

A SABEDORIA DO ESPÍRITO

Passado, presente e futuro pela óptica espírita

Resumo

É importante viver no presente, honrando nossas responsabilidades espirituais e buscando evoluir a cada nova existência. Devemos lembrar que somos compostos por corpo, mente e espírito, e que nossa alma é eterna. O passado não é algo distante, mas sim presente em nós, esperando para ser enfrentado e superado para seguirmos adiante. Devemos praticar os ensinamentos de Deus, transmitidos por Jesus durante Sua encarnação, e buscar a evolução espiritual através de boas ações. O passado influencia nosso presente e futuro, e através do conhecimento superior podemos progredir de forma positiva. Ao expressar gratidão todos os dias, podemos contribuir para nossa própria melhoria e para a construção de um mundo melhor.

Autor: Emerson Calejon
emersoncalejon@live.com

A Sabedoria do Espírito: Passado, presente e futuro pela óptica espírita/
Emerson Calejon. 2 ed. São Paulo: Editora Home, 2024

Introdução

Frequentemente nos questionamos por que estamos satisfeitos em um dia e não mais em outro. Onde será que a nossa felicidade se esconde? Reflitamos sobre isso.

É comum ouvirmos de diversas pessoas a recomendação de abandonar o passado e não se preocupar com o futuro. Essa orientação possui uma justificativa consistente. Preocupar-se com o futuro não é adequado para a mente, nem passar noites sem sono.

É recomendável permanecer no agora. No entanto, é crucial que nos dediquemos a compreender certos aspectos do presente para evitar equívocos.

Ao nos observarmos, percebemos que, todos os dias, levantamos para nos dirigir ao trabalho ou à escola, enquanto esposas já estão preparando o café logo pela manhã, sem tempo para pensar, conscientes de que a existência requer todos os esforços necessários para prosseguir.

Frequentemente, nos questionamos sobre nossa própria rotina. No entanto, por que estou sofrendo com a melancolia, se minhas responsabilidades não me

permitem viver no passado? Qual é o motivo pelo qual estou abatido, se tenho um emprego? Por que estou tão exausto, se posso dormir à noite e ter um sono tranquilo? São algumas das dúvidas que surgem em nossas mentes.

Por isso, vamos lá! Recordemos um pouco de nossa constituição. Estamos cientes de que não somos apenas o nosso corpo, certo? Somos a combinação de três elementos singulares: espírito, perispírito e corpo material denso (corpo físico). Ademais, compreendemos que o nosso corpo menos denso (perispírito) nunca será separado do espírito, apenas do corpo físico. Temos consciência de que somos eternos. Nossa alma é infinita. Também temos consciência de que reencarnamos para evoluir em nossa condição imortal diante do Criador.

Isso significa que, a cada nova existência, temos a chance de melhorar, de corrigir erros anteriores e de nos compensar por nossas ações erradas em vidas anteriores.

Isso nos mostra que a chance que temos de nos redimir e fazer boas ações traz consigo vestígios do passado. Somos compostos por corpo, mente e espírito, e nosso ser espiritual carrega consigo todos os benefícios, cicatrizes, obstáculos, alegrias e tristezas de suas

experiências passadas em busca de aprimoramento moral.

Sendo assim, devemos refletir sobre a relevância de viver o presente, honrando nossas responsabilidades com quem realmente somos. O passado não é nada distante, mas sim algo presente em nós, esperando que consigamos lidar com ele para prosseguirmos.

Durante sua encarnação, Jesus nos transmitiu os ensinamentos de Deus. É importante praticar a Sua palavra, e não apenas ouvir. Seguir Seus ensinamentos é a única maneira de cumprir com as nossas responsabilidades espirituais.

E o que vem por aí? O passado vai além das vivências desta vida atual; ele está presente em todos nós. No entanto, sua condição de bem-estar, presente em cada um, difere da preocupação em adquirir uma roupa nova ou um relógio aperfeiçoado.

Este é um estado inato de vivências e recordações de nossa essência espiritual.

No livro "Nosso Lar", cuja psicografia foi feita por Chico Xavier e André Luiz, são descritos vários eventos que já estavam presentes naquela realidade, no ano de 1944, quando o livro foi escrito, mas que ainda não

existiam em nosso mundo. Um exemplo disso é a descrição de um objeto que se assemelha a um grande livro que, ao ser aberto, revela imagens de arquivos, o que poderia ser comparado a alguns aparelhos atuais que conhecemos.

Dessa forma, é possível resgatar memórias de experiências passadas e que ainda não foram experimentadas na vida atual.

Diante do que foi dito, percebemos que o nosso momento atual de certa forma também tem sua ascendência. Nele estão presentes elementos relevantes do passado e do presente. Contudo, por meio das ferramentas do conhecimento superior, é possível avançar de maneira benéfica tanto para nós mesmos quanto para o Divino, empregando os três tempos. Para tratar nossas feridas e colaborar com a construção, apreciamos a brisa da manhã e a chuva que acalma o calor dos dias ensolarados. Ao amanhecer, podemos expressar todos os dias: Agradeço, Senhor, por este momento!

Prefácio

A Origem da Felicidade.....6
Viver o Presente.....7
Perispírito e Corpo Material.....8
A Reencarnação e a Evolução.....9
Responsabilidades Espirituais.....11
Os Ensinamentos de Jesus.....19
O Passado Presente em Nós.....22
Busca por Bens Materiais.....24
Conhecimento Superior.....28
Nossas Pendências Passadas.....36
Colaboração com o Divino.....42
Momento Presente.....48
A Gratidão pela Vida.....53
Nossas Responsabilidades.....58
Essência da Existência.....62
Passado, Presente e Futuro.....67
Em Busca da Evolução.....72
Positiva para o Universo.....78
Passadas e Futuras.....84
Conhecimento Superior.....99
Considerações Sobre o Livro.....101
Reflexões Sobre o Livro.....112
Conclusão e Agradecimentos.....122
Mensagem Final.....130

Capítulo 1

A Origem da Felicidade

A busca pela felicidade

A busca pela felicidade é inerente à natureza humana, sendo um dos objetivos mais almejados ao longo da história. A importância da felicidade na vida humana vai além de um mero estado emocional positivo, influenciando diretamente a saúde mental e emocional, bem como a qualidade de vida de cada indivíduo.

A importância da felicidade na vida humana

A felicidade exerce um impacto significativo na saúde mental e emocional das pessoas. Estudos têm demonstrado que indivíduos que cultivam a felicidade têm maior capacidade de lidar com o estresse, enfrentar desafios e manter relacionamentos saudáveis. Além disso, a busca pela felicidade está intimamente ligada à qualidade de vida, influenciando a forma como as pessoas percebem e vivenciam o mundo ao seu redor.

Felicidade e bem-estar

É importante distinguir a felicidade do mero prazer imediato. Enquanto o prazer está relacionado a sensações momentâneas, a felicidade está associada a um estado de realização pessoal mais duradouro. A conexão entre felicidade e realização pessoal é fundamental para o bem-estar emocional e psicológico de cada indivíduo, influenciando diretamente sua qualidade de vida.

Felicidade e espiritualidade

A busca pela felicidade pode ser compreendida como um anseio espiritual, uma busca por significado e propósito na vida. A conexão entre felicidade e propósito de vida é evidente, pois a realização pessoal muitas vezes está ligada à sensação de cumprir um propósito maior, transcendendo as necessidades materiais e alcançando um estado de plenitude espiritual.

Pense e Reflita

A busca pela felicidade

Felicidade e espiritualidade

A busca pela felicidade pode ser compreendida como um anseio espiritual, uma busca por significado e propósito na vida. A conexão entre felicidade e propósito de vida é evidente, pois a realização pessoal muitas vezes está ligada à sensação de cumprir um propósito maior, transcendendo as necessidades materiais e alcançando um estado de plenitude espiritual.

A felicidade além do materialismo

A busca pela felicidade vai além do acúmulo de bens materiais, estando intrinsecamente ligada à satisfação pessoal e às relações interpessoais. Valorizar experiências em detrimento de bens materiais e cultivar relações sociais saudáveis são aspectos fundamentais para a busca da felicidade.

Felicidade e satisfação pessoal

A valorização de experiências em detrimento de bens materiais é um aspecto essencial na busca pela felicidade. A satisfação pessoal advinda de vivências significativas e do autodesenvolvimento

tem um impacto muito mais duradouro na felicidade do que a busca incessante por bens materiais, que muitas vezes gera apenas satisfação temporária.

Felicidade e relações interpessoais

As relações sociais desempenham um papel crucial na busca pela felicidade. A importância de cultivar e manter relações interpessoais saudáveis está diretamente relacionada à satisfação e plenitude emocional. O apoio social e as conexões significativas contribuem de forma significativa para a busca da felicidade.

A felicidade como estado de espírito

A felicidade pode ser considerada um estado de espírito, influenciado pela perspectiva de vida e pela prática da gratidão. Adotar uma mentalidade positiva e cultivar a gratidão são aspectos essenciais para alcançar e manter a felicidade em diferentes circunstâncias da vida.

Felicidade e perspectiva de vida

A influência da perspectiva de vida na busca pela felicidade é significativa. Indivíduos que adotam uma visão mais otimista e esperançosa

tendem a vivenciar a felicidade de forma mais plena, mesmo diante de desafios e adversidades. A mentalidade positiva é um fator determinante na construção e manutenção da felicidade.

Felicidade e gratidão

A prática da gratidão desempenha um papel fundamental na busca pela felicidade. Reconhecer e valorizar as bênçãos e experiências positivas da vida tem um impacto direto na percepção de felicidade, promovendo um estado de contentamento e apreciação pelo que se tem, independentemente das circunstâncias.

Capítulo 2

A Importância de Viver o Presente

Vivendo no momento presente

Viver no momento presente é uma prática que envolve estar consciente e plenamente engajado no aqui e agora. A consciência plena, ou mindfulness, é uma ferramenta poderosa para alcançar esse estado de presença e atenção.

Consciência plena

A consciência plena pode ser definida como a capacidade de prestar atenção deliberada ao momento presente, sem julgamento. É estar consciente dos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e do ambiente ao seu redor, sem se deixar levar por distrações ou preocupações.

Os benefícios de viver com consciência plena são vastos. Estudos mostram que a prática regular de mindfulness pode reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Além disso, promove a regulação emocional, melhora a concentração e a capacidade de tomar decisões conscientes.

Aceitação do presente

A aceitação do presente é fundamental para viver de forma plena. Isso envolve reconhecer e aceitar o que está acontecendo no momento, sem resistência. Em vez de lutar contra a realidade, a aceitação permite lidar com as situações de forma mais equilibrada e tranquila.

O impacto da aceitação na qualidade de vida é significativo. Pessoas que praticam a aceitação do presente tendem a experimentar menos estresse e mais bem-estar emocional. Aceitar o momento presente também pode promover relacionamentos mais saudáveis e uma maior sensação de paz interior.

Superando a preocupação com o futuro

A preocupação excessiva com o futuro pode impedir que vivamos plenamente no presente. Antecipar problemas e eventos futuros pode gerar ansiedade e medo, afetando negativamente nossa qualidade de vida. É importante desenvolver estratégias para lidar com essa preocupação excessiva e direcionar nossa atenção para o momento presente.