



CELD – Centro Espírita Léon Denis

**12º E.E. MEDIUNIDADE**  
**EDUCAÇÃO E FUNÇÃO DOS MÉDIUNS**

*Aula sobre Passes*

2005

## Índice

<b>Aula dada por Márcia Cordeiro – 26-02-2005</b> .....	<b>2</b>
<b>Aula dada por Márcia Cordeiro – 05/03/2005</b> .....	<b>13</b>
<b>Aula dada por Alexandre – 12/03/2005</b> .....	<b>24</b>
<b>Aula dada por Márcia Cordeiro – 19/02/2005</b> .....	<b>35</b>

\*\*\*

## Aula dada por Márcia Cordeiro – 26-02-2005

Iniciou preparo trazendo lição número 13 – Recursos da Oração, do Livro Momentos de Saúde, psicografia de Divaldo Franco pelo Espírito Joanna de Ângelis.

O assunto de hoje será sobre prece, mas, prece para o exercício mediúnicos, para o trabalho mediúnicos, como uma das atitudes, que precisa ser desenvolvida por nós como médiuns. Com qual objetivo? Que alcance isso pode ter? Por quê?

Nós vimos estudando, com a ajuda dos Espíritos, uma série de noções sobre a mediunidade. Então Ignácio nos lembrou, que nós chegamos à mediunidade num contingente de experiências, de aquisições, de deméritos, ou seja, o Espírito do médium vai se expressar na mediunidade de acordo com o que ele é. Isso é o tom particular da mediunidade. É isso que torna a mediunidade individual, sem semelhança de um para outro médium. Nós vamos ter todas as características mecânicas do fenômeno, mas nós estamos nos prendendo à contribuição do Espírito do médium, o papel da mediunidade para o próprio Espírito do médium. É aquela noção que Ignácio chamou, o que vem a ser a moralização para o trabalho mediúnicos. Então, ele nos falou de ascendentes espirituais, ou seja, de conquistas no campo da bondade, da compreensão, da tolerância, ou, do domínio e do conhecimento sobre fluido e magnetismo, e daí, a nossa direção para um campo de ação mediúnica. Que essa adesão à tarefa mediúnica é consentida, ou seja, é escolha do médium. Ele vê ali, antes da encarnação, uma possibilidade clara para, numa determinada vertente de necessidade de seu Espírito. Então, ele adere àquela proposta do exercício mediúnicos. Isso vai num crescendo e se desenvolvendo, sendo alimentado por uma série de circunstâncias, como nós vimos aqui, encarnados, pela procura da tarefa, o estudo relativo à mediunidade, ao trabalho mediúnicos, no nosso caso, a orientação doutrinária para o exercício da mediunidade, a tarefa em si mesmo, e tudo isso vai fazendo um conjunto no qual vamos crescendo. Crescendo em conhecimento, em compreensão, em habilidades e desenvolvimento dos sentimentos. Junto com isso, nós fomos vendo uma série de dificuldades nossas, que na maior parte das vezes, derivam de uma visão parcial ou incompleta da tarefa mediúnica. Nós costumamos ver, ou queremos ver exclusivamente, no fato mediúnicos, na atitude mediúnica, a finalidade do exercício mediúnicos e da tarefa mediúnicos, quando o fenômeno mediúnicos, a tarefa mediúnica, é somente um dos muitos aspectos disso tudo. Ou seja, somos médiuns, temos dons definidos, estamos ligados a uma tarefa específica, mas essa tarefa tem sempre uma finalidade ou um objetivo muito mais amplo, muito maior, no qual nos encontramos inseridos.

Então, nós vimos essas questões gerais, nós vimos o trabalho da cura e o da desobsessão e conforme nós fomos estudando os textos e tudo mais, nos pareceu que nós não temos ainda utilizado o recurso da prece, com todas as suas possibilidades para o médium, a benefício dessa estabilização, do crescimento na tarefa que nós estamos perseguindo ou procurando. Então, nós vamos estudar em vários autores, exatamente essa noção de prece, de oração, a correlação desse trabalho mediúnicos e com a espiritualização nossa.

Joanna de Ângelis, na leitura do preparo, nos trouxe alguns aspectos importantes. Ela se refere à oração como recurso mais acessível pelo qual a criatura entra em comunicação com o Criador, estabelecendo uma ponte invisível de energias sutis, pela qual ela haure forças e a

inspiração para os cometimentos difíceis da existência. Ela diz que a prece não altera o campo de lutas, não impede os testemunhos que favorecem a evolução, mas, brinda resistências para os embates, encoraja e vitaliza sempre. Amplia a visão da realidade, robustece o entusiasmo, modifica a compreensão e o modo de encarar-se os acontecimentos porque produz sintonia com o Divino pensamento. Supera tensões, faz com que a criatura penetre-se de paz, cria condições e circunstâncias para a meditação, equilibrando a saúde e as aspirações. Prepara o santo, sustenta o herói, inspira o pesquisador, mantém a vida, projetando luz nas paisagens em sombra ou enevoadas que se apresentam ameaçadoras. Gente, não é pouca coisa, não. Se nós estivéssemos lendo bula de remédio e quiséssemos saber para que serve, só aqui, nessa primeira etapa desse pensamento de Joanna, a oração, a prece, já serviria para a maior parte de nossas dificuldades do dia a dia. Joanna nos diz: serve, resolve e ainda diz porque. Porque nós nos elevamos, elevando-se, consegue haurir forças, benefícios e matem-se num estado de confiança na Paternidade Divina, que nos mantém as forças para as lutas dos nossos desafios reencarnatórios. Ela diz mais ainda, mantem-nos em paz, em condições de superar tensões. Equilibra saúde, aspirações. Projeta o psiquismo em esferas elevadas. Modifica nossa compreensão e o modo de encarmos os acontecimentos e nos faz ver as circunstâncias do ponto de vista da realidade. Nós poderíamos nos perguntar: Como? Nós todos, oramos. Temos até dias e horários regulares de prece, não temos? Dentro da Casa Espírita, todas as atividades são precedidas e terminam com uma prece. Em certas tarefas mediúnicas, inclusive, como cura e desobsessão, a cada trabalho nós realizamos uma prece. Obtemos todos esses resultados? Estamos tomando ou o remédio errado, ou não estamos tomando a dose prescrita pelo doutor, ou então compramos remédio falsificado.

Temos um problema! Joanna nos diz que dá todo esse efeito! Não é a solução de nossas dificuldades? Olhem, em um dia como o de hoje, dependendo da hora que aqui chegamos, quantas preces já fizemos e ainda vamos fazer? No final do dia é para sairmos “novos em folha!” Dá para tudo isso: resolve essa história toda, engorda e faz crescer! Olhem só! Então, há alguma coisa errada, ou não bem compreendida, entendida, nesse recurso. E nós ouvimos, diariamente, os Espíritos nos recomendarem a prece! Nós ouvimos, diariamente, as advertências, particularmente no nosso caso, no exercício da atividade mediúnica, o fato de ser indispensável prece para o exercício da nossa tarefa. A prece faz isso tudo em nós, agora imaginem no trabalho, quando fazemos direitinho, como o doutor manda.

Se estivermos fazendo a ligação através da prece e a ligação não estiver dando todo esse resultado, alguma coisa está errada. Ou é porque colocamos benjamim, ou porque nós estamos fazendo um gato, ou qualquer outra coisa. Olha que é gato e mal feito! Não dá esse resultado, em longo prazo...!

**Comentário** → Muitas vezes, é porque não estamos com nosso coração aberto. Há um endurecimento nosso, e não dá certo.

**Márcia** → Então, vamos aprender com quem sabe, o livro. Vamos começar com: Atos dos Apóstolos, 4:31, na Bíblia de Jerusalém, na oração dos apóstolos na perseguição. Os apóstolos, depois da morte de Cristo, tinham sido presos, e uma vez soltos, foram para junto dos seus e referiram tudo o que lhes haviam dito os chefes dos sacerdotes e dos anciãos, que os estavam proibindo de ensinar a doutrina do Cristo. Ouvindo isso, unânimes, elevaram a voz para Deus dizendo: “Soberano Senhor, foste tu que fizeste o céu, a terra, o mar e tudo que neles existe. Foste tu que falaste pelo Espírito Santo, pela boca de nosso pai Davi, teu servo: Porque se enfureceram as nações e se exerceram os povos em coisas ruins. Os reis da terra se apresentaram, os governantes se coligaram de comum acordo contra o Senhor e contra o seu unguido. De fato, contra o seu Santo Servo Jesus, a quem ungeste, verdadeiramente coligaram-se nesta cidade, Herodes e Pôncio Pilatos, com as nações pagãs e os povos de Israel para executarem tudo o que o seu poder e sabedoria havias pré-determinado. Agora, pois senhor, considera as suas ameaças e concede a seus servos que anunciem com toda a intrepidez a tua palavra, enquanto se estendem as mãos para se realizem curas, sinais e prodígios, pelo nome de teu santo Servo Jesus.”

Então, a prece dos apóstolos, traz um objetivo claro. Eles pedem a proteção Divina para a sua tarefa de divulgadores da Doutrina do Cristo. Eles oram com um propósito.

O que foi que aconteceu: “Tendo eles assim orado, tremeu o lugar onde se achavam reunidos e todos ficaram, repletos do Espírito Santo continuando a anunciar com intrepidez a palavra de Jesus.” Então nós temos uma reunião mediúnica, clara, precedida de prece inicial, prece com objetivo definido, a comunhão com o alto, os apóstolos mediunizados, dando continuidade à tarefa da divulgação. Esse trecho é tão importante, que Emmanuel fez dois estudos sobre ele nas suas obras. A primeira delas em *Fonte Viva* é a lição 149. A segunda em *Vinha de Luz* é a lição 98. Todas as duas sobre esse mesmo versículo, 31, capítulo IV em Atos.

Na lição de *Fonte Viva*, Emmanuel começa observando o pensamento e as forças que estão nesse fenômeno que chamamos pensamento, fazendo uma comparação. Ele diz assim: “Expandete e encontrarás o infinito de tudo o que existe”. Emmanuel começa, relembrando ou mostrando, que temos um cárcere, que são as nossas criações mentais. Queiramos ou não nós vivemos nele. Ele age em nós e ao redor de nós. E de conformidade com as características das nossas produções mentais, Emmanuel chega chamar de paredes que nos enclausuramos ou asas com que progredimos na ascese. De conformidade como seja isso, é a direção que nós procuramos. Quando falamos em prece, estamos sempre falando numa direção superior. Então, a primeira lição que podemos tirar do estudo dos ensinamentos desses textos, é que se nós não estamos conseguindo dar direção superior ao pensamento nós estamos ficando estagnados. A nossa dificuldade para nos mantermos na busca da elevação é porque estamos alimentados, enclausurados, nós estamos cerceados por uma conduta individual própria que não está nos permitindo essa ligação superior com todo o resultado que Joanna de Ângelis diz que nós podemos esperar, e que a prece dos apóstolos e dos discípulos certamente alcançou pela resposta Divina. Eles pedem força, entendimento, possibilidade de prosseguir na tarefa, apesar de todo e qualquer obstáculo. Eles tinham acabado de sair da prisão. Estavam abertamente falando da Doutrina do Cristo, foram presos, torturados e uma vez libertados pedem a continuidade da tarefa. Pedem que o Senhor propicie forças pelas quais eles possam dar continuidade à tarefa. Então, eles estão estreitamente, diretamente ligados ao pensamento do Cristo. Não estão em nenhum instante, afastados disso. E sem levar em consideração nenhuma das dificuldades, que inclusive diziam respeito à própria existência física, de qualquer forma eles desejam dar continuidade à tarefa e solicitam forças nesse sentido. Agora vamos ver o que Emmanuel fala sobre a prece, quando ele se refere a essa passagem de Atos dos Apóstolos: “Para que nos elevemos, com todos os elementos de nossa órbita, não conhecemos outro recurso além da oração...” Emmanuel está nos dizendo que não conhece outra forma de nós desprendermos a mente do próprio ponto em que estamos para ascendermos. Ele só conhece uma forma que é a oração. “... que pede luz, amor e verdade”.

“A prece, traduzindo aspiração ardente de subida espiritual, através do conhecimento e da virtude, é a força que ilumina o ideal e santifica o trabalho.

Narram os Atos que, havendo os apóstolos orado, tremeu o lugar em que se encontravam e ficaram cheios do Espírito Santo: iluminou-se-lhes o anseio de fraternidade, engrandeceram-se-lhes as mentes congregadas em propósitos superiores e a energia santificadora felicitou-lhes o espírito.” O que é isso no mundo dos médiuns? Tem um nome em Kardec, para esse efeito da prece. Qual é? Das reuniões e Sociedades Espíritas, é para ler o capítulo em casa, item 33 e seguintes, quando se discute a homogeneidade da reunião. É um dos primeiros efeitos. Olhem só, Emmanuel diz que a prece é o único recurso para nos elevarmos e para isso há necessidade de mobilizarmos luz, amor e verdade. **A prece é aspiração ardente de subida espiritual.** Alguém tem dúvida nessa expressão?

Estudamos isso, a prece como aspiração de subida espiritual, em *Obreiros da Vida Eterna* Capítulos II e III. Especificamente nessa obra, André Luiz, descreve a primeira missão socorrista na crosta, em companhia do Assistente Jerônimo. Essa missão socorrista é acompanhar o desencarne de criaturas que são reconhecidas pelo mundo espiritual como cristãos. Ou seja, as suas vidas, à semelhança dos discípulos e dos apóstolos, são criaturas que passam uma existência vivendo os ensinamentos do Cristo. Um é protestante, o outro é espírita, outro não se diz seguidor de nenhuma religião em particular, mas as criaturas, em suas vidas, familiar, profissional, na convivência na sociedade, são cristãos. Então, estão chegando ao final da vida terrena e vão retornar ao mundo espiritual. Toda uma missão socorrista vem ao encontro deles na Terra, facilitando o

desprendimento do corpo e ambientando-os, vamos dizer assim, ao mundo invisível no qual eles vão retornar, defendendo-os, também, de situações outras de assédio espiritual que possa ocorrer por conta dos momentos após o desencarne. O que faz o assistente Jerônimo com a equipe, com a qual virá para a Terra, e André Luiz entre eles? *“Na véspera da partida para a Crosta, o assistente conduziu-nos ao Santuário da Benção, situada na zona dedicada aos serviços de auxílio, onde, segundo nos esclareceu, receberíamos a palavra de mentores iluminados, habitantes de regiões mais puras e mais felizes que a nossa”*.

*“O orientador não desejava partir sem uma oração no Santuário, o que fazia habitualmente, antes de entregar-se aos trabalhos de assistência, sob sua direta responsabilidade”*. Então é um bom Espírito, com responsabilidades definidas de socorro aos homens, com responsabilidades junto a desencarnados que estão se instruindo também no socorro e no auxílio aos homens, e antes de começar a tarefa para a qual ele está designado, ele recorre à ligação com o alto. Ele não se lança à tarefa sem procurar inspiração superior.

Lá no Santuário da Benção, há o encontro de vários grupos, no caso três grupos de socorro, que vinham em direção às regiões inferiores, em que iam também buscar a ligação com o alto e a orientação superior. *“A administração da casa, o Santuário da Benção, não recebia mais de vinte expedicionários de cada vez”*. Então estão ali reunidos, sob a orientação de Semprônia, um grupo de doze Espíritos, que iriam se consagrar *“ao amparo dos asilos de crianças desprotegidas”*; um outro grupo chefiado por Nicamor, que iria colaborar *“nas tarefas de assistência aos loucos de antigo hospício”*, e nós, sob o comando do assistente Jerônimo, que *“iríamos auxiliar alguns amigos em processo de desencarnação”*.

Cornélio, diretor da instituição, explica como vai se realizar a tarefa e o motivo de determinadas disciplinas estabelecidas pela direção do Santuário da Benção. Diz ele, da característica da administração dele e dos outros Espíritos do Santuário da Benção: *“estabelecer o aproveitamento máximo do tempo com o mínimo de oportunidade”* Por isso, *“não recebemos indiscriminadamente os grupos socorristas. Reunimos os conjuntos de serviço, de acordo com as situações a que se destinam. Em dia de recepção aos que vão prestar serviços na Crosta, não atendemos a colabores incumbidos de operar exclusivamente nas zonas de desencarnados”*, e vice versa. Olha o ponto em que chega a disciplina espiritual de um trabalho. Poucas pessoas, com alguma coisa em comum, que estão integradas em missões, se reúnem para buscar inspiração superior. E ele diz porque: *“Há que se ordenar as palavras e selecioná-las, criando-se campo favorável aos nossos propósitos de serviço. A conversação cria o ambiente e coopera em definitivo para o êxito ou para a negação”*. Então ele considera que até a conversa entre os Espíritos pode ser capaz de dificultar o trabalho que vão realizar. E olhem que estamos falando de bons Espíritos! Não estamos falando de perturbação, não! Então, até nisso, os Espíritos do Santuário da Benção estão com esse cuidado, que é o aproveitamento do tempo e que a palavra, a conversa entre eles, resulte no que ele diz, na criação de um ambiente que coopere em definitivo para o êxito, que consolide bases espirituais, com todas as nossas energias ao nosso alcance. Ele explica porque: *“precisamos sanar velhos desequilíbrios das intromissões verbais desnecessárias e, muitas vezes, perturbadoras e dissolventes”*.

Aí, ele faz alusão a uma passagem das escrituras: *“a palavra dita a seu tempo é maçã de ouro em cesto de prata”*. Prossegue o instrutor: *“Se estamos, verdadeiramente, interessados na elevação, constitui-nos inalienável dever o conhecimento exato do valor do “tempo”, estimando-lhe a preciosidade e definindo cada coisa e situação em lugar próprio, para que o verbo, potência divina, seja em nossas ações o colaborador do Pai”*.

Então Cornélio, reunindo poucas pessoas, Espíritos que estão com tarefas assemelhadas, para que da própria troca de idéias entre eles sobre a tarefa, já surja elementos de esclarecimento e de elevação. Isso antes de começar o trabalho, propriamente dito, de ligação com os Benfeitores que irão trazer orientação para a tarefa. Então os grupos começam a conversar e Cornélio ainda diz assim: *“Toda conversação prepara acontecimentos de conformidade com a sua natureza... O verbo está criando imagens vivas que se desenvolvem no terreno mental a que são projetadas, produzindo conseqüências boas ou más, segundo a sua origem. Essas formas naturalmente vivem e*

proliferam...” Emmanuel dizia que nós vivemos encarcerados em nosso próprio pensamento e Cornélio vem dizer que a palavra ainda alimenta o pensamento. Por conta disso, há uma disciplina na conversa. Os grupos começam a conversar entre si, trocando impressões sobre a tarefa que vão desenvolver e essa discussão, e essa conversa sobre o trabalho é das mais importantes para nós, pois nos traz ensinamentos diretos sobre a nossa postura, antes do início das nossas tarefas espirituais, e ele deixa quase uma hora para a troca de idéias construtivas. Vou pular esse pedaço para chegarmos ao pedaço que diz mais respeito a nós.

A partir do momento em que chega o instante da ligação com o Alto, isso se faz com um exercício, reúnem-se os chefes das missões, os espíritos que vão trabalhar com eles, frente a uma tela fluídica, tela essa controlada por operadores especializados. Cornélio determina um exercício de criação mental. Ali irá se materializar Asclépios, que trará orientação para os grupos. Mas Asclápios se materializará, utilizando os fluidos que são oferecidos pela assistência, sob a forma de uma paisagem de paz. Então, Cornélio determina a criação de uma árvore à beira de um lago, rodeado de vegetação. E diz ainda quem vai fazer o que: ele criará a árvore, que o chefe das missões criarão o lago, e os espíritos que estão em aprendizado na tarefa, constituirão a frente da árvore e a vegetação em torno do lago. E todos em silêncio, concentrados, começam a fazer incidir a força mental na tela fluídica, para que se estabeleça o quadro fluídico que vai fornecer o material para a materialização de Asclépios. Depois de um período de tempo, o Instrutor chama a atenção de que a tarefa não foi totalmente cumprida, exige aos Espíritos novatos no auxílio, mais energia na criação mental, até que ele comece a prece invocatória, nos seguintes termos: “Pai da Criação Infinita, permite, ainda uma vez, por misericórdia, que os teus mensageiros excelsos sejam portadores de tua inspiração celeste para esta casa consagrada aos júbilos de tua bênção!... Senhor, fonte de toda a Sabedoria, dissipa as sombras que ainda persistem em nossos corações, impedindo-nos a gloriosa visão do porvir que nos reservaste; faz vibrar, entre nós, o pensamento augusto e soberano da confiança sem mescla e deixa-nos perceber a corrente benéfica de tua bondade infinita, que nos lava a mente mal desperta e ainda eivada de escuras recordações do mundo carnal!... Auxilia-nos a receber dignamente teus devotados emissários!... Sobretudo, ó Pai, abençoa os teus filhos que partem, a caminho dos círculos inferiores, semeando o bem. Reparte com eles, humildes, representantes de tua grandeza, os teus dons de infinito amor e de inesgotável sabedoria, a fim de que se cumpram teus sagrados desígnios...Acima, porém, de todas as concessões, proporciona-lhes algo de tua divina tolerância, de tua complacência sublime, de tua ilimitada compreensão, para que satisfaçam, sem desesperação e sem desânimo, os deveres fraternais que lhes cabem, ante os que ignoram ainda as tuas leis e sofrem as conseqüências dos desvios cruéis!”... São grupos socorristas que vão em direção aos homens. Isso daqui é a representação da intervenção oculta dos Espíritos, que estudamos em *O Livro dos Espíritos*, quando estudamos Emancipação da Alma, quando estudamos as Missões dos Espíritos. E para esses trabalhadores da esfera invisível, junto às dificuldades dos homens, Cornélio solicita, tolerância, complacência, compreensão, para que, sem desesperação e sem desânimo, atendam aos deveres fraternais que lhes cabem. Mais uma vez é a prece com um propósito definido, pelas necessidades que aqueles espíritos tinham, para a tarefa que iriam realizar. Para que suas missões obtivessem êxito, junto aos encarnados, eles deveriam estar saturados dessas características.

Vamos ver então, em *Reuniões Mediúnicas*, de Palhano Junior, onde faz um estudo da prece, para o trabalho mediúnico, nos capítulos: Prece Inicial; Preces Durante a Reunião; Prece Final. E faz um exercício de preces. Nós todos da casa, conhecemos esse trabalho de divulgação através da Internet, onde há palestras, estudos, etc. Esse trabalho, em nossa casa, já foi realizado em dois ambientes distintos, uma época com os computadores na secretaria, onde o palestrante ou que estava ministrando o tema, sentava-se ao lado dos digitadores. Havia o tema proposto, onde se apresentava uma explanação e depois as pessoas faziam as perguntas, via Internet, e o expositor respondia. Isto também ocorre durante os encontros. Os encontros também são realizados via Web. Depois nos transferimos para a Casa Rosa, no Estúdio onde o pessoal trabalha com as gravações. Como era esse trabalho? Alguém lembra? Uma perturbação só! Por quê?

**Resposta** → Porque você está num ambiente não preparado e não está acostumado com o pensamento nessa direção. Então se tem uma situação de tudo quanto é natureza, mesmo tendo uma pessoa para fazer a mediação. É um trabalho que vai para o Brasil todo, e muitas vezes pessoas sem a noção de prece, estrutura, condução do pensamento. Muitas vezes, há perguntas que não tem nada a ver com o assunto, enfim o trabalho é muito confuso.

Quais são algumas das nossas dificuldades, quando temos que apresentar um conceito doutrinário para mais de uma pessoa? O que precisamos? Do que sentimos falta?

**Resposta** → Equilíbrio. Equilíbrio, que se traduz em que?

**Respostas** → Confiança na Espiritualidade; Conhecimento do Assunto; Tranqüilidade.

**Márcia** → Que tal silêncio de quem vai ouvir? Isto para começar, antes de qualquer outra coisa.

Então vou contar como foi alguma daquelas experiências ali. O pobre do expositor, sentado ou de pé, um digitador, onde, às vezes, temos sorte e conseguimos um de 13 ou 14 anos, que num momento estão digitando a palestra e em outro estão na Internet, em outro momento estão num outro canal, chega um monte de gente e falam tudo, e o expositor tem que estar lá falando: Senhor Jesus... Ligado ao tema, falando e ainda corrigindo o português do menino! Outra atividade que faz parte ali daquele trabalho. É pura perturbação e eu estou explicando porque. Entra e sai da secretaria, aquele telefone toca, e o expositor está ali respondendo a alguém que está querendo saber se tem vida depois da morte, trazendo argumento doutrinário para uma pessoa que você não está vendo, não sabe o ambiente no qual ele está, mas naquele momento ele se ligou naquela idéia, as pessoas entram e saem daquela sala toda hora, perguntam as coisas mais inusitadas e o tal do expositor tem que no tempo oferecer elementos de raciocínio doutrinário, para que as pessoas levem uma informação doutrinária, por mais absurda que seja a pergunta. Quando o digitador não liga lá um CD. Todo mundo faz isso em casa, na frente da Internet, um CD gritando, falando em vários canais! Com pessoas totalmente desconhecidas. É um trabalho de divulgação e dos mais importantes! Nós somos os trabalhadores dali. Mantenha a dinamização de um tema, ali naquele ambiente, nessas condições, a manhã inteira. Estamos dentro da Casa Espírita, não estamos em outro lugar não. É uma perturbação! A mão do digitador trabalha, mas a cabeça dele, você não pode imaginar onde está! De vez em quando, ele vira e fala, legal isso que a senhora falou agora em? Como é que é isso? Você responde a ele e continua falando e ele digitando. Olhem, “Tico e Teco” tem que estar afiado! Essa é uma das experiências desta Casa que um dia será de todos! Então, quando vocês acessarem a Internet, lembrem de orar por aquele pobre infeliz que é o expositor naquela hora. Pensamento firme, mas com fé, porque ele estará precisando. Aspiração ardente! Não é brincadeira, não! Vocês reclamam da sala de desobsessão, da sala de cura, deixem vocês darem as palestras pela Internet para verem, o que é bom para a tosse!

Palhano participou deste trabalho conosco e publicou o que nós fizemos. Está aqui neste livro. Foi pedido a ele um estudo sobre um tema, e o tema foi: ‘Campo psíquico’ na Internet. Então ele faz um exercício. Ele usa a prece inicial como exercício, no trabalho no qual ele vai falar do campo psíquico. Ele diz: *A prece é uma evocação, deve ser consciente, programada, (principalmente quando feita em grupo), para que todos saibam o que vai ser evocado. Assim, vou fazer a prece inicial como primeiro exercício para sabermos se conseguimos formar o campo psíquico na Internet. Nessa prece, em primeiro lugar, vamos pedir ao espírito Verdade (espírito orientador do Espiritismo) que nos proteja, em nome de Deus, que não deixe haver interferências contrárias e inúteis de espíritos ociosos, no caso segurança e proteção; em segundo pediremos que se forme um campo único de pensamentos entre nós para que possamos estar unidos em pensamento, mesmo à distância, com os mesmos propósitos que já estabelecemos em nossa conversa; e, em terceiro, solicitaremos ao espírito Verdade que permita que os bons espíritos que se interessam por essa tarefa, possam se chegar e formar conosco o ‘todo coletivo’.* Então ele vai orar, ele diz para que, porque, para que todos dirijam o pensamento para o mesmo objetivo, para alcançar aquilo que Kardec estudou no *Livro dos Médiuns*, Das Reuniões e Sociedades Espíritas, toda reunião deve formar um todo coletivo. É um ser coletivo, é a expressão de Kardec. Continua Palhano: *Depois da prece, cada um vai dizer, sem receios de nada, o que percebeu... Tentem*

responder pelos itens propostos: 1) evocação do espírito Verdade; 2) formação do campo; 3) solicitação da presença dos bons espíritos. Ditarei a prece para o digitador, depois todos terão três minutos para se concentrar na prece, visto que estamos à distância e não podem seguir as minhas palavras diretamente. Ai ele começa a prece:

*Espírito de Verdade, nós te evocamos neste momento e pedimos ao teu espírito orientador, em nome de Deus, que nos dê a proteção necessária para o nosso exercício de fé. Que entre nós possa se formar um campo único de pensamento onde as nossas forças estarão conjugadas na prece e nos bons propósitos de aprender. Pedimos por isso que também nos envie os bons espíritos que se interessam por essa tarefa de aprendizado, de pesquisa, e de divulgação do Espiritismo através da Internet. Que eles possam estar conosco, nos amparando, afastando os escolhos e nos ajudando a definir novos rumos do trabalho espírita.*

Depois da prece feita, passados os três minutos ele começa a perceber o que cada um, que está participando ali da tarefa, sentiu durante a prece. Alguns descrevem sensações fluídicas, que eles chamam de físicas, sensações psíquicas e uma pessoa diz: *tenho dificuldades de me concentrar... e durante o exercício perdi completamente a concentração com meus familiares conversando bem próximo de mim; aí, não consegui me concentrar mais.* Palhano responde: *Sugiro que faça diariamente exercícios de meditação (pergunta 919 de O Livro dos Espíritos, Santo Agostinho), isto é, introspecção, anulando todos os ruídos externos, pois, quando fazemos uma prece, a nossa mente tem que superar todos os obstáculos, pois a prece é “uma conversa com o próprio Deus”.*

Então está sendo discutido exercício mediúnico através, ou com auxílio de instrumento. É a tal da transcomunicação instrumental que estudamos na parapsicologia, se existe ou se não existe médium naquelas circunstâncias, como é que se forma esse ambiente, que nós reconhecemos que existe na casa espírita, no trabalho espiritual e que a discussão em torno do capítulo vai mostrar que existe em qualquer lugar em que nós reunimos para a troca do pensamento. Nós estabelecemos um campo e esse campo funciona de início sobre nós e em cima de nós, estejamos ou não perto geograficamente. E que a prece com esse sentido de aspiração ardente é o primeiro elemento da nossa segurança. Nós vamos estudar mais tarde cada um desses capítulos (prece inicial, prece durante a reunião, prece final), pois há aqui conceitos fundamentais. Estamos correndo, pois precisamos deixar a bibliografia com vocês. Tem muita leitura para ser feita, e não vai dar para transcrever isso tudo e nós vamos tirar daqui noções importantes desse papel da prece no exercício da mediunidade para o espírito do médium. Então vamos recordar aqui: Joanna de Ângelis diz que a prece dá um resultado inestimável e para tudo. Tudo isso que nós correlacionamos como dificuldades. Inicia sua mensagem dizendo isso. Em Atos dos Apóstolos, na oração dos discípulos, nós vemos que reunidos, com o mesmo propósito, aquele todo homogêneo, do estudo das reuniões e sociedades espíritas, no livro dos Médiuns, os discípulos solicitam, evocam o Cristo para conseguir permanecer no mesmo patamar de ligação superior, fortalecidos para a realização da sua tarefa, a divulgação da mensagem do Cristo. Emmanuel nos diz que o único meio que ele reconhece que nos eleva, é prece como aspiração ardente de subida espiritual, porque tem que ter luz, amor e verdade. Em Obreiros da Vida Eterna, nós vemos os espíritos tomarem uma série de cuidados com o momento que eles vão buscar na prece a orientação superior. Cuidado com o pensamento, com a palavra, com o ambiente no qual eles estão, e a presença do Asclépios ainda tem muito a nos orientar. Para cada uma das dificuldades que os grupos apresentavam ou que eles achavam que seria a dificuldade na tarefa, Asclépios respondia através de um versículo evangélico. E no final da discussão, Asclépio diz assim: *À medida que nos integramos nas próprias responsabilidades, compreendemos que a sugestão direta nas dificuldades e realizações do caminho deve ser procurada com o Supremo Orientador da Terra. (O Cristo) Cada Espírito, herdeiro e filho do Pai Altíssimo, é um mundo por si, com as suas leis e características próprias. Apenas o Mestre tem bastante poder para traçar diretrizes individuais aos discípulos.* É por isso que Asclépio responde exclusivamente com a palavra do Cristo para cada uma daquelas dificuldades que os grupos trazem. Eles anteviam dificuldades e pediam orientação. Asclépios insiste no único com poder para

orientação que é o próprio Cristo e a sua doutrina. É lá que todos nós deveremos buscar isso que Joanna de Ângelis diz que alcançaremos pela prece.

Há um outro estudo, ainda em André Luiz, no livro *Entre a Terra e o Céu*, primeiro capítulo, Em Torno da Prece. É todo um estudo, realizado no primeiro e no segundo capítulo, realizado pelo ministro Clarêncio sobre a prece, a partir de uma prece que ele chama de refratada, ou seja, um espírito encarnado, sob a tutela da colônia espiritual encontra-se aos 14, 15 anos de vida terrestre, num sofrimento moral muito grande, e a adolescente começa a orar à mãe desencarnada. O pai está no segundo casamento, mas a mãe desencarnada está funcionando naquele momento, no lar, como fator de perturbação, onde obsidia a segunda esposa do marido. Então não tem absolutamente condições de atender ao pedido da filha, mas, como a prece está sendo exercida da forma como estamos trazendo, ela alcança a colônia espiritual e mobiliza os recursos intercessórios. Clarêncio faz todo um estudo sobre os tipos de prece, que nós precisamos conhecer.

Vamos retornar ao pensamento de Emmanuel, e agora na obra *Vinha de Luz*. Ele continua comentando o mesmo versículo de Atos dos Apóstolos “E tendo orado, moveu-se o lugar em que estavam reunidos”; agora ele vai falar, com o título, a Prece Recompõe, de outras características da prece:

*Na construção de simples casa de pedra, há que despender longo esforço para ajustar ambiente próprio, removendo óbices, eliminando asperezas e melhorando a paisagem.*

*Quando não é necessário acertar o solo rugoso, é preciso, muitas vezes, aterrar o chão, formando leito seguro, à base forte.*

*Instrumentos variados movimentam-se, metodicamente, no trabalho renovador.*

*Assim também na esfera de cogitações de ordem espiritual.*

Então, no mesmo trabalho para se construir a casa de pedra, o acerto do solo, o chão, o uso de instrumentos, remover obstáculos, que se faz à força do trabalho material, físico, da força física, ele diz que algo semelhante acontece na esfera de cogitações de ordem espiritual.

Continuando com a leitura:

*Na edificação da paz doméstica, na realização dos ideais generosos, no desdobramento de serviços edificantes, urge providenciar recursos ao entendimento geral, com vistas à cooperação, à responsabilidade, ao processo de ação imprescindível. E, sem dúvida, a prece representa a indispensável alavanca renovadora, demovendo obstáculos no terreno duro da incompreensão.*

*A oração é divina voz do espírito no grande silêncio.*

*Nem sempre se caracteriza por sons articulados na conceituação verbal, mas, invariavelmente, é prodigioso poder espiritual, comunicando emoções e pensamentos, imagens e idéias, desfazendo empecilhos, limpando estradas, reformando concepções e melhorando o quadro mental em que nos cabe cumprir a tarefa a que o Pai nos convoca.*

Observem o raciocínio de Emmanuel; primeiro ele diz lá em *Fonte Viva*, que a prece é uma aspiração ardente de subida espiritual, agora ele diz que renova o ambiente no qual nós estamos inseridos. Lembrem do capítulo do Evangelho, A Fé Remove Montanhas? O que Kardec escreveu em seu comentário: *As montanhas que a fé remove são as dificuldades são as resistências. Em uma palavra a má vontade que se encontra entre os homens, mesmo quando se trata das melhores coisas. Os preconceitos da rotina, o interesse material, o egoísmo, a cegueira do fanatismo e as paixões orgulhosas, são outras montanhas que barram o caminho a quem trabalha pelo progresso da Humanidade.*

A questão é que nós já estamos com os compromissos e com as responsabilidades, estamos atolados até o pescoço no trabalho, onde o trabalho tem que atingir determinados objetivos e determinadas etapas e as nossas preces não estão atingindo esse objetivo que estamos trazendo. Nós não poderemos mais nos aventurar dentro do trabalho sem o exercício de prece nessas condições, que nos conduza para o alto e que se torne fator de renovação do ponto em que nós nos encontramos. Para isso precisaremos ter a fé que transporta montanhas.

Comentários em relação a dificuldades, algumas vezes, em manter constância nas orações. Márcia responde: Se vocês pensarem em todos os livros que já foram estudados na desobsessão, Libertação, Aconteceu na Casa Espírita,... Vocês vão ver que, em todas as circunstâncias em que os

obsediados se ligam à proposta da prece, a luta fica mais difícil, porque o obsessor tem certeza que se ele persistir vai se afastar daquele processo. Há dezenas de exemplos, como o daquela mulher, que durante o sono está fazendo um relatório para uma entidade obsessora, dizendo assim: Fulano, que é o marido dela, agora está freqüentando um círculo de orações na Casa Espírita. O Obsessor responde: É preciso afastá-lo disso! Perturbe-o! Reclame! É preciso mantê-lo irritado, descrente, irritado, porque senão ele vai nos fugir da influenciação.

Em *Domínios da Mediunidade*, no capítulo em que estão reunidos diversos encarnados sendo beneficiados pelo trabalho da desobsessão, e, naquele pequeno grupo, o instrutor diz assim: Só aquela jovem encontra-se naquele momento em ligação conosco. Ela está obsidiada, ela está recebendo socorro, mas ela mantém fervorosa oração. Naquele momento ela liberta a mente da influenciação obsessiva e chega a alcançar recurso de estabilidade na saúde orgânica.

Tudo o que vocês lerem, principalmente nas obras de André Luiz, vocês verão que em todo momento decisivo de trabalho, um daqueles bons Espíritos realiza a rogativa sempre com propósito definido, rogando da Misericórdia Divina um determinado auxílio, congregando os Espíritos que estão ali reunidos. Essas preces, que há vinte e tantos anos atrás foram reunidas em uma coletânea que se chama *Antologia Mediúnica da Prece*, nos ensinam. Há um outro livro do Palhano, que parece estar esgotado, que também estamos tentando conseguir, que é o *Livro da Prece*.

Recordemos ainda em *Nosso Lar*, quando André Luiz vai ouvir de Lísias, o histórico da colônia. Lísias vai dizendo como se construiu a cidade do Nosso Lar no mundo espiritual. Então ele faz referências a espíritos que encarnaram na Península Ibérica. Ele se refere a portugueses distintos que recebem de Jesus a permissão para a realização daquele trabalho e manejam elementos mentais e de prece, porque na psicofera brasileira era preponderante o pensamento ainda inferior dos selvagens. Então esses espíritos removem obstáculos no mundo espiritual à conta de uma postura de ligação com o superior, saneando a psicofera do país, para que pudesse ser erguida a colônia espiritual. Então ali também tem um relato dessa ação ao redor de nós.

Palhano, nesses capítulos de Reuniões Mediúnicas, sugere que, como freqüentemente o médium tem junto de si, no círculo familiar, um dos maiores obstáculos ou de perseguidores, obsessores mesmo junto à ele, que façamos em nossas reuniões de trabalho, uma irradiação pela família. É interessantíssima a postura que ele coloca de objetivos para essas preces. Esses capítulos nós vamos estudar separados, pois são muito importantes e trazem muitos esclarecimentos.

Uma das nossas últimas referências é ainda o Palhano Júnior, em um de seus estudos, em que fala sobre a epístola de Thiago. A obra se chama *A Carta de Thiago*. Nesta obra, no capítulo 24, ele se dedica ao estudo da prece. Na carta de Thiago, ele começa e termina a carta mostrando o valor da prece. Na epístola é o capítulo 5:13-18. Os versículos dizem assim: “*Se algum de vós estiver aflito, recorra à oração. Se tudo lhes corre bem, cante louvores à Deus. Se alguém estiver doente, mande chamar os anciãos da Igreja, para que orem por ele ungiendo-o com óleo, em nome do Senhor. A oração com fé salvará o doente. O Senhor não só o cura, como lhe perdoa os pecados cometidos. Deveis habituar-vos a confessar os pecados uns aos outros, a orar uns pelos outros, para que, se vos sobrevêm doenças, podeis ser curados. Poder tremendo está à disposição de um homem justo através da oração insistente. Lembrai-vos de Elias? Era um homem como nós, mas orava insistentemente para que não chovesse. De fato nenhuma gota caiu sobre a terra durante três anos e meio. Depois orou novamente, a chuva caiu dos céus e a vegetação começou a germinar, como de costume.*” Palhano traz depois um excelente comentário sobre os versículos, sempre fazendo a correlação, como é habitual dele, nos estudos de pesquisa apostólica, com o mundo dos espíritos, em o Livro dos Médiuns e com os estudos de Emmanuel sobre os versículos específicos. No final de Fonte Viva encontramos referências de Emmanuel para a carta de Thiago. É um outro capítulo que teremos que estudar devagar.

Em que ponto queremos chegar nesse momento? Nós temos procurado recursos que nos façam realizar o trabalho mediúnico melhor. Nós temos procurado esses recursos no estudo, na freqüência aos cursos, na freqüência às palestras, na realização de tarefas mediúnicas, mas nós estamos esquecidos do valor da prece a favor da resolução de nossas dificuldades. Mas prece, e nós deixamos para o final essas referências, porque elas são as bases, como estudamos no LE, Lei de

Adoração, no ESE no capítulo sobre as preces e há duas situações ali que são básicas, para lermos, meditarmos e vermos a aplicação para que consigamos atingir esses efeitos que já começamos ver pelo levantamento da bibliografia.

Os Espíritos, respondendo a Kardec, na Lei de Adoração, chamam a prece de estudo de si mesmo, para que a prece atinja esses efeitos que iniciamos a enfileirar. Santo Agostinho, nesse capítulo do evangelho, com o título que Kardec colocou, Felicidade que a Prece Ocasional, dá justamente esse sentido da subida espiritual que Emmanuel trouxe em *Fonte Viva* e se nós observarmos, Kardec tem o cuidado de fazer uma espécie de prefácio, para cada uma das preces, mostrando justamente esse sentido: Orar à que? Para que? Senão nós ficamos ali naquela generalidade. Temos que ter um propósito objetivo! Vemos nos *Obreiros da Vida Eterna*, os Bons Espíritos orando para uma finalidade, para uma tarefa, para um trabalho, para elementos que devem levar a esses trabalhos. Eles conversam entre eles, trocam impressões, um dá de sua experiência ao outro, depois eles recorrem a Asclépios e ele se materializa dizendo: Que toda orientação superior venha do Cristo. O discípulo precisa aprender a encontrar na ligação com o Cristo, na Sua orientação, a resposta para as suas dúvidas e suas dificuldades. É exercício de ascensão espiritual, é exercício de renovação ao redor de nós. São as montanhas que a fé remove. Não é pouca coisa, não! Quando Joanna de Ângelis receitou prece em Momentos de Saúde, ela sabia o que estava falando! E nós podemos alcançar aqueles objetivos.

Vamos pegar um exemplo que não se encontra na bibliografia espírita. Não se trata de espírita, não se trata de médium objetivo, mas é de um homem de oração. Vamos ver o efeito disso em sua existência ao redor dele. Vamos ver a biografia de Gandhi, feita por Hobert Rohden, e a editora Martins Claret, que organizou o trabalho, trouxe textos do próprio Gandhi, e, assim, como noticiário da época e a repercussão da passagem de Gandhi na Índia, na Europa, no mundo inteiro. A obra está dividida em várias partes e na segunda parte, intitulada Pensamentos de Gandhi, traz reflexões dele sobre diversos temas e particularmente sobre a oração, ele tem algumas idéias que se aproximam muito dessas que estamos vendo aqui no estudo doutrinário. Ele diz, por exemplo: *A oração não é um passatempo ocioso de velhinhas. Entendida no seu valor e usada justamente é meio mais potente de ação. A oração requer, sem dúvida, uma fé viva em Deus. Orar não é pedir. É a respiração da Alma. É a substância da religião, é ser um com Deus. Súplicas, adoração, não são superstições. São atos mais reais que o comer, o beber, o repousar ou o caminhar. Não é exagero dizer que eles são atos reais e que os demais são atos irrealis. Creio que sou um homem de oração. Penso que Deus me daria a força de não renegar e de afirmar que Ele é, nem que me cortassem em pedacinho. A oração salvou a minha vida. Sem a oração teria ficado muito tempo sem fé. Ela salvou-me do desespero. Com o tempo a minha fé aumentou e a necessidade de orar tornou-se mais irresistível. A minha paz muitas vezes causa inveja. Ela vem-me da oração. Eu não sou um homem de ciência, mas creio com toda humildade ser um homem de oração. Com um corpo que se não for lavado será sujo, assim a Alma, sem oração, se torna impura.* Esse hábito, esse exercício da oração se tornou tão real na vida dele que seu assassino, justificando o seu ato, lembrando que ele foi preso e condenado à forca, e, que ele morre com três tiros de revólver, ao ser interrogado sobre a razão pela qual matara a Gandhi, respondeu calmamente que agira por dever de patriotismo. A pergunta, se não competia aos poderes públicos impedir que Gandhi prejudicasse, o assassino sorriu cinicamente e replicou: *Que pode o governo da Índia fazer contra esse homem quando empreende suas campanhas de oração.*

Então me parece que temos muitas coisas para estudar em relação a isso. Para que o remédio dê resultado, nós vamos precisar de doses frequentes.

Vamos dar uma idéia geral, para entendermos porque é que nós achávamos que esse acabaria sendo o nosso último tema na discussão do encontro. Quando nós estamos falando sobre educação e função dos médiuns, nós temos um cem números de sugestões, de resoluções, que fazemos coletivamente, na Casa Espírita, onde temos o COMP, estudos sobre mediunidade, mas tem um dever de casa que é individual. Que apresenta no trabalho mediúnico, na palestra, não substitui e nem tem o mesmo efeito e se nós não compreendemos como precisamos fazer, nós vamos continuar nessas nossas queixas, às quais já chegamos a um consenso. De todas as

recomendações que estamos vendo das orientações dos Espíritos, nos parece que esse hábito à criar da prece, como está no *Livro dos Espíritos*, como um estudo de si mesmo, com aspiração ardente de subida espiritual, com indispensável alavanca renovadora das incompreensões junto de nós, é fundamental para esse apoio que estamos nos perguntando onde obter, para a realização da tarefa mediúnica com essas características de elevação e de progresso. Então, nós vamos voltar nessas bibliografias, estudando esses itens, fazendo a correlação com o trabalho mediúnico, porque nós vamos ter que ganhar segurança nesse conhecimento. Essa noção de prece parece que está muito vaga ainda e nós precisamos aprender com esses Espíritos, que eles oram com um propósito definido. Que eles estão dentro de um padrão de faixas específicas e às vezes os médiuns iniciantes não compreendem quando o diretor do trabalho diz: olha só fulano, você está vindo, mas, você não entra na faixa do trabalho. Você está vindo, é assíduo, mas percebe que isso tem uma faixa de tarefa. Exige determinadas criações dentro de nós. Desenvolver certas aptidões que os autores chamam de virtudes adormecidas, que podemos desenvolver pelo hábito da prece feita com essas características. Não é para nos fazer desistir não, mas uma das vezes que Balthazar nos chamava a atenção, ele dizia assim: — Vocês se esquecem que levam dez anos para conseguirem entrar em relação oficial conosco. Lembrem em *O Mundo Invisível*, quando André Luiz traz que rasga uma vereda fluídica. É para nós compreendermos cada vez de uma maneira mais clara esse processo, e nos dedicarmos à construção disso em nós, como fator de apoio, como fator de orientação, como fator de renovação, obedecendo ao que Asclépios nos diz, procurando orientação direta com quem nos pode dar diretriz. Quem? Cristo e a sua Doutrina.

\*\*\*\*\*

## Aula dada por Márcia Cordeiro – 05/03/2005

### Preparo: Vida de Médiun – Página 48 - Oração de um Médiun

*Dias atrás, registrei de anônimo seareiro da mediunidade, a oração que, em silêncio, antes que ele se entregasse ao serviço do intercâmbio na consolação e no esclarecimento de tantas almas, proferiu ao Céu.*

*Senhor Jesus, Mestre de amor e sabedoria, concede-me o auxílio aos que, em Teu nome, lhe procuram os préstimos espirituais nesta casa, a condição de ser mais médiun do que tenho sido. Que nesta hora de contato com seus mensageiros as minhas muitas mazelas não se constituam obstáculos intransponíveis para quantos anseiam otimizá-lo quanto singelo instrumento da Tua infinita misericórdia. Que as minhas limitações não impeçam que os amigos da vida maior, em louvor à crença da imortalidade, se identifiquem junto aos nossos companheiros encarnados que, aflitos, lhes reclamam a presença na Terra nas palavras de ânimo e de conforto que necessitam ouvir. Afasta Senhor do meu coração e do meu pensamento todo e qualquer inclinação à vaidade, convicto de que nada em mim mesmo posso me vangloriar. De vez que me encontro único e simplesmente cumprindo com o meu dever, dá-me a consciência de que não passo de um espírito altamente compromissado com um passado de culpas. Longe da condição de espírito missionário que desce das alturas, para os que, semelhantes a mim, se arrastam sobre o pó de suas próprias decepções. Neste momento sublime Senhor, em que as duas dimensões se tocam, que eu consiga me superar, para que a fé de que a vida prossegue além da morte triunfe em definitivo sobre o ceticismo que anula as melhores possibilidades de crescimento espiritual de tanta gente. Que eu nada almeje acima do abençoado privilégio de servir-te, imitando a água cristalina da fonte que passa indiferente aos calhaus que se lhe atira. Que as críticas que certamente receba, me sirva de advertência contra o personalismo, mantendo-me em estado de alerta para que não seja induzido a cair por minha própria invigilância e insensatez. Sobretudo, que eu não espere Senhor, os aplausos que Tu não ouviste quando de Tua trajetória entre os homens, prosseguindo de cruz aos ombros aos asculpos da multidão desvairada rumos ao calvário da suprema libertação. Cumpram-se em mim os Teus desígnios para que..... instrumento de Teus propósitos na doutrina.....o evangelho, o Teu nome se exalte e se engrandeça para todo o sempre.*

Nós estamos conversando especificamente sobre a prece. Por quê? Porque de acordo com as nossas referências doutrinárias e dos amigos espirituais, nós estamos tentando, no tema educação e função do médiun, observar que métodos, nós, como médiuns, usaríamos, aplicaríamos em nós mesmos, para conseguirmos trabalhar de encontro com os objetivos que levantamos até agora, necessários ao exercício mediúnico e que o exercício mediúnico deve trazer para a nossa existência. Então, nós chegamos à conclusão, que a mediunidade é uma instrumentação a qual estamos dotados nesta existência, para determinadas conquistas como espíritos imortais. E que desse exercício, se nós conseguirmos realizar com equilíbrio, nós vamos ficar com uma bagagem de aquisições espirituais e de vivências, que nós provavelmente demoraríamos muito para conquistar em outras circunstâncias ou fora do campo do exercício da mediunidade. Vimos que uma série de experiências ou de conhecimentos em relação ao mecanismo da mediunidade, nós já adquirimos. Então, já sabemos o tipo de nossa mediunidade, já estamos engajados em uma tarefa mediúnica específica, nós já reconhecemos em nós o transe mediúnico, expansão do fluído, magnetismo. Isso não está mais confuso para nós. Nós sabemos quando estamos mediunizados e quando não estamos. Mas vemos dificuldades: no exercício do nosso trabalho mediúnico; para conseguirmos manter o pensamento elevado, de uma maneira contínua; de conseguirmos manter o sentimento harmonizado com o trabalho, com o meio, com um propósito, como também, fora da nossa tarefa mediúnica, nós vemos dificuldades em manter esse mesmo padrão de elevação mental contínua, como na definição que André Luiz dá em *Missionários da Luz*, como requisito do trabalhador da mediunidade, especificamente do trabalhador do passe, que aí engloba a nós todos. A partir daí, chegamos a conclusão, junto com os amigos espirituais, que o exercício da prece é o mecanismo, junto com

aquilo tudo que já sabemos, estudo, frequência regular ao trabalho, etc... Mas a prece, cultivada por nós, individualmente, com determinada metodologia, assim como, a valorização da prece coletiva, é um instrumento que nos facilitará a aquisição desse padrão de elevação mental contínua que estamos perseguindo.

Vamos voltar então, ao pensamento de Emmanuel, nos livros *Fonte Viva*, lição 194 e *Vinha de Luz*, lição 98. As duas lições se referem ao versículo 31 do capítulo IV, de *Atos dos Apóstolos* que diz: *E tendo eles orado, tremeu o lugar o lugar onde estavam reunidos e todos ficaram cheios do Espírito Santo*. Então é uma passagem de Atos, no qual os discípulos estão reunidos depois de terem sido libertados da prisão e estão pedindo ao Senhor Jesus forças, para que consigam desempenhar o seu mandato, ou seja, a divulgação do evangelho e da boa nova. Então, eles se reúnem, e da prece coletiva surgem manifestações mediúnicas que o texto evangélico resume na expressão: *E tendo eles orado, tremeu o chão onde se encontravam*. Então, vamos voltar a Emmanuel, quando ele discute a prece, na lição 194, *Fonte Viva*.

*“Todos lançamos, em torno de nós, forças criativas ou destrutivas, agradáveis ou desagradáveis ao círculo pessoal em que nos movimentamos.*

*A árvore alcança-nos com a matéria sutil das próprias emanções.*

*A aranha respira no centro das próprias teias.*

*A abelha pode viajar intensivamente, mas não descansa a não ser nos compartimentos da própria colméia.*

*Assim também o homem vive no seio das criações mentais a que dá origem.*

*Nossos pensamentos são paredes em que nos enclausuramos ou asas com que progredimos na ascese.*

*Como pensas, viverás.*

*Nossa vida íntima – nosso lugar.”*

Como é que visualizaríamos essa noção que Emmanuel nos traz nessa lição? O que ele quer dizer com isso?

**Respostas:** 1) Conforme nós formos conduzindo nosso pensamento, mantendo diariamente nossos pensamentos, organizando nossa vida mental...

2) É a atitude de se ajustar, mesmo diante das situações que são inevitáveis, nós nos ajustarmos com o mais elevado. Ajustando as situações que temos, elaborando novas situações para elas.

Antes de nós pensarmos em direções e sentidos, há uma realidade. Há uma vida mental automática, líquida e certa. O tempo todo nós pensamos, e o ato de pensar, é uma atitude ativa, na qual, queiramos ou não, saibamos ou não, prestemos ou não atenção, nós estamos produzindo efeitos, nós estamos manipulando fluidos, magnetismo, nós estamos realizando associações e conseqüentemente, influenciando e sendo influenciados! Então, o fato é, há uma vida mental de ação e reação, independente de qualquer outra coisa. É automático. Nós não paramos de pensar! No momento que eu resolvo prestar atenção na vida mental, eu saio do automatismo e imprimo direção, mas antes disso eu vou resistir e com todas as repercussões disso. Como nós chamaríamos o ato de passarmos a prestar a atenção em nossa vida mental? Vigilância. Então, vigilância é a postura ativa de darmos direção à vida mental, pois ela (a vida mental), existe por si só, é automática. Nosso pulmão está respirando, o nosso coração está batendo, o rim está filtrando o sangue, tudo no automatismo, as glândulas sudoríparas estão funcionando, e nós não estamos nem tomando conhecimento e até desconhecemos essa história. Em relação à vida mental, é sobre isso que ele está nos chamando a atenção. *“Todos lançamos em torno de nós forças criativas ou destrutivas, agradáveis ou desagradáveis ao círculo pessoal em que nos movimentamos”*. Ai ele usa o exemplo da árvore e as emanções da árvore, da aranha, no centro da própria teia, da abelha que não descansa a não ser na própria colméia e ele sintetiza: *“Assim também o homem vive no seio das criações mentais a que dá origem”*. Nós vivemos na cidadela do corpo e nós vivemos num circuito mental. Não há como fugir disso. E de acordo como seja essa vida mental, esses pensamentos serão: *“paredes em que nos enclausuramos ou asas com que progredimos na ascese. Como pensas, viverás. Nossa vida íntima – nosso lugar”*. Volto a dizer, isso é automático. Estamos o tempo todo

mergulhados em nós mesmos e reagindo com as sintonias e com as afinidades que nós buscamos, ou por automatismo ou por direção da vontade. Mas, nem vivemos impermeáveis a influência, nem somos neutros, porque isso é automático. Ele continua:

*“A fim de que não perturbemos as leis do Universo, a Natureza somente nos concede as bênçãos da vida, de conformidade com as nossas concepções.*

*Recolhe-te e enxergarás o limite de tudo o que te cerca.*

*Expande-te e encontrarás o infinito de tudo o que existe.*

*Para que nos elevemos, com todos os elementos de nossa órbita, não conhecemos outro recurso além da oração, que pede luz, amor e verdade”.*

Então, nós temos uma realidade que é a nossa casa mental, ou que nos prende ou que nos facilita a elevação, e se nós desejamos a elevação, a procura do infinito, ele diz: *“Não conhecemos outro recurso além da oração”*. Então é um método, é instrumentalidade de vigilância, que é essa movimentação da vontade na direção da vida mental e busca de elevação, porque para isso, a oração vai ter que conter, luz, amor e verdade. Continuando com a mensagem:

*“A prece, traduzindo aspiração ardente de subida espiritual, através do conhecimento e da virtude, é a força que ilumina o ideal e santifica o trabalho.*

*Narram os Atos que, havendo os apóstolos orado, tremeu o lugar em que se encontravam e ficaram cheios do Espírito Santo: iluminou-se-lhes o anseio de fraternidade, engrandeceram-se-lhes as mentes congregadas em propósitos superiores e a energia santificadora felicitou-lhes o espírito.*

*Não olvides, pois, que o culto à prece é marcha decisiva. A oração renovar-te-á para a obra do senhor, dia a dia, sem que tu mesmo possas perceber”.*

Essa noção que Emmanuel trouxe com a idéia de uma atmosfera já está sendo estudada com a designação de campo, campo psíquico, campo mental. O Palhano se dedicou a esse estudo em várias frentes, em suas obras de pesquisa sobre a mediunidade e, vamos fazer essa correlação agora com a mediunidade e com a prece. No *Livro da Prece*, na lição que se chama O Campo Mental, há uma série de mecanismos que André Luiz traz em *Mecanismos da Mediunidade*, e explica isso da seguinte forma: *“É imprescindível, inicialmente, termos uma visão global do conceito de campo, para depois termos o entendimento do mecanismo da prece. A eletricidade, o magnetismo, o teor vibratório das moléculas nascidos dos movimentos dos átomos que formam nuvens de elétrons que se entrelaçam, formam em torno de um corpo qualquer, espaço que sofrem a sua ação. A esse espaço chamamos campo. Um ímã é o melhor exemplo da demonstração de campo, pois a sua ação de atração e repulsão, é observado”*. Nós lembramos disso do primeiro módulo do Encontro de Medicina Espiritual. São aqueles experimentos que vemos naquele momento, onde se usa um ímã e se mostra que sem tocar o outro objeto, do ímã se desprendem forças, ou circulam forças, que são capazes de causar o movimento. Essa área, no qual os elétrons estão se movimentando e conseqüentemente estabelecendo uma força, um efeito, é denominado campo. Continuando em Palhano: *“É possível, contudo, que se possa aumentar o seu campo e a sua força, acrescentando ....eletricidade na estruturação de um eletroímã. Isso considerando apenas o mundo inorgânico, visto que no mundo orgânico é possível verificar que a eletricidade, o magnetismo e outras forças de influência são intrínsecos e se esvaem formando uma espécie de aura. Finalmente é possível dizer que todos os corpos inorgânicos ou orgânicos têm um campo. O conceito geral de campo é assim, o espaço de influência de um corpo. Nos seres dotados de psiquismo individualizado, há um aumento da força e alcance desse campo, à medida que exteriorizem de si, ondas resultantes do impulso da vontade que evolui e adquire cada vez mais consciência de si mesmos”*.

O que entendemos disso?

**Resposta** → O pensamento humano é capaz de modificar para melhor ou para pior esse mecanismo.

**Márcia** → O pensamento obedece a essa lei. O que mais? A vontade potencializa, para o bem ou para o mal (assim a neutralidade da força), assim como a eletricidade potencializa o ímã. O automatismo dessa história é que vai dar um resultado para o bem ou para o mal.

**Pergunta** → O aumento do campo. Quanto mais dotado de bons pensamentos, de boa vontade....

**Márcia** → Não! Quanto mais dotado de força! Seja positiva ou negativa! Vivemos no meio da criação e a influenciação depende da vontade e da força, ou para o bem ou para o mal.

**Pergunta** → Então, a extensão do campo pode ser para o bem e para o mal?

**Márcia** → E depende só da força e da vontade. Depende da intensidade da força.

**Paulo Nagae** → A confusão que vocês estão fazendo é a seguinte. Isso é onda, freqüência..., Lembra? Força, que a Márcia estava falando, fisicamente, é o que dá amplitude. Qualidade vai dar faixa de vibração. Isso é que está dando confusão. Força vai aumentar o campo, se é para o bem ou para o mal, é a qualificação. Alta freqüência maior qualidade, baixa freqüência menor qualidade. Agora, força é aquela história da rádio Rio de Janeiro, ela emite sempre 1.400, mas agora não está com amplitude maior? Antigamente íamos para a Região dos Lagos e não escutávamos direito, íamos para Teresópolis e não ouvíamos direito, e não aumentou a freqüência. A freqüência é que dá a qualidade, a potência dá essa força de atingir um espaço maior. São duas coisas: força e qualidade. Qualidade é freqüência; força é vontade, é você se concentrar numa coisa. Uma pessoa se concentra com o pensamento no mal e outro se concentra com o pensamento no bem.

**Pergunta** → E a questão da Aura? Há a história do Chico, que foi avaliada pela NASA e a extensão de sua aura foi muito grande... Como é que é essa história?

**Márcia** → É a mesma coisa! Isso é força!

**Paulo Nagae** → A diferença é que a alma, quanto mais elevada maior força de expansão ela tem.

**Márcia** → Ele tinha força e direcionou sua força para o bem. O automatismo é: todo o espaço de influência desse corpo é o campo. Esse campo é potencializado, no caso do psiquismo, pela vontade. A direção pode ser para cima ou para baixo.

**Comentário** → Foi por causa disso que inventaram o diabo...

**Márcia** → Exatamente! Toda força no bem, toda força no mal! A força é neutra. O campo se estabelece automaticamente. Esses fatores estão agindo de qualquer forma! Se conhecemos ou não, se concordamos ou não, goste ou não goste, é assim! Nós somos construídos dessa maneira. Quando se fala na vigilância, aí é questão da direção. É procurarmos uma sintonia buscada. Isso tudo está funcionando, existe e age tanto mais fortemente onde? Qual o ponto máximo de ação disso, ou seja, nesse campo ao redor de qualquer corpo? Quem é que sofre a primeira influenciação? Nós!!! O próprio! Em primeiro lugar, quem vai sofrer a ação dessa mobilização toda é o emissor! Ali está o ponto mais alto de ação! Então, se tudo estiver para o bem, ali é o infinito do bem! Se estiver tudo para o mal, é o infinito do mal!

**Paulo Nagae** → Esse é exatamente o conceito de saúde e doença. Essa harmonia ou desarmonia, nós sofremos por causa disso. Se o nosso psiquismo estiver equilibrado, está tudo bem. Se começar a desequilibrar, o primeiro que sofre as conseqüências é o emissor.

**Márcia** → Isso ficou entendido? É um conjunto automático.

**Comentário** não audível. Márcia responde: O universo se move às custas da mente Divina. Existe, se move e se mantém porque Deus não para de pensar e como nós somos feitos à imagem e semelhança dele, nós não podemos parar de pensar. E daí vivemos como Emmanuel escreveu, e olhem como ele é extremamente sucinto: *“Como pensas viverás. Nossa vida íntima, nosso lugar”*. Nós vivemos em nós! Porque nós somos corpos que temos uma área de influência e se tratando do psiquismo, o resultado disso é o que nós alimentamos. Então, a primeira pessoa que sofre a reação somos nós. O ponto mais alto dessa história somos nós. Dependendo da força dessa história a influenciação vai diminuir. Mas em nós é o ponto maior.

Estamos com isso bem entendido? Que esse mecanismo depende se é para o bem ou para o mal? Que o resultado vai ser para o bem ou para o mal, de acordo com a direção que vamos dar? Foi por isso que os Espíritos responderam a Kardec que mediunidade independe do moral. Mas o seu uso tem um resultado moral, porque a força depende do moral! É o automatismo da área de influenciação dos corpos, mas o resultado está estritamente ligado à moral. Isso ficou entendido? Vamos adiante na outra questão.

No estudo sobre a mediunidade, na questão 387, no livro *O Consolador*, pergunta-se:

*Qual a maior necessidade do médium?*

Qual a condição 01 para o exercício da mediunidade, dessa forma como nós estamos desejando, com direção superior. Emmanuel responde:

— A primeira necessidade do médium é evangelizar-se a si mesmo antes de se entregar às grandes tarefas doutrinárias, pois, de outro modo poderá esbarrar sempre com o fantasma do personalismo, em detrimento de sua missão.

O que será evangelizar-se? Vamos ver no *Livro da Prece*, Palhano Jr., capítulo Organização da Mente. “*Educar-mo-nos para a convivência com Deus*”.

É pautarmos nossa vida com a Lei Divina, como nos trouxe o colega, em conformidade com a Lei. Onde lemos isso no livro dos Espíritos? Onde está escrita a Lei de Deus. Quando Kardec pergunta isso e os Espíritos respondem, o que está nos sendo ensinado é que há em nós um modelo, uma noção um limite, que nós vamos aprendendo a reconhecer, a dirigir, a aceitar, a aderir. E para essas realizações superiores que nós estamos buscando, nós vamos ter que afinar cada vez mais essa sintonia com a Lei. Cada vez mais teremos que compreendê-la pela aplicação dela em nós mesmos. Então, Emmanuel nos diz, o primeiro ponto para o médium é evangelizar-se. Por quê? Porque senão ele opta pelo personalismo. O que é o personalismo? É sobrepor a nossa lei a Lei inscrita na consciência. Não é isso? É desconhecer o Natural, o Divino, o Eterno, o Imutável. Então, Emmanuel diz que isso é o primeiro ponto, Palhano diz que isso é educar-mo-nos para a convivência com Deus. O certo já existe. Não existem dois certos. Isso vai dar qualidade ao automatismo de forças. Voltamos a Emmanuel que diz que a prece é o único meio, vejam bem, único! Não existe outro meio. “*Para que nos elevemos não conhecemos outro recurso além da oração, que pede luz, amor e verdade*”.

**Comentário** Para tudo que fizermos, se for no caminho de Deus, precisaremos ter humildade. A prece é o ponto chave disso, porque faz com que sejamos mais humildes.

**Márcia** → Esse é um dos aspectos. A prece é um dos aspectos.

**Paulo Nagae** → Há um aspecto que temos de notar. Quando se fala que o psiquismo tem um padrão, que é aquele que a Márcia colocou, inconsciente. É teu independente de qualquer coisa. Nós vibramos assim. Quando diz a prece, é porque não há outro meio de se elevar. Porque quando oramos, estamos sintonizando com algo que não é o nosso padrão, nós estamos elevando o nosso padrão de frequência. Porque somente a prece? Se nós nos melhorarmos, nosso padrão será mais alto, agora, novamente somente através da prece, conseguiremos um padrão mais alto que esse alcançado, e assim sucessivamente. Muitas vezes, no trabalho, nós não entendemos como podemos chegar até a sintonia do plano espiritual mais superior fazendo o trabalho? Nós não merecemos, não somos assim... Mas eu chego pela prece.

**Márcia** → E atinge o estado de mediunidade, isso em relação ao exercício da mediunidade. Aquilo que Léon Denis estudou, nas Leis da Comunicação Espírita, que a mente do médium se eleva, enquanto que a do comunicante tenta-se a se ajustar ao do médium. Então toda a subida que nós quisermos realizar nesse contexto, só pode se alcançar em relação à prece. E essa prece tem que chegar a esse efeito. Porque se ela não chegar a esse efeito, nós não estamos realizando-a corretamente.

Será que há um método, será que há uma forma, será que nós podemos realizar um aprendizado em relação à prece? A orar para que a nossa prece atinja esses objetivos, de ser “vereda fluídica que se arrasta para o alto”; isso que Emmanuel diz, “caminho da ascense”; colocarmos no espaço, que Palhano vai chamar de campo Divino. Que é o campo Divino que é o Universo, e que nós podemos alcançar pelo mecanismo da prece se realizado corretamente. Para que? Para que, quando retornarmos para o nosso ponto, voltarmos com esses elementos superiores, com essas conquistas. Se nós não chegarmos lá, não mudarmos nada; não atrairemos nada de superior para nós; não nos enriqueceremos, não aprenderemos nada, continuaremos vibrando no nosso ponto. Nós estamos em busca de potenciais superiores aos nossos e para conservá-los junto de nós. Nós vamos nos submeter às influências deles e sairemos renovados. Para isso tem que haver uma mobilização da vontade; tem que haver uma busca, uma procura direcionada. Isso que eu trago tem que ser

meditado, digerido para ser incorporado. Isso sendo incorporado no meu metabolismo psíquico há de produzir transformação.

Lembram da mensagem de Joanna de Ângelis da aula passada? Todos os efeitos que ela dizia que podíamos obter com a prece? Mas é somente essa prece que consegue nos colocar sob a influência do Campo Divino. É essa prece que tem que ser praticada no momento da prece coletiva do nosso trabalho. Isso Por quê? Porque isso tem resultado sobre a nossa tarefa, porque isso atrai os Mensageiros Divinos para nós e isso sustenta-nos uns aos outros, estabelece a cadeia magnética que o povo estudava desde o século XVIII, XIX.

Nós somos, ou vivemos, ou estamos vivos e não viramos nada, porque nós não podemos nos eximir dessa influência. Se Deus parar de pensar, acabou o Universo! Mas um movimento direcionado nosso, buscando educarmo-nos para a convivência com Deus, é tirar os empecilhos para a ação Divina em nós. Isso é abandonar as conceituações pessoais, pequenas, para cairmos no universal. Temos que abrir em nós esse canal! Isso não é automático no sentido de uma violência, por isso fazemos um caminho de evolução e progresso, ascensional, à custa do quê? Do esforço pessoal. O que Léon Denis nos diz? Que nós somos as nossas próprias obras, e para isso nós temos a eternidade, o infinito. Estudamos agora para o Encontro do Livro dos Espíritos, por conta da reencarnação: Deus não apressa a expiação, um dos conceitos que está nos estudos, porque? Porque isso é aquisição da consciência. Aquela Lei que está inscrita tem que vir para o nível consciente. Tem que sair do inconsciente para o consciente, para isso tem que aderir o quê? A vontade. E a vontade adere, à medida que temos humildade, à medida que aumentamos o conhecimento. Nós não podemos nos eximir desse contexto, pois estamos dentro de uma Lei e estaremos infelizes por quanto tempo não nos submetemos a essa Lei. A persistência na dor e no sofrimento se dá pela nossa posição de resistência ao Campo Divino. No momento que nos colocamos em conformidade com isso, a nossa caminhada, no sentido da ascensão, é mais rápida, é melhor. A prece para nós funciona como exercício fundamental, a partir do momento que consigamos atingir ou colocar esse mecanismo direcionado para esses pontos.

Em o *Livro da Prece*, capítulo, Organização da Mente: “*No momento que o Espírito se predispõe à prece, seus pensamentos se espargem em ondas luminosas formando um campo psíquico diferenciado que busca identificação com o campo formado pelo pensamento Divino. Essas ondas mentais são conduzidas, pelo que Kardec, baseado nos seus estudos de magnetismo Humano, chamou de fluido cósmico universal. Essa energia cósmica é o próprio veículo do pensamento impulsionado pela vontade*”. Isso nós já conhecemos, mas temos que ver a realidade dessa situação. Nós conhecemos sobre influência, sobre sintonia, conhecemos sobre afinidade e estamos esquecidos de valorizar esse conhecimento no mecanismo da prece, na observação de efeitos, no estabelecimento de um hábito. Orar a Deus, a Jesus, aos Bons Espíritos, com finalidade determinada.

Vamos agora ao Evangelho, capítulo XXVII, Ação da Prece – Transmissão do Pensamento, a partir do item 9. “*O espiritismo nos faz compreender a ação da prece, explicando como se processa a transmissão do pensamento, seja quando o ser chamado atende ao nosso apelo, seja quando o nosso pensamento chega até ele. Para se compreender o que se passa nessa circunstância, é preciso imaginar todos os seres, encarnados e desencarnados, imersos no fluido cósmico universal que ocupa o espaço, assim como aqui na Terra estamos mergulhados na atmosfera. O fluido recebe o impulso da vontade, ele é o veículo do pensamento, com o ar é o veículos do som, com a diferença de que as vibrações do ar são circunscritas, enquanto que as do fluido universal se estendem ao infinito. ... A energia dessa corrente está na razão direta da energia do pensamento e da vontade*”. O mecanismo nós conhecemos, agora, a energia que faz com que a nossa prece chegue ao ponto, depende do pensamento e da vontade. Se não está chegando, o emissor está fraco. Não está conseguindo se afastar do ponto do qual ele está plantado, planado, estacionado.

Recordando na literatura mediúnica, particularmente André Luiz, todos os momentos em que nós vemos os Espíritos em situação de socorro aos espíritos imperfeito, endurecidos, obsessores ou doentes, a prece que eles realizam naquele momento. Vamos lembrar, por exemplo, *No Mundo*

*Maior*, vamos lembrar a intercessão que Calderaro, André Luiz, vão fazer junto a dois espíritos que estão em processo obsessivo já mais de vinte anos. O desencarnado foi a vítima do encarnado, morreu assassinado, e arrasta mais de vinte anos de obsessão em cima do outro. O Espírito que vem socorrê-los, antes de qualquer coisa, se liga pela prece e adquire propriedades em seu fluido, em seu magnetismo, que faz com que tocando, o perispírito daqueles dois, na altura dos olhos, eles consigam vê-la, ouvi-la. Embora o obsessor continue odioso (é a expressão de Calderaro), ele não consegue resistir ao pedido dessa entidade espiritual, e atende ao convite de ir ver o lar daquele que está obsidiando, no qual vai ver todo o resultado da ação dele sobre o obsidiado, sobre a família, sobre os filhos, e acaba pedindo para ser removido dali, partir em direção à reencarnação, para que o esquecimento, afastando-o daquele que havia sido algoz, não faça com que perpetue a vingança. Há uma alteração, uma modificação do campo pelo mecanismo da prece.

Quando estudamos mediunidade curadora, no *Livro dos Médiuns*, quando se vê a ação do mundo invisível junto ao médium curador, os Espíritos ainda dizem assim: “*Pensam que só auxiliamos os que acreditam em nós?*” A prece que o médium faz, aí os Espíritos dizem: “*atraindo espíritos que se interessam por ti e pelo teu doente, faz com que possamos modificar seu fluido, dar qualidades que ele não tem*”. Mas tem que chegar lá! Com a energia do pensamento e da vontade. Tem que querer auxiliar; tem que estar disposto a entregar a contribuição do fluido, o desgaste, aquela história toda. Porque senão não se consegue aquele efeito. Não tem automatismo nisso! É busca e concessão. Então, tem direção de vontade. Tem um gasto de energia para isso. Isso não se agrega automaticamente. Isso é buscado na direção dessa força.

Na continuidade do estudo sobre a ação da prece, tem vários itens, mas tem um, que Kardec se refere. Dentro desse próprio capítulo do Evangelho. Item 22, Maneira de Orar. Trata-se de uma mensagem de Monod. Entre outras coisas, ele vai dizendo assim: “Vossa prece deve conter o pedido das graças de que tendes necessidade, mas uma necessidade real”.

“*Inútil, portanto, é pedir ao Senhor que abrevie as vossas provas, que vos dê alegrias e riquezas. Pedi-lhes antes que lhe conceda os bens mais preciosos: a paciência, a resignação e a fé. Não pronuncieis, como muitos dentre vós, estas palavras: ‘Não vale a pena orar, pois Deus não me escuta.’ Na maioria das vezes, o que rogais a Deus? Tendes pensado em lhe pedir o vosso aperfeiçoamento moral?*” Buscar os elementos superiores que nos favorecerão a elevação! E para que consigamos saber o que é necessário, é preciso que realizemos aquela postura da questão 919, do *Livro dos Espíritos*, onde Santo Agostinho se exprime: Na prece diária, fazer o inventário das nossas necessidades morais. O bem que já fizemos, o mal que persistimos fazendo e procurarmos uma forma de aumentarmos a quantidade do bem e diminuirmos a quantidade do mal.

Em *Renúncia*, capítulo Novos Rumos, primeira parte; encontramos Emmanuel, na figura de Padre Damião. Padre Damião está conversando com a mãe de..., sobre uma série de questões, que ali estão sendo vistas como religiosas. Falando sobre a fé, Madalena, mãe de... pergunta assim: — “*Como adquirir-la padre? De mim a entendo como um estado superior conseguido na oração. Tudo tenho feito para encontrar alívio e refúgio na confiança em Deus, no entanto, sinto-me bem longe da paz íntima que tanto ambiciono. Padre Damião responde assim: — Não poderemos criar os valores da fé enquanto nos sobeje a inquietação, e acredito que as nossa relações com a Divindade, devem ser as mais simples possíveis*”.

Em relação à inquietação que levamos para a prece, Emmanuel traz duas mensagens em *Caminho, Verdade e Vida*. Uma é a lição 66, Como pedes? e a outra, de número 25, Tende calma. A passagem do Evangelho é aquele momento em que está a multidão, os discípulos e o Cristo. Os discípulos estão agoniados pela alimentação que era necessária à multidão, após o sermão do monte e a advertência do Cristo é: “*Tende calma e quantos pães tendes*”. Aí Emmanuel escreve na lição, que muitas vezes os homens se colocam em um estado de agitação tal, que não conseguem entrar na recepção do socorro Celeste. Que é necessário que nós nos pacifiquemos, para conseguirmos isso aí: dar sintonia dirigida e o recurso que virá certamente em nosso benefício.

Em Como pedes:

“*Em muitos recantos encontramos criaturas desencantadas da oração*”.

*“Não prometeu Jesus a resposta do Céu aos que pedissem no seu Nome? Muitos corações permanecem desalentados porque a morte lhes roubou um ente amigo, porque desastres imprevistos lhes surgiram na estrada comum”.*

*“Entretanto, repitamos, o Mestre Divino ensinou que o homem solicitar em seu nome”.*

*“Por isso mesmo, a alma crente, convicta da própria fragilidade, deveria interrogar a consciência sobre o conteúdo de suas rogativas ao Supremo Senhor, no mecanismo das manifestações espirituais”.*

**Comentário** → Em uma consulta ao plano espiritual, o Espírito respondeu: Faça sua prece com critério e saia do campo da inquietação.

**Márcia** → Por quê? Porque nós estamos buscando, para que esse exercício faça efeito, estabelecer as condições que devemos alcançar, para a partir dali, conseguirmos ligação e resposta. Vemos em Léon Denis, onde ele diz textualmente em várias obras, que se nós ficarmos serenos, ouviremos as vozes dos invisíveis a responder-nos os pedidos de aconselhamento, de socorro. Ele está falando do estabelecimento desses parâmetros trazidos.

**Paulo Nagae** → Ontem, na mesa de desobsessão na qual eu estava trabalhando, lógico que o parâmetro é distante de nós, pela condição que temos, mas, podemos pegar os elementos. O Espírito estava preso numa situação, pois tinha tido uma vida de muita luxúria e não conseguia se desprender das coisas materiais que deixou. Nós tentamos, então, fazer com que ela fizesse uma prece. Foi interessante, porque a primeira coisa que ela falou, foi que não conseguia, pois a vida toda tinha ordenado e não sabia pedir. Fez um grande esforço e passou por essa fase e começou a pedir. Só que aí entra, o que pedir. Ela pediu então, exatamente, para manter as jóias. Paramos então, pois não ía adiantar. Então, para nós, lógico que não na mesma intensidade, o ato de humildade tem que estar presente, como também, o que pedir.

**Márcia** → É o que pedir. É exatamente o que o Sr. Monod diz na mensagem. “Já nos lembramos de pedir o auxílio para nossa melhoria moral”? Pedir aquilo de que realmente temos necessidade? Aquilo que realmente nós podemos ir construindo nesse relacionamento buscado? Lembram daquelas passagens de Gandhi que fomos lendo aula passada, quando ele falava sobre o valor e o efeito da oração na vida dele? Ao final de uma vida, ele relacionava a paz interior, o fortalecimento da fé, a consciência, para as atitudes que estava tomando da não violência, da libertação da Índia, como alcançado através da oração.

**Comentário** → Houve uma mensagem onde ele perguntava se nós nos lembrávamos do que havíamos pedido em preces feitas recentemente. Isto é uma reflexão. Na verdade nós pedimos....

**Márcia** → Com um automatismo, sem reflexão, sem persistência!

Quando recomendamos esse estudo com o auxílio da idéia do Palhano, no *Livro da Prece*, é porque o livro, que tem como subtítulo, Estudos e técnicas para tornar sua oração mais eficaz, tem uma metodologia, onde ele divide basicamente, no capítulo da Organização da Mente, o qual entraremos depois mais diretamente, onde divide em passos, que chamou de quietude, meditação, vigilância e depois a prece. Ou seja, estados que nós precisamos alcançar antes de nos lançarmos à prece, porque senão nós nos lançaremos de uma maneira confusa e atabalhoada e como consequência, nos retiraremos da prece, quase que da mesma maneira. Porque, dentro disso, que é automático, que é a vida mental, a casa mental, nós não buscamos a ordem. Não buscamos atingir a condição necessária para o exercício da prece com essa característica da elevação. Então, isso são passos para discutirmos, para que nós atentemos para: prece, oração, está fundamentado no mecanismo da vida psíquica, da vida mental, que é nosso conhecido. Mas que para ser usado com proveito, nós temos que usar de acordo com a “bula”. E essa bula não é uma fórmula de rezar, mas é um modo. Em todos os estudos doutrinários, os Espíritos repetem: — A fórmula nada vale, o que vale é o sentimento, o que vale é a concentração. Isso é o quê? É saber o que pedimos, como pedimos, à quem pedimos e persistência na súplica, de modo que, quando isso atinge esse ponto de sintonia, nos retiraremos desse exercício com alguma coisa de positivo e de equilíbrio, que vai se somando no tempo.

**Pergunta** → A prece que fazemos por alguém, vai obedecer a mesma coisa?

**Márcia** → Vai obedecer a mesma coisa. Os resultados vão atingir pontos distintos, mas sempre elevados. Nós vamos ver a prece intercessória, quando fazemos no trabalho da desobsessão, quando fazemos no trabalho da cura, e como isso aumenta, potencializa esses efeitos, na prece coletiva, se nós, no coletivo, utilizarmos os mesmos estágios para conseguirmos esse momento de comunhão com o alto. É o que Kardec estuda nas Reuniões e Sociedades Espíritas, no *Livro dos Médiuns*, quando ele traz o conceito de que, toda reunião, é um ser coletivo. É a partir dali que Palhano vai fazendo esse estudo, onde ele divide, no *Livro da Prece* e no capítulo das Reuniões Mediúnicas, Preces antes e depois da reuniões, preces de culto do lar e a prece nessa ou naquela circunstância. Isso seria o quê? O hábito direto da prece.

Em *Renúncia*, Padre Damião continua ensinando, lembrando que a discussão se dá em torno da senhora que tenta obter a fé através da prece, onde ele diz: “*Não conseguimos desenvolver a fé, enquanto nos sobeje inquietação*”. Aí ele diz o que ele faz, que é exatamente o que Santo Agostinho nos diz na questão 919 do *Livro dos Espíritos*, “*Quanto a mim considero, que cada dia, é uma oportunidade renovada para o labor de nossa redenção. Resumo as minhas preces à vigília da manhã, na qual procuro inspiração do evangelho ou dos livros que nos suscitam desejos de perfeita união com o Cristo, e ao louvor da noite, quando busco examinar os ensejos de serviço ou testemunhos que o Senhor me facultou*” Ela não compreende e pergunta: — Mais como? “*Toda leitura edificante originou da providência por intermédio dos seus mensageiros em nosso socorro; Com as suas advertências e conceitos, sábios e preciosos, faço a vigília matinal e à noite rendo graças ao pai, em consciência, pelos favores que me foram dispensados. Na vigília, estabeleço propósitos redentores; e no exame da noite julgo-me a mim mesmo, para verificar onde se cristalizaram minhas maiores fraquezas, a fim de emendá-las no dia imediato. O mundo, à meus olhos, é uma vasta oficina, onde poderemos consertar muita coisa, mas reconhecendo que os primeiros reparos são intrínsecos, a nós mesmos*”. Ele continua, respondendo a pergunta dela: “*Como encarar o dia, então, creio que entre a vigília e o louvor está o trabalho que o Senhor nos deferiu. O dia constituiu o ensejo de concretizar as intenções que a matinal vigília nos sugere e que à noite balanceamos*”. Olhem que ele coloca no início e no final do dia, duas atitudes pelas quais ele prende tudo o que vai ocorrer durante, num critério de vigilância. Eu leio, eu medito, no início do dia para me abastecer de recursos que vou utilizando durante o dia para os desafios de todo instante, e, a noite, eu vejo se aqueles elementos que a meditação me trouxe, eu consegui aplicar nas situações de todo dia. O que eu fiz, o que eu não fiz, o que eu vou precisar prestar mais atenção no dia seguinte. Isso é postura da vigilância, ou seja, da casa mental sair do automatismo, a cada dia, perseguindo um objetivo determinado. Por quê? O que nós, muito rotineiramente, fazemos? A prece da manhã, ou a prece da noite, da seguinte forma: a noite é para orarmos e não sairmos com os obsessores e sim com os nossos guias para trabalhar. De manhã é para sairmos com os nossos guias para ver se eles vão em nossa frente, abrindo os nossos caminhos e não nos aconteça nenhum contratempo. Na verdade a prece é para nos abastecer a casa mental de diretrizes de conselhos superiores, para os desafios a serem enfrentados durante o dia. É um manual de instrução para o dia. Aí, chega ao meio do dia e já não me lembro mais de nada. O que a leitura me falou de manhã? Eu caí naquilo que me é próprio e se eu não fizer um esforço de buscar uma orientação, nada vai adiantar. Vamos lembrar de mais uma figura, em *Obreiros da Vida Eterna*, aquele momento da elevação da Casa Transitória. Então, a Casa Transitória está estruturada no astral superior e o ambiente, fluidicamente, está muito pesado e a casa vai se transportar. Mas, ela se transporta não é a custa de máquina nenhuma. É a custa da força mental da prece daquele povo que trabalha ali dentro, e as últimas horas antes da tempestade magnética que vai varrer aquela região e que vai trazer elementos de purificação, determina-se que as defesas abertas, para todos os Espíritos que mostrem esse sinal de renovação, que eles possam entrar, isso já lá em *Ação e Reação*. Então, dois momentos, nos quais, antes do evento principal, em que começam a passar monstros, isso e aquilo, um dos Espíritos vira-se e diz à André Luiz: — Mas não é melhor nós orarmos? A dirigente da casa diz assim: — Já realizei meus atos devocionais pela manhã. Agora é a hora da ação. Ação estruturada na fé. Eu já recebi as diretrizes para o meu dia! Deus está comigo, mas agora eu tenho que fazer a minha parte! É a nossa situação. De manhã nós pedimos as diretrizes. Agora, o dever de

casa durante o dia, é conosco. Aí, o que os Espíritos dizem lá em André Luiz: — Durante o dia, o mundo invisível se distancia do corpo da Crosta, para deixar o homem livre para as aquisições de suas experiências. À noite nos aproximamos.

Vocês olhem para o modo de realizar a prece, a meditação de buscar orientação, porque às vezes estamos descuidados da observação disso, e aí, como dissemos semana passada, eu não leio a bula direito, não tomo o remédio e ainda quero reclamar. Eu oro e não alcanço aqueles resultados! Nós só podemos saber se estamos orando dentro do que é necessário, pelos resultados. Nós temos quantos milênios de mito religioso, de preces, em não sei quantas religiões que já estivemos? Como nós fizemos aquilo? Não foi desta forma proposta, porque senão não estávamos aqui. O modo como nós estamos, diz como estamos fazendo nossas preces. Nós não estamos alcançando o que é proposto! Se estivéssemos alcançando não estávamos desse jeito. Nós temos um rito, um ritual, mas no qual nós não estamos, em absoluto, gozando o mecanismo para alcançar essa elevação. Se não der esse resultado todo, não é prece. Vocês podem chamar de tudo quanto é coisa, menos prece! O que está sendo chamado de prece é tudo isso que falamos! É colocar esse mecanismo, no qual vivemos no relaxamento, no automatismo, colocá-lo direcionada para obter um resultado, perseguir esse resultado. Então, tem que desenvolver tudo isso que está sendo dito para nós! A direção é dada pelo pensamento e pela vontade! Por isso, lembrando semana passada, naquela hora em que já chegamos do trabalho, quantas vezes já estivemos durante o dia em momentos de prece? E muitas vezes ainda estávamos achando difícil a concentração, a ligação com o trabalho, isso ou aquilo outro. Então, estávamos ali impermeáveis, com a casa mental relaxada e com sentimentos afastados dos verdadeiros propósitos. Não pode ter um resultado automático, pois tem que haver uma mobilização do pensamento e da vontade, para alcançar tudo isso.

**Paulo Nagae** → Isso que a Márcia falou sobre, quantas vezes no dia elevamos nosso pensamento. Há também um outro conceito, de que o trabalho é uma prece viva. E trazendo para os nossos dias, o que seria? Se eu estou no meu dia todo, trabalhando honestamente, tranquilamente, não pensando mal do outro, mesmo sem ter vínculo religioso, é ação mesmo. Se eu estiver bem, vou estar mais disposto à essa prece. Se eu passo o dia todo, xingando o outro, falando mal do meu chefe, maltratando meus subordinados, etc..., aí eu vou querer que, chegando aqui para o trabalho, eu consiga fazer em cinco minutos o que eu não consegui fazer o dia todo? Aí, no dia a dia, nós estamos demonstrando a nossa condição real. Então, independente de eu estar com o pensamento religioso, eu estou exalando o bem ou o mal que eu consigo fazer.

**Márcia** → Nem poderia ser de outra maneira. Nós não nos desvestimos do que somos para sermos outra coisa. Nós vivemos no centro de nós mesmos! É o que Emmanuel iniciou dizendo para nós hoje. Vivemos no meio da nossa criação mental. A primeira ação é em cima de nós! André Luiz chega dizer, em *Domínios da Mediunidade*, que não é possível que, com apenas alguns minutos de elevação compulsória do pensamento à planos superiores, durante a semana dos nossos trabalhos, que nós cheguemos a realizar um trabalho de espiritualização, quando ele discute a concentração. Não é possível sair cá do zero para chegar ao infinito! Não tem como! Cadê força para subir? Cadê direção da vontade, se não estamos educando isso em todas as circunstâncias? Então, vocês olhem que, no exemplo do Padre Damião, ele diz: Eu busco na vigília, ou seja, no momento da minha meditação, da minha prece matinal, a inspiração de como é que eu vou resolver a vida durante o dia. No conflito, na dificuldade, não sei o que, é lá que eu volto para responder de maneira cristã, de maneira evangélica, de maneira elevada. Depois eu vejo se eu consegui realizar aquilo, e aonde eu ainda não consegui realizar. Eu tenho que persistir no dia seguinte. Isso é um programa de elevação!

Quando estudamos a mediunidade e o autoconhecimento, qual foi a idéia trazida ali? É que o bom Espírito está sempre dando o passo para frente! Ele não olha mais para trás! Ele está o tempo todo procurando uma forma de ir à frente. É por isso que ele funciona como um indutor nosso, quando nós nos colocamos em seu campo de influência. Isso não quer dizer que ele vai nos arrastar. Isso não acontece. Ele respeita o nosso livre arbítrio. Nós estudamos no *Livro dos Médiuns: Por que é que o bom Espírito não se antepõe ante a influência do mal?* É porque ele não tem poder? Não! É porque ele não quer! Ele não quer porquê? Porque das provas das experiências o protegido sai mais

fortalecido. Está escrito no *Livro dos Espíritos*, no estudo dos anjos da guarda e no capítulo da obsessão. Porque se ele vai resolver, quem progride é ele e não a gente. A lição de casa do dia é nossa e não dele! Então, não é possível entregar a Deus. A questão é nossa! O assunto é com a gente! Não é? A prova da paciência, da tolerância, da persistência é nossa! Quem está precisando disso somos nós! Ele já conquistou. O que nós podemos e devemos pedir, é o que nos ensinou o Senhor Monod, que Ele nos auxilie nas conquistas da paciência, da resignação e da fé, e com isso nós nos lançamos para as nossas lutas e para as nossas experiências. Isso é a prece pelo nosso aperfeiçoamento moral. Ele ainda diz assim: *“Tendes pensado em lhe pedir o vosso aperfeiçoamento moral? Oh! Não, muito poucas vezes; o que antes vos lembraria de pedir é o sucesso para os vossos empreendimentos terrenos, e vós exclamais: ‘Deus não se preocupa conosco, se Ele se preocupasse não haveria tantas injustiças’”*.

*“Insensatos ingratos! Se fôsseis ao fundo das vossas consciências, quase sempre encontraríeis em vós mesmos o ponto de partida de todos os males dos quais vos queixais; pedi, portanto, antes de todas as coisas, o vosso aperfeiçoamento moral, e vereis que torrente de graças e de consolações se derramará sobre vós”*.

Ficou mais ou menos claro essa questão do mecanismo, do campo, do resultado da interação do nosso campo com o campo que nós vamos chamar de Divino, que os bons Espíritos vão representar junto de nós, o benefício da Misericórdia Divina, e o fato de usado corretamente esse instrumento que é a prece, tem que ter um efeito na moralização, se realizado corretamente. Ou seja, a partir do momento que fazemos todos aqueles passos: quietude, meditação, vigilância e por fim a prece. Há uma postura, um aprendizado, a ser realizado na casa mental, para que a prece realizada seja mais eficaz.

Isso não quer dizer que nós não oremos. Não é isso! Nós rezamos muito, nós temos é que elevar a força. O resultado tem que ser melhoria! Nós caímos no automatismo, nós fazemos aquilo de uma forma mais ou menos indiferente, nós esperamos daquilo um resultado miraculoso, mas nós ainda não fazemos para chegar nisso daqui não!

Comentário não audível sobre abnegação e devotamento, ao que Márcia responde: Tanto na abnegação, quanto no devotamento, nós vamos fazendo dois exercícios, paciência, humildade, tolerância. Naquela mensagem do Espírito da Verdade, no capítulo do Evangelho, O Cristo Consolador, na última mensagem do capítulo, ele fala que a abnegação e o devotamento são prece. Porque? Para você exercer isso, você tem que conquistar paciência, tolerância e humildade. À medida que você vai se esforçando e atingindo isso, você vai mantendo esse padrão de elevação mental contínua. Não substitui, é resultado. É buscarmos um campo de influência superior. Se buscarmos e alcançarmos, nós vamos nos elevar.

O próximo passo será vermos esses quatro passos (quietude, meditação, vigilância e a prece propriamente dita), para entendermos que pontos temos que atingir, em cada um deles.

\*\*\*\*\*

## Aula dada por Alexandre – 12/03/2005

### **Preparo: Missionários da Luz.** André Luiz. Capítulo XXV, **Oração.**

Estamos estudando a importância da prece, especificamente para o médium. Na primeira aula sobre este tema, Márcia trouxe uma mensagem de Joanna de Ângelis, no livro, *Momentos de Saúde*, onde ela salienta uma série de pontos que podemos conseguir através da prece. Nós observamos que, embora o Espírito diga aquilo, nós não conseguimos ver em nossas vidas os momentos em que aquilo acontece. Tudo bem é verdade... A prece pode curar, a prece afasta isso, a prece equilibra aquilo outro, a prece ajuda, mas, quando eu rezo, não está acontecendo nada disso! E aí Márcia falou, ou que seria propaganda enganosa, ou seja, a prece não seria nada daquilo que o Espírito falou, ou então que estaríamos usando o remédio errado ou a dose errada. A partir daí é que estamos organizando o estudo. Nós temos que descobrir onde é que estamos errando, para podermos acertar. Nós vamos descobrir onde estamos errando e vamos descobrir que, apesar de descobrirmos, vamos continuar errando mais um tempo! Isso porque, essa mudança vai nos pedir uma série de coisas, que já começamos ver semana passada, ou seja, uma série de condutas, de posturas, que na verdade não temos mesmo. São conquistas da alma um pouco mais adiante, mas que já estamos no esforço de tentar alcançá-las.

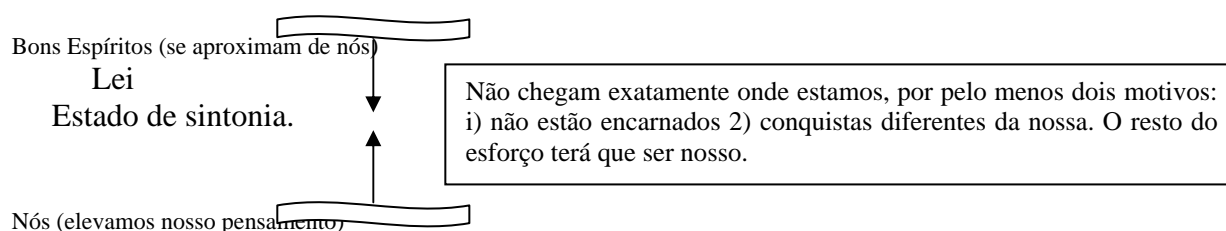
Então, vamos voltar a essa discussão, pensando assim: Afinal de contas, o que é a prece? Para sabermos como fazer, como usar e para que serve, antes de qualquer coisa tenho que saber o que é. O que é rezar? Quando nós estamos rezando, estamos fazendo o que?

**Respostas** → 1. Ligação com Deus; 2. Religação com o Campo Divino; 3. Elevação do pensamento; 4. Buscar Deus; 5. Como nos diz as crianças, conversinha com o Superior, como aquela música, conversamos com Deus e com Jesus;

Como fazemos tudo isso? Como fazemos essa ligação com Deus, que é verdadeira? Como fazemos a conversinha com o Superior, que é verdadeira? Como louvamos ao Senhor, que é verdadeiro? O que usamos para fazer tudo isso? O pensamento. Qualquer pensamento? Não. Quais tipos de pensamento? Superior. Porque sei que é superior? Eu já tenho um qualificativo, superior, então não é qualquer pensamento. Mas por que ele usa esse qualificativo superior?

No Medicina Espiritual nós estudamos uma idéia acerca disso aí. Vamos ver então se conseguimos colocar nesses termos: pensamento superior, melhorado, acima de nossa condição comum. É um pensamento qualificado. De que forma? Superior. Porque é um pensamento aliado aos nossos melhores sentimentos. O próprio sentimento é um pensamento com uma qualidade. Por exemplo, sentimento de bondade, são os nossos pensamentos bons; sentimentos de sinceridade são os nossos pensamentos sinceros. Com a prece é a mesma coisa! Porque dizemos que a nossa prece foi sincera? Por quê? Porque calados, sem ninguém, além de Deus ou Jesus saber, colocamos sinceramente nossas limitações e pedimos ajuda. É como está no *Livro dos Médiuns*, sem meu bom anjo guardião eu não sou ninguém. Quando fazemos uma prece pedindo algo, nós estamos reconhecendo uma limitação. Você está reconhecendo, sendo, portanto, uma humilde também! — Olhe! Eu não tenho como conseguir isso, não tenho como superar essa dor sozinho. Peço que mais alguém me sustente, me inspire, me traga uma condição de elevação que me faça entender isso melhor. Será que eu não posso vencer? Pelo menos eu compreendo a razão disso em minha vida, para que, então, eu possa caminhar de outra forma. Sentimentos que nos movem na prece serão sempre nossos melhores pensamentos. A prece são os nossos melhores pensamentos. O que podemos fazer de melhor para nos colocarmos em contato com Deus, fazemos quando estamos orando, até quando endereçamos isso errado. Embora em alguns momentos específicos, aprendemos na casa espírita que devemos rezar para a pessoa certa, como por exemplo, no passe, temos que orar para o guia que vai trabalhar conosco. Mas de um modo vamos ter sempre que colocarmos nossos melhores pensamentos, para chamar para próximo de nós o que houver de melhor. É sempre botarmos os nossos melhores pensamentos em ação. É o que lemos na página de abertura: “*De essência divina, a prece será sempre o reflexo positivamente sublime do Espírito, em qualquer*

posição, por obrigá-lo a despedir de si mesmo os elementos mais puros de que possa dispor”. É um reflexo, uma reprodução de nossas características. A prece, como André Luiz nos diz, é positivamente o que de mais sublime nós temos. Então, no que tange a esse reflexo da nossa alma, é o que tem de melhor posto para fora. Então eu reúno, junto com os meus pensamentos, os meus melhores sentimentos. Quando oro, é o momento em que penso na minha vida, da melhor forma possível, dentro de meu entendimento. Quando oramos, perguntamos a quem possa mais, então, nos ligamos ao plano superior e a quem tem os pensamentos elevados, o tempo todo. Ou seja, nos ligamos a quem não precisam rezar o tempo todo, pois já possuem o pensamento elevado o tempo todo. Nós não oramos para conquistar o que não temos? Para termos um maior entendimento, para termos uma conquista, um equilíbrio? Quando nos ligamos ao superior, estamos nos ligando a quem já tem isso, o tempo todo. Se formos nos ligar a alguém que tem o pensamento elevado de vez em quando, como nós, não vai resolver. Então temos que nos ligar a quem é bom, sincero, piedoso, compassivo, o tempo todo, ou seja, os bons Espíritos. Quando temos alguma situação para superar, para vencer, e vemos que temos que alcançar algum elemento para superar aquela dificuldade da forma como tem que ser feita, então nos ligamos a quem possa nos ajudar.



Essa discussão do esforço de alguém pensar em uma direção, e de outro de encontrar esse mesmo pensamento não é sintonia? Então, temos uma outra definição para prece, que é um esforço para sintonizarmos com os elementos superiores da vida (Deus, Jesus, vida invisível maior...).

**Comentário** → Seria mais ou menos o que está no capítulo II do Evangelho, nas Instruções dos Espíritos, quando aquela rainha pede prece, pois não alcançou os espíritos superiores. É a prece que vai ajudar.

**Alexandre** → Isso é um outro exemplo disso que estamos falando, e que é estudado em Léon Denis (*No Invisível*, capítulo VIII), como estado de sintonia, ou seja, o ponto, onde nos aproximamos através do pensamento, por conseguinte através de nossas vibrações, de quem pensa naquilo que quer alcançar. É uma busca inteligente, a partir do pensamento, entre duas pessoas ou um grupo de pessoas. É um estado de sintonia. A prece é um esforço nosso de nos sintonizarmos com o que houver de melhor entre nós. Léon Denis ainda nos fala mais, nas leis de comunicação espírita. Para que eles se comuniquem é preciso estabelecer uma série de leis, onde a primeira é esta que estamos trazendo. Além dos Espíritos baixarem a vibração para chegarem a nós, eles estimulam os nossos esforços para melhorarmos as nossas vibrações. Há um esforço que é nosso, de elevarmos nosso pensamento, há o esforço que eles fazem para baixarem suas vibrações até nós e, além disso, ainda nos estimulam a subirmos um pouco mais. Como? “Para comunicar conosco deverá o Espírito amortecer a intensidade de suas vibrações, ao mesmo tempo que ativará as nossas. Nisso pode o homem voluntariamente auxiliar; o ponto a atingir constitui para ele o estado de mediunidade”.

Quais as formas que existem para nos estimular a isso? Intuição; magnetismo (criam situações que nos atraem para os objetivos superiores); inspirações e exercício da mediunidade. Eles fazem uma série de coisa, sempre ocultas. No final do ano passado, Doutor Hermann falou em mensagem para os trabalhadores da casa, que apesar de nós não conseguirmos enxergar a ajuda deles junto a nós, que nós não tivéssemos dúvida que sempre estariam nos ajudando. Eles nunca ajudariam de forma evidente, ostensiva, mas sempre estariam ajudando.

Vamos voltar ao início de nosso estudo, quando trouxemos os efeitos da prece, trazidos na lição de Joanna de Ângelis, em *Momentos de Saúde*, quando ela traz que a prece cura e outras coisas mais e nós concordamos com ela. Depois, chegamos à conclusão de que quando rezamos, não chegamos a esse efeito, onde nos falta alguma coisa. Essa alguma coisa que nos falta estamos

buscando junto dos Espíritos superiores, não é? Então, vamos ver um texto que trouxe. É uma mensagem de Ignácio Bittencourt para o Encontro de Medicina Espiritual, seção científica, em 2001. Nós estávamos discutindo com ele as formas que os Espíritos tem de nós ajudar, e numa determinada hora, alguém disse a ele sobre a ajuda durante o sono, onde ele responde que até ajudavam dessa forma também, mas que procuravam outras formas, principalmente a intuição, no estado de vigília. *“Aqui, nós rezamos uma vez por dia. É quase um processo de oração coletiva. Mas nosso estado mental tem que ser sempre de oração”*. Eles também, no ponto em que se encontram, fazem esforço para elevarem seus pensamentos, e quem está acima deles, fazem esforço para baixo. A diferença é que eles estão sempre com o pensamento elevado, em estado de oração, e nós, estamos sempre com o nosso pensamento “no chão”. *“Nós não podemos nos dar ao luxo de não estarmos em estado de oração, ou seja, de elevação. E eu estando sempre no estado de elevação, estarei sempre a ouvir algo de alguém”*. Muitas vezes a prece não resolve, e dizemos: — Estou com a sensação de que ninguém ouve a minha prece. Ninguém ouve ou nós não falamos na altura, no tom suficiente para ser ouvida. Voltando ao Ignácio: *“Tu acreditas que a oração é toda hora que começa a sessão e fazes aquela prece. Aquilo é uma disciplina, não é uma prece”*. Muitas vezes estamos fazendo a prece no início do trabalho, e, um está pensando em outra coisa, outro está chegando atrasado... Isso não é prece. Comigo acontece muito, quando vou fazer a prece da noite, nem lembro como termina. Há outras, onde, por exemplo, vou fazer uma prece porque estou com problema de relacionamento com alguma pessoa, e como sou espírita, estou procurando paz e equilíbrio. Então começamos: Senhor Jesus me ajude com Fulano, ele é uma pessoa difícil, o ilumine... E no meio da prece começamos a brigar de novo. Por isso Ignácio nos diz que não são preces e sim disciplina do médium. Por que estou orando pelo Fulano? Porque eu sei que o certo é orar. Mas eu estou movido pelos meus melhores pensamentos pelo Fulano? Não. Vale como exercício, pois se nunca fizermos isso, nunca vamos aprender a orar. Temos que começar de alguma forma, mas não é a prece, por isso não funciona da forma que Joanna de Ângelis colocou que funciona. Voltando ao texto: *“Isto não é uma prece, isto é uma disciplina. Oração é aquele estado em que a gente chega aqui pronto pra o trabalho no bem”*. Quando é que estamos prontos para o trabalho no bem? Quando é que chegamos ao trabalho prontos? Não chegamos. É por isso que a prece não funciona. Por isso é que a Márcia nos mostrou, semana passada aquelas condições que necessitávamos reunir. Só que não conseguimos reunir, não tendo a prece o resultado esperado e, nós não podemos reclamar dela. Altivo uma vez nos disse que, se nós formos fazer ao pé da letra o que está escrito, a prece não precisaria ser feita. Por exemplo, os Espíritos não estão bem antes do trabalho iniciar, na ambiência? Então, porque fazemos prece para invocá-los? Mas nós oramos mesmo assim. Por quê? Por uma questão de respeito. Nós sabemos que eles estão presentes, sabemos que vão ajudar, mas mesmo assim queremos deixar claro que precisamos da presença deles ao nosso lado, por isso oramos. É uma disciplina! É para formalizar.

Perguntamos ao Ignácio: Então estamos automaticamente sintonizados com o trabalho e com os Espíritos condutores da tarefa? Quando estamos assim nesse estado de sintonia com eles? Ao que responde: *“Exatamente, e isso é um esforço”*. Porque é um esforço? Quantas vezes vamos necessitar fazer isso? Até virar um hábito na nossa vida. O hábito da prece. Perceberam a diferença? Muitas vezes achamos que o hábito da prece é viver rezando, mas não é. É estar em um estado de prece. É estarmos sempre nesse esforço de sintonizarmos com os bons espíritos. Nesse caso, é um resultado. *“Tantas vezes faço isso o dia inteiro, que estarás sempre ligado. Então, não é um merecimento, é um resultado”*. A ajuda, o contato com os bons espíritos, não é merecimento. É resultado do esforço daquele espírito. Merecimento nos dá a idéia de que ele alcançou na graça, mas não é. É resultado de trabalho, de atendimento e obediência a uma lei, que é uma lei de sintonia entre o plano superior e o inferior. É um resultado de trabalho, de esforço constante, contínuo, disciplinado, compromissado.

**Comentário** → Muitas vezes, não sabemos direito do que precisamos. Então, nós pedimos, sem nem saber direito o que pedir.

Isso é uma característica dos espíritos que não são bons. É a inconstância, a confusão. Ele confunde os valores. Nós nem sabemos o que é bom para nós. A verdade é essa. Então, nós não

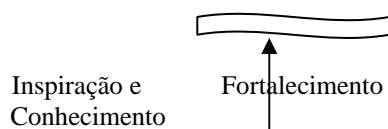
sabemos pedir também. A prece é um petítório. Que seja, o problema é que ela está sendo um petítório incorreto! Petítório vai ser sempre! Ele tem tudo, eu não tenho nada, vou ter que pedir a ele! Não posso pedir a outro igual a mim. O problema é que nem sabemos o que vamos pedir! Aí dificulta alcançar os resultados, que Joanna de Ângelis nos trouxe como recursos que a prece alcança. Nós mesmos criamos essa série de obstáculos, pela nossa condição. Por isso é que temos que sintonizarmos com o mais alto e eles tentam nos ajudar o tempo todo. Trazem pessoas para perto de nós, criam situações em nossa vida que nos despertam para outro entendimento. Vão tentando ajudar de várias formas! É aquela questão do *Livro dos Espíritos*, quando Kardec pergunta: *Influem os Espíritos em nossos pensamentos e em nossos atos?* Ao que os espíritos respondem: “Muito mais do que imaginais. Influem a tal ponto, que, de ordinário, são eles que vos dirigem”. Nós só levamos para o lado negativo, e pensamos: Eles são donos da minha vida? Por isso que só faço bobagem, só faço besteira? Mas essa influência é para o bem também, e os espíritos fazem isso constantemente. A ação superior vai sempre ajudar, depende somente de nos sintonizarmos com eles. Se a ação dos espíritos está sendo para perturbar, então a ligação não está sendo com o superior. O resultado então, são as confusões, as perturbações. O mecanismo é o mesmo. Chegar a esse estado superior é difícil! Não é impossível, mas dá trabalho! Dá trabalho para os dois lados, para nós e para eles. Isso não tem fim, pois a cada nível que chegemos, terá espíritos superiores a nós.

**Comentário** → Quem ganha somos nós, não é? Vamos ter a visão desses patamares de sintonia. Não é só a captação do fluido, nem do alcance de alguma coisa. É a percepção do mundo espiritual mesmo, que vai se ampliando.

**Paulo Nagae** → Às vezes nós não damos esse enfoque. Nós vamos lá, nos elevamos para pedir, mas não estamos absorvendo o conhecimento. E aí, nós entendemos também, quando eles falam, que o exercício da mediunidade, dá crescimento. Dá crescimento se aproveitarmos o convívio com o plano espiritual, que pode ser intuitivamente ou então, como por exemplo, nessa entrevista, na mensagem final da reunião. Então, o que é isto? É uma realidade, que é distante da nossa vivência, que o Espírito superior traz, porque ele vivencia. Então, ele bota à nossa disposição esse tipo de antevisão do nosso futuro no plano espiritual. Isso, ao mesmo tempo, estimula e consola. Podemos nos perguntar: Como fazemos para atingir isso? Há! Vou me melhorar! Tudo bem. Sabemos que a elevação moral, sempre vai levar a isso tudo. Mas, fora isso, há um exercício técnico mesmo, que às vezes desdenhamos um pouco, que é a meditação. Tirando a moralidade, vamos ver primeiro o lado técnico. A pessoa que medita, é capaz de ficar pensando a mesma coisa por três minutos. Nós não conseguimos fixar o nosso pensamento trinta segundos com toda a nossa moral. Então, não é nem um, nem outro. São os dois. Então, muitas vezes nós desdenhamos algumas coisas porque temos uma visão sonhadora. Acham que esse conhecimento milenar está lá por balela? Temos que estreitar esses conhecimentos e trazê-los para a nossa realidade e aproveitar, pois é uma técnica de concentração. Se pegarmos dois indivíduos com a mesma moralidade. Quem vai dar um salto maior? Quem for mais disciplinado. Quem conhecer mais tecnicamente. Vejam bem, não estamos discutindo parte moral, pois ela é muito clara para nós. O que estamos falando é que, nós esquecemos que além dessa parte moral, temos que descruzar o braço e fazermos o esforço da técnica, do estudo, da vontade. Olhem quantas coisas estão fora do estado normal do indivíduo para que lê tenha um rendimento melhor do que o outro. Esses encontros de Mediunidade, de Medicina Espiritual, esses encontros mais sérios, que as pessoas não dão tanta importância, dizendo que necessitam saber mais do Evangelho. Mas, é a parte técnica que vai aumentar a nossa capacidade como instrumento. Então, nós vamos nos ver melhores, se tivermos ao lado do nosso desenvolvimento moral, esse outro lado mais técnico, para podermos dar algo mais e facilitar a descida do espírito no estado de sintonia. A pessoa que não tem a técnica tem que, em primeiro lugar reconhecer que não tem a técnica, entrar num curso e aprender.

**Alexandre** → Vamos ver mais uma coisa, que está *No Invisível*, capítulo V. É exatamente o que Nagae nos trouxe. Vejam só, o que Léon Denis nos fala da prece: “*A Humanidade seria facultado um poderoso elemento de renovação, se todos compreendessem que há, acima de nós, um inesgotável manancial de energia, de vida espiritual, que se pode atingir por gradativo*”

*adestramento, por constante orientação do pensamento e da vontade no sentido de assimilar as suas ondas e radiações e com o seu auxílio desenvolver as faculdades que em nós jazem latentes”.* Ele nos traz pensamento e vontade. Isso é técnica! Em nenhum momento ele falou em sentimento. Diz que temos que aprender primeiro a controlarmos a vontade e o pensamento. Fazendo isso, conseguimos direcionar para o lado que quisermos, e de forma melhor. Então, vamos direcionar para cima. Lá em cima encontramos de novo, o que Léon Denis chamou de inesgotável manancial de energias, por isso é que falamos que ao fazer prece nós nos fortalecemos. Dizem até que é alimento! Dei passe e nem preciso comer! Buscamos conhecimento superior. Vamos lá em cima e temos conhecimento.



Cada vez que vamos lá em cima, vamos conviver, cada vez mais, com uma forma de pensamento que não é comum. Quando chegamos naquele estado vamos conviver com um tipo de agir de seres, que não encontramos com facilidade na Terra. Como exemplo, quando estamos dando passe. Damos passe em pessoas que nunca vimos. Mas, estamos dando passe nelas com piedade, com compaixão, com tolerância. São sentimentos que, como médiuns, percebemos estarem envolvidos ali. Poderíamos pensar que aqueles sentimentos são nossos? Até poderíamos. Só que, para ser nosso, Kardec nos fala assim: Se for seu, nada te impede de usar isso nas outras ocasiões. É só fazermos uma análise sincera da nossa atitude na vida. Somos compassivos, tolerantes e bondosos todas as vezes que queremos? Mas na hora do passe nós conseguimos. Nós estávamos sozinhos naquele momento? Não! De quem era a bondade? De quem era a tolerância? Era do espírito. Quando foi embora, deixou-nos somente com o que temos. Se for pouco, se for muito, se for mais ou menos, não interessa, mas agora é só o nosso. Quando estamos com eles, é tudo tão vigoroso, que não falamos nada, não conversamos com a pessoa e depois ela nos procura dizendo do passe maravilhoso. Vocês reparem que muitas vezes nós não conseguimos exercitar esses sentimentos, nem com as pessoas que nós declaramos que amamos, e conseguimos ter com uma pessoa estranha! Quer prova maior de mediunidade do que essa? Há prova de mediunidade mais evidente do que perceber diferença de sentimento de uma situação e de outra, se formos médiuns? Se cada vez que formos lá em cima, aprendermos um pouco disso, como é ser bom, como é ser tolerante, cada vez mais vamos passar agir daquela forma. Cada vez mais aquilo vai ser incorporado em nosso ser. Quando vemos Chico Xavier, vamos a princípio imaginar que ele não tivesse muitas de suas conquistas. Que ele não fosse um espírito que há dois mil anos estivesse trabalhando na sua evolução. Mas, depois de 70 anos trabalhando com Emmanuel, olhem só a condição do médium e a do espírito. Uma vez Altivo no disse: — Imagine se você fosse lá ouvir uma palestra de Chico Xavier sobre Jesus. Você conseguiria diferenciar, isso é o Chico falando, isso é Emmanuel falando? Daria para fazermos essa diferença? Não. Então, o médium já está com o tipo de pensamento dos espíritos que trabalham com ele. Aquilo não foi gratuito. Foi resultado do esforço do médium! Vai aumentando o estado de sintonia cada vez mais, e isso é a prova que aprendeu. Quando é que aprendemos? Quando incorporamos, quando estamos fazendo daquilo uma constante nos atos em nossa vida, em nosso pensamento. Daí se torna uma conquista da alma. Na situação em que estamos hoje, ainda não conquistamos essas coisas. Estamos somente familiarizados com elas! Nós sabemos o que é ser bom, pois estudamos o Evangelho todo o dia no Centro. Estamos sempre dando passes, indo a Mallet. Nós sabemos o que é ser bom, tolerante. Nós temos somente idéia do que seja, do nosso ponto de vista de Humanos, de encarnados. Mas, não é conquista nossa! Se fosse, seríamos assim o tempo todo, e, alcançaríamos as condições que Joanna de Ângelis nos falou que a prece traz, quando oramos. Se Ignácio fizer uma prece, vai ser o mesmo resultado que se nós fizermos? Não. É por causa do merecimento dele? Não, é conquista. Se falarmos isso, estaremos diminuindo o

trabalho dele. Fez um esforço grande para estar lá, e nada mais justo. A cada um segundo suas obras. Nada mais justo! Está se atendendo à Lei.

A idéia de Léon Denis é exatamente destacar isso para nós. Isso é gradativo adestramento! Vamos então, continuar pensando nesse adestramento. Nós só estamos aprendendo a fazer prece quando juntamos nossa mão e ajoelhamos na beira da cama? Acabamos de ver que não. Que outros momentos nos ajudam então a orar? A partir de agora, com essa visão que estamos tendo, já podemos destacar outros instantes onde vemos que estamos aprendendo a fazer prece? Que outros instantes? Instantes em que exercemos a humildade, instantes em que refletimos... São momentos de nossas vidas que já conseguimos reconhecer que estamos exercitando um sentimento superior e isso já tem valor de prece para os espíritos. São esses pontos que eles vão olhar e identificar como positivos para o trabalho. Você se habituou a falar com seus familiares em momentos de dificuldades; você está pronto, por adestramento, através de uma técnica que você desenvolveu, para falar com os espíritos na hora que eles estiverem confusos, agitados, inquietos. Você já sabia fazer isso e agora está dando uma outra diretriz a um conhecimento seu. No *Livro dos Médiuns*, Kardec nos fala: Não se suprime a mediunidade, dá-se-lhe outra diretriz. Às vezes falamos que nossa mediunidade é perturbada e todo lugar que tem confusão, eu começo a falar com as pessoas, eu ajudo. Eu não quero mais que seja assim! Aí vem para o COMP. O COMP não vai tirar isso dele! Vai direcionar. Isso que você fazia ali, naquela situação, você agora vai fazer aqui, em outra situação que não vai te desgastar tanto, mas, é a mesma coisa que você vai fazer. Então, você não deixou de ser uma pessoa que está sempre próxima dos confusos e dos conturbados, mas agora você está aprendendo a lidar com eles. Eles não vão se afastar de você, não vão se retirar de sua companhia, pelo contrário! Quanto mais você aprender, mais eles se concentrarão ao seu redor! A quem muito tiver, muito mais será dado. Os espíritos vão olhar e ver quem é que podem ajudar naquela situação! Vão então levar todo mundo para aquela pessoa. Quanto mais eu aprender, mais eles vão levar! Imaginem, Doutor Hermann, a algumas centenas de anos, deve ter ajudado umas pessoas. Hoje, com certeza, ele ajuda duas mil, que são os médiuns da casa. Pelo menos duas mil. O resto é lucro. Ele não reclama não! Quanto mais, melhor.

O livro, o estudo é uma referência, é um aprendizado. Agora, o exercício vai consolidando aquele aprendizado. Eu li, sei que é assim. Agora, vamos ver se é assim mesmo! É igual nosso contato com os espíritos acima de nós. Fomos lá, trabalhamos com os espíritos, eles nos mostram que o bom é termos esses sentimentos. Agora nos cabe tentar, exercitar. Isso tem valor de prece! Sem que isso seja necessariamente o que Ignácio chamou de disciplina. A partir do que Ignácio falou podemos dizer assim: para os espíritos tem mais valor perceber isso em nós do que o exato momento em que oramos. A outra é a disciplina, é uma parte do trabalho que está sendo atendida, mas o seu sentimento não, isso é espontâneo, isso é seu, isso é sincero. Eu estou aprendendo desta forma, sei que tem muito mais, também sei que ontem eu não era assim. Para os espíritos interessa que alcancemos este estado.

**Comentário** → A ação no bem, então, é uma prece.

**Alexandre** → Claro! Quanto mais trabalhamos no bem, mais estamos rezando.

Vamos ver no Evangelho, uma passagem do capítulo XXVII – Pedi e Obtereis, item 22. É uma mensagem de Monod. *“Deveis orar constantemente, sem que para isso tenhais que vos retirar para o vosso oratório ou ficar de joelhos nas praças públicas. A prece diária é o cumprimento dos vossos deveres, sem exceção, de qualquer natureza que eles sejam”*. Lembram de André Luiz? Em qualquer posição que o espírito esteja. Cumpru com o seu dever de Cristão, do bem e tudo mais, tem valor de prece. Já está preparado para o trabalho no bem. Seria o clima espiritual que deveríamos trazer, ao menos quando estivéssemos dentro do trabalho. É o que os espíritos vão olhar e querer encontrar em nós. Então, não é uma coisa que fique limitada dentro da estadia no templo religioso, no nosso caso, dentro da Casa Espírita, ou limitada ao exercício do bem em alguma coisa lá fora. É alguma coisa a ser feito o tempo em nossa vida. Aliás, isso é o objetivo de nossa existência. Retornar daqui em condições melhores de quando chegamos, e em relação à mediunidade, é mais uma oportunidade, é mais um estímulo.

**Comentário** → No treinamento da psicografia recebemos uma mensagem onde dizia ser a prece uma grande transformação íntima, e que nós somos muito supervisionados quando estamos fora da Casa Espírita. Aqui temos todo um trabalho da psicofera da casa que nos sustenta, e lá fora nossos testes são dolorosos. Na psicografia, muitas vezes, eles nos chamam a atenção para isso. A prece então é um ato contínuo, lá fora, para essa transformação.

**Alexandre** → É isso aí. Tem que ser assim! Quando ele está chamando a atenção na psicografia, ele está manifestando interesse por você. Ele quer que você seja melhor. Se entendermos e aproveitarmos, ótimo. Se não aproveitarmos, vamos desperdiçar oportunidade de crescimento.

**Comentário não audível** sobre como deve ser a prece, ao que Alexandre responde: É em poucas palavras falar o que quer demonstrar, como por exemplo, — Sou o seu instrumento, estou aqui para trabalhar. Isso tem o mesmo valor ou até mais, do que aquele que vai ficar durante meia hora orando.

**Paulo Nagae** → Por isso a definição de prece, que tem que ser inteligível, de preferência não longa, concisa, objetiva. Paulo prossegue comentando sobre, em reunião pública e na hora do passe, a prece muito longa. Traz como isso interfere em sua concentração, lhe trazendo inquietação. Alerta sobre a necessidade de estarmos atentos a isso e sobre o que estudamos em relação a isso, para não fazermos o contrário na prática. Quando insistimos em fazer a prece longa, mostra o quanto nós não prestamos atenção ao que estudamos e também uma falha nossa como médium, e o quanto nós nos desequilibramos. Eu pelo menos vou e volto. Fico apavorado quando tem prece assim, pois muitas vezes desperta um sentimento de intolerância, impaciência. Fica um incômodo.

**Comentário** → Acontece também na desobsessão, não é?

**Alexandre** → São aqueles momentos de preces mais específicas, e estamos vendo, de uma forma mais ampla, o valor delas e como é que se faz. A partir desse momento é que vamos aprender a fazê-la. Não é a quantidade e sim a objetividade. Traz o exemplo de uma prece muita longa que era feita por uma determinada pessoa, no passe das crianças, e do que isso gerava nos médiuns. Falava na prece tudo o que havia ocorrido durante a semana, como por exemplo, que Jesus ampare as crianças da Candelária, as crianças com fome na Somália.... Era feito, na verdade, uma vibração e ali não era o momento. A prece ali era para estimular a pacificação nas crianças. Em dois minutos, já não tinha mais ninguém acompanhando a prece.

Nós temos uma referência muito próxima. Vocês já repararam no Altivo rezando? Ele não leva um minuto. Acaba o trabalho e ele diz: Que os bons Espíritos tenham bons momentos, que recebam o salário da paz, que Jesus abençoe a casa e seus esforços no bem, que ampare a todos. A prece leva segundos.

**Comentário** → Mas devemos prestar atenção também para o contrário. Há companheiros que fazem a prece pequena, mas que na realidade, não estão “nem aí!” Também não é assim!

→ Algumas vezes vemos aquela prece bem pequena, mas que tem uma eficácia muito grande!

**Alexandre** → Sim! Aí é uma prece, entrando de novo na especificidade, de ação magnética mesmo. Ela vai envolver e conduzir a uma direção.

**Paulo Nagae** → Traz sobre a adequação da prece. Não é somente porque é pequena que a prece é eficiente. Acima de tudo temos que ver a qualidade. O que estamos falando é que, não é a quantidade de palavras, e nem o fato de ela ser bonita ou não, é o sentimento. Sentimento é o que? Qualificação do pensamento. Sentimento não sai do coração. Sai da mente. O coração é o simbolismo que usamos. A origem vem do pensamento. Então, nós temos que qualificar o nosso pensamento! Sendo com belas palavras, se eu souber ótimo, ou não! A questão é adequarmos o tipo de prece à situação. O objetivo não é sintonizar? Então, não podemos fazer algo que trabalhe em sentido contrário ao que queremos! Senão vai dispersar. Criança tem que ter trabalho! Com criança não há como querer que ela fique quietinha, como se fosse tirar foto 3x4. Não pode demorar muito.

Dando continuidade. O que estamos tentando ver? Porque os resultados de nossas preces não são os mesmos levantados por Joanna de Ângelis? Nós já sabemos que isso é uma realidade. Agora, precisamos entender porque não acontece da mesma forma. Vimos que a prece é um estado de

sintonia que estabelecemos com o nível superior e que há uma série de atributos que não temos. Vimos, dentro desse entendimento que acabamos de trazer, da necessidade de adequação que necessitamos fazer. Então, nos ligamos aos espíritos superiores para adquirirmos força, conhecimento, sentimentos, etc. No curso de magnetismo, têm uma aula sobre os espíritos curadores, onde procuramos mostrar como são os espíritos que trabalham na cura, os sentimentos deles e tudo mais. Geralmente quem dá esta aula é o Altivo, por causa de sua vivência. Ele, entre todos nós, é o que mais positiva e claramente tem esse convívio com os espíritos bons. Então, vamos buscar com ele. Às vezes que eu tive que dar essa aula, onde eu achei que havia uma descrição das condições deles de trabalho, foi em *Missionários da Luz*, capítulo XIX. Ele está descrevendo os espíritos que vão trabalhar nos passes, que são os técnicos do passe. André Luiz vai conhecer o trabalho e Alexandre mostra como é que são os trabalhadores. – *Sim – explicou o mentor amigo –, na execução da tarefa que lhes está subordinada, não basta a boa vontade, como acontece em outros setores de nossa atuação. Precisam, revelar determinadas qualidades de ordem superior e certos conhecimentos especializados. O servidor do bem, mesmo desencarnado, não pode satisfazer em semelhante serviço se ainda não conseguiu manter um padrão superior de elevação mental contínua, condição indispensável à exteriorização das faculdades radiantes.* O que é esse padrão superior de elevação mental? É o estado de prece constante. Continuando: *O missionário de auxílio magnético, na crosta ou aqui em nossa esfera, necessita ter grande domínio sobre si mesmo, espontâneo equilíbrio dos sentimentos, acendrado amor aos semelhantes, alta compreensão da vida, fé rigorosa e profunda confiança no Poder Divino. Cumpre-me acentuar, todavia, que semelhantes requisitos, em nosso plano, constituem exigências a que não se podem fugir, quando, na esfera carnal, a boa vontade sincera, em muitos casos, podem suprir essa ou aquela deficiência, o que se justifica, em virtude da assistência prestada pelos benfeitores de nossos círculos de ação ao servidor humano, ainda incompleto no terreno das qualidades desejáveis.* A nossa boa vontade só funciona porque temos ao nosso lado um espírito com todos esses sentimentos. Senão tiver, somente com boa vontade, não vai alcançar todo aquele resultado. Porque nós não alcançamos os mesmos resultados que Joanna de Ângelis falou? Porque nós não temos as condições necessárias? Tudo bem, isso já entendemos. Mas o que há mais? É que achamos que, o que temos, já basta! Eu já tenho boa vontade. Fulano é cheio de boa vontade! No começo, é a boa vontade, mas só no começo. Kardec nos traz que boa vontade é para o médium iniciante. Vinte anos depois a sua boa vontade não vai servir! É necessário, pelo menos, se não consegue todas essas qualidades, a capacidade de atrair quem as tem! O que nós temos para atrair os espíritos com todas essas conquistas? É o esforço. Eles sabem que nós não temos acendrado amor aos semelhantes. Eles sabem que nós não temos. Mas eles vão olhar e dizer assim: — Eles não têm, mas querem ter! Então, vamos ajudá-los. Uma vez, há um tempo atrás, Ignácio nos disse que a nossa vontade de estudar é que os atraía. No dia que chegarem e nos encontrarem sem vontade de estudar, eles vão para outro lugar.

Vejam vocês que os bons espíritos procuram uma virtude, para fazer valer a pena a nossa companhia. Quanto a nós, procuramos um defeito para justificar não estar com determinada pessoa. Pode ser uma pessoa ótima sob vários aspectos. Fulano é bom, honesto, trabalhador, mas não dá! Ele é legal, é trabalhador da casa espírita, tem muita disciplina, mas não quero trabalhar com ele e quero ir para outra sala. Como é que a nossa prece vai funcionar, igual à de Joanna de Ângelis? Não vai funcionar!

Mário Coelho nos diz que Deus é tão bom que nos ajuda até sem querermos. Com nossa postura equivocada é como se falássemos para Deus que não queremos que nos ajude: — Olhe Deus, eu não quero que me ajude, essa história eu já sei, não precisa me ajudar. Mas, mesmo assim, Deus ajuda.

É muito comum acharmos que prece é uma posição mística, para satisfazer a fraqueza do coração, que na prática não funciona. Como não funciona? Claro que funciona, e quando não funciona é porque as condições....

**Paulo Nagae** → É até ao contrário! No final de *Mecanismos da Mediunidade*, quando fala de *Mediunidade e Religião*, traz um pensamento totalmente contrário a esse. Não é que a prece é

uma posição mística, não. A posição mística é que era para servir como instrumento para elevar o pensamento. É um artifício para conseguir elevar o pensamento e não ao contrário. Então, em todas as religiões que passamos, todas tem, em algum momento, algum subterfúgio, algum mecanismo para forçar o indivíduo a elevar o pensamento. É como se fôssemos andando e em cada encarnação com uma religião. Essas religiões funcionando como muletas, que ao longo das encarnações iam sendo deixadas, e agora, é como se nos deixassem totalmente sem muletas e estão esperando para ver o que fazemos. Não há mais nada como acender uma vela, ter uma imagem, bater três vezes não sei onde. Não. É exercitar essa subida!

**Alexandre** → Aproveitando o que Nagae trouxe de que toda religião traz um recurso para nos ajudar nesse esforço, vamos pegar um trabalho da Casa Espírita, que é comum a todos nós, que é a reunião pública. Porque todo médium iniciante começa pela reunião pública? Porque é o trabalho mais seguramente marcado passo a passo. Está tudo descrito como tem que ser feito, e o que tem que fazer. Senta-se para a reunião e o Dirigente vai falar: — Agora vamos ler a página de abertura. O que se tem que fazer ali? Ler a página de abertura. Ao terminar: — Vamos fazer a nossa prece. O que é para fazer? Elevar o pensamento a partir do estímulo da leitura que foi feita. Terminada a prece, vamos ver agora o que vamos estudar. Lêem-se os itens que serão estudados. Terminada a leitura, o palestrante vai conduzir nossos raciocínios, ou seja, ele pensa e nós o acompanhamos. Quando ela acaba, inicia a preparação do pensamento para a segunda parte do trabalho, que são os passes. Os médiuns vão levantar sem fazer barulho, como todos também vão colaborar, porque os espíritos vão socorrer cada um individualmente. Fomos primeiro atendidos coletivamente e agora vamos ser atendidos individualmente. Agora vamos ler a página para a preparação para o passe. Após a leitura, vamos orar outra vez, agora com a prece direcionada para o trabalho de passe. Primeiro oramos para nos prepararmos para os estudos, oramos agora para nos prepararmos para o passe. Quando acaba, inicia a prece de encerramento da reunião. Então, está tudo escrito. A estrutura do trabalho está reconhecendo que nós não seremos capazes de manter o pensamento equilibrado uma hora e dez minutos. Então, inventaram-se etapas para sustentar o nosso pensamento naquelas condições.

Comentários não audíveis, ao que Alexandre traz: Conhecer a estrutura do trabalho ao qual participamos, é uma forma de nos protegermos, nos fortalecermos e melhor aproveitarmos o trabalho. É por isso que Márcia fala que, enquanto não conhecermos o trabalho que fazemos parte, não temos compromisso com ele. Porque muitas vezes as pessoas conversam durante o trabalho? Muitas vezes é porque não conhecem o trabalho. Podem até ser mal educados, mas também não conhecem a finalidade daquele trabalho porque senão não estariam conversando.

A prece inicial é uma, a do passe é outra e para encerrar a reunião é uma terceira diferente. A forma de conduzir o pensamento vai variando. Uma hora vou desligando o pensamento lá de fora, outra hora estou acompanhando a pessoa que está conduzindo o estudo, em outro momento estou ligando com os espíritos para dar o passe, em outra hora estou agradecendo a eles pela minha estadia na Casa Espírita. É dinâmico! Se não tivermos vontade de pensar, não acompanhamos! Aí entra a boa vontade que Kardec nos trouxe. Boa vontade para nos submetermos a uma disciplina de trabalho. Muitas vezes há pessoas que não se adaptam à reunião pública porque tem que ficar calado, preferindo mais encontro, só que naquele momento estamos em um trabalho que pede que fiquemos quietos, ouvindo o outro falar e mais, ainda temos que sustentá-lo, pois o outro está “ralando” e nós estamos no “bem bom”.

**Paulo Nagae** → Só para completarmos e evitar mal entendidos... Quando falamos que a pessoa está fazendo uma prece longa e que isso pode desestabilizar até os médiuns, isso é independente dele estar sintonizado ou não. Ele pode estar totalmente envolvido, pode estar desdobrado, em alfa, só que precisamos entender que a prece é para os outros entenderem. Posso fazer uma prece linda, mas se eu estiver em um local em que a média de entendimento das pessoas, não alcança aquelas palavras lindas e poéticas, eu não tenho que fazer! Porque não é direcionamento de pensamento? Como o nosso pensamento vai acompanhar o que o outro está querendo relacionar se não entendemos o que ele está falando? Então, é adequação. É falta de educação nossa, e isso pode passar para o outro como menosprezo quando falamos de forma

inadequada àquela assistência. Da mesma forma quando se dá o contrário. Assistimos uma aula onde a pessoa que expunha o assunto parecia que estava falando para débeis mentais. A platéia sente e nós temos que nos adequar.

**Alexandre** → Isso é esforço e sintonia também!

**Paulo Nagae** → Isso é sintonia e é a mesma coisa de quando se está fazendo a prece. É estar em contato com o plano espiritual e estar unindo aquelas mentes todas para um determinado fim. É trazer o pessoal para perto e passar alguma coisa e não se distanciar. Os Espíritos Superiores fazem isso. É ir ao encontro do que nós conseguimos. Mas nós não. Nosso orgulho e nossa vaidade falam mais alto! Que se “dane” quem não pegou.

**Alexandre** → Isso é um mau entendimento que temos. Quando os espíritos superiores vêm até nós eles sofrem. Ou melhor, não sofrem. Eles se ressentem desse esforço porque eles vivem num padrão de entendimento e de determinados valores e vão falar daquilo para nós. Imaginem o trabalho que vai dar! Imaginem o trabalho que Antonio de Aquino tem de resumir em cinco minutos em palavras pelo Altivo, do que foi estudado em uma hora e de forma que entendamos e saíamos envolvidos naquelas palavras! Podemos até achar que não conseguimos cumprir nada daquilo que foi trazido, mas nos sentimos confortados. Imaginem o esforço que ele tem para sintetizar tudo aquilo. Dá trabalho para o espírito fazer essa aproximação da gente. Então, quando mostramos os nossos esforços de ascensão, é um momento em que estamos reconhecendo o trabalho deles. É fazermos o que nos é possível para também “aliviarmos” o lado dos espíritos. É tentarmos nos desvencilharmos dessa confusão que é a vida terrena e procurarmos, pelo menos por alguns instantes, pensarmos que conseguimos. Qualquer um de nós consegue, por pior que tenha sido nosso dia. Discutimos com Fulano, brigamos com Cicrano e, muitas vezes nem queríamos dar passe! Mas vamos lá, fazemos nosso esforço de sintonia e muitas vezes é o nosso melhor dia de trabalho. Porque chegamos tão aflitos, preocupados com nossa cabeça ruim, que oramos tanto, nos esforçamos tanto e conseguimos. Quando estamos bem, sem problema algum, damos aquela relaxada. Mal lemos a página e não conseguimos trabalhar direito. Eu tenho uma teoria: Quanto pior melhor! Quanto mais difícil o dia que atravessamos, mais nos disciplinamos para botarmos a cabeça na Casa Espírita. Para mim, uma ajuda para não sintonizar com a confusão, com a briga, daqueles dias difíceis, é pensar em outra coisa. Se vou, por exemplo, dar uma aula no COMP naquele dia, em vez de me sintonizar com a discussão, fico pensando na aula que vou dar, ou em outra situação que me tranquilize. Liga-se nessas situações! Isso é uma forma de se desvencilhar do “rame-rame!” É nos contatarmos com o superior! Nós não falamos isso para os espíritos na desobsessão? Tentem pelos menos neste momento, pensem no que Fulana vai trazer. Não é isso que fazemos? Claro que, quem estiver falando necessitará ter a capacidade de envolvê-los, de se aproximar deles. Mas há um esforço que é nosso.

**Paulo Nagae** → Houve um Encontro de Mediunidade que falamos sobre o papel de cada um na desobsessão, onde foi bem salientado o papel de cada um. No caso do doutrinador, a espiritualidade está preparada e sintonizada com ele para direcionar o pensamento dele para aquele trabalho. Da mesma forma com o trabalho específico do médium de apoio e de incorporação. Nós achamos que não tem planejamento, mas, o planejamento já está feito. Por isso temos que nos disciplinar no trabalho, para inclusive, possibilitar esse planejamento.

**Alexandre** → Nós estamos exatamente exercitando esse papel do conhecimento da prece, para na hora que discutirmos a Educação e Função dos Médiuns. Não vai haver um capítulo para falar da prece, mas, temos que saber da ferramenta principal que temos para trabalharmos como médiuns, dentro da função e formação do médium. Temos que ter uma informação bem ampla sobre a prece, que é a manutenção de um pensamento de elevação contínua. Se não soubermos falar disso, não saberemos falar para as pessoas dos objetivos dos médiuns. Para que serve médium? Para dar passe. Não! Para dar passe não precisa de médium. Há magnetizador para isso. Há terapeuta para isso. Porque temos que ser médiuns? Estamos convidados para um trabalho específico, onde nesse convite está implícita a idéia do pensamento equilibrado. Na realidade é até por isso, pois é o que precisamos conquistar, ou seja, o pensamento equilibrado. E nesse momento, a ferramenta mais elevada, é o exercício mediúnico. Poderia ser outro meio, como por exemplo, dar aula. Mas, para

você, no seu caso, é através da mediunidade. Temos que ter essa idéia para amarrarmos a condução do raciocínio no desenvolvimento do tema do encontro. A prece não será o Tema três. Os espíritos nos trouxeram que os dinamizadores são máquinas com diversos recursos. No dia do encontro, cada um que for operar a máquina, vai operar do seu jeito, vai operar com o que for preciso, mas cada dinamizador precisa saber várias coisas, para esclarecer as dúvidas, para fundamentar uma experiência trazida. Para isso o dinamizador tem que ter uma visão ampla, onde a prece vai ter que estar envolvida nisso. Para isso a Márcia nos deu uma bibliografia enorme sobre prece para estudarmos. Temos agora que pegar todo esse conhecimento e irmos aplicando a situações práticas de nossas vivências, para ficar dinâmico no dia do Encontro, com exemplos a serem trazidos. O livro funcionará para nós, que temos pouca experiência mediúnica, como referência. Isso é diferente para o médium que já tem muita experiência. Por exemplo, com Altivo, que lê o dia inteiro, chega no dia da aula ele pergunta sobre o que vai falar e ali na hora, em cima da sua vivência e do que ele percebe da platéia, faz a palestra e todo mundo sai gostando. Ele consegue perceber as necessidades, já tem a vivência dele, conta vários casos inéditos, e tudo mais. Então, ele consegue trançar o desenvolvimento do estudo em cima disso tudo. Nós não temos essa experiência, precisamos então de toda essas referências. Temos que estudar nos livros, depois trazermos para a nossa vida prática. Faço isso, não faço aquilo, Fulano faz... Assim vamos montando uma idéia mais ampla do que temos que estudar e falar e vamos ficar mais seguros no dia de expor os temas.

Hoje então, temos que ter claro que a prece não é irmos para um canto, ajoelharmos, com as mãos postas. Ignácio uma vez nos trouxe: Vocês pensam que rezar é simplesmente juntar as mãos? Se ele só sabe orar de mãos juntas, que seja! Ele junta as mãos porque dessa forma se concentra melhor! Mas, hoje estamos vendo outras formas de prece. A idéia que temos que ter é que prece é busca de um padrão de pensamento superior. Circunstancialmente eu não tenho. A idéia é que eu tenha isso o tempo todo. Quando eu tiver isso o tempo todo? Passo a ser um espírito de um patamar superior. Não sou mais um espírito inferior e mediano; sou bom. Quando é que o espírito é bom? Quando é bom o tempo todo. Quando conseguirmos esse patamar, estaremos no patamar de guia espiritual, por isso que justifica esse nosso esforço de irmos buscar com ele lá em cima, porque ele tem! Léon Denis nos diz que é um manancial inesgotável de forças. Não acaba porque é conquista da Alma. Agora, a nossa bondade acaba. Nós até impomos limites a ela: — Já te falei três vezes para não fazer mais isso! Já falei duas mil vezes que não quero mais ouvir isso! Colocamos limites em nossa bondade! Ela é finita mesmo. A deles é inesgotável. Então, quando me falta, eu vou lá em cima buscar. Isso é uma constante em nossa vida. Vai acabar isso? Não vai acabar. Só vão mudando as referências. É outra Lei das Comunicações dos Espíritos. Os espíritos se juntam em patamares sucessivos e superpostos. Faixas de existências. Logo depois que estudamos estados de mediunidade e de sintonia, a Lei seguinte é essa, Faixas de vibrações. Nós vamos nos acumulando em faixas sucessivas e superpostas. Quando um reza, reza para quem está acima, e por aí vai. Esse esforço não tem fim! O COMP não vai acabar com isso; ser dinamizador do encontro não vai acabar com isso, isso não tem fim. A diferença é que cada vez, vamos dizer assim, vai ser um exercício mais tranquilo para nós. Prece hoje para nós, ainda é um esforço. Isso dá trabalho mesmo. A idéia é nós nos convenceremos que temos que nos esforçar.

\*\*\*\*\*

## Aula dada por Márcia Cordeiro – 19/02/2005

**Preparo** → Vinha de Luz. Lição 98

De tudo o que temos visto sobre a prece, o que ficou de conclusão para nós?

**Respostas** →

1) Traz a dificuldade em conseguir a quietude, a meditação, para se conseguir a prece.

2) Temos visto em Palhano a prece como construção de um estado de sintonia com o superior. Estado de prece como conquista, não só no trabalho na Casa Espírita, como também em todos os momentos de nossa vida pessoal, profissional, etc...

3) Prece como aspiração, como alavanca de renovação. Prece como recurso para alcançar a tranqüilidade interior. Prece como educação dos sentimentos. Treinamento em ação. Se estivermos com dificuldades em alcançar esses objetivos, temos que treinar em ação. Fazer então preces constantes; procurar seguir cada um daqueles estágios e construir aos poucos.

Alargamento da sensibilidade.

Prece como educação dos sentimentos.

4) **Leonídia** → Em primeiro lugar temos que nos conscientizar daquilo que estamos fazendo, ou seja, elevar o nosso pensamento o mais alto possível. Em segundo lugar, a tranqüilidade em nosso coração e a sinceridade daquilo que nós estamos fazendo. Qual o sentimento que está nos alimentando naquela hora? É um sentimento verdadeiro? É aquilo que realmente desejamos para nós e para o outro também? Muitas vezes nós pedimos para nós e esquecemos do outro. Não temos aquele mesmo sentimento, aquele mesmo amor, que nós temos quando pedimos para nós. Temos também que analisar o que vamos pedir. Não podemos abrir o pensamento e pedirmos qualquer coisa que venha a nossa cabeça! Vamos analisar primeiro o que vamos pedir. É importante também vermos qual o nosso esforço. O que estamos fazendo? Estamos realmente nos esforçando para melhorar? Como estou levando a vida? Na hora do aperto e da dor, solicitamos socorro ao Senhor? Qual a nossa posição? Qual o nosso sentimento?

5) Depois disso tudo, caberia uma quietude interna para esperarmos a resposta de Deus à prece que fazemos, com toda essa ênfase que Leonídia está colocando. Porque habitualmente, fazemos a prece e saímos “batidos”. Não damos o tempo necessário para o retorno de nossa prece.

Vamos voltar então, a nossa idéia geral. Nós estamos tentando compreender, com bastante clareza, quais seriam os recursos que nós encontramos nos estudos doutrinários para chegarmos ao nosso objetivo da educação do médium. E porque educação dos Médiuns? Porque mediunidade tem uma função, um objetivo. Precisa alcançar um resultado em nós e ao redor de nós. Esse objetivo, para nós, nesse momento, qual é? Quando neste momento, pensamos sobre função do médium, sobre sermos médiuns, sobre a finalidade de nosso exercício mediúnico, sobre o ponto que deve chegar esse exercício, sobre o resultado disso, como é que isso fica para nós, depois de termos discutido todos esses textos de apoio doutrinário?

**Respostas:**

1) Vontade de ser um médium melhor no trabalho.

2) Mediunidade é experiência de elevação.

Vamos recapitular as idéias vistas até agora. Ao me reconhecer médium, eu preciso reconhecer um compromisso reencarnatório prévio. Um compromisso que é para atingir uma finalidade na minha trajetória evolutiva. Hoje, agora nesse momento, a mediunidade está na minha existência como um instrumental, como uma ferramenta, como uma oportunidade pela qual, eu atingirei determinadas conquistas para mim como espírito. O tipo da mediunidade ao qual eu estou ligado, o trabalho que estou exercendo a frente da especialidade da mediunidade, se apresenta como resultado de conquistas e necessidades anteriores. Então o tempo todo, o exercício mediúnico, está solicitando de mim que eu vá melhorando naquilo que já é conquista e que eu vá adquirindo determinadas aquisições, para que o resultado disso se faça sempre melhor. Isso acaba permeando a nossa existência de médiuns, como um todo. Por quê? Porque certas conquistas, certos

aprendizados, ocorrem dentro do trabalho mediúnico mesmo e outras nós vamos precisar realizar em outros campos para convergir para dentro do exercício mediúnico. Assim, são uma série de conquistas que fazemos no campo da ordem, da disciplina, da perseverança, da paciência, da tolerância, da fé em Deus, que vão sendo conquistadas na luta da existência, vão convergir para dentro do exercício mediúnico. Ou seja, para esse instrumental ser utilizado por nós com proveito, nós não podemos estar desatentos para os outros aprendizados e deveres de nossa existência. Nós vamos fazendo conquistas em cada canto e que convergem para ali também, e o resultado é um exercício cada vez mais equilibrado da mediunidade, como também, esses campos também acabam sendo melhorados. A sensibilidade, a atração pelo superior, a ligação com o superior, acabam nos acompanhando e refletindo sobre essas outras circunstâncias da nossa existência. Daí as expressões, que às vezes usamos, sem nos atentarmos muito para elas, como: — Não somos médiuns somente no momento do trabalho; nós estamos atados na mediunidade o tempo todo e de uma forma maior até do que nós tenhamos noção. E não diz respeito só ao fenômeno poder acontecer em qualquer lugar ou a qualquer instante, mas é que aquela máquina de rastreamento, de vibração, de sensibilidade e tudo mais, aquilo está em nós e não podemos tirar aquilo de nós.

Essa noção da função do médium deve ficar tão alargada e tão clara para nós que o impositivo de sairmos de uma postura acomodada e reacional, como normalmente ficamos frente às circunstâncias da vida, nos levando para uma outra postura ativa e de vigilância da busca do equilíbrio, essa atenção numa coisa e na outra, quando estou ligado no automático, quando estou buscando me manter equilibrado, isto deve ficar cada vez forte e claro para nós. Por quê? Porque este circuito de integração da mediunidade em nossa vida em geral, não pode mais deixar de estar associado em nossa mente. Não será com poucos instantes de leitura, de prece, antes do trabalho, ou com um pouco de meditação, que renovaremos toda uma casa mental que está horas, ou dias, vibrando numa determinada faixa, martelando determinada idéia desequilibrada, ou em um meio de uma série de destemperos. Se nós já guardamos essa noção, de tudo que já conhecemos de pensamento, de vibração, de sintonia e de afinidade, reconhecendo esses nossos instantes, em que caímos novamente no automatismo de sentimento inferior. Então, é preciso que digamos a nós mesmos, pára! Vamos procurar o que podemos fazer agora, para sair dessa faixa! Isso é busca ativa. Não vamos guardar para a hora em que chegarmos a casa, ao trabalho, e dizer assim: — Olha, hoje não vou trabalhar não, vim somente tomar o passe. Quando reconhecemos o desequilíbrio, naquele circuito, temos que procurar interromper aquela história, de uma forma ativa. Em uma das circunstâncias que vimos, na metodologia da prece, é tentar ir alcançando esses passos: O que renova o meu pensamento? Um outro pensamento elevado. Então temos que buscar uma leitura concentrada. Vou pegar uma mensagem, um texto, no qual vou ler passo a passo, fazendo esforço para entrar dentro daquele pensamento, pois quero me afastar do outro! Não adianta uma outra inócua, insípida, inodora, uma outra atitude como, por exemplo, dizermos: — Pegue o Evangelho e leia! E pegamos o Evangelho, lemos, e continuamos com a mesma atitude de antes! Acabou o final da página e não sabe exatamente qual o texto do início. Por quê? Porque não estamos colocando em movimento os nossos potenciais para buscar a sintonia com o superior. Aí, nos referimos várias vezes da nossa dificuldade em fazermos uma prece como ela deve ser. Já reconhecemos que ela deve ser de uma determinada maneira e nem sempre estamos conseguindo operacionalizar daquela maneira. Nós vamos precisar treinar. Senão não alcançaremos o resultado que estamos pretendendo. Por quê? Porque senão cairemos no automatismo que existe e que conhecemos de várias correntes religiosas, de orar não sei quantas vezes, uma determinada prece, uma determinada oração, como se aquilo fosse suficiente para nos tirar daquela determinada situação e alcançar um benefício, ou isso ou aquilo.

**Comentário** → Muitas vezes rezamos para o outro, com raiva dele!

Aí nós temos várias sugestões na nossa bibliografia. Então, na introdução do capítulo das preces pelos nossos inimigos, vai dando uma modificação do nosso pensamento e da nossa maneira de orar. Nós estamos numa vibração que nós reconhecemos como desequilibrada e como é que vamos nos desatrear daquilo? Esse é o primeiro ponto! Isso é um exercício que vamos realizar no dia a dia e que vai nos facilitar quando nos determos na prece. Assim vamos começando a aprender

a desligar aquelas torrentes automáticas do meu pensamento, que é disparado quando alguma coisa atinge meu sentimento e a minha emoção, para buscar o superior. Então, se estamos preocupados que não teremos tempo para alcançarmos isso, o dia inteiro nos fornece essa possibilidade. São os exercícios que vamos fazendo, nas circunstâncias do nosso dia, na frente de cada atropelo, de cada aborrecimento, de cada situação desconfortável. Normalmente reagimos de determinada forma e já sabemos o resultado disso. Quando nos deixamos arrastar pelo automatismo, já sabemos onde isso vai chegar! Então, precisamos começar a nos liberar disso. Se entrarmos, vamos sair! Isso é exercício de sintonia, isso é esforço de elevação, e para isso precisamos de uma idéia renovadora. Joanna de Ângelis nos dá várias sugestões naquela obra, *Meditação*. Ela nos diz: escolha uma idéia do evangelho que você vê que diz respeito à sua dificuldade. Começa a pensar em todas as aplicações daquilo para a situação na qual tu te encontras. Isso é busca da sintonia superior! Isso é meditação! Nós todos temos os nossos nozinhos na vida que são repetitivos, não é verdade? Que tal fazermos uma listinha, depois vermos o tema doutrinário que se relaciona com aquilo e tentar obter, da compreensão desses temas, uma nova forma de nos situarmos naquela situação? Isso é treinamento. Por quê? Porque é dirigido para aquilo que já reconhecemos em nós: essa situação, essa pessoa, essa circunstância, eu estou no automatismo da reação. Então, para sairmos do automatismo, nós temos que buscar, pelo esforço, outro gênero de sintonia. Não adianta dizer que a partir de amanhã eu vou dar beijinho na pessoa de cima em baixo, pois não é verdade. Mas podemos tentar parar um pouco ou quando começa a reação ou quando a pessoa já colocou a mão na porta e já sabemos o que ela vai falar. Temos que nos preparar, porque senão a pessoa vai dar o tiro de lá e nós vamos responder de cá. É preciso buscar e imergirmos, mergulharmos dentro daquela idéia profundamente para negarmos essa sintonia do automatismo da nossa inferioridade. Senão fica tudo no automático e nós não estamos fazendo o esforço de desconexão. Esse esforço tem que ser buscado por nós, tem que ser procurado, já que não queremos que aquilo continue, que aquilo perpetue. Isso diz respeito a encarnado e diz respeito a desencarnado também, como médium. As nossas companhias espirituais habituais, que se fazem presentes, se mostram a nós, com uma linha de raciocínio que é repetitivo, ou por um gênero de sentimento que de repente aflora em nós. Aflora frente a uma pessoa, aflora frente a uma circunstância. Isso é vigilância. Joanna estuda isso em sua obra *Vigilância*, se não me engano, no capítulo *Idéia Perniciosa*, exatamente desse ponto de vista. Você reconhece? Aquilo é habitual? Você já sabe que se você se deixa conduzir, qual é o resultado daquilo? Então olha só, a partir do momento que você identificou, vamos procurar ativamente um outro padrão, uma outra faixa, uma outra vibração.

**Comentário** → Estive pensando e esse sofrimento nosso pelos efeitos da prece que não vemos, é porque deixamos para fazer a prece na beira do abismo, e que na verdade na hora do sufoco, oramos muito pouco e nem esperamos pelo resultado, porque a ansiedade não deixa. Então, o antes, ou seja, toda essa vivência é que vai pautando aonde nós temos que nos preocuparmos.

**Márcia** → Vai acostumando a buscar o superior.

Nós estamos vendo que para alcançar essa metodologia da prece que vai fazer com que a prece tenha os resultados que desejamos, nós precisamos criar o hábito de primeiro, dentro da vibração do sufoco, do desequilíbrio, me afastar dela procurando sintonia com o superior de uma forma determinada. Isso vai acontecendo no nosso dia a dia. Por quê? Porque nós precisamos chegar lá no ponto no qual nós tenhamos nosso momento de fé antecedido por aquelas etapas, que são quietude, meditação e aí comunhão com o invisível, orando para uma finalidade específica e com regularidade para alcançarmos os objetivos. Como é que vamos chegar lá sem começarmos a aquietar o dia a dia. Como é que lá vamos ter clareza, ligação com o superior, tudo direitinho, se nós não nos acostumarmos a aproveitar de todas essas circunstâncias para essa elevação e busca do superior? Vai ser possível? Esporadicamente nós não vamos conseguir isso. Para, cada vez mais ficarmos equilibrados, nós vamos ter que fazer em todas as circunstâncias. Essa é a fase inicial. Para nós entrarmos na prece, elevarmos o pensamento, conseguirmos a comunhão, nós temos que sair do terra a terra. Só sairemos do terra a terra, nos exercitando nisso. Se não começarmos o exercício de não entrarmos no automatismo da afinidade, como vou conquistar a elevação?

**Comentário** → Rezar, nós rezamos todo dia, e, aqui no centro, toda hora. A questão é sabermos rezar, sabermos fazer a prece. Por exemplo, numa reunião mediúnica, um determinado companheiro faz a prece e sentimos que não tem o efeito desejado e quando um outro companheiro faz a prece é uma lavagem. Ele vai e busca aquilo não sei aonde.

**Márcia** → De onde vem nós sabemos! O problema é como chegarmos lá! Lá (aponta o alto) nós sabemos que tem! Não é isso que ele diz? Nós temos mananciais de vida espiritualizada à nossa disposição, mas nós não conseguimos chegar lá. É isso que nós estamos discutindo aqui!

Nós estamos discutindo a função do médium, não é isso? Então, estamos discutindo o que é educação mediúnica, que é a aquisição de uma metodologia pela qual o nosso exercício mediúnico nos conduza realmente à elevação. Então, primeiro, é a conexão entre vida mediúnica e a nossa vida e isso tem que estar cada vez mais claro em nossa mente que essa conexão precisa utilizar prece como Emmanuel diz em *Fonte Viva*, que é a única forma de nós alcançarmos o superior. Então nós precisamos atentar para o dia a dia, para alcançarmos esses resultados.

Nós estamos encarnados, nós estamos no exercício da mediunidade, não começamos a trabalhar mediunicamente ontem, e percebemos que desse amontoado de experiências, ainda está faltando alguma coisa. Podemos ficar trinta anos no exercício mediúnico e não chegarmos a tirar dali certas aquisições. Então, nós estamos estudando educação e função do médium para nós termos bem claro como é que vamos operacionalizar isso para nós mesmos, para alcançarmos tudo isso que os espíritos estão nos dizendo sobre os efeitos. O que nós vamos fazer? Isso é o nosso dever de casa como médium! Porque o automatismo da faculdade vai vir com os trinta anos de trabalho, o problema é o que eu, espírito, médium, preciso criar, desenvolver para mim, para que a mediunidade dê esses recursos de elevação para mim. Então, eu vou ter que olhar para qual é a minha dificuldade. Não adianta a generalidade. Para aquele ponto de entrave, o que vou usar de recurso doutrinário para mexer naquilo ali. Vou ter então que ler sobre aquilo, ler em vários autores, meditar sobre aquilo e tirar dali uma sugestão, que seja diferente da maneira da qual eu sempre lido.

Muitas vezes, estamos no trabalho de uma forma disciplinada, em algumas frentes de trabalho, mas continua acontecendo isso ou aquilo. Isso porque nós ainda não estamos em um nível de comunhão, dentro da tarefa, da qual nós extraímos esses elementos de esclarecimentos para nós mesmos. Nós estamos no automatismo, ainda aprendendo ali com aquela história, com aquela tarefa. Aí acabamos abandonando tudo, ou entramos em outra frente de trabalho ou isso ou aquilo, e às vezes até desenrola um pouquinho. Por quê? Porque ali tem um conteúdo de lições (inaudível ....) Mas isso é uma busca dirigida pela nossa vontade, porque senão nós permanecemos na superfície do automatismo. Isso que nós estamos chamando de metodologia da prece, nós que a princípio achávamos que era tão difícil de conquistar, isso é desenvolvido no trabalho mediúnico, lidando com a mediunidade, em diversas etapas, mas se nós formos atentos. Não é naquele momento em que vou realizar a prece que eu vou ter essa postura, pois isso nós vamos adquirindo. No trabalho mediúnico e na vida em geral realizando dentro daquilo, nós vamos fazer exercícios de elevação e de sintonia com o superior.

**Comentário** → 1) Esta semana estive pensando sobre nossa cabeça no momento do trabalho da cura. Nós ainda não temos o pensamento retilíneo. Então, estamos concentrados lá na cura e daqui a pouco nosso pensamento vai embora. Temos que fazer o esforço de buscá-lo. Vai e volta, vai e volta. Se tivermos a possibilidade de, antes do trabalho, quinze, vinte minutos antes, entrarmos na sala de trabalho e sossegar nosso pensamento, nosso coração e começarmos a fazer uma reflexão sobre o nosso dia, uma meditação para desacelerar a nossa cabeça, teremos muito mais possibilidade de fazermos o nosso trabalho bem. A prece também é por aí. Primeiro nós sossegamos nosso pensamento, o nosso coração, para podermos entrar na prece um pouco mais pacificado, para que a nossa prece tenha um direcionamento mais efetivo, mais eficaz.

2) Mesmo Jesus, quando era destacado seus momentos de prece, se afastava, subia ao monte. Até associando ao que o colega trouxe, associando ao trabalho da cura, mesmo nos momentos que vemos em que exige mais, que saibamos favorecer esse recolhimento.

3) Para a maioria de nós que somos médiuns ostensivos, a quarta e a sexta-feira são os dias mais difíceis...

**Márcia** → Por várias circunstâncias. Primeiro porque vamos ter a sobrecarga do trabalho mediúnico, e já está sendo o nosso esforço de disciplina. Então, o que acontece, a nossa sensibilidade mais aflorada, o registro é maior e depois.....

Dois circunstâncias, por exemplo, cada um de nós está pensando na sua vida mediúnica como é que essas coisas vão acontecendo. Vou então dar meu exemplo. Basta-me estar numa emergência doutrinária, como por exemplo, onze horas da manhã me ligam e falam: — Olhe, o expositor da noite não vem! Eu digo: — Pelo menos dá para me dizer o Tema? Eu sem nenhum livro! Daí entra o doente mais complicado! É aquele que traz pastas de exames e diz: — Doutora, eu vou contar desde o início! Ou então, já me avisaram desde a sexta-feira da substituição e quando chego, a recepção está aquela beleza... Eu levei uns vinte anos dizendo: — Meu Deus, com que cabeça eu vou levantar e falar para aquele povo! Depois eu sosseguei! Então, cada um de nós vai percebendo aos poucos e vai ficando mais alerta em relação a isso! Um dia desses estava conversando com uma colega e ela dizia que tinha que falar sobre um determinado tema e não conseguia chegar à conclusão do que iria falar. Já havia lido várias coisas e não conseguia nada! Houve uma outra vez, que indo para outra Casa Espírita fazer uma palestra, um ônibus passou perto duma obra e levantou uma tampa que caiu numa poça de lama e aquela água preta caiu toda em cima de mim. Liguei para uma colega que morava ali por perto e ela me levou uma toalha, um sabonete e uma muda de roupa, eu fui para o banheiro, me limpei como deu e lá fomos nós. Chega então no final da reunião e dizem: — Sabe que a senhora falou exatamente o que eu precisava ouvir! Então, essa vida nossa, em relação ao assédio, nós temos que acostumar! Temos que relaxar. Nós não temos estatura para evitar isso! Mas nós temos que administrar! Isso tem que administrar, como também não entrar no automatismo da reação com aquilo. Se você tem que chegar ao local e se tem que fazer aquele trabalho, a cabeça tem que estar em condições de transmitir as idéias dos espíritos. Tem que achar um ponto de quietude. Isso não é Poliana, nem jogo do contente, não! Isso é busca ativa de não perturbação, pois se você entrar, vai descer a ladeira! Então, não pode entrar, porque senão, o que precisa ser feito ali mais adiante, vai se perder. Então, tem que haver um esforço direcionado nessa direção. Ao lidarmos com elas, vamos tendo mais resistências. Vamos nos acostumando a resistir e, conseqüentemente, tendo mais resistência.

**Comentário** → Doutor Hermann nos diz sempre que obsessão sempre vai existir! Agora temos que saber que também vai haver a proteção! É nos ligarmos com a prece...

**Márcia** → Mas o problema é que isso não é automático! Isso muitas vezes está esquecido! Nós queremos que seja automático, porque estamos vindo para o trabalho, porque isso ou aquilo. Isso não é automático e temos que buscá-lo ativamente!

**Comentário** → Você comentou em aula passada, sobre o automatismo da vida mental. Você criou a figura da casa mental para abrigar os nossos pensamentos e a prece como uma ferramenta para ajustar essa casa mental. Ouvindo tudo o que já falaram aqui, eu não me vejo, fazendo prece vinte e quatro horas por dia.

**Márcia** → É indispensável que o médium se eleve para que o comunicante possa se aproximar dele. Se ele permanece na vibração que lhe é própria, a percepção do que é superior a ele é muito pouca, a não ser que o comunicante vá usar o automatismo da faculdade. Aí o que acontece? São aquelas situações em que o espírito do médium fica alheio àquele trabalho e àquela circunstância. Naquele momento, se não conseguirmos nos aproximar do pensamento superior, estaremos fazendo a função de mesinha girante. Então, daquele intercâmbio, não fica nada para a gente, quando na verdade o hábito da comunhão com a idéia superior vai promovendo o nosso progresso. É quando Denis nos diz da importância do estudo, pois se isso é feito de maneira concentrada e meditada sua cabeça vai lá no autor. Se somente lemos, temos a compreensão do texto, mas não comungamos com o autor. Então, na verdade, o estado de prece, é conquista, que nós vamos realizando a partir do momento que em todas as circunstâncias nós vamos observando o ambiente, a nós mesmos, a nossa reação e procurando modular essa reação com o padrão superior. Isso é busca ativa, porque tem que haver o abandono da paixão, que faz com que saíamos do automatismo.

Comentário não audível. Pareceu-me ser sobre assédio, ao que Márcia responde: Temos que ter um pouco cuidado com esse assédio, senão dá a impressão que estamos o tempo todo sendo assediados. Vamos nos lembrar do apóstolo Tiago, na carta aos cristãos, onde diz que cada um só é tentado na própria consciência. Isso é afinidade do automatismo que temos, que parece ser assédio no momento que queremos desligar aquela sintonia, que queremos nos afastar daquilo, pois estamos começando a perceber que aquilo não é o positivo pra nós. Antes estacionávamos ali, e nem nos sentíamos mal: Ah, eu sou assim mesmo! Eu tenho personalidade forte! Ah, comigo é assim mesmo, bateu, leva! E estávamos nos achando justificados! Não estávamos nos incomodando com o resultado daquilo, com o que o outro sente, com o que o outro pensa. Agora não! Com a nossa consciência despertada já nos faz com que nos sintamos incomodados. Então, estamos fazendo um esforço de sair desse lugar. Isso continuamente em todas as circunstâncias, conforme elas vão se apresentando para nós, vão criando hábitos de sintonia com o superior. Como Altivo nos ressaltou na aula de Mediunidade e Autoconhecimento, que o bom espírito se caracteriza por busca e melhora no bem, sempre! Continuamente!

Vamos fechar agora, discutindo essa questão da metodologia das etapas, para chegarmos nesse estágio, na qual a nossa prece vai ter os efeitos que estamos pretendendo. Então, utilizando o raciocínio de Palhano, no capítulo, Organização da mente, no *O Livro da Prece*, onde ele diz assim: “Vários fatores concorrem para a emissão da prece eficaz”. Então, é essa prece que alcança os resultados de elevação que estamos desejando. “Um desses fatores é a quietude mental, nenhum embaraço, nenhuma exigência. Para conseguir esse estado ideal de quietude é necessário o exercício de meditação, que nos ensina a esvaziar nossas mentes de todo pensamento desnecessário e inoportuno e a termos condições de exercitar a vontade para pensar somente no que queremos, não permitindo nenhuma interferência mental externa nem que assuntos inferiores de nosso subconsciente possam emergir, anulando nossos esforços de elevação mental. Para atingir tal condição (a condição de meditação), vem, em seqüência, a vigilância. Uma condição depende da outra, a quietude depende da meditação e esta precisa da vigilância, mas da vigilância mental, para que os nossos pensamentos sejam corretos, dentro da dignidade necessária ao homem de bem. Depois que conseguimos a estabilidade mental, a condição de paz estabelecida, aí é que devemos proferir a nossa prece, quando também estaremos aptos a perceber a resposta divina. Pouco a pouco, com exercícios, poderemos, juntos, alcançar o estado ideal de prece”. Então ele diz que, para chegarmos ao estado ideal de prece vamos precisar da quietude, para alcançarmos a quietude precisamos da meditação, para alcançarmos a meditação precisamos da vigilância. Então, indo ao contrário, precisamos de vigilância, meditação, quietude, para conseguirmos o estado ideal de prece. Aí ele vai definir esses estados.

Começa com a quietude. Em relação à quietude ele diz que é o primeiro objetivo a ser alcançado e traz uma seqüência de textos no qual ele nos convida a raciocinar sobre a quietude que tem, no seu bojo: “A certeza de que Deus a tudo prevê, que Ele está no controle de todas as coisas, que Suas Leis garantem a ordem e a seqüência dos fatos, que somos todos Seus filhos, criados por um amor absoluto, ou seja, fé inquebrantável”. Isso é o fundamento do estado de quietude. Ele usa a anotação de Mateus, 6, 25-34, que, resumidamente é, “Olhai para as aves do céu, que nem semeiam nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai Celestial as alimentam. Não tendes vós muito mais valor que elas?” Ele propõe um exercício para alcançarmos o estado de quietude:

1. Breve leitura de um tema espírita ou de moral cristã;
2. Breves reflexões a respeito de tema lido, até sentir que a mente está tranqüila;
3. Oração, solicitando a Deus o amparo ou para o dia que começa ou para as horas noturnas fora do corpo;
4. Anotarmos os efeitos esperados, por exemplo, durante o mês, percebendo o nosso campo íntimo, nossas ansiedades, receios, depressão e lucidez espiritual.

Então, ele nos dá uma proposta para nós realizarmos diariamente, nesses momentos da nossa reflexão no início e no final do dia, mas ele diz na busca da quietude, que ele alicerçou na fé. Então é preciso que eu leve um sentimento para esse momento de reflexão e prece. Aqui ele está dizendo que o primeiro que tem que ser levado é a fé. Então, nós temos que convocar a fé para realizar essas

etapas. Para nós chegarmos aonde queremos. A fé não vai ser despertada pela leitura não! Vamos mobilizar o sentimento da fé, ao nos colocarmos, procurando o estado da quietude. Ele usa como exemplo a palavra de Mateus, que designa a segurança do homem de fé, que está tranqüilo ante qualquer circunstância, porque guarda certeza que tudo se faz pelo melhor. Isso é postura! Então, quando estamos falando em alcançar um estado de quietude, estamos dizendo assim: — A quantas anda a nossa fé? Ela está sendo desafiada aonde nesse momento? É desemprego, é doença, é perturbação? Como é que nós vamos convocar o sentimento em nós para nos apresentarmos para aquela circunstância?

Ele continua, relacionando na meditação, a circunstância de nós conseguirmos manter o pensamento que desejamos, obtendo a quietude para a prece ideal. Ele diz que seria bom nós começarmos os nossos exercícios de meditação, meditando, por exemplo, uns vinte minutos diários, a manutenção de uma idéia única, pensando somente no que queremos pensar, eliminando estáticas, influências estranhas e não permitindo que haja miscelânea mental em nosso espírito. Diz ele que quando nossa casa mental está em ordem e equilíbrio, podemos arrojarmos o nosso pensamento com uma força inaudita, não mensurável, ainda por nós. Ele continua dizendo que todos devemos exercitarmos-nos na oração e na meditação diária. Na oração alcançamos níveis superiores da espiritualidade e na meditação conseguimos a introspecção necessária para nos concentrarmos devidamente e conseguirmos parâmetros de quietude mental em benefício de nossa paz interior. É um estado natural de relaxamento, mas sem adormecimento. Com sincronias e ordens mentais, não havendo em nenhum momento perda de consciência. É deixar fluir o nosso pensamento em cima de um tema, que ele sugere que seja nas questões existenciais. Assim mesmo como Denis diz que a meditação sobre os graves problemas da existência, aumenta a nossa possibilidade de comunhão com o alto. Ele vai adiante, que nessas circunstâncias, a vontade se fortalece, a força íntima se desenvolve, favorecendo os estados de concentração necessários na prece. Aí sugere um exercício de meditação, porque ele diz que o exercício de meditação é um treino da vontade, para que não haja interferências ou mudanças rápidas de pensamento. Ele sugere que nós mantenhamos, assim como Joanna de Ângelis, uma palavra ou frase na mente, durante alguns minutos de uma maneira clara, tranqüila, não se dando importância a ruídos ou pensamentos estranhos. Não se deve brigar com os pensamentos nem reprimir quaisquer interferências mentais. Deixe-as passar e prossiga na comunhão com aquela frase, com aquela idéia. Após o treinamento, quando se tiver certeza que todas as interferências estão sendo evitadas, que o pensamento desejado permanece firme, aí é possível a meditação no sentido da reflexão sobre si mesmo, permanecendo-se o tempo necessário, na abordagem mental do tema escolhido. Ele se refere à questão 819 do *Livro dos Espíritos*, aquela na qual o espírito dizia, que no final do dia, ele se fazia perguntas objetivas. A meditação tem esse sentido. E se nós trazemos, lá do contexto doutrinário e evangélico, o tema ou a noção que nós sentimos mais ligados à nossa necessidade, quando conseguimos acalmar a mente, vamos começar a nos perguntar, em relação a essa sugestão: O que eu já consigo e o que eu ainda não consigo fazer? Aquele nó, que é da minha atitude, do meu comportamento, parece ligado mais diretamente e se expressa como na minha convivência? É preciso focalizar! Aí falamos: — Ah! Mas eu sou imperfeito! — Sim, somos! Nós estamos em um planeta de provas e expiações! Mas o que eu noto que é o núcleo, que é o abscesso? É em cima disso que nós precisamos procurar um contexto que vá nos auxiliar e ver como aquilo está se expressando nas nossas vidas, para sairmos dali com um efeito positivo. O que nós podemos tirar dali? Ah! É não fazer isso! Mas fazer como? Há etapas para irmos conquistando isso? Isso é fazer como os espíritos dizem sobre a prece: É o estudo de si mesmo. Esse contexto da meditação tem esse sentido de estudo de si mesmo, mas focalizado em um ponto, em um aspecto. E ir buscando os elementos que nos auxiliem a clarear aquilo em nós para haver a modificação.

**Comentário** → Estávamos comentando sobre certos preconceitos que algumas pessoas têm sobre a meditação. Entra no Zen..... Palhano traz a utilização pelos iogues do mantra. Então, é o cuidado que devemos ter da meditação nesse sentido, do uso da técnica. Mas não ficar no Zen, e irmos para esse estudo de si mesmo.

**Márcia** → Isso é utilizado dentro das técnicas orientais, mas tem a finalidade de justamente acalmar o pensamento! É uma técnica, como qualquer outra, onde temos que ir recolhendo o foco para mim. Eu vou entrando cada vez mais em mim, num ponto.

**Comentário** → 1) Então a diferença seria isso daí, quando se faz esses exercícios de focalizar. É colocarmos o pensamento naquilo que queremos buscar. Senão desenvolveremos a facilidade de se desligar, de se desdobrar, mas aquilo não tem nenhuma aplicação útil para nós. Seria o mesmo que ocorre com a mediunidade, caso desenvolvamos a capacidade mecânica de dar passe, por exemplo, e não tirarmos dali um conhecimento para elevação.

2) Isso para o médium é complicado, porque ele já tem aquela facilidade e se ele não aprender a se direcionar, vai ficar difícil...

**Márcia** → Quando ele diz que a quietude mental veio da meditação é porque nesse exercício nós nos esforçamos para focalizar somente um aspecto em nós, nosso. Podemos olhar lá na quietude mental, que é o alimento da nossa fé, indispensável ao exercício da mediunidade, depois que passamos da fase inicial, para chegarmos no estado de prece, por via vigilância. Ele diz que “têm-se na meditação, um dos processos básicos, para uma boa vigilância mental”. Mais adiante; “Somos capazes de receber pensamentos estranhos à nossa mente e mantê-los como se fossem nossos. Mais complicada ainda é a situação mental estimulada por questões existenciais que nos fazem lembrar de assuntos do passado próximo ou distante, de outras encarnações, que fazem povoar nossa mente de perturbações psíquicas”. Seguindo mais adiante; “A meditação bem orientada vai propiciar o que, na verdade, devemos vigiar”. Então, ele dá um exemplo do exercício dessa busca, que se pode obter com o exercício da vigilância: “Na meditação diária, definir quais as más tendências mais evidentes que se traz consigo, bem como aquelas que denotam boa índole para serem mantidas e cultivadas. Hoje em dia estamos diante de uma infinidade de notícias, umas más e outras boas, umas de crimes, outras de altruísmo. Uma das maneiras interessantes de sabermos sobre nossas tendências ou inclinações é justamente prestarmos atenção ao tipo de notícia, de filme ou de informação que mais nos agrada”. E mais adiante: “Procurar no fundo da alma qual o desejo proibido que alimentamos, pois ali está um fulcro de forças capaz de explodir a qualquer momento”. É aquilo que ouvimos e falamos algumas vezes: Ah! Mas a carne é fraca! Nós estamos nos referindo ao o quê? A isso que é o nosso ponto de atração. Atração para um mundo incorpóreo e atração para um mundo corpóreo. Então, vigilância tem um sentido de reconhecimento, e olhem que não estamos falando somente de defeitos não, mas também de qualidades. Na meditação nós nos centramos nas dificuldades e procuramos o contexto doutrinário que vai nos auxiliar ir sanando aquilo por etapas, e depois nos entregamos ao exercício da prece, que é a quietude. Eu tenho um intento, eu tenho a intercessão Divina, eu tenho os meios para vencer aquilo, aí depois faço a oração.

Então isso é um circuito. São passos para que nós exercitemos, desenvolvamos uma finalidade, um objetivo. Então temos que focar naquilo que estamos precisando para nós mesmos, e trabalharmos na conquista desses estados. Isso nós vamos fazer de uma forma deliberada, naquela etapa do dia que nos dedicarmos para isso. Nós vamos aproveitar as circunstâncias do nosso dia para exercitarmos os passos. Quando nós não entramos na “pilha do outro”, estamos exercitando esses passos. Então, as circunstâncias do nosso dia a dia podem nos favorecer esse aprendizado. Isso é a busca consciente de elevação. É não passarmos pelo dia no automático. Isso dá um cansaço! Mas Emmanuel nos diz que não há outra forma. Essa é a única!