

O MUNDO DOS PENSAMENTOS – ONDAS MENTAIS E SINTONIA

CONEXÃO COM AS REUNIÕES MEDIUNICAS

Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude e se há algum louvor, nisso pensai (epístola de Paulo ao Filipense: 4/8).

Ninguém permanece fora do movimento de permuta incessante. Respiramos no mundo das imagens que projetamos e recebemos. Por elas, estacionamos sob a fascinação dos elementos que provisoriamente nos escravizam e, através delas, incorporamos o influxo renovador dos poderes que nos induzem à purificação e ao progresso (Pensamento e Vida – lição 01, médium Francisco Cândido Xavier).

“Renovar pensamentos não é tão fácil como parece a primeira vista. Demanda muita capacidade de renúncia e profunda dominação de si mesmo, qualidades que o homem não consegue alcançar sem trabalho e sacrifício do coração” (Pão Nosso – lição 16, médium Francisco Cândido Xavier).

INTRODUÇÃO

O instrutor Calderaro afirma, “o nosso cérebro, para melhor entendê-lo, pode ser dividido em três regiões distintas, como se fosse um edifício de três andares: no primeiro andar está a residência de nossos impulsos automáticos, simbolizando os serviços realizados. Nele moram o hábito e o automatismo; no segundo andar localizamos o domínio das conquistas atuais, com a presença das qualidades nobres que estamos edificando. Aí residem o esforço e a vontade; e, no último andar, temos a casa das noções superiores, indicando as conquistas à atingir e aí estão situados o ideal e a meta superior. Esses três andares são o subconsciente, o consciente e o superconsciente ou o passado, o presente e o futuro.

O cérebro então é o instrumento que traduz a mente, manancial de nossos pensamentos, através dele, unimo-nos à luz ou à treva, ao bem ou ao mal” (No Mundo Maior, capítulo 3 - Francisco Cândido Xavier).

ANALOGIA ENTRE A FISICA (ELETRICIDADE) E O CAMPO MENTAL

ONDA

Nada existe de imóvel, vivemos entre ondas, oscilações, sendo a própria vida um permanente pulsar. A vibração decorrente de uma emissão de qualquer natureza chamamos de onda. Existem ondas elétricas, sonoras, caloríficas, mentais e tantas outras. A amplitude, isto é, a força da onda, é medida pela distância maior ou menor de subida e descida numa linha média; é, em outras palavras, o tamanho da oscilação.

Existem ondas longas (maiores que seiscentos metros), médias curtas, ultra curtas (menores que 10 metros), medidas em metros ou angstroms, uma medida infinitesimal. Situamos aí as ondas de rádio, de televisão, do espectro solar (desde o infra vermelho até o ultra violeta), os raios X, os raios gama e outras radiações cósmicas. Quanto menor o comprimento de onda maior é o alcance da emissão.

Quanto mais fortes e elevados os pensamentos, maior a frequência vibratória e "menor o

comprimento de onda". É possível deduzir, que as ondas mentais, por analogia, significam emissões de alcance inimaginável!

Tudo isso faz-nos compreender a necessidade absoluta de mantermos a mente em "ondas curtas ou ultra curtas", isto é, com pensamentos elevados, para que nossas preces e emissões possam corresponder aos nossos objetivos e sintonizar com os espíritos benfeitores.

As "ondas longas", correspondentes a pensamentos de baixo teor ou de pouca expressividade são de reduzido alcance e não geram campo de forças de maior magnitude.

CORRENTE

Ao deslocamento de partículas num condutor damos o nome de corrente; se a corrente caminha para um só lado, constantemente, dizemos que é contínua ou direta. Se ora vai para um lado, ora para outro, denominamô-la de alternada.

Cabe novamente a analogia entre a corrente elétrica e a mental: a corrente elétrica é produzida por um gerador e a corrente mental pela nossa mente e transmitida por nosso cérebro. Naturalmente que o pensamento dimana do espírito, passa pelo cérebro perispiritual e alcança o meio físico pelo cérebro humano.

Cada cérebro pulsa vibrações ou frequência de maior ou menor valor, de acordo com o teor dos pensamentos. O amor vibra em alta frequência; o ódio, em baixa frequência. São pólos opostos.

ONDAS AMORTECIDAS

"Em física, definimos ondas amortecidas, as que atingem rapidamente um valor máximo de amplitude, depois rapidamente decrescem, não se firmando em determinada expressão vibratória. São produzidas por aparelhos que intermitentemente despedem fagulhas, chispas, centelhas, não executando emissão regular e fixa em determinada faixa. Produzem efeito de ruídos" (Técnica da Mediunidade - parte I, C. Torres Pastorino).

No cérebro, ondas amortecidas são as produzidas por cérebros não acostumados à elevação. Nos momentos de aflição, costumam proferir preces fervorosas e nas adversidades clamam por auxílio, alterando assim, com constância, o nível vibracional.. A onda se eleva rapidamente, mas decresce logo, nas mentes não habituadas ao cultivo de pensamentos e atitudes de elevação moral. Produzem então "ruídos", alternando sempre o humor e o fluxo qualitativo das ideias.

INDUTÂNCIA

Indutância é a inércia da eletricidade, que se expressa na mudança de uma direção para outra, com alteração do sentido da emissão.. Em outras palavras, quando a oscilação chega ao ponto máximo, ela pára, para voltar ao lado oposto. É medida em "henrys".

Na mediunidade observamos este fenômeno, marcado por momentos de silêncio ou de vazio no desenvolver do transe. O médium educado permanece calado, nesses momentos, aguardando o fluxo de ideias proveniente do espírito comunicante. Já o médium não educado, intromete aí pensamentos seus, ensejando o denominado animismo. Se a indutância é muito grande, a comunicação torna-se imperfeita e falha. Isso pode ser causado por deficiência do aparelho receptor (médium) ou do aparelho transmissor (espírito). Qualquer dos dois, pelo despreparo, e isso é perfeitamente natural, pode apresentar indutâncias muito fortes e hiatos longos. Ocorre o fenômeno, com os demais membros da reunião mediúnica, na forma de fragilidade na concentração e ausência de pensamentos nobres.

CAMPO ELÉTRICO

É o campo originado pela passagem da corrente elétrica. Uma reunião mediúnica produz um campo mediúnico, originário das emissões mentais.

Uma reunião mediúnica, pelo afluxo de mentes ali presentes, por analogia, forma um campo mental. Quanto mais estiver o ambiente carregado de eletricidade ou magnetismo positivo, mais eficiente será a reunião. Quanto mais esse ambiente estiver permeado de forças negativas, mais perturbada a reunião. Essa a razão de se evitar a movimentação de pessoas na sala mediúnica, especialmente nos instantes antes do acontecimento mediúnico: este expediente ameniza a ocorrência desfavorável de um campo eivado de energias negativas, interferindo nas "linhas de forças" de teor positivo estabelecidas pelos espíritos benfeitores e pelos encarnados bem preparados emocional, orgânica e espiritualmente falando.

Vale lembrar Allan Kardec "uma reunião é um ser coletivo cujas qualidades e propriedades são a soma de todas as dos seus membros, formando uma espécie de feixe. Ora, esse feixe será tanto mais forte quanto for mais homogêneo" (Livro dos Médiuns – Allan Kardec, capítulo 29).

BATERIA

Denomina-se bateria uma série de acumuladores ligados entre si, aumentando, com isso, a capacidade de armazenamento e também do tempo em que consegue permanecer sem esgotar sua carga.

Cada criatura constitui um acumulador, capaz de armazenar a energia espiritual (eletromagnética), entretanto, essa energia pode esgotar-se. E se esvairá com facilidade, se houver perdas ou saída na forma de explosões de cólera, ressentimentos, mágoas e desequilíbrios de qualquer natureza. "Cada vez que uma pessoa se aborrece ou se irrita, dá saída à energia que mantinha acumulada, "descarrega" seu acumulador de força (ou fluidos), diminui a carga e, portanto, se enfraquece. O segredo é manter-se inalterado e calmo em qualquer circunstância, mesmo nas tempestades morais e materiais mais atroz" (Técnica da Mediunidade, parte I - C. Torres Pastorino).

Os acumuladores nem sempre possuem carga suficiente de energia para determinado fim. São então reunidos "em série", formando uma bateria. A bateria assim formada, lida com uma energia eletromagnética muito maior. Daí, por analogia, as reuniões mediúnicas serem mais eficientes, por contarem com um grupo de pessoas, tanto quanto possível constantes na frequência e no compromisso (médiuns, vibracionais, esclarecedores coordenadores), formando com o tempo uma equipe homogênea.

RESISTÊNCIA

Qualquer condutor de eletricidade, por melhor que seja, opõe resistência à passagem da corrente elétrica. Essa resistência é medida em "ohms", e há leis estabelecidas para medi-la. O comprimento do fio, seu diâmetro, a temperatura e o material de que é constituído, são fatores interferentes na propagação da corrente elétrica, causando maior ou menor resistência a sua passagem.

Exemplificando a resistência será tanto maior: a) se o fio for mais extenso do que o projeto elétrico estabeleceu; b) se o fio for de menor diâmetro que o projetado; c) se a temperatura estiver mais elevada, e vice-versa.

Existem vários fatores que significam "resistência" nos cometimentos mediúnicos, desde os aparentemente insignificantes como ambiente físico e silêncio. Outros fatores de importância são: a variação do campo mental, isto é quando a "corrente mediúnica" está fraca ou instável; a baixa densidade vibracional quando seus componentes se distraem com facilidade e quando há elementos fracos, diminuindo a capacidade da "bateria". Um acumulador pifado inutiliza a bateria: uma pessoa distraída e bulhenta "quebra" a corrente mediúnica.

O UNIVERSO DA MENTE

DEFININDO A MENTE

"Se, no mundo físico, a energia elétrica excita os átomos do filamento de uma lâmpada, levando-os a emitir luz, no mundo plástico e sutil em que atua, a mente é excitada pela energia mental, gerando pensamentos de diferentes comprimentos de ondas e cores, revelando a natureza moral dos seus emissores ou dos desejos colimados" (mensagem Mente e Sintonia, Espírito Scheilla - médium Emmanuel Chácara, 10/05/1993).

Uma palavra proferida ao léu, uma simples leitura, uma ação automática, um pensamento distraído, um diálogo desatento, um desejo fugaz ou qualquer outra nuance do cotidiano que te pareça insignificante, podem representar um silencioso envolvimento psíquico com nichos de energias espirituais de mesma vibração e intensidade (Mensagem Mente e Sintonia, Espírito Scheilla - médium Emmanuel Chácara, 10/05/1993).

Lauro Trevisan afirmou: "o homem é a sua mente. O corpo é a manifestação da mente. Quando a mente se deteriora, o corpo se deteriora. Como a mente é controlável, a saúde e a doença podem ser controláveis. A mente é o agente de todos os estados intelectuais, emocionais, sensoriais, extra-sensoriais e espirituais. A mente é uma só, mas tem duas características ou funções:

CONSCIENTE - é a mente racional, objetiva (que pensa, analisa, raciocina, deduz, seleciona, imagina, censura);

PRE-CONSCIENTE - é a mente subjetiva, impessoal, não seletiva" (O Poder Infinito da Sua Mente, Lauro Trevisan - 86ª edição). Pensar é criar, elaborar idéias, gerando palavras, atos ou atitudes com reações nas criaturas situadas no campo de influência de quem emitiu a onda mental.

NÍVEIS ENERGÉTICOS DA MENTE

BETA - Estado máximo da mente consciente. É o estado de vigília. O nível Beta representa a mais alta ciclagem cerebral, correspondendo a uma média de 21 (vinte e um) ciclos por segundo. Atinge-se até 60 (sessenta) ciclos por segundo quando a criatura está agitada, tensa, apavorada ou em pânico. O eletroencefalograma é um recurso da medicina para medir as nossas oscilações cerebrais. Indivíduos mais harmonizados psicologicamente e espiritualmente falando, apresentam "ciclagem cerebral" mais reduzida o que é positivo para as reuniões mediúnicas.

ALFA - Corresponde a um nível de relax profundo, estando a mente em paz, calma, sem tensões físicas e emocionais. O ritmo cerebral se situa entre 7 (sete) e 14 (quatorze) ciclos por segundo. Atinge-se o estado alfa não só pelo relax profundo como também pela concentração (oração) e meditação. Neste nível ativa-se o campo da inteligência, da memória, da inspiração, da criatividade, das percepções sensoriais e extra-sensoriais. É o nível mental propício para o transe mediúnico em decorrência da baixa tensão psíquica. Outros tipos de transe podem também ocorrer nesta faixa, seja por indução, por sugestão mental ou pela utilização de drogas (farmacológico, hipnótico).

TETA - É o máximo nível mental que se atinge em estado de consciência. O ritmo cerebral oscila entre 4 (quatro) e 7 (sete) ciclos por segundo. Criaturas muito equilibradas e harmonizadas intimamente, conseguem atingir este estado mental, outras só o fazem em situações anômalas e esporádicas. É o estado energético capaz de proporcionar o Nirvana dos orientais, susceptível de colocar a mente em contemplação. Não se pretende, nas reuniões mediúnicas, atingir este estado, dado que o objetivo é manter os membros plenamente voltados para o trabalho mediúnico, onde auxiliar o outro é a meta.

DELTA - É o ritmo cerebral entre 4 (quatro) e 0,5 (zero vírgula cinco) ciclos por segundo. Corresponde ao estado de sono. Um cérebro com emissão zero significa morte cerebral. Não convém as pessoas estarem dormindo durante a reunião mediúnica, que significa uma mente longe da ambiente mediúnica.

COERÊNCIA ENTRE PENSAMENTO E ACÇÃO

Muitas mentes se surpreendem quando, num intercâmbio mediúnico, defrontam-se com entidades que na Terra ocuparam posição de destaque, desfrutando posições relevantes e, retornando ao Mundo Espiritual, expressam sentimentos de inquietação ou se acham anestesiadas no desequilíbrio e na perturbação. Os menos vigilantes acreditam que esses acima citados, deveriam no plano espiritual ocupar pontos especiais e, ao se despirem da indumentária carnal, como espíritos libertos, estarem cobertos de aureoladas bênçãos e pelas fortunas de méritos que na verdade, não lograram azealhar.

Não há portanto, qualquer mistério que permaneça em clima enigmático após a morte. Cada um é o que intimamente pensa, cultiva, elabora e produz. A existência se faz de atos depositados nos cofres da consciência e de sentimentos armazenados nas profundezas do ser. Já a morte é o acordar para as realidades que nos imantamos durante a jornada material.

NO DOMÍNIO DA MENTE

CONCENTRAÇÃO MENTAL

Os nossos pensamentos emitem vibrações que produzem ondas e se espraiam-se pelo espaço. A nossa onda mental, mediante processo natural sintoniza com outras que lhe são equivalentes e dessa forma estabelece-se uma sincronia de forças.

Situamo-nos em faixas vibracionais oscilantes de acordo com as nossas criações mentais habituais. Concentrar é direcionar o pensamento para determinada coisa, fenómeno, a princípio de natureza intelectual e, depois, convertendo-se em ato automático, pelo hábito.

A concentração é pois a fixação da mente numa idéia. A concentração individual é de alta relevância, pois que a mente sintonizada com as idéias superiores vibra em frequências elevadas.

Quando, em reunião mediúnica, solicita-se a concentração dos cooperadores, o desejo é que as mentes sincronizem-se no dínamo gerador de forças, que é a Divindade, a fim de catalisar as energias mantenedoras do ministério mediúnico.

Quem não é capaz de manter-se em elevado clima de vibração produz descargas oscilantes sobre a corrente geral, causando prejuízos para o conjunto.

É indispensável criar-se um clima geral de otimismo, confiança e oração, o que conduz à produção de energias benéficas, através das quais os instrutores desencarnados se utilizam para as realizações edificantes no socorro espiritual.

“Em matéria de concentração mental:

Preserve seus ouvidos contra as tubas da calúnia ou da malidicência;

Não empreste seu verbo à palavras indignas;

Não ceda seus olhos à fixação das faltas alheias, entendendo que você foi chamado a ver para auxiliar;

Não se entregue à cólera ou ao desânimo, a leviandade ou aos desejos menos felizes;

Não mentalize o mal de ninguém;

Caminhe no clima do otimismo e da boa para com todos (Instruções Psicofônicas – médium Divaldo Pereira Franco)”.

COOPERAÇÃO MENTAL

Numa reunião mediúnica de manifestação de espírito sofredores, enquanto se faz o esclarecimento endereçado ao desencarnado é imperioso que os assistentes se mantenham em harmoniosa união de pensamentos, oferecendo sustentação às afirmativas do coordenador ou do esclarecedor/doutrinador que detenha eventualmente a palavra.

Deve-se excluir qualquer idéia de censura ou de crueldade, ironia ou escândalo. Simpatia e solidariedade deverão ser ofertadas tanto a alma do amigo que orienta o irmão desafortunado, quanto aos corações dos companheiros que o escutam.

O coordenador deverá apelar à cooperação mental, no momento em que a providência se mostra precisa, convocando os companheiros porventura desatentos ou entorpecidos, para que a corrente mental do amparo fraterno circule com equilíbrio na prestação do serviço.

CONCENTRAÇÃO

É prestar atenção plenamente, sem que a mente pule de uma ideia a outra. Não requer rigidez física, mas sim, relaxamento muscular, serenidade e quietude, procurando neutralizar as emoções.

A concentração não é passiva, mas ativa, tanto como a mediunidade. O estado da alma, sim, é de apassivamento das disposições orgânicas para que prevaleça o espírito. Mediante uma concentração mental, podemos anular uma dor, dominar a raiva, extinguir uma emoção.

MEDITAÇÃO

É o exercício continuado da concentração sobre determinado tema, estimulando vibrar a mente em estádios de menor tensão psíquica. É um estado de quietude, de domínio sobre os próprios pensamentos.

CONTEMPLAÇÃO

Consiste em sintonizar e identificar-se com o objeto ou tema pensado, mergulhando-se nele e "conhecendo-o". Raras criaturas conseguem verdadeiramente atitudes contemplativas; só aquelas que dominam a si mesmas e neutralizam com segurança as influências incidentes de fora para dentro, logram atingir esse desiderato.

ELUCIDANDO SOBRE A ACAO MENTAL

PADRÃO VIBRATÓRIO

Consideramos como fator preponderante para o intercâmbio espiritual a sintonia entre os mundos corporal e espiritual.

O padrão vibratório que os membros da reunião mediúnica conseguem alcançar é de relevante importância no intercâmbio espiritual.

Convém nos predispor para conseguir tónus vibratório de natureza ideal, a fim de ascendermos na direção das emissões mais sutis, conectando com as Esferas Mais Altas da Vida; como descer, sem abandonar a faixa do equilíbrio, para sintonizar com as mentes atormentadas de esferas mais densas, onde as ondas estão sobrecarregadas de estática, produzidas pelas íntimas distonias dos comunicantes.

Os médiuns, conscientes dos seus deveres, haverão de desincumbir-se da tarefa socorrista aos irmãos sofredores, sem se afetarem com os resíduos e cargas deletérias circundantes, mantendo vibração positiva e concorrendo para a harmonia geral.

MENTE E DESEJO

O desejo mantém a mente presa às encarnações, pois busca apenas o que lhe dá prazer, criando imagens e rejeitando o que lhe causa desprazer. Falamos dos desejos distoantes dos princípios morais. Buda dizia: o dia que a criatura humana livrar-se dos desejos, estará livre das doenças, dos renascimentos, do sofrimento e da própria morte. É muito importante então saber desejar.

Quando a mente se esforça determinante e persistentemente para libertar-se dos desejos impuros, a sintonia com faixas mais elevadas do pensamento dar-se-á com maior liberdade e facilidade.

PRODUTOS DO PLANO MENTAL

Ondas mentais: ao pensar, a mente vibra e emite vibrações ou ondas que se propagam pela matéria afim circundante com que ela sintoniza.

A propagação se faz em todas os sentidos atingindo distâncias incomensuráveis. Vale lembrar que no campo mental superior, não há limitação de espaço, pois o pensamento, propaga-se além dos sentidos comuns, podendo-se dizer ser a mente, adimensional..

É preciso que a onda mental emitida não esteja mesclada de emoções contraditórias, pois quem pensa negativamente, polui e desarmoniza o campo mental, causando prejuízos quem nele se situa..

Quem controla seus pensamentos pode da mesma forma afetar os outros e ser o responsável, sem sabê-lo, pela salvação de muitas criaturas. Os que pensam em níveis elevados são verdadeiros "renovadores de ar", da atmosfera mental.

Formas mentais: o pensamento emitido do mundo mental, produzindo ondas, energia, vibrações, plasma formas consequentes da qualidade da matéria mental produzida.

Essas formas são vistas diferentemente por sensitivos ou médiuns clarividentes, dependendo da disposição anímica ou mediúnica de cada um, apresentando cor, brilho ou opacidade, beleza ou disformidade, dureza ou plasticidade, sendo pois consequência da natureza da fonte emissora. Segundo Arthur E. Powell:

- a) A qualidade do pensamento determina a cor;
- b) A natureza do pensamento determina a forma;
- c) A precisão do pensamento determina a nitidez da forma.

Essas formas mentais não são apenas passivas; agem também ativamente e de diversos modos.

Algumas vezes, vemos as coisas através de nossa criação mental, atribuindo a tudo a "cor" típica de nosso pensamento.

Os preconceitos, as implicâncias, as antipatias, os julgamentos e críticas partindo de nós em direção às pessoas, adquirem vida momentânea, em face ao teor das nossas emissões mentais (vibrações), daí a importância e impositivo de controlarmos a nossa mente.

O EXERCÍCIO VIBRATÓRIO

DISPOSIÇÕES EMOCIONAIS E ESPIRITUAIS

Nossas emoções e disposições espirituais estão intimamente ligadas às nossas criações mentais. O pensamento é a base de tudo, comandando o que efetivamente somos. No que diz respeito a repercussão do pensamento nas atividades mediúnicas, eis algumas alertivas a considerar.

“ Os membros integrantes de equipe mediúnica para os trabalhos hão de prevenir em alguns aspectos comportamentais, sem os quais o êxito do intercâmbio sofrerá prejuízos. Ao tarefeiro convém ajuizar-se de que a mediunidade é dom divino com expressão na alma humana e, tal qual a planta, reclama estação mental apropriada, o adubo da paciência, o corretivo da fé, a luz do esforço pessoal e ingredientes outros que conduzirão à produção dos frutos sazonados da realização.

Acresce-se a isso outras recomendações, visando uma melhor ajustagem nos sentimentos íntimos, nascidos dos nossos pensamentos, tais como:

- a) repouso restaurador para restabelecimento das energias indispensáveis ao cosmo celular;
- b) disposição espiritual renovada, desenvolvida com o hábito da concentração e das preces dirigidas ao Criador;
- c) controle mental dos impulsos contrapostos à moral evangélica. Contudo, vale considerar que ninguém modifica repentinamente o seu tônus vibracional ou hábito mental. Por indução psicológica podem aflorar na mente do indivíduo, durante a reunião mediúnica, os mesmos pensamentos e anseios que acalentava antes da reunião. Portanto, o alimento emocional que nutria anteriormente poderá acompanhá-lo para a intimidade dos trabalhos mediúnicos;
- d) abstinência, sobretudo no ambiente da reunião mediúnica e no dia da mesma, de comentários alheios à tarefa, queixas, azedumes, apontamentos irônicos, vozerio, críticas, anedotários jocosos e as considerações injuriosas a quem quer que seja. Semelhante economia no procedimento significa respeito aos pacientes que chegam, portadores de insuspeitáveis problemas emotivo-espirituais, independentemente do plano de ação em que se situam. Naturalmente que nos referimos também aos seres do além túmulo que, da invisibilidade, nos advertem com a aflição deles e para alcançá-los vibratoriamente faz-se imprescindível reduzirmos nossa tensão psíquica;
- e) vigilância sobre as expressões menos dignas de comportamento. A frivolidade, a excitação, a confusão são implementos que destroçam o equilíbrio indispensável a que transitam do Mundo Espiritual, na direção da criatura, cargas vitalizadoras da paz e da inspiração de que todos necessitam. Não é possível atingir resultados profícuos sem irradiar temperança e simpatia do campo íntimo" (Livro Obsessão e Transtornos Psíquicos, Célio Alan Kardec de Oliveira).

DISPOSIÇÕES MORAIS

"O sucesso do intercâmbio mediúnico não está atrelado somente à qualificação do sensitivo e à inferência dos espíritos, como também a outras variáveis igualmente importantes. Dentre elas, destaca-se a conduta ou a moral mais propriamente dita. E para quem deseja contribuir positivamente em tais cometimentos, algumas posturas e inclinações, em nível moral, são de notória valia, como as que se seguem:

- a) conduzir-se com discrição e honestidade na vida social, guardando-se porém de se deixar contaminar pelas influências malévolas naturais do meio no qual as contingências da vida suscitam conviver;
- b) cultivar o trabalho e o sacrifício para que a movimentação das energias psíquicas, em suas expressões fenomênicas e mecânicas, faça resultar da ação do sensitivo as bênçãos do amor inexcedível;
- c) manifestar bondade, discrição, discernimento e fé, granjeadores na contabilidade do céu, de proteção e ajuda;
- d) evitar deliberadamente rugas e discussões, sustentando paciência e serenidade, acima de quaisquer transtornos que sobrevenham;
- e) cultivar a humildade e a benevolência a fim de que os encargos mediúnicos de hoje se convertam, no amanhã, em sublimes e redentoras tarefas;
- f) expressar-se com abnegação e perseverança no trabalho mediúnico, de modo a sintonizar-se permanentemente com as faixas do pensamento divino. Sintonia, em conceito mais amplo, significa entendimento, compreensão, combinação vibratória ou equivalência;
- g) romper com o egoísmo compelindo-se a interessar-se pelo próximo, auxiliando-o nos lances expiatórios e probatórios, até o limite da capacidade de servir;
- h) rever e reverter incessantemente os hábitos e vícios menos felizes;
- i) dispor-se à busca do equilíbrio para neutralizar toda dissonância em matéria de comportamento, incorporando à própria vida os ingredientes da harmonia íntima;
- j) cultivar a pureza de intenções, a simplicidade, de forma a garantir-se sintonizado com as forças do bem" (Livro Obsessão e Transtornos Psíquicos, Célio Alan Kardec de Oliveira).

Célio Alan Kardec de Oliveira

Belo Horizonte, 28 de outubro de 2008.