



Vigiando  
os  
pensamentos

***“Vigiai e orai, para que não entreis em  
tentação, pois o espírito está pronto,  
mas a carne é fraca.”***

**(Mt 26,41; Mc 14,38)**

Moisés: ação

**Deuteronômio 5,18:** *“Não cometa adultério.”*  
(=Êxodo 20,14)

Moisés: ação

**Deuteronômio 5,18:** *"Não cometa adultério."*  
(=Êxodo 20,14)

Consequência:

**Levítico 20,10:** *"O homem que cometer adultério com a mulher do seu próximo **se tornará réu de morte**, tanto ele como a sua cúmplice."*

## Moisés: ação

Deuteronômio 5,18: "Não cometa adultério."  
(=Êxodo 20,14)

Con

Levít  
tério  
rá ré  
plice.

A LEI DIZ:

▪ Não matarás

(Êxodo 20,13)

(Deuteronômio 5,17)

adul-  
orna-  
cúm-

## Jesus: pensamento

**Mateus 5,27:** *"Vocês ouviram o que foi dito: 'Não cometa adultério'. Eu, porém, lhes digo: todo aquele que olha para uma mulher e deseja possuí-la, já cometeu adultério com ela no coração."*

## Jesus: pensamento

**Mateus 5,27:** *"Vocês ouviram o que foi dito: 'Não cometa adultério'. Eu, porém, lhes digo: **todo aquele que olha para uma mulher e deseja possuí-la, já cometeu adultério com ela no coração.**"*

### Sugestão:

**Mateus 5,29-30:** *"Se o olho direito leva você a pecar, arranque-o e jogue-o fora! É melhor perder um membro, do que o seu corpo todo ser jogado no inferno. Se a mão direita leva você a pecar, corte-a e jogue-a fora! **É melhor perder um membro do que o seu corpo todo ir para o inferno.**"*

Os fariseus e os doutores da Lei e a questão da tradição religiosa de “se lavar as mãos”:

**Mateus 15,10-19:** “ [...] Jesus [...] disse: ‘Escutem e compreendam. Não é o que entra na boca que torna o homem impuro, mas o que sai da boca, [...] Vocês não compreendem que tudo o que entra na boca passa pelo estômago e acaba indo para a privada? Ao contrário, **as coisas que saem da boca vêm do coração e essas é que tornam o homem impuro. Pois ...**





*"É do coração que  
vêm as más  
intenções: crimes,  
adultério,  
imoralidade,  
roubos, falsos  
testemunhos,  
calúnias."*


*(Mt 15,19)*

# CONSERVE A MENTE LIMPA

Faça uma faxina em  
pensamentos negativos







**Pensamentos  
qualidades x conseqüências**

<b>P e n s a m e n t o s</b>	<b>Tipos</b>	<b>Efeitos</b>	
	<b>Bons</b>	<b>Saúde</b>	
		<b>Ambiente</b>	
	<b>Maus</b>	<b>Próximo</b>	
		<b>Sintonia</b>	<b>Encarnados</b>
			<b>Desencarnados</b>

**“O pensamento é criador.** Assim como o pensamento do Eterno projeta sem cessar no espaço os germens dos seres e dos mundos, assim também o do escritor, do orador, do poeta, do artista, faz brotar incessante florescência de ideias, de obras, de concepções, que **vão influenciar, impressionar para o bem ou para o mal, segundo sua natureza, a multidão humana.**” (LÉON DENIS, *O problema do ser, do destino e da dor*)



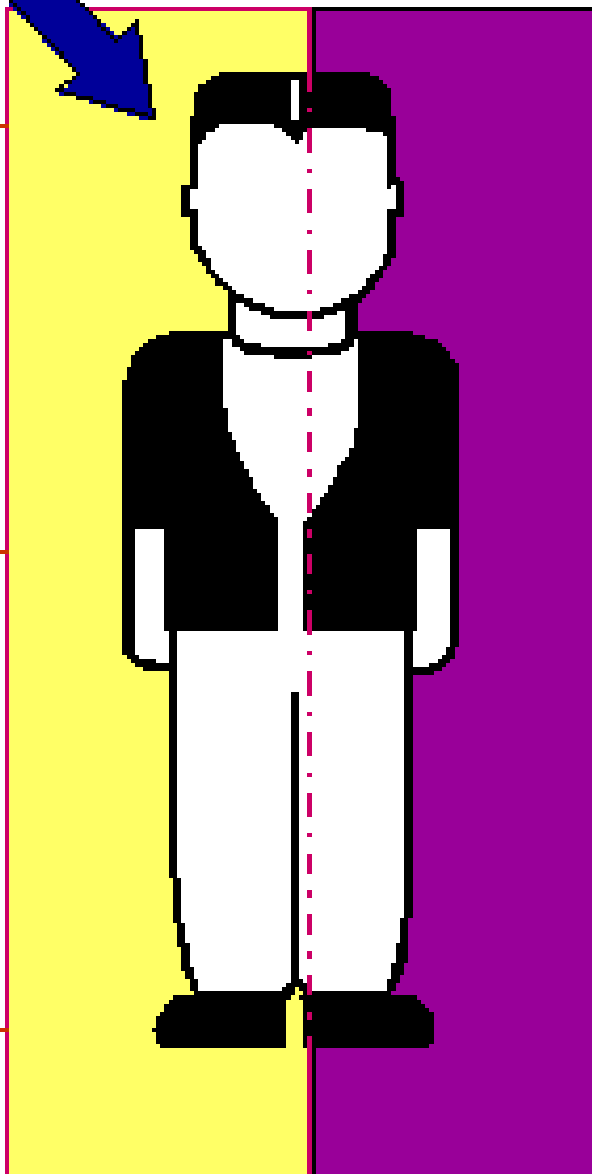
Léon Denis (1846-1927) foi um filósofo, médium e um dos principais continuadores do Espiritismo após a morte de Allan Kardec, ao lado de Gabriel Delanne e Camille Flammarion. (WIKIPÉDIA).

# ENERGIAS BOAS

ATRAI BONS  
ESPÍRITOS

TRAZ SAÚDE  
E  
EQUILÍBRIO

ABRE AS  
PORTAS DO  
BEM E DO  
AMOR



**ENERGIAS BOAS**

**ENERGIAS RUINS**

**ATRAI BONS  
ESPÍRITOS**

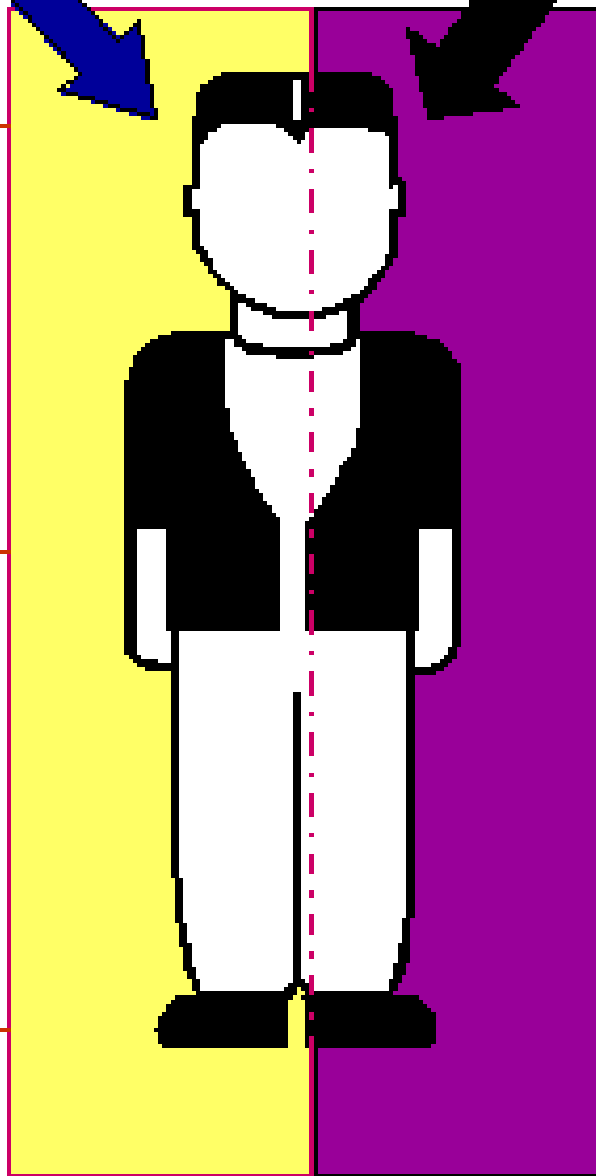
**ATRAI MAUS  
ESPÍRITOS**

**TRAZ SAÚDE  
E  
EQUILÍBRIO**

**TRAZ DOENÇA  
E  
DESEQUILÍBRIO**

**ABRE AS  
PORTAS DO  
BEM E DO  
AMOR**

**ABRE AS  
PORTAS DO  
MAL E DO ÓDIO**



“Reconhece-se que **um pensamento é mau:**

- quando **se afasta da caridade**, que constitui a base da verdadeira moral;
- quando **tem por princípio o orgulho, a vaidade, ou o egoísmo;**
- quando **a sua realização pode causar qualquer prejuízo a outrem;**
- quando, enfim, **nos induz a fazer aos outros o que não quereríamos que nos fizessem.”**

(KARDEC, *ESE*, cap. XXVIII, item 20)



# Espírito

Princípio  
inteligente

Perispírito

Corpo Físico



Homem

“Sendo o perispírito um dos elementos constitutivos do homem, desempenha um papel importante em todos os fenômenos psicológicos e, até um certo ponto, nos fenômenos fisiológicos e patológicos. Quando as ciências médicas tiverem em conta a influência do elemento espiritual na economia, terão dado um grande passo, e horizontes inteiramente novos se abrirão diante delas; muitas causas de enfermidades serão então explicadas e poderosos meios de combatê-las serão encontrados.” (KARDEC, *Obras Póstumas*)

**Patológico:** que revela doença; mórbido, doentio (HOUAISS)

“O perispírito não se acha encerrado nos limites do corpo, como numa caixa. Pela sua natureza fluídica, ele é expansível, irradia para o exterior e forma, em torno do corpo, uma espécie de atmosfera que o pensamento e a força de vontade podem dilatar mais ou menos. Daí se segue que pessoas há que, sem estarem em contato corporal, podem achar-se em contato pelos seus perispíritos e permutar a seu mau grado impressões e, algumas vezes, pensamentos, por meio da intuição.” (KARDEC, *Obras Póstumas*)



*Aura*

**“O fluido perispirítico** é imponderável, como a luz, a eletricidade e o calórico. [...].

Torna-se, porém, visível a quem se ache no estado de sonambulismo lúcido e, mesmo, no estado de vigília, às pessoas dotadas de dupla vista. [...] **ele se apresenta sob a forma de feixes luminosos, muito semelhante à luz elétrica difundida no vácuo.** [...] No estado ordinário, denota matizes diversos, conforme os indivíduos que o emitem: ora vermelho fraco, ora azulado, ou acinzentado, qual ligeira bruma. As mais das vezes, espalha sobre os corpos circunjacentes uma coloração amarelada, mais ou menos forte.” (KARDEC, *Obras Póstumas*)

“O pensamento [...] Não atua somente em torno de nós, influenciando nossos semelhantes para o bem ou para o mal; atua principalmente em nós; gera nossas palavras, nossas ações e, com ele, construimos, dia a dia, o edifício grandioso ou miserável de nossa vida presente e futura. Modelamos nossa alma e seu invólucro com os nossos pensamentos; estes produzem formas, imagens que se imprimem na matéria sutil, de que o corpo fluídico é composto. [...]” (LÉON DENIS, *O problema do ser, do destino e da dor*)

“

**Somos o que pensamos. Tudo o que  
somos surge com nossos pensamentos.  
Com nossos pensamentos, fazemos o  
nosso mundo**

”

**Buddha**

*Frases e Citacoes.com.br*

**(Viveu por volta de 563 a.C a 483 a.C.)**



Em *O perispírito e suas modelações*, a certa altura, lemos:

"Afirmamos ainda que neste corpo [perispírito] se encontra a gênese patológica das mais variadas enfermidades, que são drenadas para o físico, graças ao favorecimento de uma sintonia com os micro-organismos patogênicos, gerada por seu adensamento. [...]"  
(LUIZ GONZAGA PINHEIRO, *O perispírito e suas modelações*, p. 131)

**Patológico:** que revela doença; mórbido, doentio. (HOUAISS).

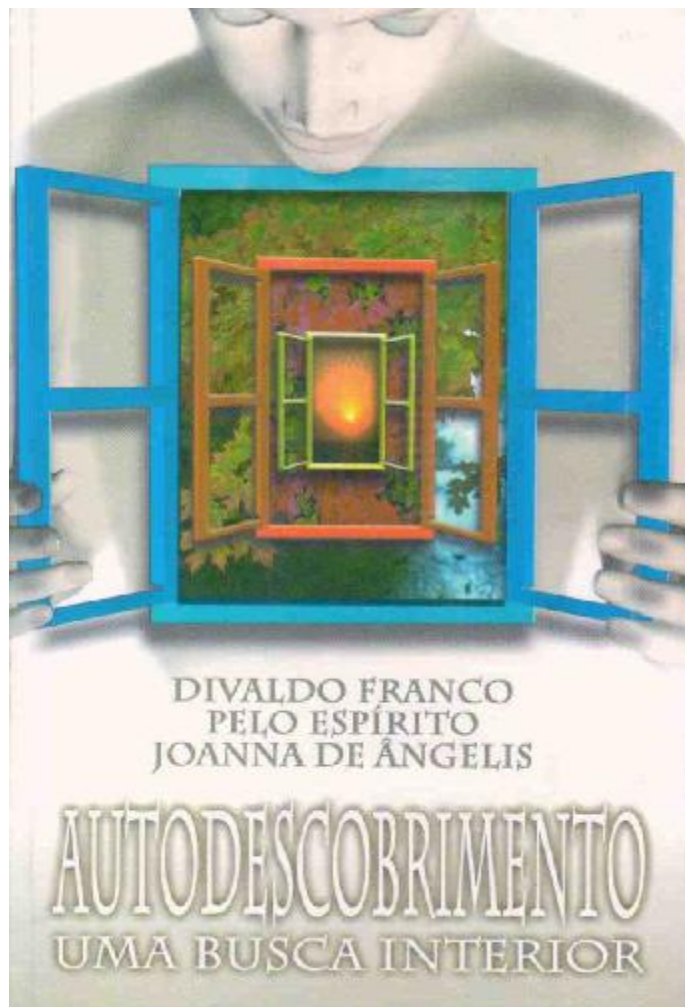
**Patogênico:** que provoca ou pode provocar, direta ou indiretamente, uma doença. (HOUAISS).



“Atuando esses fluidos [espirituais] (\*) sobre o perispírito, este, a seu turno, reage sobre o organismo material com que se acha em contacto molecular. Se os eflúvios são de boa natureza, o corpo resente uma impressão salutar; se são maus, a impressão é penosa. Se são permanentes e enérgicos, os eflúvios maus podem ocasionar desordens físicas; não é outra a causa de certas enfermidades.” (KARDEC, *A Gênese*, Cap. XIV, item 18)

**Eflúvio:** emanção de um fluido, exalação. (AURÉLIO)

(\*) Não é rigorosamente exata a qualificação de *fluidos espirituais*, [...] Pode-se dizer que são a matéria do mundo espiritual, razão por que são chamados *fluidos espirituais*. (KARDEC, *A Gênese*, Cap. XIV, item 5)



“[...] são muitos os efeitos perniciosos no corpo, **causados pelos pensamentos em desalinho, pelas emoções desgovernadas, pela mente pessimista e inquieta na aparelhagem celular.**

Determinadas emoções fortes – medo, cólera, agressividade, ciúme – **provocam alta descarga de adrenalina na corrente sanguínea, graças às glândulas suprarrenais.**

§] = >

Por sua vez, essa ação emocional reagindo no físico, nele produz aumento da taxa de açúcar, mais forte contração muscular, face à volumosa irrigação do sangue e sua capacidade de coagulação mais rápida.

A repetição do fenômeno provoca várias doenças como a diabetes, a artrite, a hipertensão... Assim, cada enfermidade física traz um componente psíquico, emocional ou espiritual correspondente. [...].” (JOANNA DE ÂNGELIS. *Auto-descobrimiento - uma busca interior*)

Às vezes temos notícia de pessoas que foram diagnosticadas com doença grave e cujo prognóstico é de pouco tempo de vida; porém, elas conseguem dar a “volta por cima”, vivendo além da expectativa de seu médico; algumas chegam até mesmo à cura completa.

Essa “volta por cima” nada mais é que a firme vontade de viver, que primeiro repercute positivamente no perispírito, para depois refletir no corpo físico, restituindo-lhe a saúde.

Às vezes temos notícia de pessoas que foram diagnosticadas com doença grave e cujo prognóstico é de pouco tempo de vida; porém, elas conseguem dar a “volta por cima”, vivendo além da expectativa de seu médico; algumas chegam até mesmo à cura completa.

Essa “volta por cima” nada mais é que a firme vontade de viver, que primeiro repercute positivamente no perispírito, para depois refletir no corpo físico, restituindo-lhe a saúde.

Ao lado dessas, vemos as que desistiram da vida, por isso partem para o plano espiritual mais rápido do que desejavam, nota-se que algumas nem tinham uma doença grave.

“O pensamento é o atributo característico do ser espiritual; [...] **A vontade [...] é o pensamento chegado a um certo grau de energia; é o pensamento transformado em força motriz. É pela vontade que o espírito imprime, aos membros e ao corpo, os movimentos num sentido determinado. Mas se ele tem a força de agir sobre os órgãos materiais, o quanto essa força deve ser maior sobre os elementos fluídicos que nos cercam!**” (KARDEC, *Revista Espírita* 1864)

# O Espírito como “máquina pensante”





*“As enfermidades são os resultados não só de nossos atos, mas também de nossos pensamentos.”*

**Mahatma Gandhi**  
(1869-1948)



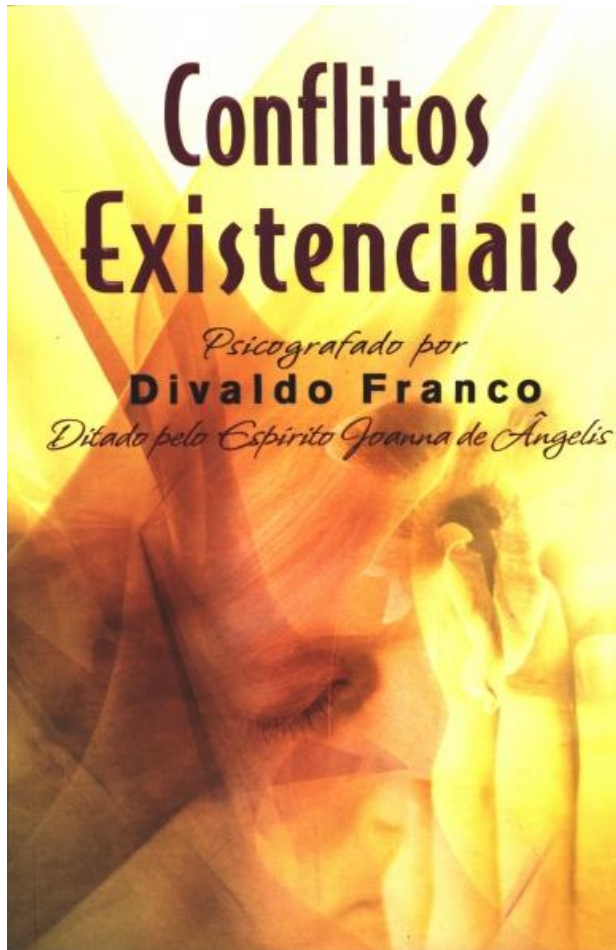


**"A alma humana percorre seu caminho cercada de uma atmosfera brilhante ou turva, povoada pelas criações de seu pensamento. É isso, na vida do Além, sua glória ou sua vergonha."** (LÉON DENIS, *O problema do ser, do destino e da dor*)

“[...] **As diferentes atmosferas individuais se entrecruzam e misturam**, sem jamais se confundirem, exatamente como as ondas sonoras que simultaneamente abalam o ar. Pode-se, por conseguinte, dizer que **cada indivíduo é centro de uma onda fluídica, cuja extensão se acha em relação com a força da vontade**, do mesmo modo que cada ponto vibrante é centro de uma onda sonora, cuja extensão está na razão propulsora do fluido, como o choque é a causa da vibração do ar e a propulsora das ondas sonoras.” (KARDEC, *Obras Póstumas*)

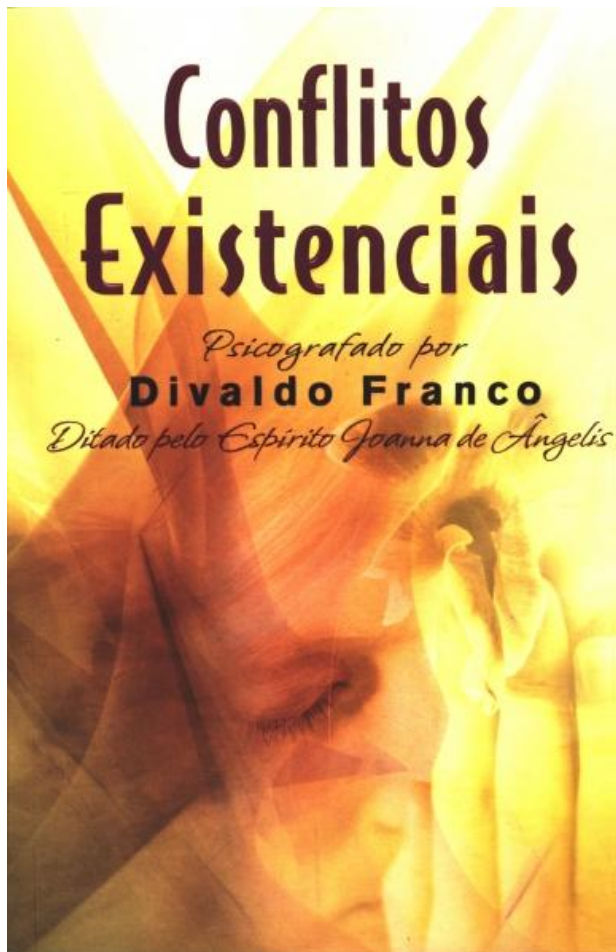
“O pensamento do encarnado atua sobre os fluidos espirituais, como o dos desencarnados, e se transmite de Espírito a Espírito pelas mesmas vias e, conforme seja bom ou mau, saneia ou vicia os fluidos ambientes.” (KARDEC, *A Gênese*, Cap. XIV, item 18)

“[...] Se estamos na esfera de atividade de um indivíduo, a sua presença nos é, algumas vezes, revelada pela impressão agradável ou desagradável que sentimos de seu fluido! Se estamos no meio de pessoas das quais não partilhamos os sentimentos, das quais os fluidos não se harmonizam com o nosso, uma reação penosa nos oprime, e ali nos encontramos como uma nota dissonante num concerto! Se vários indivíduos estão, ao contrário, reunidos numa comunidade de objetivos e de intenções, os sentimentos de cada um se exaltam em proporção mesmo da massa das forças reagentes.” (KARDEC, *Obras Póstumas*)



**"A raiva** é choque violento que abala profundamente o ser humano, deixando rastros de desalento e de infelicidade." (JOANNA DE ÂNGELIS, *Conflitos existenciais*)

**Raiva:** 2 **acesso de fúria;** cólera, ira; (*HOUAISS*)



**"A raiva** é um sentimento que se exterioriza toda vez que o ego sente-se ferido, liberando esse abominável adversário que destrói a paz no indivíduo. Instala-se inesperadamente, em face de qualquer conflito expresso ou oculto, desferindo golpes violentos de injúria e de agressividade." (JOANNA DE ÂNGELIS, *Conflitos existenciais*)



# MOMENTO DE FÚRIA

Saiba o que acontece no seu corpo quando você tem um acesso de raiva e veja dicas para domar a fera que existe dentro de você.

**Tudo começa** com um fator desencadeador, que pode ser uma fechada no trânsito, um desafeto no trabalho, um atendente de loja mal-educado.

Nesse momento, o **cérebro** aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

A **adrenalina** rapidamente cai na corrente sanguínea, desencadeando uma série de reações por todo o corpo.



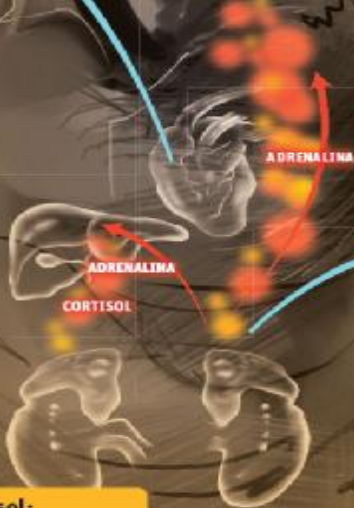
As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.

A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

A adrenalina e cortisol, juntos, estimulam o **fígado** a quebrar moléculas de glicogênio, liberando glicose no sangue.

A **temperatura do corpo aumenta**, deixando a pessoa com uma pequena febre – por isso dizemos que uma pessoa nervosa está “de cabeça quente”.



A **glândula suprarrenal** libera também o outro hormônio do estresse, o cortisol.

**Ação do cortisol:**  
O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionada para o sangue, aumentando a atividade cerebral.

## RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

## EFEITOS

## O QUE FAZER?

Infográfico  
Site do  
jornal  
**O Tempo**  
de BH



**Tudo começa** com um fator desencadeador, que pode ser uma fechada no trânsito, um desaforo no trabalho, um atendente de loja mal-educado.




Nesse momento, o

## **cérebro**

aumenta a produção do hormônio adrenalina, responsável por preparar o corpo para grandes esforços físicos e produzido nas glândulas suprarrenais.

**A adrenalina**  
rapidamente cai na  
corrente sanguínea,  
desencadeando uma  
série de reações por  
todo o corpo.



As **pupilas se dilatam** – mesma reação que acontece em uma situação de perigo e alerta.

O estresse desestabiliza o funcionamento do sistema nervoso, desregulando a produção de saliva. Daí a pessoa ficar com a **boca seca**.

A pressão arterial aumenta, exigindo do **coração** que trabalhe mais e bata mais rápido. Em quem já sofre de problemas cardíacos, esse pico pode levar até a um infarto.

Adrenalina e cortisol,  
juntos, estimulam o  
**fígado** a quebrar  
moléculas de glicogênio,  
liberando glicose no  
sangue.



**A temperatura do  
corpo aumenta,**

deixando a pessoa com uma  
pequena febre – por isso  
dizemos que uma pessoa  
nervosa está “de cabeça  
quente”.

**A glândula  
suprarrenal**  
libera também o  
outro hormônio do  
estresse, o cortisol.

## **Ação do cortisol:**

**O aumento dos níveis de cortisol no sangue fazem o corpo ativar rapidamente as reservas de energia. A glicose é retirada dos tecidos e redirecionadas para o sangue, aumentando a atividade cerebral.**

# RACIOCÍNIO ILÓGICO

O raciocínio fica mais rápido. Porém, a pessoa tem um bloqueio do pensamento lógico e do pensamento social. Assim, ela não consegue fazer uma relação entre causa e efeito, nem pensar adequadamente nas possibilidades de reação. Ela acaba reagindo de forma desproporcional à causa do ataque de raiva.

“**A raiva produz** uma elevada descarga de adrenalina e cortisol, no sistema circulatório, alcançando o sistema nervoso central, que se agita, produzindo ansiedade e mantendo o sangue na parte superior do corpo, no que resultam **diversos prejuízos para as organizações física, emocional e psíquica.**”

Repetindo-se com frequência, **produz o endurecimento das artérias e prodispõe a vários distúrbios orgânicos...**” (JOANNA DE ÂNGELIS, *Conflitos Existenciais*)

Isso confirma o que nós, os espíritas, já bem o sabemos faz algum tempo, desde a publicação de *A Gênese* (1868), corroborado por instruções posteriores, tais como:

Isso confirma o que nós, os espíritas, já bem o sabemos faz algum tempo, desde a publicação de *A Gênese* (1868), corroborado por instruções posteriores, tais como:

**“O desequilíbrio da mente pode determinar a perturbação geral das células orgânicas. As intoxicações da alma determinam as moléstias do corpo.”**

(Instrutor ALEXANDRE  
em *Missionários da Luz*,  
publicado em 1945)



## ONDE RESIDE A CURA DE TODOS OS MALES?



André Luiz  
Do livro "Entre a Terra e o Céu"  
Cap. 21

"Um dia, o homem ensinará ao homem, junto com as instruções do Divino Médico, que a cura de todos os males reside nele próprio. A percentagem quase total das enfermidades humanas guarda origem no psiquismo. Orgulho, vaidade, tirania, egoísmo, preguiça e crueldade são vícios da mente, gerando perturbações e doenças em seus instrumentos de expressão. "


459. *Influem os Espíritos em nossos pensamentos e em nossos atos?*

“Muito mais do que imaginais. Influem a tal ponto que, de ordinário, são eles que vos dirigem.” (KARDEC, *O Livro dos Espíritos*).

“Recebemos a inspiração dos Espíritos que nos influenciam para o bem ou para o mal. [...] Aplica-se a todas as circunstâncias da vida, nas resoluções que devemos tomar. [...]” (KARDEC, *O Livro dos Médiuns*, cap. XV, item 182)

“Em nós mesmos está a causa primária do mal e os maus Espíritos mais não fazem do que aproveitar os nossos pendores viciosos, em que nos entretêm para nos tentarem.

**Cada imperfeição é uma porta aberta à influência deles,** ao passo que são impotentes e renunciam a toda tentativa contra os seres perfeitos. É inútil tudo o que possamos fazer para afastá-los, se não lhes opusermos decidida e inabalável vontade de permanecer no bem e absoluta renúncia ao mal. [...]” (KARDEC, *ESE*, cap. XXVIII, item 3)



Projeto: Conhecer, Sentir, Viver Kardec  
[www.luzdoespiritismo.com](http://www.luzdoespiritismo.com)

*O pensamento é o laço que nos une aos Espíritos, e pelo pensamento atraímos os que simpatizam com as nossas ideias e inclinações.*

Allan Kardec - Revista Espírita 1859

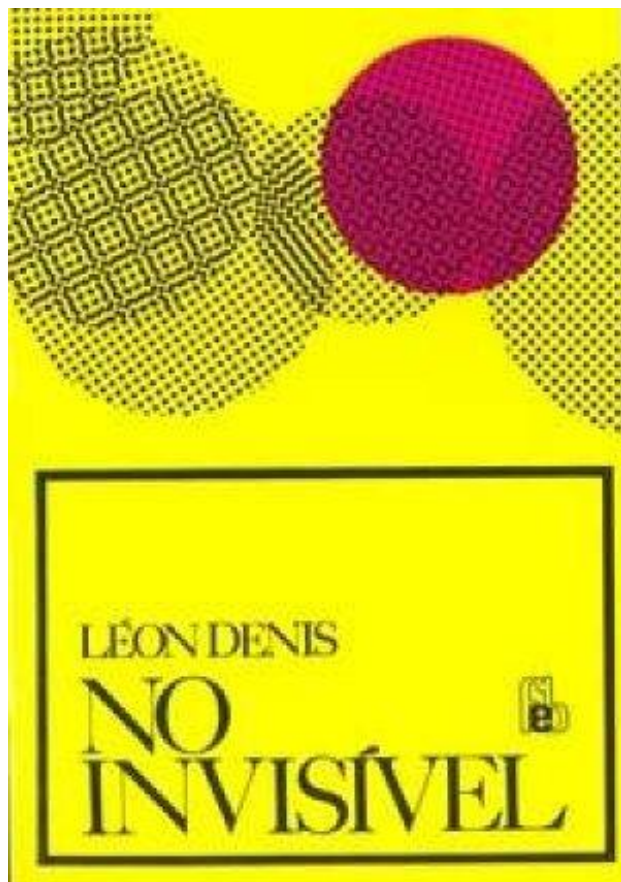
“Assim também na vida comum, a alma entra em ressonância com as correntes mentais em que respiram as almas que se lhe assemelham.

Assimilamos os pensamentos daqueles que pensam como pensamos.

É que sentindo, mentalizando, falando ou agindo, **sintonizamo-nos com as emoções e ideias de todas as pessoas, encarnadas ou desencarnadas, da nossa faixa de simpatia.**”  
(EMMANUEL, *Pensamento e Vida*, cap. 8).]

**Ressonância:** processo de transferência de energia de um sistema, que oscila numa frequência própria, para outro que oscila com a mesma frequência. (*HOUAISS*).





“[...] Se não sabemos ou não queremos orientar nossas aspirações, nossas vibrações fluídicas, na direção dos seres superiores, e captar sua assistência, ficamos à mercê das influências más que nos rodeiam, as quais, em muitos casos, têm conduzido o [...] imprudente às mais cruéis decepções.” (LÉON DENIS, *No Invisível*)

“Se se considera agora que os pensamentos atraem os pensamentos da mesma natureza, que os fluidos atraem os fluidos similares, compreende-se que **cada indivíduo conduz consigo um cortejo de Espíritos simpáticos, bons ou maus,** e que assim **o ar está saturado** de fluidos em relação com os pensamentos predominantes. Se os maus pensamentos estão em minoria, eles não impedirão as boas influências de se produzirem, mas as paralisam. Se eles dominam, enfraquecem a irradiação fluídica dos bons Espíritos, ou mesmo por vezes, impedem os bons fluídos de penetrar nesse meio, como o nevoeiro enfraquece ou detém os raios do sol.” (KARDEC, *Revista Espírita* 1867)

# Lei de afinidade: semelhante atrai semelhante



**Bons pensamentos  
=  
boas companhias**



**Maus pensamentos  
=  
más companhias**



**“A fiscalização dos pensamentos implica a fiscalização dos atos, porque, se uns são bons, os outros sê-lo-ão igualmente, e todo o nosso procedimento achar-se-á regulado por uma concatenação harmônica. Todavia, se nossos atos são bons e nossos pensamentos maus, apenas haverá uma falsa aparência do bem e continuaremos a trazer em nós um foco malfazejo, cujas influências, mais cedo ou mais tarde, derramar-se-ão fatalmente sobre nossa vida.”** (LÉON DENIS, *O problema do ser, do destino e da dor*)

**Concatenação:** Conjunto de coisas ou ações coordenadas ou em sucessão. (AURÉLIO)

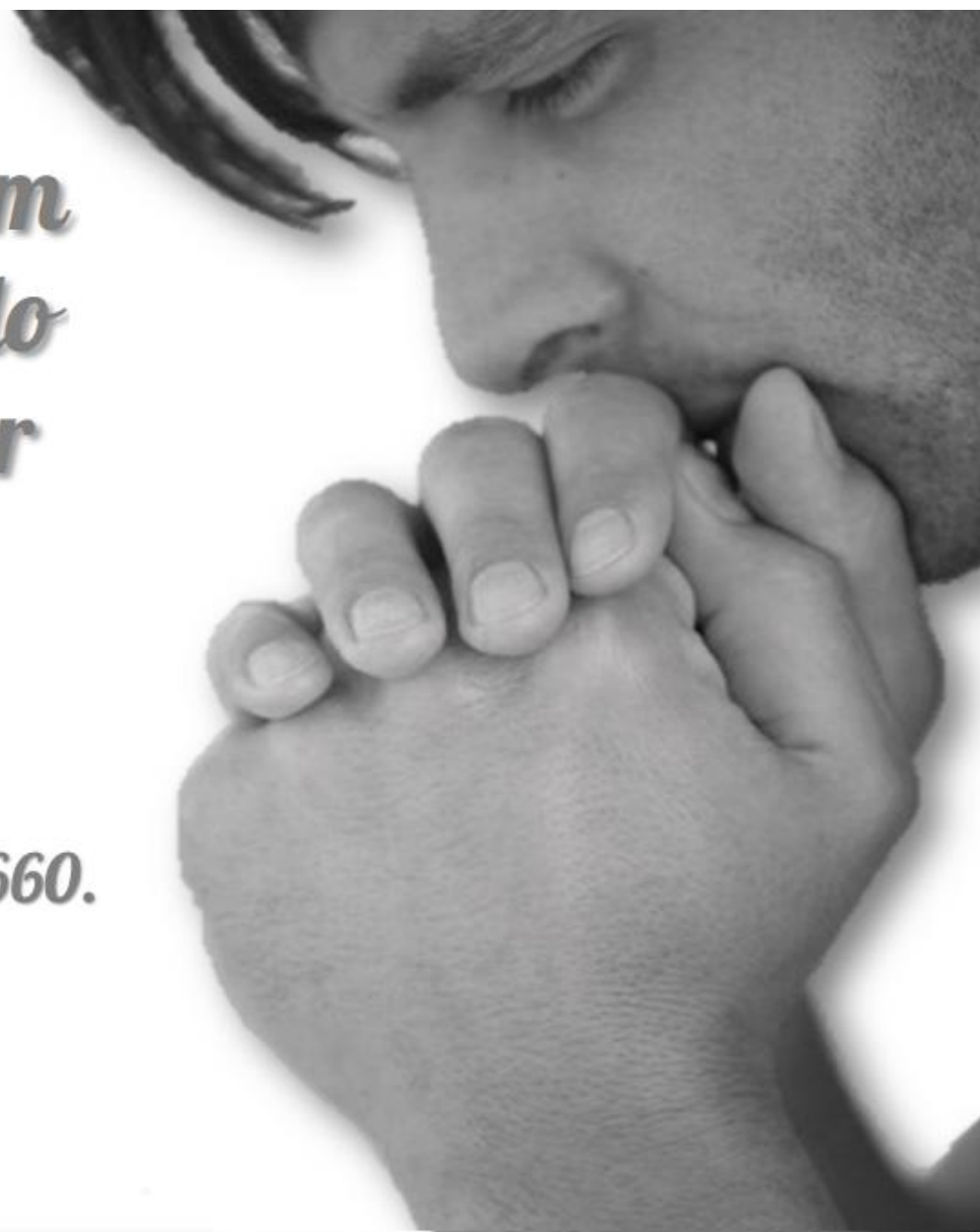
**Malfazejo:** que traz prejuízo; nocivo, daninho, maléfico. (HOUAISS)

“Evitemos as discussões ruidosas, as palavras vãs, as leituras frívolas. Sejam os sóbrios em relação aos jornais, [...] **Apliquemo-nos a obras mais substanciais, a tudo o que pode esclarecer-nos a respeito das leis profundas da vida e facilitar nossa evolução. Pouco a pouco, edificar-se-ão em nós uma inteligência e uma consciência mais fortes e **nosso corpo fluídico iluminar-se-á com os reflexos de um pensamento elevado e puro.**”** (LÉON DENIS, *O problema do ser, do destino e da dor*)

*A prece torna o homem  
melhor por fortalecê-lo  
contra tentações e por  
atrair a ajuda dos  
bons espíritos.*

*Allan Kardec - L.E., 660.*

*Conhecer, Sentir, Viver Kardec*  
[www.luzdoespiritismo.com](http://www.luzdoespiritismo.com)



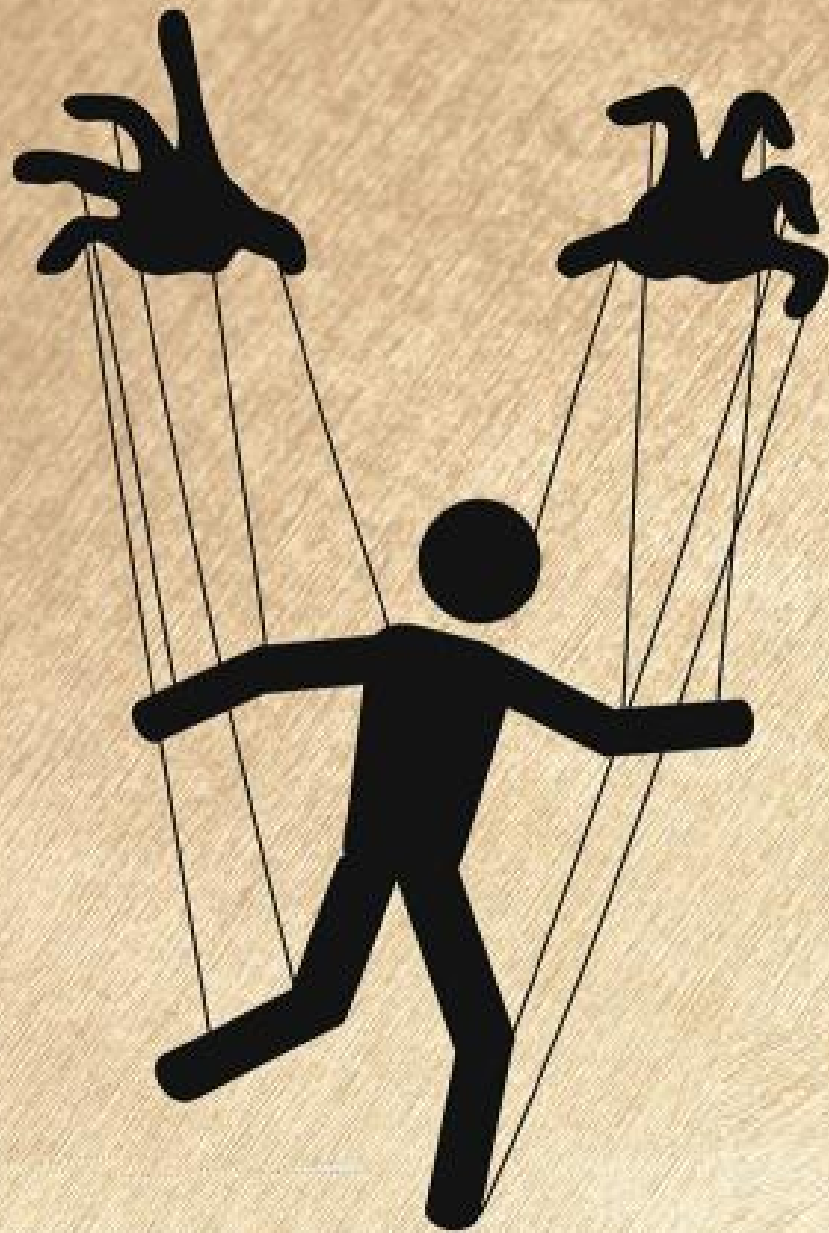
**"A prece é uma invocação,** mediante a qual o homem entra, pelo pensamento, em comunicação com o ser a quem se dirige. Pode ter por objeto um pedido, um agradecimento, ou uma glorificação. Podemos orar por nós mesmos ou por outrem, pelos vivos ou pelos mortos. **As preces feitas a Deus escutam-nas os Espíritos incumbidos da execução de suas vontades;** as que se dirigem aos bons Espíritos são reportadas a Deus. Quando alguém ora a outros seres que não a Deus, fá-lo recorrendo a intermediários, a intercessores, porquanto nada sucede sem a vontade de Deus." (KARDEC, *ESE*, Cap. XXVII, item 9)

“Se meditarmos em assuntos elevados, na sabedoria, no dever, no sacrifício, nosso ser impregna-se, pouco a pouco, das qualidades de nosso pensamento. É por isso que a prece improvisada, ardente, o impulso da alma para as potências infinitas, tem tanta virtude. [...] A oração, a comunhão pelo pensamento com o universo espiritual e divino é o esforço da alma para a beleza e para a verdade eternas; é a entrada, por um instante, nas esferas da vida real e superior, aquela que não tem termo.” (LÉON DENIS, *O problema do ser, do destino e da dor*)

“Unicamente pelo fato da presença dos encarnados numa assembleia, os fluidos ambientes serão, pois, salubres ou insalubres, segundo os pensamentos dominantes sejam bons ou maus. Quem traz consigo pensamentos de ódio, de inveja, de ciúme, de orgulho, de egoísmo, de animosidade, de cupidez, de falsidade, de hipocrisia, de maledicência, de malevolência, em uma palavra, pensamentos hauridos na fonte das más paixões, espalha ao seu redor eflúvios fluídicos malsãos, que reagem sobre aqueles que o cercam. Numa assembleia, ao contrário, onde todos não trouxessem senão sentimentos de bondade, de caridade, de humildade, de devotamento desinteressado, de benevolência e de amor ao próximo, o ar estará impregnado de emanções saudáveis no meio das quais sente-se viver mais comodamente.” (KARDEC, *Revista Espírita* 1867)

"As vibrações de nosso pensamento, projetadas com intensidade volitiva, se propagam ao longe e podem influenciar organismos em afinidade com o nosso, e depois, suscitando uma espécie de ricochete, voltar ao ponto de emissão. Assim, duas almas, vinculadas pelas ondulações de um mesmo ritmo psíquico, podem sentir e vibrar em uníssono. Às vezes, um diálogo misterioso se trava, de perto ou de longe; permutam-se pensamentos, demasiado sutis para que possam ser expressos por palavras; imagens, temas de conversação, chamados, flutuam ou voam na atmosfera fluídica entre essas almas que, apesar da distância, se sentem unidas, penetradas de um mesmo sentimento, e fazem irradiar de uma a outra os eflúvios de sua personalidade psíquica." (LÉON DENIS, *No invisível*)





**"Pensamentos  
tornam-se  
ações, ações  
tornam-se  
hábitos, hábitos  
tornam-se  
caráter, e  
nosso caráter  
torna-se nosso  
destino."**

James C. Hunter



# DEVEMOS:

- ✓ Modificar nossos pensamentos
- ✓ Doutrinar nossas emoções
- ✓ Observar a nossa palavra  
(procurar filtrá-la)



# DEVEMOS:

✓ ORAR E VIGIAR  
(policiar a nossa mente)



**Felipenses 4,8:** *"Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento."*

## Referência bibliográfica:

DENIS, L. *No Invisível*. Rio de Janeiro: FEB, 1987.

DENIS, L. *O problema do ser, do destino e da dor*. Rio de Janeiro: FEB, 1989.

FRANCO, D. P. *Autodescobrimento - uma busca interior*. Salvador: LEAL, 2006.

FRANCO, D. P. *Conflitos Existenciais*. Salvador: LEAL, 2007.

KARDEC, A. *A Gênese*. Rio de Janeiro: FEB, 2007e.

KARDEC, A. *Obras Póstumas*. Rio de Janeiro: FEB, 2006a.

KARDEC, A. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Rio de Janeiro: FEB, 2007c.

KARDEC, A. *O Livro dos Espíritos*. Rio de Janeiro: FEB, 2007a.

KARDEC, A. *O que é o Espiritismo*. Rio de Janeiro: FEB, 2001.

KARDEC, A. *O Livro dos médiuns*. Rio de Janeiro: FEB, 2007b.

KARDEC, A. *Revista Espírita 1862*. Araras, SP: IDE, 1993g.

KARDEC, A. *Revista Espírita 1864*. Araras, SP: IDE, 1993h.

KARDEC, A. *Revista Espírita 1867*. Araras, SP: IDE, 1999.

PINHEIRO, L. G. *O perispírito e suas modelações*. Capivari, SP: EME, 2009.

XAVIER, F. C. *Missionários da Luz*. Rio de Janeiro: FEB, 1986.

XAVIER, F. C. *Pensamento e vida*. Rio de Janeiro: FEB, 2009.

SODRÉ, R. Momento de fúria (texto e imagens) in

[http://www.otempo.com.br/polopoly\\_fs/1.851728.1401023495!image/image.jpg](http://www.otempo.com.br/polopoly_fs/1.851728.1401023495!image/image.jpg)

Léon Denis: [http://pt.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9on\\_Denis](http://pt.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9on_Denis)



## Imagens:

### Capa:

[http://www.eldiario.net/noticias/2014/2014\\_06/nt140602/f\\_2014-06-02\\_28.jpg](http://www.eldiario.net/noticias/2014/2014_06/nt140602/f_2014-06-02_28.jpg)

### Não maratás (adaptado):

[http://images.slideplayer.com.br/3/1464558/slides/slide\\_11.jpg](http://images.slideplayer.com.br/3/1464558/slides/slide_11.jpg)

### Coração:

<http://www.drmauropassos.com.br/~drmauro1/images/Espiritualidade%20e%20doenas%20cardiovasculares.jpg>

Conserve a mente limpa: [http://sphotos-h.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-ash3/p480x480/946878\\_537934202919783\\_501572144\\_n.jpg](http://sphotos-h.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-ash3/p480x480/946878_537934202919783_501572144_n.jpg)

### Pensamento ondas:

<http://thegodguy.files.wordpress.com/2011/03/brain-waves-web.jpg>

Buda: <http://www.frasesecitacoes.com.br/wp-content/uploads/2013/10/frase-buda-somos-o-que-pensamos.jpg>

### Energias boas e ruins:

<http://www.espirito.org.br/portal/palestras/carlos-parchen/pensamento/pensamento-4.gif>

Homem Trino: <http://espiritismofacil.com.br/wp-content/uploads/2014/08/Peri.jpg>

Máquina pensante: [http://t2.gstatic.com/images?](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTyCPWL_GVtdEUvCvn3p2ZF5NJJ46nvFv0qRIkFuDSP4MQ69D6M)

[q=tbn:ANd9GcTyCPWL\\_GVtdEUvCvn3p2ZF5NJJ46nvFv0qRIkFuDSP4MQ69D6M](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTyCPWL_GVtdEUvCvn3p2ZF5NJJ46nvFv0qRIkFuDSP4MQ69D6M)

**Gandhi:** [http://www.netmundi.org/pensamentos/wp-content/uploads/2012/02/mahatma\\_gandhi7.jpg](http://www.netmundi.org/pensamentos/wp-content/uploads/2012/02/mahatma_gandhi7.jpg)

**Aura:** <http://www.crystalsandreikihealing.com/wp-content/uploads/2014/01/aurabasic.jpg?a69762>

**Curas:**

<https://www.facebook.com/Cura.Espiritual.2014/photos/a.275279792635247.1073741827.275259859303907/417589018404323/?type=1>

**Pensamento é laço:** <http://luzdoespiritismo.com/wp-content/uploads/2014/08/O-pensamento-%C3%A9-o-la%C3%A7o-que-nos-une-aos-Esp%C3%AAdritos.png>

**Pensamentos e companhias:** <http://1.bp.blogspot.com/-F0kluI9doAc/TaMyfAxDs2I/AAAAAAAAAC3w/MbYKPQ32Noo/s320/pensamento%2525bons.JPG> e <http://1.bp.blogspot.com/--Snp8DY02VA/TaMyfHGfXQI/AAAAAAAAAC3o/WA1ZUxVZW6Q/s320/pensamentos%2525maus.JPG>

**A prece:** <http://www.luzdoespiritismo.com>

**Fantoches (adaptado):** [http://api.ning.com/files/hXj4gw9-MpPz9Ob8G1qpqmAzLylqfXib-FvKuWcS4pcF53xBeqKNJnFf\\*HrtJ3z8jccqJ6uGIEN6MzcdSfE4bu-XjgjRFyvqR/cartazseminarioalirio.jpg?width=750](http://api.ning.com/files/hXj4gw9-MpPz9Ob8G1qpqmAzLylqfXib-FvKuWcS4pcF53xBeqKNJnFf*HrtJ3z8jccqJ6uGIEN6MzcdSfE4bu-XjgjRFyvqR/cartazseminarioalirio.jpg?width=750); frase: [http://pensador.uol.com.br/frases\\_de\\_james\\_hunter/](http://pensador.uol.com.br/frases_de_james_hunter/)

**Devemos:** [http://pt.slideshare.net/gracinha45/o-pensamento-sanea-ou-vicia-o-ambiente?qid=c14db823-393e-43fe-b249-bbaa784f851e&v=qf1&b=&from\\_search=1](http://pt.slideshare.net/gracinha45/o-pensamento-sanea-ou-vicia-o-ambiente?qid=c14db823-393e-43fe-b249-bbaa784f851e&v=qf1&b=&from_search=1)

**Site:**  
[www.paulosnetos.net](http://www.paulosnetos.net)

**Email:**  
[paulosnetos@gmail.com](mailto:paulosnetos@gmail.com)

**Versão 9**

An artistic illustration of Jesus with long brown hair and a beard, wearing a light blue robe, embracing a young child from behind. The child is also wearing a light blue robe. They are in a bright, ethereal setting with soft light and faint architectural elements in the background. The overall mood is peaceful and tender.

*Muita paz a todos!*