

# O Livro dos Espíritos



*Allan Kardec*

**LIVRO III – As Leis Morais**  
**CAPÍTULO V – Lei da conservação**

## Índice

<b>Assunto</b>	<b>Origem</b>	<b>Página</b>
<b>I – Instinto de Conservação</b>	O Livro dos Espíritos	03
<b>Instinto e meio de Conservação</b>	O Consolador	04
<b>II – Meios de Conservação</b>	O Livro dos Espíritos	06
<b>Cuidar do corpo, sim, mas da alma também</b>	O Consolador	08
<b>III – Gozo dos Bens da Terra</b>	O Livro dos Espíritos	09
<b>A felicidade está em nós</b>	O Consolador	10
<b>IV – Necessário e Supérfluo</b>	O Livro dos Espíritos	12
<b>O necessário e o supérfluo</b>	O Consolador	13
<b>O limite do necessário</b>	O Consolador	15
<b>V – Privações Voluntárias. Mortificações</b>	O Livro dos Espíritos	17
<b>As privações voluntárias</b>	O Consolador	19
<b>Sacrifícios, mortificações e promessas</b>	O Consolador	21

**O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)**

**Livro terceiro – As leis morais  
Capítulo V – Lei da conservação**

**I – Instinto de conservação**

**702.** É lei da Natureza o instinto de conservação?

“Sem dúvida. Todos os seres vivos o possuem, qualquer que seja o grau de sua inteligência. Nuns, é puramente maquinal, raciocinado em outros.”

**703.** Com que fim outorgou Deus a todos os seres vivos o instinto de conservação?

“Porque todos têm que concorrer para cumprimento dos desígnios da Providência. Por isso foi que Deus lhes deu a necessidade de viver. Acresce que a vida é necessária ao aperfeiçoamento dos seres. Eles o sentem instintivamente, sem disso se aperceberem.”

**Instinto e meio de Conservação**

**No animal os instintos manifestam-se plenamente**

1. Em suas primeiras manifestações no plano físico, através de experiências sucessivas em organismos progressivamente mais complexos, o Espírito automatizou reações aos impulsos exteriores, gravando-as em seu perispírito, de modo a melhor adequar-se ao meio ambiente.

2. Essas ações reflexas incorporaram-se, assim, ao patrimônio perispiritual do ser e se manifestam no vegetal, no animal e no homem por meio de atos espontâneos e involuntários que têm, em geral, uma finalidade útil tanto para o ser que os realiza quanto para a sua espécie.

3. Podemos identificar esses atos no movimento da planta que se volta na direção dos raios solares, na arte com que a aranha tece sua teia para capturar os insetos de que se nutre, ou no ato de sucção com que o bebê se alimenta.

4. Esses atos inconscientes são, pois, o resultado do mecanismo coordenado e cada vez mais complexo das ações reflexas, a que chamamos instintos. No vegetal, a estruturação desse mecanismo está em seus primórdios, no animal manifesta-se plenamente, no homem sofre a ação da inteligência, que lhe altera e aperfeiçoa as manifestações.

**No homem certos atos são instintivos, mas não todos**

5. Podemos desse modo traçar uma demarcação bem nítida entre instinto e inteligência. O instinto é a força oculta que solicita os seres orgânicos a atos espontâneos e involuntários, tendo em vista a conservação deles. Nos atos instintivos não há reflexão nem combinação ou premeditação.

6. É assim que a planta procura o ar, volta-se para a luz, dirige suas raízes para a água e para a terra nutriente. É pelo instinto que os animais são avisados do que lhes convém ou os prejudica, e buscam, conforme a estação, os climas mais propícios.

7. No homem, só no começo da vida o instinto domina com exclusividade. É por instinto que a criança faz seus primeiros movimentos, toma o alimento, grita para exprimir suas necessidades, imita o som da voz, tenta falar e andar.

8. No adulto mesmo, certos atos são instintivos, tais como o movimento espontâneo para evitar um risco, para fugir a um perigo, para manter o equilíbrio do corpo, o piscar das pálpebras para moderar o brilho da luz, o abrir maquinal da boca para respirar etc.

9. A inteligência revela-se por atos voluntários, premeditados, combinados, de conformidade com a ocasião e as circunstâncias.

**O instinto de conservação é uma lei da Natureza**

10. Resumindo, podemos concluir: Todo ato maquinal é instintivo; todo ato que denota reflexão, combinação, deliberação é inteligente. Um é livre, o outro não o é.

11. Um dos mais perfeitos atos instintivos é o ato de viver. O instinto de conservação é uma lei da Natureza e, por isso, todos os seres vivos o possuem, qualquer que seja o grau de seu nível evolutivo. Nuns, ele é puramente maquinal; em outros, é raciocinado.

12. O instinto de conservação foi outorgado por Deus às suas criaturas porque todos têm que concorrer para o cumprimento dos desígnios da Providência. Eis por que Deus lhes deu a

## **O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)**

necessidade de viver. Acresce ainda que a vida é necessária ao aperfeiçoamento dos seres. Estes o sentem instintivamente, sem disso se aperceberem.

13. O despertar da necessidade de viver tem por finalidade a manutenção da vida orgânica, necessária ao desenvolvimento físico e moral dos seres, bem como à realização das tarefas de colaboração com a obra divina que Deus, em sua sabedoria, concedeu a cada um como oportunidade de crescimento para o bem.

14. O instinto de conservação constitui-se, pois, em mais um dos eficientes instrumentos naturais que cooperam em favor do mecanismo evolutivo dos seres da criação.

### **Bibliografia:**

**Kardec Allan**, O Livro dos Espíritos, (itens 702 e 703.)

**Kardec Allan**, A Gênese, (cap. III, itens 11 e 12.)

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

### II – Meios de conservação

**704.** Tendo dado ao homem a necessidade de viver, Deus lhe facultou, em todos os tempos, os meios de o conseguir?

“Certo, e se ele os não encontra, é que não os compreende.

Não fora possível que Deus criasse para o homem a necessidade de viver, sem lhe dar os meios de consegui-lo.

Essa a razão por que faz que a Terra produza de modo a proporcionar o necessário aos que a habitam, visto que só o necessário é útil. O supérfluo nunca o é.”

**705.** Por que nem sempre a terra produz bastante para fornecer ao homem o necessário?

“É que, ingrato, o homem a despreza! Ela, no entanto, é excelente mãe. Muitas vezes, também, ele acusa a Natureza do que só é resultado da sua imperícia ou da sua imprevidência. A terra produziria sempre o necessário, se com o necessário soubesse o homem contentar-se. Se o que ela produz não lhe basta a todas as necessidades, é que ele emprega no supérfluo o que poderia ser aplicado no necessário.

Olha o árabe no deserto. Acha sempre de que viver, porque não cria para si necessidades factícias. Desde que haja desperdiçado a metade dos produtos em satisfazer a fantasias, que motivos tem o homem para se espantar de nada encontrar no dia seguinte e para se queixar de estar desprovido de tudo, quando chegam os dias de penúria?

Em verdade vos digo, imprevidente não é a Natureza, é o homem, que não sabe reger o seu viver.”

**706.** Por bens da Terra unicamente se devem entender os produtos do solo?

“O solo é a fonte primacial donde dimanam todos os outros recursos, pois que, em definitivo, estes recursos são simples transformações dos produtos do solo. Por bens da Terra se deve, pois, entender tudo de que o homem pode gozar neste mundo.”

**707.** É frequente a certos indivíduos faltarem os meios de subsistência, ainda quando os cerca a abundância. A que se deve atribuir isso?

“Ao egoísmo dos homens, que nem sempre fazem o que lhes cumpre. Depois e as mais das vezes, devem-no a si mesmos. Buscai e achareis; estas palavras não querem dizer que, para achar o que deseje, basta que o homem olhe para a terra, mas que lhe é preciso procurá-lo, não com indolência, e sim com ardor e perseverança, sem desanimar ante os obstáculos, que muito amiúde são simples meios de que se utiliza a Providência, para lhe experimentar a constância, a paciência e a firmeza.” (534) Se é certo que a Civilização multiplica as necessidades, também o é que multiplica as fontes de trabalho e os meios de viver.

Forçoso, porém, é convir em que, a tal respeito, muito ainda lhe resta por fazer. Quando ela houver concluído a sua obra, ninguém deverá haver que possa queixar-se de lhe faltar o necessário, a não ser por sua própria culpa. A desgraça, para muitos, provém de enveredarem por uma senda diversa da que a Natureza lhes traça. É então que lhes falece a inteligência para o bom êxito. Para todos há lugar ao Sol, mas com a condição de que cada um ocupe o seu e não o dos outros. A Natureza não pode ser responsável pelos defeitos da organização social, nem pelas consequências da ambição e do amor-próprio.

Fora preciso, entretanto, ser-se cego, para se não reconhecer o progresso que, por esse lado, têm feito os povos mais adiantados. Graças aos louváveis esforços que, juntas, a Filantropia e a Ciência não cessam de despender para melhorar a condição material dos homens e malgrado ao crescimento incessante das populações, a insuficiência da produção se acha atenuada, pelo menos em grande parte, e os anos mais calamitosos do presente não se podem de modo algum comparar aos de outrora. A higiene pública, elemento tão essencial da força e da saúde, a higiene pública, que nossos pais não conheceram, é objeto de esclarecida solicitude. O infortúnio e o sofrimento encontram onde se refugiem.

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

Por toda parte a Ciência contribui para crescer o bem-estar. Poder-se a dizer que já se haja chegado à perfeição? Oh! Não, certamente; mas, o que já se fez deixa prever o que, com perseverança, se logrará conseguir, se o homem se mostrar bastante avisado para procurar a sua felicidade nas coisas positivas e sérias e não em utopias que o levam a recuar em vez de fazê-lo avançar.

**708.** Não há situações em as quais os meios de subsistência de maneira alguma dependem da vontade do homem, sendo-lhe a privação do de que mais imperiosamente necessita uma consequência da força mesma das coisas?

“É isso uma prova, muitas vezes cruel, que lhe compete sofrer e à qual sabia ele de antemão que viria a estar exposto. Seu mérito então consiste em submeter-se à vontade de Deus, desde que a sua inteligência nenhum meio lhe faculta de sair da dificuldade. Se a morte vier colhê-lo, cumpra-lhe recebê-la sem murmurar, ponderando que a hora da verdadeira libertação soou e que o desespero no derradeiro momento pode ocasionar-lhe a perda do fruto de toda a sua resignação.”

**709.** Terão cometido crime os que, em certas situações críticas, se viram na contingência de sacrificar seus semelhantes, para matar a fome? Se houve crime, não teve este a atenuá-lo a necessidade de viver, que resulta do instinto de conservação?

“Já respondi, quando disse que há mais merecimento em sofrer todas as provações da vida com coragem e abnegação.

Em tal caso, há homicídio e crime de lesa-natureza, falta que é duplamente punida.”

**710.** Nos mundos de mais apurada organização, têm os seres vivos necessidade de alimentar-se?

“Têm, mas seus alimentos estão em relação com a sua natureza. Tais alimentos não seriam bastante substanciosos para os vossos estômagos grosseiros; assim como os deles não poderiam digerir os vossos alimentos.”

**Crônicas e Artigos**

102 – 12/04/2009

O Consolador – (Eduardo Batista de Oliveira)

**Cuidar do corpo, sim, mas da alma também**

**II. Meios de Conservação**

Em essência, somos formados de três partes: o corpo material, análogo ao dos animais; a alma, nosso espírito encarnado; e o perispírito, uma substância semimaterial que serve de envoltório à nossa alma e de união desta com nosso ser material.

A vida no corpo físico é necessária ao nosso aperfeiçoamento.

Em cada mundo, tomamos um corpo em harmonia com a matéria essencial desse mundo.

É assim que, enquanto cumprimos nossa parte em cada orbe da Criação, encontramos os meios e as situações necessários ao nosso progresso e contribuimos para a marcha do Universo.

Todos os seres vivos possuem o instinto de conservação. Por isso, o homem se impõe o dever de conservar suas energias e sua saúde.

Testemunhamos, nos dias de hoje, o culto do corpo. Malhação, corrida, caminhada, combate aos radicais livres, medicina ortomolecular, dieta do Mediterrâneo, vigilantes do peso e tantos outros nomes e práticas demonstram como estamos preocupados com o corpo físico e com o prolongamento da nossa atual existência.

Muito positivo isso! Mas será que estamos cuidando também da alma? Será que estamos “malhando” a alma com a prática da caridade, do amor ao próximo, do perdão, da compreensão?

Faço parte, desde o início, de um grupo de amigos que há mais de 20 anos, nas noites de sexta-feira, distribui pão com manteiga e achocolatado quente aos catadores de papel (antes, aos moradores de rua em geral).

Quando retorno para minha casa, digo a mim mesmo e aos meus filhos: malhei bastante; levantei peso (da garrafa térmica cheia), fiz uma caminhada aeróbica (pelas ruas da cidade), alonguei-me (distribuindo pães e abraços).

Sinto o mesmo quando fazemos a campanha do quilo do centro espírita que frequento. Essas atividades produzem uma “endorfina” maravilhosa.

É claro que todos temos preocupação com o porvir, com o estado do nosso espírito quando chegar a hora do regresso ao mundo espiritual.

De certo modo, contudo, ficamos tranquilos, pois achamos que seremos “julgados” com a mesma complacência com que nos avaliamos. Não é bem assim.

A lei de causa e efeito é imparcial e justíssima.

Pelo que tivermos de passar, passaremos. Estamos encarnados para alcançar a perfeição.

O plano de Deus para nós é a luz. “Desde que fomos criados, estamos matriculados na escola de anjos”, diz um caríssimo confrade.

E é isso mesmo! Estamos a caminho da luz, e nos foi dada a liberdade de escolher o trajeto: mais ou menos curto, mais ou menos pedregoso.

Quem pretende “malhar” a alma, busque em O Livro dos Espíritos a questão 918 e veja as características do homem de bem. E faça o máximo ao seu alcance.

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

### III – Gozo dos bens da Terra

**711.** O uso dos bens da Terra é um direito de todos os homens?

“Esse direito é consequente da necessidade de viver.

Deus não imporá um dever sem dar ao homem o meio de cumpri-lo.”

**712.** Com que fim pôs Deus atrativos no gozo dos bens materiais?

“Para instigar o homem ao cumprimento da sua missão e para experimentá-lo por meio da tentação.”

**a)** — Qual o objetivo dessa tentação?

“Desenvolver-lhe a razão, que deve preservá-lo dos excessos.”

Se o homem só fosse instigado a usar dos bens terrenos pela utilidade que têm, sua indiferença houvera talvez comprometido a harmonia do Universo. Deus imprimiu a esse uso o atrativo do prazer, porque assim é o homem impelido ao cumprimento dos desígnios providenciais. Mas, além disso, dando àquele uso esse atrativo, quis Deus também experimentar o homem por meio da tentação, que o arrasta para o abuso, de que deve a razão defendê-lo.

**713.** Traçou a Natureza limites aos gozos?

“Traçou, para vos indicar o limite do necessário. Mas, pelos vossos excessos, chegais à saciedade e vos punis a vós mesmos.”

**714.** Que se deve pensar do homem que procura nos excessos de todo gênero o requinte dos gozos?

“Pobre criatura! mais digna é de lástima que de inveja, pois bem perto está da morte!”

**a)** — Perto da morte física, ou da morte moral?

“De ambas.”

O homem, que procura nos excessos de todo gênero o requinte do gozo, coloca-se abaixo do bruto, pois que este sabe deter-se, quando satisfeita a sua necessidade. Abdica da razão que Deus lhe deu por guia e quanto maiores forem seus excessos, tanto maior preponderância confere ele à sua natureza animal sobre a sua natureza espiritual. As doenças, as enfermidades e, ainda, a morte, que resultam do abuso, são, ao mesmo tempo, o castigo à transgressão da lei de Deus.

**Crônicas e Artigos**

241 – 01/01/2012

O Consolador – (Ieda Maria Flaborea)

**III. Gozo dos bens da terra**

**A felicidade está em nós**

Na questão 920 de O Livro dos Espíritos, (2) Kardec pergunta aos Espíritos Superiores se o homem pode gozar, sobre a Terra, de uma felicidade completa. Respondem que, tendo em vista esse homem viver sobre o planeta em provas e expiações, depende dele amenizar seus males e ser tão feliz quanto se pode ser sobre a Terra, visto ser ele o artífice de sua própria infelicidade, uma vez desviado que se encontra da prática das leis de Deus. Conclui-se, portanto, que a felicidade plena, como tantos desejam, não é possível por ora.

É sabido que vivemos cercados de problemas de toda ordem, mas também não ignoramos que essas atribulações são inerentes à própria vida, tendo em vista o grau evolutivo em que a humanidade terrena se encontra. Defrontamo-nos, assim, com problemas pessoais, profissionais e aqueles que envolvem a sociedade na qual estamos inseridos. Observamos que, independentemente de posição social, intelectual ou profissional, todos têm dificuldades pela existência na qual transitam.

Muitas vezes, essa dificuldade não está no campo individual, mas surge quando nos relacionamos com o outro, situação inevitável de quem vive em sociedade – somos seres gregários por excelência. Outras vezes, a situação se inverte: o outro é que tem problemas no relacionamento conosco, apesar dos nossos esforços em diminuir os pontos de atrito – todo esforço para o estabelecimento da harmonia é salutar.

Por conta de tantas situações de desajuste, ouvimos, frequentemente, as pessoas dizerem que a felicidade não é deste mundo. O interessante é que, muitas vezes, são criaturas que têm à sua disposição todos os recursos que facilitam sua vida, ou seja, que não lhes trazem problemas de ordem material. Muitos que se dizem infelizes têm a juventude, ou a beleza, ou a fortuna e, às vezes, as três juntas, bens tão cobiçados pela maioria das pessoas.

Diante dessa constatação, é importante perguntarmos: se a maioria das pessoas deseja esses bens e se muitas são infelizes, apesar de possuí-los, por que os desejam? O Evangelho nos lembra que ainda somos criaturas ligadas a tudo que é material e que poucos de nós buscam, verdadeiramente, libertarem-se dessas amarras. Felicidade e bens materiais caminham juntos, no nosso julgamento, ainda, tão estreito.

Os que buscam essa libertação são aqueles que já compreenderam que, além do corpo físico, somos um ser espiritual, e isto representa uma vitória do Espírito sobre a matéria. E começam a entender que os valores materiais não são suficientes para preencher esse vazio que se forma em suas vidas, em um determinado momento. A beleza física já não faz sentido por ser apenas externa e como tudo o que a ela se assemelha, o tempo se encarrega de transformar. A fortuna já não compra mais o que realmente se necessita. A juventude, somente, já não representa mais a força necessária para se continuar caminhando com segurança.

Em cada um desses elementos há um vazio que precisa ser preenchido. Então, o que falta? Falta o despertar para os verdadeiros valores. Falta acordar para os novos dias que estão se anunciando para nós. Falta a conscientização de que somos Espíritos em evolução, e não corpos que se deterioram com o tempo. Somos Espíritos imortais, habitando, temporariamente, corpos mortais, finitos.

Como preencher esse vazio? O primeiro passo é a aceitação dessa nova realidade, com o entendimento e a coragem de voltar sobre os próprios passos e reiniciar a caminhada com novos

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

propósitos e firmeza de decisão. É imprescindível abandonar os velhos valores que nada acrescentam em nossa vida e nem nos fazem criaturas melhores. É indiscutível negar que necessitamos buscar a fortuna da sabedoria, a juventude da esperança – força renovadora que nos impulsiona à frente, constantemente – e a beleza da prática do amor, pela caridade com o próximo e igualmente conosco. “A luz com a qual clareamos caminhos alheios é crédito perante a vida, entretanto, somente a luz que fazemos no íntimo nos pertence e é fonte de liberdade e equilíbrio, paz e riqueza na alma.” (1)

Esse processo, nas palavras de Ermance Dufaux, exige tempo, disposição incansável de recomeçar, meditação, cultivo de novos hábitos, oração, renúncia, capacidade de sacrifício, vigilância mental, vontade ativa, disciplina sobre os desejos, diálogo fraternal, dever cumprido e amparo espiritual. E dizemos nós, não todos ao mesmo tempo e, por isso mesmo, o Criador nos concede a misericórdia da reencarnação.

Muitos dizem que a felicidade não é desse mundo. Certamente que é! Não a felicidade plena, porque nossa existência, nesse momento, não comporta, mas é do mundo de luz que cada um cria dentro de si, na luta contra suas tendências inferiores, que estão sempre nos afastando de Deus, e que tanto nos pesam.

A felicidade é possível, sim, neste mundo. Não do mundo de necessidades fantasiosas, fictícias que criamos, mas do mundo do amor ao próximo pela tolerância, pela aceitação do outro como ele é, pela alegria de poder ser útil sem querer nada em troca, pelo cumprimento do dever realizado, sem levar em conta sua importância ou seu tamanho. E os Espíritos Superiores nos alertam para isso na questão 926 (3), dizendo que aquele que sabe limitar seus desejos e vê sem inveja os que estão acima de si, poupa-se de muitas decepções nesta vida. O mais rico, dizem textualmente, é aquele que tem menos necessidade.

Somos os responsáveis pela construção desse novo mundo. Se erramos nas nossas escolhas, o fizemos por desconhecimento de que havia outro caminho; mas, hoje, ao entendermos isso, nos colocamos em condição de aceitar o outro, pois sabemos que ele ignora hoje, o que desconhecíamos ontem.

“A felicidade, tão procurada no mundo da transitoriedade, está em nós, no ato de penetrarmos na desconhecida gleba do eu, arando esse terreno fértil para que floresça a Divindade da qual somos todos portadores. Essa é a felicidade dos Espíritos Superiores, conforme assertiva da codificação; todavia, pode ser a nossa, ainda agora.” (1)

Sejamos, pois, os iniciadores dessa transformação que atingirá todo planeta, tornando-nos um ponto de luz a espalhar o exemplo do amor por onde passarmos.

### **Bibliografia:**

1. **Dufaux** Ermance, Mereça Ser Feliz, (psicografia Wanderley S. de Oliveira, (Capítulo 2.)
2. **KARDEC** Allan, O Livro dos Espíritos,(Capítulo I – Penas e Gozos Terrestres.)
3. **KARDEC** Allan, O Evangelho segundo o Espiritismo, (Cap. 5 – Bem-aventurados os Aflitos, item 20.)

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

### IV – Necessário e supérfluo

**715.** Como pode o homem conhecer o limite do necessário?

“Aquele que é ponderado o conhece por intuição. Muitos só chegam a conhecê-lo por experiência e à sua própria custa.”

**716.** Mediante a organização que nos deu, não traçou a Natureza o limite das nossas necessidades?

“Sem dúvida, mas o homem é insaciável. Por meio da organização que lhe deu, a Natureza lhe traçou o limite das necessidades; porém, os vícios lhe alteraram a constituição e lhe criaram necessidades que não são reais.”

**717.** Que se há de pensar dos que açambarcam os bens da Terra para se proporcionarem o supérfluo, com prejuízo daqueles a quem falta o necessário?

“Olvidam a lei de Deus e terão que responder pelas privações que houverem causado aos outros.”

Nada tem de absoluto o limite entre o necessário e o supérfluo.

A Civilização criou necessidades que o selvagem desconhece e os Espíritos que ditaram os preceitos acima não pretendem que o homem civilizado deva viver como o selvagem. Tudo é relativo, cabendo à razão reger as coisas. A Civilização desenvolve o senso moral e, ao mesmo tempo, o sentimento de caridade, que leva os homens a se prestarem mútuo apoio. Os que vivem à custa das privações dos outros exploram, em seu proveito, os benefícios da Civilização. Desta têm apenas o verniz, como muitos há que da religião só têm a máscara.

**O Necessário e o Supérfluo**

**Só o necessário é útil; o supérfluo nunca o é**

1. Todos temos que concorrer para o cumprimento dos desígnios da Providência. Eis por que, como já vimos anteriormente, Deus nos deu a necessidade de viver, porquanto a vida é essencial ao aperfeiçoamento dos seres.

2. Ao lado da necessidade de viver, Deus concedeu-nos também os meios para suprir essa necessidade, razão pela qual faz com que a Terra produza o suficiente para proporcionar o necessário aos que a habitam, porque só o necessário é útil. O supérfluo nunca o é.

3. Em suas experiências evolutivas, os homens passam, no entanto, por privações e situações difíceis, em que lhes falta até mesmo o essencial à sobrevivência. Mas essa situação extrema geralmente ocorre por pura imprevidência das pessoas.

4. A Terra, ensinam os Espíritos superiores, produziria sempre o necessário, se o homem soubesse contentar-se com o necessário. Se o que ela produz não lhe basta a todas as necessidades, é porque ele emprega no supérfluo recursos que poderiam ser aplicados na obtenção do necessário.

**Imprevidente não é a Natureza, mas o homem**

5. O árabe que vive no deserto, lembram os instrutores espirituais, encontra sempre uma maneira de viver naquele ambiente inóspito porque não cria para si necessidades fictícias. Ora, desperdiçando a metade dos recursos na satisfação de fantasias, que motivos tem o homem para se espantar de nada encontrar nos dias de penúria? Então, imprevidente não é a Natureza, mas o ser humano, que não sabe, em muitas ocasiões, regrar o seu viver.

6. Se é certo que a civilização multiplica as necessidades do indivíduo, também é certo que multiplica as fontes de trabalho e os meios de viver. A desgraça provém, para muitos, do fato de haverem enveredado por uma senda diferente da que a Natureza lhes traçou.

7. Há para todos lugar ao Sol, com a condição de que cada pessoa ocupe o seu e não o lugar dos outros. A Natureza não pode ser responsabilizada pelos defeitos da organização social nem pelas consequências da ambição e do amor-próprio.

8. Vários são os meios empregados pelo homem para preservar ou ampliar o seu bem-estar. Nesse sentido o progresso da Humanidade tem sido notável. Graças aos louváveis esforços que a filantropia e a ciência, juntas, têm feito para melhorar a condição material dos homens e malgrado o crescimento incessante da população da Terra, a insuficiência da produção se acha atenuada, e os anos às vezes calamitosos do presente não se podem, de modo algum, comparar com os de outrora.

**O gosto pelo supérfluo prejudica o indivíduo**

9. Nada tem de absoluto o limite entre o necessário e o supérfluo, porque a Civilização criou necessidades que o selvagem desconhece. Tudo é, pois, relativo, cabendo à razão regrar as coisas.

10. O gosto pelo supérfluo é prejudicial ao homem. Os desregramentos que provoca fazem com que a natureza animal tenha nele preponderância sobre sua natureza espiritual. Ademais, o atrativo dos bens materiais funciona também como prova para o Espírito que passa pela experiência reencarnatória.

## **O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)**

11. Para bem se conduzir na esfera carnal, o homem precisa conhecer o limite entre o necessário e o supérfluo. Há pessoas que requerem seguidas experiências e grande esforço para adquirir esse conhecimento. Outras o têm por intuição, resultado das conquistas efetivadas em vidas pregressas.

12. O que é preciso entender, a tal respeito, é que o limite entre o necessário e o supérfluo não é exato nem absoluto, mas, sim, relativo às condições de vida proporcionadas pelos avanços da Civilização, que criam novas necessidades.

Os artigos de luxo não são necessários, mas supérfluos

13. Pode-se dizer, contudo, que são essenciais ao homem todos os bens de relevância para a sua sobrevivência, para que desfrutem de relativo conforto e possam participar da vivência social.

14. São supérfluos todos os bens que servem a outras finalidades, tais como o luxo e a satisfação do orgulho, bem como os que, acumulados e improdutivos nas mãos de poucos, fazem falta a muitos.

15. Cabe aos indivíduos e às instituições governamentais ou privadas desenvolver esforços no sentido de estender a todos, sem, exceção, os benefícios decorrentes da melhoria do padrão de vida humano, originados dos progressos da Civilização, de modo a atenuar as desigualdades sociais.

16. Para garantir o cumprimento dessa tarefa, assegurando o bem-estar a todas as pessoas, são necessários investimentos nos setores de saúde, alimentação, habitação, acesso aos meios de comunicação e, em especial, educação, compreendida esta, em seu sentido mais amplo de formação intelectual, social, moral e espiritual do ser.

### **Bibliografia:**

**Kardec Allan**, O Livro dos Espíritos, (itens 703, 704, 705, 707 e 717.)

**Crônicas e Artigos**

244 – 22/01/2012

O Consolador – (Waldenir Aparecido Cuin)

**O Limite do Necessário**

**IV. Necessário e Supérfluo**

— A Natureza não traçou o limite do necessário em nossa própria organização? “Sim, mas o homem é insaciável. A Natureza traçou o limite de suas necessidades na sua organização, mas os vícios alteraram a sua constituição e criaram para ele necessidades artificiais.”  
(Questão 716 de O Livro dos Espíritos, de Allan Kardec.)

Por certo, nada será suficiente para aquele que acredita ser sempre pouco o necessário. A natureza, no contexto das suas sábias leis, definiu com acerto, as linhas do equilíbrio, e a inteligência humana tem plena capacidade de discernir entre aquilo que é certo e o que não é devido. Resta, portanto, ao homem ter o interesse e o desejo de viver em consonância com tais assertivas.

As necessidades artificiais que vão sendo criadas pela sociedade acabam por complicar, sobremaneira, a vida da população terrena. O Planeta, sem dúvida, possui todos os recursos e mecanismos capazes para garantir, com segurança, a vida de todos os habitantes, nos variados aspectos, no entanto, o que vemos hoje, diante da valorização do supérfluo, é uma corrida desenfreada na alimentação do egoísmo, que tantos males proporciona no seio das coletividades.

Não nos basta o necessário, que quase sempre todos possuem, queremos vorazmente contar com aquilo que é supérfluo, e, então, erigimos um sistema de vida na Terra, onde a dor, o sofrimento e as decepções caminham ombreando conosco, como conseqüências dos nossos desmandos.

Assim, é possível identificar que poucos possuem muito, cujos cofres guardam o excesso, e muitos possuem pouco, vivendo na carência geral dentro do contexto de uma desequilibrada distribuição de rendas.

Possuir uma camisa que nos protege o corpo é pouco, queremos uma camisa da moda e de preferência que tenha etiqueta de marca famosa, para que possamos desfilarmos com ela pelos caminhos sociais.

Possuir um carro que nos permite a locomoção para distâncias maiores não é suficiente, uma vez que o nosso ego alimenta o desejo de contar com os préstimos de um carro novo e que nos ofereça uma certa posição de prestígio.

Contar com a alimentação suficiente não nos satisfaz, pois que carregamos no íntimo a vontade imensa de desfrutar de mesa farta e recheada de iguarias, para o deleite do nosso apetite insaciável.

Uma casa que nos abrigue das intempéries e que nos sirva de ninho doméstico, quase sempre, não atende aos nossos anseios, pois que carregamos no âmago a proposta de possuir um imóvel requintado que, de preferência, nos ajude a ser visto sobre um pedestal econômico.

É muito lógico que dentro do livre-arbítrio, cada um de nós tem o direito de escolher como desejamos viver, no entanto, será sempre oportuno refletir se as nossas escolhas nos convêm.

Observando os caminhos da história da humanidade, vamos encontrar aqueles que laboraram, determinadamente, para progresso e evolução social, sempre preocupados com as boas ideias e com grandes ideais e pouco afeitos a conquistas de bens materiais. Sempre valorizaram o necessário e dispensaram o supérfluo.

## **O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)**

O Maior dentre eles, Jesus Cristo, possuía uma túnica e um par de sandálias, no entanto, foi capaz de mudar, para melhor, o destino da humanidade. Exemplificou o uso dos valores reais, aqueles que permitem ao homem sair da inferioridade para a angelitude, condição que lhe garante a paz e a felicidade e, em momento algum, destacou as ilusões, as fantasias e as falsidades.

Observemos, então, enquanto há tempo, como estamos conduzindo os nossos dias; pelas trilhas do necessário ou pelas vielas enganosas do supérfluo?  
Reflitamos.

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

### V – Privações voluntárias. Mortificações

**718.** A lei de conservação obriga o homem a prover às necessidades do corpo?

“Sim, porque, sem força e saúde, impossível é o trabalho.”

**719.** Merece censura o homem, por procurar o bem-estar?

“É natural o desejo do bem-estar. Deus só proíbe o abuso, por ser contrário à conservação. Ele não condena a procura do bem-estar, desde que não seja conseguido à custa de outrem e não venha a diminuir-vos nem as forças físicas, nem as forças morais.”

**720.** São meritórias aos olhos de Deus as privações voluntárias, com o objetivo de uma expiação igualmente voluntária?

“Fazei o bem aos vossos semelhantes e mais mérito tereis.”

**a)** — Haverá privações voluntárias que sejam meritórias?

“Há: a privação dos gozos inúteis, porque desprende da matéria o homem e lhe eleva a alma. Meritório é resistir à tentação que arrasta ao excesso ou ao gozo das coisas inúteis; é o homem tirar do que lhe é necessário para dar aos que carecem do bastante. Se a privação não passar de simulacro, será uma irrisão.”

**721.** É meritória, de qualquer ponto de vista, a vida de mortificações ascéticas que desde a mais remota antiguidade teve praticantes no seio de diversos povos?

“Procurai saber a quem ela aproveita e tereis a resposta.

Se somente serve para quem a pratica e o impede de fazer o bem, é egoísmo, seja qual for o pretexto com que entendam de colorir-la. Privar-se a si mesmo e trabalhar para os outros, tal a verdadeira mortificação, segundo a caridade cristã.”

**722.** Será racional a abstenção de certos alimentos, prescrita a diversos povos?

“Permitido é ao homem alimentar-se de tudo o que lhe não prejudique a saúde. Alguns legisladores, porém, com um fim útil, entenderam de interdizer o uso de certos alimentos e, para maior autoridade imprimirem às suas leis, apresentaram-nas como emanadas de Deus.”

**723.** A alimentação animal é, com relação ao homem, contrária à lei da Natureza?

“Dada a vossa constituição física, a carne alimenta a carne, do contrário o homem perece. A lei de conservação lhe prescreve, como um dever, que mantenha suas forças e sua saúde, para cumprir a lei do trabalho. Ele, pois, tem que se alimentar conforme o reclame a sua organização.”

**724.** Será meritório abster-se o homem da alimentação animal, ou de outra qualquer, por expiação?

“Sim, se praticar essa privação em benefício dos outros.

Aos olhos de Deus, porém, só há mortificação, havendo privação séria e útil. Por isso é que qualificamos de hipócritas os que apenas aparentemente se privam de alguma coisa.” (720)

**725.** Que se deve pensar das mutilações operadas no corpo do homem ou dos animais?

“A que propósito, semelhante questão? Ainda uma vez: inquiri sempre vós mesmos se é útil aquilo de que porventura se trate. A Deus não pode agradar o que seja inútil e o que for nocivo lhe será sempre desagradável. Porque, ficai sabendo, Deus só é sensível aos sentimentos que elevam para ele a alma. Obedecendo-lhe à lei e não a violando é que podereis forrar-vos ao jugo da vossa matéria terrestre.”

**726.** Visto que os sofrimentos deste mundo nos elevam, se os suportarmos devidamente, dar-se-á que também nos elevam os que nós mesmos nos criamos?

“Os sofrimentos naturais são os únicos que elevam, porque vêm de Deus. Os sofrimentos voluntários de nada servem, quando não concorrem para o bem de outrem. Supões que se

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

adiantam no caminho do progresso os que abreviam a vida, mediante rigores sobre-humanos, como o fazem os bonzos, os faquires e alguns fanáticos de muitas seitas? Por que de preferência não trabalham pelo bem de seus semelhantes? Vistam o indigente; consolem o que chora; trabalhem pelo que está enfermo; sofram privações para alívio dos infelizes e então suas vidas serão úteis e, portanto, agradáveis a Deus. Sofrer alguém voluntariamente, apenas por seu próprio bem, é egoísmo; sofrer pelos outros é caridade: tais os preceitos do Cristo.”

**727.** Uma vez que não devemos criar sofrimentos voluntários, que nenhuma utilidade tenham para outrem, deveremos cuidar de preservar-nos dos que prevejamos ou nos ameacem?

“Contra os perigos e os sofrimentos é que o instinto de conservação foi dado a todos os seres. Fustigai o vosso espírito e não o vosso corpo, mortificai o vosso orgulho, sufocai o vosso egoísmo, que se assemelha a uma serpente a vos roer o coração, e fareis muito mais pelo vosso adiantamento do que infligindo-vos rigores que já não são deste século.”

### As privações Voluntárias

#### A privação voluntária deve ter limites

1. A palavra privação tem, segundo os dicionários, o sentido de “despojar, desapossar alguém de alguma coisa; destituir, tolher, fraudar”. Privação voluntária consiste, porém, em renúncia consciente a bens, favores, gozos, facilidades ou direitos a que se tem acesso ou posse natural e legítima.

2. A verdadeira privação voluntária é a que se dá em benefício do próximo, quer para auxiliá-lo materialmente ou espiritualmente. Há grande mérito quando os sofrimentos e as privações objetivam o bem do próximo, porquanto a caridade feita com sacrifício é sempre mais meritória.

3. A privação voluntária deve ter, porém, limites. Recomenda a doutrina espírita que, no que diz respeito à existência terrena, é preciso que nos contentemos com as provas que Deus nos envia, sem lhes aumentar o volume, que já é, por vezes, tão pesado. Aceitá-las sem queixumes e com fé, eis o que o Criador exige de nós.

4. O homem não deve enfraquecer o corpo com privações inúteis e macerações sem objetivos, porque necessitamos de todas as nossas forças para cumprir a missão que devemos desempenhar na Terra. Torturar e martirizar voluntariamente o corpo físico é contravir a lei de Deus, que nos dá meios de o sustentar e fortalecer. Enfraquecê-lo sem necessidade é um verdadeiro suicídio.

#### São inúteis as privações ascéticas de certos religiosos

5. Há privações voluntárias que são meritórias ao progresso individual. É o caso, por exemplo, do indivíduo que se priva dos prazeres do mundo para auxiliar o próximo. Pelo seu trabalho, pelo emprego de suas forças, de sua inteligência e seus talentos, ele reúne recursos com que concretiza seus generosos propósitos.

6. Essas privações são meritórias porque implica privar-se de gozos inúteis, desprende da matéria o homem e lhe eleva a alma. Meritório é, sem dúvida, resistir à tentação que arrasta o indivíduo aos excessos, ao gozo de coisas inúteis. E mais ainda o é tirar do que lhe é necessário para dar aos que carecem do bastante. Se a privação não passar de um simulacro, evidentemente será uma irrisão.

7. Os ensinamentos espíritas nos mostram que são inúteis as privações ascéticas que se observam em alguns religiosos. Com relação a elas, os imortais nos dizem: “Procurai saber a quem elas aproveitam e tereis a resposta. Se somente servem para quem as pratica e o impedem de fazer o bem, é egoísmo, seja qual for o pretexto com que entendem de colori-la. Privar a si mesmo e trabalhar para os outros, tal a verdadeira mortificação, segundo a caridade cristã”.

(O Livro dos Espíritos, item 721.)

8. Muitas pessoas, quando passam a apreender um certo conhecimento espiritual, começam a abster-se de certos alimentos, principalmente a carne, por compreenderem que a ingestão de vísceras animais constitui comportamento contrário à lei da Natureza.

#### Alimentar-se de carne é um equívoco lastimável

9. Tratando desse tema, disseram os imortais, na questão 723 d' O Livro dos Espíritos: “Dada a vossa constituição física, a carne alimenta a carne, do contrário o homem perece. A lei de

## O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)

conservação lhe prescreve, como um dever, que mantenha suas forças e sua saúde, para cumprir a lei do trabalho. Ele, pois, tem que se alimentar conforme o reclame a sua organização”.

10. Emmanuel, contudo, nos alerta: “A ingestão das vísceras dos animais é um erro de enormes consequências, do qual derivaram numerosos vícios da nutrição humana. É de lastimar semelhante situação, mesmo porque, se o estado de materialidade da criatura exige a cooperação de determinadas vitaminas, esses valores nutritivos podem ser encontrados nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade absoluta dos matadouros e frigoríficos”.

(O Consolador, pergunta 129.)

11. O Instrutor Alexandre reporta-se ao assunto no livro **Missionários da Luz**, psicografado por Chico Xavier, em que lembra que nós os terráqueos, a pretexto de buscar recursos proteicos, exterminamos frangos e carneiros, leitões e cabritos incontáveis. Sugamos os tecidos musculares, roemos os ossos e, não contentes em matar os pobres seres que nos pedem roteiros de progresso e valores educativos, para melhor atenderem à Obra do Pai, dilatamos os requintes da exploração milenária e infligimos a muitos deles determinadas moléstias para que nos sirvam melhor ao paladar. O suíno comum é enclausurado em regime de ceva, para adquirir banhas doentias e abundantes. Gansos são postos nas engordadeiras para que hipertrofiem o fígado, de modo a obtermos pastas substanciosas destinadas a quitutes famosos. Em nada nos dói o quadro comovente das vacas mães levadas ao matadouro, para que nossas panelas transpirem agradavelmente, esquecidos de que tempos virão para a Humanidade terrestre em que o estábulo, como o lar, será também sagrado e que em todos os setores da Criação nosso Pai colocou os superiores e os inferiores para o trabalho de evolução, através da colaboração e do amor, da administração e da obediência.

(Missionários da Luz, cap. 4, págs. 41 e 42.)

### **A carne não é mais hoje indispensável à vida**

12. Não existe contradição entre a resposta consignada por Kardec e as lições de Emmanuel e Alexandre, porque entre Kardec e os dias atuais já se passaram mais de cem anos. Na época da Codificação, certamente não foi possível aos Espíritos Superiores dar outra resposta senão aquela. Há que considerar, também, o grau de evolução da Humanidade de hoje e o nível evolutivo da sociedade do Século XIX.

13. À medida que o homem progride moral e intelectualmente, passa a ter horror ao sacrifício dos animais, mesmo para a sua alimentação. A descoberta de novas técnicas de produção e o aprimoramento das existentes culminam por fazerem desaparecer, gradativamente, os matadouros e frigoríficos.

14. Hoje em dia os recursos alimentares, com o aperfeiçoamento da agricultura e da indústria, são inumeráveis. Nas viagens espaciais, por exemplo, os astronautas alimentam-se de substâncias condensadas em forma de cápsulas, que possuem todos os nutrientes necessários à sobrevivência.

15. Com a soja é possível substituir, com vantagens, inúmeros produtos de origem animal, como o leite, o queijo e mesmo a carne, o que indica que esta não apresenta mais o caráter de produto indispensável à subsistência humana, como certamente o era à época de Kardec.

### **Bibliografia:**

**Kardec** Allan, O Livro dos Espíritos, (itens 720 a 723.)

**Kardec** Allan, O Evangelho segundo o Espiritismo, (cap. 5, item 26.)

**Kardec** Allan, O Evangelho segundo o Espiritismo, (cap. 13, item 6.)

**Emmanuel**, O Consolador, (psicografia Chico Xavier), (pergunta 129.)

**André Luiz**, Missionários da Luz, (psicografia Chico Xavier), (cap. 4.)

**O propósito declarado do sacrifício varia entre as diferentes culturas**

1. O vocábulo sacrifício tem, conforme a etimologia, o sentido de se “fazer alguma coisa sagrada”. Em seu sentido primitivo e unicamente religioso, representa uma oferenda que se faz à divindade por meio de rituais. A oferenda pode ser representada por uma pessoa, por um animal ou ainda por produtos de origem vegetal ou outros objetos.

2. Importante que se faça distinção entre o conceito religioso do termo e sua concepção popular. Assim, no aspecto religioso, além da característica do ritual, subentende-se que o sacrifício será consumido pela divindade. Tarefas que certas religiões exigem de seus adeptos, como, por exemplo, o pagamento de dízimos, não constituem sacrifícios, mas regras da prática religiosa.

3. O propósito declarado do sacrifício varia muito entre as diferentes culturas. Por extensão, pode ele ser considerado como uma renúncia ou privação voluntária de alguma coisa, como a privação dos gozos inúteis, que a Doutrina Espírita considera ato meritório, porque desprende da matéria o homem e eleva sua alma.

4. Resistir à tentação que arrasta ao excesso ou ao gozo das coisas inúteis, tirar do que temos para dar aos que carecem do bastante, fazer o bem aos nossos semelhantes – eis algumas práticas que apresentam grande mérito dentro do rol das chamadas privações voluntárias.

**Certas religiões impõem a mortificação para a remissão dos pecados**

5. A realização de sacrifícios religiosos está geralmente relacionada com as mortificações e as penitências. O verbo mortificar é sinônimo de afligir, atormentar, castigar, macerar o próprio corpo com penitências. A mortificação ocorreria devido ao arrependimento ou à dor resultante do pecado cometido.

6. Em função do arrependimento, certas autoridades religiosas impõem uma pena ao arrependido para remissão de seus pecados, pena essa representada por jejuns, orações, macerações do corpo e outras tantas mortificações inerentes às manifestações de culto externo.

7. Em seu livro “Elucidações Evangélicas”, Sayão examina o assunto “penitência” e informa que essa prática é, segundo algumas religiões, necessária ao pecador que não deseja agravar sua culpa e tornar-se, por conseguinte, passível de maiores castigos.

8. A penitência, tal como a entendia Jesus, não consiste, porém, na reclusão em claustros, nos cilícios e em outras tribulações materiais. Ela consiste no arrependimento sincero e profundo e no propósito firme em que a criatura se coloca de não tornar a cometer as faltas que a arrastaram à mísera condição humana e esforçar-se por repará-las.

**Enfraquecer o corpo sem necessidade é verdadeiro suicídio**

9. O Espírito penitente – assevera Sayão – “absorve-se todo na oração e na vigilância que Jesus recomendava e que formam um como antemural às ondas de paixões que nos lançam no abismo do infortúnio”.

10. Falando sobre a mortificação e seu mérito, aconselham os Espíritos superiores: “Procurai saber a que ela aproveita”. “Se somente serve para quem a pratica e o impede de fazer o bem, é egoísmo, seja qual for o pretexto com que entendam de colori-la. Privar-se a si mesmo e trabalhar para os outros, tal a verdadeira mortificação, segundo a caridade cristã.” (L.E., 721.)

## **O Livro dos espíritos – (Livro III – Capítulo V)**

11. Debilitar o corpo com privações inúteis e macerações sem objetivo, torturar e martirizar voluntariamente o corpo material são atos que, evidentemente, contrariam a lei de Deus, porquanto enfraquecer o veículo corpóreo sem necessidade é verdadeiro suicídio.

12. No intuito de obter favores ou mesmo agradar a Deus ou aos Bons Espíritos, algumas pessoas executam determinadas ações ou se impõem certas privações a que chamam de promessa. Ora, as promessas já tiveram sua época e já vai distante o tempo das supersticiosas imposições da teocracia. Ao seu reinado sucedeu o império da inteligência e da razão, únicos fundamentos inabaláveis da fé esclarecida e ativa. Sacrifícios, mortificações e promessas são, portanto, manifestações materiais do culto externo, praticadas por pessoas ainda distantes das verdades espirituais.

### **Bibliografia:**

**Kardec** Allan, O Livro dos Espíritos, (questões 720 a 726.)

**Kardec** Allan, O Evangelho segundo o Espiritismo, (cap. V, item 26.)

**Sayão** Antônio Luiz, Elucidações Evangélicas, (pp. 143 a 145 e 465.)

**Silva** Benedicto, Dicionário de Ciências Sociais, (p. 1094.)

**Roberti** Cardenal Francesco, Dicionário de Teologia Moral, (p. 816.)