



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBÍTRIO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

**Interesses especiais:**

- Estudar.
- Divulgar.
- Compreender.
- Aprender.
- e Praticar.

• **KARDEC**

**Nesta edição:**

EDITORIAL	2
ALBERT EINSTEIN E A RELIGIÃO	2
KESA - APRENDA COM KARDEC.	3
CURIOSIDADES ESPÍRITAS.	3
A FINA ARTE DE RECLAMAR	4
A FINA ARTE DE RECLAMAR (CONT.)	5
Eu, meu melhor amigo.	6
Eu, meu melhor amigo. (cont.)	7

**CAUSA E CONSEQUENCIA: KARDEC EXPLICA**

W W W. **CULTURA ESPIRITAJAU.COM.BR**

**ACESSE**

## Pinga - Fogo - Chico Xavier e o Espiritismo

Por Ricardo Foganholo Pavan

**1 – Tive meu primeiro contato com o Espiritismo através dos livros de Chico Xavier; sua literatura me agradou e agrada muito; aprendi muito ali – porque devo, então, estudar Kardec?**

Por uma figura meramente ilustrativa, imaginemos o Espiritismo como um edifício que possui apenas uma porta frontal e muitas nas laterais – aqueles que o adentram pela frente o fazem através das Obras Básicas, enquanto aqueles que escolham qualquer das portas laterais o fazem através de Chico Xavier, Ramatis, Luiz Sérgio, Edgar Armond, Divaldo Pereira Franco, enfim, toda sorte de autores mais ou menos populares cujas obras tangem em algum momento a Doutrina dos Espíritos. É fato já sabido, porém, que as obras que aí estão, compondo um continuum bibliográfico não têm, via de regra, compromisso com as Obras Básicas – e não são poucas as provas que vêm avolumar tal afirmação. A responsabilidade de Chico, contudo, reside no fato de haver permitido a publicação de um sem número de livros que se adequam perfeitamente à tais descompromissadas obras. Ao estudar *O Livro dos Médiuns*, conclui-se que retidão moral não é a garantia de comunicações mediúnicas sempre superiores em conteúdo; afirmamos por isto que mesmo havendo algum valor literário nos mais de 400 livros psicografados por Chico Xavier, estes não apresentam mais que uma pálida pincelada dos fundamentos do Espiritismo. Allan Kardec foi autônomo ao lidar com os Espíritos, perquirindo-os, investigando-os e analisando-os a fim de alcançar conclusões tão validas hoje quanto há 150 anos – que não haja reconhecimento disto atualmente, não é sinal que o Espiritismo esteja ultrapassado, mas que os espíritos não lhe têm dedicado atenção de qualidade que esta doutrina necessita para ser bem compreendida. Chico Xavier, por seu turno, demonstrou em mais de uma ocasião de sua longa derradeira encarnação que tomava para si um papel de submissão frente aos Espíritos, esquivando-se de considerá-los como iguais até, igualdade mui alardeada pelas Obras Básicas. Chico Xavier deixou uma obra psicográfica de reconhecido valor, mas que jamais poderá substituir ou complementar as Obras Básicas; as obras trazidas à público por sua prodigiosa psicografia tangem mais ao espiritualismo do que ao Espiritismo propriamente – basta analisar, estudar, despir-nos de toda idéia preconcebida que tenhamos acerca deste último e das Obras Básicas, para os cotejar, comparar, acarear.

**2 – Entendo que a base da Doutrina dos Espíritos está nas Obras Básicas, mas a obra de Chico**

**Xavier não é complementar a estas?**

Não duvidamos que uma negativa respondesse satisfatoriamente a esta questão. Em se pretendendo encontrar legítimo Espiritismo nas o-

bras psicografadas por Chico Xavier, o leitor ativo, o estudioso atento, saberá diferir tudo quanto caminha de par e passo com as Obras Básicas, tanto quanto os informes, conceitos e teses que marcham em sentido contrário. Necessitaríamos de uma obra tão vasta quanto a que Chico psicografou para analisar vírgula e ponto a fim de listarmos a totalidade de conceitos que se apresentam como espíritos sem o ser. Precisamos, contudo, partir de outra questão para alcançarmos uma satisfatória resposta – está o Espiritismo incompleto? Sim, pois considerando a necessidade de obras complementares, a Doutrina Espírita não é uma doutrina, mas uma meia doutrina.

Teríamos de, conseqüentemente, vir considerar que os Espíritos cujas mensagens urdiram a doutrina codificada por Allan Kardec não fizeram bom trabalho, ou seja, as bases inamalgáveis donde se sustenta o Espiritismo são, na realidade, bases móveis, que se adaptam ao sabor dos gênios e dos caprichos. Isto equivaleria afirmar que o Espiritismo, a exemplo da casa edificada sobre a areia, ruirá na iminência das intempéries. Em nos debruçando acerca do mérito da questão, o complemento do Espiritismo se encontra nas ciências, e não em romances ou livros que parecem filosofar sobre os Espíritos, mas que nada trazem de legitimamente espíritos – a obra psicográfica de Chico queira alguns ou não, possui livros que coadunam ao exemplo que acabamos de atentar.

**3 – Temos testemunhado uma revisão da obra psicográfica de Chico Xavier, processo que parece haver sido iniciado após sua morte; são iniciativas tímidas, ou que timidamente são divulgadas pelos meios de comunicação espíritos. A obra de André Luiz, por consequência, também tem passado por tal escaninho, e alguns estudiosos tem dito que este Espírito é um Pseudo-sábio. Tal afirmação é correta?**

Muitos dados positivos apontam isto. Entretanto, a análise das obras psicográficas de Chico, mais especificamente, aquelas de autoria do Espírito André Luiz não é fenômeno novo, apenas tem surgido com maior visibilidade devido aos meios de comunicação atualmente disponíveis. Veja-se o que publicou José Herculano Pires em *Vampirismo*:

*“O Espiritismo estaria sujeito à mais completa deformação, se os espíritos se entregassem ao delírio dos caçadores de novidades. André Luiz manifesta-se como um neófito empolgado pela doutrina, empregando às vezes termos que destoam da terminologia doutrinária e conceitos que nem sempre se ajustam aos princípios espíritos.”*

O Espírito que se autodenominou André Luiz, por apropriação do nome do irmão de Chico Xavier, surge-nos como indigno de crédito no tocante ao Espiritismo – temos testemunhado muitos indivíduos que se dizem espíritos venderam sua confiança a este Espírito, considerando seus livros como revelações, sem que, para tanto, venham apresentar uma prova sequer que sustente isto. Estas tais revelações são as opiniões pessoais, freqüentemente romaneadas, que atrelam-se ao Espiritismo por atavismo dos seus leitores e idólatras, muito mais do que por mérito de suas obras. Pessoalmente nos atiramos com grande avidez a investigar sua primeira e máxima obra, *Nosso Lar*, uma vez que se relaciona a erraticidade, fundamento da Doutrina dos Espíritos por qual nutrimos grande pendor. De imediato podemos listar ao menos três conceitos presentes na citada obra que são diametralmente contrários ao Espiritismo – na visão de erraticidade de André Luiz os Espíritos habitam uma área delimitada do espaço (veja a questão 87 de *O Livro dos Espíritos*); confere erraticidade para os Espíritos dos animais (veja a questão 600 de *O Livro dos Espíritos*); também prega que os Espíritos possuem órgãos (veja a questão 257 de *O Livro dos Espíritos*). Eis que, conspurcando as partes, André Luiz corrompe e nega o todo. Ou seja, ao inventar uma erraticidade fantasiosa pelo acúmulo de conceitos contrários a Doutrina Espírita, ele nega a própria erraticidade como a entende o Espiritismo e, por conseguinte, ao próprio Espiritismo. É uma sucessão de fatos que atentam contra o bom senso de qualquer espírita, ou ao menos deveria assim o ser. Tendo encontrado tal sucessão de fantasias, poderíamos responsabilizar tanto o Espírito escrevinhador quanto os Espíritos leitores que diante de tal obra a aceitaram passivamente. Podemos concluir que André Luiz é um Espírito pseudo-sábio? Dados somam-se a favor de tal conclusão; uma vez que não desejamos incidir sobre as idéias de ninguém, cabe a cada espírita realizar sua investigação a fim de atingir termo próprio acerca de tal assunto. Acaso nossos dados vierem somar positivamente neste sentido, muito bem.

Obs. Este trabalho se compõe de 12 perguntas e respostas, as quais iremos publicar nos próximos 4 números.



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBÍTRIO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

## Editorial

Caros amigos e companheiros da nossa querida Doutrina dos Espíritos, transcorria o ano de 1977 e a casa espírita que freqüentávamos nos era e continua sendo muito querida. Saímos da sala onde acabara de ser realizado o trabalho prático de todas as terças feiras, quando um companheiro comentou que o palestrante do domingo anterior havia feito um comentário a propósito do tratamento dispensado pelos espíritas ao espiritismo alertando para o fato de estarmos “brincando” com o espiritismo, referindo-se ao chamado “movimento espírita”.

Considerarei como relativa aquela afirmação e releguei a posteridade o juízo de valor que eu pudesse auferir do fato.

Confesso que não me arrependi de ter sido prudente, pois passado mais de 30 anos do ocorrido verifico o quão acertada foi aquela afirmação, pois o ilegítimo “movimento espírita” continua tratando a Ciência Espírita com a maior ingenuidade e pior, conseguiram fazer do Espiritismo uma religião, e se não tomarmos o devido cuidado conseguirão descaracterizá-lo por completo, pois já se pode constatar a recomendação da prática dos mais variados cultos, qual seja: O Culto do Evangelho no Lar, o sacramento do batismo ou seja o Batizado Espírita, Casamento Espírita e outros que tais.

Alem disso institucionalizaram, ou se tenta, a maneira de se fazer espiritismo alegando-se a necessidade de uniformizar a prática o que tiraria do Espiritismo o que tem de mais valoroso e belo: O direito legítimo do livre - pensar.

E isso tudo se deve ao fato do espírita não estudar as Obras Básicas ditadas pelos Espíritos Superiores ao professor Rivail aceitando sem questionamentos ensinamentos e práticas estranhas aquelas ensinadas. Pensemos nisso.

Espíritas estejam ALERTAS!

Saúde e Paz a todos.

**Depto. Editorial.**

## Albet Einstein e a religião.

**E**m meados dos anos 1930, o diplomata e mecenas alemão conde Harry Kessler (1868-1937) chegou para o já renomado Albert Einstein e lançou:

"Professor, ouvi dizer que você é profundamente religioso".

Sem se alterar, o cientista respondeu:

"Sim, você pode dizer isso. Tente penetrar, com os nossos meios limitados, os segredos da natureza. Você vai descobrir que, por trás de todas as concatenações discerníveis, há algo sutil, intangível e inexplicável. A veneração a essa força que está além de tudo o que podemos compreender é a minha religião. Até certo ponto, de fato, eu sou religioso".

Apesar de um tanto escorregadia, a resposta - e outras declarações ao longo da sua vida - não dá muita margem a dúvidas: Einstein acreditava em Deus. Embora seja bem menos complicada de entender do que a Teoria da Relatividade, a idéia que o cientista desenvolveu do Todo-poderoso é cheia de sutilezas e meios-tons. Isso fez com que, assim como suas descobertas científicas, seus conceitos religiosos gerassem controvérsias e discussões que chegam acesíssimas aos dias de hoje.

## Japoneses dizem que baratas conseguem aprender

**Baratas têm memória e podem ser treinadas para salivar em resposta a estímulos, da mesma forma que cães fizeram quando o famoso cientista russo Pavlov tocava um sino, disseram pesquisadores japoneses.**

Tal "condicionamento" só pode acontecer se existe memória e aprendizado. A resposta de salivação só havia sido anteriormente provada em seres humanos e cachorros.

Em artigo na mais recente edição da publicação online *Public Library of Science*, os pesquisadores disseram esperar saber mais sobre o cérebro humano com a exploração do que acontece em um cérebro mais simples, como o da barata.

No experimento, os cientistas expuseram um grupo de baratas a um odor sempre que as alimentavam com um solução de açúcar. Mais tarde, quando elas eram expostas somente ao odor, ainda assim salivavam.

Outro grupo de baratas foi alimentado com uma solução de açúcar sem odor e a exposição ao odor depois não levou a uma mudança na quantidade de saliva produzida. Nos anos 1890 e 1990, o médico russo Ivan Petrovich Pavlov conduziu uma pesquisa com cachorros que ficou conhecida como "condicionamento clássico".

Ele usou sinos para chamar cachorros para se alimentar e, depois de algumas repetições, os cães começaram a salivar em resposta somente ao sino.

Reuters

È principio básico do Espiritismo de que todos os espíritos no Universo possuem os atributos de: **Inteligência, Vontade e Pensamento.**



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBÍTRIO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

## CURIOSIDADES ESPÍRITAS

### Ectoplasmia

Durante uma aparição na corte francesa de Napoleão III em 1857. Daniel Douglas Home impressionou a bela imperatriz Eugênia, materializando uma mão espectral que agarrou o lenço da dama e nele deu um nó. (Mistérios do desconhecido – Ed. Abril)

### Raps

Segundo um velho manuscrito, o Sr. Welsh, sacerdote na cidade de Ayr (Escócia), dialogava com os espíritos por meio de raps. Isso ocorreu em 1661, e o fato está consignado no documento intitulado *Saddusimus Triumphatus*, que também cita o caso de diálogos mantidos com uma entidade, por meio de batidas num tambor. (Revista Planeta)

“Cada criatura traz na frente, mas, sobretudo nos atos as marcas de sua grandeza ou de sua decadência”  
Kardec  
Evang. Seg. Espiritismo.

**KESA - KARDEC PERGUNTA, OS ESPÍRITOS SUPERIORES RESPONDEM,  
E VOCÊ...REFLETE, PENSA, REPENSA E... APRENDE.**



O Espiritismo não vem procurar os perfeitos, mas os que se esforçam em o ser pondo em prática os ensinamentos dos Espíritos. O verdadeiro espírita não é o que alcançou a meta, mas o que sinceramente quer atingi-la. Sejam quais forem os seus antecedentes, que será bom espírita desde que reconheça suas imperfeições e seja sincero e perseverante no propósito de se emendar”.

#### LEMBRE-SE:

CONHECE DOCTRINA ESPÍRITA QUEM ESTUDA A OBRA KARDECIANA.

- LIVRO DOS ESPÍRITOS 18/04/1857.
- LIVRO DOS MÉDIUNS 1861.
- EVANG. SEG. ESPIRITISMO 1864.
- O CÉU E O INFERNO 1865.
- A GÊNESE 1868.



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBITRÍO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

## A Fina Arte de Reclamar

Por Ricardo Foganholo Pavan

Quão pueril torna-se a existência quando tudo que nos cerca, e a nós mesmos diante de uma auto-análise, surge motivador para frustrações, desgostos e reclames. Não há arte mais nobre do que reclamar, quando se sabe o que está fazendo – e o equívoco de certos indivíduos é desconhecer as ferramentas necessárias para tanto. Motivos pouco nobres, que não coadunam com uma verdade e utilidade coletiva gera reclamações imaturas, infantis, e quase sempre inócuas. Nenhum espírita que haja se comprometido com a doutrina que adotou desconhece o poder do pensamento – e, enquanto atributo, ou seja, qualidade própria do Espírito, o pensamento desempenha papel nevrálgico nos fenômenos naturais, de níveis subatômicos até aqueles imensuráveis por sua exponencial grandeza cósmicos.

Reside aqui um equívoco ao não se racionalizar o pensamento quando diante dos fenômenos de natureza eminentemente espírita – cria-se, por conseguinte, quimeras de toda espécie em narrativas anti-doutrinárias de escrevinhadores encarnados e desencarnados; para além de Colônias Espirituais que cumprem os anseios materialistas daqueles que aguardam por uma região de destino para além das fronteiras da morte, há a lei natural do Livre-Arbitrio, onde cabe a cada espírito decidir quais os caminhos que pretende rumar. A erraticidade é assim denominada por que os Espíritos de fato erram, ou seja, não têm destino certo, não ficam confinados em Colônias, Umbrais, vales e que tais cuja permanência no ideário espírita ilustra a ignorância do meio.

O pensamento é causador, versa adágio mui popular nas esferas da prática espírita que freqüentamos – e causa imediatamente no meio pelo qual se propaga, ou seja, o fluido. O fluido é a matéria em um de seus inumeráveis estados, transformação do Princípio Material donde se originou toda a matéria universal, aquela que podemos detectar tanto quanto a que desconhecemos. O fluido que nos cerca e impregna tem natureza familiar a nossos pensamentos, criando uma atmosfera fluídica planetária que nos identifica e irmana. O fluido que mais imediatamente reage aos nossos pensamentos é aquele que compõe nosso perispírito, corpo sutil que intermedia Espírito e corpo físico. Tal corpo, cujos limites são desconhecidos é também transformação da atmosfera fluídica planetária, ou seja, do meio onde se encontra. Destarte, em constante contato e intercâmbio com tal ambiente fluídico, forma uma atmosfera fluídica própria, onde o pensamento do Espírito se reflete como num monitor ou ainda, hipoteticamente, como um holograma.

A qualidade que carrega nosso pensamento, portanto, encontra-se refletida em nosso perispírito, cuja fronteira se confunde com uma atmosfera fluídica particular que acompanha-nos, imantada a nós por nossos pensamentos; as imagens que aí se encontram em voláteis convulsões podem ser captadas por Espíritos que possuam pensamentos com tais qualidades – em similitude de pensamentos, podem-se obter resultados positivos e ou negativos. Isto, por certo, mais depende do Espírito que se está encarnado do que propriamente do errante, que não pode influir sobre pensamentos que lhe escapam a natureza. Quando transformamos pensamentos em palavras, a reação fluídica se estende e amplia; pois, por isto muito autores afirmam que as palavras possuem um peso magnético, o que se traduz como verdade para a Doutrina dos Espíritos. Os polemistas sempre se destacaram na multidão dos filósofos na

condição de incendiários, tanto assim que a própria polêmica ganhou ares negativos, de cousa que efervesce os ânimos por dar-se ao desplante de questionar o inquestionável, de contestar o incontestável – lembramos aos espíritos que assim se consideram, que Sócrates foi morto por seu caráter polemista, este o grande pensador grego considerado predecessor filosófico da doutrina de Jesus de Nazaré, outro que acabou morto em decorrência de sua exponencial capacidade de efervescer os ânimos ao contestar o incontestável. Como espíritos, condicionados por uma cultura de origem católica que nos tornou cordeirinhos mansos prontos a sermos conduzidos por um pastor, este espírito de contestação e polemica se perdeu.

Allan Kardec teve as Obras Básicas por si compostas queimadas em auto de fé em Barcelona, quando ainda se encontrava entre os encarnados. E nós espíritos, será que mantemos viva esta chama de contestadores, de ousar desfraldar uma bandeira que ofenda a mansuetude reinante? Magoar as convicções alheias, por mais frágeis que se mostrem tornou-se “crime de morte” junto aos espíritos – um crime que tem nome: ferir consciências. Não se propugna ferir as consciências alheias por que disto resultará um mal, um pecado – não se cogita um só instante, para o fato de que o aprendido, o mais básico meio pedagógico existente, é a conversa? Que uma conversa que se entenda saudável há ao menos dois indivíduos que defendem todo tempo suas próprias visões de mundo, suas próprias teses acerca deste ou daquele assunto, sem que daí surja necessariamente um embate de morte?

Este conceito de não ferir consciências não apenas é patético porque se sustenta na contramão da natureza, como, outrossim, não deve jamais ser das ferramentas ideológicas espíritas – espíritas que defendem isto, tudo ignoram acerca da doutrina que crêem ter abraçado, de suas origens históricas e suas bases inamalgáveis até seu caráter eminentemente científico. Afinal, que se pretende preservar com tal conceito? Idéias são passíveis de contestação na proporção que não representam uma verdade universalmente aceita – são relativas, portanto. A defesa mais ou menos apaixonada que se faça, desta ou daquela idéia ou conceito, diz mais a respeito de seu defensor do que da idéia em si mesma. Não se encontra na capacidade de berrar mais alto que uma verdade seja mais verdadeira que outra tampouco na aceitação aparentemente universal desta ou daquela verdade qualquer.

Munido disto, um sujeito poderá conversar, argumentar e debater sem que se ofenda com este ou aquele interlocutor que porventura lhe conteste as idéias, ou lhe prove estar em equívoco tal e tal conceito ou convicção. Mas, ora, dum rebanho que prima pela mansidão de idéias e ações, que há de causar um lobo em seu meio? É tão legítimo o desejo do lobo de preservar sua existência a custa da vida do rebanho, quanto do rebanho em fugir para se preservar sua existência. No tocante às idéias, não há morte senão dos velhos conceitos; Sócrates e Jesus reclamaram com sabedoria das verdades estabelecidas em seus tempos, desmascarando-as como as mentiras universalmente aceitas que eram, e foram mortos por consequência.

Continua pag.5



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBÍTRIO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

## A Fina Arte de Reclamar

Por Ricardo Foganholo Pavan

Reclamar é uma arte fina, delicada e cuja agudeza é proporcional ao seu reclamante. Espírito cuja superioridade de idéias revolte o mais profundo das convicções alheias causa convulsões em seu derredor assim como um terremoto cria ondas de choque que destroem tudo a sua volta. Ficamos imaginando que ações Jesus desenvolveria se coadunasse do conceito de não ferir consciências – certamente não teria contestado seus interlocutores, que o provocavam diuturnamente; bem, ele sequer teria quebrado a lei civil do povo donde se reencarnou, como curar os doentes em dia de sábado, para ficarmos no mais tolo dos exemplos. Jesus não se afirmaria filho de Deus, não atuaria no sentido de consternar e constranger os defensores das leis e tradições caducas dos hebreus, tampouco realizaria ações em favor daquela gente, através de ações que passaram a História na qualidade de milagres.

A Doutrina dos Espíritos sequer teria surgido se as consciências não devessem ser feridas. Este tal conceito segundo a qual não se devem ferir consciências a guisa de caridade é, na realidade, um mal disfarçado ideário com fins a preservação e perpetuação da ignorância – ao não substituir verdades velhas por novas, ou segundo outro ponto de vista, mentiras por verdades, as primeiras serão sempre preservadas em detrimentos das segundas, rechaçadas como novidades sem consistência, qualquer coisa de origem vanguardista cuja fugacidade não deve tomar o tempo de homens comprometidos com a utópica paz reinante. Destarte, eis o cenário que atualmente encontramos onde a ignorância de uma nação permeia os meios considerados espíritas, fazendo nascer uma teoria a partir da prática, deformando o Espiritismo até que não se possa mais reconhecê-lo pelo que é.

Saber reclamar é uma arte, que exige muito daqueles que, contrariamente a Sócrates e a Jesus, não têm um ideário superior fruto do conhecimento haurido da multiplicidade de reencarnações por que passaram. Contudo, não somos órfãos de conceitos superiores, de verdades novas, ainda que

esquecidas, e que compõem as bases da Doutrina dos Espíritos. Ao preservarmos os exemplares das Obras Básicas nas prateleiras de nossas bibliotecas, ou esquecidas nos fundos das gavetas, estamos na qualidade daqueles que se comprometem, ainda que inconscientemente, com um status quo de ignorância e mentiras, com uma paz utópica onde se imagina falsamente que o Espiritismo é corretamente praticado como a religião que de fato não é, nem nunca foi.

Saibamos reclamar, pois, porque possuímos sólidas bases de conhecimento para fazê-lo, seja qual for a esfera de nossa atuação cotidiana. Na condição de espíritas não nos basta rechaçar o que achamos ser novidade, sem um aprofundado exame, verificação dos fatos todos e julgamento à luz da razão. Allan Kardec nos mortifica com suas considerações contundentes ainda que brandas acerca da Doutrina dos Espíritos na *Introdução de O Livro dos Espíritos*. Passados quase dois séculos, e tais palavras guardam fenomenal conjunto de ensinamentos de uma sabedoria singular e muito a propósito do que estivemos tratando no presente artigo.

*Espíritos superiores vos abandonarão, como faz um professor com os discípulos negligentes.”*

*“Dirigimo-nos, pois, aos ponderados, que duvidam do que não viram, mas que, julgando do futuro pelo passado, não crêem que o homem haja chegado ao apogeu, nem que a Natureza lhe tenha facultado ler a última página do seu livro.”*

*“Acrescentemos que o estudo de uma doutrina, qual a Doutrina Espírita, que nos lança de súbito numa ordem de coisas tão nova quão grande, só pode ser feito com utilidade por homens sérios, perseverantes, livres de prevenções e animados de firme e sincera vontade de chegar a um resultado. Não sabemos como dar esses qualificativos aos que julgam a priori, levemente, sem tudo ter visto; que não imprimem a seus estudos a continuidade, a regularidade e o recolhimento indispensáveis. Ainda menos saberíamos dá-los a alguns que, para não decaírem da reputação de homens de espírito, se afadigam por achar um lado burles-*

*co nas coisas mais verdadeiras, ou tidas como tal por pessoas cujo saber caráter e convicções lhes dá direito à consideração de quem quer que se preze de bem educado. Abstenham-se, portanto, os que entendem não serem dignos de sua atenção os fatos. Ninguém pensa em lhes violentar a crença; concordem, pois, em respeitar a dos outros.”*

*“Quem deseje tornar-se versado numa ciência tem que a estudar metodicamente, começando pelo princípio e acompanhando o encadeamento e o desenvolvimento das idéias. Que adiantará àquele que, ao acaso, dirigir a um sábio, perguntas acerca de uma ciência cujas primeiras palavras ignorem? Poderá o próprio sábio, por maior que seja a sua boa vontade, dar-lhe resposta satisfatória? A resposta isolada, que der, será forçosamente incompleta e quase sempre, por isso mesmo, ininteligível, ou parecerá absurda e contraditória.*

*O mesmo ocorre em nossas relações com os Espíritos. Quem quiser com eles instruir-se tem que com eles fazer um curso; mas, exatamente como se procede entre nós, deverá escolher seus professores e trabalhar com assiduidade.”*

*“Se quereis respostas sisudas, haveis de comportar-vos com toda a sisudeza, na mais ampla acepção do termo, e de preencher todas as condições reclamadas. Só assim obtereis grandes coisas. Sede, além do mais, laboriosos e perseverantes nos vossos estudos, sem o que os Espíritos superiores vos abandonarão, como faz um professor com os discípulos negligentes.”*

?

**Pense, Reflita, não se sujeite a idéias prontas!**



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBÍTRIO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

Especial (revista Veja de 01/07/2007)

## Eu, meu melhor amigo.

A auto-estima é a melhor aliada do sucesso na vida pessoal e profissional. Não há idade-limite para conquistá-la



### 1 PAUL CÉZANNE (1839-1906)

O pintor francês teve seus quadros rejeitados no Salão Oficial de Paris e foi motivo de chacota entre os críticos durante anos, mas não se deixou abater. "Eu sou um marco na arte", costumava dizer. Tinha razão.

### 2 WALT WHITMAN

(1819-1892) O poeta americano enaltece a si próprio em sua obra-prima *Folhas de Relva*. "Eu celebro a mim mesmo / E o que assumo você vai assumir / Pois cada átomo que pertence a mim pertence a você", proclamou.

### 3 TINA TURNER

A cantora apanhou do marido, Ike Turner, durante quase duas décadas até que um dia se convenceu do próprio valor, achou-se capaz de mudar de vida e seguiu carreira-solo.

### 4 ALEXANDRE, O GRANDE

O imperador se considerava um deus. Comparava suas conquistas e realizações com as de personagens da mitologia grega, como Hércules.

### 5 LEWIS HAMILTON

Aos 10 anos de idade, ainda piloto de kart, o jovem inglês se apresentou ao chefe da McLaren, Ron Dennis, e disse que um dia ainda faria parte da escuderia. Agora, em sua estréia na Fórmula 1, já é considerado um fenômeno nas pistas.

### 6 MICHEL DE MONTAIGNE

Em *Ensaíos*, o filósofo francês sugere como superar o sentimento de desconforto com o próprio corpo, a sensação de que se é pouco inteligente e o sentimento de inadequação quando algum comportamento é desaprovado pelos outros. "A pior desgraça para nós é desdenhar aquilo que somos", escreveu.

### 7 COCO CHANEL

A estilista desafiou a sociedade do início do século XX ao apostar na originalidade de suas roupas. "As pessoas costumavam rir da forma como eu me vestia", dizia ela. "Mas esse era o segredo do meu sucesso. Eu não era parecida com ninguém."

Os manuais de auto-ajuda se incorporaram à vida moderna tanto quanto os telefones celulares ou a internet. Cada vez mais gente encontra inspiração em seus conselhos para perseguir uma vida melhor, seja do ponto de vista material, seja do espiritual. Na lista dos livros mais vendidos de VEJA, os títulos de maior sucesso ensinam a ficar rico em pouco tempo, a atrair a sorte para si próprio e a galgar degraus no trabalho rapidamente. Se todos os títulos de auto-ajuda fossem colocados em uma centrífuga, o conselho fundamental que daí resultaria seria: goste de você, tenha confiança em si mesmo, acredite em sua capacidade. Em resumo: preserve sua auto-estima. Os psicólogos são unânimes em afirmar que a auto-estima é a principal ferramenta com que o ser humano conta para enfrentar os desafios do cotidiano, uma espécie de sistema imunológico emocional. Ela determina, em última análise, a forma como nos relacionamos com o mundo. "A pior desgraça para nós é desdenhar aquilo que somos", escreveu ainda no século XVI o filósofo francês Michel de Montaigne. Resume o historiador inglês Peter Burke: "A auto-estima é o conceito mais estudado na psicologia social, e há um bom motivo para isso. Ela é a chave para a convivência harmoniosa no mundo civilizado".

Existem seis regras básicas para elevar a auto-estima e ganhar confiança de maneira permanente. Elas funcionam a partir do momento em que se decide identificar as crenças negativas e se trabalha continuamente para modificá-las. As regras são as seguintes:

- **Examinar o passado.** Esse é um passo crucial para elevar a auto-estima. Ao fazer essa retrospectiva, é possível perceber que alguns erros do passado podem ser corrigidos e outros não. Ao deparar com o que não pode ser mudado, o melhor a fazer é aceitar a situação, esquecer esses erros e se concentrar apenas no que pode ser melhorado.
- **Achar um meio-termo.** Quem sofre de baixa auto-estima costuma seguir a linha de pensamento do "tudo ou nada", ou seja: se uma tarefa realizada não saiu perfeita, foi um tremendo fiasco. Há uma grande diferença entre dizer "Eu fracassei três vezes" e "Eu sou um fracasso". Segundo os psicólogos, é preciso se esforçar para encontrar um meio-termo. Uma tarefa que não saiu perfeita dessa vez pode ser melhorada no futuro.
- **Dar um sentido à vida.** Um estudo do Instituto de Envelhecimento da Universidade da Flórida concluiu que pessoas que dão um sentido à vida, prestando serviços comunitários ou investindo numa segunda carreira, se sentem mais satisfeitas consigo mesmas e apresentam auto-estima elevada e estável.
- **Focar os aspectos positivos.** A pessoa que sofre de baixa auto-estima tende a concentrar sua atenção apenas nos aspectos negativos de determinada situação. Se o chefe menciona os pontos fortes e fracos de um projeto apresentado, por exemplo, ela vai lembrar e rememorar apenas as críticas, ignorando os elogios. Ao se concentrar nos pontos positivos, a percepção do indivíduo sobre a mesma situação muda para melhor.
- **Comentar com a família e os amigos as realizações positivas.** Um estudo publicado no *Journal of Personality and Social Psychology*, da Associação Americana de Psicologia, concluiu que alardear o próprio sucesso ajuda a reforçar a autoconfiança e a elevar a auto-estima e neutraliza os pensamentos de autodepreciação.

continua



Uma casa espírita a serviço de Kardec.

# LIVRE - ARBÍTRIO

Um periódico para Livre-pensadores



EDIÇÃO Nº. 006

outubro, 2009

Edição Eletrônica

Especial (revista Veja de 01/07/2007)

## Eu, meu melhor amigo.

A auto-estima é a melhor aliada do sucesso na vida pessoal e profissional. Não há idade-limite para conquistá-la

**Fazer ginástica.** Vários estudos mostram que a prática regular de exercícios ajuda a elevar a auto-estima. Numa pesquisa da Universidade do Arkansas, nos Estados Unidos, um grupo de estudantes que começou a praticar exercícios regularmente passou a ter uma percepção mais positiva de si próprio. Outro estudo, da Universidade de Illinois, concluiu que a ginástica aumenta a auto-estima dos praticantes porque melhora a saúde e a qualidade de vida em geral.

Uma pesquisa concluída no ano passado pela filial no país da International Stress Management Association (ISMA-BR) constatou que os brasileiros possuem auto-estima baixa em comparação com os americanos e os franceses. O estudo foi feito com 760 brasileiros entre 23 e 60 anos de Porto Alegre e São Paulo. O mesmo número de pessoas foi entrevistado nos Estados Unidos e na França. Segundo a pesquisa, 59% dos brasileiros sofrem de baixa auto-estima, contra 22% dos americanos e 27% dos franceses. Em compensação, em matéria de otimismo, o brasileiro está nas alturas: 67% dos pesquisados disseram ser otimistas, contra 54% dos americanos e 49% dos franceses. "Apesar de terem baixa auto-estima, os brasileiros são os que mais têm esperança. Eles sempre acham que hoje está ruim, mas amanhã vai ficar melhor", analisa a psicóloga Ana Maria Rossi, coordenadora do estudo.

Durante a pesquisa, Ana Maria constatou que, para a maioria dos brasileiros, considerar-se bem-sucedido é uma atitude arrogante. Diz ela: "Existe no Brasil uma cultura de condenar quem se vangloria das próprias realizações e de enaltecer a humildade. Isso acaba por minar a auto-estima das pessoas, que começam a acreditar que não são merecedoras de seus feitos mais ambiciosos". A arrogância costuma ser confundida com auto-estima em excesso. O poeta e escritor alemão Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) dizia com a soleidade característica que "um erro grave é tanto se julgar mais do que se é quanto se estimar menos do que se merece". A moderna psicologia não aceita mais a idéia de que alguém possa ter auto-estima em excesso. Seria como ter saúde em excesso. Os complexos de superioridade e a arrogância pertencem a outra natureza. Uma pessoa com auto-estima elevada acredita que tem o controle da própria vida, sente-se confiante em lidar com os contratempos e almeja alcançar o sucesso na vida pessoal e profissional. Simples.

# AME-SE!

*...depois você poderá amar a quem quiser.*