

Linha do Tempo:

A autoeducação para o amor

Claudia Aparecida de Araújo Pinheiro <claudia@claudiapinheiro.com.br>
Fundação Allan Kardec – FAK

Resumo – Este artigo tem como objetivo entender a evolução espiritual, a partir da educação do Espírito imortal para o amor. Desenvolver o sentimento de amor em nosso coração é uma construção feita por nós mesmo ao longo da nossa jornada evolutiva. De encarnação em encarnação, vamos aprendendo, através das Leis Divinas, a nos aproximar de Deus em pensamentos, sentimentos e atos. Ora, se para nos aproximarmos de Deus é necessário amar a nós mesmos e ao próximo, necessário se torna substituir as ideias de amor como instinto e sensação para transcendê-lo para sentimento. Assim, construiremos a nossa regeneração frente aos erros pretéritos e olharemos para as futuras reencarnações com a vontade firme e sincera de nos melhorarmos. O objetivo deste artigo é aprofundar na Lei do Amor, do Cap. XI, de “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, analisando o amor conforme as fases de desenvolvimento do homem, propostas pelo Espírito Lázaro: instinto, sensações e sentimentos.

Palavras-chave – Instinto. Sensações. Sentimentos. Amor. Autoamor. Autoconhecimento. Autodescobrimento. Evolução Espiritual. Jornada Evolutiva. Processo Evolutivo. Reforma Íntima. Mundo de Regeneração.

1. INTRODUÇÃO

Como será a Terra quando a maioria das pessoas se amarem? Como será quando o amor for a maior vibração do planeta? Como estaremos nos relacionando uns com os outros, com a natureza e com as leis naturais?

As vezes minha mente divaga sobre estes questionamentos... Confesso que não consigo visualizar na sua plenitude, mas tenho um vislumbre de um novo mundo, onde perderá o sentido algumas necessidades que temos, tais como: policiais, delegados, advogados, exército, procuradores, políticos, seguranças, guardas de trânsito, etc. Enfim, quando as pessoas estiverem fazendo o bem por vontade própria, não existirá a necessidade desses e de outros papéis, porque não haverá ocorrências para tais demandas.

Quando a maiorias das pessoas desenvolverem o gérmen latente do amor, cravado dentro de todos os seres por meio da centelha divina, o progresso moral alcançará o progresso intelectual, “o progresso não se efetua simultaneamente em todos os sentidos [...] Num período ele pode avançar em ciência; noutra, em moralidade” [1] e que o progresso moral acompanha sempre o progresso intelectual, pois “é a sua consequência, mas nem sempre o segue imediatamente” [2]. Além disso, como afirma a questão 780 de “O Livro dos Espíritos”, o homem compreendendo o bem e o mal pode escolher, uma vez que o “[...] desenvolvimento do livre-arbítrio segue o da inteligência e aumenta a responsabilidade dos seus atos” [2].

Nesta altura, viver os exemplos do nosso guia e modelo Jesus não será uma realidade tão distante de nós. Quando isso acontecerá? Não sei. Mas sei que hoje é o tempo exato que temos para construir as nossas futuras reencarnações. Então, o que pudermos eliminar de egoísmo, orgulho ou vaidade, será importante neste progresso. Podemos escolher caminhar na direção do amor ou retardar o nosso destino e, talvez diminuirmos as possibilidades de seguirmos para o mundo de regeneração.

Na estrada evolutiva, fadados somos a perfeição relativa, se vamos avançar do instinto para o sentimento, é escolha pessoal que urge ser feita em virtude de aproveitarmos a transição planetária. Escolha essa, que devemos inicialmente fazer de forma intelectual, aproveitando daquilo que já entendemos dos conhecimentos consoantes ao Evangelho de Jesus à luz da Doutrina Espírita. Para depois, nos encaminharmos para a vivência do sentimento, imprimindo uma vontade humilde e consistente de modo a ampliar as migalhas de amor existentes em nós mesmos. Assim caminharemos construindo em nós as sendas do progresso individual e, conseqüentemente, contribuindo com o coletivo.

Sabedores que somos de que não estamos sós e que há toda uma disposição do mundo espiritual apoiando aqueles que buscam sua reforma íntima, que possamos ser firmes na fé e darmos o passo necessário para atendermos ao convite que Jesus nos fez há mais de dois mil anos.

Sim, a tarefa é longa e difícil, mas também é necessária por ser o único caminho. Tendes a certeza de que, conforme caminharmos nesta direção, o mal que há em nós começará a ceder e o bem que já queremos fazer se tornará mais próximo de nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. E assim, como um imã, desenvolveremos em nosso coração o amor para o qual já estamos prontos para sentir.

A Lei do Progresso nos impulsiona para a construção do sentimento de amor em nós. Chegou a hora do Espírito imprimir uma vontade firme e consistente na direção de seu progresso, se desvencilhando da influência da matéria, uma vez que ela “*entrava com maior ou menor intensidade o exercício de suas faculdades*” [3].

Pelo livre-arbítrio pode o homem reprogramar a sua rota na presente encarnação, permitindo que o Espírito imortal expresse suas faculdades através da instrução adquirida pelo progresso intelectual e do amor conquistado pelo progresso moral, através do exercício da caridade e do trabalho no bem. Segue assim, caminhando em direção a sua própria reforma íntima.

2. AMOR: RESUMO DA DOCTRINA DE JESUS

Amai muito, a fim de serdes amados. – Sanson [4]

Jesus apresentou para a humanidade um Deus que é Pai, que é amoroso, justo e bom. A doutrina dos Espíritos, acrescentando, mais tarde, que “*Deus é inteligência suprema, causa primária de todas as coisas*” [5] e que quanto mais evoluído o homem se encontrar, mais compreenderá a Deus. Logo, se o amor é o que nos liga a Deus, necessário se faz desenvolvê-lo no ser para que possa evoluir.

Emmanuel, no livro “Pensamento e Vida” [6], no capítulo 30, denominado Amor, nos revela que o amor é o puro reflexo do Criador em todas as criaturas. Mergulhados estamos no próprio amor de Deus, um plasma a nos envolver, que permite que sintamos o Pai de forma silenciosa, na intensidade evolutiva que cada consciência se encontre.

Do verme ao anjo, assim nós vamos ascendendo na jornada evolutiva em direção a este amor, conforme as nossas próprias obras são executadas. Toda vez que nos afastamos deste amor, o sofrimento corrói a alma como um alerta para realinhar a rota e voltarmos ao caminho que leva ao Pai.

O amor ainda é capaz de impulsionar a fé, a liberdade, a fraternidade e a solidariedade, desde que nos permitamos a isso, aceitando e nos esforçando a viver sob a luz do Evangelho do Cristo. Vamos evoluindo por meio de erros e acertos, experienciando o bem e o mau que há em nós. Ora

vivemos nosso aspecto luz, abertos ao bem, ao belo e ao bom. Ora nossa sombra se sobressai, embotando a luz que há em nós, conforme as escolhas realizadas no amor ou no egoísmo.

Jesus exemplificou o bem e o amor através das suas obras diárias. Cada escolha, cada fala eternizada nos evangelhos, cada gesto em direção ao próximo, cada oração que direcionava ao Pai e, até mesmo, em cada momento de silêncio, demonstrou como o amor pode elevar o ser ao cumprimento da vontade de Deus. Amou muito e nos ensinou a amar uns aos outros por meio dos seus comportamentos.

Como Mestre que é, Jesus nos deixou uma importante tarefa: *“Amai-vos uns aos outros como eu vos amei”* – João 13:34. Apesar dos mais de dois milênios que nos separam deste pedido, ainda estamos muito mais próximos do ponto de partida do que do aprendizado desta lição. Desenvolveremos o sentimento de amor conforme formos mudando a nossa forma de pensar, de sentir e de nos comportar, sob o ponto de vista da vida espiritual e não mais material, pautando nossas escolhas sob à Lei de Justiça, Amor e de Caridade.

O amor é latente em nós, mas ainda nos encontramos presos a instintos e sensações, e quanto mais vamos nos instruindo e depurando nossas mazelas, o sentimento é desenvolvido. Assim, conseguiremos amarmo-nos uns aos outros, como Jesus nos orientou.

Hoje posso não conseguir amar o outro porque o vejo como a fonte do meu sofrimento. Muitas vezes posso até mesmo não conseguir amar nem a mim mesmo, porque me escondo em culpas, medos, tristeza, etc. Mas se aplico a fé raciocinada que Deus é justo e bom, justo também é o sofrimento ao qual me encontro, porque sei que por detrás de qualquer efeito há uma causa.

Se hoje estou no papel de vítima, posso ter transitado outrora no papel de algoz. Tal processo de vítima e algoz, pode se perpetuar por séculos e séculos em minha jornada evolutiva, até o instante onde desejar sair deste círculo vicioso e mudar para o círculo virtuoso. Neste momento, o Espírito volverá a matéria, o ser reencarnado, e iniciará o processo de reajuste com a Lei Divina, através do arrependimento, da expiação das provas e da reparação. Entretanto, isso não acontecerá se o ser não desenvolver por si mesmo o autoamor. Este é o primeiro passo a ser dado, somente amando a mim mesmo posso amar ao outro. Somente após essas conquistas, me aproximo de Deus.

Se quero dar passos em direção ao amor que Jesus exemplificou, tenho que amar a humanidade inteira. Sair do âmbito da família, dos amigos, dos animais ou até das plantas, da religião ou da nacionalidade para desenvolver a transformação moral necessária que me conduzirá em direção ao amor ágape, ou seja, o amor por todos os seres. Talvez você esteja se perguntando agora como podemos começar, e mais uma vez os Espíritos nos esclarecem dizendo: *“[...] não façais aos outros o que não quiserdes que vos façam; fazei-lhes, o contrário, todo o bem que vos esteja ao alcance fazer-lhes [7].*

3. REENCARNAÇÃO: MECANISMO DE EVOLUÇÃO DO AMOR NO ESPÍRITO IMORTAL

A cada encarnação o Espírito tem a oportunidade de dar novos passos na sua evolução. Ao longo de uma existência há provas que cumpre o homem, de acordo com as ordens de Deus, podendo avançar em sua marcha evolutiva, vivendo aquilo que foi programado no seu planejamento reencarnatório. A cada existência corpórea emprega-se a justiça divina que possibilita ao Espírito, nova oportunidade de resgatar erros cometidos.

Para entendermos a conquista do sentimento do amor, vamos observar Cipriana, a benfeitora descrita no livro “No Mundo Maior” [8], no capítulo 5, denominado O Poder do Amor. Nele, nossa irmã é chamada por muito amar. Calderaro detém a inteligência para acolher vítima e algoz em um

mesmo momento regenerativo, mas precisa de um Espírito que ama em plenitude. Calderaro assiste e passa a relatar a transfiguração da irmã Cipriana.

A prece, em que por alguns minutos se concentrou, saturava-se de sublime poder, porquanto em breve suave luz descia do alto sobre a sua fronte venerável. Gradativamente Cipriana se fazia mais bela. Os raios divinos a fluírem dos mananciais invisíveis, envolvendo-a, transfiguravam-na toda. Tive a impressão de que a sua organização perispiritual absorvia a claridade maravilhosa, represando-se-lhe no ser. [...]

Dos olhos, do tórax e das mãos efluíam irradiações de frouxa e suave luz, que não me terrificava a retina surpresa. Estava formosa, radiante, qual se fora a materialização da madona de Murilo, em milagrosa aparição. [8]

Neste socorro amoroso, o magnetismo de Cipriana modificava o campo vibratório de Pedro e mais tarde de Camilo, sem julgamento passou a orientar um após o outro, trazendo a lucidez dos erros cometidos e a necessidade do compromisso na reparação perante a justiça divina. Apontou pela sua própria dor, quando viveu na Terra, o tesouro da iluminação espiritual que recebeu no Céu.

Calderaro constatou neste atendimento, o poder renovador do amor que o conhecimento ainda não alcança. Assim, Pedro reencarnado seguiu construindo uma nova oportunidade regenerativa e Camilo desencarnado, encontrava-se disposto a recomeçar a sua luta regeneradora. Agora sem o vínculo mental que unia vítima e algoz.

A psique¹, palavra grega usada para descrever a alma ou o espírito, apresenta labirintos intermináveis que prendem o ser em culpas, medos, remorso, ódio, vingança e outras tantas vibrações deletérias. Este universo interior foi estudado pelo neurologista e psiquiatra austríaco Sigmund Freud quando encarnado no século 19, o que resultou no descobrimento do inconsciente, termo usado para descrever os conteúdos da mente que operam fora da consciência. Nesta descoberta, o estudioso da mente humana, buscou entender os aspectos que encarceram a mente nas teias da vida inferior, como não detinha o conhecimento da reencarnação, limitou-se a infância. Se somarmos a isso a reencarnação, ampliamos as tramas da alma que traz em seu subconsciente os arquivos dos Espírito imortal para depurar em uma nova encarnação.

O Ministro Clarêncio, no livro “Entre a Terra e o Céu” [9], nos explica que *“a mente, tanto quanto o corpo físico, pode e deve sofrer intervenções para reequilibrar-se”*. Destaca ainda que a ciência humana futura desenvolverá a cirurgia psíquica, e desentranhará com facilidade o ser do labirinto mental da sua mente inconsciente pelo qual se perde, sanando assim as desarmonias do espírito. Diz ademais que *“o médico do porvir, para sanar as desarmonias do espírito, precisará mobilizar o remédio salutar da compreensão e do amor, retirando-o do próprio coração”*. Por fim, completa afirmando que Freud empregou a ciência somente com o conhecimento da verdade e não utilizou do bálsamo curativo do amor.

Por meio da plasticidade, propriedade que detém o perispírito [10], o Espírito produz alterações morfológicas, modificando-se segundo a sua vontade. Imersos que estamos no fluído cósmico universal, transformamos em matéria tangível pensamentos e sentimentos que alimentamos. Podemos resumir da seguinte forma: o Espírito quer, o perispírito transmite e o corpo executa a ação desejada. Concluindo assim que o estado psíquico, ou seja, o que ocorre no âmbito mental e comportamental, é responsabilidade individual do ser e corresponde à evolução consciencial a que chegou [11].

¹ <https://www.dicio.com.br/psique/>

Haverá um momento em que todas as raças que habitam a Terra desaparecerão. Antes desse momento, ainda na Terra, teremos a oportunidade de aprimorarmos nossos sentimentos mais nobres e assim nos tornarmos seres cada vez mais perfeitos, transformando a Terra em um “paraíso”. Isso acontecerá quando os homens se tornarem bons, como descreve a questão 185 de “O Livro dos Espíritos” [12].

Importante salientar que o estado da alma em primeira encarnação, tem sua inteligência desabrochando como nos explica a questão 190 de “O Livro dos Espíritos” [13]. O Espírito também possui aí um sentimento instintivo do amor, como, por exemplo, o amor materno, conforme a questão 890 da mesma obra [14]. O Espírito aí vive um estado instintivo, onde lentamente se desenvolve. Se toma más resoluções ao longo de uma encarnação, quando voltam para o mundo espiritual percebem o equívoco e em nova reencarnação o sentimento oposto o dominará, acarretando assim o progresso.

Nessa linha do tempo do Espírito imortal, vamos percebendo os progressos realizados na educação do amor. Isso acarreta grande esperança nos esforços educativos que empregamos a cada encarnação no melhoramento de nossas imperfeições. Visto que as lições experienciadas na seara do bem, vão nos depurando para desenvolver em nós o amor universal. Caminhando assim na harmonia entre a matéria e o Espírito, pouco a pouco, seguimos destruindo todas as injustiças que nos separam de Deus.

4. O DESENVOLVIMENTO DO AMOR NO HOMEM

Todas as faculdades existem no homem, em estado rudimentar ou latente. Elas se desenvolvem conforme as circunstâncias lhes sejam mais ou menos favoráveis. – Kardec [15]

O amor é uma das faculdades que o homem tem que desenvolver. Tal faculdade faz parte do senso moral e, conseqüentemente, se desenvolve com o progresso moral do homem. Isso é bem explicado na resposta que os Espíritos da codificação dão à Kardec quando questiona sobre os motivos para que os povos mais esclarecidos sejam os mais pervertidos [16].

780-b. Nesse caso, como se explica que os povos mais esclarecidos sejam, frequentemente, os mais pervertidos?

“O progresso completo constitui o objetivo, mas os povos, como os indivíduos, só o atingem gradualmente. Enquanto o senso moral não se houver desenvolvido neles, pode mesmo acontecer que se sirvam da inteligência para a prática do mal. O moral e a inteligência são duas forças que só se equilibram com o passar do tempo.” (Grifo nosso)

Nos esforços que empregam para vencer o mal e praticar o bem, vão desenvolvendo sentimentos mais nobres a cada experiência encarnatória. Quanto mais propenso ao bem o homem o é, mais purificado está. Entretanto, o progresso não se dá de forma simultânea na inteligência e na moralidade. Em outra resposta em “O Livro dos Espíritos” [17], também fica demonstrado a existência do senso moral desde e o início da vida do espírito imortal.

754. A crueldade não resulta da ausência de senso moral?

“Dizei que o senso moral não está desenvolvido, mas não digais que esteja ausente, porque ele existe, em princípio, em todos os homens. Mais tarde, esse senso moral fará com que os homens cruéis se tornem seres bons e humanos. O senso moral, portanto, existe na selvagem, mas nele está como o princípio do perfume no germen da flor que ainda não desabrochou.” (Grifo nosso)

O amor, além de umas das faculdades do homem, é também lei de Deus. Kardec dedica todo um capítulo em “O Livro dos Espíritos” [18] para essa lei, denominando-a em Lei de Justiça, Amor e Caridade. Essa lei é aplicada em toda a criação, conforme fica claro na resposta à questão 888-a [19] dada por São Vicente de Paulo:

Amai-vos uns aos outros: eis toda a lei, lei divina, mediante a qual Deus governa os mundos. O amor é a lei de atração para os seres vivos e organizados. A atração é a lei de amor para a matéria inorgânica. (Grifo nosso)

Em “O Evangelho segundo o Espiritismo”, na seção Lei de Amor, do capítulo XI, dentro das Instruções dos Espíritos [20], encontra-se a mensagem do Espírito Lázaro que versa sobre as fases de desenvolvimento do homem, dividindo-as em instinto, sensação e sentimento: “*Em sua origem, o homem só tem instintos; quando mais avançado e corrompido, só tem sensações; quando instruído e depurado, tem sentimentos”.* (Grifos nossos)

Somando os conceitos explicados na Codificação Kardequiana acima, às reflexões trazidas pelo livro “O Cérebro Triúno” [21], podemos ampliar nossa visão e fazer uma ligação com a autoeducação do ser para o amor. Para iniciarmos essa reflexão vamos primeiramente descrever, segundo o dicionário Aurélio [22], os significados de cada uma destas palavras.

- **Instinto** – Fator inato de comportamento dos animais, variável segundo a espécie, e caracterizado, em dadas condições, por atividades elementares e automáticas. Impulso espontâneo e alheio à razão.
- **Sensação** – Impressão causada num órgão receptor por um estímulo e que, por via afere, é levada ao sistema nervoso central. Surpresa ou grande impressão.
- **Sentimento** – Ato ou efeito de sentir. Sensibilidade. Disposição afetiva em relação a coisas de ordem moral ou intelectual. Afeto, amor. Tristeza, pesar.

Nas seções seguintes, ampliaremos as reflexões para cada uma das fases apontadas pelo Espírito Lázaro com relação à Lei de Amor [20].

4.1. EM SUA ORIGEM, O HOMEM SÓ TEM INSTINTOS

890. O amor materno é uma virtude ou um sentimento instintivo, comum aos homens e aos animais?

“É uma coisa e outra. A Natureza deu à mãe o amor pelos filhos no interesse da conservação deles. No animal, porém, esse amor é limitado às necessidades materiais; cessa quando os cuidados se tornam inúteis. No homem, persiste pela vida inteira e comporta um devotamento e uma abnegação que são virtudes. Sobrevive mesmo à morte e acompanha o filho além do túmulo. Bem vedes que há nele outra coisa a mais que no animal.” [14] (Grifos nossos)

Esta fase de desenvolvimento está relacionada com as aquisições primitivas do passado vivenciadas pelo Espírito imortal, localizado no cérebro inicial do encarnado, segundo Sérgio Lopes [21]. Nele o homem tem impulso destinado a autoconservação e manutenção da espécie por meio da autopreservação e da reprodução. Nesta fase sobressai a necessidade de sobrevivência, desenvolvendo “*funções alimentares, de ataque e defesa, delimitação territorial, busca da temperatura adequada ao seu conforto, reações de irritação, bem como as funções sexuais e reprodutivas*” [23], todas estas extremamente necessárias no mundo primitivo. O autor nos leva a perceber a dimensão material e espiritual do instinto quando diz que o “*corpo físico encontra suas necessidades fisiológicas com pulsões instintivas*” [23].

Ressaltando que se o homem buscasse *“apenas as práticas de espiritualidade, subestimaria a sua condição humana, o que é fator de infelicidade e de mal-estar psíquico”* [23]. Vemos então que o instinto se mostra vital ao homem em todas as fases evolutivas da humanidade e que vem se refletindo no desenvolvendo no órgão do cérebro humano. Visto que no princípio, quando desenvolvemos o cérebro inicial, o impulso do instinto tinha um caráter preponderante de conservação, onde sua manifestação segue a própria Lei Natural.

Sendo o *“cérebro inicial repositório dos movimentos instintivos e sede das atividades subconscientes, figuremo-lo como sendo o porão da individualidade, onde arquivamos todas as experiências e registramos os menores fatos da vida”*, como nos explica Sérgio Lopes no livro *“O Cérebro Triúno”* [24]. Como podemos perceber, o instinto não é ruim, ele traz todas as memórias gravadas no cérebro inicial do Espírito imortal em evolução.

Também a sua força e funções não devem ser desprezadas, mas sim estimuladas a seguir o fluxo do próprio progresso do indivíduo. Isso porque, o instinto na sua dimensão instintiva primordial não deseja mudanças, apenas auto manter-se [25]. Outras forças como as sensações e os sentimentos vão contribuir com essa evolução, pois o cérebro inicial está muito relacionado à dimensão humana e material por meio do instinto, mantendo suas funções básicas de conservação, reprodução e sobrevivência na vida na Terra.

Trazendo essas reflexões para o campo do desenvolvimento da moralidade, onde as virtudes são convidadas por Jesus para serem vivenciadas e desenvolvidas, o autor relaciona o instinto com a humildade [26], afirmando que a conquista desta virtude contribui com o desvencilhamento dos automatismos das sombras vivenciadas pelo Espírito imortal. Assim, por meio do autoconhecimento, pode o ser hoje ampliar sua autopercepção e sair dos condicionamentos mais primitivos. A humildade possibilitará o ser a buscar o que tem de bom e ruim e atuar por meio do autoconhecimento no seu aprimoramento moral.

Na fase em que só tem instintos, o homem armazena as suas primeiras manifestações intelecto-morais, podemos dizer que se encontra na infância evolutiva. Responde à vida por meio de comportamentos infantis e imaturos, resquício da sua primitividade, que busca satisfazer principalmente os desejos pulsionais, denotando pouca evolução moral [27]. Logo, por meio de esforço e da vontade, vai saindo do funcionamento básico, puramente instintivo, e começa a galgar novos avanços.

Aqui gostaria de trazer as primeiras reflexões sobre o amor nesta fase, por meio da necessidade natural de bem-estar e felicidade. Esse desejo é inato ao ser, denotado por meio da autoconservação, vislumbra-se o amor a si mesmo e a garantia da satisfação das suas necessidades. Entretanto, quando pensado unicamente no âmbito individual, corremos o risco de alimentar o egoísmo, mas quando pensado no coletivo, vivemos a humildade. Acredito que em ambas as possibilidades, encontraremos o gérmen latente do amor pronto para ser educado, expandido e evoluído para a relação com as outras criaturas e a criação.

4.2. MAIS AVANÇADO E CORROMPIDO, SÓ TEM SENSACIONES

Existem, entre vós, indivíduos que dispõem tesouros de amor, [...] e a resistirem ao pendor natural de suas almas, que buscam em torno de si a afeição e a simpatia, rebaixam a lei de amor à condição de instinto. Entretanto, por mais que façam, não conseguem sufocar o gérmen vivaz que Deus depositou em seus corações ao criá-los. – Fénelon [7]

Esta fase de desenvolvimento está relacionada com o presente do ser em evolução, no seu esforço de edificar virtudes, localizado na parte intermediária do cérebro, segundo Sérgio Lopes [21]. O Espírito imprime a sua vontade para o seu aprimoramento, e com o esquecimento do passado, aure forças para aflorar novas potencialidades latentes que poderão render-lhe experiências iluminativas. O que não ocorreria se recordasse de todas as suas culpas e despertasse o remorso.

O ensaio teórico de Kardec no item 257 de “O Livro dos Espíritos” [28], nos esclarece que o corpo é fonte exterior de sensações agradáveis ou desagradáveis, enviadas pelo Espírito por meio do perispírito, que o perispírito é o agente que registra as sensações exteriores, sendo o corpo apenas um condutor destas sensações. Fora da carne, o Espírito não sente a dor física, apenas a moral e quanto mais se purifica, menor terá a influência material no perispírito.

O perispírito é o laço que une o Espírito à matéria do corpo. [...] É o princípio da vida orgânica, mas não o da vida intelectual, pois esta reside no Espírito. É, além disso, o agente das sensações exteriores. No corpo, essas sensações estão localizadas nos órgãos que lhes servem de canais. [...] É preciso, porém, tomar cuidado para não confundir as sensações do perispírito, que se tornou independente, com as do corpo. [...] Libertado do corpo, o Espírito pode sofrer, mas esse sofrimento não é corporal, embora não seja exclusivamente moral, como o remorso. – Kardec [28]

Pode o homem trabalhar para domar suas paixões (ódio, inveja, ciúme, apego, orgulho, egoísmo, etc.) e purificar-se, nutrindo bons sentimentos, praticando o bem, não dando maior importância a vida material do que a vida espiritual. Assim inicia sua depuração ainda na matéria, o que aliviará qualquer sofrimento moral quando desencarnado.

As sensações como fenômenos perceptivos do mundo exterior, referem-se a uma informação que é feita pelos cinco sentidos e interpretada pelo cérebro, nos permitindo perceber o mundo que vivemos. Por meio delas nos relacionamos e nos percebemos na vida em sociedade, as situações e as coisas inseridas no mundo. Com tais percepções o ser emprega esforços na vida atual para construir o seu próprio progresso. Passando a viver mais a vida exterior, percebe em si as sensações que recebe na vida com o meio. Se na fase de instintos o amor era vivenciado mais na esfera do amor a si mesmo, na sensação o ser inicia o desenvolvimento do amor ao próximo.

4.3. INSTRUÍDO E DEPURADO, TEM SENTIMENTOS

Não acrediteis na esterilidade e no endurecimento do coração humano; ele cederá, a despeito de si mesmo, ao amor verdadeiro. É um ímã a que não lhe é possível resistir. O contato desse amor vivifica e fecunda os germens dessa virtude, que está em vossos corações em estado latente. – Fénelon [7]

Desenvolvemos a sensibilidade pelo que está à nossa volta, saímos do automatismo, evoluímos para o pensamento e caminhamos para a transcendência. Sentindo cada vez mais empatia, percebe o sentimento das outras pessoas e cria uma disposição interna para se relacionar com a dor ou prazer do outro. Com o sentimento, parece que damos passos importantes para sair das crisálidas do egoísmo, diminuindo o foco na personalidade, ampliando-nos para o coletivo.

Segundo Lázaro [20], o pendor natural das almas é a busca por afeição e simpatia. Estamos caminhando para ampliar este círculo de afeição, saindo de grupos menores (família, amigos, etc.) para um que abranja a humanidade inteira. Muito longe estamos desta meta, mas o desenvolvimento do amor é o caminho certo para rompermos a barreira que nos impede e paralisa. Este movimento nos impulsiona ao distanciamento do instinto, mas há também uma força que nos impulsiona para cima, *“um campo a ser desbravado do ser através da autoeducação, do aprimoramento moral e da elevação sublime”* [29].

O desenvolvimento do amor é uma responsabilidade individual, um esforço intransferível do ser na construção do seu aprimoramento moral. Para isso ele pode acionar os recursos da prece que o coloca em íntima ligação com o Criador, acionando a fé germinará as faculdades latentes que carrega. Pela oração eleva o ser a sua vibração, acionando as zonas do lobo frontal do cérebro desencadeando a ascendência do mesmo sobre os demais níveis do cérebro (intermediário e inicial). Este processo alinha o homem às forças divinas, modificando os campos celulares do encarnado.

Quando o ser vai se demorando nas fases iniciais dos instintos e das sensações, um desequilíbrio acontece, favorecendo o surgimento de doenças. André Luiz afirma “*que na construção do homem do futuro o desenvolvimento do amor e da caridade são os fatores de estímulo mais importantes*” [30]. As práticas de ação no bem e de caridade acionam o cérebro pré-frontal, gerando uma sensação de prazer, como afirma o autor: “*pois no exercício do amor e da caridade há um impacto cerebral registrado pelas células físicas que acusam, na forma de estímulos novos, as iniciativas da alma neste campo nobre de sua manifestação*” [30]. Com a repetição dos comportamentos novos, o ser passa a se tornar mais caridoso, padronizando um novo padrão neural.

Pessoas que fazem o bem, desenvolvendo o sentimento do amor, geram uma satisfação interna retroalimentando a vontade de permanecer neste caminho. Como isso não acontece automaticamente, é necessário que o indivíduo imprima vontade neste caminho. Quando assim procedemos, escolhemos avançar e nos alinharemos com as forças divinas que nos impulsionaram para o amor a Deus, ao próximo e a nós mesmos.

4.4. E O PONTO DELICADO DO SENTIMENTO É O AMOR

E o ponto delicado do sentimento é o amor, não o amor no sentido vulgar do termo, mas esse sol interior que condensa e reúne em seu ardente foco todas as aspirações e todas as revelações sobre-humanas. – Lázaro [20]

Portanto, como sabemos, no mundo espiritual nada é por acaso. A espiritualidade dirige a evolução do planeta e a forma didática da divindade educar o homem é através do aprendizado do amor. Assim como o mundo foi preparado para ser habitado, seus habitantes são preparados para progredirem. A própria biologia do homem segue essa lógica.

Se pegarmos somente a evolução do cérebro humano, a sua estrutura triúna, apresentando os três (3) estágios ou andares, conforme a proposta de Sérgio Lopes [21], denominados cérebro reptiliano (instinto), cérebro límbico (sensações) e por último, o neocórtex responsável pelos sentimentos, tudo fica mais claro. No livro “O Cérebro Triúno” [21], os autores buscaram ampliar as percepções trazidas por André Luiz na obra “No mundo maior” [8], sobre as percepções do desenvolvimento fisiológico do cérebro e a sua relação com o aprimoramento moral do ser em evolução.

Segundo os autores do livro “O Cérebro Triúno” [21], estagiamos no cérebro reptiliano ou inicial por mais de 350 milhões de anos, logo percebe-se a sua força sobre a matéria; estamos há apenas 10 milhões de anos no cérebro intermediário ou límbico, vivenciando sensações que reverberam em impulsos automáticos e inconscientes por meio das emoções; e estamos engatinhando, Tateando no cérebro superior ou neocórtex cerebral, área destinada as expressões mais elevadas, como por exemplo os sentimentos nobres da bondade, da gentileza e da compaixão.

Antes de finalizar, gostaria de destacar uma descoberta recente da Ciência. A pedido do Monge Tibetano Dalai Lama, o neurocientista Richard Davidson inovou as pesquisas científicas no campo dos sentimentos. Até aquele momento os pesquisadores direcionaram suas pesquisas para identificar as causas do sofrimento humano, como por exemplo a depressão e a ansiedade. Dessa

forma, não havia pesquisas científicas registradas sobre os sentimentos bons ou positivos. Davidson aprofundou sobre os sentimentos da bondade, da gentileza e da ternura e os primeiros resultados mostraram que os sentimentos positivos são natos ao indivíduo em sua primeira infância, ou seja, o homem nasce bom. Constatou-se também que estes sentimentos podem ser inibidos pelo ambiente externo ao qual os seres estão crescendo através de estímulos e aprendizados recebidos ao longo do tempo [31].

Com isso fechamos este tópico com a fala do Mestre Jesus: “*Deixai as crianças e não as impeçais de virem a mim, pois delas é o Reino dos Céus*” (Mateus 19:14). Que possamos voltar a cultivar um coração puro como o dos pequeninos...

5. PASSOS PARA A AUTOEDUCAÇÃO

A tarefa é longa e difícil, mas cumprir-se-á: Deus o quer e a lei de amor constitui o primeiro e o mais importante preceito da vossa nova doutrina, porque é ela que um dia matará o egoísmo... [7]

O maior obstáculo para o sentimento do amor se instalar no ser é o orgulho e o egoísmo. Como afirma a questão 785 de “O Livro dos Espíritos” [32], o progresso intelectual avança sempre, esclarece o Espírito, levando o homem a “*compreender melhor que além dos prazeres terrestres há uma felicidade infinitamente mais durável*”. Ao longo do estudo observamos a necessidade de imprimir vontade no processo de educar o corpo ou a alma encarnada, para educá-la na vivência do amor e assim avançar no progresso moral.

Passo agora a apresentar alguns exercícios, a nível de sugestão, que quando adotados com regularidade, através da repetição, podem gerar um novo automatismo cerebral impulsionado não mais pelo instinto ou pelas sensações, mas agora pelo sentimento. Essas práticas podem ajudar a imprimir a vontade necessária para dar passos importantes na sua evolução.

Neste raciocínio, o primeiro passo é a elevação da vibração individual do ser. Sabedores que somos que ela se eleva por meio da emanção de bons pensamentos, sentimentos e comportamentos, necessário se torna criar uma rotina onde o ORAI e VIGIAI comandará sua vontade. Observe a Figura 1 e veja algumas sugestões de atividades diárias que vão contribuir para manter a sua vibração elevada.

O próximo exercício, na Figura 2, está relacionado com a sugestão de Santo Agostinho apresentada na questão 919 de “O Livro dos Espíritos” [33], no qual somos convidados a fazer pequenas reflexões diárias sobre nosso comportamento.

Por último, vejamos a Figura 3. Nela somos convidados a analisar o que fizemos de ruim ou negativo para atribuir uma ação de mudança no balanço semanal. Identificamos nesta fase o vício que está sobressaindo frente às mazelas identificadas, escolhemos de forma consciente a virtude para combatê-la e assim determinamos uma ação simples para combatê-la. Neste processo fazemos o aprendizado do contexto vivido e assumimos o compromisso com a transformação interior.

Figura 1: Atividades diárias que contribuem para a autoeducação para o amor

AUTOEDUCAÇÃO PARA O AMOR

MANTENDO A MINHA VIBRAÇÃO ALTA



- 1 LEITURA EDIFICANTE E MEDITAÇÃO SOBRE O TEXTO
- 2 TAREFA NO BEM, ESTUDOS E REUNIÕES DOUTRINÁRIAS
- 3 PASSES E ÁGUA FLUIDIFICADA
- 4 PRECE E ORAÇÃO
- 5 EVANGELHO NO LAR E MORALIDADE
- 6 PENSAMENTOS OTIMISTAS E POSITIVOS

Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 2: Reflexões diárias

Conhece-te ti mesmo **DIÁLOGO INTERIOR** Semana de á

Responda diariamente, de forma objetiva e direta as perguntas abaixo:

1. Faltei a algum dever hoje?
2. Fiz algum bem ou mal hoje?
3. Alguém teve algum motivo para de mim se queixar hoje?
4. Fiz algo contra Deus, contra o próximo ou contra mim mesmo hoje?

Resuma em uma frase sua auto análise e registre no dia referente.

SEG	TER	QUA	QUI
SEX	SÁB	DOM	
			 'APENAS HOJE'

Análise TODA a semana e determine uma ação de melhoria para ser executada. Peça orientação do seu Anjo Protetor para isso!!!

EU ESCOLHO SER MELHOR HOJE!

Fonte: Elaborado pela autora

Figura 3: Planejamento de ações diárias

Responda diariamente, de forma objetiva e direta:

- Fiz algo ruim hoje para mim ou para o próximo ou para Deus? Sim ou Não
- Como posso melhorar amanhã? Determine uma ação.

	Segunda

Terça	Quarta
_____	_____
_____	_____
Quinta	Sexta
_____	_____
_____	_____
Sábado	Domingo
_____	_____
_____	_____

Defina um **VÍCIO** para melhorar nesta semana e siga os passos abaixo:

VÍCIO:

VÍRTUDE:

AÇÃO:

+6 MINUTOS DIÁRIOS

- Conhecendo a mim mesmo -

Fonte: Elaborado pela autora

6. APRENDIZADOS

O Espírito precisa ser cultivado, como um campo. Toda riqueza futura depende do labor atual, que você granjeou muito mais do que bens terrenos: a elevação gloriosa.
– Lázaro [20]

No presente estudo, fica claro para mim que o sentimento do amor é uma conquista interior do ser, que por meio do progresso intelectual e moral vai se desenvolvendo. Se fizermos uma linha do tempo na evolução da humanidade, perceberemos que o ser humano tem um tempo maior de experiência nos níveis do instinto e das sensações. Engatinhamos nos aprendizados de domínio adaptativo dos comportamentos equilibrados, como respostas assertivas e equilibradas as emoções humanas.

Ruma a perfeição relativa, as asas do progresso intelectual e moral se complementam, mas de nada adiantará ter sabedoria e não ter sentimentos elevados. A elevação moral será sempre o caminho seguro que nos levará a Deus. Importante salientar que ela se dá na vida de relações, nunca em regime de solidão e isolamento, pois é a partir deste intercâmbio que espelhamos antigos condicionamentos e aprendemos novos e melhores comportamentos. Conhecendo novos exemplos, vamos desenvolvendo o amor nas escolhas diárias com o uso do livre-arbítrio, uma vez que o ambiente em que vivemos influencia em nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O amor é a essência divina e todos vós, do primeiro ao último, tendes, no fundo do coração, a centelha desse fogo sagrado. [7]

Quando analisamos a nossa Linha do Tempo, do nascimento até o momento atual nesta encarnação, facilmente percebemos nossos avanços e quedas. Quando trazemos os aprendizados da Doutrina dos Espíritos para essa linha do tempo, podemos assumir compromissos evolutivos conosco mesmo na autoeducação do Espírito para o amor. Já sabemos que se estamos em um mundo de provas e expiações é porque necessitamos das experiências deste mundo, logo busquemos construir no hoje o amor a nós mesmos, ao próximo e a Deus.

Entender as fases evolutivas do homem pode nos auxiliar a ampliar o progresso intelectual, que por sua vez impulsiona o progresso moral e a partir da sabedoria desenvolvemos o sentimento. Sempre com muita amorosidade para conosco e para com o próximo, caminhando dentro das nossas forças.

Avante amigos jornadaeiros!

8. REFERÊNCIAS

[1] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2006, questão 365.

[2] *Ibidem*. questão 780.

[3] *Ibidem*. questão 370-a.

[4] KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2011, cap. XI, it. 10.

- [5] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2006, questão 1.
- [6] XAVIER, Francisco. *Pensamento e vida*. Pelo Espírito Emmanuel. ed. Brasília: FEB, 2013, cap. 30.
- [7] KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2011, cap. XI, it. 9.
- [8] XAVIER, Francisco. *No mundo maior*. Pelo Espírito André Luiz. Ed. Brasília: FEB, 2011, cap. 5.
- [9] XAVIER, Francisco. *Entre a terra e o céu*. Pelo Espírito André Luiz. Ed. Brasília: FEB, 2011, cap. 13.
- [10] KARDEC, Allan. *O Livro dos Médiuns*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2008, cap. I, segunda parte, it. 56.
- [11] ROCHA, Cecília (organizadora). *Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita, Programa Complementar Tomo Único*. Ed. Brasília FEB, 015, Módulo II - Roteiro 2, item 2.
- [12] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2006, questão 185.
- [13] *Ibidem*. questão 190.
- [14] *Ibidem*. questão 890.
- [15] *Ibidem*. questão 754. Comentários.
- [16] *Ibidem*. questão 780-b.
- [17] *Ibidem*. questão 754.
- [18] *Ibidem*. livro terceiro, cap. XI.
- [19] *Ibidem*. questão 888-a.
- [20] KARDEC, Allan. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2011, cap. XI, it. 8.
- [21] LOPES, Sérgio. JR., Décio Iandoli. PRADA, Irvênia L. S. *O cérebro triúno, a serviço do Espírito*. Ed. São Paulo: Editora Ame Brasil, 2020.
- [22] HOLANDA, AURELIO BUARQUE DE. *Minidicionário Aurélio, O Dicionário da Língua Portuguesa*.
- [23] LOPES, Sérgio. JR., Décio Iandoli. PRADA, Irvênia L. S. *O cérebro triúno, a serviço do Espírito*. ed. São Paulo: Editora Ame Brasil, 2020, p. 463.
- [24] *Ibidem*. p. 455.
- [25] *Ibidem*. p. 468.
- [26] *Ibidem*. p. 473.

[27] *Ibidem*. p. 475.

[28] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2006, ensaio teórico, it. 257.

[29] LOPES, Sérgio. JR., Décio Iandoli. PRADA, Irvênia L. S. *O cérebro triúno, a serviço do Espírito*. ed. São Paulo: Editora Ame Brasil, 2020, p. 520.

[30] *Ibidem*. p. 534.

[31] <https://www.youtube.com/live/0qPxc26YwZg?feature=share> e <https://www.geledes.org.br/base-de-um-cerebro-saudavel-e-bondade-richard-davidson/>

[32] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. Ed. Brasília: FEB, 2006, questão 785.

[33] *Ibidem*. questão 919.