

SEF – Sociedade Espírita Fraternidade
Estudo Teórico-prático da Doutrina Espírita

Unidade 09

TEMA : CONCENTRAÇÃO: Relaxação, Abstração e Elevação.
Manutenção Vibratória.

↳ **Concentração:**

Segundo Divaldo Pereira Franco, concentração é a arte de fixar a consciência numa idéia, numa imagem que se alonga em nossa área mental.

A concentração é um ato mental.

É a convergência de pensamentos para um determinado fim.

A convergência pressupõe a eliminação de todos os pensamentos que não sejam convenientes aos fins desejados.

A concentração é um ato intensamente ativo – nós orientamos a nossa mente sobre certo ponto de interesse, com a idéia deliberada para se atingir um determinado fim ou se obter um determinado efeito.

Na concentração é exercitada a vontade. Ao se fazer o recolhimento para o mundo interior, numa atitude de isolamento das coisas exteriores, inicia-se a ligação com o nosso mundo íntimo espiritual.

Na concentração nós devemos manter firmemente fixada a consciência numa idéia ou imagem.

Ela pode ser individual ou coletiva, podendo ser ainda positiva ou negativa (conforme o direcionamento e as finalidades a que se destina).

A concentração é uma conquista de nosso esforço individual.

Para que ela atinja plenamente os seus objetivos, são necessários três requisitos: relaxação, abstração e elevação.

↳ **Relaxação:**

A relaxação deverá ser completa: muscular e psíquica.

Para tanto, evitar todas as coisas, pelo menos no dia da reunião, que levam o indivíduo a uma tensão.

Preparado convenientemente durante o dia, procurar alimentar-se frugalmente, evitando problemas de sobrecarga física; vestir-se com sobriedade, evitando roupas e calçados apertados.

Durante a reunião, manter-se relaxado, respirar calmamente, tomar na cadeira uma posição cômoda, solta, evitando contrair os músculos, para facilitar um bem estar físico.

↳ **Abstração:**

A abstração quer dizer desligamento dos problemas outros que não digam respeito às finalidades da sessão; problemas domésticos, profissionais, particulares, etc.

A abstração ou esquecimento dos problemas comuns que perturbam a nossa vida íntima, deve ser exercitada.

A relaxação proporcionando um bem estar fisiológico e a abstração evitando tensões psíquicas, dão condições para que o indivíduo possa focalizar seu pensamento em objetivos elevados.

↳ **Elevação:**

Pensar no bem, no amor, na caridade, nas virtudes que exornam o caráter do verdadeiro cristão.

O resultado da reunião depende da concentração e da elevação com que é feita.

↳ **Manutenção Vibratória:**

Conseguida a concentração após um preparo adequado pôr parte de todos os componentes do grupo, é necessário manter-se o ambiente saturado de elementos fluídicos favorecedores do intercâmbio com o plano espiritual.

Manter-se atento às ocorrências da reunião, evitando, dispersar o pensamento para objetivos que não os da mesma.

Pela vontade exercitar-se na doação vibratória em favor de outros componentes do grupo e das entidades espirituais que porventura estejam no recinto e precisem de vibrações de carinho, afeto, compreensão.

Mentalmente, envolver a todos em pensamentos agradáveis, desejando-lhes o melhor que se possa dar, como se a nossa mente estivesse emitindo forças e palavras de conforto e esclarecimento.

O cansaço após a concentração, denota esforço em sentido contrário à boa vibração. Significa que está havendo mau atendimento às normas de relaxação e tranqüilidade.

A vibração feita com técnicas não cansa, ao contrário, traz um bem estar profundo ao emitente, pela troca de bons fluidos que se estabelece nessas ocasiões.

↳ **Concentração nos trabalhos mediúnicos:**

É importante frisar-se, que cada trabalho desenvolvido na Casa Espírita, vai exigir um nível diferente de concentração. Desta forma, um trabalho de irradiação, de passes, vai exigir um nível intermediário de concentração, ou seja, àquele necessário para fixar a pessoa que está presente ou à distância, vibrando pela mesma; já o trabalho mediúnico, em si, exigirá um nível mais elevado em termos de concentração, atingindo o seu ápice, nas comunicações, sejam elas psicofônicas ou psicográficas.

Através da concentração o médium conseguirá:

- alhear-se do mundo exterior, procurando o contato com o seu mundo íntimo, para que então possa haver a ligação com o plano espiritual;
- unir os planos mentais com os companheiros do grupo, para o atingimento dos objetivos;
- Emitir vibrações.

Sem o preparo devido que deve começar desde a manhã, evitando-se emoções violentas, atritos, desequilíbrios físicos e espirituais; sem o bom hábito de leituras sadias e o exercício dos bons sentimentos, dificilmente a pessoa, durante a sessão, tem a tranqüilidade suficiente para se dedicar tão somente aos fins elevados da sessão.

A reunião vai depender em muito do ambiente formado pôr todos os componentes do grupo. Através do exercício dos bons pensamentos e da elevação dos sentimentos, o ambiente se satura de elementos espirituais (fluídicos) que favorecem o intercâmbio.

Bibliografia:

* Apostilas do COEM – Centro Espírita Luz Eterna – 1.^a, 2.^a e 3.^a sessões de exercícios práticos.

* Vinha de Luz – Francisco Cândido Xavier/Emmanuel – cap. 21 e 155.

* Encontro Marcado – Francisco Cândido Xavier/Emmanuel – cap. 14 e 41.

* Caminho Verdade e Vida – Francisco Cândido Xavier/Emmanuel – cap. 178.

