

Módulo II - Aula 07 – Pensamento, Concentração e Sintonia - 2º semestre

Objetivos:

- Esclarecer que o pensamento é energia criadora pela qual orientamos nossa atividade interior para determinados objetivos, ou seja, a sintonia de pessoas e espíritos que tem pensamentos, sentimentos e idéias semelhantes;
- Informar que a mediunidade é um fenômeno de sintonia mental, entre o médium e um espírito comunicante que transmite seus pensamentos e idéias.

Aula Prática:

Relaxamento e concentração

Temas:

- Pensamento e mediunidade

Bibliografia:

ESE – Cap. 27 Pedi e Obtereis - item 9 e os demais
(*) O Dom da Mediunidade - parte I- item 8
(*) Evolução para o 3º Milênio – Carlos Toledo Rizzini – parte 2 - item 11 - Sintonia Vibratória
(*) Mediunidade Caminho para Ser Feliz – Suely Caldas Schubert – 2ª parte –Cap. 5 A Concentração; Cap. 6 A Sintonia e a Captação;
Cap. 10 A Identificação do Espírito
(*) Mecanismos da Mediunidade – André Luiz –
Cap. 7 Necessidade de Sintonia;
Cap. 4 Matéria Mental e Corrente

Emmanuel, no prefácio do livro **SINAL VERDE** ditado pelo espírito **André Luiz**, através da psicografia de **Francisco Cândido Xavier**, nós dá uma brilhante explicação sobre o pensamento e suas relações: Não desconhecemos que todos, respiramos num oceano de ondas mentais, com o impositivo de ajustá-las em benefício próprio. Vasto mar de vibrações permutadas.

Emitimos forças e recebêmo-las, o pensamento vige na base desse inevitável sistema de trocas e queiramos ou não, afetamos os outros e os outros nos afetam, pelo mecanismo das idéias criadas por nos mesmos.

O PENSAMENTO é o principal atributo do Espírito, é o Espírito se manifestando

Conceito: vêm do latim pensare e significa: **pesar**, isto é, medir, avaliar e comparar.

Sentido amplo=> o Pensamento é toda atividade psíquica;

Sentido reservado=> é o conjunto de todos os fenômenos cognitivos;

Pensamento é sinônimo de **intelecto**, que tem por fonte a combinação de **conhecimento + percepção + memória + imaginação**;

O pensamento, não fica restrito ao **tempo** e nem ao **espaço**;

O ato de pensar, como ato, é sempre novo, ou seja, **pensar** nada mais é do que a **atualização temporal e espacial de um conceito**;
Ex: o círculo, como conceito, é sempre um círculo. Ao pensarmos uma, duas, três ou várias vezes sobre essa figura, cada uma delas será, para nós, sempre nova.

Espiritismo / mediunidade.

A força mental que se exterioriza no ato de pensar, não é apenas a base da prática mediúnica, mas também é o fundamento de toda a vida humana;

A força mental é o ponto central dos princípios básicos da mediunidade;

Para o Espiritismo, é o elemento nobre, modelador das ações dos Espíritos, através de fluídos etéreos;

A mente, o psiquismo, a memória, a razão e conseqüentemente o pensamento são atributos do Espírito;

O que acontece quando emitimos um pensamento?

O Pensamento é uma manifestação do espírito, que, para tanto, utiliza-se de seu livre-arbítrio. Quando o emitimos, ele se materializa e ganha o espaço, por intermédio do fluido cósmico em que estamos mergulhados;

Uma vez exteriorizado por esse fluido, pode ser recepcionado por outro Espírito, encarnado ou desencarnado;

a) O Campo mental ou corpo mental tem a sua sede no espírito,
e de acordo com a explicação de **André Luiz**, no livro "**Evolução em dois Mundos**" é "**O ENVOLTÓRIO SUTIL DA MENTE**";

Podemos dizer que campo mental é a parte do espírito que envolve a mente, é ainda, mais sutil ainda do que o perispírito;

b) A Mente é a parte do Espírito que o dirige;

A mente é o elemento de maior importância para o Espírito, pois é responsável pela **produção do pensamento** e pela formação do corpo espiritual (**Perispírito**), que a espelha e que, por sua vez, vai servir de molde para a **formação do corpo físico**;

Por tudo isso podemos dizer que somos **o resultado da nossa própria mente**;

Isto vêm de encontro ao pensamento de **Renne Descartes, que diz: PENSO LOGO EXISTO!**

No campo mediúnico:

O pensamento é a base para que se efetue a comunicação entre Espíritos, a comunicação mediúnica se realiza de Mente a Mente;

Fixação Mental ou (Monoideismo)

Monoideísmo é estado patológico caracterizado pela tendência de uma pessoa retornar sempre em seu pensamento em sua palavra a um só tema. É a ideia fixa, ou o estado de consciência mórbida, que se caracteriza pela persistência de uma ideia;

Podemos entender como **fixação mental o pensamento permanente do espírito em determinado sentido, no caso, um ato do passado.** Em geral, ocorre quando o espírito se fixa num ato que praticou contrário às leis naturais e em detrimento de outrem. Quando o espírito se deixa levar por esse estado, abstrai-se de tudo o mais que acontece em sua existência, mantendo seu psiquismo fixado unicamente em torno desse fato. É o resultado do julgamento realizado pelo verdadeiro e único juiz das nossas ações: a nossa consciência.

GÊNESE DO PENSAMENTO Segue as etapas:

1ª) Estímulo — uma Reflexão, uma dúvida, incerteza, inquietação ou qualquer coisa;

2ª) Pesquisa — procura de registros, documentação capaz de esclarecer um problema;

3ª) Hipótese — fase crucial e a mais importante do processo do pensamento, em que os dados obtidos são elaborados;

4ª) Solução — abandono da dúvida em vista da força dos elementos colhidos;

5ª) Crítica — fase final de análise e do caminho a ser seguido;

RELAÇÃO entre FLUIDO e PENSAMENTO:

No livro **A GÊNESE, Allan Kardec** informa que: "**Sendo** o fluido veículo do pensamento, este atua sobre os fluidos como o som sobre o ar; eles nos trazem o pensamento, como o ar nos traz o **som**";

"**Há** mais: criando imagens fluídicas, o pensamento reflete no envoltório perispirítico, como num espelho, e toma nele corpo e aí de certo modo se **fotografa**";

"**Desse** modo é que os mais secretos movimentos da alma se repercutem no envoltório fluídico, que uma alma pode ler noutra alma,

como num livro e ver o que não é perceptível aos olhos do **corpo**";
(cap. XIV, 15);

SÍNTESE: O PENSAMENTO é:

a) Nossa identificação

Pelos nossos pensamentos somos identificados no mundo espiritual;

b) É o condutor de nossas emoções

O pensamento exterioriza nossos sentimentos no ambiente que mentalizamos;

c) Determina nosso estado de saúde

Mantendo bons pensamentos evitamos diversos problemas de saúde e relacionamento (entre encarnados e desencarnados);

d) Determina nossas ações

Devemos refletir antes de agir, o pensamento é muito importante em nossas vidas, pois somos consequência dos nossos pensamentos;

A CONCENTRAÇÃO exige a educação da Mente!

Conceito: Concentrar é reunir em um centro, fazer convergir todos os pensamentos para um objetivo comum; centralizar; tornar mais denso; não dar expansão a;

Requer:

Abster-se de todos os problemas comuns, esquecimento temporário dos problemas;

Auto-análise (introspecção);

Interiorização da Mente;

Força de Vontade para obter o fim desejado;

Características:

Não é atividade passiva;

Através da vontade, determinamos a convergência de nossos pensamentos para o objetivo da concentração;

Estágios Mentais:

Abstração de tudo que nos envolve;

Aquietar a mente (fazer silêncio interior);

Focalizar o objeto ou a finalidade;

Trabalhar a mente para manter a concentração;

Nosso campo mental, no momento da concentração é enriquecido pelos pensamentos positivos e pelas vibrações harmoniosas;

Como obter uma boa concentração?

Vida equilibrada;
Pacificação Interior;
Mente direcionada para o bem;
Educação moral;

TÉCNICAS QUE AUXILIAM O PROCESSO DE CONCENTRAÇÃO!

Dois fatores são importantes: **O Relaxamento e a Abstração**
RELAXAMENTO:

Muscular ou Físico:

Evitar roupas e calçados apertados;
Evitar contração muscular;
Encontrar uma posição cômoda;
Respirar calmamente... muito importante!

Psíquico ou Mental:

Evitar tensão emocional;
Evitar emoções fortes;
Desequilíbrios espirituais;

OBS* Buscar sintonia mais elevada, cuidar da higiene mental com leituras sadias e edificantes, manter sentimentos nobres e conversas instrutivas.

ABSTRAÇÃO: é isolar mentalmente um elementos

Exterior: Desligamento do meio físico

Itens preparatórios:
. . . Fechar os olhos;
. . . Não prestar atenção ao que está em torno de nós;

Interior: Desligarmo-nos dos problemas do dia a dia e de tudo que fuja aos objetivos da reunião

Evitar pensamentos intrusos;
Focalizar a mente;

“Não é tão fácil, mantermo-nos concentrados em determinadas atividades, que exijam atenção, cuidado redobrado e vigília de nossa parte, isto porque não temos o hábito de policiar os nossos pensamentos, e, quando menos esperamos, já estamos distraídos, desatentos, desligados da nossa tarefa de momento” ;

Elementos fundamentais da concentração:

Poder do pensamento, força mental:

Criar uma imagem mental que pode ser mantido por certo tempo;

Memória:

Através de a memória podemos recordar uma imagem, exemplo : **Uma Rosa**

Cada um pensa em uma rosa, cores diferentes, tamanhos, etc.. ;

Porem sem a riqueza de detalhes, a textura das pétalas, o perfume;

Vontade:

A vontade é a força disciplinadora do controle mental;

Sentimentos (A Emoção):

Reveste o pensamento e o tipifica, e a força de vontade o impele no rumo que se pretende;

Razão:

Seleciona os pensamentos, direciona-os, separa os oportunos ou não e submetendo-os á análise racional;

SÍNTESE: CONCENTRAÇÃO

A CONCENTRAÇÃO engloba os seguintes atributos:

- a) **Pensamento;**
- b) **Memória;**
- c) **Vontade;**
- d) **Sentimentos;**
- e) **Razão;**

Concentração / Mediunidade.

A concentração no exercicio regular da mediunidade é a base imprescindível para a comunicação com os espíritos e assegura o exito da reunião mediunica, quando aqueles que a integram conseguem formar um todo harmonioso e homogêneo.

NA PRÁTICA MEDIÚNICA, a concentração irá requerer de todos os participantes das reuniões, um esforço e um aprendizado, voltado para o equilíbrio das emoções e da vivencia nos ensinamentos do **CRISTO**.

SINTONIA - Sintonia vibratória

Conceito: Harmonia Psíquica através da identificação das ondas mentais;

Padrão vibratorio:

Em torno de cada um de nós existe um campo magnético influenciado pelos nossos pensamentos;

Quando Pensamos emitimos vibrações que produzem ondas a espalhar-se pelos espaços, no qual atraem suas ondas equivalentes que vibram na mesma frequência, este é o processo de Sintonia Mental;

INFLUENCIAS:

INTERNAS: Sentimentos e impulsos internos que varia com a evolução de cada um;

EXTERNAS: O que está em torno de nós transmuta as sintonias Sentimentos;

A sintonia vibratória ou mental do **Espírito com o Médium** é obtida através das emissões de ondas que se equivalem, ambos deveram vibrar em faixas idênticas, formando um circuito de ondas eletromagnéticas em condições vibratórias idênticas;

Fisicamente estamos condicionados pela natureza a perceber vibrações das ondas (Calor, luminosidade, eletricidade e ondas sonoras);

Nosso teor vibratório é menos elevado do que a dos Espíritos Superiores;

Para estabelecer-se, sintonias entre o plano material e o plano espiritual é necessário ajustar-se as vibrações dos médiuns:

Os Espíritos dispõem de recursos para reduzir ou elevar o tom vibratório:

Para reduzir seu próprio padrão vibratório, os espíritos superiores impregnam-se de matéria sutil colhida no próprio ambiente;

Para elevar o padrão vibratório do médium, o Espírito Superior encontrará na própria concentração do médium ou transe mediúnico, os meios para ativar as vibrações;

PADRÃO VIBRATÓRIO

Nas reuniões mediúnicas a sintonia do médium com a sintonia do espírito, é ampliada, quando a vibração de todo o grupo atingi faixas harmônicas mais semelhantes;

Leon Denis: A dificuldade na comunicação espírita reside na harmonização das vibrações e dos pensamentos;

O médium Deve esforçar-se em criar um clima vibratório, dentro de um padrão que facilite a perfeita filtragem mediúnica;

Mediante uma vida correta, uma conduta moral e mental sensata, que atrairão bons espíritos para atividades mediúnicas elevadas no Centro Espírita;

SÍNTESE:

Estamos sempre acompanhados daqueles que nos são afins, a emissão de uma onda encontra ressonância num campo vibratório equivalente, ao acontecer isto, ocorre a sintonia vibratória através da afinidade mental;

RAIOS, ONDAS, MÉDIUNS E MENTES... (Nos domínios da mediunidade)

Cada médium com a sua Mente;

Conforme o raio que arremessamos, ergue-se nos á, o domicilio espiritual na onda de pensamento a que nossas almas se afeiçoam; Todos somos médiuns dentro do campo mental que nos é próprio, associando-nos a energias edificantes ou não;

Cada criatura com sentimentos que lhe caracterizam a vida íntima emite raios específicos e vive na onda espiritual com que se identifica;

SINTONIA VIBRATÓRIA E AFINIDADE MORAL

Vivemos num universo de ondas, até as partículas mais elementares da matéria (Protons-Eletrons), ao se deslocarem originam uma onda associadas.

Neste contexto físico o cérebro surge como um aparelho emissor e receptor de ondas mentais.

O Pensamento é um fluxo energético do campo espiritual, sendo considerado (matéria mental) segundo os nossos padrões matéria rarefeita que se comporta como energia.

MOVIMENTO VIBRATÓRIO Pode ser definido com uma **oscilação ou uma pulsação**

Movimento vibratório define-se por comprimento da onda e pela frequência da onda.

1) **Comprimento da onda**: é o espaço percorrido durante uma vibração completa;

2) **Frequencia**: é o numero de vibrações por segundo;

Ex. Os **raios Ultravioleta** tem **0,0004 mm** comprimento de onda e **750 trilhões** de **frequencia** (Raio mais rápido da radiação solar);

Quanto menor a o comprimento da onda maior é a capacidade vibratória, isto quer dizer mais a capacidade de penetração;

Os Espíritos puros emitem raios ultracurtos com um poder magno de penetração

SINTONIA: É a identidade ou harmonia vibratória, é o grau de semelhança ds emissões ou radiações mentais, entre dois ou mais espiritos encarnados ou desencarnados;

Padrão vibratório é uma maneira de definir o padrão moral;

Como podemos elevar cada vez mais as nossas vibrações e assim aprimorar a capacidade de sintonia?

R> Enriquecendo os pensamentos por meio da **Inteligência** (Estudo, conhecimento e compreensão) e pelos **Sentimentos** (Praticando o bem, moralização).

O auto aperfeiçoamento ocorre pelo esforço próprio no caminho do bem, a mediunidade só progride com o aprimoramento dos médiuns.