, sabia que seriam desfeitos na dura realidade que nos esperava. Foi uma aula que não esqueceríamos nunca mais, que me preparou para ser vitoriosa, pois eu me determinei a não deixar nada de ruim acontecer comigo. Obrigada, professor!

Normalmente, a missão acontece na vida naturalmente, flui sem que seja necessário muito direcionamento, embora alguns obstáculos, mais tarde, sejam colocados como teste. No caso de deixar passar uma oportunidade, sempre haverá outra.

Alguns casos

Nesta parte, vou relatar algumas das minhas experiências com a depressão, e as suas motivações espirituais. Escolhi os casos que podem dar exemplos variados, sem repetir as causas e as manifestações ocorridas. Mudei nomes e tudo o que pudesse identificar os clientes, embora tenha pedido autorização a eles para contar suas vivências.

PRIMEIRO CASO

Este acontecimento foi um dos primeiros. Eu ainda não tinha muita segurança quanto aos procedimentos, ensaiava a minha ajuda aos depressivos. Atendi um rapaz, João Luís, que eu conhecia bem, morador do bairro onde fica a minha casa de atendimento. Ele tinha 19 anos e veio ver no Tarô se iria arranjar logo um emprego, pois era motorista, mas estava desempregado. Essa situação o envergonhava, pois dependia dos outros até para uma passagem de ônibus.

A questão do emprego, ficou claro pelas cartas, seria resolvida depois de uns três meses. Mas apareceu uma carta, na casa das questões espirituais, que indicava forças negativas a seu redor. Uma outra carta, na posição que representava a sua residência, assinalou o vínculo com drogas ou a existência de outros vícios. Perguntei a ele

o que aquilo significava, se era um assunto dele mesmo ou de alguma pessoa com quem ele morava.

João Luís me contou que morava com o pai, separado da mãe, que era alcoólatra e aposentado. Com eles morava um irmão, viciado, usuário de vários tipos de drogas. Naquele momento, João Luís namorava uma moça um pouco mais velha, de nome Rita, que era separada, com dois filhos, com quem passava a maior parte do tempo. Esta moça tinha um bar na vila, e ele a ajudava no serviço, principalmente à noite. Contudo, relatou que tinha muita pena do pai e do irmão, por isso ainda não havia mudado de vez para a casa da namorada.

João Luís disse também que Rita andava muito cansada, tinha sono fora de hora, parecia desanimada em alguns momentos e depois voltava ao normal. Ele fazia o que podia para ajudar, os dois estavam bem na relação, mas ela estava mudando e ele tinha medo de que isso fosse uma desculpa para afastá-lo. Ensinei ao moço uma oração dos Salmos, que aproxima o casal, e encerramos a consulta.

Uma semana depois, ele voltou assustadíssimo. Rita estava doente, prostrada num desânimo profundo, não se levantava sequer para se alimentar. Já haviam ido ao médico, que pediu alguns exames, mas como ele não havia encontrado nenhum problema, receitara um remédio antidepressivo. Ela dormia muito, por isso, tiveram que levar as crianças para a casa da avó. O bar estava sob os cuidados dele, que não tinha muita experiência, e que tinha medo de estar perdendo dinheiro. O rapaz estava com medo, pois não sabia como proceder.

Pedi que ele a trouxesse num dos momentos em que estivesse um pouco mais disposta. Quando veio, Rita me contou que tinha muitos sonhos perturbadores, que ouvia muitas vozes enquanto dormia, acordando com a sensação de não ter dormido nada, cansada. Durante os períodos em que não dormia, também ouvia uma voz constantemente. Esta voz, que ela ouvia acordada, sempre falava de coisas tristes, de lugares escuros e de pessoas feias. A voz pedia que ela saísse de casa, que fosse para perto da linha do trem e que se sentasse ali. Bem próximo à casa, havia uma passagem de trem, mas ela nunca seguira o que a voz lhe pedia.

Iniciei com ela e com o rapaz uma série de passes e energização, recomendando que voltassem a freqüentar a igreja da qual faziam parte. Dei-lhes algumas orações com palavras que exaltam o Deus que habita no íntimo de cada um, para que trabalhassem a sua ligação com os seus aspectos divinos interiores.

Depois de três semanas, quando a crise havia abrandado, marquei uma sessão de doutrinação espiritual para a entidade que estava com Rita. Nessa sessão, conversei muito tempo com o espírito que ali estava a perturbá-la. Embora eu estivesse certa da sua presença, ele não se manifestou em nenhum momento, mas eu sabia que estava ajudando a diminuir o seu sofrimento. Repeti os passes e a energização durante três meses. Durante este período, ela ajustou com o médico a dosagem do medicamento, até poder deixá-lo.

Mais tarde, depois que tudo passou, soubemos mais alguma coisa sobre o problema espiritual que estava associado ao caso que ela havia vivido. João Luís, o rapaz que era meu cliente, namorado da moça, descobriu que um amigo do seu irmão, também envolvido com drogas, havia sido atropelado por um trem um ano antes. Não se sabia se era um caso de suicídio ou se ele havia perdido os sentidos enquanto se drogava perto da linha do trem, coisa que ainda hoje é comum naquele lugar, pois é de difícil acesso para a polícia.

Ficou claro que o espírito que perturbava a moça fora, por algum tempo, uma presença na casa do meu cliente, ficando ao lado do irmão dele, uma vez que eram amigos. Por um acaso ou propositadamente, este espírito acompanhou o meu cliente até a casa da namorada, passando a assediá-la.

Já que um espírito só consegue realizar efetivamente o domínio de um ser quando ele está vulnerável, havia necessidade de descobrir onde estava a falha de conduta que deixara a porta aberta. Conversando com Rita, expliquei como um assédio se processa e pedi que ela avaliasse o seu comportamento. Ela me contou que antes de namorar o meu cliente, havia passado por alguns momentos de muita solidão, envolvendo-se com vários homens. Os envolvimentos a levaram a um comportamento sexual promíscuo, que durou pouco tempo, pois logo percebeu o quanto isso não estava de acordo com a sua natureza. Quando encontrou o namorado, já havia parado de ter vários homens

na sua vida, mas se sentia muito culpada. Com o tempo e com uma terapia adequada, realizada por uma psicóloga que atende no centro de saúde da vila, a sensação de culpa passou. Ela está agora casada com João Luís e espera um filho.

Vamos avaliar os elementos que compõem o caso relatado. Os indícios de depressão causada por assédio espiritual jamais seriam percebidos se esta moça não tivesse ao seu lado um companheiro interessado pelo seu bem-estar. É importante que o depressivo seja observado pelos que convivem com ele e que seja ajudado a tomar providências, pois ele, durante as crises, fica totalmente incapacitado. Quando chegou a mim, Rita já havia sido devidamente atendida por um médico, mas os remédios apenas aliviavam as suas provações, pois o problema não seria sanado só através de remédios, visto que as causas eram espirituais e emocionais.

A moça teve o assédio de um espírito com o qual não tivera ligação em vida, não havendo possibilidade de considerar a presença do espírito assediador como uma vingança. Ele provavelmente buscava ajuda, e, não a encontrando no seu amigo drogado, acompanhou o irmão. O meu cliente não foi assediado porque não tinha brechas na sua aura; trata-se de um moço com boa estrutura moral e de comportamento adequado. Ele levou o espírito perturbado à casa da companheira e ela, que estava vulnerável, foi que acabou sendo assediada.

O sentimento de culpa não permitiu que o arrependimento pela conduta passada livrasse Rita do assédio, pois ela não tinha defesas na sua aura. A vítima ainda não estava livre dos seus atos passados, pois estava emocionalmente perturbada pela culpa. Só com o atendimento psicológico houve condições de eliminar a culpa e de restabelecer definitivamente as suas defesas áuricas, que os passes e as orações estavam reconstruindo.

O espírito assediador foi afastado com certa facilidade neste caso, pois estava à procura de ajuda, mostrando-se aberto a tudo o que lhe dissemos durante o doutrinação espiritual. Alguns espíritos obsessores são refratários à ajuda, não querem deixar o seu hospedeiro em paz. Estes, muito mais atrasados, demoram a mudar de atitude e sequer escutam o que se tenta dizer para ajudá-los. Nestes casos, o doutrinação deve ser insistentemente repetido, podendo se estender por períodos longos.

Podemos observar que, embora ainda inexperiente no assunto, pude comandar o ataque ao problema nas três frentes onde era necessário. Ela já tinha atendimento médico. Ao vir a mim, recebeu ajuda espiritual e, mais tarde, buscou ajuda psicológica para resolver os seus problemas emocionais.

ELEMENTOS DO PRIMEIRO CASO

1. Causa espiritual da depressão: assédio espiritual.
2. Elementos que contribuem para a depressão: aura desestruturada por solidão; promiscuidade sexual e sentimento de culpa.
3. Atendimento espiritual: passes, energização, orações e doutrinação do espírito assediador.

SEGUNDO CASO

Este caso aconteceu com Ivone, uma aluna minha, que é mãe-de-santo, mas que gosta de aprender coisas novas. Sendo uma mulher altamente evoluída, que dirige um centro espiritual de grande importância, surpreendeu-se quando percebeu que estava sendo vítima de perturbações espirituais. Depois de anos de trabalho, ela começou a sentir muita depressão, que começou com a falta de motivação para atuar como mãe-de-santo. Sendo bastante conhecedora das formas como as energias negativas se manifestam, percebeu logo que havia sido atingida por algumas delas.

Ivone apresentava uma anemia profunda, causada provavelmente, segundo lhe dissera o seu médico, pelas hemorragias que tinha durante alguns dias de menstruação. Ela estava no período da menopausa, por isso, estava se tratando com cuidado. Junto com isso, padecia pela falta do seu marido, que havia falecido dois anos antes, e se sentia muito solitária, pois os seus filhos já eram adultos e casados.

Ela contou que dormia demais, tanto de manhã como no meio do dia. Mesmo que tivesse assuntos a resolver e providências a tomar, era obrigada a dormir, pois o sono era incontrolável. Nestas horas, entregava tudo a Sandra, uma filha-de-santo do seu terreiro, que fazia também os seus serviços domésticos, morando na casa de Ivone.

Comecei a tratar a sua aura com passes e energização através de cristais. Logo ela melhorou, mas cada vez que ficava sem os passes voltava a sentir sono e desânimo.

Juntas, passamos a analisar de que forma ela, tão preparada, se expusera a forças negativas pesadas. Sabíamos que na sua casa de atendimento Ivone estaria, a esta altura da vida, pelo trabalho dedicado e competente, pouco exposta, pois os seus guias a defenderiam. Concluímos que só poderia estar na sua residência a origem da força que a perturbava.

Ivone passou, então, a observar Sandra atentamente. Percebeu que ela tinha às vezes umas atitudes estranhas, sumia por algumas horas. Quando Ivone perguntava onde ela havia ido, confundia-se com desculpas um tanto infundadas, contradizendo-se. A mãe-de-santo pediu, então, a um rapaz de sua confiança, também seu filho-de-santo, Cândido, que vigiasse o que Sandra fazia quando saía de casa. Ele contou, alguns dias depois, que a moça ia para a casa de atendimento de Ivone. Uma vez, o rapaz pulou o muro que cerca a casa, para ver o que ela fazia lá dentro, e encontrou-a realizando um ritual estranho, com o sacrifício de um animal.

Ivone não admite sacrifício de animais, pois é contra essa prática, pelo sofrimento desnecessário que esta causa a um ser vivente. Jamais ela aceitaria que dentro da sua casa de atendimento ocorresse um sacrifício. Sandra sabia disto muito bem, pois estava sendo preparada para substituir a mãe-de-santo. Quando se viu frente a frente com a realidade, ela de início negou, mas depois admitiu que desejava muito ser mãe-de-santo e que estava tentando afastar Ivone sem lhe causar dano ou morte, contudo.

Com seu procedimento, Sandra foi afastada de vez, perdendo a posição que ocupava dentro da casa. Mais tarde, Ivone teve muito trabalho para ajudar Cândido, que se tornou alvo da raiva de Sandra, passando a ser por ela perseguido. Este já é um caso de assédio entre vrvos. que não vamos descrever aqui, mas passível de ocorrer no caso de haver inimizade, tal como aconteceu entre os dois.

Ivone se recuperou dos problemas da menopausa, que a enfraqueciam, e sentiu a sua energia voltar, trabalhando com o antigo vigor. Resolveu tratar a sua solidão e nostalgia pela perda do marido,

com algumas sessões com uma terapeuta nossa amiga, o que lhe fez muito bem.

Neste caso, podemos considerar como causa do assédio a total confiança de Ivone, que baixava em casa a sua guarda, por confiar muito em Sandra. Embora não estivesse espiritualmente comprometida, a aura de Ivone estava tênue, por sua condição orgânica muito enfraquecida pela anemia. Nas horas em que convivia, por morarem juntas, com as energias de Sandra, que eram muitas, Ivone era assediada com facilidade, vindo o sono e o desânimo. A mediunidade de Sandra, mal-orientada, deve ter-lhe causado muitos problemas, além deste, pois quem emprega um dom para o mal paga um pesado ônus mais tarde.

ELEMENTOS DO SEGUNDO CASO

1. Causa espiritual da depressão: assédio por contato com mediunidade mal-empregada.
2. Elementos que contribuem para a depressão: enfraquecimento orgânico, com anemia, convivência diária com o espírito assediador, solidão.
3. Atendimento espiritual: passes, energização com cristais, afastamento da convivência com a má energia.

TERCEIRO CASO

Este caso foi vivenciado por um cliente meu, que chamarei de Dr. Sampaio. Durante alguns anos, ele me procurou para receber, através do Tarô, informações intuitivas sobre como deveria agir na sua vida profissional. Não eram consultas muito freqüentes; ele vinha apenas quando estava passando por situações mais tensas. Depois de algum tempo, comecei a receber sempre uma mesma mensagem das cartas: ele seria despedido. A atividade do Dr. Sampaio, cuja formação era de economista, era exercida numa instituição financeira muito sólida, sendo ele funcionário de confiança do proprietário havia 18 anos. Por isso, era pouco provável que a mensagem das cartas fosse algo a ser esperado.

Depois de uma consulta franca, na qual confirmei os prognósticos negativos, ele passou mais de um ano sem aparecer, até que um

dia marcou uma consulta. Chegou com aspecto cansado e abatido, os cabelos em desalinho e a barba por fazer. Não quis que eu pusesse as cartas para uma consulta, pois queria apenas conversar. Contou, então, tudo o que se havia passado desde nossa última conversa.

Seu patrão sofrera um derrame cerebral que o incapacitou para exercer as suas funções na empresa que possuía. Como ele tinha dois filhos, uma moça e um rapaz, que já estavam trabalhando com ele, passou o comando de seus negócios para os dois. Houve uma completa transformação, pois eles, muito inexperientes, contrataram uma empresa de auditoria de fora para reorganizar a empresa. Dr. Sampaio se mostrou contrário a muitas das decisões tomadas pelos novos dirigentes e perdeu o seu cargo de direção de um dia para o outro, sendo relegado a um posto onde se sentiu como mera figura decorativa. A insatisfação decorrente o desgastou muito, entrando numa crise depressiva. Procurou ajuda médica e foi devidamente medicado, mas tinha cada vez menos vontade de trabalhar.

Ele percebeu que não havia mais razão para continuar na empresa, e conseguiu fazer um excelente acerto financeiro para deixar o emprego, que era exatamente o que desejavam os seus novos patrões. Sua situação financeira ficou assegurada, pois ele também se aposentou. Agora, livre e com um bom dinheiro no bolso, poderia abrir um negócio seu ou apenas descansar. Mas, e a vontade de viver? Essa ele não sentia mais. Tentou viajar, procurou ver se havia algum tipo de loja que o interessasse, fez alguns cursos e vivências. Nada mais fazia sentido, e ele sentia que definhava.

Como eu conhecia bem o Dr. Sampaio, devido a anos de atendimento, sabia que ele não tinha condutas morais falhas, que era um homem íntegro. Achei pouco provável que estivesse sofrendo assédio espiritual, por isso, a depressão que não o abandonava só poderia estar sendo gerada por uma profunda insatisfação da sua alma, que desejava evoluir. Passei, então, a explicar para o Dr. Sampaio as causas espirituais da depressão.

Contei a ele que por anos a sua espiritualidade fora esquecida, pois a sua vida estava envolvida com questões puramente materiais. Seu espírito tinha paciência, esperando que mais tarde ele tivesse tempo para realizar a tarefa missionária que era um objetivo maior de

aperfeiçoamento espiritual. Fiz-lhe ver que esta missão à qual eu me referia fora escolhida por ele mesmo, muito antes de encarnar, que era uma necessidade para o seu crescimento como ser espiritual. Indiquei-lhe alguns livros e ficamos de conversar mais noutras ocasiões para que ele pudesse descobrir que missão era esta. Enquanto isto, ele ficou de vir semanalmente para receber passes. Decidiu também procurar ajuda psicológica, que lhe desse apoio emocional até passar a depressão.

Aos poucos, a energia do Dr. Sampaio foi-se recompondo e, bem mais rapidamente do que eu pensava, ele fez contato com a sua atividade missionária. Ligou-se a um asilo de hansenianos que estava fazendo pela imprensa pedidos de ajuda material, quando foi levar até eles a sua contribuição. Percebeu que poderia, com a sua experiência administrativa, ajudar a organizar o serviço assistencial que ali se desenvolvia sem muita base prática. Em pouco tempo, era o diretor administrativo do asilo, tarefa que desempenha até hoje com resultados maravilhosos. Com os seus contatos no mundo dos negócios, conseguiu apoio financeiro para algumas reformas nas instalações do asilo e organizou a produção interna de alguns produtos, que geram recursos para que a entidade se mantenha.

Neste caso, pudemos analisar que as causas espirituais da depressão não foram ligadas a assédio de forças espirituais negativas, pois nada indicava que o Dr. Sampaio estivesse vulnerável devido a atitudes ou pensamentos. Só pude perceber uma causa que entristecia a sua alma missionária, que era a falta de desenvolvimento de uma missão. Ao perceber este fato, a própria alma dele abriu o seu caminho para o que iria lhe trazer a recuperação da vitalidade perdida. O acaso não existe quando alguém vê num programa de televisão um apelo que fala ao coração, como foi o caso dele, que foi ao asilo depois de ver no jornal local, da televisão, uma reportagem sobre as condições do asilo. Quem dá sempre recebe algo em troca; neste caso, meu cliente recebeu de presente o amor à vida.

ELEMENTOS DO TERCEIRO CASO

1. Causa espiritual da depressão: missão não realizada, alma ansiosa por fazer progressos e que se entristece por não realizar a sua tarefa.

2. Elementos que contribuem para a depressão: aposentadoria compulsória e pouco conhecimento das necessidades espirituais da alma.
3. Atendimento espiritual: passes e esclarecimento.

QUARTO CASO

Sílvia foi um dos casos de depressão mais simples que atendi. Ela veio me procurar num estado de confusão mental absoluto, tanto que levei algum tempo até perceber o que estava acontecendo. Quando entendi o que ela queria, tive que conversar muito tempo para fazê-la mudar de idéia. Acontece que Sílvia, uma senhora de 53 anos, havia descoberto, através da sua empregada, que o seu marido a estava traindo. Ao dizer ao marido a verdade, ele achou ótimo que o fato tivesse chegado ao conhecimento dela e deu o casamento por terminado, saindo no mesmo dia de casa, para ficar com a outra, uma moça de 26 anos.

Minha cliente estava inconformada, e veio me procurar na esperança de que eu fizesse alguma coisa para trazer o marido de volta. Quem vai à procura de "trabalhos" desta espécie corre muitos riscos: vai ser enganado e explorado, podendo também se envolver com pessoas espiritualmente impuras, acabando por ficar totalmente comprometido com energias negativas. Há muito perigo em querer manipular a própria vida e a dos outros através desses recursos. Precisei, portanto, de muita conversa para explicar à senhora que eu não fazia este tipo de coisa e que não acreditava em quem afirmava ser capaz de fazê-lo. Aos poucos, com calma e paciência, consegui fazer com que as minhas palavras a tranquilizassem.

Quando alguém me procura com uma proposta dessas, em vez de apenas me negar, sinto obrigação de esclarecer. Enquanto não se convencer da inutilidade e do perigo que tais "trabalhos" representam, a pessoa continuará à procura de alguém que os faça, e com certeza irá terminar por encontrar, visto que há muitas pessoas que vivem a enganar aqueles que estão com problemas, fazendo isso com a desculpa de estar prestando ajuda. Sei que cada vez que isso acontece, o resultado é mais desastroso do que benéfico, e eu me sinto com uma parcela de responsabilidade, visto que no primeiro momento o caso veio às minhas mãos.

Sílvia era uma mulher de muita fé, e logo recuperou a razão, compreendendo o absurdo que estava desejando. Resolveu ir procurar uma psicóloga que lhe indiquei e tentar superar os seus problemas.

Dois meses depois, ela retornou, muito abatida. Já estava se tratando com a psicóloga, tinha sentido mais ânimo e conseguia aceitar a sua nova situação com serenidade. O marido estava cuidando da separação legal e iria deixá-la amparada. A filha única, já crescida e casada, ia ter um bebê e isto dera a ela muita alegria.

Sílvia contou, porém, que na semana anterior começou a sentir dores no corpo, achando, a princípio, que poderia ser devido a uma gripe que se aproximava. Não ficou gripada, e as dores aumentaram. Às vezes, ela acordava com pontos doloridos pelo corpo, como se tivesse batido em um móvel ou levado uma pancada. Os ombros, os pulsos e os tornozelos doíam, ficando às vezes inchados. Um exame clínico e testes de laboratório não mostravam a origem do problema. Os passes estavam indicados e a energização com cristais poderia ser utilizada, por isso, optamos por estes procedimentos.

Depois de três sessões, em dias alternados, nada mudou. Pelo contrário, no ombro direito surgiu uma dor intensa, que se irradiava pelo braço todo. A depressão estava muito forte, ela se sentia fisicamente muito mal. Sílvia era, até esse momento, uma pessoa que vivia em harmonia e de conduta espiritual correta, por isso, achei que só poderia estar havendo um acúmulo de energia sem possibilidade de fluir, sendo necessário dar vazão ao fluxo energético.

Expliquei a ela sobre as missões espirituais e como a missão de cura, quando não desenvolvida, costuma gerar os acúmulos energéticos no corpo daquele que possui o dom mas não o aplica. Resolvi ensinar a ela como trabalhar com a energia das suas mãos, para aliviar dores e dar passes. Aos poucos, ela começou, sob supervisão, a me ajudar com alguns clientes, para os passes e a energização. As dores e os inchaços diminuíram rapidamente, até desaparecerem por completo.

A seguir, Sílvia sentiu mais segurança e decidiu trabalhar de modo independente, indo antes se aperfeiçoar em cursos. Ela aprendeu muito sobre cromoterapia e está envolvida com seu trabalho missionário, ajudando principalmente às crianças que têm doenças graves.

ELEMENTOS DO QUARTO CASO

- 1. Causas espirituais da depressão: missão não-realizada.**
- 2. Elementos que contribuem para a depressão: sensação de abandono e de solidão, causando pensamentos negativos e, talvez, de rancor.**
- 3. Atendimento espiritual: passes e energização, esclarecimento das necessidades evolutivas da alma, seguidos de atividade missionária prática, para que se descarregasse a energia acumulada.**

QUINTO CASO

Neste caso, vamos relatar a história de outra cliente, também uma mulher de meia-idade, que vivia para o marido e os filhos. Boa dona de casa, sempre ocupada com os seus afazeres, só saía para ir à igreja fazer a novena da Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, nas quartas-feiras. De repente, sua rotina se modificou. Perdia a hora de acordar para colocar o café e chamar o marido e os filhos; quando ia fazer o almoço tinha esquecido de ir antes ao mercado para comprar o que necessitava; nas gavetas sempre faltava roupa limpa para usar; os banheiros da casa viviam sujos. Tudo era tão contrário ao que era de se esperar dela, que todos foram unânimes em considerá-la doente.

O médico consultado recomendou uma clínica de repouso durante 15 dias e Terezinha, este era o seu nome, foi para lá. Na volta, tudo parecia como antes, só que agora ela reagia a qualquer reclamação que o marido e os filhos fizessem. Uma vez, apenas pelo comentário que fizeram sobre uma sopa com pouco sal, ela pegou a panela e despejou todo o conteúdo da refeição na pia. Além da agressividade, tinha constantes crises de choro, que a deixavam esgotada. Com o tempo, a depressão e o choro foram substituídos pela apatia, que mais tarde passou a ter características de grave depressão.

Neste ponto, Terezinha já estava tomando antidepressivos e recebendo atendimento psicológico. Aos poucos, com a ajuda do seu médico e do terapeuta, ela reagiu e passou a levar uma vida bastante normal, idêntica à de antes do problema. Quando foi considerada curada, contudo, não levou mais do que dois meses para que todo o quadro anterior se instaurasse novamente.

Quando a atendi, já estava nessa situação por dois anos. Ficava mal, tomava remédios e recebia atendimento psicológico; ao ser considerada em boas condições, voltava em pouco tempo à depressão. Quem me trouxe Terezinha foi uma psicóloga que era minha cliente e que a estava atendendo. Ela me disse que a senhora a estava deixando surpresa e desorientada, pois não havia explicação para o que acontecia. Ela não era de fato alguém que tivesse problemas mentais ou graves distúrbios emocionais. Era até bastante fácil alterar a sua situação com apenas algumas sessões de terapia. O que intrigava a psicóloga era o fato de que as recaídas eram inexplicáveis; Terezinha ficava ótima, podia se consultar só de vez em quando mas, passado algum tempo, voltava a ficar de novo muito mal.

Achei que poderia estar havendo assédio, mas diante da vida calma da senhora e sem perceber a presença de entidades, não optei por doutrinação, escolhi apenas passes.

Comecei a aplicar os passes em dias alternados, num momento em que ela estava recuperada de uma das suas piores crises, embora ainda estivesse tomando remédios e sendo assistida pela psicóloga. Como o caso era grave, pedi muita ajuda a meus guias e fazia constantemente orações por ela. Depois de duas semanas, passamos a frequência dos passes para semanal e continuamos por mais seis meses. Percebemos que ela ficou todo este período sem ter nenhuma crise depressiva, diminuiu a dosagem dos remédios para a depressão aos poucos, até deixá-los. Manteve por mais tempo as consultas com a psicóloga, embora fosse de quinze em quinze dias.

Durante o período em que vinha tomar passes, Terezinha e eu investigamos qual seria o procedimento que havia deixado as suas defesas áuricas num baixo nível. Ela contou, numa de nossas conversas, que algum tempo antes de começar a sentir depressão havia freqüentado, apenas por curiosidade, com a sua irmã, um grupo de seguidores de uma seita que se reunia para ter experiências espirituais através do uso de um chá. A princípio, achou estranho, mas como lhe informaram que o chá não era considerado uma droga, resolveu experimentar. Ela contou que entrava num estado de alteração mental muito agradável, conseguindo relaxar, coisa que normalmente tinha dificuldade para fazer. Depois de tomar o chá algumas vezes, passou

a sentir náuseas e teve que deixar de fazer uso dele. A irmã, ao contrário, continuou, mas não estava bem, pois tinha períodos em que passava por alucinações. Já fazia algum tempo que ela não via a irmã, que tinha mudado para Brasília, depois de um internamento, sem grandes resultados, para se desintoxicar.

Quando alguém faz uso de qualquer meio artificial para alterar sua consciência, pode ser muito facilmente vítima de seres espirituais negativos. Este tipo de assédio é inevitável nos drogados, nos alcoólatras e, também, nos usuários dos chás para rituais. Como Terezinha deixou logo o uso do chá, não chegou a ser tão prejudicada como a sua irmã. O curioso é que ela só foi capaz de contar sobre a substância que havia usado, quando já estava praticamente curada. É bem possível que antes este fato tivesse sido bloqueado na sua mente, por sugestão.

ELEMENTOS DO QUINTO CASO

- 1. Causas espirituais da depressão: assédio.**
- 2. Elementos que contribuem para a depressão: uso de substância que altera a consciência, proximidade de pessoas com baixo nível evolutivo.**
- 3. Atendimento espiritual: passes por longo período. Poderia ter sido complementado com doutrinação espiritual, o que aceleraria a melhoria.**

SEXTO CASO

O caso de Maurício foi uma experiência muito bonita, pois ele é um menino especial. Logo que o conheci, identifiquei um espírito de alta vibração, com um grau evolutivo muito superior. A sabedoria inata do menino de 12 anos que conversou comigo fez com que me sentisse pequena. Ele contou seus problemas com uma paciência tão grande que parecia um senhor idoso, vivido, narrando o que lhe acontecia.

Maurício e a sua mãe estavam muito preocupados com o rendimento escolar dele, que havia sido até então excelente. De um momento para outro, Maurício começara a sentir dificuldades para estudar. Por vezes, tinha dores de cabeça muito fortes, que impediam que ele assistisse às aulas, noutras horas o motivo de não poder prestar

atenção ao professor era um sono incontrolável, que o fazia adormecer na sala de aula. A direção da escola tentava compreender, mas ele já havia sido advertido disciplinarmente, o que o deixou arrasado. A depressão se instalou, pois Maurício perdeu a coragem.

Ele narrou outras manifestações menores que eventualmente ocorriam, como ouvir zumbidos, enxergar sombras e névoa, tonturas. Tudo havia sido investigado pelo seu médico e em todos os exames a que foi submetido não havia sido detectada nenhuma causa orgânica. Passamos a investigar o que havia precedido tudo isso e um fato nos chamou de pronto a atenção: Maurício tinha feito uma cirurgia de emergência, por causa de uma apendicite aguda, um mês antes. Ele era um menino magro e havia tido muito desgaste, demorando a se recuperar.

No hospital, as suas condições financeiras não permitiam que ele ficasse num quarto particular, por isso, havia presenciado na enfermaria o falecimento de uma menina, vítima de um acidente de trânsito. A menina tinha saído da UTI, parecia recuperada, mas, duas horas depois, teve uma parada respiratória. O fato gerou nele muita tristeza, ficando com medo de morrer também.

Sabemos que nas hospitalizações, principalmente nas cirurgias e nas anestésias, há muita vulnerabilidade. Os hospitais são lugares onde o sofrimento é muito grande. Quando um espírito desencarna depois de um choque, fica confuso e pode não entender o que lhe está acontecendo. Os espíritos pouco evoluídos têm dificuldade para aceitar a sua nova condição, por isso, tentam se manter unidos à matéria. Nestes momentos, podem se apegar a alguém, na tentativa de continuar vivendo materialmente. Acontecem, então, as obsessões.

O assédio sofrido por Maurício não era pesado, pois o espírito da menina que estava com ele apenas precisava ser esclarecido. O doutrinamento tinha que ser feito suavemente, pois o espírito que desencarna por uma causa violenta está chocado. Trabalhamos com paciência, dando aos poucos conforto e ensinamentos ao espírito que assediava o menino. Também usamos os passes para restaurar as defesas desse menino, que, em breve, recobrou a sua condição normal. Durante um período curto, recebeu ajuda psicológica para recuperar a sua auto-estima e para trabalhar o medo da morte.

Neste caso, por ser espiritualmente muito evoluído, Maurício atraiu sem saber o espírito da menina, que se apoiou nele quando ficou confusa. Mesmo que houvesse entidades espirituais a esperá-la no momento do desencarne, prontas a auxiliar, ela não as poderia perceber, pois estava traumatizada. Se tivesse mais conhecimento das realidades do mundo espiritual, tudo seria mais fácil.

ELEMENTOS DO SEXTO CASO

1. Causas espirituais da depressão: assédio.
2. Elementos que contribuem para a depressão: hospitalização e anestesia, com enfraquecimento orgânico, conjugados à presença de um desencarne próximo ao menino.
3. Atendimento espiritual: doutrinação espiritual e passes, com revitalização da aura, através de boa alimentação e exercícios.

SÉTIMO CASO

Andréa já era minha cliente quando me procurou com o seu problema, que ela já havia visto em outras pessoas e sabia identificar. Logo que chegou, disse que estava assediada, com muitas perturbações pequenas e com outras duas manifestações mais graves.

Ela é psicóloga e trabalha num hospital psiquiátrico onde dá atendimento a drogados. É casada, sem filhos, mas o marido estava, na época do ocorrido, trabalhando no nordeste do país, e os dois passavam muito tempo sem se ver. Por sentir-se só, essa moça envolveu-se com um colega de trabalho, médico, mas o relacionamento já havia terminado, pois fora apenas um interesse passageiro, nunca tinha havido amor entre ambos.

Os problemas que ela estava tendo já estavam sendo pesquisados por um psiquiatra colega seu, mas nem ele nem ela conseguiam encontrar razões lógicas para a origem deles. As reações eram fortes demais, principalmente porque se ligavam a situações que ela nunca havia vivido. Andréa tinha medo de dirigir o seu automóvel, pois tinha imediatamente a sensação de que iria sofrer de um momento para o outro um terrível acidente. O medo se manifestava na forma de um pânico tão intenso que se tornava insuportável assumir a direção

do carro. Nas vezes em que ela insistia, passava por muitas impressões assustadoras. Tinha sono e se pegava quase dormindo no meio do trânsito. Muitas vezes, ouvia som de freios ao seu lado ou na traseira do automóvel, como se já fosse ocorrer uma colisão e, ao se virar, não havia nenhum carro por perto. Saía para ir a algum lugar e, de repente, quando dava por si, se encontrava num lugar totalmente diferente, com a sensação de não saber como tinha ido parar lá. É evidente que na época que me procurou já não dirigia mais, pois isso seria uma temeridade.

Junto com o pavor de dirigir, surgiu uma grande depressão, pois nada mais a interessava. Seu trabalho, o casamento, suas outras atividades pareciam sem cor. Deixou de fazer ginástica aeróbica e não queria mais sair com o marido nos finais de semana. Sua aparência, antes exuberante, refletia certo descuido consigo.

Nestes casos, temos sempre que tentar descobrir qual a origem do assédio e qual a sua intensidade. De imediato, estava claro que a natureza do seu trabalho a colocava em contato com muitas entidades negativas, mas só isto não seria um fator, se ela estivesse bem defendida. Infelizmente, tinha havido uma questão que deixara suas defesas abertas e ela se referia à infidelidade. Os relacionamentos sexuais, quando não estão regidos por um propósito maior, expõem a pessoa e desfazem as suas defesas áuricas. Ao se envolver numa ligação sem amor, Andréa se expusera.

Refazer uma aura é um trabalho simples, desde que os fatores que a enfraqueceram sejam eliminados. Neste caso, foi fácil restaurar o campo áurico. O passo seguinte era doutrinar o espírito que se instalara, obsediando a moça. Procedemos a algumas tentativas de doutrinação, mas a entidade não se revelava. Neste caso, tivemos que pedir ajuda a mais médiuns, pois apenas uma pessoa não poderia dar conta da tarefa.

Numa das sessões de doutrinação, o espírito se manifestou através de um dos médiuns, com muito choro, assustado. Ficamos, então, sabendo que era uma mocinha, namorada de um rapaz drogado, um dos clientes da clínica onde Andréa atendia. Este moço, num dia em que havia usado muita droga, foi buscá-la de carro à saída do colégio e, por estar fora de si, fez pelas ruas absurdos com o automóvel, terminando por ser perseguido por uma viatura policial. Na tentativa

de fuga, perdeu o controle e acabou capotando. A moça havia passado alguns momentos de pavor dentro do carro e foi vítima fatal do acidente. O rapaz sobreviveu, e foi um dos internos atendidos na clínica onde Andréa trabalhava.

Depois de receber orientação espiritual, essa entidade se encaminhou para o mundo dos espíritos, onde, compreendeu, haveria para ela mais harmonia e oportunidades de evolução. Minha cliente se recuperou e voltou a ser a mesma pessoa de antes. Sendo agora mais consciente das constantes exposições que tem a entidades negativas, é duplamente cuidadosa rias suas condutas.

ELEMENTOS DO SÉTIMO CASO

1. Causas espirituais da depressão: assédio.
2. Elementos que contribuem para a depressão: infidelidade e constante proximidade com pessoas assediadas.
3. Atendimento espiritual: recomposição da aura e doutrina-mento com um grupo de médiuns treinados.

OITAVO CASO

Olívia foi minha colega de escola. Ficamos muitos anos sem nos vermos e um dia, com grande surpresa para nós duas, nos encontramos em minha casa. Ela estava ainda muito parecida com o que sempre fora, uma menina assustada e insegura. Não havia se casado nem tido filhos, pois recebia uma pensão de seu pai, falecido, e a mãe lhe dissera toda a vida que era uma bobagem casar-se, pois perderia a segurança que sua pensão lhe dava. Assim, Olívia levara todos esses anos a dedicar-se à mãe, uma senhora inválida. Não seguira uma carreira, não fizera faculdade, não gastava o seu tempo em nada que fosse útil ou produtivo.

Os dias de Olívia se passavam entre as poucas tarefas domésticas, as idas com a mãe ao médico, as compras da casa e uma mania que tinha: ver filmes de vídeo.

De repente, ela começou a ter muita insónia e também começou a ter crises depressivas, ficando incapaz de atender às necessidades da mãe doente. Quem a levou até minha casa foi uma vizinha de muitos anos que se compadecia da sua situação.

Olívia disse que tinha pavor de imaginar a morte de sua mãe, pois sua vida perderia o sentido. Depois que recebeu do médico a notícia de que a mãe parecia menos saudável, e estava com problemas de pressão alta e obesidade, ficou muito assustada. Não conseguia imaginar o que seria da sua vida sem a presença da mãe. Logo a seguir, veio a depressão, as perdas de consciência e a falta de sono. Estava se tratando com um psiquiatra e tomava um antidepressivo, mas, ainda assim, caía muitas vezes no desânimo.

A vizinha que a levou até minha casa contou que quando perdia a lucidez, Olívia falava coisas muito estranhas, dava avisos e fazia gestos que pareciam ser de rituais religiosos. Algumas outras vizinhas insistiam para que ela fizesse previsões e adivinhações, havendo muita curiosidade sobre o que ela dizia nesses momentos. Quando passava a espécie de transe que a envolvia, minha antiga colega caía numa profunda exaustão.

Comecei a tratar a sua aura com cristais, tentando fortalecê-la. Pedi à vizinha que a trouxera que impedisse as outras de se aproximarem quando Olívia estivesse com a consciência alterada, pois elas a estavam "vampirizando", isto é, sugando a sua energia já fraca. Era evidente que a moça tinha manifestações mediúnicas que necessitavam de boa orientação para terem o seu fluxo normal. Se bloqueássemos a sua capacidade de médium ela teria maiores problemas.

Levei-a a um centro espírita para que pudesse receber instrução adequada até estar em condições de exercer a sua mediunidade. Lá, ela foi tratada com passes e formou a sua base de conhecimentos nas muitas palestras a que assistiu. Depois de pouco mais de um ano, começou a trabalhar como médium falante. Sua mediunidade, depois de desenvolvida, permitiu que ela recebesse comunicações de espíritos muito evoluídos. Olívia trabalha agora com disciplina, fazendo uso das orientações que recebe dos espíritos para ajudar e guiar os frequentadores do centro espírita.

Com a ajuda do seu psiquiatra e com o entendimento das razões kármicas pelas quais ela e sua mãe haviam se ligado de maneira tão doentia, Olívia pôde deixar de lado o medo de perder a mãe. Ela sabe que este dia se aproxima, mas está mais tranqüila, pois agora a sua vida tem mais sentido.

ELEMENTOS DO OITAVO CASO

1. Causas espirituais da depressão: mediunidade não desenvolvida, com incorporação de espírito pouco evoluído.
2. Elementos que contribuem para a depressão: ligação kármica malcompreendida e vampirismo por pessoas que se aproveitavam dos seus tranSES.
3. Atendimento espiritual: recomposição da aura com cristais, passes e instrução espiritual para que pudesse desenvolver corretamente a sua mediunidade.

NONO CASO

Quando o senhor Vieira me procurou, senti nele uma grande desconfiança. Ele desejava receber, através do Tarô, apenas informações relativas aos seus negócios. A cada manifestação minha a respeito de assuntos ligados às emoções ou à espiritualidade, ele dizia que não estava ali para saber daquilo.

Senti, depois dessa primeira consulta, muita pena dele, pois era uma alma muito vazia. Tive mais pena ainda porque vi que logo ele sofreria graves revezes naquilo que era sua única preocupação: o dinheiro. Não havia como resolver o problema, pois seria algo inesperado, já em processo de finalização, que viria como castigo por atos passados. É claro que o avisei, mas ele não deu muito crédito às minhas palavras.

Depois de dois anos, nos quais não o vi, tudo se havia consumado. Ele voltou a me consultar, pois disse que estava curioso de saber como eu previra com tanto acerto suas dificuldades. Já que eu acertara uma vez, queria que eu lhe dissesse, então, se havia alguma maneira de se recompor, voltando a ter o antigo vigor. Disse-lhe que isto não era impossível, mas que se não mudasse interiormente, poderia perder tudo o que obtivesse outra vez. Ele saiu muito estimulado pelas minhas palavras que lhe garantiam de volta o sucesso financeiro, mas pouco interessado pela parte que implicava a necessidade de mudanças interiores.

Soube depois, por ele mesmo, um ano mais tarde, que havia conseguido recuperar o que perdera muito depressa, através de contatos e negócios com políticos. Só que agora estava prestes a perder

novamente a sua posição, pois os políticos que o amparavam estavam com problemas e às voltas com processos. Pelo que entendi, ele havia sido beneficiado porque participara de um esquema de negociatas e a corrupção na qual se envolvera estava sendo investigada. Havia obtido contratos e vantagens de toda espécie e sem elas, agora, via ameaçada a sua empresa, que tinha sido montada apenas para atender ao esquema.

Durante a nossa conversa, ele se queixou de que na crise daquele momento estava se sentindo menos forte do que de costume, pois apresentava alguns problemas que nunca tivera. O senhor Vieira disse que se levantava já cedo muito angustiado, com suores e tonturas. Ao chegar na sua empresa, sentia o peito oprimido, a sua respiração se acelerava, e ele não conseguia permanecer lá por muito tempo. Começou a evitar o lugar, mas parecia piorar, pois, não tendo com que se ocupar, sentia-se deprimido. O sono estava difícil e só dormia se tomasse remédios, por isso, não tinha mais hora para acordar. Sempre que despertava, a sua casa estava vazia, a esposa e os filhos já haviam saído. Ele sentia mal-estar na imensa casa deserta, ouvia barulhos e vozes nas salas, parecia enxergar vultos.

Trabalhei com passes e insisti para que ele pedisse apoio ao seu anjo da guarda, enquanto tentava reorganizar seus valores morais. Senti que ele fazia o que eu lhe sugeria apenas por fazer, para ver no que aquilo ia dar. Faltava-lhe fé. Pouco tempo depois, tudo que ele esperava acontecer de ruim se concretizou. Acabou envolvido no processo dos políticos, perdeu a sua empresa e até mesmo passou alguns dias preso. Veio alguns meses mais tarde se queixar de que eu não o ajudara quase nada, como se a culpa fosse minha. Estava profundamente deprimido, parecia arrasado.

Nessa fase, veio muitas vezes tomar passes, trazido pela sua esposa, que me disse orar muito por ele. Com o tempo, ele melhorou. Seguindo as orientações de um psiquiatra, sua depressão se manteve num nível aceitável de controle. Nunca mais o vi bem; ele afirma que continua tendo sonhos ruins, tonturas e tremores. As crises vêm e vão e os remédios são indispensáveis. Acho que não posso ajudá-lo mais porque ele não quer.

Ainda o vejo uma vez ou outra, pois ele tem uma reserva inesgotável de idéias para ganhar dinheiro e quer saber se vão dar

certo. Percebo que está se reerguendo de novo, mas também sei que irá cair outra vez, enquanto não aprender a sua lição. Nada posso fazer a não ser atendê-lo quando me procura com suas perguntas. Enquanto sua personalidade egoísta não ceder, ele estará na roda da vida que escolheu, subindo e descendo. Um fato desses tem como explicação dívidas cármicas, que têm de ser compensadas na atual encarnação.

Com este senhor, aprendi de vez que não é possível ter êxito se não existe vontade interior. Percebemos quando alguém está necessitando de ajuda, podemos saber exatamente o que corrigir, mas se o próprio indivíduo não participar, o trabalho espiritual não se concretiza. Faço muitas orações por ele, para que possa perceber os seus equívocos quanto às questões relacionadas com o dinheiro, pedindo que aprenda as suas lições sem se destruir.

ELEMENTOS DO NONO CASO

1. Causas espirituais da depressão: condição expiatória negada, com múltiplos assédios, variados e constantes.
2. Elementos que contribuem com a depressão: conduta moralmente incorreta, equívocos na obtenção de bens materiais e na manipulação do dinheiro.
3. Atendimento espiritual: passes e orações, que não podem ajudar muito, pois há falta de fé.

DÉCIMO CASO

Este é o último caso que vou relatar. Foi um problema difícil, vivido por um funcionário de uma fábrica montadora. Este moço, chamado Anselmo, tinha uns 35 anos e me foi trazido pela esposa Cristiane, minha cliente. Eles contaram que, no dia anterior, durante o seu horário de serviço, Anselmo saiu do seu posto na linha de produção. Trocou o macacão de trabalho e se ausentou, sem comunicar isso ao encarregado de seu setor, por quase três horas. Ao voltar não lembrava de nada. Surpreendeu-se quando, ao estar numa tarefa, foi chamado pelo seu superior e repreendido pela sua atitude. Só então soube o que havia feito. Ao contar que não tinha lembranças do acontecido, que não lembrava de ter saído da fábrica, foi levado para

o plantão médico, onde o dispensaram pelo resto da tarde, marcando uma consulta médica para o dia seguinte à tarde.

Eu senti nele uma energia pesada, estando quase certa de assédio, mas preferi dar-lhe um passe e dizer que voltasse logo que fizesse os seus exames médicos à tarde. Levei duas semanas para voltar a vê-lo. Durante este tempo, tudo havia ficado muito pior. Anselmo parecia cada vez mais distante tanto em casa como no trabalho. Os exames médicos nada indicavam, nem o eletroencefalograma apresentava alterações. Ele havia recebido quinze dias de férias, pois o médico achou que poderia tratar-se de estresse. Agora, em casa, parecia estar cada vez mais afligido. Além de parecer cada vez mais distante, tinha esquecimentos, sentia medos e muita fraqueza. A depressão se instalava, ele não tinha mais coragem de ficar só, chorava muito.

Aconselhei-o a buscar uma casa espírita, onde houvesse um grupo de atendimento, pois me sentia fraca para agir sozinha. A noite, ele foi ao lugar indicado, mas não gostou. Provavelmente, o espírito que o obsidiava conseguiu afastá-lo de lá. No dia seguinte estavam Anselmo e Cristiane à porta da minha casa. Uma missão é assim: não se passa adiante.

Uma vez que ele estava sob cuidados médicos e psicológicos, eu tinha que fazer a minha parte, e iniciei recompondo a sua aura, além de transmitir muita doutrinação para o espírito. Cristiane o acompanhava o tempo todo. Diariamente, atendi o moço, durante uma semana. Ele dormia melhor, e já não se sentia distante, mas ainda tinha muito medo e crises de choro, continuando deprimido. No sétimo dia dos passes, na hora em que fazia uma leitura doutrinatória, Cristiane, que tem dons mediúnicos, falou com voz alterada: "Deixem a minha casa!" Eu perguntei o que ela havia dito. Ela repetiu a mesma frase várias vezes, com uma voz irreconhecível. Depois se acalmou. Dei-lhe um passe, fizemos os três uma oração e fomos conversar noutra sala.

Quis saber de que casa o espírito falava. Anselmo começou a chorar, e então soube que eles moravam numa casa alugada, que era propriedade de um casal que havia falecido num acidente. Só havia sobrevivido à tragédia uma menina que na época tinha três meses. Já havia passado quase cinco anos e ninguém da família viera legalizar

a situação do imóvel. O casal planejava ficar com a casa para si por alguns procedimentos legais que estavam iniciando. A herdeira seria lesada, perdendo os seus direitos. Não sei como isto poderia ser feito, mas havia uma maneira, ao que parece.

Ficou claro que o espírito que perturbava o rapaz era o pai da menina. Também ficou óbvio que o que eles pensavam em fazer era muito errado. Só o fato de estarem na casa sem pagar aluguel por tanto tempo já era um absurdo. Por sorte, os dois perceberam com facilidade o equívoco que cometiam e resolveram no mesmo momento sair da residência. Também decidiram fazer um acerto, pagando aos poucos pelo uso do imóvel no período passado.

Depois disso, Anselmo melhorou rapidamente, voltando a trabalhar no prazo que a empresa lhe determinara. Ensinei ao casal uma oração de perdão, para que acalmassem o espírito que haviam ofendido. Ele não deveria ser um espírito de muita luz, pois, se fosse, não teria perturbado o rapaz, por isso, sempre havia ainda algum perigo de assédio.

ELEMENTOS DO DÉCIMO CASO

- 1. Causa espiritual da depressão: obsessão.**
- 2. Elementos que contribuem com a depressão: prejudicar materialmente alguém que tinha um direito por herança.**
- 3. Atendimento espiritual: passes e doutrinação do espírito, com correção das atitudes.**

Terceira Parte

RECURSOS

Vamos considerar aqui algumas maneiras de se fortalecer o espírito, mantendo a aura bem estruturada, sem falhas. Uma aura compacta é uma das defesas mais importantes para o espírito. A aura é um campo energético que envolve o corpo. Ela é alterada quando existem condições de enfraquecimento orgânico ou espiritual. O corpo se desgasta com desatenção às suas necessidades de alimentação, de repouso e de exercício. A alma se enfraquece devido à conduta equivocada, às más palavras e aos pensamentos negativos.

Os recursos aqui descritos fazem parte dos que sugeri aos meus clientes e que observei serem os de maior resultado para tratamento do espírito depressivo. Espero que as minhas sugestões possam ajudar mais pessoas.

Passes e energização

Já falamos bastante dos passes e da energização, explicando o que são, bem como sugerimos onde buscar esse tipo de ajuda. Convém acrescentar mais um pouco a respeito desses recursos de melhoria corporal e espiritual.

Quem aplica um passe vai servir de canal para a energia divina que se encontra em toda parte. Essa energia está ao alcance de qualquer um, pronta para ser utilizada. Ela faz parte das muitas dádivas que recebemos de Deus. Houve épocas em que o homem estava mais ligado ao Universo; captava, então, com mais facilidade essa energia. Deus era conceituado como uma força orgânica, de natureza dual, isto é: masculino e feminino. Os homens honravam e reverenciavam

a natureza, mantendo com ela estreita ligação. Adoravam os rios, o Sol, a Lua, a chuva, as estrelas, o mar como se fossem organismos vivos, como eles. Por este fato, podiam captar com mais facilidade que nós a energia divina. Quando o homem se afastou da natureza, restou apenas a fé em Deus como fonte de energização. Se o espírito é pouco evoluído, tem dificuldade em estabelecer a ligação energética, pois esta não lhe vem de modo espontâneo. Funcionam aí os médiuns, que recebem a energia e a transmitem.

Quem aplica um passe se prepara para servir de receptor e de distribuidor da energia. Uma energia só pode fluir através de condutos perfeitos e preparados. Dessa maneira, é importante saber quem está ministrando um passe, pois, se não for alguém capaz de fazê-lo, o efeito será nulo. Nas casas espíritas, da Federação Espírita, um médium só é liberado para esse tipo de trabalho depois de muito estudo e preparo, de modo que sempre costumo orientar no sentido de que se procure apoio de passes nesses locais, como garantia de não se envolver com problemas futuros que advêm de manipulação errada dos fluidos energéticos.

Na energização, costuma-se usar elementos da natureza, com a finalidade de restabelecer a energia. Esses elementos funcionam mais no nível da energia física, passando um pouco do seu efeito quando se entra em contato físico com quem está carente dos fluidos que o elemento possui. Cabe, porém, um comentário. Nada do que é feito constantemente tem o mesmo resultado do que é realizado num momento de necessidade. Estar o tempo todo envolvido com cristais ou com qualquer outro recurso de reposição energética acaba tirando a sua eficácia numa hora em que se precisa de socorro. As terapias alternativas resgataram muitos processos de revitalização, por isso, é possível fazer uso deles como ajuda, principalmente nas horas de necessidade.

Como recursos de revitalização, temos os cristais e a água como energizadores de primeira qualidade. Quem desejar aprender sobre os cristais encontrará muitos livros onde se instruir, podendo utilizá-los mais proveitosamente. A ametista e a malaquita são as pedras mais indicadas para os casos de depressão, contudo, muitas outras podem ser usadas, como auxiliares de reposição da energia.

A água também pode ser usada como recurso de revitalização energética. Chamamos de hidroterapia o tratamento do corpo pela água. A água será bebida para limpar o organismo e para repor minerais, também poderá ser usada em aplicações localizadas como compressas quentes ou frias e em banhos. Mas há a utilização da água como condutora dos fluidos divinos, situação na qual eles são condensados nela e depois serão absorvidos pelos que necessitam de reposição energética ou espiritual. A esta água chama-se água fluidificada. Ela é preparada por médiuns que condensam os fluidos com orações e passes, sendo depois ingerida com resultados excelentes para o corpo espiritual. Geralmente, nos centros espíritas, recebe-se esta água junto com o passe.

A cor pode ser usada nos casos em que a pessoa reage bem a ela. Através da cromoterapia, os fluidos dos raios luminosos podem ser absorvidos, com possibilidade de fazer a seleção de qual energia específica se necessita repor. Para a depressão, usam-se cores capazes de animar, como um primeiro socorro e, em seguida, usa-se uma outra cor harmonizadora. Assim, o vermelho pode ser usado numa crise depressiva para tirar a pessoa do momento difícil, e, depois, pode ser usada a cor verde para tratamento mais a longo prazo. Um terapeuta que conhece as cores vai lhe dizer que cada caso deve ser analisado com critério, por isso, é arriscado seguir as indicações genéricas que se usam como exemplo. Há também muitos livros que ensinam como trabalhar com a cor.

Outro recurso que acho muito interessante é o uso dos aromas. A ação dos aromas é sutil e tranquilizadora, podendo acarretar um tipo de modificação, que não se obtém com outras terapias. De acordo com a necessidade, pode-se estimular ou acalmar, trabalhando tanto as emoções como os problemas orgânicos causados por elas. Pelo que aprendi, os aromas mais efetivos para os casos de depressão, que podem funcionar como auxiliares na revitalização áurica por aromaterapia, são: bergamota, camomila, sálvia, olíbano, gerânio, jasmim, zimbro, lavanda, limão, capim-limão, néroli, laranja, patchuli, menta piperita, rosa, alecrim, sândalo, tangerina, vetiver, ylang ylang. Um terapeuta especializado é uma segurança de que o aroma mais indicado será usado, mas há livros sobre este tema que são bastante esclarecedores.

Os florais de Bach, remédios desenvolvidos pelo médico inglês Edward Bach, são outro recurso alternativo. Eles têm como base de atuação o conceito de que as doenças nascem de conflitos entre a personalidade e a natureza básica do espírito. Assim, esse médico desenvolveu uma série de preparados com origem nas flores. Como o dr. Bach achava que cada pessoa, mesmo mal equilibrada, é capaz de selecionar qual a emoção que necessita trabalhar, ele aconselhava a automedicação. Esses remédios não apresentam nenhuma toxicidade. Lendo os livros sobre florais, muitas pessoas com depressão conseguem identificar os que mais se adaptam ao seu caso e os utilizam com bons resultados.

Respiração

Há outra maneira de receber o fluido energético divino que nos cerca. Este modo é o primeiro ato do homem ao nascer: a respiração. Ao respirar, se absorve grande quantidade de ar, mas também se recebe a energia que vem do fluido no qual o corpo está mergulhado. O fluido é alimento para o corpo e para o espírito, mas cada ser o assimila conforme a sua possibilidade.

O fluido energético divino ou, como também é conhecido, o fluido cósmico, vem para trazer ao homem uma fonte de reabastecimento constante, agindo permanentemente sobre a nossa energia. Os depressivos são beneficiados ao aprender como podem fazer uso dessa força para se recuperar.

Nem todos os fluidos existentes são de qualidade benéfica, existem os maus fluidos, que podemos concentrar ao nosso redor com atitudes, palavras e pensamentos ruins. Locais onde os maus fluidos estão concentrados são insuportáveis para pessoas de alta sensibilidade, mas fazem mal a qualquer um.

A prática dos exercícios respiratórios, aliada a uma postura constantemente vigiada, de modo a ter ao redor apenas bons fluidos, faz uma grande diferença na energia áurica. Observa-se que as alterações ocorrem no corpo físico e no corpo espiritual.

No corpo físico, a oxigenação promovida pelos exercícios respiratórios melhora o raciocínio, clareia as idéias, estimula a concen-

tração e as novas atividades, facilita os movimentos do corpo, pois estimula a coordenação motora.

No corpo espiritual, a maior absorção das energias divinas vai consolidar a fé e a ligação com Deus, aumentando a confiança em si mesmo como filho perfeito de Deus. A respiração correta, realizada com os olhos fechados e num ambiente tranquilo, ajuda a tornar visíveis as qualidades divinas que todo homem possui, o que alguns chamam de "expressar a sua imagem verdadeira".

Em quase todos os cursos que ministro, seja qual for o assunto, faço comentários sobre a respiração e sobre a sua importância. Ensino sempre alguns exercícios simples, com base nos exercícios respiratórios da ioga. Isto acontece porque não sei tratar a alma sem me referir à respiração. Considero os problemas espirituais muito ligados à forma correta ou incorreta de como o homem absorve os fluidos divinos. Sem corrigir a respiração, nunca se melhorará a absorção. Devemos considerar que ela é um remédio que está à mão, para todos poderem usar. É necessário, então, aproveitar.

Um bom início é começar pela observação. Sente-se numa cadeira em que possa ficar com as costas retas, os pés bem apoiados e as mãos sobre as coxas, também apoiadas. Veja como é a sua respiração. Apenas faça isso: feche os olhos e analise o modo como respira. Perceba o seu ritmo respiratório; observe que sua respiração tende a se tranquilizar apenas pelo fato de estar a observá-la, com calma e tempo. Repita isso algumas vezes durante o dia, nas mais variadas situações: no escritório, na escola, no ônibus, antes de comer. Você vai notar que esse exercício de observação lhe traz como resultado uma calma muito grande. Depois que estiver conhecendo a sua respiração e já tiver aprendido como ela reage rapidamente às situações diversas, aproveite para se exercitar, fazendo com que ela se tranquilize nos momentos em que estiver agitado em excesso, nervoso, triste, ou quando tiver sido perturbado por qualquer espécie de contrariedade. Este recurso dá apoio e preserva o corpo de muitos desgastes desnecessários.

Ao sentir que já é capaz de se harmonizar pela respiração, comece a perceber como é que respira. Analise a sua inspiração e a sua expiração, no seu ritmo, frequência e amplitude. Você pode colocar

a mão sobre a barriga e ver se faz uma respiração completa, na qual o diafragma se movimenta livremente. Algumas pessoas (a maioria) não usa toda a sua capacidade pulmonar, recebendo em consequência disso muito menos oxigênio e fluido energético do que deveria. Ao usar só a parte de cima dos pulmões, apenas o peito se movimenta na respiração. Se você faz isso, está recebendo menos ar do que deveria. Tente respirar distendendo o abdômen ao inspirar e recolhendo a barriga na expiração. Essa sucessão de movimentos gera uma massagem muito benéfica para os órgãos internos, sendo capaz de corrigir o seu funcionamento. Os intestinos serão os mais beneficiados, agindo regularmente.

Se gostou do pouco que fez pela sua respiração, sugiro, então, que experimente fazer alguns exercícios que vou descrever a seguir. Ao sentir que lhe fazem bem, continue, fazendo deles uma prática diária, que só irá ajudar.

Exercícios de respiração

Depois de tranquilizar a sua respiração, passe a fazer os exercícios descritos abaixo. É importante estar sentado corretamente, as costas apoiadas e retas. Os olhos fechados ajudam a concentração, o ambiente silencioso harmoniza. A boca deve ficar fechada. Cada exercício é repetido 2 ou 3 vezes. Você não vai gastar mais do que 10 minutos, mas sente-se como se fosse ficar ali por uma eternidade, fazendo os exercícios sem pressa. As melhores horas são as do nascer do sol. No entardecer também pode ser agradável. Se sentir vontade, pode praticar duas vezes ao dia.

PRIMEIRO

Inspire profundamente. Prenda o ar nos pulmões por um instante e depois solte-o lentamente. Para expirar, procure levar o dobro do tempo que levou para encher os pulmões. Pode contar, que isto ajuda a concentração. Se contou até cinco na inspiração, tente expirar contando até dez. Cada vez que estiver com os pulmões vazios ou cheios, retenha por um instante a respiração. Não force o ritmo além daquilo que é fácil para você. Repita mais 2 ou 3 vezes.

SEGUNDO

Agora, inspire com calma e profundamente, levando a cabeça para trás. Tente fazer isso com sincronia, de modo que termine de inspirar quando a cabeça estiver pendente atrás, como se estivesse olhando para o alto. Dê uma paradinha e expire, fazendo a cabeça se inclinar para a frente, até tocar o queixo no peito. Da mesma maneira que no exercício precedente, a inspiração deve levar a metade do tempo que será gasto para expirar. Repita mais 2 ou 3 vezes.

TERCEIRO

Tape uma das narinas, de modo a poder respirar apenas com uma. Respire com calma através desta narina desobstruída, inspirando e expirando lentamente. O melhor número é o 3, isto é, inspire e expire 3 vezes. A seguir, libere a narina que estava tapada e tape a outra. Respire, então 3 vezes. Este exercício pode apresentar problemas de desequilíbrio para quem respirar um número de vezes diferente por uma narina que pela outra. Concentre-se para realizar a contagem, a fim de não invalidar o exercício.

QUARTO

Este é o último exercício, e ele deve ser feito com a pessoa de pé. Inspire e levante os braços lateralmente, até ficar com as mãos no alto, sobre a cabeça. Expire com calma e depois inspire de novo, sempre com as mãos lá em cima. Quando estiver com os pulmões bem cheios, abra a boca e solte o ar com força, enquanto emite o som AAAAAAA, até ficar com os pulmões vazios. Ao mesmo tempo que solta o ar, leve os braços para a frente, abaixando-os e dobrando o tronco, descendo até tocar o chão com as mãos. Este exercício é feito apenas uma vez, e pode ser repetido num momento de tensão, como numa descarga energética.

As caminhadas

Dentre todos os exercícios físicos, o que mais dá resultados aos depressivos é a caminhada. Geralmente, em fases de maior crise

depressiva, é necessário que alguém próximo tire a pessoa de casa para se exercitar, pois, por espontânea vontade, ela não fará isso. Como correr e caminhar está na moda, há em todas as cidades lugares escolhidos para isso, onde se pode andar com certa segurança.

Para caminhar, precisa-se de um calçado bem confortável, de preferência já usado, para não causar bolhas por atrito. As roupas devem estar de acordo com o clima, para não suar nem sentir frio. Não é necessário estar esperando um dia bonito para começar. A parte os dias de chuva, todos são bons para caminhar. O sol transmite alegria, estimula, mas os dias cinzentos têm o seu encanto, e é um prazer chegar em casa depois de uma caminhada no frio e tomar um chá bem quente!

O tempo de caminhada é um fator importante. Para que se obtenha o resultado esperado, tirando quem está deprimido desta condição, é preciso andar pelo menos por 40 minutos. O ideal é chegar a uma hora de caminhada por dia. Quem não tem condições físicas começa aos poucos, exercitando os pés e as pernas. Só que, para obtermos o efeito que desejamos, a pessoa tem que andar por um tempo maior, assim que possa. A condição de oxigenação que se espera conseguir no corpo, para poder gerar um efeito antidepressivo, só é obtida depois de uns 30 ou 40 minutos de caminhada. O nível excelente é alcançado em uma hora. Não fará o mesmo efeito se dividir o tempo de exercício em duas etapas, isto é, se andar uma parte de manhã e outra à tarde.

A frequência das caminhadas é diária, devendo ser interrompida o menos possível. No início, deve ser seguido como uma obrigação, da qual não se pode deixar. A disciplina, se não puder vir do íntimo, precisará ser estimulada pelos que convivem com a pessoa, animando e pressionando a sair de casa para andar. Se necessário, alguém o acompanhará no exercício, o que só lhe fará bem. Aos poucos, com o resultado, a rotina se tornará um prazer, pois o bem-estar se tornará a motivação das caminhadas.

Junto com o caminhar, há algumas técnicas auxiliares que podem acrescentar mais eficácia ao exercício. A primeira delas é manter o silêncio, ficando com a boca fechada e procurando respirar apenas pelo nariz. A mente deve se ocupar daquilo que vê, sem ficar pensando no passado ou remoendo problemas. Procure andar observando o que

vai passando, sem devanear nem julgar o que presencia. Neste instante, integrar-se ao ambiente é muito saudável.

Mais tarde, quando puder caminhar com certa facilidade e já tiver aprendido a controlar os pensamentos, sem deixar-se levar pela excitação mental, passe a trabalhar a seu favor. Ao caminhar, procure mentalizar uma frase positiva. Faça assim: escolha a frase e depois mentalize por uns dez minutos o seu conteúdo, enquanto anda. Não deixe que outros pensamentos lhe ocorram, repita a frase atentamente, quantas vezes puder, eliminando tudo o que lhe for estranho. Por exemplo, mentalize:

"Cada passo que dou me leva para um futuro melhor", ou
"Caminho firme para dias mais felizes", ou
"Estou indo para o encontro do meu verdadeiro EU."

Depois de uns dez minutos, volte a relaxar a mente, passando a observar, como antes, o que está ao redor.

O controle dos pensamentos ao caminhar deve ser exercido sempre que lhe ocorrerem idéias negativas ou angustiantes, principalmente quando esses pensamentos estiverem ligados ao passado. Ao caminhar se vai para a frente, e esta deve ser a tônica dos pensamentos na hora do exercício.

Outra variação de concentração mental enquanto se caminha pode ser uma oração. Deve ser uma oração que se saiba de cor ou que se leve para decorar enquanto anda, de preferência curta, para que a sua repetição não seja difícil. A oração de São Patrício, que está na parte que tratamos das orações, nas páginas seguintes, é interessante, pois é curta e expressa confiança. Repita a oração, evitando por dez ou quinze minutos qualquer distração. Depois relaxe a mente, integrando-se ao ambiente.

Quando já estiver bem habituado às caminhadas, é possível realizar um outro exercício bem eficiente. Marque o tempo que leva para percorrer um determinado trajeto e depois o faça no dobro do tempo. Você verá que não é fácil controlar a sua vontade de andar no ritmo a que está habituado. Este é um exercício de autocontrole e de paciência, o que favorece a disciplina.

Agradeça a oportunidade de andar sempre que terminar o exercício, agradecendo também a suas pernas e pés pela boa atuação durante a caminhada.

A oração

A oração é um recurso espiritual de grande valia para os problemas de depressão. Principalmente para amenizar os efeitos das suas causas no espírito. A oração deverá ser escolhida entre as que são pessoalmente significativas e também entre as que estão relacionadas à religião pessoal. Uma vez, num curso sobre autodefesa espiritual, comentei o fato de que as orações da religião familiar costumam ser as mais fortes, mesmo para quem não está ligado mais à religião. As pessoas ficaram curiosas e me pediram mais explicações. Isto se dá pelo fato de que a religião ancestral está presente na personalidade familiar, tendo orientado a formação do indivíduo. Uma pessoa proveniente de uma família católica traz em si muitos elementos de uma formação cristã que poderão, quando invocados, auxiliá-lo, mesmo que essa pessoa tenha se tornado um seguidor de outra religião. Nas crises, as orações familiares são sempre um apoio de grande valia.

A oração, para ajudar na cura da depressão, pode ser feita pela pessoa que sente a depressão, bem como pelas pessoas que desejarem ajudá-la. A fé realizará a concretização da cura, mesmo que isto demore um pouco. Insistir, certo de que os pedidos feitos serão atendidos, é a única condição para ter a sua prece ouvida. Fé e persistência são palavras que definem a oração verdadeira.

Uma oração pode seguir palavras escritas por poetas ou por homens de fé, mas tem igual valor a que nasce do coração que anseia por ajuda. Todas são ouvidas por Deus da mesma maneira, a todas Ele dá a Sua atenção. Convém também lembrar que rezar para pedir é muito importante, mas não se esqueça nunca de orar para agradecer as dádivas recebidas. A oração de gratidão abre as portas para mais favorecimentos e cria uma aura de esperança que torna permanentes os benefícios alcançados.

Tenho vários livros de oração, de diversas religiões, pois todas as palavras dirigidas a Deus são eficazes, seja qual for a sua origem. Selecionei algumas das minhas preces preferidas para registrar aqui, pois às vezes alguém pode se motivar, querendo rezar ao ler o livro e já terá a oração na mão. Cada uma delas já serviu para algum momento importante, sendo especialmente significativa para mim.

**ORAÇÃO DE SÃO BERNARDO A NOSSA SENHORA
(MEMORARE)**

*Lembraí-vos, ó Piedosíssima Virgem Maria,
Que jamais se ouviu que, de todos que à Vossa
Proteção têm recorrido, pedindo o Vosso socorro e implorando
O Vosso Patrocínio, fosse algum rejeitado.*

*Animado eu, pois, com essa confiança, Virgem das virgens e
Mãe minha, corro e venho a Vós, e gemendo debaixo do peso
Dos meus pecados, me prostro a Vossos pés.*

*Ó Mãe do Divino Verbo, não desprezeis minhas rogativas, mas
Recebei-as benignamente, e fazei com a Vossa intercessão
Que Deus me atenda e perdoe minhas culpas.*

**ORAÇÃO DO ABANDONO
(Charles de Foucauld)**

*Meu Pai,
Entrego-me a vós,
Fazei de mim o que for do vosso agrado.*

O que desejares fazer de mim, eu Vos agradeço.

*Estou pronto a tudo, aceito tudo,
Desde que Vossa vontade se realize em mim,*

*Como em todas as Vossas criaturas.
Não desejo outra coisa, Meu Deus.*

*Deponho minha alma em Vossas mãos,
Eu Vo-la dou, Meu Deus.*

*Porque Vos amo
É porque para mim, é uma necessidade amorosa
Dar-me e entregar-me em Vossas mãos, sem medida,
Com uma confiança infinita, pois sois Meu Pai.*

ORAÇÃO DE SÃO PATRÍCIO

*Possa a força de Deus nos conduzir
Possa o poder de Deus nos preservar
Possa a sabedoria de Deus nos instruir
Possa o caminho de Deus nos levar.*

Ajuda exterior: os profissionais

É importante compreender que, num caso de depressão, é quase impossível que a própria pessoa consiga buscar tratamento. Muitas vezes, cabe a quem convive com um depressivo perceber essa incapacidade e agir por ele, nem que seja num primeiro momento, para fazê-lo sair da condição em que está.

Depois que já estão em andamento as providências para recuperar o organismo, a mente e a alma, fica mais por conta dos profissionais e do indivíduo o que será feito. Uma atenta observação, que apoie os profissionais, para que possam adaptar remédios e procedimentos, continua sendo de grande valor.

Os profissionais devem ser escolhidos entre aqueles com certa experiência nesse tipo de atendimento, e é muito importante que mantenham entre si uma harmonia de conduta. Se puderem formar uma equipe que atua sempre reunida, melhor ainda, mas isto é raro.

Já se vê muitos médicos e psicólogos trabalhando em equipe, mas o fato de eles aceitarem um atendimento espiritual é algo que quase não ocorre. No futuro, o atendimento integrado, com cuidados físicos, emocionais e espirituais serão fato comum, pois é a única maneira de curar. Hoje, os doentes são apenas tratados; a cura necessita ser mais estudada, e ela ocorrerá quando a humanidade a merecer.

Alguns médicos e psicólogos optam por dar por si mesmos esse atendimento, o que é interessante, desde que o profissional saiba como proceder. Temos observado que o médico e o terapeuta que assumem dois papéis ao mesmo tempo costumam perder a confiança do paciente, que tem dificuldade em ver o psicólogo ou médico falando de temas espirituais. Há outro inconveniente no acúmulo de funções: o profissional poderá, inadvertidamente, criar para si problemas de ordem espiritual, passando a sofrer assédios.

Já que é raro encontrar os profissionais reunidos, deve-se procurá-los separadamente, com o cuidado de haver uma aceitação em cada um deles quanto ao trabalho do outro. Um médico que não acredita na influência dos espíritos nas doenças fará ironias o tempo todo sobre o tratamento espiritual dado ao seu paciente, e poderá acabar por prejudicar todo o processo que se desenvolve com os passes e com a energização.

Um psicólogo faz com que o depressivo fale sobre os seus problemas e passe a analisar suas emoções presentes e passadas, ajudando-o a reconstruir uma personalidade mais estruturada, com a qual aceitará para si novas maneiras de agir, mais de acordo com o novo homem que quer ser. Esse trabalho é básico para a melhoria do depressivo, e um médico não costuma ter tempo para esse tipo de atendimento, a não ser que pratique a medicina psicossomática.

Ao médico, cabe a tarefa de manter o corpo saudável, aceitando que ele está sendo constantemente agredido pelas emoções e por outras causas, de natureza espiritual. Este trabalho deve ser constante, até que o depressivo consiga sair do círculo que faz com que ele oscile entre estar bem fisicamente, piorar, estar bem espiritualmente, piorar, estar bem emocionalmente, piorar, variando assim até sentir-se bem em tudo.

Além das referências a respeito do profissional, é essencial que o doente aceite a pessoa. As energias que vão ser ativadas pelos

profissionais precisam ser de espíritos com um grau evolutivo muito semelhante para poder haver compreensão e harmonia durante todo o processo. Se o paciente não se sentir bem na presença do outro, é melhor mudar de terapeuta.

Criar dependência também não é saudável, por isso, cada profissional pode, eventualmente, ao notar que há uma pressão no sentido de estar sempre por perto, ser substituído algumas vezes, para que o doente, na sua falta, não regrida.

Como esta parte do livro é relativa ao atendimento espiritual, devemos nos ocupar mais desse aspecto dos cuidados necessários. O mais comum é o depressivo buscar ajuda espiritual quando tudo o mais falhou; até mesmo o seu médico ou psicólogo lhe indica isto. Ele certamente irá a algum lugar que lhe foi recomendado como sendo de confiança, por alguém que já esteve lá. Vai chegar inseguro e pode demorar a definir o que deseja.

Quando se sentir depressivo, não saberá dizer com clareza o que o fez ficar assim, mas vai contar que já fez muitas coisas e que não acredita mais que médicos, remédios e terapias ajudem. Nunca se deve aceitar essa afirmativa, pelo contrário, deve-se mostrar que trata-se de um conjunto de medidas, tomadas por um grupo de profissionais que vai realizar a cura tão esperada.

Assumir a responsabilidade da cura num caso desses é impossível, sendo feita uma abordagem só, pois com um tratamento voltado a apenas um ponto da doença, nada se consegue de estável. Depois que eu disse a algumas pessoas que elas precisavam de um psicólogo, de um médico, ou que tinham um caso de obsessão, nunca mais as vi, mas esta é uma obrigação minha e se elas foram embora, talvez não pudesse mesmo ajudá-las.

Indicar com clareza o que pretende fazer e até onde pode ajudar, evita muitos problemas futuros. Desde o primeiro dia, é possível dar um passe, mas há toda uma seqüência de providências que podem ser sugeridas. Na parte intitulada "Um projeto de atendimento", temos essas técnicas de atendimento espiritual mais explicadas. É importante que a pessoa já saia com sua energia trabalhada no mesmo dia em que veio, e que tenha um dia marcado para voltar. Se se deixar que ela decida o momento de procurar uma casa espírita, ela dificilmente

terá forças para ir adiante. Claro que depois da primeira melhoria que o passe proporcionar, ela começará a sentir mais motivação para continuar.

A preparação do profissional e sua capacidade devem ser sentidas. Às vezes, um terapeuta obtém excelentes resultados com várias pessoas e nada pode fazer por outras. É tudo uma questão de fluidos que ele consegue ou não manipular. Já vi senhoras quase sem instrução fazerem maravilhas na canalização de forças regenerativas e outras, conhecedoras de terapias alternativas, cultas, não realizarem a metade. Além do conhecimento, no mundo espiritual se analisa a quem dar o merecimento, por isso, o profissional nessa área não se define só pelo estudo. A experiência e o valor espiritual são aqui os critérios mais valiosos.

Grupos de apoio

Os grupos de apoio aos depressivos estão começando a se formar por iniciativa de médicos e psicólogos que atuam na área. Eles funcionam nos moldes dos AA (Alcoólicos Anônimos), sem ter nada que ver com essa instituição.

O interessante do trabalho em grupo é que esse tipo de auxílio faz com que os seus participantes percebam que todos os que têm depressão enfrentam os mesmos problemas e padecem de forma parecida das mesmas angústias. É possível trocar experiências, sentindo compreensão e amparo nos momentos mais difíceis. O bom é que o apoio vem de um semelhante, irmão no sofrimento. O que poderia ser motivo de riso ou de pena, causando vergonha, num grupo de apoio, é discutido com base real, e todos procuram a solução.

Os grupos de apoio possuem uma característica dinâmica, e só isso já os torna mais eficientes. Agir é essencial ao depressivo. A simples obrigação de ter de se arrumar, de sair e de estar num lugar, num determinado dia e hora, já começa a "espanar a poeira" dos que se acomodaram.

O grupo necessita de um orientador, mas costuma atuar independentemente, pois o que move um grupo é a solidariedade.

Ali, todos tendem a mostrar o seu lado bom, sabendo que a sua face bonita tem condições de se manifestar. E é na união do grupo que nasce a coragem para se expressar. Vem da pequena força de cada participante do grupo, o grande resultado conjunto.

No grupo, cada indivíduo redescobre o prazer de partilhar, ainda que sejam problemas, na sua maioria. Um indivíduo pode negar a si mesmo a alegria de ter companhia, mas quando tem que dar de si ao grupo, ele sente mais dificuldade em negar. Ao ver que alguém necessita da sua presença, ele não mais se nega, pois dar de si é uma característica boa da alma. Cada depressivo vai, durante o desenvolvimento da sua doença, recusando prazeres a si mesmo, mas recusar ao outro uma alegria é mais difícil. O grupo obriga a volta à sociedade humana.

Se você se interessa em saber mais sobre esse tipo de ajuda, que é recurso moderno e atuante, busque se informar em clínicas ou em órgãos de saúde se há esse tipo de atendimento na sua cidade.

Os centros espíritas

Nos centros espíritas, o depressivo pode contar com uma série de recursos para atender suas necessidades espirituais. Só posso indicar os centros que estão ligados à linha kardecista, onde sei que os trabalhos de atendimento se processam segundo normas de conduta apropriadas.

Os ensinamentos de Jesus são básicos e o espiritismo se alicerça no Evangelho. Para os espíritas, as diferenças sociais perdem importância, não se admite preconceito de cor, não se recusa atender quem é de outra religião. A responsabilidade dos atos é de cada um, sabendo que se recebe hoje, de acordo com o que se fez no passado.

Num centro espírita, trabalham espíritos encarnados e desencarnados, em estreita colaboração. Ambos zelam para que no ambiente reine a paz e a harmonia, não permitindo que espíritos sem luz perturbem as tarefas de atendimento. Os médiuns são pessoas que recebem muita orientação antes de serem colocados no seu trabalho missionário.

Quem vai a um centro espírita sente de imediato muita paz, é atendido nas suas necessidades espirituais por entidades que não pode ver, mas que estão prontas para auxiliar quando alguém lhes pede ajuda.

As reuniões públicas são abertas a quem vier, nestas sempre são proferidas palestras para que os espíritos possam se doutrinar, aprendendo como evoluir. O trabalho de passes complementa o atendimento, que pode ter também o recurso da água fluidificada.

Há outras reuniões, de caráter fechado ao público, das quais participam apenas os componentes da casa espírita. Nesses trabalhos, complementa-se o atendimento, com curas espirituais, desobsessão, desenvolvimento mediúnico. As orações e a formação da corrente espiritual é uma característica dessas reuniões.

Para ser ajudado, basta ir a um centro no dia e horário em que há atendimento aberto ao público. Logo na hora marcada para a sessão, terá início uma palestra, pois a pontualidade é observada. Parece coincidência, mas sempre que se vai a um centro espírita, a palestra corresponde perfeitamente às necessidades do momento. Ouvimos aquilo de que precisamos. Se há algum espírito negativo ao lado da pessoa, ele também receberá palavras de consolo e de ensinamento. Os espíritos encarnados e desencarnados, que estão necessitando de orientação, serão esclarecidos na exposição dos temas selecionados pelo palestrante.

Ao entrar, pode-se deixar o nome numa lista que será trabalhada nas reuniões fechadas. Querendo também colocar o nome de alguém já desencarnado ou mesmo encarnado, que precisa de ajuda espiritual, mas que não está presente à sessão, pode-se fazê-lo.

Depois da palestra, os trabalhos de passes começam. Todos os que desejarem receberão o passe, sem que se pergunte o motivo. A distribuição da água fluidificada é comum, mas não obrigatória, em alguns lugares ela não acontece.

O doutrinamento

Os espíritos encarnados e desencarnados, quando adoecem, necessitam de muita orientação acerca das realidades espirituais. Precisam aprender como evoluir, corrigindo a sua conduta. A este trabalho de orientação, quase sempre feito com base no Evangelho e nas obras de Allan Kardec, costuma-se chamar doutrinamento.

Além do doutrinamento recebido nas palestras de uma casa espírita, a pessoa pode se doutrinar por si mesma, lendo e aprendendo. Não só os livros espíritas levam à melhoria da alma. Há outros filósofos e religiosos que passam ensinamentos de muito valor. Buscar informação é melhorar a sua percepção do mundo, facilitando a compreensão dos outros seres.

Quando buscamos melhorar, na verdade estamos apenas aprendendo a expressar uma realidade já existente no nosso íntimo. Cada ser humano foi criado à semelhança de Deus, sendo exatamente como ele na sua essência: perfeito. Ao conseguir manifestar um pouco dessa natureza divina, o homem parece, aos olhos dos outros, que melhorou. Não é o caso de ter melhorado. Ele sempre foi perfeito, só que não sabia como expressar as suas qualidades inatas.

Muitas pessoas acham que me exponho no meu trabalho público, pois atendo num lugar bastante deserto, sozinha. Sinto-me segura, pois acho que sempre serei capaz de fazer com que cada pessoa me mostre apenas o seu lado divino, porque é só esse o aspecto que quero enxergar nos outros.

Boas leituras, palestras inspiradas, conversas elevadas: tudo isso é uma forma de revelar a perfeição que está oculta na natureza individual. Os espíritos desencarnados também evoluem assim: aprendendo.

Nos casos de assédio, o doutrinamento é um recurso importante para conseguir fazer com o que o espírito assediador compreenda que há para ele outras maneiras de obter apoio. Quando consegue entender que com as suas atitudes só atrasa a sua evolução e deseja sinceramente corrigir atitudes equivocadas, o espírito que assedia pode receber mais e mais ajuda, tanto do mundo material como do mundo espiritual. A prece, realizada junto com o doutrinamento, traz um pouco de luz, até que se desfaz a negatividade que o envolvia.

A tarefa de doutrinar quase sempre cabe a homens e mulheres especiais, pois trata-se de uma grande responsabilidade. Controlar as energias manipuladas e ter valores morais seguros são condições para merecer o auxílio de entidades iluminadas para o doutrinamento. A firmeza para afastar o mal e a doçura para acolher o sofredor necessitam conviver em harmonia na alma de um doutrinador.

Ocupar o espaço

Cada vez que a energia do depressivo melhora, resta um espaço desocupado na sua alma. Um lugar vazio que antes era preenchido pela dor, pelo desânimo, pela energia negativa. É essencial preencher rapidamente esse espaço vago com a positividade, evitando que novos problemas venham ali se instalar.

As novas condutas criam defesas de alta eficiência, mas há muito mais a fazer quando a depressão começar a ceder. Se o depressivo estiver consciente de que a tendência depressiva faz parte da sua natureza e que é sempre por ali que a negatividade tentará abatê-lo, fica fácil evitar que ela se instaure.

Ocupar o espaço é manter uma forte ligação com sua imagem de luz, divina e perfeita. Cada um vai ter que decidir como fará este preenchimento, visto que terá que seguir as suas tendências interiores nesse processo. Temos, nos capítulos seguintes, muitas sugestões, mas elas terão pouco valor se não forem postas em prática. Há muito a fazer na hora em que a melhoria se inicia. Este é um momento crítico. Não é difícil fazer o depressivo melhorar um pouco com ajuda exterior. O mais árduo é o momento de começar a caminhar sozinho, fazendo algo por si.

Vamos sugerir que se tomem medidas em vários níveis. Algumas serão mais fáceis; outras, nem tanto. Procure alternar aquelas que tocam pontos frágeis, com atividades energizadoras, gerando certo equilíbrio. Essa orientação serve da mesma maneira para quem corajosamente vai lutar por si, promovendo a sua cura espiritual, como também é uma diretriz para o trabalho de médiuns, parapsicólogos e orientadores espirituais.

Ocupar o espaço físico implica ocupar o tempo de forma correta, com atividades que recuperem a energia e a equilibrem num bom nível. Preencher o espaço espiritual é dedicar-se ao aprimoramento da alma, buscando trabalhar pontos frágeis.

Ditar uma norma seria imprudente, visto que cada pessoa vai apresentar uma necessidade e uma tendência muito peculiar. Avaliar e, principalmente, ter coragem de tentar, corrigindo aquilo que fez pouco efeito, é a única opção verdadeira. Seguindo um roteiro

inflexível, elimina-se a possibilidade de adaptação dos procedimentos. Produz mais resultado usar a sensibilidade e a observação para ir adequando o atendimento espiritual à medida que o caso evolui.

Quarta Parte

PREVENÇÃO

Posturas interiores

As questões preventivas da depressão são, numa abordagem espiritual, uma responsabilidade individual. Elas se destinam a prevenir tanto a doença como as suas crises repetitivas. Este é um trabalho de persistência, destinado a preencher os espaços que vão ficando vazios pela ausência do mal dentro da pessoa.

As posturas interiores serão trabalhadas por cada um segundo as suas necessidades e inclinações pessoais. Só que esse trabalho deve ocorrer guiado pelos aspectos divinos da personalidade. É ir buscar em si o que há de mais ligado a Deus, aquela parcela de superioridade sobre a matéria que distingue o homem.

Para este desenvolvimento consciente das capacidades superiores, costumo ensinar a meus clientes que é preciso ter paciência. Levamos muito tempo negando a nossa realidade divina, para conseguir, de uma hora para outra, trazermos tudo à luz da consciência. Digo: você levou muito tempo enfraquecendo o seu espírito, provavelmente toda a sua vida. Certamente que você pode melhorar rápido, mas curar-se é uma tarefa a ser feita com calma, para poder ser efetiva.

Pense assim: hoje vou começar a tratar do meu espírito. Para cuidar dele, preciso de tempo e de atenta dedicação às suas necessidades fundamentais. Sua natureza é semelhante a Deus, que o fez à sua imagem e semelhança. Tenho que descobrir qual é a sua real forma, o seu verdadeiro conteúdo. Tudo isso está dentro de mim, sufocado e negado, por isso, tenho que ir devagar.

Tudo certo? Pegue, então, lápis e papel. Faça um traço vertical, dividindo a folha em duas colunas. Você vai fazer duas listas. Na primeira delas, coloque o título: *eu sou*. Na outra, escreva: *não sou*. Parece fácil? Tenha certeza de que não é.

Cada pessoa tem uma idéia muito inflexível do que é e do que não é. Acontece que esta idéia lhe foi imposta pela educação, pela sociedade, pelo seu karma e também por imitação. O resultado disso tudo cria uma personalidade equivocada, onde as verdadeiras tendências acabam sufocadas. Quer ver? Vou lhe contar uma história, de uma menininha de cinco anos.

Era uma menina gordinha, loura e de olhos azuis; todo o mundo dizia que era simpática e bonita. Tudo para ela era alegria, tanto que essa menina ria o tempo todo, como o fazem os espíritos puros, sem culpa nem maldade. Ela adorava rir, a alegria era o seu dom. Às vezes, ela ria tanto que ficava com a barriga doendo e pensava: como é que eu posso achar tanta graça nas coisas enquanto as outras pessoas estão achando tão pouca graça em tudo? Mas ela não se importava e ria. Um dia, aconteceu uma coisa muito triste na sua casa. Tão triste, que ela chorou o dia inteiro, escondida num cantinho, e ninguém nem notou que ela foi dormir cedo, depois do banho, sem jantar. No dia seguinte, como todas as crianças, não lembrava mais do que havia acontecido no dia anterior, só que a tristeza estava na sua alma. Naquele dia, ela brincou muito, até que, à noite, quando foi ouvir a mãe contar histórias, percebeu que não conseguia rir mais da história que sempre tinha achado engraçada. Falou para a mãe: "não consigo mais rir". Então, ela pensou: virei uma pessoa triste. Daquele dia em diante, ria cada vez menos, e quando chegou à idade adulta era uma moça séria e triste. Respondam: essa moça tinha uma natureza séria e triste? Claro que não! Sua verdadeira natureza, quando podia se expressar, era alegre e descontraída. Ao estabelecer, ainda tão nova, um conceito para sua tristeza, que naquele momento devia ser justificável, a menina começou a sufocar sua verdadeira maneira de ser, aquela que lhe era inata: a alegre.

Assim é com tudo o que vamos rotulando vida afora. Não é só o *sou triste*, é o *sou feio*, é o *sou sem graça*, é o *sou chato*, é o *sou forte sempre*. Nossa! Esta é uma lista interminável... O pior é que sempre estamos prontos para acrescentar mais alguma coisa a esse rol.

Mas voltemos à nossa lista. Já deu para perceber que ela não é tão fácil de ser elaborada. Você vai ter que ir buscar lá no fundinho da alma as suas qualidades verdadeiras. Se disser que não sabe ou que não tem coragem, é porque quer ajuda ou é porque quer elogio? Deixe disso e comece logo!

Quando tiver terminado, ainda que tenha levado dias para conseguir, e isto é normal, analise qual das suas qualidades *eu sou* você quer trabalhar primeiro, com o intuito de resgatá-la plenamente. Quer um conselho? Comece por aquela que é mais fácil, mais evidente, e que, sem dificuldade, você consegue incorporar novamente. Deixe as mais difíceis para o fim.

Ao mesmo tempo, vá trabalhando as suas qualidades *não sou*, apagando tudo o que estiver ligado a uma maneira de agir ou de sentir que não é a expressão da sua natureza.

Sempre que se pegar voltando a um procedimento *eu sou* ou *não sou* equivocado, fora da sua verdadeira essência ligada a Deus, corrija-se. Faça essa adequação sem culpa nem revolta. Apenas constate e corrija. Tenha paciência com o que for difícil; não insista demais para não criar uma tensão desnecessária que só irá prejudicar o seu progresso.

Alegre-se com o que consegue eliminar e festeje as qualidades resgatadas. Esse processo de vigiar a conduta só funciona quando é feito com moderação e observando-se o desenvolvimento das capacidades. Se for algo forte, que exerce uma pressão constante, não terá efeito benéfico; será um tormento e, assim, ninguém conseguirá fazer progressos.

Para ajudar, vou dar uma lista de qualidades divinas que todo homem possui, embora esteja afastado delas grande parte da sua vida:

<i>Alegre</i>	<i>Íntegro</i>
<i>Caridoso</i>	<i>Honesto</i>
<i>Paciente</i>	<i>Terno</i>
<i>Educado</i>	<i>Corajoso</i>
<i>Espontâneo</i>	<i>Amoroso</i>
<i>Positivo</i>	<i>Pacífico</i>
<i>Confiante</i>	<i>Responsável</i>

<i>Inspirado</i>	<i>Compreensivo</i>
<i>Puro</i>	<i>Obediente</i>
<i>Uno</i>	<i>Zeloso</i>
<i>Simples</i>	<i>Equilibrado</i>
<i>Verdadeiro</i>	<i>Harmônico</i>
<i>Fraterno</i>	<i>Bondoso</i>
<i>Bem-humorado</i>	<i>Aberto</i>
<i>Criativo</i>	<i>Esperançoso</i>
<i>Sereno</i>	

PONTOS PARA PENSAR

1. Você tem uma natureza divina, que é perfeita.
2. As boas qualidades existem em todo ser humano. Elas estão latentes na alma, esperando pelo seu resgate.
3. Ao resgatar a sua verdadeira natureza, nasce um homem com novas posturas de vida.

Autoconhecimento

Quem se dedicar a observar a sua conduta, certamente acabará enveredando por uma outra forma de melhorar a sua vida, que é conhecer-se. O autoconhecimento é uma consequência natural da observação de si mesmo.

Ao estabelecer para si posturas mais próximas da sua natureza divina, o homem depara com algumas modificações a fazer. Isto é inevitável, porque vai desejar melhorar aquilo que está em desacordo com as suas verdadeiras tendências. De repente, ele percebe que algumas das antigas maneiras de agir se instauraram muito fortemente na sua alma e teimam em ali permanecer. Por mais que lhe desagrade constatar que os seus defeitos de conduta são uma realidade, acaba por ver que são agora uma força que não é possível combater.

Chega a hora de reconhecer os seus limites. Até onde consegue melhorar e aonde vai ser difícil chegar. Esse é um momento delicado, pois implica adotar posições. Ou aceitar, ou rejeitar, ou dar combate, ou entender como se processam a desarmonia no comportamento.

Ao optar por compreender, nasce a possibilidade de evoluir de novo, ainda que seja de uma maneira mais lenta e dolorosa. Não significa aceitar a derrota, mas fazer tudo para ir até o fundo da questão. Isso é autoconhecimento.

Vamos tomar um sentimento negativo como exemplo: o ciúme. Algumas pessoas podem não estar conscientes de que este sentimento é totalmente destrutivo, mas a maioria dos ciumentos já teve dissabores por se deixar levar por ele. Aquele que sabe que tem ciúme e diz que nunca vai conseguir se livrar dele perde uma excelente oportunidade de crescer espiritualmente. Este problema pode ser, inclusive, uma das suas lutas evolutivas. Se decidir não trabalhar com esse aspecto interior, está fazendo uso da sua capacidade de exercer o livre-arbítrio, mas apenas adia uma tarefa obrigatória para o futuro.

No momento em que compreender que o ciúme está na sua alma como intruso, e decidir conhecê-lo, tem início a primeira atitude positiva - que poderia ter com relação ao problema. Lutar contra aquilo que parece ser parte da natureza é insensato, pois não há força que consiga derrotar um sentimento alimentado internamente. Sondar o ciúme, conhecendo o modo como ele opera na sua mente e no seu corpo, desvendando bem o inimigo, é o primeiro passo para se libertar dele.

Na primeira oportunidade em que sentir ciúme, a pessoa tenta permanecer neutra, como um observador, a examinar o que acontece dentro de si, como foi que começou, pelo que foi desencadeado. Essa pessoa segue em frente, percebendo onde o ciúme encontrou abrigo. Tenta perceber quais foram as forças interiores às quais ele se aliou. Procura descobrir onde a emoção negativa se supriu de energia. Se puder avaliar com frieza as conseqüências dos atos realizados pelo impulso desse sentimento, terá o quadro completo da sua imperfeição.

Só pela atenta observação haverá uma diferença bastante sensível da próxima vez que a pessoa sentir ciúme. A emoção se tornará uma entidade separada da natureza individual e será encarada como uma força vinda de fora, estranha. Ao separar-se do sentimento, considerando-o um estrangeiro na sua terra boa, toma-se cada vez mais simples enxergá-lo como algo que não pertence a si mesmo. A partir daí, o processo de afastamento tem início. Cada vez que surgir o ciúme, ele será rejeitado com mais facilidade, até que possa ser extinto.

Ter consciência de como se deixa a negatividade fazer parte da nossa mente e do nosso corpo, sem que se perceba que as suas qualidades não são as nossas é conhecer-se em profundidade. A partir desse conhecimento fica difícil novos inimigos ataquem, pois serão imediatamente identificados como força estranha à verdadeira natureza pessoal. Só então o homem pode dizer com certeza: *isso aí não sou eu.*

PONTOS PARA PENSAR

1. O autoconhecimento advém da atenta observação dos seus atos, pensamentos e palavras.
2. Ao observar, como espectador, as emoções negativas atuando na alma, elas se separam do espírito, tornando-se uma entidade à parte.
3. Sendo vistas como uma entidade à parte, é fácil perceber que as emoções negativas não são você.

O medo

Depois que se conhece melhor, nasce dentro do homem uma confiança maior em si. Ele percebe que pode agir de forma mais positiva e que pode ir em direção a uma realidade espiritual mais plena, com valores mais consistentes.

Ainda assim, a vida vai continuar trazendo dificuldades. Elas fazem parte da existência material de qualquer ser humano. Quando vence os seus inimigos interiores através de posturas corretas e do autoconhecimento, o passo seguinte é se libertar do medo. Essa emoção é a mais forte e incontrolável que uma pessoa pode sentir. Ela é responsável por muitas desgraças.

Não se considera o medo apenas do ponto de vista físico, como medo de morrer ou de ficar doente. O medo é abrangente. Ele está na insegurança quanto ao futuro, que faz o homem acumular posses muito além das suas necessidades. Ele está nas proibições exageradas de um marido à esposa, que ele teme ver se desenvolver e se tornar independente. Ele está nos pais superprotetores que tiram dos filhos

a capacidade de sobreviver e de lutar por si mesmos. Ele vive nas noites de insônia, no suor das horas tensas, no pavor da perda de um ente querido.

Vamos tentar trabalhar com o medo tranqüilamente, para não trazê-lo para a nossa vida num momento em que está adormecido. As tradições esotéricas fazem com que os iniciados passem pela prova do medo como forma de provarem a sua capacidade. Os aspirantes são submetidos a uma situação onde sentem muito medo, chegando quase ao limite do insuportável. Nós não queremos provar nada, queremos apenas conseguir eliminar o medo da nossa vida, ou, pelo menos, conseguir com que ele não nos ameace mais.

Escolha algo de que você tenha um pouco (não muito) de medo para trabalhar num primeiro momento. Por exemplo, vamos imaginar que alguém deseja trabalhar o medo que sente de ficar num lugar escuro, se esse medo não é grande. O processo de análise que vamos usar envolve quatro etapas, sempre as mesmas, seja qual for o medo que a pessoa sinta. Nós vamos, daqui para a frente, sempre nos referir ao medo de estar num lugar escuro, pois este será o nosso exemplo. A pessoa terá que fazer a transposição para a sua situação individual.

PRIMEIRO PENSAMENTO: palavra-chave: *existe*. Você deverá pensar que o medo de ficar num lugar escuro *existe* dentro de você. Ele é uma existência real na sua vida, ocupando espaços que seriam de outros sentimentos e atos. Ele também *existe* no íntimo de outras pessoas, participando das suas decisões e alterando as suas mentes.

SEGUNDO PENSAMENTO: palavra-chave: *causa*. Você deverá estar consciente de que todo medo tem uma *causa*, avaliando qual será a causa desse medo de ficar no escuro. Em geral, as causas estão em ações anteriores, nossas ou de outras pessoas, que afetavam o nosso corpo ou a nossa mente, nem sempre realizadas por nós. Você pode, por exemplo, ter sido vítima de alguma brincadeira, quando pequeno, por parte de outras crianças que o prenderam num quarto escuro, ainda que você não se recorde disso. Algumas causas estão no futuro, como o medo de perder o emprego. Se não pode determinar a causa do medo, esteja, ainda assim, consciente de que há na realidade uma causa.

TERCEIRO PENSAMENTO: palavra-chave: *fim*. Pense que, para tudo, no mundo material em que vive, existe um *fim*. Todos possuem a capacidade de compreender que nada é imutável. Até mesmo para o seu medo existe um fim. Como todas as outras coisas, ele evoluirá inevitavelmente para um fim, pois não condiz com os aspectos divinos da sua personalidade.

QUARTO PENSAMENTO: palavra-chave: *meio*. Imagine que há um modo de acabar com o seu medo, que o *meio* de conseguir isso é eliminar as suas causas básicas, que geralmente podem ser percebidas como emoções negativas que abriga dentro de si. A insegurança, a comparação com os outros, o egoísmo e o apego são coisas que alimentam o medo. Substitua esses estados mentais negativos por outros, mais de acordo com a sua realidade: confiança em Deus, fé no seu merecimento, vontade de estar bem para poder realizar algo pela humanidade.

Depois de analisar assim o seu medo, libere-o, pois talvez você ainda não tenha conseguido se libertar dele por se aferrar à idéia de que ele faz parte da sua personalidade. Quando se percebe que o medo não é uma qualidade com a qual nascemos, que ele é um conceito para o qual abrimos espaço na nossa alma, ele fica menor e tende a desaparecer. Você não é o medo. Você, ao contrário, por ser filho de Deus, é todo coragem, força e realização.

Reconhecer a natureza exterior do medo é só um primeiro passo, que deve ser dado com a convicção de erradicar esse mal da sua alma. Essa é uma luta individual, para a qual você já nasceu equipado. Suas experiências passadas podem ter obscurecido a sua verdadeira natureza, mas, depois de resgatá-la, será fácil vencer mais esse inimigo.

PONTOS PARA PENSAR

1. O medo, como qualquer emoção forte, tem existência real, à parte da sua natureza.
2. Todo medo tem uma origem; nesta causa está a sua força, e descobri-la é uma forma de olhar o medo de frente.
3. Todo medo pode terminar; o seu fim só depende da coragem de enfrentá-lo.
4. Há sempre um meio de vencer o medo.

A caridade

Quantos espaços vagos na alma, quantos vazios restam depois que o mal sai do espírito do homem! Esses espaços, quando preenchidos convenientemente, geram uma defesa espiritual que impede novos problemas, mas quando eles são deixados sem uma destinação maior, cria-se na alma um vazio inútil.

Depois de resgatar a sua imagem verdadeira através da conduta vigiada e do autoconhecimento, depois de ter aprendido a lidar com os seus medos, é hora de avançar ainda mais um pouco na busca de um estado de equilíbrio satisfatório.

A etapa seguinte é se preocupar com as suas capacidades ociosas, sejam elas materiais ou espirituais. Não existe uma razão para se viver a não ser melhorar. Passar toda uma vida só seguindo rotinas e cumprindo obrigações é perder mil oportunidades de evoluir. O mundo espiritual não descansa enquanto não vê um indivíduo dar de si o melhor. Inúmeras oportunidades são proporcionadas todo dia. Elas vêm das formas mais variadas: como idéias criativas, pedidos de ajuda, dons que se manifestam, portas que se abrem, pessoas que falam de um assunto importante ao nosso lado, intuições. Um homem se diferencia dos outros por aquilo que faz das suas oportunidades.

Entre todas as maneiras de crescer como ser humano, conseguindo evoluir espiritualmente, uma é primordial. E esta forma é exercendo a caridade. É o modo mais simples, que está à mão de qualquer um, a todo momento.

Comece sendo caridoso consigo mesmo, compreendendo que tudo o que você dá aos outros volta para você. Em vez de guardar as suas palavras de carinho, coloque-as de forma aberta para quem ama. Ao invés de guardar seus sentimentos bons, agora mais vivos, reparta-os com todos aqueles com quem convive. Um sorriso é uma forma de doar simpatia. Ainda que todos estejam com o rosto tenso e perturbados por pensamentos graves, mantenha sua expressão agradável e risonha; assim, logo o ambiente começará a manifestar mais positividade.

Trabalhe com a sua caridade espiritual a todo momento, transmitindo sempre esperança, alegria, paz. Você não precisa impor as

suas idéias com palavras, que poderão não ser bem aceitas. Atue em silêncio. Nunca devemos impor as nossas idéias a quem está com problemas, a não ser que essa pessoa peça a nossa ajuda. Até com os filhos devemos agir assim. Espere que num momento da conversa, o assunto a ser resolvido venha a ser comentado, para expor alguns dos seus pensamentos sobre ele. Os gestos funcionam mais do que as palavras, o exemplo funciona mais do que o sermão.

Depois que conseguir melhorar a sua maneira de agir e de se expressar - que são atos de caridade, pois você transmite muita positividade a todos - comece a observar ao seu redor. As oportunidades para ser caridoso chegam a todo instante, elas entram na nossa casa através dos empregados e visitas, batem à nossa porta na hora da refeição, esbarramos nelas na rua. Se você vive com fartura material, terá que distribuir com sabedoria o que possui em excesso, mas se não tem quase nada sobrando, terá que partilhar da mesma forma. A caridade se expressa dessa maneira: cada pessoa sempre tem algo a ofertar a quem tem menos, desde que saiba perceber as reais necessidades dos que aparecem no seu caminho.

Um exemplo de caridade é o trabalho de fazer nascer a esperança num coração sofrido. Quando se dá a alguém uma oportunidade de acreditar em si novamente, essa pessoa irá resgatar forças que estavam adormecidas, podendo mudar muito as condições em que vive.

Outra maneira de exercer a caridade é criar condições para que a pessoa possa fazer algo por si, ensinando-lhe o que ela não faz direito. Com uma empregada, em casa, por exemplo, não custa ensiná-la a fazer melhor seu serviço, remunerando-a melhor quando ela progride e tira dos seus ombros alguma tarefa desgastante. Ainda que seja temporário o proveito que o progresso dela lhe proporciona, a grande caridade está justamente nessa fato. Se você pensar que ensinando a ela só perde tempo, porque mais cedo ou mais tarde ela irá embora, não há caridade. Ao fazer um bem pensando apenas no benefício futuro para si, existe interesse, e o interesse se afasta da caridade.

A quem vive com fartura material convém repartir com os outros aquilo que tem em excesso. Quase nunca o dinheiro é recebido como uma dádiva. Ele é geralmente um teste para o espírito demonstrar o

seu progresso. A manipulação dos bens materiais abundantes é difícil; trata-se de uma das mais duras provas a que se pode ser submetido. Por mais que receba, o espírito de pouca luz nunca se satisfaz. Já os espíritos evoluídos sabem usufruir com moderação aquilo que na verdade não lhes pertence, deixando ir para mãos necessitadas o que lhes sobra.

PONTOS PARA PENSAR

1. A caridade preenche espaços vazios na alma, prevenindo os problemas de natureza espiritual.
2. Dar não é só oferecer aquilo que se tem com fartura.
3. A caridade verdadeira exige doação da alma.
4. Nem sempre quem nos pede precisa receber o que suplica; há que perceber qual a verdadeira necessidade da alma.

O apego

Preencher os espaços vazios com a caridade é uma excelente maneira de garantir defesas num alto nível, prevenindo ocupações indesejadas. Contudo, mesmo que se tenha conseguido exercer uma caridade plena, ainda pode restar na alma um veneno nocivo, pelo qual a influência maligna das energias negativas pode começar novamente. Esse veneno é o apego. Quando falamos em apego, temos que pensar sempre nas suas duas manifestações: a material e a espiritual.

O apego é um dos grandes geradores do medo. Ele traz o medo de perder aquilo que se possui. As pessoas temem perder alguém ou perder um sentimento, como o amor. As pessoas temem perder os seus bens, conquistados com coragem e esforço. As pessoas temem perder a vida antes de terem passado por tudo o que julgam importante.

Aceitar as mudanças é difícil; gostaríamos que tudo o que amamos ou que nos dá prazer permanecesse intocado, e ingenuamente nos apegamos à idéia de que pode ser assim. Eu sento à sombra das

árvores do meu jardim num domingo de sol, meu marido está acendendo o fogo para fazer o churrasco, meus filhos trazem as bebidas, ligam a televisão perto da churrasqueira para ver a corrida de fórmula um. E eu me sinto muito feliz com a paz desse domingo, com a boa companhia, com as minhas árvores e com o sol que passa através delas. Nesse momento, posso viver uma experiência integral de plena comunhão com os seres que amo, ou posso perder tudo, me apegando à idéia de que apenas um domingo assim me fará feliz. Sei que muitos domingos iguais irão se repetir, mas a partir do instante em que eu achar que nada será melhor do que isso, criarei um apego desnecessário e automaticamente terei anulado outras experiências que a vida certamente irá me proporcionar.

Viram como o apego é destrutivo? Ele impede um ser de usufruir o que tem no momento presente, e antevê a infelicidade no futuro. Já que nada do que existe é permanente, estar se aferrando à idéia de que nada poderá ser melhor do que aquilo que já se viveu é preparar uma quantidade de infelicidade estocada para o futuro. E a gente faz isso!

Quando alguém tem depressão, essa pessoa está carente de energia positiva, talvez por estar apegada às idéias de uma suposta felicidade passada. Nessa situação, ela fica impedida de perceber possibilidades futuras. O que mais acontece ao depressivo é apegar-se aos aspectos negativos da sua situação, sem poder receber nenhuma forma de energia positiva. Mesmo que alguém, com vontade de ajudar, queira apoiá-lo, será bastante difícil ultrapassar a barreira que foi construída. A depressão é um sentimento de natureza egoísta, centrado no *Eu negativo*, que toda pessoa tem. Compreender esse fator é essencial para poder se ajudar.

O depressivo, antes do seu problema, era normalmente o oposto do que hoje é, ou seja, era alguém determinado e até alegre. Só que ele era senhor da sua vida e, de repente, percebe que o destino é o que dirige a sua vida. Quando tem que encarar essa verdade, a parte negativa começa a manifestar-se, minando as defesas espirituais. Ele cria apegos infinitos, sem conseguir se voltar para coisas novas, que poderão ser a sua salvação.

PONTOS PARA PENSAR

1. O apego nasce das dificuldades para aceitar as mudanças.
2. Ao criar uma idéia do que traz felicidade, eliminam-se possibilidades futuras de ser feliz sem aquilo.
3. Tudo passa; o apego a algo que irá, pela lei natural das coisas, passar, gera uma infelicidade futura.
4. O apego escraviza o espírito que é alvo da fixação, criando elos cármicos pesados.
5. O apego é uma emoção negativa, centralizada no "eu egoísta".

Quinta Parte

ATIVIDADES

Nos capítulos anteriores analisamos, do ponto de vista espiritual, o problema da depressão. Tentamos explicar como se processam na alma os desvios que terminam acarretando as doenças, apresentando algumas formas de prevenir males futuros. É interessante compreender como funcionam os distúrbios do espírito, mas não haveria muita utilidade em ficar apenas teorizando.

Nesta parte do livro, vamos dar início a algo mais prático, para que a pessoa possa *agir*. A pessoa que vai lutar contra a depressão, independentemente de estar fazendo algo por si mesmo ou ajudando o seu semelhante, logo compreende que a ação, nesse caso, é fundamental. Justamente pela natureza da depressão, que tolhe e paralisa, é necessário atacar vigorosamente.

Temos algumas sugestões que podem dar início a uma maneira de sair da inércia característica do depressivo. Se se trata de alguém que está com um problema simples, essa pessoa certamente será motivada por alguma das atividades propostas, com a qual sentirá afinidade, e ela deverá pôr logo em prática o exercício. Quando, porém, for o caso de ajudar a alguém, é preciso verificar até onde vai a alteração sofrida pela personalidade. De início, conversar, lendo e expondo algumas das técnicas e, junto com a pessoa, perceber aquela que lhe é mais favorável. Pode-se facilitar o início dos exercícios, estimulando, mas é preciso que, a seguir, o depressivo assuma por vontade própria a rotina dos exercícios.

O depressivo terá sempre que, em algum momento, aceitar a responsabilidade pela melhoria como sendo uma coisa basicamente sua. Por mais que tenha ficado incapacitado pela doença, chegará uma hora em que só ele poderá agir. Os outros, tanto os amigos como

os terapeutas, servem apenas para o tirar de um estado doentio, fazendo com que recupere um pouco da sua eficiência, isto é, devolvendo-lhe a capacidade de viver. Contudo, a motivação para viver integralmente vem do esforço pessoal.

Mesmo quem, ao ler essas afirmações, esteja tão mal que chegue a pensar que nunca irá conseguir, pode ter certeza de que irá se recuperar. Através dos tratamentos, a vontade de fazer algo por si renasce, e Deus espera apenas que se dê o primeiro passo e, então, ajuda aquele que luta. É nesse ponto, logo que consegue fazer algo, que o depressivo deve começar a considerar o problema da depressão uma luta sua, toda pessoal.

Atentar para as atividades propostas, percebendo qual a mais interessante, faz parte da ativação que se deseja. A seleção do que fazer já é um exercício. Pelo seu grau evolutivo e pelas experiências encarnatórias, cada pessoa sentirá mais ou menos afinidade com um ou com outro dos exercícios. Procurei colocar tendências variadas, indo do religioso ao esotérico, do filosófico ao científico. Espero que haja pelo menos uma das atividades que seja interessante para cada pessoa.

Caso deseje fazer adaptações, acrescentando elementos que a sua intuição lhe indicar, faça isso à vontade, pois os exercícios não são estruturados como algo estacionário; eles devem ser o contrário disso: dinâmicos. Se também não desejar fazer nada do que foi apresentado, e se sentir inspiração para criar um tipo de atividade diferente, acredite que você sabe fazer coisas que nunca fez e que ninguém lhe ensinou. Trabalhe para resgatar essas capacidades. Lembra-se das idéias inatas? Elas podem estar aflorando à sua consciência no momento em que necessita delas.

Algumas atividades exigem mais tempo, outras são mais rápidas. Há sugestões de exercícios que se prolongam por vários dias; outros demoram apenas meia ou uma hora. Quando se sentir bem com uma atividade, repita-a, pois sua renovada influência tem mais força para afastar a negatividade.

Por favor, se não gostou de nenhuma das sugestões, ainda assim, escolha a que menos lhe desagradou e se exercite. Quando a força negativa que envolve uma pessoa é muito intensa, ela é capaz de fazer nascer uma aversão por aquilo que justamente seria capaz de ajudar.

Pensamento positivo

Usamos um pouco o pensamento positivo quando sugerimos um exercício que trabalha com frases positivas durante a caminhada. Talvez o leitor já tenha experimentado fazer isso. Devo dizer que esse tipo de atividade é muito difícil. Nas primeiras vezes, pode ser interessante como tentativa, depois, a tendência é deixá-lo de lado, como se fosse uma bobagem que saiu da cabeça de quem não sabe o que mais inventar.

É realmente muito difícil estar falando coisas boas, agradáveis e até favoráveis, quando o hábito que levou a pessoa ao estado depressivo foi falar constantemente para si mesma coisas negativas. Eu sei o que digo. Nós mantemos um diálogo interior permanente com os nossos Eus. Se falamos mais com o *Eu positivo*, a tendência é a de que a nossa vida manifeste mais positividade. Mas, se falamos mais com o nosso *Eu negativo*, vamos atrair a negatividade.

Já falamos sobre o *Eu verdadeiro*, divino e semelhante a Deus. Temos agora que falar do *Eu negativo*, que está em contraponto com o *positivo*. Alguns o chamam de gênio contrário, ele é a expressão dos aspectos não divinos da personalidade. No homem depressivo, esse Eu está ganhando. Só vai sair da depressão quem conseguir trazer o *Eu verdadeiro* à luz do palco da sua vida de novo.

Para realizar esse exercício, é necessário estar com a sua lista de qualidades verdadeiras pronta, aquela que foi sugerida no tema de *posturas interiores* da Quarta Parte. A partir dessa lista, comece a elaborar uma outra lista, com uma série de frases positivas, para usar. Essas frases, que são a base do exercício, podem ser coletadas em livros, revistas, com amigos (cada um diz a sua preferida). Elas podem também ser criadas a partir do tema sugerido por uma qualidade.

Por exemplo, uma das qualidades do seu verdadeiro *eu* é a bondade. Você pode escolher uma frase sobre bondade em livros ou com alguma pessoa, mas poderá formular também uma frase sua. Pode usar mais de uma frase se quiser enfatizar a qualidade, deixando-a mais evidente no seu Eu.

Depois de escolher essas frases, em número grande, faça uma seleção, de modo a ficar com trinta frases. Uma para cada dia do mês. O ideal é colecionar essas frases à medida que elas vão surgindo

no seu dia-a-dia. Um dia, achamos uma no jornal, outro dia alguém fala algo bonito na televisão, outra vez é num livro que se encontra algo significativo. Você pode ter um caderno para ir coletando as suas frases. Mas, por enquanto, tem que ser algo mais rápido, é bom selecionar o que puder encontrar.

Cada manhã, durante um mês, pegue a frase do dia e a leia em voz alta, como a primeira coisa que faz nesse dia. Copie a frase numa tira de papel, coloque no bolso, na bolsa ou na pasta, e a leve consigo. Vá lendo várias vezes durante o dia. Não faça isso com tensão, como quem tenta assimilar à força a idéia que a frase transmite. Crie quase mecanicamente, relaxadamente, uma rotina que o obrigará a estar mais perto da positividade do que da negatividade. Deixe o inconsciente agir; assim, sua alma estará sendo alimentada positivamente. Cada vez que tiver um pensamento negativo durante o dia, pegue a sua frase e a leia. Esse papel deverá ser guardado à noite numa caixa, pois será utilizado no encerramento da atividade.

Você talvez esteja muito ocupado ou, quem sabe, a negatividade que o envolve pode obrigá-lo a usar a desculpa de que não tem tempo para procurar frases, como forma de escapar da atividade, por isso, vou facilitar o seu trabalho, dando uma série de frases positivas a partir da lista de qualidades divinas que forneci na Quarta Parte.

1. A alegria me envolve e me apoia.
2. O coração caridoso sempre tem o que dar.
3. Espero, pacientemente, por dias melhores.
4. Minha educação transparece nos meus atos mais dignos.
5. Sou natural e espontâneo na manifestação dos meus sentimentos.
6. Sou positivo e sei que, pela lei natural das coisas, tudo melhora.
7. Confio na infinita ajuda de Deus.
8. Minha alma é íntegra e perfeita na sua criação.
9. O homem honesto atrai a verdade.
10. A ternura do meu coração transparece nos meus atos.
11. Enfrento tudo com coragem, por isso, sempre venço.
12. O amor orienta as minhas ações.
13. Ser pacífico é ser equilibrado.

14. Assumo minhas responsabilidades com determinação.
15. Deus inspira tudo o que faço.
16. O coração puro só atrai o bem.
17. Estou uno com Deus, nada me abate.
18. Quero demonstrar simplicidade nos meus atos e pensamentos.
19. A verdade habita a minha alma.
20. Todos os homens são meus irmãos.
21. Hoje vou sorrir para todos.
22. Sempre tenho boas idéias.
23. Minha mente é serena, estou sempre em harmonia com o Universo.
24. Compreendo que nem todos conseguem expressar a sua natureza perfeita.
25. Obedeço com disciplina para obter respeito.
26. Zelar pelo que possuo é valorizar as dádivas que recebi de Deus.
27. Meu equilíbrio advém da harmonia com o Universo.
28. A bondade que recebo de Deus eu a reparto com os meus irmãos.
29. Estou aberto à grande energia divina que me sustenta.
30. Todos os dias espero pelo melhor; ele existe e virá a mim.

As frases acima podem ser simples, mas repeti-las irá mudar o padrão vibratório de uma possível negatividade para uma forma mais positiva. Estando cercada de pensamentos afirmativos, a alma conseguirá anular os desvios que a levaram à doença. Não importa que você pessoalmente não sinta a influência das frases que está repetindo, que sequer se concentre nelas, nem que não acredite na sua eficácia; faça esse exercício como se se tratasse de uma ginástica. No início, é preciso vencer a falta de vontade, mas depois toma-se algo até prazeroso.

As frases acima são simples, não partiram de uma mente privilegiada, e talvez não tenham gerado motivação suficiente para o trabalho proposto. Vou arrolar mais trinta frases, agora mais elaboradas, que fazem parte da minha coleção. São de pessoas iluminadas e podem ser inspiradoras, sendo uma opção a mais.

1. A verdade é a divindade do homem livre.
2. O sorriso custa menos que a eletricidade e dá mais luz.
3. Adquira os meios e Deus lhe dará noção de como usá-los.
4. A recompensa da paciência é a paciência.
5. Eu e meu Pai somos um.
6. A evolução do espírito é um processo contínuo.
7. Cair sete vezes, levantar-se oito.
8. Uma caminhada de mil léguas começa sempre com o primeiro passo.
9. A felicidade pede companhia.
10. A verdade se vive. O tempo passa, a verdade fica.
11. Deus não castiga, pois ele é amor.
12. A luz é boa, seja em qualquer lâmpada que esteja ardendo.
13. A prece é a maneira que a alma tem de se comunicar com Deus.
14. Quem diz não a si próprio não pode dizer sim a Deus.
15. As almas grandes transformam-se em correntes de amor.
16. A amizade é o casamento da alma.
17. Com o punho fechado, não se pode trocar um aperto de mão.
18. A força não vem da capacidade física, mas da vontade férrea.
19. Deus ama o mundo através de nós.
20. Aprendo nas horas negras da vida.
21. Estou nas mãos de Deus.
22. Minha missão é aqui e agora.
23. Só eu posso escolher o que é bom para mim.
24. Ouço com o coração.
25. A decisão perfeita está em mim.
26. Já sei o caminho; só falta aprender a dirigir o carro.
27. O destino do guerreiro espiritual é vencer.
28. O solo precisa da semente e a semente precisa do solo.
29. A personalidade que age de acordo com a alma vence.
30. Descobrir não é buscar novas paisagens, mas ver com novos olhos.

Depois que tiver trabalhado com as frases durante trinta dias, o seu comportamento estará refletindo uma nova maneira de agir. Faça um balanço do mês que passou, e perceba como ele foi mais positivo

do que negativo. Não estou afirmando que foi o melhor mês da sua vida, nem que os problemas se foram embora, mas tenho certeza que o seu padrão vibratório foi alterado para melhor e certamente passou a atrair qualidades semelhantes.

Para encerrar o trabalho, pegue as tiras de papel em que escreveu suas frases. Coloque sobre uma lata ou sobre um recipiente de barro ou louça. Sente-se com tudo à frente, estenda as mãos sobre os papéis, mentalizando que não precisa mais da forma material da positividade que eles contêm. Imagine que cada bom pensamento que ali está faz parte da sua natureza perfeita em expansão. A seguir, queime os papéis.

Quando terminar, recolha as cinzas e coloque num pote com tampa, para que não se espalhem. Procure um lugar aberto onde possa lançá-las ao vento. Pode ser num campo, na praia ou à beira de um rio; numa praça, por exemplo. Nesse instante, mentalize que a positividade ali contida se espalha para toda a humanidade, ajudando-a a evoluir.

Dar

Esta atividade faz aflorar as qualidades espirituais que são geradas através da caridade, como a generosidade, a fraternidade, a sobriedade, a simplicidade, a economia, o equilíbrio, entre outras. Algumas pessoas possuem uma natureza voltada à caridade, outras precisam treinar, pois ainda estão muito ligadas à matéria.

Será que agir como São Francisco - o que é um dom - é possível para qualquer ser humano? Acho difícil, no atual estágio evolutivo da humanidade. Mas o uso correto dos recursos materiais pode ser um treinamento para conseguir chegar a se desapegar deles. Por enquanto, ainda com corpos materiais, devemos tratar de equilibrar as nossas necessidades materiais segundo o mínimo que torna a vida de um homem digna. Os abusos são condenáveis, e refletem baixa condição de evolução espiritual nos homens que os praticam.

Um homem que acumula muito além do que necessita está lesando um semelhante. Por exemplo, aquele que possui uma quantidade de terra tão extensa que nem ao menos duas gerações posteriores a ele serão capazes de utilizar, deveria repensar a sua real

necessidade, usando os recursos de que dispõe como uma oportunidade de provar o seu merecimento. Em parte das terras poderia instalar uma cooperativa, onde cada lavrador tivesse o seu pedaço de terra para produzir, depois de trabalhar como empregado alguns anos. Essa pessoa poderá argumentar que lidar com "essa gente" é difícil, porque eles não querem fazer nada direito, e ela estará certa, em parte. Justamente por ter pouca evolução espiritual é que esses homens, tão pobres, ficaram presos em encarnações expiatórias. Há aí mais um trabalho a ser realizado: dar educação e orientação espiritual a fim de que eles possam sair da ignorância em que estão. Não é só resolver a sua condição material. Essa pessoa, se não fizer algo por quem vê sofrer hoje, poderá, numa encarnação seguinte, nascer como um filho de um peão que trabalha nas terras que foram suas. Assim, experimentando uma condição diferente, será obrigado a aprender a correta utilização dos bens materiais de uma forma dura, quando o poderia ter feito de maneira correta e cheia de recompensas futuras.

Aquele que fica preso aos bens que amealhou durante toda uma vida com excesso de dinheiro terá que um dia perceber a inutilidade do que é apenas matéria. Vemos que entre os abastados é muito grande o número dos casos de depressão e de outras doenças de origem espiritual. Mesmo quando possuem acesso aos melhores médicos e terapeutas, gastando dinheiro com todo tipo de ajuda, os que sofrem por mau uso dos seus bens não conseguem melhorar. Seria tão simples! Bastaria abrir um pouco a mão.

Dar apenas por medo, por vontade de escapar de um terrível castigo futuro, também não tem muito valor. Conheço pessoas que sabem fazer doações nas horas difíceis e o fazem como se dissessem a Deus que Ele lhes está devendo algo em troca. Isso é absolutamente inútil.

A verdadeira importância do ato de generosidade está em perceber o que Deus nos pede. Todos os dias, Ele nos faz pedidos para que sejamos caridosos, colocando em nosso caminho a necessidade. Sua generosidade é tanta que Ele não se cansa de renovar os apelos, dando muitas opções para alguém provar que tem um coração atento às necessidades do semelhante. E não é só na oferta de dinheiro que está a caridade; ela tem outras formas de ser exercida.

Então, passemos ao exercício. Ele inicia com uma análise pessoal

dos espaços que a caridade teve até hoje na sua vida. Perceba como é para você dar, se é fácil ou difícil. Tente ver se o ato de dar tem, para você, ligação com reciprocidade. Veja se a sua tendência é dar para ser reconhecido ou exaltado. Será que você compra afeto com presentes e agrados? Perceba tudo com bastante lucidez.

A seguir, passe a analisar as maneiras pelas quais você tem sido colocado frente a frente com a necessidade de fazer caridade, e o que tem feito a respeito.

Depois, analise os seus recursos materiais e veja se a sua maneira de utilizá-los é simples e racional, tentando perceber o que você faz com o que você tem em fartura. Sei que os dias são difíceis, mas quem sabe se você não é um privilegiado em meio a tantos desfavorecidos?

Ao encerrar a sua primeira etapa de análise, não sinta culpa por constatar alguma falha, nem fique envaidecido por estar sendo extremamente caridoso. A caridade não tem vaidade, mas também não exige mais do que a pessoa pode fazer.

Agora, a segunda etapa do exercício. Ela vai começar com a escolha de algo a fazer, segundo as duas maneiras de exercer a caridade: dar para o espírito e dar para o corpo. Alguns exemplos. Dar para o espírito é sorrir sempre, ser positivo e animador com quem está triste; transmitir conforto e atenção a quem está doente, escutar desabafos, aconselhar com brandura ao ver alguém cometer um erro, ensinar onde procurar ajuda espiritual, fazer uma prece para ajudar alguém que sofre, ensinar uma oração, ensinar aos filhos o valor da caridade. Dar para o corpo é fazer uma contribuição a uma entidade assistencial, trabalhar por algumas horas num lugar onde se ajudam pessoas carentes, participar de algum projeto comunitário que ajude os mais pobres, recolher o que sobra nos armários e distribuir a quem necessita, levar brinquedos num asilo de órfãos no Natal ou no dia da criança, levar a um hospital o que sobrou de uma festa, reciclar o seu lixo e dar o conteúdo aos lixeiros.

Estabeleça uma meta a cumprir, em que possa fazer caridade no seu aspecto espiritual, e outra em que possa trabalhar com o lado material. Dedique-se por longo tempo a cumprir essa meta, sempre indo em frente com o objetivo determinado. Ninguém pode fazer tudo, por isso, não se inquiete querendo ir atrás de todas as necessidades que vê. Siga o rumo que traçou com firmeza, fazendo o que puder.

Por exemplo, você pode ter resolvido fazer caridade espiritual sendo uma pessoa sempre amável e alegre, que sorri para todos. Permaneça com essa meta por muito tempo, assim, você já estará fazendo sua parte para ajudar os seus colegas de trabalho, os seus parentes, todos os que entram em contato com você. Se mais tarde tiver vontade de ir além, pode ir, mas é melhor ficar numa só meta do que mudar a toda hora, deixando para trás o trabalho já realizado, como uma fonte onde todos se socorriam e que, de repente, seca.

Conversar com as suas células

Esta atividade tem ligação com a recuperação do corpo físico através da concentração de energia mental sobre cada parte que o compõe. Você vai conversar com as suas células, ativando nelas as funções às quais são destinadas.

As doenças possuem uma origem espiritual e, enquanto os órgãos ainda não foram lesados de forma total, sempre é possível restaurar o seu bom funcionamento. Agindo com o fluido universal para recompor tecidos, ativar processos químicos e colocar em andamento aquilo que estava interrompido, todo homem pode recuperar a saúde que lhe falta. Este modo de agir implica uma vontade interior, mas pode ser realizado quase mecanicamente, enviando mensagens ao subconsciente.

Para que uma cura aconteça, é necessário:

1. *Perdão.*
2. *Amor.*
3. *Verdade.*
4. *Oração.*
5. *Caridade.*
6. *Libertar a doença.*

Vamos analisar cada um desses fatores, para que você possa, ao conversar com as suas células, estar enviando a elas a energia positiva que irá recompô-las. Essa energia deverá, para surtir efeito, estar impregnada desses fatores.

O perdão é essencial à cura porque muitas vezes a doença é um

castigo que se dá ao corpo. Esse castigo ocorre dessa forma: alguém pensa que é ruim, mau ou negativo, então, se pune com uma doença. Há outra forma de perdão necessário à cura, aquele que se dá ao inimigo que nos atingiu. Este perdão liberta o indivíduo do rancor que destrói e do ódio que adocece. Antes de querer a cura, perdoe a você mesmo e aos outros, ficando livre do veneno.

O amor é o melhor dos remédios. Ele revigora o coração, dá alegria e traz a boa saúde sempre. Estar amando o tempo todo, tudo o que nos rodeia, é uma benção que afasta a dor e o mal-estar do corpo.

A verdade é a coragem de ver as suas ações de forma honesta, avaliando o que fez, confessando a si mesmo ou a um sacerdote os seus erros. Um erro que fica oculto é lançado ao inconsciente e ali permanece como uma cilada para a alma. Por exemplo, se você fica constantemente irritado com alguma coisa ou com alguém, acaba, como autodefesa, deixando de notar o que o irrita ou diz a si mesmo que isso não importa. Mas, no fundo, a irritação permanece, nociva, no seu inconsciente e atua no seu corpo como um elemento nocivo. Ao confessar que sente irritação, ainda que saiba que mais tarde evoluirá para um estágio mais harmônico e que está tentando fazer isso de uma maneira honesta, você liberta o sentimento que estava preso no seu interior, sendo isso uma possível fonte da doença.

A oração traz a fé à consciência, alimentando a alma com a sua energia viva. A doença é tratada e curada com orações.

A caridade, como sentimento que nos liga às necessidades alheias, deixa as qualidades egoístas anuladas. Nossas preocupações se voltam aos problemas que vemos nosso semelhante enfrentar, fazendo com que nossas ações sejam dirigidas para fora do *eu*, liberando energia em vez de acumulá-la.

O último elemento que gera os males é o fato de se reter a doença, pensando muito nela, falando sobre ela o tempo todo, comentando os tratamentos, mostrando os exames feitos, analisando as receitas e a bula do remédio que se toma. Estar ligado a tudo o que lembra a doença acaba por mantê-la perto de nós, sem liberar sua energia.

Passemos ao exercício. Sente-se num lugar tranquilo, use uma roupa folgada e de cor clara; pode ser branca. Se quiser trabalhar deitado, procure ficar num lugar duro, para manter o corpo em posição correta.

Inicie esfregando as palmas das mãos uma na outra, aquecendo-as. Depois, coloque as duas mãos sobre o ponto em que você se sente frágil no momento, onde tem dores ou onde uma doença se manifesta. Diga o seguinte:

.....(nome do órgão)
Ative sua energia de ação perfeita!
Você foi criado completo e inteiro.
Retome sua natureza divina,
Cumprindo a tarefa para a qual foi criado.

.....(nome do órgão)
Minha saúde depende da sua boa atuação.
Através das minhas mãos, flui para você
A energia que vem de Deus,
Facilitando todos os processos orgânicos.

Células que compõem.....(nome do órgão),
Vocês são purificadas pelos fluidos divinos!
Retomem a sua correta função.

A seguir, repita várias vezes as palavras:

Eu perdôo.
Eu purifico.
Eu energizo.

Para terminar, use essa oração:

O amor de Deus me nutre,
Alimenta minhas células,
E recompõe meu organismo.
Estou em paz e harmonia,
Meu corpo está agora perfeito e saudável.
Minha mente está serena,
Refletindo o amor divino que me invade.

A árvore

Esta atividade é uma das minhas prediletas. Não é sempre que a pratico, mas cada vez que o faço, minha energia se restabelece. Há uma troca entre eu e a árvore que quase sempre acontece de um modo diferente. Esse tipo de atividade é muito usado nas antigas escolas de ocultismo e magia que possuem origem celta, e pode ser aproveitado por todos os que sentem simpatia com o que se propõem, sem que tenha nada que ver com magia, contudo. Considere apenas como uma integração com um elemento da natureza.

Escolhi a árvore porque é um elemento que pode ser encontrado em qualquer tipo de cidade. Outros elementos só podem ser achados no campo, fora das cidades. Para este trabalho, alguns detalhes devem ser observados. Primeiro deve-se achar uma árvore que fique num lugar não muito movimentado. O trânsito de pessoas pode perturbar a concentração necessária; a poluição dos automóveis nas cercanias só incomodaria. Não é possível praticar respiração e dedicar-se a uma atividade a nível espiritual no meio de um lugar desordenado e barulhento.

A árvore deve estar bem desenvolvida, ser forte e alta. O tipo de árvore não é tão importante, mas as que possuem casca muito áspera ou cheia de espinhos não são boas. As que têm bichos devem ser evitadas. Algumas árvores podem dar alergia, como o bordo, por isso, se você é alérgico, terá que tomar cuidado para escolher uma que não lhe faça mal.

Outro detalhe: quanto mais próxima a árvore ficar de um lugar perto do seu caminho diário, melhor será a troca energética, pois ela poderá se renovar com um simples toque, depois que você já tiver estabelecido uma ligação com ela. Quem tem a possibilidade de usar uma árvore de seu jardim está beneficiado, mais ainda se a tiver plantado.

Quem vai praticar o exercício num lugar público terá que aprender a abstrair as pessoas que possam passar. Geralmente, esse tipo de atividade chama um pouco de atenção, embora as pessoas estejam cada vez mais fazendo o que gostam, sem dar muita importância às opiniões. Mas, como me dizia uma instrutora espiritual: comuns nós não somos mesmo, mas ainda é preciso parecer que

somos. Se o local for muito freqüentado, é melhor não fazer o exercício lá. Uma ou outra pessoa passando, tudo bem.

Depois que escolheu a sua árvore, sente-se ao pé dela. Tire os sapatos. Encoste as costas no tronco. Faça longas inspirações e expirações com os olhos fechados. Quando houver harmonia na sua respiração, pode fazer exercícios respiratórios, se quiser. Fique um longo tempo com os olhos fechados, sentindo a árvore às suas costas, sempre cuidando da sua respiração. Mais tarde, erga os braços e vire as palmas das mãos para trás, pegando o tronco, enquanto mentaliza que a energia da árvore passa para o seu corpo através dos pontos de contato.

Quando achar que foi suficiente, fique de pé e se vire de frente para a árvore. Agora, encoste todo o seu corpo nela, até o rosto. Tente envolver o tronco com os braços. Respire e fique assim mais um pouco, mantendo os olhos fechados. Imagine-se renovado e energizado.

Encerre o exercício afastando-se da árvore. Fique de pé em frente a ela e, com as mãos em posição de oração, agradeça a Deus tudo o que recebeu.

É muito interessante quando podemos repetir o exercício com a mesma árvore de tempos em tempos. Ela se torna uma aliada. Você também vai gostar de observar em que época do ano ela dá flores ou frutos, de que cor ficam as suas folhas no outono, se as folhas caem todas no inverno. A ligação assim estabelecida reforça e acaba sendo favorável para os dois. É por isso que prefiro as árvores, pois são seres vivos. Elas, como nós, morrem um dia.

Tenho algumas árvores importantes. Plantei uma delas e até hoje ela ainda não deu flores, embora a tenha escolhido esperando que ela desse, enfeitando o meu jardim: é uma magnólia. Essa é a guardiã da minha casa. Outra, uma ameixeira, não me pertence, ela é da minha vizinha, mas os seus galhos entram pela janela da minha sala de cima, onde gosto de ouvir música. No mês de agosto, posso comer ameixas sentada na minha sala. Minha vizinha é compreensiva e concordou em não podar os galhos que chegaram até a minha casa. Outras são fonte de muita luta: meus eucaliptos, que os vizinhos (do outro lado) detestam e querem derrubar. Pode parecer coincidência, mas a vida dos vizinhos de um lado só progride e a dos outros só regride. Qual será a ligação?

Não é preciso ter árvores em casa para amá-las e usufruir a sua

proteção. Se você conversar com uma árvore, ainda que ela não seja sua, sentirá a sua presença. Com o tempo, é capaz de reagir favoravelmente à sua energia amiga, dando em troca toda a força de que você necessitar.

O exercício poderá ser adaptado para algum outro elemento da natureza com o qual a pessoa sinta sintonia. Sendo possível, realize o exercício com o mar, com uma rocha, com um rio, com a areia da praia, com a terra, com o gramado. Alguns desses elementos não são tão vivos como uma árvore, mas até aonde vai sua vida não podemos ter certeza. De qualquer maneira, a energia recebida será de grande valor.

Preencher o dia

Esta atividade é um dos primeiros recursos que pode ser utilizado para tirar as pessoas de crises depressivas. É algo muito simples e dá resultado quando se nota que há pouca motivação para agir. Na maior parte das vezes, é necessário ter a ajuda de alguém próximo, mas isso é apenas para dar início ao exercício. Logo o processo entra numa rotina que leva a pessoa a participar mais ativamente, pois ela nota que obtém resultados favoráveis.

A primeira parte do exercício consiste em elaborar um horário no sentido de que a pessoa fique ocupada o tempo todo, sem que tenha tempo a perder. As atividades físicas são bastante incrementadas, para deixar o corpo cansado, o que virá ajudar no problema da insônia que aflige muito os depressivos. A organização do horário deve obedecer à tendências e aos gostos, mas precisa ter um caráter espartano, de dura disciplina, caso contrário não funciona.

Os itens importantes a constar nesse horário são:

MANHÃ

1. Hora de acordar.
2. Hora de fazer exercício físico.
3. Hora de cumprir obrigações na rua.
4. Hora de preparar a refeição.
5. Período para um pequeno descanso após o almoço.

TARDE

1. Hora de fazer um trabalho manual.
2. Hora para organizar papéis ou assuntos bancários.
3. Hora para fazer orações ou meditação.
4. Hora para fazer relaxamento.
5. Hora de fazer compras.

NOITE

1. Hora para conversar.
2. Hora para ler.
3. Hora para ver televisão ou para ouvir música.

Essa é apenas uma orientação básica que terá de atender aos hábitos pessoais, mas há algumas sugestões que devam ser consideradas. É importante o envolvimento na preparação da alimentação, pois a pessoa tem que entender que é responsável pela sua nutrição, nem que seja ajudando quem cozinha a lavar as folhas da salada ou a descascar os legumes. Só arrumar a mesa não é tão válido, precisa pegar na comida. Os assuntos na rua e o trabalho com os seus papéis ou bancos se destina a recompor o interesse pelos seus assuntos pessoais práticos e só devem ser deixados de lado quando há total incapacidade. O mesmo serve para as compras.

A atividade só funciona se conseguir ocupar totalmente o dia, com um esquema rígido que não permita desvios. Também é importante alternar harmoniosamente as atividades mais simples com as que envolvem mais força física.

Quando está totalmente envolvido, o depressivo consegue sentir um grande alívio das suas tensões, pois sabemos que a inércia o desgosta bastante. Nenhum depressivo se sente confortável na sua apatia. Com um bom horário, ele pode perceber que apesar de não estar sendo produtivo, há indícios de que logo isso poderá acontecer, pois há na lista do que faz alguns assuntos mais práticos.

Seguindo os itens listados, poderíamos montar:

MANHÃ

- | | |
|----------|---|
| 6h30min. | Acordar, dizer uma frase positiva. |
| 7h | Fazer 10 minutos de exercícios respiratórios. |

- 7h10min. Caminhar até as 8h.
- 8h Tomar café.
- 9h Sair para resolver assuntos de rua, como ir ao banco etc.
- 1 lh Voltar para preparar o almoço.
- 12h Almoçar.
- 12h30min. Deitar e descansar por meia hora após o almoço.

TARDE

- 13h. Arrumar a cozinha do almoço.
- 13h30min. Dedicar-se a alguma atividade manual.
- 14h30min. Sair a pé para fazer compras.
- 16h. Voltar para lanchar e tomar banho.
- 16h30min. Cuidar de papéis, como a correspondência, e anotar as despesas.
- 17h30min. Fazer relaxamento e orações.

NOITE

- 19h. Jantar.
- 19h30min. Limpar a mesa do jantar.
- 20h. Assistir à televisão por apenas meia hora (jornal).
- 21h. Conversar com a família ou com amigos (pelo telefone ou pessoalmente).
- 22h. Ler, estudar, assistir ao vídeo ou ver televisão até sentir sono. Se puder, antes de dormir, escutar música. Dormir numa hora que lhe permita repousar de 6 a 8 horas, segundo a sua necessidade de sono.

Por favor, não sigam esse horário sem fazer adaptações necessárias, pois ele é apenas um exemplo. O exercício tem que ser feito com o envolvimento pleno do interessado, se não o seu efeito será nulo. A única vantagem de ter um horário bem determinado para cada coisa é que a pessoa vai se obrigar, por um período, a "se mexer". Logo que retomar o hábito, ela achará fácil acrescentar ao horário aquilo que a tornará de novo envolvida com o que lhe é de fato importante, e que havia abandonado em função da crise.

O horário tem um tempo certo para funcionar; se esse tempo se tomar muito longo, não foi válido. É justamente a constante adaptação

do horário que faz com que a vida volte a fluir. Considero de uma semana a um mês um período mais do que suficiente. Se não adiantou, é melhor mudar de tática.

Pode haver um horário para cada dia da semana, e isso já será uma evolução, pois revela que a pessoa tem vários compromissos.

O anjo da guarda

Essa é uma atividade bela e inspiradora, pois aproximará os seres especiais, diretamente ligados a Deus. Os anjos sempre estão prontos a ajudar, e o anjo da guarda é o mais fácil de ser invocado, pois ele nunca se descuida da nossa proteção.

Faça o exercício de preferência no dia da semana em que nasceu, se não, pode realizá-lo num domingo. Escolha se quer ficar num ambiente fechado ou ao ar livre, isso vai depender das suas preferências e do tempo de que você dispõe.

Vista roupa clara e limpa. Prepare o ambiente com cuidado, acenda velas brancas, lilás e azuis, o número não importa. O incenso deve ser floral: rosas ou violetas são aromas agradáveis. Tenha uma taça com água e cristais por perto, podendo substituir o cristal por terra. Se for possível ter música, escolha cantos gregorianos.

Inicie com um pedido a Deus de proteção, como esse:

*Meu Deus, todos os seres que foram por vós criados
Merecem igualmente a vossa proteção.
Sei que sou mais uma das vossas criaturas
E que não devo me considerar maior do que nada no universo.
Contudo, rogo-vos que me guardeis do mal e
Suplico-vos a graça de ser merecedor (a) do vosso amor.*

Feche os olhos e respire várias vezes, tranqüilizando o ritmo respiratório. Quando se sentir em harmonia, abra os olhos e passe a considerar um a um os elementos que compõem o lugar.

Fixe os olhos primeiro na chama de uma das velas. Olhe por bastante tempo, até sentir que tudo ao redor perde o contorno e só existe a luz que ela emite. Imagine, então, que a força do fogo está passando

para a sua alma, dando-lhe toda a energia de que precisa para *agir*.

Em seguida, pegue nas mãos um dos cristais, uma pedra ou um punhado de terra. Feche os olhos e imagine que, através da sua pele, a sua alma recebe a energia do elemento terra. Ele contém todas as ofertas materiais da natureza para você, sendo capaz de supri-lo de conforto e de dinheiro. A força recebida permite-lhe *ter*.

Quando terminar com o cristal, pegue o incenso que está queimando e o coloque bem na sua frente. Olhe-o por longo tempo, observando como a fumaça faz evoluções. Veja como ela sempre se dirige para o alto e se espalha livre em todas as direções. Para criar formas bonitas na fumaça que produz, o incenso precisa ser de boa qualidade, se não ele apenas vai ter um efeito fraco. O elemento ar, simbolizado pelo incenso, traz liberdade e inteligência, que são qualidades tão libertas quanto a fumaça. Imagine a sua alma livre, voando; queira *ser* exatamente como ela.

Por fim, pegue a taça com água, molhe o dedo médio da mão direita na água e passe na sua testa e na nuca. Feche os olhos e sinta por algum tempo como o seu coração bate. Ele acolhe e expressa as suas emoções, que a água representa. Sem as emoções, o homem pouco valor teria, pois tudo o que ele fizesse, tivesse ou fosse, seria apenas uma forma exterior. As emoções fazem *sentir*, que é a maior realização da alma.

Ao terminar a sua sintonia com os elementos, repita num tom de voz audível as quatro palavras-chave que trabalhou:

Agir

Ter

Ser

Sentir

Agora, a sua alma já está alimentada com todas as energias que a levam a se expressar. Você poderá passar para a segunda parte do exercício, que é entregar a guarda da sua alma ao anjo. Essa etapa implica uma confiança profunda, numa total crença na presença dele por perto. Comece por fazer uma oração:

*Meu anjo da guarda,
Sinto tua forte presença.*

*Entrego-me, confiantemente,
A tua proteção.*

Feche os olhos e imagine o anjo às suas costas, com enormes asas a envolvê-lo. Fique assim, por longo tempo, até sentir que a ligação se desfez.

Abra, então, os olhos e agradeça de coração a dádiva que recebeu. Levante-se lentamente, como quem acaba de acordar e com muita calma, vá colocando cada elemento usado no seu devido lugar, deixando tudo arrumado como estava.

Orações diárias

Para recuperar a boa saúde e a vontade de viver, fazer orações é uma maneira de recuperar a fé. Sem fé no processo da cura, a pessoa não pode se recompor. Neste exercício, propomos que se faça todo dia uma oração, durante quatro semanas.

No capítulo seguinte, há uma análise sobre as preces que poderá acrescentar mais coisas à sua forma de atuação. Aqui, vamos nos limitar a comentar e a fazer a descrição do exercício proposto.

Serão vinte e oito dias, mas cada oração será repetida quatro vezes apenas, pois há uma para cada dia da semana. Vou explicar o que cada uma delas pedirá, para que a seqüência possa demonstrar a sua lógica.

No domingo, a oração demonstra a fé em Deus, na qual a pessoa se mostra crente e confiante na divina proteção que receberá.

Na segunda-feira, a oração é uma entrega a Deus, na qual a pessoa pede que a orientação divina o conduza.

Na terça-feira, a oração é um pedido de ajuda para trabalhar as deficiências pessoais com apoio de Deus.

Na quarta-feira, a oração feita pede a iluminação para poder compreender o destino individual.

Na quinta-feira, a oração pede bênçãos para o trabalho, fazendo com que o resultado do esforço pessoal reflita prosperidade.

Na sexta-feira a oração pede amor para a humanidade, paz e harmonia entre os homens.

No sábado, a oração é feita para louvar o corpo, pedindo para que ele sempre cumpra a sua função de modo perfeito.

Escolha um horário para fazer a sua oração, procurando fazer com que ele seja o mesmo durante o período do exercício. Claro que, se mudar o horário, isso não interferirá em nada no valor da atividade. Apenas sugerimos que seja num mesmo horário para que a rotina se estabeleça. As primeiras horas da manhã são perfeitas, pois a natureza reflete uma paz harmoniosa, quase sem ruídos humanos. Ao amanhecer há mais tranqüilidade, pois a essa hora os notívagos já se recolheram e os trabalhadores ainda não se levantaram.

Seja estiver praticando exercícios respiratórios, poderá fazer suas orações logo depois, porque eles preparam a mente com uma oxigenação extra, que a deixa mais lúcida e vibrante.

Ao orar, respeite a verticalidade, que indica a direção para onde as ondas vibratórias emitidas pela sua prece deverão se dirigir: para o alto. Rezar deitado é apenas para pessoas incapacitadas; prefira fazê-lo de pé, de joelhos ou sentado, com as mãos unidas, apontando para cima.

Caso não aprecie as orações propostas, substitua-as por outras, mas procure observar o tema usado no exercício para cada dia, mantendo-o.

Domingo

*Senhor, apelo a vós.
Entrego à vossa direção o meu destino,
Confiantemente.
Peço-vos que me conduzais
Ao futuro brilhante que me preparastes.*

Segunda-feira

*Senhor, caminho livre.
Guiado por vós, irei alcançar
O perfeito equilíbrio e a felicidade.
Meu Deus, amparai vosso filho.
Para que seu pé não tropece jamais!*

Terça-feira

*Meu pai, ensina-me a ser merecedor
Das vossas dádivas.
Fazei com que eu aprenda as minhas lições*

*Com honestidade, aperfeiçoando minha alma.
Eliminai de mim os sentimentos malignos,
Deixando que a minha natureza perfeita aflore.*

Quarta-feira

*Deus de amor, permiti-me compreender
O plano divino que tendes traçado para mim.
Auxiliai-me na concretização dos meus ideais,
Afastando de mim todas as interferências
Astrais ou humanas que se interponham.*

Quinta-feira

*Senhor, assumi agora o comando
De todas minhas atividades materiais.
Ensinai-me a ser produtivo e a colher,
Prosperamente, os frutos de meu labor.
Que minhas obras possam refletir meu amor
Por vós!*

Sexta-feira

*Meu pai de luz!
Ajudai-me a manter vivo o meu amor por vós, e
Que o amor do meu coração possa se irradiar
Pela terra, sempre vibrante.
Que ele leve vossa felicidade aos meus semelhantes,
Aliviando todo pesar que possa encontrar.*

Sábado

*Senhor, ajudai-me a transformar as
Minhas limitações físicas em perfeição.
Amo o corpo que me destes, faço dele
Vosso altar, onde sempre irei
Adorar-vos.*

Um presente para você

Esta será a última atividade descrita, porque a sobremesa sempre fica no fim. Na teoria, todos deveriam achar fácil de fazer este exercício, mas isso é só uma teoria. A tendência de estar sempre negando a si mesmo aquilo que dá prazer termina criando certa incapacidade de buscar o que é prazeroso na vida.

A mãe faz isso com os filhos, a esposa com o marido: o melhor sempre fica para eles. O pai deixa de gastar consigo, mesmo que precise muito, para presentear o filho. Um homem é capaz de passar a vida toda se sacrificando num trabalho que detesta, para suprir necessidades que não são suas. Esses sacrifícios estão por toda parte. O pior do sacrifício é que ele é aceito pelo beneficiado, que não faz quase nada para aliviar a carga do outro.

E por que alguém se sacrifica? Pelo sentimento de culpa, essa terrível sensação de estar devendo, de ter errado, de precisar se castigar. Mas tudo isso são coisas que um psicólogo poderá explicar melhor que eu.

Vamos aliviar o peso. Essa atividade será levada a cabo durante quatro semanas. Escolha um dia da semana em que possa dispor de uma tarde ou de uma manhã apenas para si. Comece separando uma boa roupa, bem bonita, para sair. Tome banho, arrume-se e vá para a ma.

Se quiser arrumar o cabelo ou cortá-lo num salão, melhor ainda. Vá depois andar um pouco num lugar bonito, onde haja muita gente. Pode ser num *shopping* ou numa rua movimentada. Ande sem pressa, aprecie as pessoas, as vitrinas.

Você pode ir a um cinema, entrar numa biblioteca ou visitar uma exposição de pinturas. Entrar em floriculturas, lojas de artigos para decoração ou de presentes de casamento é ótimo, pois a beleza que vê irá expandir a sua alma.

Evite lojas de departamentos, principalmente se houver liquidação. Mas visite uma loja de discos, quando houver um vendedor educado. Peça para ver sedas ou veludos numa loja de tecidos, pegue e sinta a textura deles nas mãos. Experimente um perfume num loja fina. Você não saiu para consumir, apenas para apreciar. Não interessa se não tem dinheiro para essas coisas. O que você estará fazendo é um exercício e o objetivo dele é captar energias.

Quando sentir que já está cansado, sente-se para apreciar as pessoas. Evite formar conceitos ou sintonizar sofrimentos que perceba numa ou noutra. Olhe, sentindo que faz parte da multidão. Sinta-se bem anônimo. Evite olhar nos olhos de alguém.

Depois, faça algo só para você, que julgue absurdo ou extravagância. Há uma lista enorme de coisas que podem ser feitas, mas as melhores para esse tipo de exercício são alimentos. Vou dar uma lista para que você tenha um exemplo:

1. Um pedaço de torta com bastante creme de *chantilly*.
2. Um sorvete daqueles bem enfeitados.
3. Um enorme pacote de pipocas.
4. Um algodão-doce.
5. Uma grande barra de chocolate.

Outras, que não são de comer:

1. Tirar os sapatos, se seu pé estiver cansado.
2. Comprar algo de que gostou muito, mas que é caro.
3. Visitar um amigo ou uma amiga no seu serviço.

Quando terminar, volte para casa. Nesse dia, não faça nada de trabalho doméstico ao chegar. Se é dona de casa, deixe tudo pronto antes de sair. Entre em casa como se fosse a visita que chega. Sente-se na sala para tomar alguma coisa. Pode servir-se de um cafezinho, um licor, um vinho-do-porto ou até mesmo uma taça de champanhe. Não é preciso ter motivo para abrir uma champanhe. Sinta-se bem com você mesmo.

Depois, ande pela casa tirando alguma coisa boa das gavetas, que usa apenas em ocasiões especiais, e comece a usá-la. Por exemplo, todo o mundo guarda os talheres mais bonitos para as visitas, não é? Passe daqui para a frente a usá-los com você. Eu aprendi isso com o meu marido. Quando nos casamos, ganhamos três faqueiros e eu perguntei a ele qual, entre os dois mais simples, iríamos usar. Ele foi até o armário e pegou o mais bonito, que eu tinha deixado para visitas, e disse que queria o melhor, pois nós merecíamos. Muitas vezes, nós dois comemos ovo frito em pratos de porcelana com talheres de prata!

Depois que o hábito de ter o melhor possível se instala, a vida acaba por trazer apenas o melhor, e o segredo está aí: passar a acreditar que merecemos.

Sexta Parte
**ALGUNS PONTOS PARA
PENSAR**

Nesta parte do livro, vamos colocar algumas questões que necessitam de reflexão profunda, pois são pontos de conflito, geradores de depressão. Talvez seja doloroso pensar em alguns deles e se não puder fazê-lo no momento atual, deixe para depois, mas não fique fugindo no sentido de encarar uma dificuldade, quando é necessário, pois algum dia será preciso enfrentá-la.

A alma anseia por muitas experiências novas, quer aprender mais e melhorar constantemente. Nada melhor para ela do que ser alimentada com pensamentos de alto nível, para que possa sentir o quanto está indo para a frente.

Dê tempo para que os seus pensamentos, palavras e atos sejam realizados conscientemente, em vez de agir apenas por impulso. Esse tipo de atitude exige reflexão, ponderando longamente sobre questões éticas, assumindo posturas morais elaboradas. Isso é crescer como ser humano.

A impermanencia da depressão

A impermanencia é uma questão essencial na vida de todo homem. Ela é geradora de muitos problemas, como o apego, o ciúme, a insegurança e o medo. Tendemos a fugir sistematicamente da idéia de fim, de interrupção ou de mudança radical. Construindo casas sólidas, tendo cadernetas de poupança, comprando bens que não desvalorizem. É uma lei divina que tudo acabe na matéria, pois a

natureza material é mutável. Revoltar-se contra isso é perder tempo e gastar energias de modo inútil, pois nada poderá mudar essa lei.

O que existe é o medo de que as coisas agradáveis não possam ser prolongadas indefinidamente. Por isso é que tememos perder a vida, e esse é um bom ponto por onde começar. Proponho que se analise com calma o tema da morte, por exemplo.

Temos consciência da morte, ainda que nos neguemos a encará-la como real. Ela é o fim da vida na matéria, mas traz uma oportunidade de outra vida, completamente nova. Esperar por essa nova vida, com outras oportunidades, nos aproxima da morte, que tanto tememos. Não será uma atitude mais sábia renovar-se a partir de já? Abandonando atitudes mal-orientadas, um novo homem pode fazer progressos, e na personalidade nova não restará nada da antiga. Essa é a morte mais desejada: a morte do EU pequeno, imperfeito.

Outro aspecto, agora positivo, da impermanência está na questão das doenças, e aí se encaixa o nosso problema central: a depressão. Nenhum mal é permanente, tudo cessa em algum momento. As doenças também têm o seu final. Vemos que antigos males que arrasavam populações inteiras hoje não mais existem, como a varíola, por exemplo. Reter e obrigar uma doença a permanecer conosco é contra a lei natural do fim das coisas materiais. Libere a doença de si e ela não ficará. Estar em descompasso com a ordem cósmica, que prevê o final de todas as coisas, só alimenta a doença. Cada homem que empreende um esforço sincero no sentido de se ajustar, criando mais harmonia na sua vida, descobrirá que pode fazer por si mais do que qualquer remédio ou terapia.

Não pense "eu sou depressivo", mas diga para si "eu estou depressivo e essa não é uma situação permanente".

Pedi e recebereis

A maior bênção de um homem é compreender que Deus, na sua infinita bondade, quer lhe oferecer tudo. Portanto, é tolo quem não pede a Deus aquilo de que tem necessidade. Peça sempre, a todo momento. A oração é o meio de chegar a Deus; ela tudo pode.

As vibrações amorosas de Deus estão preenchendo todo o universo, todos podem recebê-las se forem capazes de ter amor no coração. Não é um amor na teoria que faz as pessoas dizerem que o mundo só vai melhorar através dele, e depois guiarem seus carros ofendendo a todos que não correm como eles. Se alguém tem orado muito e não tem recebido as graças almeçadas, consulte o seu coração, para ver se ele não está precisando de amor, repense os seus atos para ver se não causam dano.

É bom ter algumas orações mais significativas na memória para poder, a qualquer momento, usá-las. Orações que estimulam e pedem forças contra inimigos ocultos são especialmente indicadas para depressivos. Entre muitas, selecionei duas, que me parecem bastante importantes.

SALMO 141

(de Davi, quando estava na caverna)

I

*Ao Senhor brado a grandes vozes,
A grandes vozes imploro ao Senhor.
Expando na sua presença a minha inquietação,
Diante dele exponho a minha angústia.
Quando ansioso se agita o meu espírito,
Vós conheceis o meu caminho.*

II

*Na vereda em que ando,
Ocultaram-me um laço.
Olho à direita e vejo:
Ninguém que de mim cuide,
Nenhum lugar para onde possa fugir,
Ninguém que vele pela minha vida.*

III

*A vós, Senhor, clamo;
Eu digo: sois meu refúgio,*

*Meu quinhão na terra dos vivos.
Atendei ao meu brado;
Extrema é minha miséria.
Livrai-me dos meus perseguidores,
Porque são mais fortes que eu.
Tirai-me da prisão,
Para que eu agradeça ao vosso nome.
Os justos hão de acorrer ao redor de mim,
Quando me fizerdes este benefício.*

SALMO 91

(exalta a bondade de Deus)

I

*Bom é louvar o Senhor.
E cantar salmos, Altíssimo, ao vosso nome;
Publicar pela manhã a vossa misericórdia,
E, durante as noites, a vossa fidelidade
Na lira de dez cordas e na cítara,
Aos acentos da harpa.
Vós me alegrais, Senhor, com as vossas ações;
Exulto com as obras de vossas mãos.*

II

*Quão gloriosos, Senhor, são os vossos feitos,
Quão profundos os vossos desígnios!
Não compreende estas coisas o insensato,
Nem as percebe o néscio.
Ainda que floresçam os ímpios como a relva,
E resplandeçam os operários do mal.
A um extermínio eterno são destinados.
Mas vós, Senhor, permaneceis eternamente nas alturas.*

III

*Eis que vossos inimigos, Senhor,
Vossos inimigos hão de perecer,*

*E hão de dispersar-se os obreiros do mal.
Exaltastes a minha força, como a do búfalo,
E com óleo puro me ungestes.
Meus olhos viram com desprezo os inimigos,
E dos meus contrários boas novas ouviram meus ouvidos.
Como a palmeira, florescerá o justo,
Elevar-se-á como o cedro do Líbano.
Plantados na casa do Senhor,
Nos átrios de nosso Deus hão de florir.
Darão frutos ainda na velhice,
Cheios de seiva e de viço,
Para proclamar que é reto o Senhor,
Meu rochedo, e nele não há injustiça.*

Metamorfose ambulante

Esta expressão é de Raul Seixas. Ela sacode tudo o que se recusa a evoluir e está de acordo com o espírito que deseja sair de uma estabilidade que o impede de crescer. Ser uma metamorfose ambulante estimula as mudanças constantes, necessárias para aquele que não quer criar em si um impedimento ao progresso, por isso gosto muito dela.

No salmo 91, transcrito acima, o salmista fala das árvores que, plantadas na casa do Senhor, ainda dão frutos na velhice. Um homem pode dar seus mais belos frutos e flores na fase madura da sua vida, quando se recusa a permanecer estacionado. Ao encarar a evolução como uma das prioridades existenciais, o crescimento será apenas uma consequência. Fica abatido o homem de meia-idade ou o idoso que não evolui, vendo para si mesmo um futuro sem muitas oportunidades de crescimento. A maturidade e a velhice libertam o indivíduo das obrigações repressivas da juventude. Não é preciso mais ser tão bonito ou atraente, não é mais necessário ficar tanto tempo envolvido com os filhos, não tem tanta importância o dinheiro.

Os jovens precisam também manter viva essa vontade de mudar, não só ligada às modas materiais, pois em muitos jovens há certos conceitos que são muito estacionados, que eles têm dificuldade para

deixar evoluir. Podem falar a gíria da época, usar roupas avançadas e aceitar coisas que seus pais nem poderiam imaginar. Essas atitudes mudam de um ano para outro, mas as mudanças são superficiais, dentro da alma nada se altera.

Não há possibilidade de acolher a negatividade por muito tempo quando se está em constante evolução. Comparo a alma de alguém que muda sempre, atualizando seus valores a padrões cada vez mais altos, com uma casa alegre e movimentada, em dia de festa. Lá não há cantos escuros nem silêncio. No entanto, a dificuldade para mudar e evoluir pode criar a escuridão dos conceitos rígidos, onde a alma poderia ser vista como um pântano de águas paradas e podres. Em qual dessas almas a negatividade vai preferir se alojar?

Sempre existe tempo para mudar. A toda hora é possível reformular posturas, aprender a dar, viver com mais amor, compreender melhor.

Ser jovem é ter entusiasmo

Todo o mundo diz que não é o número de anos vividos que define a idade de uma pessoa. O que conta é a sua vontade de viver. Isso é quase verdade, embora a maior parte dos homens e mulheres na chamada faixa da terceira idade não pense assim. É claro que dores nas costas, peso nas pernas e outros impedimentos físicos atrapalham bastante quando se deseja fazer o que um jovem faz. Mas isso só acontece com as atividades físicas, no mundo da matéria. Na vida espiritual, a alma cresce a cada vida e numa só existência ela pode dar grandes saltos evolutivos.

A energia de viver vem da certeza de estar aumentando suas qualidades espirituais. Um homem assim empenhado vai sentir a cada dia mais motivos para continuar vivendo. A alma que sente possibilidades maiores de crescimento ama o corpo que a abriga e refletirá seu contentamento com boa saúde.

Algumas pessoas acham que, buscando a convivência com os jovens, estarão se tornando também jovens de novo. Outras procuram acompanhar os hábitos atuais nas roupas, preferências musicais, divertimento e lazer, tentando imitar a maneira de quem é jovem proceder. Esse comportamento é sadio desde que se compreenda o

que está acontecendo como uma busca energética. Quando acontece uma substituição de valores, só poderá gerar tensão.

No contato com o jovem, o homem maduro vai receber uma energia vigorosa, que capacita à ação. Essa energia recebida não enfraquecerá o jovem, porque ele a possui de sobra. Mas é necessário que haja uma troca de energias para que nenhum dos dois se desequilibre. O homem mais velho tem mais energia para a concretização, que ele poderá fornecer na forma de relatos de experiências, conversas esclarecedoras sobre todos os temas da vida, onde indicará caminhos de realização e avisará das ciladas que podem criar momentos de derrota.

Todo jovem adora conversar com pessoas maduras que não assumem o papel de professor. Até mesmo os filhos, se desde cedo forem ouvidos, não cortarão o diálogo com seus pais. Quando existe estímulo para a conversa numa família, é possível resolver tudo sem muito atrito. Mas aos dois lados deve ser dada a oportunidade de se expressar. As conversas à mesa, os momentos de sentar juntos para tratar de assuntos comuns podem servir às trocas energéticas que equilibram as duas partes.

O homem ou mulher que não tem filhos, ou se os tem, já perdeu a possibilidade de realizar com eles essa renovação energética, sempre poderá encontrar outros jovens. A vida ensina que muitas ligações familiares cármicas são cheias de dificuldade e jamais trarão as alegrias da paz do relacionamento. Mas acredito firmemente que numa mesma vida se pode encontrar um filho melhor do que o carnal, uma irmã mais amiga que aquela com quem se tem laços de sangue, pais mais compreensivos que os verdadeiros. A humanidade é uma família espiritual única e achar que apenas na família carnal está nossa realização, é desejar sofrer, pois não existem famílias sem situações cármicas.

Vivendo cada idade da maneira certa, mas nunca perdendo o entusiasmo, o homem chega ao fim da sua vida com os olhos brilhantes e a mente clara como a de qualquer jovem.

A mentalidade da faca

Uma vez, faz muito tempo, li num livro sobre zen-budismo a respeito da mentalidade da faca. Era algo bastante simples, mostrando

que há algumas horas em que é apenas a solução de corte que a faca traz, o caminho mais adequado para resolver uma situação que incomoda muito.

A partir desse dia, fiquei muito pensativa sobre os tais cortes, pois não sou de desistir de nada e pensava como um corte poderia ser benéfico, principalmente em questões mais complexas e que podem envolver o karma.

Tive, realmente, poucas vezes a oportunidade de usar a mentalidade da faca, na verdade uma só. Mas a vida me ensinou que ela é efetiva, traz alívio e tem a hora certa para ser usada.

Uma faca é feita para cortar. O que ela separa nunca mais poderá ser unido, por isso é uma separação definitiva a que é realizada pela faca. Não pode acontecer gradativamente, pois a faca corta com um golpe só. São essas as características que regem a mentalidade da faca: um corte, definitivo, de um golpe só.

Pelas características, percebe-se que nunca se usa a mentalidade da faca sem muita reflexão interior. Ela é uma solução máxima, sem a qual a integridade espiritual estará comprometida. É uma questão de sobreviver inteiro numa situação grave.

Alguém que se aborrece com um emprego e resolve sair não pode usar a mentalidade da faca. Tem antes que achar outro emprego, e, ao encontrar uma atividade substituta, não estará usando a mentalidade da faca, estará apenas realizando uma troca.

Alguém que deseja se separar do cônjuge pode ou não usar a mentalidade da faca. Se for uma separação que envolve tempo, acertos jurídicos, isso não é caso para a faca, pois mesmo que não o deseje, continuará tendo que manter ligação com a pessoa e cortar o relacionamento de todo, só fará com que a situação se prolongue mais. Num caso em que há total desacerto, como, por exemplo, quando há alcoolismo, uso de drogas ou ameaças físicas, talvez a mentalidade da faca seja a solução até como modo de sobreviver.

Quando funciona, então, a mentalidade da faca? Ela pode ser usada nos casos em que é necessária uma ação drástica. Nos relacionamentos, se a pessoa sente que vai morrer se continuar com a energia do outro por perto e isso não se aplica apenas ao casamento, pois certas relações familiares são atroz. Nas questões éticas, onde se toma impossível

pactuar com o que está sendo feito numa empresa ou atividade. Com nossas atitudes negativas, das quais temos dificuldades extremas para nos libertar. Com um hábito nocivo, com um vício.

O depressivo que não está sob assédio pode exercer a mentalidade da faca sobre as causas de sua depressão e sobre ela própria. A depressão mata a longo prazo e libertar-se dela é uma questão de sobrevivência.

Não use a mentalidade da faca sem antes fazer um período de reflexão adequado à análise do problema. Esteja certo de não agir sob impulso, para não se arrepender. E depois que se resolver, aja rápido e firme, direto sobre o problema. Mas, por favor, compreenda que a mentalidade da faca é uma ação mental; nunca pense em pôr a mão numa faca de verdade para realizar o corte necessário!

Um oásis

Essa consideração tem importância. Ela fala do repouso que se deve dar ao corpo e à mente. O oásis é aquele lugar, no meio de um deserto, onde os viajantes se abrigam para descansar. Lá eles bebem, dormem e ficam até que possam prosseguir.

Quando se intercalam os momentos de atividade intensa e de desgaste emocional com períodos de repouso adequado ou de relaxamento, pode-se evitar que haja o estresse físico e emocional, que são componentes de muitas depressões.

O oásis físico é encontrado num lar tranquilo, onde se repousa no fim de semana, numa atividade esportiva agradável, sem muito desgaste do corpo. Nas horas de dedicação a um *hobby* ou a uma tarefa assistencial. Sem ele, o corpo ativo acaba ficando com a sua vitalidade comprometida. Quem não possui um oásis físico acessível, poderá usar o recurso da visualização criativa para criar um.

Ao criar uma nítida imagem mental de um oásis, procure fazê-lo exatamente como a palavra lhe sugere. Imagine as palmeiras, a água, as areias, as sombras e a brisa. Instale-se no seu oásis nos períodos em que relaxa ouvindo música, ou mentalize a sua existência antes de dormir, chegando lá mais tarde, em projeção astral.

As pessoas depressivas devem evitar longos períodos num oásis, seja ele físico ou imaginário, mas podem usar esse recurso para recompor a sua energia através do repouso.

Os oásis que facilitam a recuperação espiritual estão ligados à beleza e à arte. Eles podem ser um concerto de música clássica, uma visita às galerias de arte ou a exposições públicas de artistas famosos. Ter algumas fitas de boa música e um livro com reproduções das obras dos grandes mestres permite criar o oásis em casa.

Um templo religioso é um oásis para a alma cansada. Não precisa ser o templo da sua religião, pois Deus habita todos os lugares sagrados. Observe como se sente no lugar; depois, achando que está em harmonia, relaxe. Feche os olhos e aproveite a paz, sintonize bons fluidos, recupere-se. Ao terminar, faça as suas orações com pedidos e agradecimentos.

Os melhores mestres: os inimigos

Meus melhores mestres foram os meus inimigos. Com eles aprendi a enfrentar o mal, e tenho diploma de guerreira. Há um dia na semana em que as minhas orações são dedicadas a esses seres, entidades espirituais e físicas, com agradecimento pelo que me ensinaram e com pedidos para que possam, como eu, evoluir.

Um inimigo é um enviado de Deus. Ele vem nos testar, ensinar e aperfeiçoar. Ele chega sem avisar, nem nos dá tempo para preparar as armas de defesa. Ataca sempre primeiro e no motivo do seu ataque está o amor que não sabe ou não pode expressar. Ele é um profundo sofredor, pois cada golpe que desfere em nós é uma dívida espiritual que assume ou uma condição estacionária que atrasa seu processo evolutivo no mundo espiritual.

O depressivo tem inimigos no mundo espiritual e físico, e a sua energia foi muitas vezes anulada pela força dos ataques recebidos. Quando puder compreender que, de alguma forma, atraiu o seu inimigo, terá início a primeira oportunidade de afastá-lo. Afasta-se um inimigo com a mudança do padrão energético que está ao redor, com orações pela sua alma, com a interrupção dos vínculos energéticos que a pessoa permitiu, com reformulação das atitudes e até com a

mentalidade da face nos casos de extrema necessidade, pois é preferível trabalhar o problema até sua completa absorção.

Em teoria, o melhor seria transmutar a relação de inimizade no seu oposto: a amizade. Mas somos humanos e embora alguns de nós possam fazer isso com muito valor, contudo, essa obra é para espíritos muito evoluídos. Tentar amar o inimigo é neutralizar a sua ação sobre nós, e isso já é mais fácil.

Depois que se consegue afastar fisicamente o inimigo, é possível trabalhar os efeitos dele sobre a alma. É um trabalho lento e que exige aplicação sistemática, pois pode levar anos até sentir um sincero amor pelo seu mestre da dor. Vale a pena tentar; conseguir, é alcançar uma evolução considerável.

Algumas sugestões: orações sistemáticas, evitar pensar muito nele e no que lhe fez, trocar a sua lembrança por uma imagem mental de luz violeta, nunca permitir que o ódio se associe à figura do inimigo, não transmitir sua raiva aos seus familiares. Se conseguir fazer isso, já é um grande avanço. O resto vem com o tempo e com o merecimento.

Como se mede o sucesso

O sucesso acompanha muitos depressivos; no entanto, é um contra-senso: eles se tornaram assim enfermos justamente quando alcançaram uma posição que sempre almejavam. A explicação pode ser encontrada na avaliação que eles faziam do que é ter sucesso. Como é que se mede o sucesso?

Uma sensata avaliação desse assunto vai mostrar que, durante a vida, a idéia de sucesso vai-se alterando. E isso acontece em várias áreas da nossa existência. Vamos considerar o aspecto do trabalho. Nas primeiras fases da vida, o sucesso no trabalho pode significar apenas ter um emprego, pois os colegas de escola e os amigos da vizinhança ainda podem estar batalhando para conseguir uma colocação. Mais tarde, o sucesso no trabalho significa crescer, conseguindo um bom salário, cujos valores permitam comprar tudo de que se tem necessidade. Depois, o sucesso no trabalho será medido pelo poder que se tem, pois quem vence é quem manda nos outros. Mais um pouco e o homem, se

é ambicioso, mede o seu sucesso pelo que ele é capaz de ostentar: carros, casas, viagens. E um belo dia, está com depressão.

Nessa hora, ele diz para o seu psiquiatra que nunca fez no seu trabalho aquilo de que gostava, que nunca pôde dizer com clareza o que pensava, que agradou pessoas que não admirava. Só depois de tanta luta, ele descobre que nunca trabalhou com amor pelo seu ofício. E conclui sabiamente que tem sucesso na profissão o homem que trabalha com amor.

A beleza da vida é essa: poder reformular os conceitos. Só que não é preciso gastar tantos anos numa luta sofrida para concluir algo que um pouco de reflexão traria, permitindo trabalhar em cima de metas mais verdadeiras.

A medida do sucesso de um homem é estimada pela sua capacidade em ter e manter bons amigos, produzir seu sustento com amor pelo que faz, encontrar e conservar um companheiro, tendo uma vida amorosa rica, conseguir educar seus filhos como pessoas bem-orientadas e amadas (o melhor que seja possível), ter lutado para melhorar a sociedade à qual pertence, estar unido a Deus e não permitir que dúvidas surjam para afastar sua conduta da imagem divina que tem em seu interior. Há outras medidas, a lista poderia ser maior.

A ponderação sobre esse tema não é no sentido de fazer uma avaliação. É mais para que se tenha consciência de que há necessidade de medir o sucesso de uma forma mais espiritual, pois até agora sua medida é material. Novos valores hão de vir para a humanidade e a base deles será cada um de nós. Enquanto valores materiais predominarem sobre os espirituais, a visão de sucesso será sempre distorcida e no final da vida, nunca será possível o homem concluir que teve uma completa realização, pois o tempo de crescer em espírito passou-se e foi mal-aproveitado.

Períodos de limitação: a hora certa de parar

Há momentos durante a vida em que nada dá certo. São períodos de limitação, cíclicos na vida de toda pessoa. Se você morar muitos anos numa mesma vizinhança poderá perceber que cada um dos seus

vizinhos já passou por eles. Não é preciso ser íntimo das pessoas, nem bisbilhotar a vida alheia para constatar. Os indícios são evidentes nas expressões, na organização do jardim, na tranquilidade ou na agitação das crianças da casa.

Quando um período de limitações se inicia, a melhor atitude não é combatê-lo. Quem se prepara com paciência e com calma, vence e mais tarde sai incólume da fase ruim. Não digo que se deva cruzar os braços e esperar. Agir sempre, tentando fazer dia a dia o melhor que puder. A diferença está na reação negativa de quem se revolta ou se desespera com o que está lhe acontecendo.

Ao impor à alma sofrimentos desnecessários, diminuindo a sua ligação com Deus pela falta de confiança na sabedoria dos seus atos, o homem prepara uma reação muito grave para o seu futuro. As depressões que surgem depois das crises terem sido ultrapassadas são mais graves do que as surgidas durante a crise, pois o ataque constante à alma deixa marcas profundas.

Fazer, então, o quê? Entender que o período é de aprendizado e de expiação. É algo passageiro, que um dia termina. Ver qual o tipo de lição que a dificuldade traz, bem como entender mais o que podemos fazer com o que for aprendido, ainda nesta vida.

Quando as portas se fecham, sempre é indício de que há necessidade de parar. Então, por que não aproveitar exatamente os momentos de limitação para crescer? Veja o que pode fazer com o tempo que sobra. Para quem está desempregado, por exemplo, é uma boa hora para voltar a estudar ou aprender um novo ofício. Quem perdeu um amor pode perceber novos interesses na vida, que não estejam relacionados com o namoro ou com a união. Uma doença que impede de sair ou de fazer o que era hábito traz oportunidade para fazer coisas em casa e estar mais com a família.

Um momento de dificuldades ocorre com uma finalidade, e até mesmo a depressão, que interrompe ou dificulta as ações rotineiras, terá um motivo maior nas limitações que acarreta.

Sétima Parte
**UM PROJETO DE
ATENDIMENTO**

Tentamos estabelecer uma seqüência para o atendimento espiritual ao depressivo, embora já tenhamos exposto até aqui todas as orientações que devem ser seguidas para que a cura seja facilitada. Sabemos que cada caso necessita de uma avaliação consciente, e que não deve haver precipitação em formular conceitos.

O atendimento espiritual será sempre simultâneo às duas outras formas de socorro ao doente: o tratamento médico e o tratamento psicológico. Esse fato é óbvio, por isso, o nosso projeto se ocupará apenas das formas de atendimento espiritual.

Nada se faz de um instante para o outro na cura da depressão. Pela natureza da moléstia, repleta de aspectos negativos, ela reage sempre bem aos esforços dedicados, mas quanto tempo será necessário para curar a pessoa, isso só os resultados poderão dizer. Evitaremos determinar o tempo, para que semelhante tentativa não se afigure um parâmetro.

Há duas diferenças grandes quanto ao atendimento. Uma forma deverá ser usada para os casos de depressão em que não há assédio espiritual. São os casos em que as causas podem ser: missão não cumprida e forte condição expiatória. Nesses casos, a própria pessoa com problemas poderá, lendo o livro ou sendo orientada por alguma pessoa amiga, tentar pôr em prática os procedimentos indicados. Por isso, já descrevi grande parte das atividades da Quinta Parte.

A outra forma, quando há assédio ou obsessão espiritual, só será realizada com o apoio de médiuns. Talvez ajude ter uma seqüência para que o médium possa seguir uma norma de atuação que coincida com o que é feito paralelamente, como orações, com caminhadas e com exercícios de respiração.

1) ATENDIMENTO EM CASO DE DEPRESSÃO SEM ASSÉDIO

O atendimento dos casos de depressão em que não se verifica assédio é mais simples. Ele deve seguir por etapas, em geral quatro ou cinco, para que se possa fazer ajustes durante a evolução. Há alguns procedimentos básicos: respiração, atividade física, passes e exercícios. Outros recursos serão indicados quando for necessário. Vamos fazer nesse projeto uma detalhada descrição das etapas, visando a quem o irá colocar em prática. Se quiser fazer alterações, isso será possível, contanto que você tenha o cuidado de substituir sempre por um recurso semelhante o que foi alterado.

PRIMEIRA ETAPA

Essa etapa tem por finalidade interromper a ligação mais intensa com a crise depressiva; talvez seja necessário que alguém motive o depressivo no sentido de que ele inicie essa etapa. Para começar, sempre é necessário um choque de energias, o que é muito difícil de conseguir sem muita ação. O ataque inicial precisa ser vigoroso para poder alterar rapidamente o padrão energético e afastar a negatividade. Se a pessoa puder ser ajudada espiritualmente, com o reforço das orações, estimulada e até mesmo acompanhada durante os primeiros dias, o resultado será muito bom. Apoio não pode faltar na primeira etapa; depois, ele deverá ser retirado, ou, se não for, deve ser equilibrado, com o intuito de fazer com que a pessoa sinta que tem companhia.

Quando você se deitar, coloque um copo com água ao lado da cama, para que ele absorva as energias negativas durante a noite. Ao levantar-se pela manhã, jogue essa água na terra. Esse procedimento será realizado durante todas as etapas.

Procedimentos da primeira etapa

- 1. Praticar os exercícios respiratórios, já descritos, de duas a três vezes por dia, sempre fazendo os exercícios com calma e com tempo.**
- 2. Logo depois de praticar a respiração, fazer suas orações.**
- 3. Praticar exercícios físicos por pelo menos meia hora por dia. Caminhar repetindo frases positivas seria oportuno aqui.**

4. Tomar passes duas ou três vezes durante a semana e, se possível, incluir água fluidificada.
5. Organizar um horário que preencha o dia completamente, ou que ocupe todas as horas vagas com algo a fazer (ver as sugestões de como fazer um horário no capítulo de atividades).

SEGUNDA ETAPA

Para iniciar a segunda etapa, é necessário haver uma completa integração com a primeira. Ela deve ser iniciada depois que houver evidências de melhoria. Quando os exercícios respiratórios e a caminhada tiverem se tornado uma rotina, além dos passes e do bom aproveitamento do tempo, a segunda etapa pode ter início. A evolução não tem hora marcada, mas quase sempre em menos de quatro semanas já se pode dar início à segunda etapa.

Procedimentos da segunda etapa

1. Continuar com os exercícios respiratórios e com as orações, que são recursos permanentes.
2. Aumentar o tempo de caminhada ou de outro exercício, até chegar a uma hora por dia, que é o ideal.
3. Manter o número de passes semanais, sempre ouvindo alguma palestra. Não esquecer da água fluidificada.
4. Incluir no horário diário mais cuidados com a aparência física, como arrumar o cabelo, fazer limpeza de pele etc.

TERCEIRA ETAPA

Nessa etapa, são acrescentados recursos energéticos, e o horário deve ser racionalizado, para que possa ter mais ligação com os aspectos individuais criativos, pois é hora de a alma poder se expressar através da arte e do estudo. Ao chegar na terceira etapa, a individualidade deve ser resgatada mais plenamente. Também é hora de começar a pensar em retomar uma atividade produtiva, no caso de ela ter sido deixada de lado, mesmo que isso fique apenas nos planos. As opções para a recuperação energética podem ser: cristais, florais, aromaterapia, cromoterapia. Esses recursos devem ser pesquisados em livros,

ou podem ser trabalhados com a ajuda de um profissional, o que é sempre muito mais interessante.

Procedimentos da terceira etapa

1. Continuar com os exercícios respiratórios e as orações.
2. Continuar com a caminhada ou com a atividade física em uma hora por dia.
3. Diminuir os passes para um ou, no máximo, dois por semana.
4. Escolher um recurso de energização entre as opções apresentadas.
5. Diminuir as atividades banais do horário, que de início tinham apenas a função de preencher o tempo, para incluir o que é expressão da alma, como as atividades criativas ou artísticas e os aprendizados.

QUARTA ETAPA

Esta etapa se caracteriza por uma volta quase total à normalidade da vida, retomando a produtividade. Mas essa também é a hora de se preocupar com questões espirituais, alimentando o espírito com mais e mais conhecimentos, por isso, algumas novidades serão introduzidas. A primeira se refere ao trabalho. Será necessário bastante trabalho daqui para a frente, no sentido de recuperar o tempo perdido. Quem tem uma atividade, entre nela de cabeça, demonstrando que voltou com toda a força; estabeleça metas e as cumpra sem fazer disso uma guerra. Quem não tem uma atividade, vai achar algo bastante produtivo de que se ocupar, de preferência algo trabalhoso. Essa atividade pode ser cuidar de uma horta ou jardim, aprender uma atividade artesanal, como cerâmica, por exemplo. Da mesma forma que a pessoa que tem uma atividade, quem não trabalha fora deve estabelecer metas sem tensão e se esforçar por cumpri-las.

Procedimentos da quarta etapa

1. Exercícios respiratórios e oração.
2. Continuar com as atividades físicas durante uma hora por dia.
3. Continuar com os passes; um por semana.
4. Continuar usando um recurso de energização até se sentir bem forte e, depois, usá-lo apenas quando se perceber que o nível energético está baixando.

5. Trabalhar e produzir como todo homem precisa, para ser útil a si mesmo e à sociedade.
6. Procurar boas leituras, palestras e cursos que esclareçam cada vez mais a respeito das realidades e necessidades espirituais.
7. Fazer alguns dos exercícios do capítulo das atividades com os quais a pessoa se sinta em sintonia.

QUINTA ETAPA

Essa etapa conclui todo o trabalho de recuperação espiritual do depressivo. Ela se destina a tomar as últimas providências para que a depressão não volte, pois deverá haver a ocupação sistemática dos espaços vazios que vão ficando na alma no processo de cura. É chegada a hora de cumprir a missão ou de dedicar-se à caridade. Há tempo para preocupar-se com o interior, reformular os valores, conhecer-se mais. Da forma como descrevemos essa etapa, já está definida uma rotina para o futuro, pois deve haver consciência de que a depressão está passando, mas sempre é bom estar atento a novos ataques. "Vigiai e orai, orai e vigiai", são palavras que aqui são oportunas.

Procedimentos da quinta etapa

1. Oração, exercícios respiratórios e atividade física se tornam uma rotina, tal como escovar os dentes e tomar banho.
2. O número de passes pode ser diminuído, mas sempre que sentir necessidade, lembre-se deles em primeiro lugar.
3. Os recursos de energização também fazem parte "das cartas na manga"; volte a eles na hora da necessidade.
4. Avance cada vez mais na sua atividade profissional, principalmente se com ela você puder ser útil ao seu semelhante.
5. Não deixe os estudos espiritualistas; progrida sempre.
6. Busque preencher as lacunas provenientes da negatividade com muita luz e com uma constante vontade de progredir.
7. Pode procurar a sua missão, pois está em condições de assumi-la.
8. Não esqueça de preencher as lacunas da alma, lembrando-se de que caridade é a melhor maneira de fazê-lo.

2) ATENDIMENTO EM CASO DE DEPRESSÃO COM ASSÉDIO

Os assédios se manifestam de muitas maneiras. Aquele que é vítima de um espírito obsessivo nem sempre é o alvo principal do ataque; pode ser que através dele se realize o mal para outra pessoa. Quando há um caso de assédio ou de obsessão, os familiares também devem ser amparados espiritualmente, até que seja possível anular de todo a energia maligna. O auxílio de médiuns e a procura de amparo é indispensável, pois é difícil lidar com esse problema.

Nos casos de assédio, a oração se mostra de grande valor, as pessoas da mesma casa devem manter muita ligação com a fé, para cortarem os elos com a negatividade. Orar por si, pelo doente e também pelo espírito sem luz que está assediando. O comportamento deve ser examinado para verificar onde encontram acolhida as forças negativas. Para conseguir afastar o espírito sem luz, deve-se tentar estar ligado o tempo todo às formas mais iluminadas de comportamento.

O perdão será a tônica; por isso, vamos incluir uma oração de perdão, para que ambos, tanto o doente como o espírito assediador, possam sentir a energia do perdão refazendo suas vibrações.

No centro espírita, o doente encontrará apoio na forma de passes, de água fluidificada e de doutrinação. As sessões de cura das obsessões são reservadas e é muito difícil conseguir algo numa vez apenas; é necessário repetir até que a cura completa se realize. O responsável pelo centro espírita tratará do caso e suas instruções devem ser seguidas com atenção.

De nada adiantará um tratamento para acabar com a obsessão se logo após forem retomadas as condutas que deram origem ao processo de assédio. Uma reformulação interior tem que se processar, e dela já falamos anteriormente.

Esse tipo de atendimento é mais complexo, e depende muito do estado do depressivo. Vai ser difícil generalizar, mas tentaremos descrever como base um atendimento para um caso de média intensidade, em que a sanidade não está ameaçada, no qual os distúrbios são mais físicos do que emocionais. Vamos imaginar as fases da seguinte forma:

- 1. Uma fase aguda, até mesmo crítica, com uma profunda crise**

depressiva, que anula a capacidade produtiva e de relacionamento social. O doente é considerado incapaz, quase não sai da cama, pois vive com várias queixas.

2. Uma fase de certa autonomia, em que o doente já se alimenta e faz higiene pessoal sem ser incentivado a isso, mas que ainda não quer sair de casa.

3. O doente já aceita nessa fase sair de casa, mas não se dispõe às atividades físicas.

4. Está começando a reagir, aceita os três tipos de ajuda (médica, psicológica e espiritual) e faz algo por si.

Há uma grande diferença entre o caso em que há assédio, e o outro, em que não há. Às vezes, o assédio é fraco ou recente, e acaba muito rapidamente. Nesse caso, a pessoa, não tendo sido lesada fisicamente, se recupera muito depressa. Quando ocorre isso, deve-se passar imediatamente ao tipo de atendimento descrito anteriormente, onde não há assédio.

Outros casos de assédio, infelizmente, podem ter gerado distúrbios orgânicos graves, e a única ajuda espiritual poderá ser exercida externamente, por médiuns e familiares, pois a pessoa não tem nenhuma condição de se ajudar, não pode sequer fazer orações.

Vamos passar para o projeto que serve de exemplo de um atendimento em que há assédio de média intensidade.

PRIMEIRA ETAPA

Esta seria o tipo de socorro básico para quem está muito depressivo. Os sintomas são os seguintes: a pessoa vive doente, não sai de casa, tem crises de choro ou pânico, não se importa com a sua higiene pessoal, quer ficar só, come e dorme mal, usa drogas ou álcool, deixou de trabalhar por não conseguir mais fazer isso, fala coisas sem nexos, afirma que vê espíritos e que ouve vozes, não mantém uma conversa razoável, agride verbalmente os que tentam ajudá-la, diz que a vida perdeu o sentido, que seria melhor morrer.

Nessa fase, o depressivo não tem condições de fazer nada por si, mas, se alguém puder atuar, deverá seguir as instruções abaixo, com muita fé e persistência; assim, será possível passar à fase seguinte.

Procedimentos da primeira etapa

1. Mantenha sempre um copo d'água na cabeceira do doente, despejando a água na terra ao amanhecer. Também deixe no quarto uma Bíblia aberta numa passagem significativa. De vez em quando, leia uma frase ou um trecho pequeno num tom de voz suave, mas audível.
2. Converse pouco, mas aja sempre simpática e tranqüilamente. Deixe a luz entrar no quarto quando o doente acordar; peça para ele fazer a cama e sacuda bem as cobertas. Sugira que ele cuide da sua higiene; se não aceitar, leve tudo à mão. Não insista muito.
3. Se o doente aceitar, peça a algum médium que lhe aplique passes, bem como leve uma garrafa de água fluidificada para que ele a beba.
4. Pelo menos 3 vezes por dia, faça orações ao lado da pessoa; se ela não gostar disso, diga que é um hábito seu, ou ache outro motivo para as orações que não crie atrito.
5. Se a pessoa permitir, coloque cristais por perto.
6. Havendo aceitação, chame um terapeuta que use aromas ou cores para trabalhar a aura e para energizar.
7. Também havendo aceitação, leia para o doente histórias espíritas, que relatam, de forma romanceada, as realidades do mundo espiritual.
8. Quando sentir um pouco a melhoria, chame o doente para sair, ou apenas para tomar sol.
9. Quando o doente se deitar, vá para perto dele e faça várias orações para que tenha proteção e paz durante o seu sono: peça isso ao seu anjo da guarda e ao arcanjo Rafael; use o salmo 90 e não se esqueça de rezar uma Ave-Maria e um Pai-Nosso. Inclua uma oração de perdão, da qual vamos dar um exemplo:

ORAÇÃO DE PERDÃO

*Senhor, peço perdão a vós.
Sei que sois fonte de todo o amor e
Já me perdoastes.
Obrigado.*

*Da mesma forma que Deus me perdoa,
Porque me ama, eu também tenho que
Perdoar e amar.
Perdoando, sou envolvido por mais amor e
Cresço na luz.
Eu sei perdoar,
Eu perdôo com o meu coração.*

SEGUNDA ETAPA

Nessa etapa ainda não se vê muitos avanços, mas o doente já se apresenta mais tranqüilo, dorme e se alimenta mais. Todos os sintomas anteriores diminuíram, e ele já aceita sair de casa; por isso, tudo o que puder ser feito fora de casa deverá ser preferido ao que se faz dentro de casa. Os passes serão feitos noutra local, onde o médium atende as pessoas ou na casa espírita. A energização também. Procura-se fazer com que a pessoa ande, estacionando o carro longe de lá. Se a pessoa aceita, as caminhadas podem começar, na forma de passeios. Enquanto o doente está fora de casa, outra pessoa pode arejar o quarto, sacudir as cobertas, incensar o ambiente, colocar tudo em ordem e limpo. O mesmo será feito na sala onde o doente permanece mais tempo. Peça ao terapeuta que realiza a energização que lhe ensine exercícios respiratórios antes que ensiná-los a ele primeiro.

Os procedimentos dessa fase ainda não estão de todo organizados; serão organizados na medida do possível conforme dá, mas sempre com ênfase na prática diária, sempre com a determinação de se fazer um pequeno progresso.

Procedimentos da segunda etapa

1. Na medida do possível, estimular o doente a sair de casa.
2. Passes e energização bastante constantes, de acordo com a orientação do médium e do terapeuta, indo até a casa espírita.

3. Muita oração, com ou sem a participação do doente. Insistir na oração de perdão.
4. Leituras de textos espíritas e da Bíblia, principalmente do Evangelho, para doutrinação.
5. Continuar com a água na cabeceira da cama.
6. Peça proteção ao anjo da guarda e consiga que ele acredite que o seu anjo pode ajudar.

TERCEIRA ETAPA

Nessa etapa, o doente já deve ter alguma consciência das melhorias que se processam na sua energia e de como deve continuar com elas por sua conta. Aos poucos, a responsabilidade pela melhoria deve ir sendo assumida por ele. Pode-se ajudar, mas o que ele mesmo fizer será muito mais eficaz. Se ele já tiver vontade de sair sozinho, deixe que faça isso, desde que outros fatores antecedentes não indiquem o contrário (como o uso de drogas ou bebida alcoólica, amnésia, agressividade). Alguma atividade física pode ser incluída, pois faz parte dos objetivos desta etapa.

Procedimentos da terceira etapa

1. Insistir para que o doente faça as suas orações, estimular os exercícios respiratórios, prosseguir com a energização.
2. Fazer diariamente aquecimento, como introdução aos exercícios físicos.
3. Leituras elevadas; apoio do Evangelho. Pode-se ler para o doente, bem como para o espírito assediador.
4. Aumentar gradativamente as atividades do doente, principalmente as que tenham um horário mais determinado, de modo a começar a estabelecer para ele uma rotina de vida.
5. Qualquer manifestação de fé precisa ser entendida e estimulada.

QUARTA ETAPA

Nesta etapa, é hora de prosseguir como nos tratamentos sem assédio, criando um horário fixo; buscar alguma atividade produtiva. Contudo, os passes, a energização e as orações não poderão se dar

esporadicamente nem ser negligenciados, pois não há muita certeza de que o espírito negativo está afastado de vez. Ainda há muita necessidade de apoio familiar, com compreensão e amor. A atitude enérgica de ir deixando para o doente mais responsabilidades não implica falta de amor; pelo contrário, só irá ajudar o processo de retomada da vida normal.

Procedimentos da quarta etapa

1. Organizar junto com o doente um horário de atividades diárias bastante dinâmico, para que ele se ocupe, criando uma rotina. No capítulo de atividades, há sugestões bem detalhadas de como pode ser um horário como esse.
2. Continuar com passes, com orações e com doutrinação. A energização deverá ser estudada com o terapeuta para atender à nova condição física e emocional, mais no sentido de conservar do que no de repor energias.
3. As atividades físicas são essenciais e obrigatórias, os exercícios respiratórios já devem ser uma rotina.

QUINTA ETAPA

A característica dessa etapa é a expressão da alma, por isso, o doente, agora sadio, deve ser estimulado a se expressar criativamente. O artesanato, a música, as diversas atividades que estimulam a criatividade são uma opção, segundo as inclinações e as capacidades pessoais. Outros podem preferir iniciar um curso de línguas ou fazer alguma viagem. Tudo depende da situação, mas coisas novas devem ser introduzidas na vida nessa fase, o bastante para serem a expressão da individualidade. O elo com uma personalidade exterior (a do espírito obsessivo) foi desfeito; é preciso que se recupere a identidade com bastante empenho.

Procedimentos da quinta etapa

1. Não descuidar dos passes e das orações.
2. O perdão deve estar muito presente; não ter raiva nem rancor com respeito ao espírito obsessivo, para não mantê-lo aprisionado por alguma dívida; o amor e o perdão devem ser sempre vivificados.

2. **Respiração e exercícios físicos são uma rotina.**
3. **Adaptar o horário, que ainda deve ser bastante dinâmico, para incluir atividades de expressão da alma, como escrever, desenhar, estudar, ver bons filmes e assistir a concertos e peças de teatro.**
4. **Começar a pensar numa atividade produtiva para poder voltar a trabalhar. Muitas pessoas nessa fase dão início ao aprendizado daquilo que vão seguir posteriormente como profissão.**

SEXTA ETAPA

Nessa etapa, a pessoa vive normalmente, e é essencial que se retome a produtividade, fazendo algo para prover o sustento. O homem que não produz é um peso para a sociedade, mesmo os idosos aposentados devem fazer algo que tenha valor de trabalho. Quem acha que não deseja emprego pode cuidar de uma horta ou criar galinhas. O artesanato é outra opção, que distrai e rende algum dinheiro. Ajudar nas entidades comunitárias é uma forma de aliar o trabalho à caridade. O espaço ocupado pela negatividade está presente: preenchê-lo agora é essencial.

Procedimentos da sexta etapa

1. **Não descuidar da respiração; exercícios físicos, passes e orações.**
2. **A energização deverá ser feita quando houver baixa de vitalidade.**
3. **Continuar com as atividades criativas e de expressão da alma.**
4. **Decidir como quer ser produtivo e tomar as medidas necessárias para que isso aconteça efetivamente.**
5. **Ocupar as horas vagas com caridade, com estudos espiritualistas e, talvez, com o cumprimento de uma missão.**

CONTATO COM GUIAS ESPIRITUAIS Pequeno Manual de Canalização

Celina Fioravanti

O que é canalização... Em que condições ela pode ser realizada... Os diversos tipos de contatos que podem ser estabelecidos através dela... As diferenças entre canalização e mediunidade...

Esses são alguns dos assuntos sobre os quais versa este primeiro livro de Celina Fioravanti, cuja leitura aproveitará muito a todos os que se interessam pelos diferentes tipos de comunicação com o mundo dos espíritos.

De todas essas questões, sem dúvida a que primeiro se apresenta ao leitor é a de como estabelecer as diferenças entre canalização e mediunidade ou transe mediúnico, o que não é difícil, pelo menos em teoria.

Fruto de anos de atividade na prática e no ensino de diversas correntes espiritualistas, neste livro a autora divulga, num estilo despretenso mas cheio de interesse, não apenas o que é canalização, mas também as qualidades exigidas para exercê-la com acerto e as normas que devem ser seguidas para praticá-la com proveito.

Uma das primeiras afirmações da autora sem dúvida despertará em muitos leitores a vontade de se iniciar ou de adquirir novos conhecimentos sobre o assunto, já que "não é nada difícil nem espetacular a tarefa de um médium canalizador, e todas as pessoas podem fazê-lo, pois estão dotadas da capacidade necessária para tal".

EDITORA PENSAMENTO

OS CURADORES DO ESPIRITO

Celina Fioravanti

Ninguém nasce sem um objetivo. Nenhum ser vem ao mundo sem uma tarefa a cumprir. Todos têm assuntos a tratar aqui, e o sucesso ou o fracasso das tentativas que fazem para evoluir dependem justamente da sua dedicação e esforço durante a vida.

O objetivo do nascimento do espírito num corpo físico é trabalhar para alcançar a perfeição. Esse trabalho pode ser realizado através da expiação ou de uma missão previamente escolhida.

Há, porém, um grupo de pessoas que abriga no seu espírito algo mais que a simples necessidade de progredir. Essas pessoas nasceram para influenciar positivamente os que as procuram usando de uma habilidade especial, em geral ligada às artes, aos esportes, ao ensino, ao cuidado com a saúde ou à religião. Sua dedicação à tarefa que escolheram é tanta que, às vezes, elas se esquecem de cuidar de si próprias, criando para si mesmas situações desagradáveis que precisam aprender a evitar.

E a essas pessoas — artistas, pintores, poetas, compositores, esportistas, cientistas, astrólogos, fisioterapeutas, médiuns, sacerdotes, professores, etc. — que Celina Fioravanti dedica este livro.

A autora de *Contato com Guias Espirituais* ensina-nos agora a avaliar devidamente o trabalho desses seres iluminados, encarregados de uma tarefa especial, a de limpar o karma da humanidade num mundo cada vez mais necessitado de beleza, de alegria, de reflexão e de bem-estar físico e espiritual.

EDITORA PENSAMENTO

CRISE ESPIRITUAL

O verdadeiro significado das perdas, das enfermidades e dos grandes sofrimentos da vida

Meredith L. Young-Sowers

A crise espiritual faz parte da nossa vida, mantendo-nos física e emocionalmente imobilizados. Temos um trabalho espiritual a fazer, embora talvez não nos tenhamos dado conta de que a natureza dos nossos problemas é espiritual. A crise espiritual é o catalisador que abre o nosso coração para o amor a nós mesmos, à nossa família, à nossa comunidade, ao nosso planeta e à Força Divina que precisamos redescobrir.

O amor é mais do que uma emoção; é uma energia de cura. Nossa capacidade para curar a nós mesmos depende do nosso equilíbrio espiritual e do modo como usamos o Amor na nossa vida para superar nossos desafios mediante a assimilação das lições que eles pretendem nos ensinar.

Podemos sentir dor; talvez se trate até de uma dor constante, mas podemos curar. Podemos sentir que nossa vida está profundamente fragmentada; no entanto, podemos curar. Curar significa estabelecer o equilíbrio entre a nossa vida e as forças da mudança e a energia do Amor inspirado pelas nossas ligações com o Divino. Estamos sintonizados com a energia do Universo e o nosso desafio é despertar esse poder extraordinário para curar a nossa vida e o nosso planeta.

Meredith L. Young-Sowers, autora de vários livros de sucesso, é uma agente de cura, uma líder nacionalmente conhecida pelos cursos de fins de semana que organiza e pelas conferências que faz no campo da cura espiritual e do crescimento pessoal. Seu trabalho se concentra no desenvolvimento de instrumentos para o espírito de autofortalecimento e de transformação pessoal. Meredith é co-fundadora, diretora do Stillpoint Institute for Life Healing e editora da Stillpoint Publishing.

EDITORA CULTRIX

CRESCIMENTO ESPIRITUAL

O Despertar do seu Eu Superior

Sanaya Roman

Os processos de fácil aprendizagem ensinados por Orin, um sábio e bondoso mestre espiritual, e transcritos neste volume, ajudaram milhares de pessoas a dar um salto quântico, a acelerar seu crescimento espiritual e a viver com mais alegria, harmonia, paz e amor.

Crescimento Espiritual ensina-lhe a vivenciar o seu Eu Superior na sua vida cotidiana, assim como a criar uma visão do seu objetivo maior e a manifestar com facilidade e rapidez aquilo que você quer. Você vai aprender a trabalhar com a luz para curar e crescer, vai aprender a ligar-se com a Mente Universal para aumentar sua criatividade e realizar a meta da sua vida.

Crescimento Espiritual proporciona-lhe os recursos necessários para erguer os véus da ilusão, expandir e condensar o tempo, aumentar o ritmo de suas vibrações, alcançar estados elevados de consciência, abrir o coração e conhecer-se de maneiras novas e mais amorosas.

Ensina-lhe, ainda, como ter relacionamentos mais satisfatórios através da sua capacidade de desapego, do uso correto da vontade, da transparência em relação às energias dos outros, aprendendo a tornar-se uma fonte de luz e a crescer servindo ao mundo.

Este livro ensina a dar o próximo passo no caminho do crescimento espiritual a todos os que querem saber mais a respeito de quem são, do motivo pelo qual estão aqui e do que vieram fazer neste planeta. Você pode sintonizar com as energias superiores que estão sendo canalizadas para o plano da Terra — afirma Sanaya Roman — e usá-las para criar a melhor vida que puder imaginar para si.

* * *

Livros de Sanaya Roman da série *A Vida na Terra*:

- *Vivendo com Alegria - Chaves para a Conquista do Poder Pessoal e da Transformação Espiritual.*
- *O Poder Pessoal Através da Consciência.*
- *Crescimento, Espiritual - O Despertar do seu Eu Superior.*

EDITORA PENSAMENTO

GUIAS ESPIRITUAIS

Não estamos sozinhos

Iris Belhayes

Não estamos sós; durante todo o tempo, estamos cercados de amor e proteção: esta é a mensagem deste livro. Seu objetivo é ajudar os leitores a encontrar o caminho de volta ao "lar", de volta ao amor, que está ao nosso alcance sempre que resolvemos senti-lo.

Íris Belhayes partilha com os leitores o que aprendeu com *Enid*, *um guia espiritual que se comunica com a autora*. Sua explicação do papel dos guias e famílias espirituais é de esperança, alegria e apoio. Nesta visão intrigante do cosmos, todos nós buscamos, acima de tudo, ter experiências - e todas as experiências contribuem para formar o mundo. Não há monstros, demônios, criaturas, exceto as que idealizamos e criamos na nossa imaginação.

Este livro inspiracional e estimulante pode ser lido em dois níveis. Um nível acredita que os guias espirituais são entidades do além; o outro nível considera que os guias são a nossa própria sabedoria interior. Como o mundo multidimensional que analisa, a abordagem da autora é rica e pode ser analisada de várias perspectivas. Mas todos os pontos de vista adotados transmitem *uma visão repleta de esperança, amor e afirmações*.

Se você está pronto a expandir os limites do que é possível para você, este é o livro indicado.

* * *

Íris Belhayes trabalha como conselheira e guia espiritual e dá aulas de canalização. Ela fez canalizações públicas de Enid (o guia espiritual que a ajudou a escrever este livro) e de outros guias. Íris também se dedica à cura usando as técnicas Yohti. Atualmente, mora em Seattle, Washington.

EDITORA PENSAMENTO

O CAMINHO DO HERÓI COTIDIANO

Lorna Catford e Michael Ray

A vida, no seu dia-a-dia, é desafiante. Descobrir o que você quer verdadeiramente, descobrir como ir em busca do que quer e como criar relacionamentos profundos são questões que podem ocupar todo o seu tempo ou impedir o seu encontro com o sucesso. Mas, em vez de ficar frustrado por esses desafios, você poderá aprender a vê-los como o próprio sentido da vida e ir ao seu encontro com entusiasmo.

Neste livro singular, Lorna Catford e Michael Ray apresentam uma nova maneira de realizar todas as tarefas humanas importantes: tornar-se um herói cotidiano, alguém que, como as grandes figuras dos mitos antigos, aprende, através das várias aventuras da vida, a pensar criativamente, a fazer escolhas com sabedoria e a confiar nos seus recursos internos.

O Caminho do Herói Cotidiano vai ao encontro daquilo que autores como Joseph Campbell, Robert Bly, Sam Keen, Jean Houston e outros identificaram como a força de inspiração que está contida no mito. Neste livro, os autores relacionam cinco histórias clássicas com os cinco desafios mais importantes da vida. Ao refletir sobre essas histórias, você poderá descobrir revelações surpreendentes que trarão luz à sua jornada.

- Em "*Parcifal e o Santo Graal*", aprenderá como realizar os seus objetivos.
- Em "*A Bela e a Fera*", descobrirá como criar relacionamentos fundamentais para o amor.
- Em "*O Camponês que se Casou com Uma Deusa*", irá saber como usar seus recursos internos para reduzir a tensão e as confusões da vida moderna.
- Em "*Teseu e o Minotauro*", achará uma maneira de equilibrar as exigências competitivas entre sua vida pessoal e profissional.
- Em "*Cinderela*", explorará outros valores, além dos bens materiais, que irão enriquecer a sua vida.

Sejam quais forem as circunstâncias em que você se encontra agora e sejam quais forem os desafios que você tem pela frente, *O Caminho do Herói Cotidiano* o ajudará a ver sua jornada numa perspectiva heróica e a viver cada dia com mais alegria, vitalidade e um senso maior de realização.

EDITORA CULTRIX

VIDA ATIVA - Nossa jornada num mundo de criatividade, espiritualidade e ação

Parker J. Palmer

Este livro fala do trabalho, da criatividade e da dedicação no mundo da ação. Ele é o resultado de uma profunda pesquisa e experiência das práticas e da literatura espiritual vivenciadas pelo autor.

No mundo antigo, a contemplação era mais valorizada que a ação. Todavia, com a evolução da ciência, com a Revolução Industrial e a urbanização, a vida ativa passou a ser mais valorizada que a contemplação, a tal ponto que, no Ocidente, se transformou numa quase obsessão.

Em busca de uma renovação dos valores contemplativos em meio à agitação da nossa vida ativa no mundo moderno, Parker J. Palmer procura mostrar que contemplação e ação não são atividades contraditórias, mas constituem os pólos de um grande paradoxo existencial, a urdidura da vida humana, os fios que formam o tecido daquilo que somos e daquilo que estamos nos tomando.

Integrando contemplação com ação, *Vida Ativa* propõe uma espiritualidade que, sem renunciar à ação e à participação intensas e dinâmicas no mundo, nos leva para o âmago e para o vigor da nossa experiência pessoal. O livro se baseia em relatos ficcionais e míticos que representam a vida ativa de todos os dias e que oferecem ao autor a oportunidade de abordar o assunto de uma maneira complexa, viva e cheia de imaginação.

EDITORA CULTRIX

Outras obras da autora:

**CONTATO COM GUIAS
ESPIRITUAIS - Pequeno
Manual de Canalização**

**OS CURADORES DO
ESPÍRITO**

A CURA PELOS FLUIDOS

Outras obras de interesse:

**O CAMINHO DO HERÓI
COTIDIANO - Estratégias
para Encontrar o seu Espírito
Criativo**

Lorna Catford, Ph.D.

Michael Ray, Ph.D.

**CRISE ESPIRITUAL
O Verdadeiro Significado
das Perdas, das Enfermidades
e dos Grandes Sofrimentos
da Vida**

Meredith L. Young-S.

**CRESCIMENTO ESPIRITUAL
O Despertar do seu Eu Superior**
Sanaya Roman

**GUIAS ESPIRITUAIS - Não
Estamos Sozinhos**
iris Belhayes

**EXORCISMO - A Cura da
Possessão Espiritual a Distância**
Eugene Maurey

**A NATUREZA E O
DESPERTAR DO SEU
MUNDO INTERIOR - Uma
Aventura Espiritual**
Michael J. Roads

**SALVO POR UM ESPÍRITO
Histórias Verdadeiras do
Mundo Oculto**
Charles W. Leadbeater

**POSSESSÃO ESPIRITUAL
Uma Psicoterapeuta Aponta
o Caminho para a Descoberta e
a Cura de Casos de Possessão
Espiritual**
Dra. Edith Fiore

**PASSES E CURAS
ESPIRITUAIS**
Wenefredo de Toledo

**A RODA DA VIDA E DA
MORTE**
Philip Kapleau

**VIDA ATIVA - Nossa Jornada
num Mundo de Criatividade,
Espiritualidade e Ação**
Parker J. Palmer

Peça catálogo gratuito à
EDITORA PENSAMENTO
Rua Dr. Mário Vicente, 374 - Fone: 272-1399
04270-000 - São Paulo, SP

CAUSAS ESPIRITUAIS DA DEPRESSÃO

Celina Fioravanti

O amor à vida é o bem mais precioso do ser humano.

No entanto, quantos já o perderam devido ao angustiante problema da depressão?

Só quem já teve uma crise de depressão pode avaliar como essa doença é assustadora. E tanto o doente quanto os que com ele convivem conhecem a necessidade de buscar auxílio.

Embora a autora de *Causas Espirituais da Depressão* aborde o problema de um ponto de vista espiritual, ela enfatiza que, sem ajuda médica e psicológica, é quase impossível solucioná-lo.

Considerando que grande parte da recuperação do bem-estar do doente depende, na verdade, dele mesmo, a autora incluiu em seu livro uma série de exercícios práticos, de reflexões e projetos de atendimento destinados a ajudá-lo nessa tarefa.

Como afirma a autora na introdução deste livro, todos os conceitos aqui expostos sobre a depressão e seu tratamento espiritual são formulados a partir da convivência com as pessoas que a procuram. Com a ajuda de seus guias espirituais, Celina Fioravanti colabora para minorar o sofrimento de todos os que sofrem e resgata o amor à vida, sem o qual é impossível viver uma vida saudável, plena e feliz.

* * *

Da mesma autora, a Editora Pensamento já publicou *Contato com Guias Espirituais, A Cura pelos Fluidos, Os Curadores do Espírito e Uma Parcela de Deus*.

EDITORA PENSAMENTO