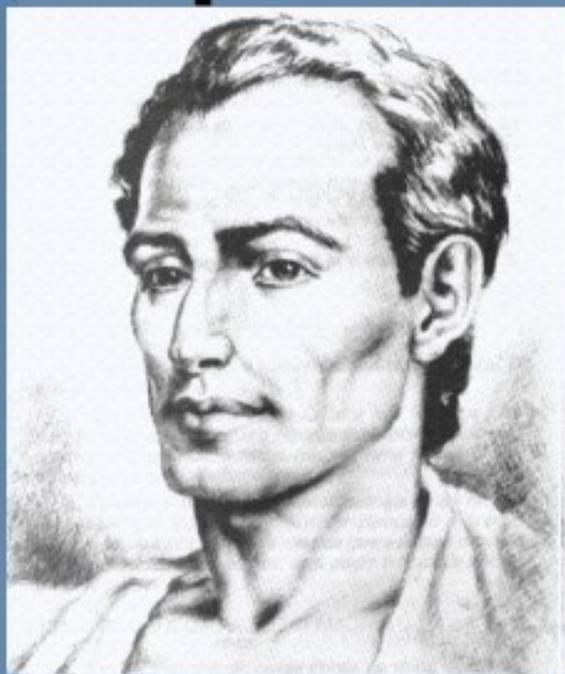


# Religião dos Espíritos



*Emmanuel*

**Psicografia - Chico Xavier**

**CAPÍTULO X – Examina a própria aflição**

## **RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)**

Iniciamos o estudo da obra “Religião dos Espíritos” de Emmanuel – psicografada pelo médium Francisco Cândido Xavier – publicado em 1960 pela Federação Espírita Brasileira.

Nesta construção apresentaremos o próprio capítulo e complementos, visando enriquecer o conhecimento.

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

### Índice

<b>Assunto</b>	<b>Origem</b>	<b>Página</b>
Capítulo X – Examina a própria aflição	O Consolador	04
Complementos		
Considera a tua escolha	O Consolador	05
Agenda Cristã	O Consolador	06
Aceleradores da evolução	O Consolador	09

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

### Examina a própria aflição

Reunião pública 13/02/1959

Questão 908

Examina a própria aflição para que não se converta a tua inquietude em arrasadora tempestade emotiva.

Todas as aflições se caracterizam por tipos e nomes especiais.

A aflição do egoísmo chama-se egolatria.

A aflição do vício chama-se delinquência.

A aflição da agressividade chama-se cólera.

A aflição do crime chama-se remorso.

A aflição do fanatismo chama-se intolerância.

A aflição da fuga chama-se covardia.

A aflição da inveja chama-se despeito.

A aflição da leviandade chama-se insensatez.

A aflição da indisciplina chama-se desordem.

A aflição da brutalidade chama-se violência.

A aflição da preguiça chama-se rebeldia.

A aflição da vaidade chama-se loucura. Aflição do relaxamento chama-se evasiva.

A aflição da indiferença chama-se desânimo.

A aflição da inutilidade chama-se queixa.

A aflição do ciúme chama-se desespero.

A aflição da impaciência chama-se intemperança.

A aflição da sovinice chama-se miséria.

A aflição da injustiça chama-se crueldade.

Cada criatura tem a aflição que lhe é própria.

A aflição do reino doméstico e da esfera profissional, do raciocínio e do sentimento...

Os corações unidos ao Sumo Bem, contudo, sabem que suportar as aflições menores da estrada é evitar as aflições maiores da vida e, por isso, apenas eles, anônimos heróis da luta cotidiana, conseguem receber e acumular em si mesmos os talentos de amor e paz reservados por Jesus aos sofredores da Terra, quando pronunciou no monte a divina promessa:

— “Bem-aventurados os aflitos!”

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

### Considera a tua escolha

Não esperes o dia de amanhã para inventariar as causas da aflição que a existência te reserva.

Estamos em plena eternidade e a vida, com a justiça por fundamento, diariamente reprovamos nossos erros ou nos premia as boas ações.

Examina a paisagem de tua luta habitual e não percas a oportunidade do reajuste.

Se ofendeste o companheiro que te partilha as experiências, retifica, ainda hoje, o teu gesto infeliz.

Se deste, ouvidos a suspeita delituosa, confia-te à meditação e não te enveredes no cipal da desconfiança indébita.

Se puseste os teus olhos sobre o mal, auxilia a tua própria retentiva a esquecer as imagens perturbadoras que não deverias procurar nem reter.

Se falaste sem propósito, ferindo ou prejudicando alguém, retrocede e regenera as chagas que o teu verbo impensado terá imposto aos que te consagraram atenção.

Se a ociosidade tem sido a tua companheira, abandona-a ao círculo de sombras em que se compraz e busca o serviço sem delongas, para que a vida não te considere peça inútil em suas divinas engrenagens.

Estabelece causas nobres de alegria e bom ânimo, paz e otimismo, aprendendo, amando e servindo, porque o sofrimento nos surpreende na estrada com tanta duração e com tanta intensidade, conforme tenha sido o nosso esquecimento do dever que o Pai nos designou a cumprir.

Ninguém precisa morrer na carne para encontrar a correção ou a recompensa do Além. A Terra é nosso lar sublime, em plena imensidade, e, dentro dela, a vida nos liberta ou nos agrilhoa, nos reconforta ou nos dilacera, de conformidade com a escolha que traçamos para nós mesmos.

**Elucidações de Emmanuel**, Considera a tua escolha

– O Consolador – Nº 664 – 05/04/2020

**Emmanuel**, Livro: Escrínio de Luz, (Chico Xavier).

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

### Agenda Cristã

1. **Informando o Leitor** – Legiões de companheiros procuram diretrizes, preocupados em traçar caminhos exteriores. Estimariam receber do plano espiritual sugestões diretas que os elevassem às culminâncias da vitória fácil. Desejariam reajustar os negócios que lhes dizem respeito, modificar intempestivamente a atitude mental de pessoas queridas, penetrar o segredo das circunstâncias improvisadas na aplicação do livre-arbítrio alheio, à custa de pareceres dos irmãos desencarnados, habitantes de outros círculos.  
(Prefácio de Emmanuel.).

2. Entretanto, indivíduo algum fugirá à experiência, cuja função é ensinar e melhorar sempre. Em face de semelhante realidade, qualquer orientação sem base na harmonia íntima não passará de simples jogo de palavras.  
(Prefácio de Emmanuel.).

3. O homem renovado para o bem é a garantia substancial da felicidade humana. Eis por que, antes de tudo, é imprescindível o engrandecimento do ser, diante da vida e do Universo, invariavelmente tocados, nos menores ângulos, pelas maravilhas divinas.  
(Prefácio de Emmanuel.).

4. Como orientar acontecimentos, conduzir providências, controlar manifestações ou harmonizar elementos para determinados fins, sem equilíbrio na fonte de efeitos, situações e ocorrências, sediada em nós mesmos?  
(Prefácio de Emmanuel.).

5. O indígena transportado a um palácio de cultura moderna não poderá, de modo algum, exigir que a Civilização regresse à taba para satisfazer-lhe a compreensão deficiente, cabendo-lhe, ao contrário, o dever de educar-se a fim de entender o progresso do mundo.  
(Prefácio de Emmanuel.).

6. O astrônomo, chumbado ao solo do Planeta, não solicitará às estrelas o abandono da rota que as leis cósmicas lhes assinalam no campo infinito, competindo-lhe a obrigação de aprimorar os aparelhos de óptica, de maneira a alcançar seus objetivos, ante a grandeza celeste.  
(Prefácio de Emmanuel.).

7. O homem, herdeiro do Céu, refletirá sempre a Paternidade Divina, no nível em que se encontra.  
(Prefácio de Emmanuel.).

8. Fugamos, assim, aos velhos propósitos de conseguir veludoso acesso aos benefícios baratos. Inegável o imperativo da colaboração na jornada evolutiva.  
(Prefácio de Emmanuel.).

9. Em todos os departamentos do Universo, conheceremos benfeitores e beneficiados. A própria hierarquia, para ser bem vivida, fundamentar-se-á em princípios de solidariedade. No entanto, se não é lícito menosprezar o favor, não devemos viciar a proteção.  
(Prefácio de Emmanuel.).

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

10. É compreensível o socorro sistemático à plantinha tenra, como é natural a escora destinada ao vegetal benfeitor sobrecarregado de frutas. Nós outros, porém, afeitos à revelação da imortalidade, não somos detentores senão de conhecimentos puramente embrionários e estamos longe da superprodução nos setores do bem.

(Prefácio de Emmanuel.)

11. Somos Espíritos humanos distanciados da inexperiência original, mas baldos de virtudes, sob a justa necessidade de iluminar a consciência, aprimorar sentimentos e aperfeiçoar qualidades individuais, para que não estejamos recebendo, em vão, as bênçãos do Senhor.

(Prefácio de Emmanuel.)

12. Este pequeno curso de Espiritualidade que André Luiz apresenta não é presunçoso e mentário de recomendações rigoristas. É mensagem amiga para companheiros que reclamam diretrizes das entidades espirituais, como se o verdadeiro trabalho salvacionista residisse fora deles mesmos. Ele apresenta a palavra do nosso plano de luta, onde aprendemos que o milagre da perfeição é obra de esforço, conhecimento, disciplina, elevação, serviço e aprimoramento no templo do próprio “eu”. Não se trata, portanto, de manual pretensioso.

(Prefácio de Emmanuel.)

13. Aqui você observará somente a lembrança dos antigos ensinamentos do Mestre, em novo acondicionamento verbal, de modo a recordarmos com Ele que o Reino Divino — edificação de Deus no Homem — em verdade jamais surgirá no mundo por aparências exteriores.

(Prefácio de Emmanuel.)

14. **Imperativos cristãos** – Aprende — humildemente. Ensina — praticando. Administra — educando. Obedece — prestativo. Ama — edificando. Teme — a ti mesmo. Sofre — aproveitando. Fala — construindo. Ouve — sem malícia. Ajuda — elevando. Ampara — levantando.

(Agenda Cristã, cap. 1.)

15. Passa — servindo. Ora — serenamente. Pede — com juízo. Espera — trabalhando. Crê — agindo. Confia — vigiando. Recebe — distribuindo. Atende — com gentileza. Cooperar — sem apego. Socorre — melhorando. Examina — salvando. Esclarece — respeitoso. Semeia — sem aflição.

(Agenda Cristã, cap. 1.)

16. Estuda — aperfeiçoando. Caminha — com todos. Avança — auxiliando. Age — no bem geral. Corrige — com bondade. Perdoa — sempre.

(Agenda Cristã, cap. 1.)

17. **Princípios redentores** – Não se esqueça de que Deus é o tema central de nossos destinos. Deseje o bem dos outros, tanto quanto deseja o próprio bem. Concorde imediatamente com os adversários. Respeite a opinião dos vizinhos. Evite contendas desagradáveis.

(Agenda Cristã, cap. 2.)

## **RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)**

18. Empréstimo sem aguardar restituição. Dê seu concurso às boas obras, com alegria. Não se preocupe com os caluniadores. Agradeça ao inimigo pelo valor que ele lhe atribui. (Agenda Cristã, cap. 2.)

19. Ajude as crianças. Não desampare os velhos e doentes. Pense em você, por último, em qualquer jogo de benefícios. (Agenda Cristã, cap. 2.)

20. Desculpe sinceramente. Não critique a ninguém. Repare seus defeitos, antes de corrigir os alheios. Use a fé e a prudência. Aprenda a semear, preparando boa ceifa. Não peça, uvas ao espinheiro. (Agenda Cristã, cap. 2.)

21. Liberte-se do peso de excessivas convenções. Cultive a simplicidade. Fale o menos possível, relativamente a você e a seus problemas. Estimule as qualidades nobres dos companheiros. Trabalhe no bem de todos. (Agenda Cristã, cap. 2.)

22. Valorize o tempo. Metodize o trabalho, sabendo que cada dia tem as suas obrigações. Não se aflija. Sirva a toda gente sem se prender. Seja alegre, justo e agradecido. (Agenda Cristã, cap. 2.)

23. Jamais imponha seus pontos de vista. Lembre-se de que o mundo não foi feito apenas para você. (Agenda Cristã, cap. 2.)

24. As ciências sociais de hoje apresentam semelhantes princípios como novidades. No entanto, são antigos. Chegaram à Terra com o Cristo, há quase vinte séculos. Nós outros, porém, Espíritos atrasados no entendimento, somos ainda tardios na aplicação. (Agenda Cristã, cap. 2.)

**Marcelo Borela de Oliveira**, Agenda Cristã – O Consolador – Nº 448 – 17/01/2016

**André Luiz**, Livro: Agenda Cristã (Chico Xavier).

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

### Aceleradores da evolução

A saúde resulta de nossos esforços no campo da oração, do autoconhecimento e das vibrações do otimismo e do amor

"(...) O autodescobrimento aliado ao amor, à oração e ao otimismo são agentes facilitadores da caminhada evolutiva." - François C. Liran

Estimulando o autoconhecimento, ao propalar a frase que encontrou no Templo de Delfos, na Grécia, "Conhece-te a ti mesmo", Sócrates, o sábio filósofo grego, estava oferecendo à Humanidade uma das asas de ascensão do Espírito. Quatro séculos depois, Jesus ofereceria a outra asa: o amor incondicional...

Autoconhecimento e Amor, tais os aceleradores da Evolução!

Aprendemos com André Luiz: (1)

"(...) Assim como recapitula, nos primeiros dias da existência intrauterina, no processo reencarnatório, todos os lances de sua evolução filogenética, a consciência examina em retrospecto de minutos ou de longas horas, ao integrar-se definitivamente em seu corpo sutil, pela histogênese espiritual, durante o coma ou a cadaverização do veículo físico, todos os acontecimentos da própria vida, nos prodígios de memória, a que se referem os desencarnados quando descrevem para os homens a grande passagem para o sepulcro. É que a mente, no limiar da recomposição de seu próprio veículo, seja no renascimento biológico ou na desencarnação, revisa automaticamente e de modo rápido todas as experiências vividas por ela própria, imprimindo magneticamente às células, que se desdobrarão em unidades físicas e psicossomáticas, no corpo físico e no corpo espiritual, as diretrizes a que estarão sujeitas, dentro do novo ciclo de evolução em que ingressam. Acresce lembrar, ainda, como nota confirmativa de nossas asserções, que, esporadicamente, encarnados saídos ilesos de grandes perigos como acidentes e suicídios frustrados relatam semelhante fenômeno de revisão das próprias experiências, também chamado visão panorâmica e síntese mental.

Retornando ao plano espiritual, de consciência desperta e responsável, o homem começa a penetrar na essência da lei de causa e efeito, encontrando em si mesmo os resultados enobrecedores ou deprimentes das próprias ações. Assim, quando dilacerado e desditoso, grita a própria aflição, ao longo dos largos continentes do Espaço Cósmico, reunindo-se a outros culpados do mesmo jaez, com os quais permuta os quadros inquietantes da imaginação em desvario, tecendo, com o plasma sutil do pensamento contínuo e atormentado, as telas infernais em que as consequências de suas faltas se desenvolvem, mediante as profundas e estranhas fecundações de loucura e sofrimento que antecedem as reencarnações reparadoras; contudo, é também aí que começa sobrepairando o inferno e o purgatório do remorso e da crueldade, da rebelião e da delinquência, o sublime apostolado dos seres que se colocam em harmonia com as Leis Divinas, almas elevadas e heroicas que, em se agrupando intimamente, tocadas de compaixão pelos laços que deixaram no mundo físico, iniciam, com a inspiração das Potências Angélicas, o serviço de abnegação e renúncia, com que a glória e a divindade do amor edificam o império do Sumo Bem, no chamado Céu, de onde vertem mais ampla luz sobre a noite dos homens".

## RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)

Na extraordinária obra onde encerra o ciclo de estudos psicológicos, no capítulo referente aos desajustes internos das criaturas, Joanna de Ângelis, através da abençoada mediunidade de Divaldo Franco, leciona: (2)

“(…) A vida mental decorrente da conduta moral é de relevante significado para o binômio doença saúde, porquanto, dessa usina de forças procedem as energias que harmonizam ou desequilibram a maquinaria que irá, produzir os elementos vitais para a preservação da sua realidade temporal.

Naturalmente, a preponderância da hereditariedade com as cargas necessárias à depuração do ser reencarnado, as sequelas das enfermidades infectocontagiosas constituem elementos dominantes para a ocorrência de distúrbios emocionais, psíquicos e as degenerescências físicas. Esses acontecimentos, porém, expressam-se como decorrência dos impositivos que proporcionam o progresso espiritual em cuja fatalidade todos se encontram. São esses requisitos que elaboram a constituição do temperamento – calmo ou agitado, suspeito ou confiante, introvertido ou extrovertido, jovial ou pessimista –, que favorecem o surgimento das tendências – artísticas, religiosas, filosóficas, culturais, elevadas, perversas, ativas ou indiferentes –, determinando o caráter e os sentimentos de cada indivíduo. Não obstante, quando alguém reconhece essas possibilidades que lhe são inatas, pode alterar profundamente as manifestações negativas, tornando-as enobrecidas, e as positivas, transformando-as em ideais de plenitude, facultando-se a produção de neuropeptídeos que irão, cooperar para o logro em pauta, como resultado da elevação mental para alcançar o objetivo a que se propõe.

Diante, pois, de quaisquer distúrbios emocionais, o esforço mental do paciente para um novo direcionamento das aspirações enobrecedoras torna-se-lhe urgente, o que lhe abrirá campo de realizações superiores, cada vez, de mais fácil execução como consequência da vitória sobre os impedimentos iniciais.

O mau hábito da queixa contumaz, da reclamação constante, do pessimismo estimula a produção ou redução de neuropeptídeos que desorganizarão as sinapses e desestruturarão a neurotransmissão, a prejuízo da saúde emocional, por extensão, para o surgimento de uma disfunção metabólica. De maneira equivalente, a esperança e a oração, a alegria e o cultivo de ideias dignificantes, estimuladoras, produzem o reverso, favorecendo com harmonia e bem-estar de longo curso.

Emergindo do inconsciente coletivo, no qual estão inscritas as realizações individuais – inconsciente pessoal –, heranças das reencarnações anteriores, o ser espiritual sintetiza as necessidades e descobre as possibilidades de que dispõe para corrigir os distúrbios internos, que são as consequências morais das desarmonias psicológicas ancestrais e dos descabros emocionais que se permitiu.

Em qualquer processo, portanto, de distúrbios psicológicos, encontrando-se em reparação o Espírito endividado desde anteriores experiências carnis, os antidepressivos e outros medicamentos poderão ajudar, mas cujo êxito – a conquista da saúde real – somente será possível quando o Self, na condição de fonte irradiadora de energias, produzi-las favoráveis à legítima cura”.

## **RELIGIÃO DOS ESPÍRITOS – (CAPÍTULO X)**

Só nos resta adir, ante tão elevados ensinamentos de André Luiz e Joanna de Ângelis, que a cura verdadeira e definitiva, conforme podemos então depreender, só será lograda mediante os esforços do autoconhecimento, sob o beneplácito da oração e das vibrações do otimismo, além das abençoadas expansões de Amor, este último ensinado e exemplificado pelo Meigo Pastor de nossas almas, nosso Mestre e Senhor Jesus.

**Elucidações de Emmanuel**, Jesus em casa – O Consolador – Nº 360 – 27/04/2014

**Espíritos diversos**, Livro: Família (Chico Xavier).

(1) **André Luiz**, Evolução em dois mundos, (cap. XII), (Chico Xavier).

(2) Joanna de Ângelis, Triunfo pessoal, (cap. 3), (Divaldo Franco)