

# **A Trindade Evolutiva**

**Joaquim Tomé de Souza**

**Edição 2025**



# **A TRINDADE EVOLUTIVA**

**Joaquim Tomé de Souza**

**Edição 2025**

ISBN 978-65-01-55647-5



1ª edição – Edição do Autor – 2025

Selo editorial: Publicado de forma independente

Design de Capa: Joaquim Tomé de Souza

O texto da capa foi composto com a fonte Vollkorn Extrabold

Copyright 2025 by

Joaquim Tomé de Souza

[tome@jotesse.com.br](mailto:tome@jotesse.com.br)

[tomedesouzaj5@gmail.com](mailto:tomedesouzaj5@gmail.com)

O conteúdo deste livro pode ser reproduzido por qualquer meio físico ou digital, desde que seja citada a fonte e a autoria. Boa parte dos livros impressos por editoras comerciais são digitalizados por alguém, sem a devida autorização tanto do autor como da editora, e disponibilizados na internet em arquivos PDF, incorrendo quem assim procede e quem assim obtém os livros em contravenção às leis humanas e espirituais. Para que isso não aconteça, o autor decidiu disponibilizar o livro gratuitamente em PDF ou EPUB. Portanto, este livro não pode, em nenhuma circunstância, ser comercializado, a não ser por expressa autorização do autor.

Para quem gosta de ter em mãos o livro físico, pode obtê-lo no Clube de Autores (<https://clubedeautores.com.br>) por meio da impressão sob demanda. Neste caso, essa empresa é totalmente responsável pela impressão e entrega do livro. O autor não tem nenhuma responsabilidade nesse procedimento e nem recebe nenhum numerário pela venda do livro.

Este livro pode ser obtido gratuitamente no site <https://www.jotesse.com.br>

## O autor

Nascido em 21 de dezembro de 1947, no dia do aniversário de sua mãe, numa fazenda do município de Corumbaíba, Estado de Goiás. Entretanto, ao registrá-lo, não se sabe por que, colocaram sua data de nascimento em 1º de março de 1948. Aprendeu a ler e escrever com sua mãe. Fez o curso de Medicina na Faculdade de Medicina, da Universidade Federal de Goiás, concluindo-o em 1973, quando se tornou espírita. Trabalhou como médico no Hospital Santa Gemma, na cidade de Firminópolis, Goiás, até março de 1976, quando ingressou como Professor Auxiliar, no Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Goiás. Fez o doutorado direto, sem passar pelo Mestrado, em Ciências Fisiológicas, no Instituto de Ciências Biológicas da Universidade de São Paulo (ICB-USP), em São Paulo, Capital, de 1977 a 1981, sob a orientação do Dr. César Timo-Iaria. Foi presidente do Colegiado do Curso de Ciências Biológicas (1982-1985). Em 1986, foi diretor do Instituto de Ciências Biológicas até 1990. Em 1992, foi diagnosticado com uma doença genética: deficiência da enzima G6PD (Glicose-6-Phosphoro-Desidrogenase). Todas as substâncias do seu laboratório de pesquisa desencadeavam as crises hemolíticas profundas, características da doença. Por causa disso, foi transferido para a Faculdade de Enfermagem, onde aposentou-se em 2007. Como espírita, trabalhou na Federação Espírita do Estado de Goiás e no Centro Espírita Allan Kardec, e, desde 1983, é expositor espírita em Goiânia e no Estado de Goiás. Atualmente (2025) é Coordenador de Estudos do Grupo Espírita Allan Kardec, em Goiânia, Goiás.



## **Dedicatória**

Dedico este livro a todos estudantes sinceros da Doutrina Espírita



## **Agradecimento**

Agradeço aos familiares terrenos da minha atual encarnação, aos autores nos quais me inspirei e, sobretudo, aos mentores espirituais que me inspiraram nesta obra



## Sumário

Autor	v
Dedicatória	vii
Agradecimento	ix
Sumário	xi
O Criador	13
A evolução é imperativa	19
Corpos energéticos humanos	21
Corpo físico	22
Corpo vital	22
Corpo espiritual	22
Corpo mental	23
Corpo causal	23
Espírito e espírito	24
Os caminhos da evolução	27
O primeiro processo evolutivo.	27
Autoconhecimento	27
Conhecimento	28
Caridade.	30
O segundo processo evolutivo	31
Sentimento	31
Pensamento	41
Vontade	48
A ação das trilogias	54
Referências Bibliográficas	67



## **O Criador**

Uma análise lógica, racional e isenta de preconceitos revela que algo ou alguém criou o Universo, assim como tudo o que nele existe, seja na forma inanimada ou animada, organizando leis que o fazem funcionar de forma harmoniosa. Essa harmonia está presente tanto no macro quanto no microcosmo.

Mais de noventa e sete por cento da população mundial acredita na existência de um criador de tudo, e menos de três por cento acha que o acaso é o responsável por fazer tudo funcionar.

A crença em um Agente Criador de tudo e de todos é um conceito fundamental na história da humanidade abrangendo religiões, tradições culturais e filosóficas, permeando ideias que vão desde uma única entidade suprema e criadora até a vários princípios onipresentes de toda ordem, amor e justiça.

Os que acreditam em um único agente criador – como nas religiões monoteístas - o denominam de várias formas: Deus (no Cristianismo), Alá (no Islamismo), Jeová (no Judaísmo) e outros nomes em outras religiões.

Culturas e religiões politeístas veem o divino como uma multiplicidade de deuses e deusas, cada um representando diferentes aspectos da realidade e da experiência humana.

O espiritismo, que é uma religião cristã, adota o termo Deus para nomear o Supremo Criador de tudo e de todo.

A ideia de um Criador, seja como uma figura transcendente e imaterial ou como um conceito filosófico, continua a ser um dos temas mais profundo e complexos da humanidade. Essa ideia nos desafia a explorar a profundidade de nossa própria alma à procura de uma conexão real com um Ser Divino buscando encontrá-Lo, talvez, em nossa origem.

Quem é capaz de definir Deus?

Acreditamos que isso é uma missão impossível; podemos apenas tentar conceitualizá-Lo através dos atributos que Lhe imputamos como características que uma entidade deveria ter para ser Deus, em nossa concepção humana. Com certeza, em cada esfera espiritual esse conceito irá se modificando à medida que ascendemos nessa escala dimensional, pois nossa inteligência se expande com a nossa evolução.

As religiões sempre representaram sua entidade máxima na forma de seres conhecidos, como astros, animais ou humanos. Talvez isso tenha acontecido por nossa dificuldade de imaginar algo que não tem forma, como o nosso Criador, pois, em todas as épocas, a humanidade representou, esculpindo em pedra ou gravando em telas, sua divindade-mor com as mais diversas formas. Todos os povos antigos fizeram isso, e as mitologias gregas e romanas, por exemplo, eram ricas nessas representações. Gregos e romanos tinham, em suas casas, seus deuses de devoção, aos quais faziam pedidos e, em troca, prometiam cumprir determinadas ações que agradassem e essas divindades. Essas promessas parecem muito, nos tempos atuais, com as que muitos religiosos fazem aos seus santos de devoção.

Passaram-se mais de vinte séculos, e ainda fazemos as mesmas coisas: comercializar com as divindades.

Como a escritora americana Karen ARMSTRONG (2008)<sup>1</sup>, em seu livro, *Uma História de Deus*, afirmou: “*parece que criar deuses é uma coisa que os seres humanos sempre fizeram. Quando uma ideia religiosa deixa de funcionar para eles, simplesmente a substituem*”.

Essa poligamia das formas representativas de Deus foi se desfazendo à medida que o cristianismo no Ocidente e o islamismo no Oriente Médio foram crescendo. A cultuação de um Deus único, como o faziam os cristãos, os judeus e os muçulmanos, alastrou-se por toda a Terra.

Como representar essa entidade? Deus tem forma?

No caso das religiões originadas do cristianismo, a antropomorfização em um ser humano idoso e carrancudo é a forma mais comum de representação de Deus, como a obra de Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni (1475-1564), em 1512, na cúpula da Capela Sistina, no Vaticano, no afresco *A Criação de Adão*. Em torno dessa época, um outro pintor italiano, Giovanni Battista Cima da Conegliano (1459-1517), criou uma representação em tela do Deus Pai, como uma figura amável e bondosa, que aparentava amor por seus filhos, conforme propusera Jesus Cristo. No entanto, essa obra foi esquecida, pois o pintor da Capela Sistina era mais famoso.

A imagem antropomorfizada do Criador Supremo certamente foi uma criação conveniente, pois nossa mente tem dificuldade em fixar o pensamento em algo que não possua uma imagem concreta; por isso, projetaram a figura humana como sendo a imagem da Divindade Maior. Foi uma redução necessária nos primórdios religiosos; porém, com os atributos atuais da lógica inteligente humana, temos condições de questionar se o Supremo Criador tem a forma humana e nós somos-Lhe à sua imagem e semelhança. Nada mais absurda essa analogia, porém é fruto do sentido antropomorfo que Lhe imputamos. Uma imagem é algo que reproduz ou imita a forma de uma pessoa ou objeto, e a semelhança é qualidade de aproximação igualitária. Em nossa conceituação, a expressão muito usada por religiosos de que “somos a imagem e semelhança de Deus” é falsa e deve ser modificada por apenas sermos à semelhança de Deus.

A resposta dos Espíritos da Codificação do Espiritismo à questão 01, de *O Livro dos Espíritos* (KARDEC, 2001a)<sup>2</sup>, deu-nos liberdade de imaginar Deus.

### 1. Que é Deus?

“Deus é a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas”.

Essa afirmação libertou-nos para imaginar Deus sem uma forma definida, como uma energia que permeia tudo e todos, na forma de um sentimento de amor manifestado no

---

<sup>1</sup> ARMSTRONG, Karen. *Uma História de Deus*. Tradução de Marcos Santarrita. 1ª edição. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 2008.

<sup>2</sup> KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Brasília-DF: Editora FEB, 2001

fraterno beijo que uma mãe oscula na face de um filho, na magnífica formação de uma flor e seu perfume, no plácido movimento da brisa nas folhas verdes das árvores, no intrincado e complexo funcionamento de uma célula.

É algo que não tem forma definida em nossa visão física ou mental, mas é sentido em nosso ser como uma energia que está inserida em todos os corpos, sejam eles físicos ou sutis, e, ao chegar ao espírito, nos plenifica totalmente com uma paz inebriante. O sentimento é semelhante, mas não igual, ao acolhimento amoroso do abraço de uma mãe ao filho que busca o abrigo materno em suas aflições.

Reconhecemos Deus sentindo-O, e não O vendo.

Há um magnífico poema, escrito por Eurípedes Barsanulfo, que expressa nossos sentimentos e imaginação em relação a Deus:

### ***Deus***

*O Universo é obra inteligentíssima, obra que transcende a mais genial inteligência humana. E, como todo efeito inteligente tem uma causa inteligente, é forçoso inferir que a do Universo é superior a toda a inteligência. É a inteligência das inteligências, a causa das causas, a lei das leis, o princípio dos princípios, a razão das razões, a consciência das consciências: é Deus...Deus!...Nome mil vezes santo, que Issac Newton jamais pronunciava sem descobrir se...*

*É Deus! Deus, que vos revelais pela natureza, vossa filha e nossa mãe.*

*Deus, reconheço-vos eu, Senhor, na poesia da criação, na criança que sorri, no ancião que tropeça, no mendigo que implora, na mão que assiste, na mãe que vela, no pai que instrui, no apóstolo que evangeliza!*

*Deus! Reconheço-vos eu, Senhor, no amor da esposa, no afeto do filho, na estima da irmã, na justiça dos justos, na misericórdia do indulgente, na fé do pio, na esperança dos povos, na caridade dos bons, na inteireza dos íntegros.*

*Deus! Reconheço-vos eu, Senhor, no estro do vate, na eloquência dos oradores, na inspiração do artista, na santidade do moralista, na sabedoria do filósofo, nos fogos do gênio!*

*Deus! Reconheço-vos eu, Senhor, na flor dos vergéis, na relva dos vales, no matiz dos campos, na brisa dos prados, no perfume das campinas, no murmúrio das fontes, no rumor das franças, na música dos bosques, na placidez dos lagos, na altivez dos montes, na amplidão dos oceanos, na majestade do firmamento!*

*Deus! Reconheço-vos eu, Senhor, nos lindos antélios, no íris multicolor, nas auroras polares, no argênteo da Lua, no brilho do Sol, na fulgência das estrelas, no fulgor das constelações.*

*Deus! Reconheço-vos eu, Senhor, na formação das nebulosas, na origem dos mundos, na gênese dos sóis, no berço da humanidade, na maravilha, no esplendor, no sublime infinito!*

*Deus! Reconheço-vos eu, Senhor, com Jesus, quando ora "Pai nosso que estais nos céus..." ou com os anjos, quando cantam: "glória a Deus nas alturas..."*

*Aleluia.*

*Eurípides Barsanulfo*

*Sacramento, 18 de janeiro de 1914*

Este poema está impresso nas orelhas do livro *Eurípedes, o Homem e a Missão* (NOVELINO, 2007)<sup>3</sup>, de Corina Novelino e pode ser facilmente encontrado na internet.

O médium sacramentano nos leva a entender que, se procurarmos Deus pelo intelecto, não O encontraremos, mas teremos sucesso se esforçarmos em senti-Lo, buscando a sua transcendentalidade no coração.

A pergunta que Kardec fez aos Espíritos da Codificação foi muito inteligente, pois se ele questionasse *Quem é Deus*, já estaria personificando algo que deveria ser totalmente impessoal e estaria, conseqüentemente, confirmando as figurações das religiões estampadas na intimidade dos seus livros sagrados.

Felizmente, nós, espíritas, abandonamos essa ideia de imagem e semelhança. Somos espíritos criados por Deus, e, se temos alguma semelhança, é em nossa essência, que é algo divino e sagrado, pois se origina Dele.

Impossível é, para a inteligência humana atual, compreender a essência de Deus ou a Sua forma e natureza íntima, como afirmaram os Espíritos na resposta à questão 10 de *O Livro dos Espíritos* (KARDEC, 2001a)<sup>4</sup>.

*10. Pode o homem compreender a natureza íntima de Deus?*

Resposta – "Não; falta-lhe, para isso, o sentido."

Outra afirmação que frequentemente encontramos é a muita pretensão egóica de nossa parte afirmar que conhecemos o pensamento de Deus, quando dizemos *"Ele assim o quer"*, *"Deus assim pensa"*, pois nossa mente tridimensional, vivendo em um planeta ainda de expiação e provas, mesmo estando em vias de transição para um planeta em regeneração, não tem capacidade suficiente para compreender a mente de Deus. Quem somos nós para afirmar que conhecemos o pensamento de Deus. Apenas podemos inferir, pelas suas leis, que Ele nos fala para nos comportarmos desse modo e não de outro; isto é, conhecemos apenas parte de seu pensamento, expressado em suas leis, no que se refere à nossa conduta.

Entretanto, se não podemos conhecer a Sua essência, temos condições de compreender os atributos que uma divindade precisa ter para ser o Criador Supremo de todas as coisas. Esses atributos foram resumidos por Kardec na complementação da resposta à questão 13 de *O Livro dos Espíritos* (KARDEC, 2001a)<sup>5</sup>:

---

<sup>3</sup> NOVELINO, Corina. *Eurípedes, o homem e a missão*. 18ª edição. Araras, SP: Editora IDE, 2007.

<sup>4</sup> KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Brasília-DF: Editora FEB, 2001.

<sup>5</sup> KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Brasília-DF: Editora FEB, 2001.

*"Deus é eterno.* Se tivesse tido princípio, teria saído do nada ou também teria sido criado por um ser anterior. É assim que, de degrau em degrau, remontamos ao infinito e à eternidade.

*É imutável.* Se estivesse sujeito a mudanças, as leis que regem o Universo nenhuma estabilidade teriam.

*É imaterial.* Quer isto dizer que a sua natureza difere de tudo o que chamamos matéria. De outro modo, ele não seria imutável, porque estaria sujeito às transformações da matéria.

*É único.* Se houvesse muitos deuses, não haveria unidade de vistas, nem unidade de poder na ordenação do Universo.

*É onipotente.* Ele o é, porque é único. Se não dispusesse do soberano poder, algo haveria mais poderoso ou tão poderoso quanto ele, que, então, não teria feito todas as coisas. As que não houvessem feito seriam obra de outro Deus.

*É soberanamente justo e bom.* A sabedoria providencial das leis divinas se revela, assim, nas mais pequeninas coisas, como nas maiores, e essa sabedoria não permite se duvide nem da justiça nem da bondade de Deus."

A esses atributos devemos acrescentar-lhes outro também de suma importância: ***perfeição infinita***. A perfeição infinita e absoluta; ela é imprescindível, pois, se não houvesse essa infinitude perfeita poderia surgir outra inteligência mais perfeita do que aquela que considerávamos ser Deus, e assim o nosso Deus não poderia ser mais o Deus.

Portanto, para a nossa inteligência humana terráquea atual, *Deus é eterno, imutável, único, onipotente, soberanamente bom, justo e infinitamente perfeito*. Com esses atributos, para que Deus seja a inteligência suprema e causa primária de todas as coisas, é indispensável que Ele possua essas qualidades de modo infinito e absoluto.

Não é porque Ele possui todos aqueles atributos que irá nos doar tudo que necessitamos. Se assim o fizer, nunca evoluiremos nem em sentimentos (amor) e nem em conhecimentos (sabedoria). Se quisermos esses quesitos temos que trabalhar para consegui-los, porém o amparo do nosso Criador nunca nos falta. O esforço na aquisição é fator primordial para considerarmos algo pertencente a nós mesmos.

Tudo no universo está em um movimento regido pelo transformismo evolutivo, porém em Deus não há esse movimento, pois, em Ele, tudo existe em grau máximo eternamente, não há evolução. Como no universo tudo está em movimento evolutivo e, em Deus, esse transformismo não existe, cria-se dois ambientes antagônicos: um em que tudo é imóvel, não evolutivo, e outro em que tudo é móvel, evolutivo, respectivamente Deus e o universo. O mundo de Deus é absoluto e perfeito, e no mundo fora de Deus tudo é relativo; modifica-se sempre, configurando o mundo absoluto e o mundo relativo, como afirmam alguns filósofos cristãos. O relativo caminha em direção ao absoluto. Aqui cabe uma pergunta crucial: será que o relativo atinge o absoluto ou nunca o alcançará? Por enquanto é uma

pergunta sem resposta. Entretanto, acreditamos que o relativo, por mais perfeito que seja, estará sempre, pelo menos, uma instância abaixo do absoluto.

Basta que os atributos de Deus inspirem nossa mente a buscar a forma ideal de reverenciar a Divindade Criadora Suprema, especialmente o atributo *soberanamente justo e bom*, pois nenhum sentimento humano pode se igualar ou superar esse. O supremo bem, o supremo amor e a suprema justiça são características básicas de Deus, mas é nosso desiderato nos aproximarmos Dele.

Reverentes, curvamo-nos ante a Divindade Suprema, pois todo trabalho deve começar com o pensamento voltado para Ele.

Como estamos fazendo agora.

## **A evolução é imperativa.**

Deus, a Fonte Criadora, criou apenas dois princípios: o inteligente e o material.

O princípio inteligente foi criado sem nenhum conteúdo de conhecimento e sentimento, mas dotado de inteligência e um objetivo, que lhe permitiria adquirir todo o saber e todo o sentir até se tornar plenificado em sabedoria e amor, tornando-se um Espírito Puro que seria o mensageiro de Deus em qualquer parte do universo.

O princípio material foi gerado desprovido de inteligência, em estado de inércia, destinado a ser moldado pelo princípio inteligente em suas jornadas de conhecimento e amor, permitindo que este o converta em qualquer substância que lhe seja útil para alcançar seu desiderato.

O princípio inteligente, ao trilhar o caminho rumo ao seu destino supremo, transitou por diversas etapas, aproveitando-se do princípio material que permeia todas as substâncias necessárias para a aquisição do saber, através da dádiva que Deus lhe outorgou em sua gênese: a inteligência. De sua interação com outros seres dotados de inteligência, brota o sentimento, um atributo essencial para sua elevação na jornada que visa torná-lo um Espírito Puro.

No reino mineral ele aprendeu sobre a lei de atração e repulsão ao formar substâncias diversas. No reino dos vírus e bactérias foi preciso aprender a conviver com outros semelhantes, configurando a associação para formar outros seres mais complexos. No reino vegetal conquistou a sensibilidade. No reino animal infra-humano aprendeu a usar os instintos. No reino hominal conquistou a liberdade de escolha usando a razão e o livre-arbítrio.

Nessa fase do livre-arbítrio, o princípio inteligente passou a se chamar espírito humano. Em todos os estágios pelos quais passou, ele sempre esteve envolvido pelo princípio material, modificado de acordo com suas necessidades, formando camadas vibracionais, que são chamadas de corpos ou campos. No reino hominal o ser possui um corpo mais denso que o envolve totalmente, protegendo as outras camadas energéticas. Nessa fase, ele é chamado de encarnado. Quando ele morre esse corpo mais denso se desfaz para ele entrar na dimensão espiritual como desencarnado.

O fenômeno de entrar no mundo físico é chamado de encarnação, ou seja, entrar na carne. Como encarna inúmeras vezes, esse fenômeno é chamado de reencarnação.

Nós, os seres humanos, entramos e saímos do mundo físico muitas e muitas vezes. Encarnação e desencarnação. Nascimento e morte.

Quando aportamos no mundo físico por meio da reencarnação, trazemos na bagagem os nossos erros e acertos de vidas passadas, que se manifestam, na nova existência, sob a forma de tendências expressas em nossos comportamentos.

De um modo geral, desde a fase de nascituro até a adolescência, vamos absorvendo conhecimentos trazidos por todas as pessoas que participaram de nossa vivência, capazes de modificar as tendências herdadas ao nascer. Desde o nascimento até a fase pré-adolescente, esses ensinamentos, bons ou ruins, são registrados como se fossem páginas escritas

no livro da vida. A adolescência é o período em que cotejamos o que trazemos de outras vidas com os ensinamentos que recebemos até agora. Se estes foram realmente aprendidos, somados aos que já existiam em nós, formar-se-á um lastro comportamental que nos permitirá chegar à fase adulta assentados nessa base sobre a qual navegaremos em nossa vida, a não ser que, por vontade própria, queiramos modificarmo-nos.

Assim, o que nos acontece na infância é fundamental para moldar quem seremos na vida adulta. Nesta fase, somente pela vontade é que podemos modificar esse engrama da vida.

A essas mudanças na sequência da vida chamamos evolução.

É sabido que a vida é movimento. Nada está parado.

A evolução, por fazer parte da vida, é um movimento que ocorre independentemente de nossa vontade. É lei divina. O que podemos interferir é na velocidade desse navegar: depressa, mais depressa, devagar, mais devagar ou muuuiiito devagar. Entretanto, ela nunca para.

Nosso caminhar evolutivo, para nos tornarmos pessoas melhores, pode ser modificado pelo uso de vários processos que a ciência, a filosofia e a religião (ou melhor, religiosidade) nos apresentam.

Dois desses processos se destacam por assumirem um enorme poder transformador.

O primeiro processo se direciona à maneira de buscar esse caminho de evolução. São eles: o autoconhecimento, o conhecimento e a caridade.

O segundo processo compreende os instrumentos disponíveis em nós para alcançar o conjunto dos três primeiros: a vontade, o sentimento e o pensamento.

## Corpos energéticos humanos

Antes de prosseguirmos nos caminhos evolutivos, façamos uma pequena parada na estrutura sutil do ser humano.

A ciência tem demonstrado, há algum tempo, que tudo no universo é energia e que o estado em que a percebemos depende de nossa vibração molecular.

Essa afirmação é válida tanto para o universo físico, onde vivemos como seres humanos encarnados, quanto para o universo espiritual, onde vivem os Espíritos. Essa verdade temo-la descrita nos inúmeros comunicados que os mentores espirituais têm derramado sobre nós, os encarnados. O estado de condensação dos corpos sutis, usados pelos encarnados e pelos desencarnados, depende do estado vibratório do aglomerado molecular, comandado pelas suas mentes.

Assim, podemos afirmar que nós, os espíritos encarnados, somos uma entidade nuclear criada por Deus e que atingiu um estágio evolutivo, chamado de humanidade, envolvida por energia material em variados estados vibratórios. À medida que nos distanciamos do espírito, essa energia se condensa até se solidificar no corpo físico que envergamos. Essa afirmação “nos distanciando do espírito” não é distância física, mas dimensional, pois todos os corpos do ser encarnado estão no mesmo *locus* físico.

Cada uma dessas dimensões recebe o nome de campo ou corpo, nomeados pelos estudiosos do assunto, como corpo físico, corpo vital ou etérico, corpo espiritual ou perispírito, corpo mental, corpo causal e corpo búdico. Este último, a Doutrina Espírita ainda não reconhece, mas podemos considerar o conjunto desses três últimos como corpos mentais. Os dois primeiros são denominados de campo físico, formado pelo corpo físico e corpo vital, enquanto o terceiro é considerado, como já o conhecemos, de corpo espiritual ou perispírito, que alguns estudiosos também chamam de corpo astral ou corpo emocional.

O núcleo central que comanda todos esses campos energéticos é o princípio inteligente, criado por Deus, como uma entidade emanada de Sua própria substância divina, porém consubstanciada como uma instância vibratória inferior a Ele. Esse princípio inteligente evoluiu, passando por todas as formas de seres vivos terrestres e atingiu, no nosso planeta, o estágio evolutivo humano, formando a humanidade terrestre.

Podemos, então, consolidar o que dissemos e entender o ser humano como uma entidade formada pelo princípio inteligente, que agora é o espírito<sup>6</sup>, envolvido pelos seguintes corpos ou campos:

1. Corpo físico
2. Corpo vital

---

<sup>6</sup> Allan Kardec denomina de espírito, com a letra inicial minúscula, como sendo o princípio inteligente humano e Espírito, com letra inicial minúscula, como sendo o espírito envolvido pelos corpos mentais, que, envolvido pelo perispírito, são os habitantes do mundo espiritual, ou seja, os desencarnados. Ver a questão 76 de O Livro dos Espíritos.

3. Corpo espiritual
4. Corpo mental
5. Corpo causal

Os corpos ou campos vital, espiritual, mental e causal são chamados de corpos ou campos sutis do ser humano.

Estes corpos referenciamo-los, resumidamente, como se segue:

### ***1. Corpo físico***

É o corpo de maior densidade e constitui a vestimenta na qual o Espírito<sup>6</sup> se manifesta no mundo físico que conhecemos e vivemos. Utilizamos dele na nossa vivência diária. É o corpo de manifestação do Espírito no mundo físico.

Nosso corpo físico é bem conhecido pela ciência acadêmica.

### ***2. Corpo vital***

Ele também é chamado de duplo etérico, corpo bioplásmico e corpo energético.

É um corpo mais sutil do que o corpo físico e constitui o repositório da energia que nos mantém vivos, a energia vital.

Está muito ligado ao corpo físico e se desintegra com ele no processo da morte.

No corpo, há um conjunto de canais distribuídos por toda parte, que representam o vital. Esses canais são chamados de *nadis* pelos indianos e de meridianos pela medicina tradicional chinesa e pela acupuntura.

A energia vital, nele armazenada, é a responsável por manter a saúde, a vida no corpo físico e a nossa ligação com o perispírito. Pode-se dizer que ela é o laço que prende o perispírito ao nosso corpo. Se ela se esgota, ocorre o processo que chamamos de morte. Desintegra, então, o corpo físico e o corpo vital.

### ***3. Corpo espiritual***

É o mesmo que perispírito, corpo astral, corpo emocional, corpo dos desejos e outros nomes. É o corpo que modela o corpo físico desde a fecundação, por isso, também é chamado de Modelo Organizador Biológico.

Ele coordena toda a anatomia e fisiologia do corpo físico. Cada célula do nosso corpo possui uma correspondente célula perispiritual que a coordena; por isso, podemos afirmar que nossas células, tecidos e órgãos têm suas contrapartes perispirituais. Ele é o corpo que reveste os Espíritos desencarnados.

É extremamente sensível às energias dos sentimentos ou emoções e carrega para as próximas encarnações os desastres energéticos desencadeados pelos destrambelhos emocionais que praticamos, ou os acertos emocionais dos bons sentimentos que vivenciamos.

Está ligado ao corpo físico pelo corpo vital, que funciona como uma “cola” entre o corpo físico e o corpo espiritual.

Os videntes veem, nesse corpo, redemoinhos energéticos chamados de chacras ou centros de força, responsáveis pela movimentação ou metabolismo da energia sutil que circula por todo o nosso ser.

#### **4. Corpo mental**

É um corpo sutil de vibração superior ao perispírito, onde se grava todo o aprendizado antes de ser transferido definitivamente para o espírito. Ele coordena os atributos mentais utilizados por nós em nossas atividades diárias, como a memória, a inteligência, o juízo, a ética, a moral, a lógica, o raciocínio, a vontade, a capacidade de planejamento, imaginação, entre outros, que são ferramentas utilizadas pelo Espírito em sua manifestação no local onde ele se encontra. Alguns estudiosos o denominam de corpo mental inferior.

#### **5. Corpo causal**

É o corpo sutil onde estão registradas todas as encarnações que já tivemos. Nele também está registrado o nosso projeto atual reencarnatório, estabelecendo as diretrizes para a vida presente.

Como nos diz André Luiz (XAVIER, 2005a)<sup>7</sup>, no livro *Nosso Lar*:

*Imagine que cada um de nós, renascendo no planeta, somos portadores de um fato sujo, para lavar no tanque da vida humana. Essa roupa imunda é o corpo causal, tecido por nossas mãos, nas experiências anteriores.*

Nosso projeto reencarnatório está gravado nesse corpo sutil e a cada ação que realizamos, ela é comparada com aquilo que está registrado nesse projeto. Se ocorrer semelhança, isso significa que estamos cumprindo nosso propósito reencarnatório, que é sempre com a finalidade de limpar nossas imundícies morais obtidas nas reencarnações anteriores, ou seja, lavar nossa roupa suja no tanque da vida humana. Se nossas ações não correspondem àquelas programadas, isso significa que, em vidas futuras, precisaremos reprogramar a execução dessas ações.

---

7 XAVIER, Francisco Cândido. *Nosso Lar*. Capítulo 12. Pelo Espírito André Luiz. 55ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2005a.

Há estudiosos espíritas que não admitem a presença do corpo causal como uma dimensão específica de nossos corpos sutis. Outros estudiosos o denominam de corpo mental superior.

## **6. Espírito e espírito**

Quando Allan KARDEC (2001) afirmou, em *O Livro dos Espíritos*<sup>8</sup>, que o perispírito é o corpo que envolve o Espírito, ele o fez na Questão 93.

*93. O Espírito, propriamente dito, nenhuma cobertura tem ou, como pretendem alguns, está sempre envolto numa substância qualquer?*

Envolve-o uma substância, vaporosa para os teus olhos, mas ainda bastante grosseira para nós; assaz vaporosa, entretanto, para poder elevar-se na atmosfera e transportar-se aonde queira.

*Nota – Envolvendo o germe de um fruto, há o perisperma; do mesmo modo, uma substância que, por comparação, se pode chamar perispírito, serve de envoltório ao Espírito propriamente dito.*

Essa declaração sobre o perispírito foi feita após a Questão 76 do mesmo livro, que assim diz:

*76. Que definição se pode dar dos Espíritos?*

Pode dizer-se que os Espíritos são os seres inteligentes da criação. Povoam o Universo, fora do mundo material.

*Nota – A palavra Espírito é empregada aqui para designar as individualidades dos seres extracorpóreos e não mais o elemento inteligente do Universo.*

Aqui devemos ressaltar os dois termos utilizados por Allan Kardec ao codificar a Doutrina Espírita: espírito e Espírito. A palavra espírito, escrita com a letra inicial minúscula, é o princípio inteligente evoluído até atingir a condição de humanidade, isento, teoricamente, de qualquer corpo ou campo material. A palavra Espírito, com a letra inicial maiúscula é o princípio inteligente, portanto o espírito (letra inicial minúscula), envolvido pelos corpos mentais. Os Espíritos são, pois, as inteligências que habitam os planos espirituais, isto é, a dimensão dos desencarnados.

Podemos afirmar com toda certeza que todo Espírito é um princípio inteligente, mas nem todo princípio inteligente é um Espírito, pois o princípio inteligente passou e passa por

---

<sup>8</sup> KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2001

todas as formas de vida, desde os vírus até o homem, em sua trajetória evolutiva, e só recebe a nomeação de espírito quando atinge a condição de ser humano, conquistando o livre arbítrio. Enquanto não atingir essa condição, é apenas o princípio inteligente. Alguns estudiosos preferem usar algum adjetivo após a palavra espírito, ao se referirem aos seres infra-humanos: espírito crustáceo, espírito de peixe, espírito animal, espírito vegetal etc.

Em nossos estudos, adotamos a denominação de princípio inteligente para a entidade criada por Deus e que ainda não atingiu a condição de ser humano e de espírito quando esse princípio inteligente já atingiu a etapa de humanidade. A palavra Espírito (com a letra inicial maiúscula) é a designação de seres humanos desencarnados, portanto, é um espírito envolvido pelos corpos mentais.

Os corpos mentais são campos que nunca se separam do espírito, porque neles estão gravados todos os aprendizados; sem eles estaríamos voltando ao estado de simplicidade e ignorância, ou seja, retrocedendo, e isso não é possível pelas leis divinas. Podemos substituir totalmente o perispírito, como afirmou Kardec na questão 94 de *O Livro dos Espíritos*, mas não podemos, de modo algum, substituir os corpos mentais.

\*\*\*

Os corpos sutis que envolvem o espírito são pontos de condensação fluídica onde se acumulam, com maior intensidade, algum tipo específico de energia.

No corpo vital, como já foi dito, a energia vital é gerada pelo espírito, por modificação de outras formas de energia e do fluido cósmico, para vitalizar o corpo físico.

No perispírito, a energia impactante é aquela originada dos sentimentos ou emoções. São forças que elevam a vibração espiritual aos patamares superiores da faixa de frequências do espírito, ou estacionam a vibração nas camadas inferiores dessa faixa. Portanto, é a força do sentimento que promove a elevação do espírito a planos mais altos das dimensões espirituais ou o prende às malhas energéticas da inferioridade espiritual. Daí a dizer que o sentimento é a mais importante energia para a evolução moral do ser humano.

Nos corpos mentais (o mental e o causal), o espírito manipula as energias do pensamento, compostas pela imaginação, inteligência, raciocínio, ética, moral, juízo das coisas, aprendizado, lógica e planejamento, usando a memória para buscar tudo aquilo que já aprendeu. Nestes corpos, está alojada a mente, que representa o ego do indivíduo e compreende todo o conteúdo dos corpos mentais. As ações praticadas pela mente são influenciadas pelos sentimentos ou emoções. Disso resulta que temos pessoas com mentes muito inteligentes, que podem estar totalmente voltadas para a prática do bem ou do mal, dependendo de seus sentimentos.

Todas essas energias são originadas do espírito, que as projeta aos corpos sutis para serem expressas no ambiente em que se encontra, quer seja encarnado ou desencarnado.

Recordemos que o espírito humano é criação de Deus, originado do princípio inteligente emanado do Criador, com qualidade semelhante a Ele, portanto, puríssima fórmula

divina. Pela lei dos semelhantes, somente energia com tal qualidade pode ser armazenada nele, o espírito humano, se for realmente vivenciada como ação central dele. Caso contrário, essas forças ficam gravadas apenas nos corpos mentais para futuras depurações. Há uma passagem no evangelho de Mateus (Parábola dos talentos - cap. 25 verso 29) que revela essa verdade: *"...porquanto, dar-se-á a todos os que já têm e esses ficarão cumulados de bens; quanto àquele que nada tem, tirar-se-lhe-á mesmo o que parece ter..."*. Isso significa que aquele que possui verdadeira bondade receberá mais benefícios, e para quem aparenta ser bom, mas não o é realmente, até mesmo a aparência de bondade pode ser-lhe retirada.

A verdadeira bondade está alojada no espírito, e de lá ela nunca será retirada. Contudo, a aparência de bondade, que fica alojada nos corpos mentais, pode ser removida, dependendo da vontade do espírito, que pode mergulhar nos emaranhados das forças negativas.

Por isso, faz sentido algo que li em algum lugar:

*"Fazer o bem*

*É a melhor coisa que tem,*

*Mesmo quem*

*Não tem virtém."*

## **Os caminhos da evolução**

Para alcançar o grande objetivo da reencarnação, utilizamos, como já foi dito, dois processos que, se utilizados com afinco, nos permitirão percorrer nosso caminho evolutivo com maior velocidade.

Cada um desses dois processos é composto por três elementos ou atributos, por isso podemos também chamá-los de trilogia, tríade ou trindade evolutiva.

O primeiro processo ou a primeira trilogia em nossa rota ascensional é formado por três atributos que caminham com força de substratos da segunda tríade: autoconhecimento, conhecimento e caridade.

O segundo processo ou segunda trilogia é constituído de outros três atributos que caminham de dentro para fora do indivíduo: o sentimento, o pensamento e a vontade.

### **O primeiro processo evolutivo.**

Essa primeira trilogia é fundamental, pois permite colocar o indivíduo em um determinado patamar evolutivo intelectual e moral, onde ele exercerá ou executará a segunda trilogia.

É formada por três componentes: o autoconhecimento, o conhecimento e a caridade.

### ***Autoconhecimento***

Esse processo nos permite conhecer a nós mesmos, os nossos defeitos e virtudes, por meio de uma análise, sem tendências personalísticas, de nossos pensamentos, sentimentos, valores na vida, habilidades, limitações e motivações. É preciso exercer esse procedimento com isenção de todo ânimo pessoal e parcialidade.

Allan Kardec fez a seguinte pergunta aos Espíritos da codificação<sup>9</sup>:

*919. Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?*

“Um sábio da antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo.”

Essa frase estava inscrita no pórtico do Templo de Apolo, na cidade de Delfos, na Grécia Antiga, e Sócrates, no século IV a.C, a tomou como a base de sua filosofia.

Essa autorreflexão nos permite descobrir os nossos defeitos e, conhecendo-os, objetivamos transmutá-los em virtudes que nos facultarão as condições espirituais de uma pessoa do bem. Ela também nos proporciona conhecer nossas virtudes, que, sem egoísmo e vaidade, nos permitirão fortalecer nossas ações de desmontar nossos vícios. É mais

---

<sup>9</sup> KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Editora FEB, Brasília-DF, 2001.

importante que nos conheçamos quem realmente somos do que darmos importância ao que as outras pessoas pensam de nós. Elas não nos conhecem intimamente, mas nós nos conhecemos completamente. Isso nos permite aumentar a autoestima e tornarmo-nos conscientes de que somos pessoas tão importantes quanto as outras, não só perante a sociedade humana, mas, principalmente, perante a Espiritualidade Maior, até chegarmos ao nosso objetivo final: Espírito Puro.

Nos para-choques de caminhões, de vez em quando, deparamos com frases espetaculares que elevam nossa autoestima: “Eu não sou o dono do mundo, mas sou filho amado do dono”.

Não é uma tarefa fácil, pois nossa tendência é sermos complacentes conosco e esconder nossos vícios que nos desagradam e nos degradam. É uma tarefa a ser realizada ao longo de toda a reencarnação. É necessário paciência e persistência.

Santo Agostinho nos oferece uma orientação que ele próprio utilizava em sua vida:

*“Fazei o que eu fazia, quando vivi na Terra: ao fim do dia, interrogava a minha consciência, passava revista ao que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para, de mim, se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma. ...”<sup>10</sup>*

Esta é a receita de um santo para que, um dia, também sejamos santos.

A busca por conhecer-se a si mesmo em relação ao mundo, em relação às pessoas e, principalmente, em relação a si próprio, é algo que pode nos trazer tristezas e alegrias quando realizamos essa tarefa com sinceridade. A tristeza nos chega porque descobrimos que somos portadores de defeitos que imputávamos somente aos outros. A alegria nos visita porque, nos recônditos de nossa alma, também encontraremos virtudes que pensávamos não possuir. Assim, vamos nos conscientizando do quem realmente somos. Isso nos modifica intimamente e nos incentiva a corrigir nossa tristeza, eliminando nossos vícios, para aumentar nossa alegria, conquistando mais virtudes.

O autoconhecimento não se limita a descobrir nossos defeitos e nossas virtudes, mas também à nossa análise de como estamos efetivamente vivenciando os ensinamentos de Jesus em nós mesmos. O que estamos fazendo com a fé que afirmamos ter, com o conhecimento que estamos adquirindo, com o amor que declaramos pelos outros?

Esse exercício de autoconhecimento nos capacita a sermos pessoas melhores em todos os setores de nossa vida, quando realizamos essa atividade com o firme propósito de crescimento, tanto perante si quanto perante os outros.

## ***Conhecimento***

---

<sup>10</sup> KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Tradução de Guillon Ribeiro. Questão 919-a. 82ª edição. Editora FEB, Brasília-DF, 2001.

É uma incessante busca pelo saber. O conhecimento é o responsável por todo o progresso da humanidade desde que nos tornamos seres humanos.

Conhecer tudo que nos seja possível para nos proporcionar evolução, não é apenas acumular informações, mas inclui a capacidade de aplicar o conhecimento e integrá-lo no contexto vivido pelo Espírito. Esse processo o realizamos desde que fomos criados como Princípio Inteligente, e é ele que nos levará a atingir nossa meta espiritual final: tornarmos Espíritos Puros, quando seremos plenificados em amor e sabedoria. Por isso, a nossa capacidade de aplicar o conhecimento para o crescimento evolutivo deve ser a prioridade de nossas escolhas.

É evidente que procuramos conhecer aquilo que nos agrada ou o que nos seja útil na atual encarnação, para executar nossa atividade diária. Entretanto, sempre que possível, é importante buscar conhecimentos fora de nossas atividades pessoais, sociais e profissionais, ampliando nosso banco de dados do saber. Normalmente, em cada encarnação, focamos nosso aprendizado em algum ponto específico do saber, pois é impossível conhecer tudo em profundidade numa única vivência encarnada.

Em nossa caminhada evolutiva, o conhecimento nos capacita a tomar as decisões mais acertadas com a lei divina. A ignorância permite que as nossas vontades possam pender para o lado negativo, conduzindo-nos à dor e ao sofrimento, dificultando a nossa evolução.

A necessidade do conhecimento para bem viver a vida foi-nos advertida pelo Espírito da Verdade, inserido no capítulo VI, item 5, de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec<sup>11</sup>: “Amai-vos e instruí-vos”.

A instrução elimina a ignorância, pois esta propicia o fanatismo que emperra qualquer progresso. Daí a importância do conhecimento.

Por outro lado, o conhecimento nos capacita a vivenciar uma fé raciocinada, que é inabalável; portanto, podemos encarar a razão em qualquer época, conforme nos afirma Kardec no capítulo XIX do supracitado livro. Isso significa que a fé duradoura é alcançada por meio do conhecimento. Fora dele, a fé é cega e volúvel, pois ela não se pode prescrever nem impor a ninguém. Ela é conquistada.

De encarnação em encarnação, vamos ampliando nosso conhecimento até que um dia consigamos atingir a sapiência de tudo. Nesse ponto, também deveríamos ter atingido o ponto culminante do amor, que, unido à sapiência, nos leva à conquista da sabedoria. Sabedoria é a plena sapiência com amor.

Como diz Emmanuel, no livro *O Consolador*, psicografado por Chico Xavier, em resposta à questão 204, o amor e o conhecimento nos levarão até Deus, mas é preciso que estejam em equilíbrio, entretanto o amor é o mais importante, porque “*a parte intelectual sem a moral pode oferecer numerosas perspectivas de queda, na repetição das experiências,*

---

<sup>11</sup> KARDEC, Allan. *O evangelho segundo o espiritismo*. Tradução de Guillon Ribeiro. Capítulo VI, item 5. 131ª ed. Ed. FEB, Brasília-DF, 2013,

*enquanto que o avanço moral jamais será excessivo, representando o núcleo mais importante das energias evolutivas”.*<sup>12</sup>

Fica bem entendido que o conhecimento moral, representado pelos atributos mentais e emocionais, e o conhecimento intelectual devem caminhar juntos em nossa jornada evolutiva. Entretanto, não é a realidade observada no mundo. O desenvolvimento intelectual é muito superior ao que se conquistou no campo moral. Isso ocorre porque ainda não atingimos o estágio de mundo regenerado, pois quando lá chegarmos, esses dois atributos serão vivenciados em igualdade de condições.

### ***Caridade***

Como se sabe, a caridade é a materialização do sentimento de amor. É o concreto do abstrato. Jesus é a personificação do amor, e em todo o seu Evangelho, isso fica bem patente, culminando em duas assertivas nos escritos de João. Uma está expressa no capítulo 14, versículo 6: *“Eu sou o caminho, a verdade e a vida; ninguém vem ao Pai senão por mim.”* E a outra está no capítulo 15, versículo 12: *“O meu mandamento é este, que vos ameis uns aos outros, assim como eu vos amei.”* Em ambas as citações, o sentimento de amor é elevado aos píncaros da emotividade, que nos conduz a Deus.

Por isso, a prática da caridade é a atividade do Espírito, seja encarnado ou desencarnado, que nos conduz à Fonte Criadora, que é Deus.

Aqui nos referimos à caridade como um todo, tanto a material quanto a moral. A primeira é a mais fácil de fazer, pois geralmente é feita com o que nos sobra. A segunda é a mais difícil de ser efetuada, porque requer de nós atitudes que lhe sejam compatíveis para que seja verdadeira caridade, e não um simulacro.

Na questão 886, de O Livro dos Espíritos, Kardec perguntou aos Espíritos da Codificação<sup>13</sup>:

*Qual o verdadeiro sentido da palavra caridade, como a entendia Jesus?*

*“Benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições dos outros, perdão das ofensas”, responderam eles.*

Esta resposta confirma que a mais importante das caridades é a moral. Ela implica em três ações que movimentam nosso íntimo no sentido de transmutações emotivas profundas: **benevolência** – a vontade de fazer o bem; **indulgência** – aceitação dos outros como eles são, sem nada impor, sem fazer julgamentos; **perdão** – a mais difícil das caridades, pois envolve não o esquecimento das faltas que os outros nos fizeram, mas aceitá-las sem emitir mágoa ou raiva em direção aos que nos atingiram.

---

<sup>12</sup> XAVIER, Francisco Cândido. *O Consolador*. Espírito Emmanuel, questão 204. 26ª edição. Editora FEB, Brasília – DF, 2006

<sup>13</sup> KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Editora FEB, Brasília-DF, 2001

Destarte, fazer o bem, sem olhar a quem, é um refrão que precisa estar ativo em nós em qualquer tempo.

É bem famosa e conhecida a definição de caridade, postulada pelo peregrino do Evangelho, Paulo de Tarso, registrada em sua primeira carta aos Coríntios, no capítulo 13, versos 1-7 e 13:

*1 Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos e não tivesse caridade, seria como o metal que soa ou como o sino que tine.*

*2 E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse caridade, nada seria.*

*3 E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, e não tivesse caridade, nada disso me aproveitaria.*

*4 A caridade é sofredora, é benigna; a caridade não é invejosa; a caridade não trata com leviandade, não se ensoberbece,*

*5 não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;*

*6 não folga com a injustiça, mas folga com a verdade;*

*7 tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.*

*13 Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e a caridade, estas três; mas a maior destas é a caridade.*

Portanto, façamos todo o bem que nos seja possível, pois isso será a condição necessária para termos um lugar melhor na pátria espiritual quando para lá retornamos.

## **O segundo processo evolutivo**

A segunda trilogia evolutiva compreende três elementos: o sentimento, o pensamento e a vontade.

Estes três atributos permitirão ao indivíduo percorrer seu caminho evolutivo na velocidade que depende somente dele, guiado pela vontade, utilizando a força dos sentimentos e materializando tudo através da energia do pensamento.

### ***O Sentimento***

É uma energia que se movimenta principalmente no perispírito, na forma de sentimentos, emoções ou paixões.

Sentimentos são energias movimentadas pelo Espírito como resposta a uma estimulação endógena ou exógena, isto é, de origem interna, da sua intimidade, ou de origem

externa, vinda do ambiente onde ele se encontra. Podemos dizer que sentimento é um estado ou uma reação que o Espírito expressa diante dos acontecimentos vivenciados por ele.

Quando dizemos, por exemplo, que sentimos alegria, estamos movimentando energias espirituais que despertam esse estado de espírito. O estímulo que originou esse estado espiritual pode ser originado de uma lembrança alegre e feliz, sendo uma estimulação endógena, ou proveniente de um acontecimento feliz vivenciado, resultando em alegria por uma estimulação exógena.

Os estímulos ambientais internos ou externos ao corpo, causadores de respostas emocionais, podem ser classificados em três categorias:

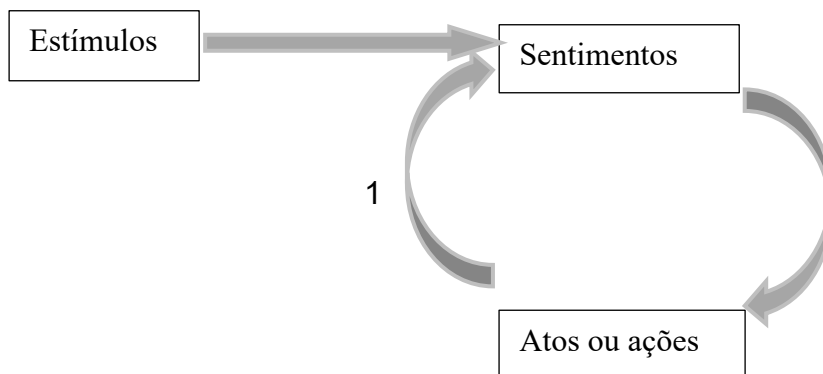
1. Estímulos que provocam respostas agradáveis
2. Estímulos que provocam respostas desagradáveis
3. Estímulos neutros são aqueles que não geram nenhuma resposta.

Estímulos que geram respostas agradáveis são aqueles que produzem sentimentos de prazer, alegria e bem-estar. Esses sentimentos são geralmente considerados positivos.

Estímulos que geram respostas desagradáveis são aqueles que produzem sentimentos de perigo, medo ou dor. São ditos sentimentos negativos.

Neutros são estímulos que não provocam nenhum tipo de sentimento. Raramente os estímulos são neutros.

Os estímulos geram sentimentos, estes, por sua vez, geram atos ou ações que também podem gerar sentimentos, aumentando ou diminuindo o sentimento original.



A seta assinalada com o número 1 significa que os atos ou ações, desencadeados pelos sentimentos, podem, de modo retrógrado, aumentar ou diminuir o sentimento original.

Exemplo 1: alguém nos provoca com um agravo qualquer (estímulo); nossa resposta é uma raiva ou agressão; isso gera, no agressor, mais agravo e, em nós, mais raiva. Se nossa resposta for de agressão, mas, em seguida, surgir o arrependimento por ter feito a agressão ou a lembrança de nossa necessidade moral de reforma íntima, iremos parar nossa resposta agressiva, e isso diminuirá o ímpeto do agressor.

Exemplo 2: imaginemos que somos estudantes e, ao final de um determinado período, nosso aprendizado será avaliado por uma prova. O medo de ser reprovado ou a alegria de aprender nos motivam a estudar bastante. Um sentimento negativo ou um sentimento positivo resultou na mesma consequência: aprendizagem. Entretanto, se não nos importarmos em aprender, a prova não nos fará estudar, nem por medo, nem por alegria. A prova foi um estímulo neutro.

Registramos na memória todos os estímulos positivos ou negativos, juntamente com suas respostas emocionais gerando, pois, aprendizados; porém, os neutros não são registrados, portanto, não geram aprendizados. Os positivos ou negativos movimentam forças poderosas que podem impactar profundamente nossas vidas em todos os sentidos, enquanto os neutros não modificam nosso viver.

Aqui, podemos conceituar dois outros estados muito semelhantes a sentimentos. Estamos falando de emoção e paixão. Em psicologia, diz-se que emoções são estados energéticos instintivos da mente em resposta a estímulos externos ou internos, enquanto o sentimento é esse mesmo movimento energético imbuído de racionalidade ou de intelectualidade. A paixão é uma emoção muito intensa, marcada pelo excesso de interesse e atração pelo objeto que gerou a paixão.

De qualquer modo, as três situações são movimentos energéticos do Espírito diante de uma experiência vivida, portanto, são reações semelhantes por ele realizadas. Por isso, tomaremos sentimentos, emoções e paixões como sinônimos do ponto de vista energético-espiritual. Para nós, esses três elementos serão designados ou como sentimento ou como emoção, mesmo que, para alguns, sejam modalidades diferentes.

As energias emocionais, uma vez geradas pelo espírito, se derramam por todos os nossos corpos e, mesmo além deles, emitidas para o meio ambiente, tanto por um processo passivo de difusão quanto por um processo dinâmico e ativo de projeção. O perispírito é o corpo sutil que sofre o impacto direto das energias emocionais, por isso, também é chamado de corpo emocional. Todas as emoções impactam primeiramente esse corpo sutil, e, em seguida, descem ao corpo físico, descarregando as energias correspondentes à qualidade do sentimento, e sobem aos corpos mentais para serem materializadas em nossa vida. Podemos dizer que o órgão de choque primário das emoções é o perispírito.

Os sentimentos são vivências totalmente pessoais; cada espírito, diante de um mesmo estímulo, vivencia sentimentos específicos e próprios. Nem todos nós reagimos emocionalmente da mesma forma diante de um mesmo estímulo.

Por exemplo:

Há pessoas que, diante de um perigo, reagem fugindo ou lutando, enquanto outras ficam sem reação alguma, paralisando-se completamente.

Nós, os seres humanos, temos um repertório sentimental com uma grande variedade de nomes. Eis uma pequena amostra:

Agressividade, afetividade, aflição, alegria, altruísmo, amizade, amor, angústia, ansiedade, antipatia, apatia, arrependimento, arrogância, autopiedade, bem-estar, bondade,

caridade, carinho, compaixão, confusão, ciúme, constrangimento, coragem, culpa, curiosidade, contentamento, depressão, desapontamento, deslumbramento, disforia, dó, decepção, dúvida, egoísmo, empatia, esperança, euforia, entusiasmo, fanatismo, fé, felicidade, frieza, frustração, gratificação, gratidão, gula, histeria, hostilidade, humor, humildade, humilhação, implicância, incômodo, indiferença, inspiração, interesse, indecisão, inveja, ira, isolamento, luxúria, mágoa, mau humor, medo, melancolia, nojo, nostalgia, ódio, orgulho, ostentação, paixão, paciência, pânico, pena, piedade, prazer, preguiça, preocupação, raiva, remorso, repugnância, resignação, saudade, simpatia, soberba, sofrimento, solidão, surpresa, susto, tédio, timidez, tristeza, vergonha.

Os estudiosos das emoções avaliam que temos emoções primárias e secundárias, estas originadas das emoções primárias. Entretanto, não há um consenso sobre quais são essas emoções. Alguns afirmam que há quatro emoções primárias: felicidade, tristeza, medo e raiva. Outros dizem que são seis, as chamadas “big six emoticons”, acrescentando a surpresa e o nojo a essas quatro primárias. Nos estudos pertinentes, há uma grande variação na quantidade de emoções humanas: de 4 a 48, e alguns chegam a expandir até a 356 tipos de sentimentos<sup>14</sup>.

Seja 4 ou 356 as nomeações atribuídas aos sentimentos humanos, essas emoções representam o comportamento humano expresso diante da movimentação energética, correspondente às modificações vibratórias que elas provocam.

Cada sentimento representa a movimentação de uma energia específica daquela emoção, que dificilmente, mas não impossível, se confunde com outra. Essa energia é a que faz o espírito modular a sua vibração para mais ou para menos, ou seja, fazer nosso estado energético crescer ou diminuir.

Podemos imaginar isso como um botão deslizante na faixa de frequência das energias emocionais, onde a cada movimento desse botão corresponde a um estado emocional com uma frequência específica. O movimento do botão deslizante irá, portanto, modular a vibração da energia emocional movimentada.

Modular significa aumentar ou diminuir a frequência energética, por isso esse tipo de energia, que impacta profundamente o perispírito, é denominado energia moduladora do ser humano. Os sentimentos que modulam para cima, ou seja, aumentam a vibração são chamados de positivos ou virtudes, enquanto aqueles que reduzem a vibração, modulando para baixo, são chamados de sentimentos negativos, vícios ou defeitos morais.

A modulação das energias sentimentais também promove o aumento ou diminuição das vibrações do perispírito, que atingirão diretamente o espírito, por isso as emoções são responsáveis pela nossa evolução espiritual.

Achar o ponto médio a partir do qual a modulação é positiva ou negativa é muito difícil e é totalmente pessoal, porque cada um de nós expressa comportamentos específicos em

---

<sup>14</sup> O ser humano pode expressar cerca de 403 tipos de sentimentos / emoções / estados afetivos da alma, de acordo com Virgílio Vasconcelos Vilela, especialista em Programação Neurolinguística. Ver o site [http://www.possibilidades.com.br/percepcao/lista\\_estados.asp](http://www.possibilidades.com.br/percepcao/lista_estados.asp)

resposta aos variados tipos de sentimentos. Essa situação depende apenas do estágio evolutivo em que estamos ou da condição sociocultural em que vivemos. Por exemplo, o que é humildade para uns pode ser humilhação para outros; o que é altruísmo para uns, para outros pode ser vaidade. Outro exemplo: o ato de comer carne provoca em algumas pessoas um sentimento de nojo ou repulsa, enquanto em outras pessoas produz um sentimento de prazer.

Essa classificação de positivo ou negativo para um sentimento é, portanto, muito subjetiva e pessoal.

De um modo geral, sentimentos positivos elevam a vibração espiritual, enquanto os negativos a reduzem.

São geralmente considerados sentimentos positivos: amor, alegria, altruísmo, amizade, bondade, caridade, carinho, esperança, fé, felicidade, gratidão, humildade, paciência, piedade etc.

São geralmente considerados sentimentos negativos: agressividade, angústia, arrogância, ciúme, culpa, depressão, egoísmo, fanatismo, ingratidão, gula, inveja, ira, mágoa, ódio, orgulho, raiva, tristeza etc.

Entretanto, não podemos medir nossa vibração espiritual, por isso, muitos estudiosos preferem usar o ensino de Cristo como parâmetro para determinar se um sentimento é positivo ou negativo. Se ele estiver dentro desses ensinamentos, é considerado positivo; se contrariar o ensino de Jesus é considerado negativo.

Objetivamente e espiritualmente consideradas, as vibrações da alma aumentam se nossos comportamentos seguirem os ensinamentos de Jesus Cristo, caso contrário, elas diminuem.

O sentimento que eleva a nossa vibração ao seu mais alto valor é o amor. É considerado o mais positivo, por isso Jesus Cristo o colocou como o mais importante mandamento da Lei: amar a Deus e ao próximo como a si mesmo. Amor ao próximo como amamos a nós mesmos é o resumo do ensino de Cristo, pois não há como amar a Deus sem amar o próximo (BÍBLIA SAGRADA, 1969b)<sup>15</sup>. As bênçãos de Deus chegam até nós na proporção do amor que dedicamos ao próximo, conforme a lei divina de que o semelhante atrai o semelhante. Ao movimentarmos a energia do amor em direção ao próximo, recebemo-la em primeira mão, portanto, somos os primeiros beneficiados por essa poderosa energia.

Alguns estudiosos afirmam que podemos dividir os sentimentos em dois grupos: o grupo do amor e o grupo do desamor. No primeiro grupo, incluem-se todos os sentimentos positivos e, no segundo, os negativos. Qualquer que seja a forma que adotarmos para lidar com os sentimentos, sempre haverá os positivos e os negativos e, não tenhamos dúvidas, todos eles influenciarão poderosamente a nossa vida.

Na verdade, o sentimento é uma única energia. Quando a vibração dessa energia caminha em direção ao Cristo, ela é positiva, e quando ela se direciona em sentido contrário,

---

<sup>15</sup> BÍBLIA SAGRADA. Novo Testamento. Primeira Epístola de João, capítulo 4, versículo 20. Tradução de João Ferreira de Almeida. Brasília, DF: Editora Sociedade Bíblica do Brasil, 1969.

é chamada de negativa. André Luiz (XAVIER, 2012)<sup>16</sup> nos apresenta um texto que nos afirma que o sentimento é único, porém o denominamos de diferentes nomes conforme as circunstâncias em que se manifesta.

***Tudo é Amor***

*Observa, amigo, em como do amor tudo provém e no amor tudo se resume.*

*Vida – é o Amor existencial.*

*Razão – é o Amor que pondera.*

*Estudo – é o Amor que analisa.*

*Ciência – é o Amor que investiga.*

*Filosofia – é o Amor que pensa.*

*Religião – é o Amor que busca Deus.*

*Verdade – é o Amor que se eterniza.*

*Ideal – é o Amor que se eleva.*

*Fé – é o Amor que se transcende.*

*Esperança – é o Amor que sonha.*

*Caridade – é o Amor que auxilia.*

*Fraternidade – é o Amor que se expande.*

*Sacrifício – é o Amor que se esforça.*

*Renúncia – é o Amor que se depura.*

*Simpatia – é o Amor que sorri.*

*Altruísmo – é o Amor que se engrandece.*

*Trabalho – é o Amor que constrói.*

*Indiferença – é o Amor que se esconde.*

*Desespero – é o Amor que se desgoverna.*

*Paixão – é o Amor que se desequilibra.*

*Ciúme – é o Amor que se desvaira.*

*Egoísmo – é o Amor que se animaliza.*

*Orgulho – é o Amor que enlouquece.*

*Sensualismo – é o Amor que se envenena.*

*Vaidade – é o Amor que se embriaga.*

*Finalmente, o ódio, que julgas ser a antítese do Amor, não é senão o próprio Amor que adoeceu gravemente.*

*Tudo é Amor.*

*Não deixes de amar nobremente.*

---

<sup>16</sup> XAVIER, Francisco Cândido. *Apostila da vida*. Pelo Espírito André Luiz. 11ª edição. Araras, SP: IDE Editora, 2012

*Respeita, no entanto, a pergunta que te faz, a cada instante, a Lei Divina: "Como?"*

A pergunta que ficou no ar "Como?" fere a nossa inteligência ao descobirmos como o amor adoeceu e procurarmos curá-lo. A linha divisória entre negativo e positivo é definida pelo nosso estágio evolutivo.

Devemos, no entanto, sempre lembrar que é o espírito que sente, não o faz nenhum de seus corpos. Estes são apenas receptores dos estímulos emocionais. Entretanto, essas energias possuem dois locais importantes:

1. São arquivadas no corpo mental, portanto, são carregadas para a próxima encarnação, de modo que nasceremos em nossa próxima vida com os sentimentos que armazenamos, bons ou ruins.

2. Tem um profundo impacto no corpo espiritual, modificando sua vibração para melhor ou para pior. Isso também afeta fortemente o corpo físico.

Nesse item, a medicina afirma como verdade científica que os sentimentos negativos nos adoecem ou agravam os sintomas de nossas doenças, independentemente de qual seja. Por outro lado, em pessoas negativistas, os medicamentos perdem eficácia, enquanto em pessoas otimistas, a eficiência dos medicamentos é muito maior.

Emmanuel (XAVIER, 2005b) [3], no livro *Pensamento e Vida*, nos afirma que:

*Cultivar melindres e desgostos, irritação e mágoa é o mesmo que semear espinheiros magnéticos e adubá-los no solo emotivo de nossa existência, é intoxicar, por conta própria, a tessitura da vestimenta corpórea, estragando os centros de nossa vida profunda e arrasando, conseqüentemente, sangue e nervos, glândulas e vísceras do corpo que a Divina Providência nos concede entre os homens, com vistas ao desenvolvimento de nossas faculdades para a Vida Eterna.*

Qualquer que seja o tipo de sentimento, ele gera uma energia que impregna primeiramente nosso corpo físico, em seguida, nossa aura, e depois se irradia ao redor, no ambiente físico e no espiritual. A nossa qualidade de vida é, com toda a certeza, determinada pela qualidade dos nossos sentimentos. Não estamos falando de sentimentos ocasionais, passageiros ou extemporâneos, mas sim daqueles que permeiam a nossa vida constantemente. A intensidade do impacto dependerá da intensidade dos sentimentos e de sua persistência. A influência afeta todos os aspectos da vida diária: saúde, social, moral, financeiro, familiar, amoroso, entre outros.

Imaginemos uma pessoa cujo lastro sentimental seja a benevolência. Essa palavra significa a vontade de fazer o bem, ou seja, o amor. A emissão constante da energia dessa virtude fará a vida dessa pessoa ser pautada pela alegria, beleza, paz, harmonia e saúde, tanto em si mesma quanto no ambiente onde se encontra. Suas construções, sejam físicas, mentais ou espirituais, serão todas harmoniosas e belas. As pessoas maldosas, sejam

encarnadas ou desencarnadas, não conseguirão viver junto a ela, mas as bondosas sempre se aproximarão dela, num convívio de harmonia e paz.

Agora, imaginemos uma pessoa cujo lastro sentimental seja a malevolência, que significa viver no mal e com energias negativas de toda ordem. A vida dessa pessoa será totalmente pautada na dor, tristeza, maldade, mágoa, melindre, crime, doença, guerra interior com todos. Suas construções físicas e espirituais estarão desprovidas de beleza e harmonia. Só se aproximam dela pessoas, encarnadas ou desencarnadas, de má índole, com seu cortejo insalubre, querendo sempre levar vantagem em qualquer circunstância.

Esse é o sentimento que permeia nossa vida. Dá-lhe qualidade e cor. A qualidade de vida de uma pessoa depende da qualidade do sentimento em que persevera.

Não só a nossa energia emocional irá nos afetar. Sabemos que energias espirituais semelhantes se atraem. Por isso, a qualidade de nossos sentimentos atrairá energias espirituais de encarnados e desencarnados semelhantes e, pela lei da sintonia, iremos absorvê-las, tendo os mesmos efeitos impactantes em nossas vidas.

O dito popular "*Diz-me com quem andas e te direi quem és*" deve ser modificado para "*Diz-me o que sentes e te direi quem te acompanhas*", como, certa vez, disse Haroldo Dutra, eminente expositor espírita, em uma palestra.

Se fizermos uma análise imparcial de nossa vida, veremos que, a todo instante, recebemos estímulos geradores de algum tipo de sentimento, e nossa resposta comportamental, de acordo com o que sentimos, pode repercutir por toda a nossa vida dali para a frente. Por isso, devemos ter cautela em nossas ações em resposta aos nossos sentimentos.

As emoções fazem parte de todos os nossos relacionamentos no mundo; por isso, elas são movimentações de energias muito importantes, podemos até dizer que são cruciais em nossas vidas. Impactam profundamente o nosso modo de vida.

Se bem observarmos, descobriremos as pessoas com as quais nos sentimos bem e aquelas que não nos fazem bem. As primeiras são importantes porque nos fortalecem para que possamos acionar nossa vontade nas decisões que precisamos tomar, direcionando-as para o bem nosso e de nosso próximo. As segundas são instrumentos colocados em nossa vida para que possamos sempre lembrar de nossa necessidade de modificar os sentimentos negativos que essas pessoas geram em nós, transmutando-os em valores positivos.

Ninguém é uma ilha social, ninguém está sozinho, todos nós vivemos compartilhando energias. A sabedoria está em aprimorar nossas emoções para que possamos receber as boas energias do mundo, pois, como já dissemos e é do conhecimento de todos, que semelhante atrai semelhante.

Por conseguinte, vale a pena ajuizarmo-nos de nossos sentimentos, descobrindo quais são aqueles que mais nos acompanham, classificá-los se são positivos ou negativos. Com essa descoberta, devemos traçar disposições internas para preservar os positivos e tentar modificar os negativos.

Vamos nos lembrar do ensino cristão, exarado no Evangelho de Mateus (BÍBLIA SAGRADA, 1969a)<sup>[4]</sup>: "*a cada um será dado de acordo com suas obras*". É a aplicação da lei de

ação e reação, ou lei do merecimento. Vale lembrar que o que fazemos que é importante, não é só a fé religiosa.

Assim faremos a nossa reforma íntima, tão apregoada pela doutrina espírita, promovendo, com toda a certeza, nossa evolução espiritual, que é a grande meta de nossa reencarnação.

O poder dos sentimentos não é apenas um apelo religioso. A ciência médica está cada vez mais utilizando esse poderoso efeito para complementar o tratamento das doenças. Pessoas cujas vivências são permeadas por maior quantidade de sentimentos negativos são difíceis de serem curadas, e as prescrições terapêuticas têm efeitos curativos menores. O contrário, em todos os sentidos, acontece com as pessoas cuja vida é permeada por sentimentos positivos.

A percepção do papel das emoções motivou diversas instituições de ensino médico ao redor do mundo a integrar, em seus programas, disciplinas que exploram como os sentimentos afetam o cuidado dos pacientes. Embora a presença do Espírito em nossas existências não seja reconhecida de forma científica, a maioria dessas iniciativas educacionais aborda o tema da medicina e espiritualidade na formação médica, dedicando-se a investigar a influência dos sentimentos no processo de cura.

Dentro da doutrina espírita, as Associações Médico-Espíritas, no Brasil e no mundo, trabalham com afinco para divulgar esse ensino na medicina.

As neurociências determinaram que há em nosso cérebro um sistema capaz de gerenciar a expressão material de nossos sentimentos, ou seja, o nosso comportamento emocional. É uma grande área situada entre o tronco cerebral e o telencéfalo (hemisférios cerebrais). A grandeza dessa área nervosa é compatível com a importância das emoções em nossa vida. A essa área foi-lhe dado o nome de sistema límbico ou sistema das emoções e dos comportamentos emotivos. Ele é formado por uma série de estruturas localizadas no córtex cerebral, no diencéfalo (região entre o córtex e o tronco cerebral) e no tronco cerebral. Dentre elas, destacamos: tegumento e substância cinzenta periaquedutal (tronco cerebral), hipotálamo, tálamo medial e anterior, área cortical pré-frontal, ínsula, partes do corpo estriado, giro do cíngulo, úncus, hipocampo, parahipocampo, complexo amígdaloide, área septal, corpos mamilares, núcleos habenuares, núcleos accumbens etc. Esse etc. significa que há outras estruturas que, funcionalmente, participam da expressão dos sentimentos sem fazer parte anatômica do sistema límbico. Estas áreas estão todas interligadas, de modo que todo o sistema nervoso, direta ou indiretamente, está envolvido no controle das emoções, como se nos dissesse o quanto os sentimentos são importantes na nossa vida.

O sistema límbico coordena a expressão comportamental das emoções positivas ou negativas e comanda as ações necessárias para que a emotividade apareça nos indivíduos, regulando o funcionamento motor, víscero-motor, hormonal e metabólico de todo o organismo. Toda a ação humana é permeada pelo impacto das emoções.

Nessas estruturas cerebrais, existem células – os neurônios – que fabricam substâncias chamadas neurotransmissores, neuromoduladores e neuropeptídeos, as quais, ao

serem liberadas em seus locais de ação, estimulam estruturas responsáveis por organizar os comportamentos necessários para a expressão do sentimento. Hoje sabemos que o cérebro é uma grande fábrica neuroquímica, pois já foram detectados mais de 100 neurotransmissores ali.

Por exemplo: quando estamos sob o efeito da raiva, o Espírito descarrega suas energias no sistema límbico, atingindo principalmente as amígdalas<sup>17</sup>, o giro do cíngulo, hipotálamo lateral, o tegumento mesencefálico e a área septal, que organizam todo o comportamento para a expressão desse sentimento: agressividade, aumento da tensão muscular, aumento da respiração, taquicardia, prontidão para a luta, vermelhidão da face, aumento da pressão arterial etc. São liberadas maiores quantidades de neurotransmissores, como adrenalina, noradrenalina, acetilcolina, testosterona e cortisol, preparando nosso corpo para lutar ou fugir. Nossas células gastam excessiva energia e são submetidas a uma maior estimulação em todos os sentidos. Entretanto, quando estamos submetidos ao sentimento de amor, as estruturas do sistema límbico ativadas são principalmente a ínsula, o corpo estriado, córtex orbitofrontal, liberando vários neurotransmissores, especialmente a dopamina, a serotonina, a oxitocina e as endorfinas, produzindo reações no corpo de harmonia e bem-estar em todos os campos celulares.

A energia do sentimento promove uma energização de todo o organismo, que, sob esse efeito, pode realizar ações espetaculares. Se procurarmos adequadamente na internet, encontraremos atos realizados por humanos sob o efeito das emoções.

Por exemplo: nos anos 1980, Angela Cavallo, uma mulher de meia-idade, conseguiu levantar um carro Chevrolet Impala 1960, pesando 1.500 kg, a uma altura de 10 cm do chão (em relação às rodas da frente), para salvar seu filho Tony, que tinha ficado preso debaixo do veículo. Enquanto ela mantinha o carro levantado, um garoto de 11 anos, que passava por perto, ajudou a tirar o Tony de lá<sup>18</sup>.

Existem muitas notícias semelhantes a essa. Os cientistas afirmam que isso é causado pelo excesso de adrenalina liberada no corpo devido às emoções. É uma explicação fraca, pois mesmo o halterofilista mais experiente, por mais que treine, deve conseguir levantar apenas cerca de 500 kg. De onde Angela Cavallo tirou tanta força? É difícil explicar, mas o sentimento de mãe, auxiliado pelos mentores espirituais dela, provavelmente foi a causa dessa superforça.

No site Wikipédia<sup>19</sup> temos vários exemplos dessa energia extraordinária provocada pelas emoções.

Todo o organismo é afetado pelas energias dos sentimentos, promovendo uma motivação comportamental que pode ser saudável ou nociva.

---

<sup>17</sup> Não confunda com as amígdalas faríngeas

<sup>18</sup> Notícia capturada em 2023 no site: <https://noticias.r7.com/monitor7/sim-maes-conseguem-levantar-carro-para-protetger-o-filho-e-isso-ja-aconteceu-ao-menos-uma-vez-08052022/>

<sup>19</sup> Texto capturado em 22/01/2025 no site: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Força\\_histórica](https://pt.wikipedia.org/wiki/Força_histórica).

Porquanto, podemos afirmar que todo sentimento é um gerador de energias físicas e espirituais que repercutem poderosamente nas ações do corpo físico.

Vamos lembrar que a vida é plasmada pelo espírito e projetada para todos os corpos sutis e o corpo físico se une a ele por meio da circulação, entre o perispírito e o corpo vital, do fluido ou energia vital.

O entendimento de como os sentimentos positivos agem para auxiliar os processos de cura nas pessoas enfermas é por aumento, não só da intensidade energética, mas também de um incremento harmonioso da vibração do perispírito, do corpo vital e, conseqüentemente, das células do corpo físico. Esse aumento vibratório e a intensificação da energia das nossas células determinam uma melhora holística em todo o nosso corpo físico.

Sentimentos positivos têm o poder de dinamizar e harmonizar a circulação da força vital, além de potencializar sua captação. Isso dará ao corpo maior capacidade de combater os agravos que o desarmonizam, e os processos terapêuticos, se estão sendo utilizados, terão maior resposta no sentido de promover o equilíbrio corporal.

Nossa saúde é mantida pela distribuição homogênea e equilibrada da energia vital por todo o corpo, proporcionando o funcionamento normal de todas as nossas células. Quando isso não ocorre, as doenças acontecem.

Por isso, se estamos doentes, uma dose de amor pela manhã, dois comprimidos de alegria após o almoço, uma xícara de chá de paz à tarde e um copo de perdão à noite farão qualquer doença se enfraquecer permitindo os processos de cura alcançarem seus trabalhos esperados.

Com bons sentimentos, a vida é plena, saudável e bela.

Como já dissemos, a modificação vibratória do Espírito pelos sentimentos é chamada de função moduladora das emoções. A modulação é uma função que pode variar para mais ou para menos. Isso quer dizer que sentimentos negativos modulam para baixo nossa vibração espiritual, enquanto os positivos modulam para cima. Sabendo disso, em sã consciência, nunca exerceremos sentimentos negativos.

Nosso objetivo reencarnatório é sempre o de aumentar a vibração do espírito; isso significa evoluir.

Ao trabalharmos nossos sentimentos para torná-los positivos, teremos uma poderosa ferramenta de evolução espiritual.

### ***O Pensamento***

Nós, seres humanos, temos uma poderosa capacidade de processar mudanças físicas e espirituais em nossa jornada evolutiva, por meio do pensamento.

As energias mentais ou intelectuais são movimentadas pelos corpos mentais e representam as forças criadoras do universo pessoal. Coletivamente, essas forças são denominadas de pensamento.

Pensamento é, pois, o conjunto das forças criadoras de tudo que existe. São as mais poderosas forças do universo, pois foi com elas que os Emissários de Deus, trabalhando em seu nome, gerenciaram a formação do Universo.

Os engenheiros divinos, espíritos puros a serviço direto de Deus, obedecendo aos desígnios do Criador, utilizam suas poderosas forças mentais e criam, com certeza continuam criando, as miríades estelares que povoam a vastidão universal. Plasmando as estrelas, constelações e galáxias, trabalhando com o pensamento em sintonia com o Pensamento de Deus, eles são os principais cocriadores do Supremo Criador dos Mundos (XAVIER; VIEIRA, 2005)<sup>20</sup>.

Nós, como cocriadores menores, também usamos o pensamento para criar nosso mundo íntimo e particular, assim como o universo comunitário onde realizamos nossos projetos de vida em comunhão com outros companheiros de jornada evolutiva, em harmonia sintonizada com as forças que manipulamos. A ferramenta de trabalho na transformação do nosso mundo é o pensamento, que é uma força viva a evoluir dos corpos mentais sob o comando direto do espírito.

Os corpos mentais são os corpos imperecíveis do Espírito e compreendem três campos energéticos que os estudiosos denominam de corpo mental, corpo causal e corpo búdico. Este último, a Doutrina Espírita desconhece como corpo sutil do espírito, e os dois primeiros são pouco estudados pela doutrina da codificação kardequiana.

O corpo mental é referido por André Luiz (XAVIER; VIEIRA, 2005), no livro *Evolução em Dois Mundos*<sup>21</sup>, como aquele que preside à formação do corpo espiritual e nos recomenda, em nota apresentada no rodapé do início do Capítulo 2:

*O corpo mental, assinalado experimentalmente por diversos estudiosos, é o envoltório sutil da mente, e que, por agora, não podemos definir com mais amplitude de conceituação, além daquela em que tem sido apresentado pelos pesquisadores encarnados, e isto por falta de terminologia adequada no dicionário terrestre.*

Os estudiosos da Terra definem corpo mental como a sede dos atributos mentais, tais como memória, inteligência, raciocínio, disciplina, moral, ética, juízo, vontade, razão, lógica, planejamento, imaginação etc., de modo que congrega em si todo o aprendizado que o princípio inteligente conquistou desde a sua criação.

Cada atributo mental, ao ser acionado, gera energia que lhe é específica. A somatória das energias dos atributos mentais em ação, lastreadas pelas energias dos atributos emocionais, é o pensamento emanado do espírito – a energia mental.

---

<sup>20</sup> XAVIER, Francisco Cândido; VIEIRA, Waldo. *Evolução em dois mundos*. Capítulo 1. Pelo Espírito André Luiz. 23ª edição. Brasília, DF :Editora FEB, 2005.

<sup>21</sup> XAVIER, Francisco Cândido; VIEIRA, Waldo. *Evolução em dois mundos*. Capítulo 1. Pelo Espírito André Luiz. 23ª edição. Brasília, DF :Editora FEB, 2005.

O conteúdo energético do corpo mental, que seja harmonioso com os ensinamentos de Jesus, será transferido para o espírito, pois, neste que é constituído de uma energia divina, portanto pura, só pode ser registrado o que está limpo de toda impureza humana, conforme a lei do semelhante. Aquela conteúdo mental que não coaduna com os ensinamentos de Cristo ficará no corpo mental para ser novamente processado e reajustado em vidas posteriores.

Há um bom livro que demonstra o corpo mental na Doutrina Espírita: *Perispírito e Corpo Mental*<sup>22</sup>, de Durval CIAMPONI (1999).

O corpo causal só aparece, na Doutrina Espírita, no livro *Nosso Lar* (XAVIER, 2005a)<sup>23</sup>, de André Luiz.

*Imagine que cada um de nós, renascendo no planeta, somos portadores de um fato sujo, para lavar no tanque da vida humana. Essa roupa imunda é o corpo causal, tecido por nossas mãos, nas experiências anteriores.*

É no corpo causal que estão gravadas todas as nossas encarnações anteriores e o projeto da atual encarnação, que representa a roupa suja que devemos lavar no tanque da vida humana. Isto é, se o projeto for bem executado, nossas mazelas morais serão descartadas de nossa personalidade.

Há uma integração harmoniosa entre os corpos mental e espiritual. No causal, estão gravados e registrados o que fomos e o que devemos fazer para evoluir, mas é no perispírito que se desenrolarão as atividades energéticas necessárias para se cumprir o programa reencarnatório pelo ajuste das emoções corrompidas no passado. Representa o corpo emocional, o 'tanque da vida humana', onde se deve lavar a roupa suja trazida pelos arquivos registrados no corpo causal.

Há estudiosos espíritas que consideram que André Luiz, ao falar sobre o corpo causal mencionado na expressão acima, estava se referindo ao corpo espiritual e não a um novo corpo sutil. Entretanto, em nenhum estudo, quer seja na doutrina espírita ou em qualquer outra doutrina espiritualista, afirma-se que o corpo causal é o mesmo que corpo espiritual. Por outro lado, é sabido que o Espírito muda o perispírito ao passar de um mundo para outro, conforme afirmado na questão 94 de *O Livro dos Espíritos*. Ora, se aceitarmos que corpo causal é o mesmo que perispírito, qualquer transferência de um Espírito para outro mundo faria com que os arquivos de todas as vidas por ele vividas fossem perdidos. Isso, no entanto, é inadmissível.

A energia emanada dos corpos mentais é o pensamento, como já o dissemos, que é a poderosa força mental com a qual os Espíritos Puros, assessores de Deus, cocriaram os elementos do universo, e nós outros cocriamos nosso mundo particular.

---

<sup>22</sup> CIAMPONI, Durval. *Perispírito e Corpo Mental*. Capítulo 8. São Paulo, SP: Editora FEESP, 1999.

<sup>23</sup> XAVIER, Francisco Cândido. *Nosso Lar*. Capítulo 12. Pelo Espírito André Luiz. 55ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2005.

Como energia vibrante, o pensamento tem duas importantes funções, dentre outras que ainda desconhecemos.

A primeira de suas funções é materializar ou plasmar a energia da mente em nossa aura e, conseqüentemente, em nossa vida. Quando o Espírito está desencarnado, essa ação é rápida, muitas vezes instantânea, mas, quando ele está encarnado, a ação dessa força é lenta por causa da alta densidade do corpo físico. No plano espiritual, as formas-pensamentos<sup>24</sup> e a natureza ambiental fazem parte do ambiente de vida dos espíritos, por serem criações mentais geradas pelos seus sentimentos e coaguladas ou materializadas pelos seus pensamentos.

A força mental é um poderoso instrumento de realizações em qualquer sentido, positivo ou negativo, tanto na vida espiritual quanto na vida encarnada, mas, no primeiro caso, ela é muito mais poderosa e rápida.

Todas as realizações dos encarnados e desencarnados são frutos do pensamento criador; primeiramente nas ideias, nos projetos e na imaginação, para depois se materializarem pela ação. As modelações no mundo físico e espiritual são conseqüências das criações mentais, ou seja, do pensamento.

Se meditarmos um pouco, veremos a veracidade disso. Todos os nossos projetos, quer sejam físicos ou não, passam pelos atributos mentais antes de serem materializados em nossa vida.

A segunda função do pensamento é projetar a energia mental para quem a sintonizar ou para um alvo específico escolhido pela vontade. O pensamento funciona neste caso como uma onda portadora, semelhante à onda de rádio ou televisão, que, ao ser sintonizada nos aparelhos radiofônicos, transmite voz, música ou imagem ao dispositivo de rádio ou televisão. Nessa simbologia, a voz, a música ou a imagem representam a energia mental que emitimos, carregada pelo pensamento, enquanto os aparelhos receptores seriam as pessoas encarnadas ou desencarnadas sintonizadas conosco.

Todo pensamento reflete a qualidade do sentimento de quem o emite. Na verdade, é o sentimento que determina a qualidade e direção da força mental. Um sentimento de raiva enraizado na mente gera ações que lançam “dardos” que envenenam a alma, enquanto um sentimento de amor materializa raios vivificantes por onde passa. A mente perversa utiliza a inteligência para criar atos ou instrumentos que promovem a maldade, enquanto a mente imbuída de amor usa essa mesma inteligência para criar instrumentos que beneficiam a humanidade. Todos os dias vemos ou ouvimos noticiários relatando a inteligência humana na criação de artifícios para nos roubar dados pessoais, como fraudes bancárias, clonagem de telefones, roubo de senhas etc. Entretanto, também observamos a inteligência humana na criação de medicamentos que curam, instrumentos que promovem a saúde e meios que facilitam a nossa vida.

---

<sup>24</sup> Formas pensamentos são aglomerações de matéria mental agregadas pelos espíritos desencarnados que povoam os mundos por eles habitados. De acordo com André Luiz essas formas pensamentos tem a vitalidade conferida por seus criadores.

A matéria física é bem conhecida por todos nós, pois a vemos, ouvimos, pegamos e manuseamos a todo momento. A ciência acadêmica lhe conhece perfeitamente a sua estrutura, composta por átomos onde pulsam nêutrons, prótons, elétrons e uma variedade de partículas subatômicas, em várias combinações, conferindo-lhe características vibracionais específicas.

A matéria extrafísica segue estruturalmente a matéria física, mas, em outras faixas vibracionais que escapam à mensuração da ciência humana, em gradações vibracionais específicas de cada um dos corpos sutis. A essa matéria extrafísica, o engenheiro Hernani Guimarães ANDRADE (1986a)<sup>25</sup> lhe denominou de matéria psi, composta de átomos psi estruturados com os psiprótons, os psinêutrons e os psielétrons. André Luiz (XAVIER; VIEIRA, 2004)<sup>26</sup> a denominou de matéria mental ou espiritual, estruturada em prótons, nêutrons e elétrons mentais. Os dois mundos, o físico e o espiritual, estão intimamente entrelaçados, e vivemos mergulhados nesses dois ambientes.

O pensamento é a energia resultante da ação conjunta de nossos atributos mentais, gerada na intimidade do espírito, com direção e intensidade próprias, definidas por ele. Impregnado pelos atributos emocionais, o pensamento age na matéria mental, modelando-a de acordo com a qualidade desses atributos, moldando o ambiente sociopsíquico de nossa vivência, quer seja quando estejamos no mundo dos espíritos desencarnados, quer seja quando estejamos no mundo dos encarnados. A velocidade dessa materialização depende, é claro, do plano espiritual em que nos encontramos. É mais rápida no mundo dos espíritos e mais lenta no mundo físico.

São os sentimentos, como dissemos, que direcionam a força mental para o bem ou para o mal, pois os atributos mentais são, em si mesmos, neutros. Por exemplo, a inteligência não é nem boa e nem má em si mesma; é o sentimento bom ou ruim que a direciona para ser utilizada para o bem ou para o mal. Vemos na sociedade pessoas de grande inteligência que a usam para engendrar e criar ações maléficas, assim como pessoas que a usam em ações intensamente bondosas.

Os sentimentos ampliam a capacidade de ação dos atributos mentais. Por exemplo, uma pessoa muito inteligente tem uma maior capacidade de executar ações que beneficiam ou prejudicam outras pessoas, dependendo do sentimento que a motiva, enquanto uma pessoa com menor inteligência tem um campo de ação mais limitado. Assim acontece com todos os atributos mentais.

Por isso, os atributos mentais e emocionais são gravados no corpo mental para que eles possam se somarem para o espírito expressar seus comportamentos onde quer que esteja.

---

<sup>25</sup> ANDRADE, Hernani Guimarães. *Psi quântico*. Capítulo V: O Psiátomo. 1ª edição. Editora Pensamento, São Paulo, 1986.

<sup>26</sup> XAVIER, Francisco Cândido; VIEIRA, Waldo. *Mecanismos da mediunidade*. Capítulo 4: Matéria mental. Pelo Espírito André Luiz. 23ª edição. Editora FEB, Brasília – DF, 2004

A aquisição dos atributos mentais ocorre por aprendizagem e treinamento, enquanto os atributos emocionais são adquiridos por conquista e transformação pessoal.

A lei do campo mental determina que todas as criaturas que estejam vibrando na mesma faixa de onda estejam sintonizadas e troquem entre si suas energias pulsantes. Isso nos mostra que nunca estamos sozinhos; somos entidades transeptoras, ou seja, funcionamos como transmissor e receptor das energias que vibramos. Como nossas ações são frutos de nossas forças mentais, o ensinamento de Jesus Cristo é determinação inexorável: *"cada um receberá de acordo com suas obras"*.

Somos influenciados, e também influenciados, uma legião de encarnados e desencarnados que compartilham conosco as forças mentais. Estamos imersos em um mar de energias de toda ordem. Cabe a nós, com a vontade, sintonizar aquela vibração que nos agrada.

Fica a critério de cada um sopesar tudo o que pensa e sente para verificar se é bom ou ruim para nós. É uma conduta salutar usar o nosso livre-arbítrio sempre, mesmo que, como muitos dizem, seja limitado. Os Espíritos podem insuflar seus pensamentos em nós se estivermos sintonizados com eles. Cabe a nós decidirmos se seguimos ou não esses pensamentos.

Tudo que sentimos e pensamos é materializado, em primeiro lugar, em nossa aura<sup>27</sup> como formas pensamentos que ficam bem visíveis aos videntes encarnados e aos espíritos desencarnados. Isso facilita que esses indivíduos façam uma leitura do que somos e fazemos rotineiramente. Nossas ações nunca permanecem em segredo.

Nossa energia mental se espalha por todo o nosso entorno físico e espiritual.

As neurociências demonstraram que a manifestação dos atributos mentais envolve a parte frontal do cérebro, especialmente a região orbitofrontal. Essas estruturas, se forem destruídas, provocam um estado de robotização do indivíduo. A memória, entretanto, não se sabe em qual parte do cérebro ela está situada, parece que ela é pancortical, ou seja, está localizada em todo o córtex cerebral, possivelmente em todo o cérebro.

A força mental tem uma intensidade treinável, é uma energia que promove, como já vimos, a materialização do pensamento do Espírito no ambiente em que ele se manifesta, seja no físico ou seja no espiritual, em velocidade compatível com esse mundo e com seu estado evolutivo. Essa ação é rápida no mundo espiritual e lenta no mundo físico, repetimos. Por isso, essa energia é chamada de executora ou modeladora. Ela modela o mundo onde ela é manifestada, na direção positiva ou negativa, dependendo do sentimento que a acompanha.

Porquanto, todos nós somos detentores de uma certa força mental, compatível com nossa condição moral ou treinamento adequado.

---

<sup>27</sup> Aura é o campo energético dinâmico formado em nossa volta composto das energias emanadas de todos os nossos corpos, desde o físico até o causal. A aura ainda não é detectável pelos instrumentos de nossa ciência. As chamadas kirliangrafias ou bioeletrografias não são fotos da aura e sim retratam os gases ionizados emanados pelo objeto fotografado.

Essa energia nos torna seres capazes de transformar o mundo, seja no ambiente físico, seja no espiritual, que nos envolve ou no mundo íntimo de nossa vida. Qualquer ação que queiramos executar passa primeiro pelo pensamento planejador, e só depois ela será realizada. Como seres racionais, primeiro pensamos e depois agimos. Entretanto, uma boa parte de nós funciona como seres irracionais, agindo sem prestar atenção ao nosso pensamento. É claro que disso resultam grandes desastres em nossas vidas.

Como cocriadores menores, cada Espírito usa o pensamento para criar seu mundo íntimo e particular, assim como o universo comunitário onde realiza seus projetos de vida em comunhão com outros companheiros de jornada evolutiva, em harmonia sintônica com as forças que manipula.

O pensamento é o carro projetor de energias geradas na intimidade do espírito, com direção e intensidade próprias, definidas pelo emissor.

Ele é uma emissão de nossa força mental, consciente e inconscientemente. Nossa imaginação é uma das nossas atividades do ato de pensar que pode ser desencadeada por qualquer evento, muitas vezes sem um objetivo definido.

Muitas pessoas confundem pensamento com raciocínio ou com inteligência, mas sabemos que tanto o raciocínio quanto a inteligência são atributos do pensamento.

A inteligência pode ser entendida, de maneira bem simples, como a velocidade com que exercitamos o raciocínio.

O raciocínio é sempre um encadeamento de pensamentos com um objetivo específico. Ele é sempre consciente e focado.

O raciocínio é o atributo do espírito que define a nossa passagem para a categoria de espíritos humanos. Nos seres infra-humanos, o raciocínio é fragmentado; isso implica que, neles, o pensamento é descontínuo. Quando adquirimos a capacidade de emitir um pensamento contínuo e racional, fomos alçados à categoria de espírito humano.

Imaginemos a cena: um espírito encarnado, ainda na fase animal irracional, está com fome; vê um cacho de bananas amareladas (maduras), mas ele está no alto da bananeira e não consegue alcançá-lo com seus braços e mãos. Ao seu lado, existe uma vara de madeira caída no chão. Ele vê as bananas e pensa: comida; ele vê a vara e pensa: pedaço de árvore. São pensamentos descontínuos. Quando ele pensa na comida inalcançável e acredita que a vara pode ser a extensão de seu braço para alcançá-la, ele junta dois pensamentos, realizando um raciocínio contínuo. Ao conquistar o pensamento contínuo, ele atingiu a fase hominal: espírito humano. O espírito demorou milhares de anos para passar do raciocínio descontínuo para o raciocínio contínuo.

A partir desse ponto evolutivo, o espírito começou a transformar o mundo.

Quando pacificarmos nossos sentimentos, agindo continuamente com um pensamento carregado sempre de benevolência, que é a vontade de fazer o bem, daremos novo salto e atingiremos a fase angelical. Seremos espíritos superiores.

Quando, nesta fase, adquirirmos todo o conhecimento de todas as artes e de todas as ciências, atingiremos a etapa de espíritos perfeitos ou puros, a nossa meta final. Ao usar

nossa poderosa força mental, seremos os executores diretos das ordens de Deus na construção dos universos e dos mundos. Aí, poderemos ser um Cristo, se o Grande Arquiteto dos Universos nos designar como construtores de um determinado mundo e sermos seus governantes na condução da evolução de sua humanidade, ali colocada por Ele.

### ***Vontade***

A palavra vontade tem um significado que os dicionários assinalam como a "*faculdade que tem o ser humano de querer, de escolher, de livremente praticar ou deixar de praticar certos atos; capacidade de decidir entre alternativas possíveis; volição*". Vontade, nos dicionários de nossa língua, é o mesmo que desejo, querer, aspiração, propósito, escolha, mas o significado mais importante é a liberdade de fazer ou não fazer determinado ato. O desejo, querer, aspiração e propósito, entretanto, estão mais ligados aos sentimentos do que aos atributos mentais, porém, a vontade é essencialmente um atributo da mente.

A vontade é a força da decisão. É o livre arbítrio em ação.

É uma das energias poderosas do ser humano. Envolve, em sua ação, atributos emocionais – os sentimentos – e atributos mentais, tais como inteligência, juízo, raciocínio, planejamento, memória, aprendizado, imaginação, moral, razão, ética, lógica, reflexão, vontade, discernimento, disciplina, dentre outros. Quando uma decisão é alvitrada, ela já passou pelo crivo desses atributos, e o Espírito já escolheu aquela mais acertada naquele momento. Pode ser que, em outro momento, com outras diretrizes, a escolha fosse diferente.

Há um atributo, que pode ser tanto emocional quanto mental, que exerce grande influência sobre a vontade: a motivação, que, pela emoção (os sentimentos), dá um grande impulso na vontade, e pela força mental (o pensamento), ela direciona a decisão tomada.

A força de vontade é mais forte quando há uma motivação forte. O contrário também é verdadeiro: pouca motivação indica vontade fraca e pusilânime.

Quando a decisão é tomada, é preciso entrar em jogo a disciplina de preservá-la em ação diante de obstáculos que nos surgem a qualquer momento, mas também deve ser exercitada a nossa capacidade de julgamento e discernimento para avaliar se precisamos redirecionar a ação tomada. Por isso, dissemos que os atributos emocionais e mentais precisam estar sempre em alerta.

Por exemplo, se, em nossa autoanálise, descobrirmos um defeito moral e decidirmos que ele deve ser modificado, e não tivermos disciplina para manter essa decisão, quando surgirem obstáculos à remoção desse defeito, todo o nosso trabalho de reforma interior desmoronará. Entretanto, sabemos que nossa evolução é pautada pelos erros e acertos, sucessos e fracassos, então é necessário termos consciência de aprender a lidar com esses problemas e renovarmos nossa atitude de recomeçar ou perseverar nas escolhas assumidas.

Essa intrigante e poderosa força interior pode ser aplicada para o bem, como nos indivíduos de boa vontade. Entretanto, também pode ser empregada para fazer o mal, como nas pessoas de má vontade. Porém, há indivíduos que têm uma vontade titubeante, isto é, ela é

hesitante, indecisa ou vacilante. É quando alguém deseja fazer algo, mas fica indeciso sobre como realizá-lo. Então, pode nada fazer e ficar inerte.

A capacidade de escolher fazer ou não fazer uma ação é chamada de livre arbítrio. Este é um atributo inerente ao ser humano, nenhum ser infra-humano possui essa qualidade espontaneamente, salvo se for treinado para isso. O livre arbítrio é uma ação sagrada para os humanos, pois foi ao adquiri-lo que recebemos o título de seres humanos, uma entidade racional; antes dele, éramos seres animais, entidades irracionais. Racional e irracional são qualidades que, respectivamente, indicam a capacidade de usar a razão ou a ausência dessa capacidade.

Conquistamos essa capacidade há milhões de anos.

Entre 10 e 5 milhões de anos atrás, de todos os animais da Terra, havia um grupo de macacos que formava uma família, a *Hominidae*, composta por quatro gêneros: *Pongo*, *Gorilla*, *Pan* e *Homo*. Nesse período, essa família começou a apresentar modificações evolutivas mais aceleradas do que o restante dos animais. Um grupo se diferenciou no gênero *Pongo* (orangotangos) e permaneceu pouco desenvolvido, permanecendo assim até os dias de hoje. O mesmo aconteceu com outros grupos que formaram os gêneros *Gorilla* (os gorilas) e o gênero *Pan* (os chimpanzés); esses gêneros pouco se desenvolveram, suas espécies, com poucas diferenças, são as mesmas dos dias atuais. Entretanto, há cerca de 5 milhões de anos, o restante dos animais da família *Hominidae*, que formaram o gênero *Homo*, evoluiu rapidamente, surgindo, há cerca de 2,5 milhões de anos, o *Homo habilis*, que evoluiu para o *Homo erectus* (1,6 milhões de anos atrás), depois para o *Homo neandertalensis* (há cerca de 400 mil anos) e, por fim, para o *Homo sapiens* (há cerca de 300 mil anos), que é a nossa humanidade atual.

Foi no tempo do *Homo habilis* que começamos a desenvolver o raciocínio, que era descontínuo, e o completamos quando chegamos ao *Homo erectus*, momento em que já tínhamos um raciocínio contínuo, exercíamos a razão e vontade de escolher. Adquirimos o livre arbítrio entre 2,5 milhões e 1,56 milhões de anos. Gastamos, por conseguinte, cerca de novecentos mil anos para conquistarmos, gradualmente e definitivamente, o título de seres humanos, transitando do instinto para a razão.

Este atributo, livre arbítrio, é adquirido por nós quando conquistamos o título de espírito humano por meio da aquisição do pensamento e raciocínio contínuo. Ele está, desde essa época, gravado em sua memória espiritual.

Como diz Emmanuel (XAVIER, 2005b)<sup>28</sup>, no livro *Pensamento e Vida: "A Vontade é a gerência esclarecida e vigilante, governando todos os setores da ação mental"*. A vontade ou o livre arbítrio é o atributo espiritual que utilizamos para realizar todos os atos de nossa vida.

---

<sup>28</sup> XAVIER, Francisco Cândido. *Pão nosso*. Pelo Espírito Emmanuel. 25ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2006.

Entretanto, essa liberdade de escolha sempre está implicitamente acompanhada da responsabilidade de arcar com as consequências decorrentes da ação que foi escolhida. Uma não vem sem a outra.

Quando nos tornamos espíritos humanos, nosso livre-arbítrio era bem limitado, e, à medida que caminhamos na evolução moral, ele foi se ampliando até que um dia teremos realmente o poder imenso da liberdade de ação, porém com a grande responsabilidade advinda dela.

Desse modo, ao falar em vontade, também estamos abordando o livre arbítrio.

A vontade é uma poderosa alavanca que usamos a cada momento que precisamos definir uma ação. Escolher um caminho sempre depende da nossa vontade, mesmo quando fazemos essa escolha porque alguém nos mandou. As consequências certas ou erradas serão imputadas a nós, porque poderíamos exercer a nossa vontade e não realizar aquela escolha induzida por outros.

O uso desse importante atributo, que é nosso patrimônio espiritual, nos dá um imenso poder em nossas vidas, pois podemos fazer as escolhas que quisermos para transformar nossa existência naquilo que desejarmos. Temos o poder de transformar nossas vidas e de também transformar o mundo.

O conselho de Francisco Cândido Xavier, na memorável frase: *“Não podemos voltar atrás e fazer um novo começo, mas, podemos recomeçar agora e fazer um novo fim”*, é tão válido e importante porque, a cada momento, podemos modificar nossa vida para melhor ou para pior, só depende de nossas escolhas.

Entre os cheios de vontade e aqueles de pouca vontade, estão aqueles que têm uma vontade titubeante e deixam a outros a decisão de suas ações. Isso é um grande erro espiritual. Primeiro, porque não nos isenta das responsabilidades advindas quando deixamos de exercer nossa vontade. Em segundo lugar, abdicamos de um dos mais importantes atributos de nossa humanidade racional ao cair na animalidade irracional.

Podemos e devemos ouvir opiniões quando precisarmos tomar uma decisão, mas o ato final precisa ser sempre nosso. O comando de nossas vidas, perante Deus, é sempre nosso. Dele e de seus enviados, sempre vêm conselhos, bênçãos e amparo, porém nunca os bons espíritos tolgem nossa liberdade de escolha. Isso é feito por pessoas encarnadas ou desencarnadas que não são boas.

Quando Kardec perguntou aos espíritos da codificação, na questão 459:

**459.** *Influem os Espíritos em nossos pensamentos e em nossos atos?*

Obteve a seguinte resposta:

“Muito mais do que imaginais. Influem a tal ponto, que, de ordinário, são eles que vos dirigem.”

Poderíamos imaginar que não temos livre arbítrio, pois são os espíritos que estão nos dirigindo, de acordo com essa resposta dos Espíritos da codificação. Isso só acontece se nós deixarmos. Os espíritos nos influenciam pela indução de pensamentos, inspiração e intuição, e não precisamos ser médiuns explícitos para que isso aconteça. Entretanto, cabe a nós a decisão final de seguir ou não essas ideias, que podem ser boas ou ruins para a nossa vida, pois o nosso raciocínio determinará se elas estão certas ou erradas. Não são os espíritos insufladores de ideias que serão responsabilizados mais diretamente na contabilidade espiritual pelas consequências oriundas de nossas ações. Como estamos todos conectados uns aos outros, nunca estamos isolados; as consequências de nossas ações serão compartilhadas com todas aquelas pessoas, sejam encarnadas ou desencarnadas, que participaram de nossas decisões. O peso dessa responsabilidade é diretamente proporcional à intensidade dessa influência; porém, a responsabilidade maior é sempre de quem realiza a ação. Por exemplo, se alguém comete um crime, todos que influenciaram para essa ação acontecer serão responsabilizados na contabilidade divina pelo ato cometido, mas o agente executor é quem terá a maior responsabilidade, em todos os sentidos, de receber as consequências advindas daquela decisão, tanto na sua organização fisiopsíquica quanto nas encarnações reparadoras. A recíproca também é verdadeira, ou seja, em uma ação benéfica, todos os envolvidos receberão sua cota do bem oriundo desse ato de bondade.

Poderíamos pensar que pessoas obsidiadas, sejam por encarnados ou por desencarnados, têm o seu livre arbítrio anulado e, portanto, não podem ser responsabilizadas pelas consequências de suas ações. Isso não é totalmente verdade, pois toda obsessão só se inicia com a permissão do obsidiado em algum momento de sua vida, nesta ou em outra encarnação passada. Não podemos acreditar que alguém reencarna fadada ao fracasso, porque Deus não coloca fardo pesado em ombros fracos. O fracasso só aparece porque, em algum momento, fizemos escolhas erradas, permitindo, com isso, a intromissão de um obsessivo que, sintonizando-se em nossa desajustada vibração, busca dominar nossa vontade e nossos pensamentos para impor a sua vontade. Toda obsessão morre no nascedouro se optarmos por incorporar os ensinamentos de Jesus à nossa vivência diária.

O conselho do apóstolo João, em sua 1ª. Epístola, Capítulo IV e versículo 1 é válido a qualquer momento: *"...Experimentai se os espíritos são de Deus..."*. Isto é, se são espíritos que trazem bons conselhos, sejam eles encarnados ou desencarnados.

Os bons espíritos nunca constroem o nosso livre-arbítrio, nos dão bons conselhos por todos os meios possíveis, sejam na forma de uma mensagem ofertada por alguém, num livro que nos chega às mãos, numa conversa amigável com alguém de nossa relação familiar, social ou profissional, na forma de intuição ou inspiração, ou até mesmo num sonho. Cabe-nos seguir ou não esses conselhos.

Os maus espíritos, ao contrário, querem sempre fazer valer as suas vontades acima das nossas, tolhem-nos o livre arbítrio e nos constroem a seguir suas ordens mentais. Querem, por todos os meios, dominar a nossa mente. Por isso, a recomendação do apóstolo João deve ser sempre nossa orientação em qualquer momento de ação.

O livre-arbítrio vem acompanhado do raciocínio, isto é, a capacidade de encadear os fatos para se concluir uma determinada ação. O raciocínio nos dá a capacidade de analisar todas as ideias e pensamentos que nos chegam, avaliar suas exequibilidades, suas consequências e, utilizando o livre arbítrio, decidir realizar ou não a ação. Após a decisão ser tomada e acionada, as consequências fatalmente virão sempre proporcionais à nossa capacidade racional, cognitiva, intelectual e evolutiva.

Em nossa vida, nada se realiza ao acaso; tudo ocorre de acordo com uma programação prévia, modificável a qualquer momento. Para cada ação, há sempre duas opções dicotômicas, como em uma peça de Shakespeare: fazer ou não fazer.

Nossa encarnação, por exemplo. Traçamos, antes de reencarnar, um programa de trabalhos a ser realizado. Este programa foi organizado por nós, antes da reencarnação, sob a orientação e conselhos de bons Espíritos, considerando nossas conquistas espirituais e aquelas que precisamos realizar. Entretanto, a decisão final sobre a organização dessa programação é nossa. É claro que existem espíritos que não têm condições de fazer essas escolhas. Nesse caso, entra em curso a encarnação compulsória, dentro de uma programação totalmente feita pelos Espíritos responsáveis nos planos espirituais. A grande maioria de nós, Espíritos da humanidade terrestre, já possui condições de participar ativamente de nossa programação reencarnatória.

Entretanto, ao reencarnarmos, temos a liberdade de seguir essa programação de forma integral, parcial ou até mesmo de não a seguir. Por exemplo, se em nossa programação está previsto que nos casemos com uma determinada pessoa, ao chegarmos a esse momento, podemos optar por nos casar ou não. Essa decisão, fruto do nosso livre arbítrio, trará consequências tanto nesta vida quanto em futuras encarnações. Se optarmos pelo casamento, a responsabilidade pela harmonia do lar e, caso tenhamos filhos, pela sua educação moral, será do casal. Se decidirmos não nos casar, as repercussões recairão principalmente sobre aquele que optou por não realizar essa ação, intensificadas pelos eventos que podem ocorrer com aqueles que contavam com esse casamento. Mesmo assim, existem ajustes que funcionam como programas adicionais, que entram em ação quando necessário, pois ninguém fica desprovido de um propósito nesta encarnação. Contudo, cada situação é sempre única; não há generalizações.

Seja qual for o caso, sempre colheremos os resultados de nossa liberdade de escolha. Nossa vontade está, portanto, sempre em ação. Se é preciso ter força de vontade para realizar nossa programação de vida, é necessário, primeiramente, desejar fazer essa força.

A vontade, ao mesmo tempo que nos imputa a responsabilidade por nossos atos, também nos premia com a alegria do mérito da conquista por nosso próprio esforço, quando nossa escolha é boa, e nos pune com o ônus da dor por causa de nossas más opções. Dessa forma, não é culpa de nossos mentores ou de Deus se a dor ou o sofrimento vêm bater à nossa porta. Recompensa e alegria, dor e sofrimento, são retornos efetivados graças aos nossos méritos ou deméritos nas ações praticadas. Deus e seus enviados nos orientam para

as boas conquistas, enquanto os maus espíritos e nossas más tendências nos encaminham para os maus resultados das ações praticadas.

Toda ação que vamos realizar no mundo sempre envolve escolhas a serem feitas.

Saibamos, pois, escolher bem para viver bem a vida.

## **A ação das trilogias**

Os dois processos evolutivos, com seus três atributos em cada um deles, estão sempre imbricados em nosso viver. Normalmente, o autoconhecimento, o conhecimento e a caridade fortalecem o poder e força para a ação da vontade, do sentimento e do pensamento.

Na nossa rotina diária, imaginamos que agimos sem precisar usar nosso livre-arbítrio ou vontade para realizar tarefas rotineiras, cotidianas e corriqueiras, pois elas já estão previamente organizadas. Somos levados a agir pelos acontecimentos.

Se pararmos para pensar claramente, veremos que, em cada ato que realizarmos, sempre há uma opção de fazer ou não fazer. Evidentemente, para cada opção, há sempre consequências que a acompanham.

Na rotina diária, acordamos de manhã, fazemos a higiene pessoal, a primeira refeição, vamos ao trabalho, voltamos para casa e vamos dormir. Esta é uma rotina praticada pela maioria dos encarnados. Aparentemente, não há aí o exercício do livre arbítrio ou da vontade.

Sim, há.

Podemos decidir não nos levantar no momento que acordamos, não tomar café da manhã, não ir ao trabalho... Claro, arcamos com as consequências de tudo isso.

Em uma determinada época de nossas vidas, pelo pensamento e o raciocínio, fizemos uma escolha do que seria o melhor para nós. Nessa escolha, estava imbricada toda aquela rotina que fazemos todos os dias. Foi uma decisão, um desejo, uma vontade do que fizemos. A qualquer momento, podemos modificar tudo isso com uma nova escolha, uma nova opção e, claro, acompanhada das consequências pertinentes, ou seja, de um novo fim.

Todos os dias podemos modificar nossas vidas, se estivermos dispostos a arcar com as consequências que acompanham a mudança.

A ação da vontade é uma ação espiritual. Decidimos o que é melhor em cada momento, dentre um leque de opções que se nos apresenta naquele instante. Para cada item deste leque de opções, temos a liberdade de executar ou não executar aquela opção. Este é o verdadeiro livre arbítrio.

Muitos estudiosos afirmam que não temos livre-arbítrio porque estamos presos a um programa reencarnatório que fizemos antes de reencarnar e precisamos executá-lo. Ora, esse programa realmente existe e ele se desenvolve sem que saibamos o seu conteúdo. A cada decisão importante de nossa vida, estamos executando o projeto que planejamos. Em todos os momentos em que precisamos decidir uma ação, estamos exercendo nossa liberdade de escolha, tanto nas grandes quanto nas pequenas decisões. Portanto, conscientizemo-nos disso, temos a liberdade de sempre fazer escolhas, mas também de sempre sermos responsáveis pelas consequências dessas escolhas. Somos livres para escolher, mas somos escravos de suas consequências. Disso não podemos fugir, pois é lei divina.

Nossa liberdade de escolha está alinhada com a nossa evolução espiritual. Quanto mais evoluído, mais liberdade de ação teremos.

Na realidade, podemos dizer que temos um livre-arbítrio limitado pelas ações estampadas no contexto do nosso projeto reencarnatório, que nossos mentores espirituais, em nome da nossa evolução, nos ajudaram a organizar para a nossa reabilitação moral. Dentro desse programa está contido o limite até onde podemos chegar em nossa liberdade de agir, porque *Deus não coloca fardo pesado em ombros fracos*, ou seja, em nossa vida só aparecem situações em que existirá uma opção acertada para o nosso crescimento evolutivo, dentro de nossa capacidade de suportar as consequências dos atos praticados, consoante nossas conquistas morais já alcançadas. Aquela situação em que não exista opção dessa natureza e que não seríamos capazes de suportar as consequências não acontecerá em nossa vida. Diante dos acontecimentos funestos, se rememorarmos os fatos prévios, alcançaremos um ponto em que tomamos a decisão errada.

Em muitas ocasiões será preciso que tenhamos coragem de optarmos pela ação correta.

Nosso projeto reencarnatório está gravado no corpo causal, que envia à mente sempre o que é a melhor opção em cada momento de nossa vida. Conscientemente, sentimos uma sensação agradável ao escolher essa opção. Claro que está imbricado nisso os nossos pensamentos e sentimentos, fortalecidos pelo conhecimento e autoconhecimento que adquirimos ao longo da vida. Essa sensação agradável de melhor opção pode ser obscurecida ou realçada pela nossa vivência contínua em um dado conjunto de pensamentos e sentimentos, que formam uma nuvem de eventos em nossa esfera psíquica ou aura espiritual. Essa nuvem de eventos representa as diversas opções disponíveis para nós. Se estivermos imbuídos de atributos mentais e emocionais positivos, teremos a percepção de uma sensação agradável da melhor opção, mas se esses atributos forem negativos, facilitará a escolha errada e a sensação será desagradável. É a nossa vontade que irá colapsar os eventos escolhidos.

Repetimos que o referencial para classificação de negativo ou positivo são os ensinamentos de Jesus.

Tenhamos a certeza de que, na vida, sempre fazemos escolhas.

Nossos pensamentos e sentimentos são essenciais nessas escolhas.

Vimos que os sentimentos são forças que modulam a vibração do perispírito para mais ou para menos, de acordo com a qualidade das emoções, e nos dão energia para as ações que precisamos realizar. Aprendemos que os pensamentos são as forças que materializam as emoções em nossa aura e, conseqüentemente, em nossa vida. Ficamos também certos de que a vontade é uma ferramenta que nos permite escolher fazer ou não fazer cada ação que se nos apresenta.

Todos os acontecimentos de nossa vida ocorrem por meio da ação da vontade, do sentimento e do pensamento. Essa trilogia faz a nossa vida avançar. A impregnação de nosso viver, ao nascermos, é consequência das ações dessa trilogia em vidas passadas e se manifesta como tendências naturais, negativas ou positivas, no nosso hoje. Na atual

reencarnação, é nosso trabalho fazer essa trindade atuar para modificar as tendências negativas e fortalecer as positivas.

O exame de todas as possibilidades e suas consequências é trabalho da inteligência e do raciocínio, que são fortalecidos por conhecimentos prévios adquiridos por vários métodos e pelo que já de nós próprios já nos conhecemos, antes da decisão sobre o ato em análise, porque depois de executada a ação acaba a liberdade de escolha e estaremos, fatalmente, dali para frente, ligados às consequências.

Em uma fração de segundos, a vontade deve se manifestar na escolha dos sentimentos e pensamentos, entendidos como análise mental que utiliza os atributos necessários da situação vivenciada para orientar nossa decisão. A velocidade com que esses fenômenos acontecem é muito alta; por isso, a grande maioria das pessoas se deixa levar pelas tendências trazidas de nossas vidas passadas, pois já estão gravadas em nosso corpo mental. Essas tendências podem ser boas ou ruins. Entretanto, se dermos atenção ao controle dessas ações, podemos sempre fazer a melhor escolha, que nos permitirá crescer em evolução. O controle dos sentimentos, educação da mente e vontade de acertar são ferramentas que podemos utilizar a todo momento. Ninguém as pode manusear por nós; elas são nossas, somos nós que temos a obrigação de usá-las.

Vontade, sentimento e pensamento sempre caminham juntos; são uma tríade inerente à nossa vida. **A vontade escolhe, o sentimento energiza e o pensamento materializa.** Entretanto, a vontade é a mais soberana dessa trilogia, pois ela determina qual pensamento utilizaremos e qual sentimento agregaremos à nossa escolha. Sua ação nos atributos emocionais, ela é mais incisiva, pois é o sentimento que dá qualidade aos nossos atos. Podemos dizer que, com certeza, a qualidade do nosso sentimento é o que determina a qualidade de nossa vida.

Independentemente do nosso comportamento, que resulta de uma escolha entre várias opções, sempre acrescentamos uma decisão baseada em um sentimento. Por exemplo, se sofremos uma agressão, teremos que optar por um comportamento em resposta a ela, utilizando todo o nosso conteúdo mental de inteligência, raciocínio, memória, razão, imaginação, lógica, juízos etc., agregando sentimentos de perdão, paz, amor, bondade, ira, ódio, rancor etc. O resultado nos conduz a caminhos que nos elevará a posições mais felizes ou nos prenderá a escabrosos torvelinhos negativos, e gastaremos várias encarnações para sair deles.

Como dissemos, a vontade é a mais soberana dessa trilogia, e é Emmanuel (XAVIER, 2005b)<sup>29</sup>, no livro *Pensamento e Vida*, quem nos diz:

*Comparemos a mente humana – espelho vivo da consciência lúcida – a um grande escritório, subdividido em diversas seções de serviço.*

---

<sup>29</sup> XAVIER, Francisco Cândido. *Pensamento e vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 15ª. edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2005b

*Aí possuímos o Departamento do Desejo, em que operam os propósitos e as aspirações, acalentando o estímulo ao trabalho; o Departamento da Inteligência, dilatando os patrimônios da evolução e da cultura; o Departamento da Imaginação, ameaçando as riquezas do ideal e da sensibilidade; o Departamento da Memória, arquivando as súmulas da experiência, e outros, ainda, que definem os investimentos da alma.*

*Acima de todos eles, porém, surge o Gabinete da Vontade.*

*A Vontade é a gerência esclarecida e vigilante, governando todos os setores da ação mental.*

Mais à frente, no mesmo livro, o emérito Espírito nos diz:

*A Vontade, contudo, é o impacto determinante.*

*Nela dispomos do botão poderoso que decide o movimento ou a inércia da máquina. O cérebro é o dínamo que produz a energia mental, segundo a capacidade de reflexão que lhe é própria; no entanto, na Vontade temos o controle que a dirige nesse ou naquele rumo, estabelecendo causas que comandam os problemas do destino.*

*Sem ela, o Desejo pode comprar ao engano aflitivos séculos de reparação e sofrimento, a Inteligência pode aprisionar-se na enxovia da criminalidade, a Imaginação pode gerar perigosos monstros na sombra, e a memória, não obstante fiel à sua função de registradora, conforme a destinação que a Natureza lhe assinala, pode cair em deplorável relaxamento.*

O instrumento material que permite a execução das ações dessa tríade é o cérebro humano. Ele é a caixa de ressonância no mundo material para que se faça aparecer tudo o que foi pensado e sentido se manifeste. O sistema nervoso foi configurado para executar tudo o que a mente determinar. Às vezes, a ação da mente é muito rápida, como numa agressão física durante uma discussão, quando os acontecimentos são explosivos. Outras vezes, essa ação é gradual e paulatina, como num planejamento de uma construção arquitetônica.

O cérebro materializa a ação da mente. Por exemplo, se a mente deseja mover um braço de um ponto a outro, ela envia o que deseja fazer ao cérebro perispirítico, e este faz o cérebro do corpo físico executar todos os sistemas funcionais para movimentar o braço conforme foi determinado. Se escolhermos o sentimento da raiva para lastrear um comportamento, basta que a mente assim determine ao cérebro do perispírito, que este configurará o cérebro físico para organizar todas as estruturas funcionais e executar esse sentimento, considerando todas as repercussões fisiológicas nesse corpo.

Ao longo de toda a nossa evolução filogenética, fomos aprimorando o sistema nervoso para a execução funcional de tudo que seja necessário para vivermos no mundo. Ele coordena todas as funções do nosso corpo físico de modo que nada escapa ao seu controle. Existem sistemas fisiológicos para todas as nossas funções: um sistema que capta todas as

informações do ambiente externo e interno, de modo que o cérebro fica sabendo o que ocorre nesses ambientes, para que possa organizar suas funções; um sistema bioquímico que realiza todas as reações químicas necessárias ao nosso metabolismo adequado, desde a captação das substâncias necessárias até a sua excreção, para eliminar tudo o que não é necessário; sistemas que controlam a circulação por todo o corpo de tudo que lhe seja necessário; sistemas de controle de nossos movimentos voluntários e involuntários, que possuem um controle neural extremamente preciso, desafiando o mais perfeito dos computadores. Existem inúmeros sistemas funcionais, que transformam o corpo humano em uma máquina fisiológica única na natureza.

Há, porém, um sistema que demonstra o quão importante são os sentimentos para nossa vida de relação com outros seres vivos. Trata-se do sistema de controle das emoções, academicamente chamado de sistema límbico, que já estudamos no capítulo Sentimentos. Entretanto, ele apenas realiza a organização funcional, sem envolver a escolha do sentimento. A escolha é feita pela vontade do espírito. Todas as emoções e pensamentos transitam nestas estruturas, manifestando-se por meio de diferentes comportamentos. É precisamente a dinâmica dessas energias que poderá desestabilizar ou equilibrar o funcionamento de todo o organismo físico.

Há algum tempo, as ciências médicas vêm comprovando que as virtudes estabelecem um estado corporal que pode até curar certas doenças, além de promover uma maior eficácia na medicação utilizada para a cura delas. Também é do conhecimento dessas ciências que os maus sentimentos e pensamentos representam obstáculos constantes para a manutenção da saúde corporal. Na internet acadêmica, há um motor de busca semelhante ao Google: o PubMed<sup>30</sup>, patrocinado pelo NIH (National Institute of Health, nos Estados Unidos da América) e pela National Library of Medicine. Se utilizarmos os verbetes *prayer*, combinados com *saúde e/ou doença*<sup>31</sup>, verificaremos o quanto a ciência médica tem estudado a *prayer* na cura das doenças. Também podemos utilizar o verbete *good feelings* e *cure of diseases*<sup>32</sup> e o resultado também será grande. O PubMed publica apenas artigos estritamente científicos em revistas academicamente conceituadas. Se popularizarmos essa busca pelo Google Acadêmico<sup>33</sup>, que também inclui publicações em revistas de menor conceituação, verificaremos o imenso número de artigos usando esses verbetes. Isso mostra que a ciência está deixando a posição estritamente materialista e buscando algo mais além da matéria física.

Podemos afirmar, com toda a certeza, que os bons sentimentos e pensamentos não são apenas exortações religiosas, mas verdades científicas que muito em breve se tornarão padrão na ação médica, tanto na cura quanto na prevenção de doenças. Isso será, portanto, uma saúde holística, uma harmonia em todos os corpos grosseiro e sutis do espírito.

---

<sup>30</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

<sup>31</sup> Os verbetes precisam estar na língua inglesa: *prayer*, *health*, *illness* (*disease*)

<sup>32</sup> *good feelings*, *cure of diseases*

<sup>33</sup> <https://scholar.google.com.br/?hl=pt>

Precisamos controlar nossos sentimentos e pensamentos, usando nossa vontade, para que isso possa ser feito de modo eficiente a partir de agora.

Se buscarmos em nosso passado filogenético, verificaremos que agimos no mundo motivados por dois sentimentos: a recompensa e a punição. Recompensa é o conjunto de sensações agradáveis, seja para o corpo físico ou para o Espírito. Punição é o conjunto de sensações físicas e espirituais desagradáveis. A rotina diária, repetida por anos: acordar, ir ao trabalho, trabalhar, voltar para casa, descansar, e, no dia seguinte, repetir a mesma rotina, é uma resposta a esses dois sentimentos. Nessa rotina, a recompensa seria o recurso financeiro para a nossa sobrevivência. A punição, se não seguirmos a rotina, seria ficarmos sem os recursos de vivência.

Podemos afirmar que nossas ações no mundo, sejam as dos encarnados ou as dos desencarnados, sempre advêm das energias geradas pelos sentimentos, escolhidas pela nossa vontade e materializadas pelo pensamento.

Como já dissemos, as emoções movimentam intensamente nossa matéria astral do corpo espiritual, impactando-a de modo harmonioso ou tempestuoso, na dependência de escolhas feitas pela vontade, de sentimentos ditos positivos ou negativos, repercutindo profundamente no corpo físico, promovendo a saúde ou a doença.

Quando as emoções agem no corpo espiritual, geram intensas energias que emanam ao corpo físico e ascendem ao espírito via corpo mental. São essas energias que nos impulsionam à ascensão ou ao estacionamento em nossa escalada evolutiva. Os atributos mentais, que nos expõem em nossa posição intelectual, são instrumentos de refinamento das ações impulsionadas pelas emoções. Vemos em todo o mundo grandes inteligências (atributos mentais) empregadas para acionar a maldade ou a bondade (atributos emocionais) sobre o planeta. Quando a inteligência é guiada pela bondade, grandes avanços morais são implementados na humanidade, mas, se a inteligência é conduzida pela maldade, grandes desastres, em todos os aspectos humanos, são perpetrados no mundo.

Num planeta de expiação e provas, como o nosso, o progresso físico, conduzido pela nossa massa intelectual, ainda é necessário como carro-chefe da evolução, pois somos espíritos mais ligados à materialidade do que à espiritualidade. Neste século que passou, tivemos uma explosão tecnológica extraordinária, com pouco progresso moral aparente. Dissemos 'aparente' porque, silenciosamente e sem alarde, também tivemos grandes avanços morais impulsionados pelas lições trazidas por grandes avatares da espiritualidade.

Pelo que os espíritos têm alertado, neste século em que vivemos, os sentimentos enobrecidos por aquelas verdades trazidas ao plano encarnado serão guias mais eficazes para o progresso moral, elevando-o a patamares acima do material.

Em qualquer posição em que estivermos, nossa vontade, livre-arbítrio ou liberdade de ação será sempre nosso instrumento de escolha nas ações de nossos comportamentos. A escolha do que fazer é sempre nossa e de mais ninguém. A energia para concretizar a ação escolhida é gerada pelos sentimentos envolvidos, cuja intensidade é proporcional à

intensidade das emoções. Nossos atributos mentais, como raciocínio, planejamento, juízo etc., ajudam a vontade escolher a ação, inclusive vislumbrando suas consequências.

Portanto, nós, espíritos humanos terráqueos, temos sempre condições de modificar cada ação comportamental em nossa vida diária, mesmo em condições tempestuosas. Por exemplo: alguém pisa na unha encravada do nosso dedão do pé; uma ira incontida se desenvolve em nosso íntimo, transmitindo-a ao cérebro físico, que organiza todo o comportamento raivoso (isso é a geração de energia para a ação); tornamo-nos prontos para revidar a ação do agressor. Entretanto, podemos optar por uma ação humanizada, exercendo o bom senso e o perdão, utilizando nossa inteligência e juízo conquistados por nossa elevação moral. A escolha é inteiramente nossa. A energia para a ação foi fornecida pelos sentimentos de raiva ou perdão, e a vontade foi acionada pelos atributos mentais da inteligência e julgamento. Aqui estamos considerando a inteligência global<sup>34</sup>, constituída pela soma dos diversos tipos que os estudiosos do assunto classificam como atributos mentais. Fatalmente, para cada escolha realizada, virão sempre as consequências cabíveis a cada uma.

Lembremo-nos de que o pensamento é a ação global de nossos atributos mentais; assim, podemos recapitular: a vontade escolhe, o sentimento gera a energia e o pensamento materializa.

Esses três atributos – vontade, sentimento e pensamento – estão sempre juntos, trabalhando em um sinergismo absoluto, sustentados pelo que já conquistamos em conhecimento, autoconhecimento e prática do bem.

Como esses atributos são nossos, nossa propriedade como Espíritos, podemos manipulá-los para fazer nossa vida feliz ou infeliz. A qualidade da nossa vida depende exclusivamente de nós mesmos, especialmente da qualidade de nossos sentimentos, que são atributos capazes de gerar energias poderosas.

Se nos conscientizássemos da importância dos sentimentos e pensamentos em nossas vidas, nunca, mas nunca mesmo, movimentaríamos essas forças no sentido negativo. A ação dessas energias é, na grande maioria das vezes, imperceptível, mas gradualmente sentida ao longo da vida. Podemos comparar sua ação, grosso modo, a andar na água e no ar. Ao caminhar na água, quanto mais afundamos, mais lento fica o passo e mais difícil se torna a caminhada; porém, caminhar no ar é sempre leve e macio. Comparativamente, o andar na água simboliza a ação dos sentimentos e pensamentos negativos em nossa caminhada, enquanto o andar no ar representa a ação dessas energias positivas em nossa jornada de vida. É claro que as águas revoltas e a ventania forte podem aparecer em nosso caminho; porém, a caminhada é mais difícil se andarmos em águas bravias.

A manipulação desses três atributos – vontade, sentimento e pensamento – não depende de nosso mentor, de nosso santo de devoção, de Jesus ou de Deus. Apenas depende de nós, começando pela vontade. É claro que esses Espíritos superiores, nossos amigos,

---

<sup>34</sup> Os estudiosos desse tema costumam dividir a inteligência em vários tipos, tais como, Lógico-matemática, Linguística, Musical, Espacial, Corporal-cinestésica, Intrapessoal, Interpessoal, Naturalista, Existencial e Emocional.

estão sempre dispostos a nos auxiliarem, mas se encontram nossa mente mergulhada na força negativa de nossos atributos, eles não podem usurpar nosso livre arbítrio. Ficam à espera de quando modificarmos nosso padrão energético para agirem, nos insuflando a necessidade de usarmos nossa vontade na escolha de bons sentimentos e bons pensamentos.

A materialização de nossos pensamentos em nossa vida depende da intensidade, persistência dos sentimentos e da vontade. Temos, portanto, um poder incalculável; podemos mudar o mundo, tanto o físico quanto o íntimo. É só querer, usando o ditado popular “querer é poder”.

Repitamos para não nos esquecermos: **a vontade escolhe, o sentimento energiza e o pensamento materializa.**

Coloquemos essa verdade na diretriz do nosso aprendizado: a evolução ocorre pela conjugação da ação da Trilogia da Evolução – Vontade, Sentimento e Pensamento –, cujo alicerce do escalonamento evolutivo é o conhecimento, o autoconhecimento e a prática do bem.

Portanto, saibamos escolher o que é melhor para viver e evoluir.

## Referências Bibliográficas

01. ANDRADE, Hernani Guimarães. *Psi quântico*. 1ª edição. Editora Pensamento, São Paulo, 1986.
02. ARMSTRONG, Karen. *Uma História de Deus*. Tradução de Marcos Santarrita. 1ª edição. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 2008
03. BÍBLIA SAGRADA. Novo Testamento. Evangelho de Mateus, capítulo 16, versículo 27. Tradução de João Ferreira de Almeida. Brasília, DF: Editora Sociedade Bíblica do Brasil, 1969.
04. BÍBLIA SAGRADA. Novo Testamento. Primeira Epístola de João, capítulo 4, versículo 20. Tradução de João Ferreira de Almeida. Brasília, DF: Editora Sociedade Bíblica do Brasil, 1969.
05. CIAMPONI, Durval. *Perispírito e Corpo Mental*. São Paulo, SP: Editora FEESP, 1999.
06. KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o espiritismo*. Tradução de Guillon Ribeiro. Capítulo VI, item 5. 131ª ed. Ed. FEB, Brasília-DF, 2013,
07. KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Guillon Ribeiro. 82ª edição. Brasília-DF: Editora FEB, 2001.
08. NOVELINO, Corina. *Eurípedes, o homem e a missão*. 18ª edição. Araras, SP: Editora IDE, 2007.
09. Texto capturado em 22/01/2024 no site: [https://pt.wikipedia.org/wiki/For%C3%A7a\\_hist%C3%A9rica](https://pt.wikipedia.org/wiki/For%C3%A7a_hist%C3%A9rica).
10. XAVIER, Francisco Cândido. *Apostila da vida*. Pelo Espírito André Luiz. 11ª edição. Araras, SP: IDE Editora, 2012
11. XAVIER, Francisco Cândido. *Nosso Lar*. Pelo Espírito André Luiz. 55ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2005a.
12. XAVIER, Francisco Cândido. *O Consolador*. Espírito Emmanuel, questão 204. 26ª edição. Editora FEB, Brasília – DF, 2006
13. XAVIER, Francisco Cândido. *Pão nosso*. Pelo Espírito Emmanuel. 25ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2006.
14. XAVIER, Francisco Cândido. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 15ª edição. Brasília, DF: Editora FEB, 2005.
15. XAVIER, Francisco Cândido; VIEIRA, Waldo. *Evolução em dois mundos*. Pelo Espírito André Luiz. 23ª edição. Brasília, DF :Editora FEB, 2005.
16. XAVIER, Francisco Cândido; VIEIRA, Waldo. *Mecanismos da mediunidade*. Capítulo 4: Matéria mental. Pelo Espírito André Luiz. 23ª edição. Editora FEB, Brasília – DF, 2004

O miolo deste livro foi composto com a fonte Roboto Slab