

PREVENÇÃO DA OBSESSÃO

1. O sentido da vida

Porquê e para quê vivemos? A resposta a esta pergunta é de importância para compreendermos o problema da obsessão. Segundo o Espiritismo, vivemos para desenvolver as potencialidades psíquicas de que todos somos dotados. Nossa existência terrena tem por fim a transcendência, ou seja, a superação constante da nossa condição humana. Desde o nascimento até o nosso último dia, passamos pelas experiências que desenvolvem as nossas aptidões inatas, em todos os sentidos.

Hoje, a Filosofia Existencial sustenta esse mesmo princípio no campo filosófico. Os existencialistas consideram o homem como um projeto, ou seja, um ser projetado na existência como uma flecha em direção a um alvo, que é a transcendência. Mas no Espiritismo as existências são muitas e sucessivas, de maneira que em cada existência terrena atingimos um novo grau de transcendência. As pesquisas parapsicológicas atuais sobre a reencarnação confirmam esse princípio. O fato de vivermos muitas vidas na Terra, e não apenas uma, mostra que temos no inconsciente uma armazenagem de lembranças e conhecimentos, aspirações, frustrações e traumas muito maior que a descoberta por Freud.

... A Doutrina Espírita está hoje comprovada cientificamente pelos cientistas mais avançados. Dizemos isto para mostrar aos leitores que o sentido da vida, a que nos referimos, não é uma hipótese, mas uma realidade. Se não compreendermos que a vida é transcendência, crescimento, elevação e desenvolvimento constante e comprovado do ser espiritual que somos, não poderemos encarar com naturalidade o problema da obsessão e lutar para resolvê-lo

Obsessão / O Passe / A Doutrinação – J. Herculano Pires – pág. 4

2. O que predispõe a obsessão

(...) as imperfeições morais dão azo à ação dos Espíritos obsessores.

O Livro dos Médiuns – Allan Kardec – item 252

Tal como acontece quando nos apresentamos com predisposição para um mal físico qualquer, assim também ocorre no campo espiritual.

Pensamentos e estados emocionais negativos criam zonas mórbidas em nosso campo mental, facultando a inoculação de pensamento alheio, que, virulento - por ser de teor inferior, age em nós como se fora uma afecção mental, instalando-se em decorrência o processo obsessivo.

Somente existe a obsessão porque há endividados, criaturas que se procuram através dos tempos para acertar os débitos do passado.

E somente existem esses processos dolorosos de resgate porque o homem ainda é imperfeito, trazendo em si mesmo maior quota de sombras, mais pesada bagagem de inferioridades.

Manoel P. de Miranda esclarece: "Em toda obsessão, mesmo nos casos mais simples, o encarnado conduz em si mesmo os fatores predisponentes e preponderantes - os débitos morais a resgatar - que facultam a alienação."

Este mesmo autor, em outra obra "Grilhões Partidos" refere-se a "causas cármicas, aquelas que precedem à vida atual e que vêm impressas no psicossoma (ou perispírito) do enfermo, vinculado pelos débitos transatos àqueles a quem usurpou, abusou, prejudicou..."

Obsessão / Desobsessão – Suely C. Schubert – cap. 6

3. Brechas psíquicas para a obsessão

“Estai de sobreaviso, vigiai e orai; porque não sabeis quando será o tempo.” – Jesus (Marcos, 13:33)

A existência dos fatores predisponentes - causas cármicas - facilitam a aproximação dos obsessores, que, entretanto, necessitam descobrir o momento propício para a efetivação da sintonia completa que almejam.

Este momento tem o nome de invigilância. É a porta que se abre para o mundo íntimo, facilitando a incursão de pensamentos estranhos, cuja finalidade é sempre o conúbio degradante entre mentes desequilibradas.

Momentos de invigilância existem muitos. Todos os temos em incontáveis ocasiões.

Citaremos alguns dos estados emocionais que representam invigilância em nossa vida: revolta, ódio, idéias negativas de qualquer espécie, depressão, tristeza, desânimo, pessimismo, medo, ciúme, avareza, egoísmo, ociosidade, irritação, impaciência, maledicência, calúnia, desregramentos sexuais, vícios: fumo, álcool, tóxicos, etc.

Um momento de invigilância pode ocasionar sérios problemas, se este for o instante em que o obsessor tentar conseguir a sintonia de que necessita para levar avante os seus planos de vingança.

Convém ressaltar que um minuto ou um instante de medo, revolta, impaciência, etc., não significa necessariamente que a pessoa esteja obsidiada. Mas, sim, que uma ocasião destas poderá ser utilizada pelo obsessor como ensejo que ele aguarda para insuflar na vítima as suas idéias conturbadas. Desde que estes estados de invigilância passem a ser constantes, repetindo-se e tornando-se uma atitude habitual, aí obviamente estará configurada a predisposição para o processo obsessivo.

Recordemo-nos de que qualquer idéia fixa negativa que venha nos perturbar emocionalmente, é sempre sinal de alarme, ante o qual deveremos fazer valer em nossa vida o sábio ensinamento do Mestre: "Estai de sobreaviso, vigiai e orai; porque não sabeis quando será o tempo".

Obsessão / Desobsessão – Suely C. Schubert – cap. 7

Assim como a falta de higiene e a precariedade do saneamento básico propiciam a instalação das moléstias infecto-contagiosas, do mesmo modo que as carências alimentares determinam os quadros variados das avitaminoses (escorbuto, raquitismo, xerofthalmia, etc.) - há, também, determinados comportamentos que facilitam o aparecimento das obsessões dolorosas. Em O Evangelho Segundo o Espiritismo, Allan Kardec foi categórico ao asseverar que a obsessão sempre é o resultado de uma imperfeição moral dando acesso a um Espírito mau sobre o encarnado. Ora, por imperfeição moral, entendemos, acima de tudo, o orgulho e o egoísmo, gerando toda uma enorme lista de atitudes altamente negativas, inferiores, deprimentes, que nos algemam a alma ao sofrimento, como a impiedade, a avareza, o ciúme, o sensualismo, o ódio, o rancor, a cobiça, a calúnia, a maledicência, etc., os quais se manifestam por meio de palavras, de gestos, de resoluções, de atos, até mesmo por meio dos pensamentos mais secretos.

Determinada entidade que durante a II Grande Guerra Mundial fora enfermeira alemã, e que agora escreve também pelo lápis psicográfico de Chico Xavier com o nome de Scheilla, legou-nos uma página onde estes aspectos todos foram bem esclarecidos. Leiamos com a devida atenção: Intitula-se "*Sinais de Alarme*", e diz assim:

Há dez sinais vermelhos, no caminho da experiência, indicando queda provável na obsessão:

1. Quando estamos na faixa da impaciência;
2. Quando acreditamos que a nossa dor é a maior;
3. Quando passamos a ver ingratidão nos amigos;
4. Quando imaginamos maldade nas atitudes dos companheiros;
5. Quando comentamos o lado menos feliz dessa ou daquela pessoa;

6. Quando reclamamos apreço e reconhecimento;
7. Quando supomos que o nosso trabalho está sendo excessivo;
8. Quando passamos o dia a exigir o sacrifício alheio, sem prestar o mais leve serviço;
9. Quando pretendemos fugir de nós mesmos através do álcool ou do entorpecente;
10. Quando julgamos que o dever é apenas dos outros.

Scheilla termina sua página aconselhando carinhosamente: "Toda vez que um desses sinais venha a surgir no trânsito de nossas idéias, a Lei Divina está presente, recomendando-nos a prudência de amparar-nos no socorro da prece ou da luz do discernimento".

Sim, amigos, a fim de nos vacinarmos contra os germes insidiosos da perturbação espiritual de um obsessor que se afine conosco, aprofundemos nossos apontamentos sobre tais brechas psíquicas para a obsessão. Como sabemos, o homem é dotado da faculdade do livre-arbítrio, pois, sendo capaz de raciocinar, deve conduzir-se a si próprio por si mesmo, com uma certa liberdade e independência. Ressaltamos certa porque em virtude desta liberdade e desta independência, ele acaba gerando fatos e situações que irão, depois, forçosamente, determinar sua posterior participação em outros lances e acontecimentos da vida. Queremos dizer o seguinte: valendo-se da liberdade e da independência que lhe faculta o livre-arbítrio, o homem pratica, por exemplo, uma boa ação a seu semelhante. Como resultado direto desta boa ação ele colhe felicidade. Contrariamente, pratica uma ação indigna, maldosa, injusta, mesquinha mesmo. De igual maneira, colherá a infelicidade. Neste delicado entrelaçamento de ação e reação reside o determinismo a que está a criatura sujeita em decorrência, como se viu, da referida liberdade e independência de ação.

Ainda em virtude de seu livre-arbítrio, o homem que não se esclareceu quanto às Leis Morais do Universo, equivale dizer, que ainda não compreendeu as mais altas finalidades da existência terrena, não raro acaba desta faculdade fazendo mau uso. Não educa sua vontade, não tem o mínimo domínio sobre si mesmo, deixa-se levar pelos impulsos, deixa-se arrastar pelas inclinações sensualistas, vê-se presa de uma ambição desmedida desejando coisas impossíveis, conquistar situações ou bens que estão bem acima de sua atual capacidade de desfrutar, daí uma irritação constante, um mau-humor crônico, chegando ao ponto de proferir blasfêmias, queixas e palavrões; daí ainda um corre-corre desenfreado em busca dos bens materiais tentando obtê-los por meios lícitos e ilícitos, atirando até mesmo espuma de água e sabão aos olhos do semelhante se, com isso, vier a conseguir vantagens pessoais. Está visto claramente que tal criatura está pensando tão apenas em si e em sua ilustre pessoa. Está atacada pelos vírus do orgulho e pelos bacilos do egoísmo. Quanto mais tem, mais quer. Então, não vê no próximo em Humanidade um seu irmão cujos direitos devem ser respeitados. Não é isto que se lhe importa; muito ao contrário. Caso se sinta prejudicado pelo próximo, vota-lhe ódio, planeja vingar-se. Se o vê vencendo na vida (ah! Como é difícil aplaudir com sinceridade a vitória do nosso vizinho!) - dele passa a ter a mais viva inveja. Ademais, semelhante criatura, inteiramente desavisada dos exemplos admiráveis de Jesus, procura dar vazão a seus instintos sexuais, entrega-se de corpo e alma aos vícios, no afã de gozar a não mais poder todos possíveis prazeres e todas alegrias que a vida frívola pode conferir.

A Obsessão e Seu Tratamento Espírita – Celso Martins – cap. V

4. Como evitar as influências espirituais inferiores

Uma das perguntas do mestre lionês: *Pode o homem eximir-se da influência dos Espíritos que procuram arrastá-lo ao mal?*

A resposta foi afirmativa, eis que os Espíritos menos felizes somente podem impor suas vontades às mentes que se afinam com eles, uma vez que o problema da sintonia vige em todos os fenômenos de que participa a mente humana.

Espíritos incorretos não podem levar o homem digno a se tornar um trãnsfuga da sociedade, a não ser que tal homem possua, em si mesmo, imanifestos, os germes do desacerto e das tendências inferiores, prontos a desabrocharem tão logo surjam condições propícias.

Entidades desequilibradas, por mais insistentes que sejam, tendem a afastar-se daqueles que se negam atender suas estranhas vontades. Se resistimos, com firmeza e constância, evidentemente fogem eles para outros sítios mentais, onde lhes seja possível dar expansão aos seus propósitos. Materializarem, enfim, seus infelizes designios.

Indaga o insigne Codificador como pode o homem neutralizar a influência de Espíritos desumanos, tendo obtido a resposta de que a prática do bem e a fé em Deus repelem a influência dos Espíritos inferiores. Frustram-lhes o império que pretendam exercer sobre a mente encarnada.

O Pensamento de Emmanuel – Martins Peralva – cap. 39

Muitas pessoas prefeririam certamente outra receita mais fácil para repelirem os maus Espíritos: por exemplo, algumas palavras que se proferissem, ou alguns sinais que se fizessem, o que seria mais simples do que corrigir-se alguém de seus defeitos. Sentimos muito; porém, nenhum meio eficaz conhecemos de vencer-se um inimigo, senão o fazer-se mais forte que ele. Quando estamos doentes, temos que resignar-nos a tomar um medicamento, por muito amargo que seja; mas, também, se tivermos tido a coragem de bebê-lo, como nos sentimos bem fortes! Temos pois que nos persuadir de que não há, para alcançarmos aquele resultado, nem palavras sacramentais, nem fórmulas, nem talismãs, nem sinais materiais quaisquer. De tudo isso riem-se os maus espíritos e não raro se comprazem em indicar alguns, tendo sempre o cuidado de afirmá-los infalíveis, para melhor captarem a confiança daqueles a quem querem iludir, porque, então, estes, confiantes nas virtudes do processo aconselhado, se entregam sem receio.

Antes de pretender, quem quer que seja, domar um Espírito mau, precisa cuidar de domar-se a si mesmo. De todos os meios de adquirir-se força para chegar a isso, o mais eficiente é a vontade secundada pela prece, a prece do coração, entenda-se, e não a de palavras, das quais a boca participa mais do que o pensamento. Precisamos pedir ao nosso anjo guardião e aos bons Espíritos que nos assistem na luta; não basta, porém, lhes peçamos que afastem o Espírito mau; devemos lembrar-nos desta máxima: *ajuda-te a ti mesmo e o céu te ajudará* e rogar-lhes, sobretudo, a força que nos falta para vencermos os nossos maus pendores, que são, para nós, piores que os maus Espíritos, porquanto são esses pendores que os atraem, como a podridão atrai as aves de rapina. Orando também pelo Espírito obsessivo, retribuir-lhe-emos com o bem o mal que nos queira e nos mostraremos melhores do que ele, o que já é uma superioridade. Com perseverança, acaba-se as mais das vezes por induzi-lo à posse de melhores sentimentos e a transformá-lo de perseguidor em amigo grato.

Em resumo: a prece fervorosa e os esforços sérios que a criatura faça por melhorar-se constituem os únicos meios de ela afastar os maus Espíritos, que reconhecem como seus senhores aqueles que praticam o bem, enquanto que as fórmulas lhes provocam o riso, do mesmo modo que a cólera e a impaciência os excitam. Precisa o perseguido cansá-los, demonstrando-se mais paciente do que eles.

Obras Póstumas – Allan Kardec – págs. 70 e 71

477. As fórmulas de exorcismo têm qualquer eficácia sobre os maus Espíritos?

"Não. Estes últimos riem e se obstinam, quando vêem alguém tomar isso a sério."

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – cap. IX

5. A necessidade da reforma interior

É, pois, indispensável que o obsidiado faça, por sua parte, o que se torne necessário para destruir em si mesmo a causa da atração dos maus Espíritos. (O Livro dos Espíritos / Allan Kardec – Q. 479)

Um mal existente há muitos anos, há séculos mesmo, não se resolve de súbito. Procedimentos enraizados e que se perdem na poeira do passado não se consegue modificar repentinamente.

Essa dificuldade é comum tanto ao obsidiado quanto ao obsessivo. E nas almas em conflitos, que se debatem no emaranhado de compromissos do pretérito, mais difícil se torna a assimilação de novos hábitos,

que modifiquem conceitos e até, mais ainda, sentimentos.

Hábitos de ódio, de revolta, de vingança; condicionamentos de modos de proceder egoísticos e cruéis, sentimentos que foram cultivados durante séculos somente se transformarão no momento em que, cansados de sofrer, de se machucar nos espinheirais do caminho, no exato instante em que sorverem o conteúdo completo da taça de fel, forem tais irmãos conquistados pelas forças suaves e persuasivas do Bem e do Amor.

Não só para os portadores de obsessões declaradas enfatizamos a imperiosa e inadiável necessidade da reforma moral, mas para todos nós, espíritas ou não.

A importância dos trabalhos desobsessivos, dos estudos que estamos efetuando em torno desse tema é, por isso, grandiosa, já que os primeiros beneficiados somos nós, os que estamos lidando nessa abençoada seara.

Para termos condições morais de colaborar numa tarefa dessa envergadura torna-se imprescindível que apliquemos, de início, em nós mesmos, as lições que tentamos transmitir aos outros.

A moralização íntima é assim condição essencial para a cura tanto do algoz quanto da vítima. E para a nossa própria cura.

Obsessão / Desobsessão – Suely C. Schubert – 2ª parte – cap. 4

Ressalta do que fica dito um ensinamento de grande alcance: que as imperfeições morais dão azo à ação dos Espíritos obsessores e que o mais seguro meio de a pessoa se livrar deles é atrair os bons pela prática do bem. Sem dúvida, os bons Espíritos têm mais poder do que os maus, e a vontade deles basta para afastar estes últimos; eles, porém, só assistem os que os secundam pelos esforços que fazem por melhorar-se, sem o que se afastam e deixam o campo livre aos maus, que se tornam assim, em certos casos, instrumentos de punição, visto que os bons permitem que ajam para esse fim.

O Livro dos Médiuns – Allan Kardec – cap. XXIII

As fraquezas morais, a vontade viciada, os condicionamentos negativos, todos eles defluentes das imperfeições do Espírito, herança inditosa das reencarnações pretéritas, constituem fulcros geradores de subjugação de natureza alienante.

Não sendo o homem atual outro ser, senão o herdeiro dos seus próprios valores, o mergulho do Espírito na carne não o modifica intrinsecamente, da mesma forma que o desvestir da indumentária material de maneira alguma altera a estrutura íntima daquele que se libera dos implementos orgânicos.

Nascer ou renascer, morrer ou desencarnar, são processos apenas biológicos, enquadrados na realidade de uma vida que tem por base a eternidade de Deus e por conseqüência o infinito do tempo.

Nos processos demorados de obsessões subjugadoras, inelutavelmente, a lei alcança o endividado, convidando-o ao vigoroso dever das reflexões doridas, para que mais facilmente se libere das injunções calamitosas que para si próprio criou.

É sempre responsável, no capítulo das obsessões, o enfermo, por débitos atuais ou pelas conjunturas infelizes da encarnação anterior. A ele, por isso mesmo, cumpre a tarefa indeclinável da terapia lenificadora, pontificando nos exercícios mentais do equilíbrio, nas ações nobilitantes do auxílio fraternal, na edificação das disposições morais, na perseverança dos ideais engrandecedores da Humanidade, por cujos meios dissuade o perseguidor incansável que, ante o esforço que o outro empreende para galgar mais elevados degraus, abandona o intento maléfico, deixando-o entregue ao seu próprio destino.

Ocorre, muitas vezes, que o próprio paciente, porque as circunstâncias da subjugação são muito violentas e porque a coarctação¹ do discernimento se faz imperiosa, para que possa lograr a liberdade do impositivo obsessivo, requisita a ajuda de corações devotados que contribuam de maneira honesta e

¹ Coarctar: Restringir, diminuir, limitar. Reprimir, coibir, conter, refrear. (Dic. Aurélio)

desinteressada pela sua reabilitação, ao tempo em que, logrando o conhecimento, o discernimento da razão, passará a atuar de forma relevante com o seu contributo liberativo.

A terapêutica desobsessiva pelo esclarecimento do perseguidor, que deve ser norteados a mudar de comportamento mental, por estar incidindo em erro tão grave quanto aquele que pretende justificar, na sua ignorância, é de valor inextinguível, por atuar nas fontes geradoras do desequilíbrio. Todavia, a evangelização do paciente é de emergência, para fazê-lo mudar de atitude interior, rompendo os liames que o prendem aos vícios pretéritos e, por consequência, modificar a área de sintonia mental, que faculta aos adversários desencarnados, transferindo-se dela e da onda emocional, por fim sintonizando com os objetivos enobrecedores nos quais granjeará a paz.

Em todo e qualquer processo de alienação subjugadora, por interferência de Espíritos desencarnados, a ação do enfermo dar-lhe-á méritos liberativos, créditos redentores, possibilidades de crescimento espiritual, a fim de que logre o sublime cometimento da reencarnação, que é o progresso do Espírito na direção da felicidade perfeita.

Intercâmbio Mediúnico – João Cléofas / Divaldo P. Franco – cap. 3

252. As imperfeições morais do obsidiado constituem, freqüentemente, um obstáculo à sua libertação. Aqui vai um exemplo notável, que pode servir para instrução de todos.

Havia umas irmãs que se encontravam, desde alguns anos, vítimas de depredações muito desagradáveis. Suas roupas eram incessantemente espalhadas por todos os cantos da casa e até pelos telhados, cortadas, rasgadas e crivadas de buracos, por mais cuidado que tivessem em guardá-las à chave. Essas senhoras, vivendo numa pequena localidade de província, nunca tinham ouvido falar de Espiritismo. A primeira idéia que lhes veio foi, naturalmente, a de que estavam às voltas com brincalhões de mau gosto. Porém, a persistência e as precauções que tomavam lhes tiraram essa idéia. Só muito tempo depois, por algumas indicações, acharam que deviam procurar-nos, para saberem a causa de tais depredações e lhes darem remédio, se fosse possível. Sobre a causa não havia dúvida; o remédio era mais difícil. O Espírito que se manifestava por semelhantes atos era evidentemente malfazejo. Evocado, mostrou-se de grande perversidade e inacessível a qualquer sentimento bom. A prece, no entanto, pareceu exercer sobre ele uma influência salutar. Mas, após algum tempo de interrupção, recomeçaram as depredações. Eis o conselho que a propósito nos deu um Espírito superior:

"O que essas senhoras têm de melhor a fazer é rogar aos Espíritos seus protetores que não as abandonem. Nenhum conselho melhor lhes posso dar do que o de dizer-lhes que desçam ao fundo de suas consciências, para praticarem o amor do próximo e a caridade. Não falo da caridade que consiste em dar e distribuir, mas da caridade da língua; pois, infelizmente, elas não sabem conter as suas e não demonstram, por atos de piedade, o desejo que têm de se livrarem daquele que as atormenta. Gostam muito de maldizer do próximo e o Espírito que as obsidia toma sua desforra, porquanto, em vida, foi para elas um burro de carga. Pesquisem na memória e logo descobrirão quem ele é.

Entretanto, se conseguirem melhorar-se, seus anjos guardiões se aproximarão e a simples presença deles bastará para afastar o mau Espírito, que não se agarrou a uma delas em particular, senão porque o seu anjo guardião teve que se afastar, por efeito de atos repreensíveis, ou maus pensamentos. O que precisam é fazer preces fervorosas pelos que sofrem e, principalmente, praticar as virtudes impostas por Deus a cada um, de acordo com a sua condição.

O Livro dos Médiuns – Allan Kardec – cap. XXIII

6. Reforma íntima requer persistência

A simples candidatura ao bem não torna bom o indivíduo, tanto quanto a incursão no compromisso da fé a ninguém, de imediato, faz renovado.

O burilamento das anfractuosidades morais, através do esforço continuado, é trabalho de largo tempo, merecendo respeito não somente os triunfadores, quanto aqueles que persistem e agem sem descanso, mesmo quando não colimam prontamente os resultados felizes.

Nas experiências de elevação, entre outros impedimentos que surgem, a rotina dos acontecimentos é teste grave a ser superado. Enquanto as realizações se apresentam novas, há motivações e entusiasmos para realizá-los. Depois, à medida que se fazem repetitivas, com as mesmas manifestações, tendem a cansar, diminuindo o ardor dos candidatos à operosidade, levando-os à saturação, à desistência. Ocorre que não se podem inovar métodos para os mesmos problemas, a cada dia, nem modificar a paisagem aflitiva dos necessitados, diversificando-lhes os quadros de dor e sombra. Variando na aparência, suas causas matrizes são as mesmas, que se enraízam no espírito endividado, aturdido ou atrasado, em viagem expurgadora... Nesses momentos de cansaço, surgem as tentações do repouso exagerado, da acomodação, do tempo excessivo sem a sua utilização correta, abrindo-se campo à censura indevida, que medra, à larga, em forma de maledicência que espalha azedume e reproche, destruindo, qual praga infeliz, as leiras onde a esperança semeia o amor e a ternura que deverão enflorcer-se como caridade e benção.

Muitos não resistem a esse período, quando as intenções superiores cedem lugar ao enfado e à comodidade, que propiciam a invasão das forças destrutivas e a penetração dos vigilantes adversários da luz...

Painéis da Obsessão – Manuel P. de Miranda / Divaldo P. Franco – pág. 184

7. A ação do pensamento

Pensar é criar. A realidade dessa criação pode não exteriorizar-se, de súbito, no campo dos efeitos transitórios, mas o objeto formado pelo poder mental vive no mundo íntimo, exigindo cuidados especiais para o esforço de continuidade ou extinção. (Pão Nosso – Emmanuel – cap. 15)

Os Benfeitores Espirituais têm trazido ensinamentos renovados sobre a importância de nossa atitude mental. Julgamos, entretanto, que mesmo nós, os espíritas, ainda não conseguimos avaliar o que representa o pensamento em nossa rotagem de Espíritos imortais, encarnados ou não. A verdade é que refletimos pouco a esse respeito. Não damos o devido valor à necessidade de selecionar as ondas mentais que emitimos e as que captamos. E nisto reside todo o segredo, se assim podemos dizer, da existência humana.

Na qualidade do pensamento que emitimos, que cultivamos e que recebemos dos outros, aceitando-os ou não, está o "mistério" da saúde ou da doença, da paz ou do desequilíbrio.

É sabido que o pensamento é mensurável. Que é uma força eletromagnética, conforme ensina Emmanuel. Mas, estando cientes disto tudo, ainda assim não damos a devida importância à ação do pensamento.

Diante disto tudo, é muito importante direcionar o nosso pensamento. Não podemos permanecer indiferentes ante essa força que existe em nós, que expressa a nossa própria essência.

Somos responsáveis pela qualidade dos nossos pensamentos. Não nos basta frenar atitudes menos dignas e permitir que nas asas do pensamento elas se realizem. Não nos é suficiente disciplinar o nosso comportamento e trazer no íntimo o pensamento conturbado, ansiando pelas realizações que a consciência censurou.

Cabe-nos disciplinar as emoções e os pensamentos que defluem delas. Mas essa disciplina deve ser fruto da compreensão. Da certeza do que é realmente melhor. É preciso querer gostar de atuar no bem e conseqüentemente de pensar no bem e pensar bem.

O nosso pensamento estagiou por milênios em faixas primitivas. Aos poucos, fomos vagarosamente imprimindo-lhe nova direção. Os sucessivos aprendizados enriqueceram a nossa mente com experiências diversas e a nossa emissão mental se aprimorou. Mesmo assim, demoramos a entender que o controle de nosso pensamento é de nossa exclusiva responsabilidade. E essa nova compreensão é decisiva em nosso destino.

De acordo com o que pensamos serão as nossas companhias espirituais e, parodiando a sentença popular, diremos: "Dize-me o que pensas e te direi com quem andas..."

Esse é o notável ensinamento que a Doutrina Espírita nos apresenta.

Pelo pensamento desceremos aos abismos ou chegaremos às estrelas. Pelo pensamento nós nos tornamos escravos ou nos libertamos.

A obsessão é, pois, o pensamento a transitar e a sintonizar nas faixas inferiores.

Desobsessão, ao invés, é a mudança de direção do pensamento para rumos nobres e construtivos. É a mudança do padrão vibratório, sob o influxo da mente, que optou pela frequência mais elevada.

Essa mudança é uma questão de escolha. De seleção.

E só se chega a tal estado, a uma transformação dessa espécie, acionando-se uma das maiores potencialidades que existe no ser humano: a vontade.

Obsessão / Desobsessão – Suely C. Schubert – 2ª parte – cap. 5

Focaliza Kardec, também, atento à mediania da condição humana, o problema relacionado com certos estados emocionais, próprios da criatura em luta no plano físico, que favorecem a "comunhão de espírito a espírito": angústias indefiníveis, depressões morais ou psicológicas, ansiedades, etc., ou em sentido inverso: íntima satisfação, incontidas alegrias, aparentemente injustificáveis, inexplicável bem-estar, etc..

Por que isso? - Indaga-se.

Eis a resposta, plenamente aceita pelo bom-senso: *É quase sempre efeito das comunicações em que inconscientemente entrais com os Espíritos, ou da que com eles tivestes durante o sono.*

Todos nós somos médiuns, entendida esta afirmativa no sentido de que oferecemos, por efeito de sintonia magnética, receptividade às sugestões da Espiritualidade, sugestões que se tornam de mais fácil realização segundo nossas disposições mentais.

Há, entre nós e o plano espiritual, um clima de constante e indefectível reciprocidade vibratória.

Espíritos agressivos, maldosos, cruéis influem mais preponderantemente sobre os encarnados do mesmo teor moral.

Criaturas tranquilas, bondosas, sensíveis, sintonizam-se com Espíritos da mesma ordem, absorvendo-lhes as inspirações generosas e puras.

Tudo está em nós, seja no bom, seja no mau sentido.

Nossa mente é fulcro energético, criando forças que se associam, no plano espiritual, com energias semelhantes.

Emmanuel enriquece esta referência com as seguintes palavras: *de qualquer modo, porém, é no mundo mental que se processa a gênese de todos os trabalhos da comunhão de Espírito a Espírito.*

O sono é um estado de emancipação, parcial, da alma, ocasião em que se aguçam as nossas percepções.

Nossos encontros, enquanto dormimos, no mundo subjetivo, com Espíritos de todos os graus evolutivos, explicam certas disposições psicológicas ao despertarmos.

Ventilaram, ainda, os codificadores do plano mais nobre, o problema do aproveitamento, pelos Espíritos, de nossas disposições, com vistas à veiculação de idéias extraterrenas, de boa ou má procedência.

Falaram sobre a possibilidade de eles criarem circunstâncias que favoreçam a aceitação de idéias que nos desejam transmitir.

No plano físico, segundo as contingências humanas, como no espiritual, aproveitam os Espíritos menos esclarecidos nossas disposições íntimas: tristezas, angústias, situações de cólera, estados mórbidos, inclusive os de fundo patológico.

Por tudo isto é que, em quaisquer atitudes desacertadas que tomemos, prejudiciais a nós e aos nossos semelhantes, há sempre o benéfico princípio, irreversível princípio da responsabilidade, benéfico porque é por esse princípio que se efetivam o nosso progresso, a nossa futura iluminação e, conseqüentemente, a nossa felicidade.

O Pensamento de Emmanuel – Martins Peralva – cap. 39

Sendo, todavia, a morte, apenas um corolário da vida, em que aquela confirma esta, compreensível é que o intercâmbio incessante prossiga, não obstante a ausência da forma física. Viajando pelo perispírito, veículo condutor das sensações físicas na direção do Espírito e, vice-versa, mensageiro das respostas ou impulsos deste no rumo do soma, esse corpo semi-material, depositário das forças impregnantes das células, constitui excelente campo plástico de que se utiliza a Lei para os imprescindíveis reajustes daqueles que, por distração ou falta de siso, desrespeito ou abuso, ambição ou impiedade se atrelaram às malhas da criminalidade.

O comércio mental funciona em regime de amplas perspectivas, seja no plano físico, seja nas esferas espirituais; ou reciprocamente.

Não sendo necessário o cérebro para que a mente continue o seu ministério intelectual, constituindo o encéfalo tão-somente o instrumento de exteriorização física, mentes e mentes ligam-se e se desligam em conúbios contínuos, incessantes, muito mais do que seria de supor-se.

O que é normal entre os homens não muda após o decesso corporal.

Há sempre alguém pensando noutrem. O estabelecimento dos contactos como a continuidade deles é que podem dar curso aos processos obsessivos ou lenificadores, consoante seja a fonte emissora.

Através da Física Moderna, em ligeiro exame, podemos constatar que, à medida que a matéria foi perquirida, experimentou desagregação, até quase total extinção da idéia de estrutura.

Dos conceitos medievais aos hodiernos, há abismos de conhecimento, viandando da constituição bruta à quintessência. Em conseqüência, a Terra e tudo que nela se encontra ora se converte em ondas, raios, mentes, energias...

Estudos Espíritas – Joanna de Ângelis – cap. 19

(...) criando imagens fluídicas, o pensamento se reflete no envoltório perispírico, como num espelho; toma corpo e aí de certo modo se fotografa. (...) Desse modo é que os mais secretos movimentos da alma repercutem no envoltório fluídico; que uma alma pode ler noutra alma como num livro e ver o que não é perceptível aos olhos do corpo. (A Gênese – Allan Kardec – cap. XIV – item 15)

A uma simples vibração do nosso ser, a um pensamento emitido, por mais secreto nos pareça, evidenciamos de imediato a faixa vibratória em que nos situamos, que terá pronta repercussão naqueles que estão na mesma freqüência vibracional. Assim, atrairemos aqueles que comungam conosco e que se identificam com a qualidade de nossa emissão mental.

Através desse processo, captando as nossas intenções, sentindo as emoções que exteriorizamos e "lendo" os nossos pensamentos é que os Espíritos se aproximam de nós e, não raro, passam a nos dirigir, comandando nossos atos. Isso se dá imperceptivelmente. Afinizados conosco, querendo e pensando como nós, fácil se torna a identificação, ocorrendo então que passamos a agir de comum acordo com eles, certos de que a sua é a nossa vontade - tal a reciprocidade de sintonia existente.

Fácil é pois, aos Espíritos, nos dirigirem. Isto acontece com os homens em geral, sejam eles médiuns ostensivos ou não.

É que, como médiuns, todos somos sensíveis a essas aproximações e ninguém há que esteja absolutamente livre de influências espirituais. Escolher a nossa companhia espiritual é de nossa exclusiva responsabilidade. Somos livres para a opção.

Obsessão / Desobsessão – Suely C. Schubert – págs. 27 e 28

8. O valor do perdão

Ainda outros motivos tem o espírita para ser indulgente com os seus inimigos. Sabe ele, primeiramente, que a maldade não é um estado permanente dos homens; que ela decorre de uma imperfeição temporária e que, assim como a criança se corrige dos seus defeitos, o homem mau reconhecerá um dia os seus erros e se tornará bom.

Sabe também que a morte apenas o livra da presença material do seu inimigo, pois que este o pode perseguir com o seu ódio, mesmo depois de haver deixado a Terra; que, assim, a vingança, que tome, falha ao seu objetivo, visto que, ao contrário, tem por efeito produzir maior irritação, capaz de passar de uma existência a outra. Cabia ao Espiritismo demonstrar, por meio da experiência e da lei que rege as relações entre o mundo visível e o mundo invisível, que a expressão: *extinguir o ódio com o sangue* é radicalmente falsa, que a verdade é que o sangue alimenta o ódio, mesmo no além-túmulo. Cabia-lhe, portanto, apresentar uma razão de ser positiva e uma utilidade prática ao perdão e ao preceito do Cristo: *Amai os vossos inimigos*. Não há coração tão perverso que, mesmo a seu mau grado, não se mostre sensível ao bom proceder. Mediante o bom procedimento, tira-se, pelo menos, todo pretexto às represálias, podendo-se até fazer de um inimigo um amigo, antes e depois de sua morte. Com um mau proceder, o homem irrita o seu inimigo, *que então se constitui instrumento de que a justiça de Deus se serve para punir aquele que não perdoou*.

Pode-se, portanto, contar inimigos assim entre os encarnados, como entre os desencarnados. Os inimigos do mundo invisível manifestam sua malevolência pelas obsessões e subjugações com que tanta gente se vê a braços e que representam um gênero de provações, as quais, como as outras, concorrem para o adiantamento do ser, que, por isso, as deve receber com resignação e como conseqüência da natureza inferior do globo terrestre. Se não houvesse homens maus na Terra, não haveria Espíritos maus ao seu redor. Se, conseqüentemente, se deve usar de benevolência com os inimigos encarnados, do mesmo modo se deve proceder com relação aos que se acham desencarnados.

O Evangelho Segundo o Espiritismo – Allan Kardec – cap. XII

9. Como reconhecer quando alguém está obsidiado

Quando alguém está sofrendo obsessão, há alterações de comportamento físico, mental e emocional.

Qualquer pessoa com conhecimento doutrinário espírita e um pouco de treinamento no campo do atendimento a obsidiados, reconhece os sinais dessa alteração. (Percepção de fluidos ou a vidência são bons auxiliares na verificação do estado obsessivo, mas não são meios exclusivos nem infalíveis)

Na obsessão simples, os sinais revelados são tênues, insuficientes para se detectar a influência maléfica, a não ser para quem conheça a pessoa no seu estado normal.

Quando a obsessão se acentua, os sinais de alteração começam a ficar evidentes, tais como:

- Olhar fixo, esgazeado ou fugidio, sem encarar a ninguém.
- Tiques e cacoetes nervosos.
- Desalinho ou desleixo na aparência pessoal – excentricidade.
- Agitação, inquietude, intranqüilidade.
- Medo e desconfiança injustificados.
- Apatia, sonolência, mente dispersiva.
- Idéias fixas.
- Excessos no falar, no rir; mutismo ou tristeza.

- Agressividade gratuita, difícil de conter.
- Ataques que levam ao desmaio, rigidez, inconsciência, contorções etc.
- Pranto incontrolado sem motivo.
- Orgulho, vaidade, ambição ou sexualidade exacerbados.

Na subjugação, quando a pessoa volta ao normal, após uma crise, geralmente se queixa do domínio sofrido e lamenta atos infelizes que praticou.

Na fascinação, os demais notam a fantasia, o fanatismo, a fixidez, o absurdo das idéias, só a pessoa que não.

Estudos Sobre Mediunidade – 4º fascículo – pág. 138

243. Reconhece-se a obsessão pelas seguintes características:

- Persistência de um Espírito em se comunicar bom ou mau grado, pela escrita, pela audição, pela tiptologia, etc.
- Ilusão que, não obstante a inteligência do médium, o impede de reconhecer a falsidade e o ridículo das comunicações que recebe.
- Crença na infalibilidade e na identidade absoluta dos Espíritos que se comunicam e que, sob nomes respeitáveis e venerados, dizem coisas falsas ou absurdas.
- Confiança do médium nos elogios que lhe dispensam os Espíritos que por ele se comunicam.
- Disposição para se afastar das pessoas que podem emitir opiniões aproveitáveis.
- Tomar a mal a crítica das comunicações que recebe.
- Necessidade incessante e inoportuna de escrever.
- Constrangimento físico qualquer, dominando-lhe a vontade e forçando-o a agir ou falar a seu mau grado.
- Rumores e desordens persistentes ao redor do médium, sendo ele de tudo a causa ou o objeto.

O Livro dos Médiuns – Allan Kardec – cap. XIII

10. Não é a faculdade mediúnica que provoca a obsessão

244. Diante do perigo da obsessão, ocorre perguntar se não é lastimável o ser-se médium. Não é a faculdade mediúnica que a provoca? Numa palavra, não constitui isso uma prova de inconveniência das comunicações espíritas? Fácil se nos apresenta a resposta e pedimos que a meditem cuidadosamente.

Não foram os médiuns, nem os espíritas que criaram os Espíritos; ao contrário, foram os Espíritos que fizeram haja espíritas e médiuns. Não sendo os Espíritos mais do que as almas dos homens, é claro que há Espíritos desde quando há homens; por conseguinte, desde todos os tempos eles exerceram influência salutar ou perniciosa sobre a Humanidade. A faculdade mediúnica não lhes é mais que um meio de se manifestarem. Em falta dessa faculdade, fazem-no por mil outras maneiras, mais ou menos ocultas. Seria, pois, erro crer-se que só por meio das comunicações escritas ou verbais exercem os Espíritos sua influência. Esta influência é de todos os instantes e mesmo os que não se ocupam com os Espíritos, ou até não crêem neles, estão expostos a sofrê-la, como os outros e mesmo mais do que os outros, porque não têm com que a contrabalançam. A mediunidade é, para o Espírito, um meio de se fazer conhecido. Se ele é mau, sempre se trai, por mais hipócrita que seja. Pode, pois, dizer-se que a mediunidade permite se veja o inimigo face a face, se assim nos podemos exprimir, e combatê-lo com suas próprias armas. Sem essa faculdade, ele age na sombra e, tendo a seu favor a invisibilidade, pode fazer e faz realmente muito mal. A quantos atos não é o homem impelido, para desgraça sua, e que teria evitado, se dispusesse de um meio

de esclarecer-se! Os incrédulos não imaginam enunciar uma verdade, quando dizem de um homem que se transvia obstinadamente: "É o seu mau gênio que o impele à própria perda". Assim, o conhecimento do Espiritismo, longe de facilitar o predomínio dos maus espíritos, há de ter como resultado, em tempo mais ou menos próximo e quando se achar propagado, destruir esse predomínio, dando a cada um os meios de se por em guarda contra as sugestões deles. Aquele então que sucumbir só de si terá que se queixar.

O Livro dos Médiuns – Allan Kardec – cap. XIII

Os Espíritos sempre existiram, influenciando salutar ou perniciosamente a humanidade; não foram os médiuns ou os espíritas que os criaram.

A faculdade mediúnica é apenas mais um meio de se manifestarem; na falta dela, o fazem por mil outras maneiras, mais ou menos ocultas.

Através da prática mediúnica, os Espíritos que estavam agindo invisível, ocultamente, são revelados.

Graças ao Espiritismo e à prática mediúnica que ele apresenta, os encarnados ficam esclarecidos sobre a existência dos Espíritos e seu modo de agir, podendo se acautelarem e reagirem à sua influência.

De fato, a obsessão surge mesmo em pessoas que nunca conheceram nem praticaram o Espiritismo (já nos tempos bíblicos se apontavam obsidiados)

Hoje em dia, observa-se que as forças trevosas e sombrias, aproveitando a invigilância e a ignorância dos encarnados, desfecham verdadeiros assaltos sobre muita gente.

Mais do que nunca, os grupos espíritas são solicitados para tentar intervir nos casos de obsessão, no sentido de recuperar o equilíbrio e a saúde da pessoa.

Estudos Sobre Mediunidade – 4º fascículo – pág. 139

11. Preservação da vida interior

Cuidemos, preservando a nossa vida interior, a fim de que o turbilhão, que agita por fora, não consiga perturbar a paz que cada um deve manter-se por dentro.

Caminhar com Deus significa perfeita identificação entre a criatura e o seu Criador.

Alcançá-la é o fim que todos nos devemos impor, pelos meios da oração, da reflexão, através da ação nobilitante, para que seja possível uma plena identificação entre os postulados divinos em que nos demoramos.

Destinados à luz, deambulamos pelas estradas difíceis, através de cujas experiências nos acercamos das fontes de energia superior.

Interrupções, problemas, acidentes de vária ordem não podem impedir que a chama divina brilhe cada vez mais em nosso íntimo.

Por isto, é necessário realizar o trabalho de profundidade interior, a fim de que a turbulência, o desar, que a todos envolvem por desequilíbrio ou por insensatez, não atinjam a casa mental dos que pretendem construir o novo mundo da fé.

Intercâmbio Mediúnico – João Cléofas / Divaldo P. Franco – cap. 19