

# **Convites à Reflexão**

MARCELO NAZARETH  
pelo Espírito FERNANDO DE LUNA

# Convites à Reflexão

1ª edição

 **NOVO SER**  
EDITORA

**CONVITES À REFLEXÃO**  
COPYRIGHT© NOVO SER EDITORA

Editor: *Cláudio Luiz Brandão José*  
Capa e diagramação: *Rogério Mota*  
Revisão: *Maria Flavia dos Reis Amambahy*  
1ª edição 2013  
Impresso no Brasil *Printed in Brazil*



Rua João Vicente, 1125 – Bento Ribeiro  
CEP 21340-021 – Rio de Janeiro – RJ  
Tels.: (21) 3017-2333 / 3598-6213  
[www.novosereditora.com.br](http://www.novosereditora.com.br)

Todos os direitos de reprodução, cópia, comunicação ao público e exploração econômica desta obra estão reservados única e exclusivamente para a Novo Ser Editora. Proibida a reprodução parcial ou total da mesma, através de qualquer forma, meio ou processo eletrônico, digital, fotocópia, microfilme, Internet, CD-ROM, sem prévia e expressa autorização da Editora, nos termos da lei 9.610/98 que regulamenta os direitos de autor e conexos.

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

L982c

Luna, Fernando de (Espírito)  
Convites à reflexão / Marcelo Nazareth pelo espírito  
Fernando de Luna. - Rio de Janeiro : Novo Ser, 2013.

122 p. ; 21 cm.

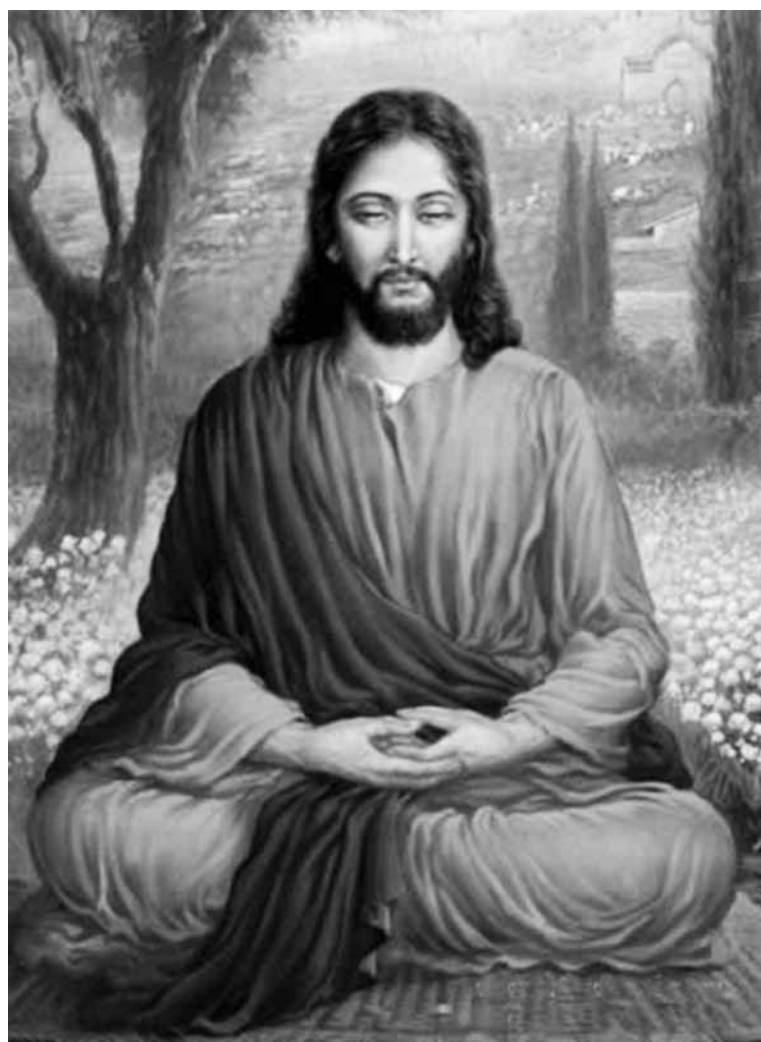
ISBN 978-85-63964-88-5

1. Espiritismo. I. Nazareth, Marcelo. II. Título.

CDD- 133.9

## Sumário

<i>Convites à reflexão</i> .....	7
1 - A caminho do amor .....	9
2 - Audácia e autenticidade .....	15
3 - Autossabotagem .....	21
4 - Cárcere e liberdade .....	27
5 - Cobranças do mundo e Cristo .....	33
6 - Confronto .....	39
7 - Das obsessões .....	43
8 - Desapego .....	49
9 - Estranho troféu .....	55
10 - Falsidade .....	59
11 - Gratidão a Jesus.....	65
12 - Homenagem aos guias .....	71
13 - Inveja .....	77
14 - Liberta-te .....	83
15 - Maledicentes .....	87
16 - Não resistas ao mal .....	91
17 - O cuidado .....	95
18 - Retomando responsabilidades	
Na mediunidade .....	99
19 - Risco de ser feliz .....	103
20 - Serenidade .....	109
21 - Tentação e superação .....	113
22 - Turbação .....	119



## **CONVITES À REFLEXÃO**

Atualidade representa utilidade permanente.

É assim que, ao longo de quase dois séculos, os espíritos do Senhor, que são as virtudes dos céus, exprimem o pensamento do Cristo, demonstrando a inesgotável atualidade dos Seus ensinamentos, por intermédio da lucidez imorredoura de Allan Kardec e de seus colaboradores.

Unimo-nos a esta caminhada, não obstante a singeleza de nossa contribuição. Entendemos, porém, que todo grão de areia é necessário à glória da paisagem, beijada pelo mar da sabedoria divina.

Em nossa jornada evolutiva, buscando superar os atavismos, encontramos na seara espírita o caminho seguro e sem atalhos para nos desenfajarmos em definitivo de tudo o que nos seja superficial e dispensável, a fim de que possamos pensar, sentir e agir como cidadãos cósmicos, ou seja, do universo.

Sejam bem-vindos, companheiros! Estas páginas não representam novidade, porém, utilidade. Referimo-nos a

elas como convites à reflexão, a fim de que meditemos nas máximas, *justas e perfeitas*, do evangelho do Cristo.

*Reflectere*, voltar atrás, é fazer o caminho de volta para redecidir por padrões cada vez mais saudáveis, consentâneos com a ordem implícita, a lei divina, insculpida na consciência de cada ser.

Gratos, pois, meus amigos, meus amados irmãos!

Que Jesus nos abençoe este pequeno opúsculo para meditação e nos conceda a graça sublime de servir mais e mais, espalhando nossas migalhas de trabalho, fraternidade e amor, mais e mais.

Paz profunda a todos os nossos corações!

Amparo (SP), 16 de Setembro de 2013

Fernando de Luna



# 1

## **A GAMINHO DO AMOR**

Aprendestes que foi dito: “Amareis o vosso próximo e odiareis os vossos inimigos.” Eu, porém, vos digo: *“Amai os vossos inimigos; fazei o bem aos que vos odeiam e orai pelos que vos perseguem e caluniam,* a fim de serdes filhos do vosso Pai, que está nos céus e que faz se levantar o Sol para os bons e para os maus e que chova sobre os justos e os injustos. — Porque, se só amardes os que vos amam, qual será a vossa recompensa? Não procedem assim também os publicanos? Se apenas os vossos irmãos saudardes, que é o que com isso fazeis



mais do que os outros? Não fazem outro tanto os pagãos?” (MATEUS, 5:46 a 47.)

Fingir gostar de alguém só faz mal àquele que finge, que desgasta forças e caminha para doença de curso difícil. Assumir-se, aceitando os riscos, é início de segurança na alma.

O convencionalismo social acabou por denominar educação o verniz social que busca dissimular os sentimentos verdadeiros, as intenções reais, dando azo a desequilíbrios individuais como coletivos, que somente as crises e as dores logram descristalizar, a fim de libertarem a verdade sem grilhões.

Inseguro e insensato, o espírito ainda prisioneiro dos atavismos do pretérito, crendo-se merecedor de ovações injustificáveis, por outro lado receia perder a consideração deste ou daquele indivíduo, coletividade ou instituição, quando exteriorize os reais pensamentos e os verdadeiros sentimentos de que se faz portador.

Manipula-se, crendo manipular a outrem, despendendo tempo precioso e adoecendo as engrenagens sensíveis e sutis da alma, desejoso de viver como os *outros* acreditam ser a forma ideal, tornando-se vítima e algoz de si mesmo, em palco de teatro erigido pela incoerência com a própria consciência, aguardando os aplausos da plateia-ego.

Cristalizando tendências inatas, sentimentos considerados negativos, perde-se nas muralhas da prisão que constrói, quando passa a sofrer a injunção de fatores aflitivos, como transtornos ansiosos e somatoformes<sup>1</sup> de variada gama e colorido, as gastralgias, as crises hipertensivas, o diabetes e outras patologias evitáveis. Isso quando não torna crônicos os desastres íntimos e manifesta-os por meio de doenças crônico-degenerativas, autoimunes, nas neoplasias de curso doloroso, suicidando-se por procuração, gerando piedade ao redor de si em vez de consciência e atitude libertadora a partir de si mesmo.

É necessária uma revisão dos conceitos acerca da autenticidade da alma. Aceitar-se, aceitando as emoções que brotam das nascentes de si mesmo, buscando compreendê-las e assumindo a responsabilidade dos atos que comete, eis o único caminho para a saúde integral.

Os laços vibratórios que unem as criaturas à vida física dimanam de compromissos e de comprometimentos pretéritos. Não é de se espantar que existam em larga faixa os indivíduos que se gostam e os que se detestam, em degraus infinitos de possibilidades.

---

<sup>1</sup> N.E.: *Transtorno somatoforme* é a classificação médica para doenças que persistem apesar dos transtornos físicos presentes não explicarem nem a natureza e extensão dos sintomas, nem o sofrimento e as preocupações do sujeito. Está associado à busca persistente de assistência médica e de familiares e amigos.

A ninguém é defeso sentir-se mal em presença de outrem. A questão está em ser sincero consigo próprio, evitando o mal tanto a si próprio, como a outrem.

Allan Kardec, inspirado pelos numes tutelares da humanidade, no capítulo XII de *O Evangelho Segundo o Espiritismo* – Amai os vossos inimigos –, foi eloquente ao abordar a questão, determinando mesmo que “o contato com um inimigo faz o coração bater muito diferentemente do que ocorre na presença de um amigo”. Recomenda adiante o não desejar o mal, se ainda não é possível amar.

Fingir é adoecer, gastando e desgastando as energias sutis do ser.

Diante do adversário, reserva-te o direito ao silêncio sem qualquer ar de superioridade e que, aliás, deve ser inexistente. O algoz e a vítima verdadeiros encontram-se na “mente” de Deus. Se outrem te ama e tu já és capaz de amar a outrem, exulta de alegria. Se isso, porém, não ocorre, sabes que estás agendando encontros futuros, a fim de que só o amor triunfe.

Aceita-te como és, sem ser conivente com o pouco que já conquistaste, elegendo sempre metas mais audaciosas no bem. Contudo, prefere a distância, quando não for possível amar e ainda for possível agredir, não te asfixiando

na tentativa de fazer aquilo que, de fato, não sentes sincera vontade de o fazer.

Ser autêntico contigo mesmo também te conferirá certeza de que podes e deves confiar em ti mesmo, de que não necessitas das falsas engrenagens para evoluir, o que não ocorreria por não ser verdadeiro o teu proceder.

Jesus, o Mestre incomparável, não raras vezes assinalou Sua indignação diante dos hipócritas do Seu tempo, que prosseguem os mesmos até hoje, indagando ao Pai até quando estaria com eles, amando-os mesmo assim.

Se não estamos ainda capacitados ao extremo sacrifício, sejamos transparentes conosco mesmos, preferindo o silêncio ou a distância quando não nos seja possível falar bem, pensar bem e agir no bem.



## 2

### **AUDÁCIA E AUTENTIGIDADE**

Por que vês tu, pois, o argueiro no olho do teu irmão, e não vês a trave no teu olho? Ou como dizes a teu irmão: “Deixa-me tirar-te do teu olho o argueiro, quando tens no teu uma trave? Hipócrita, tira primeiro a trave do teu olho, e então verás como hás de tirar o argueiro do olho de teu irmão.” (MATEUS, 7:3 a 5.)

Não é de se espantar a colheita de dores que as criaturas humanas colecionam em sociedade. Com o advento

da linguagem e da cultura, os instintos primeiros cederam, parcialmente, aos implementos do saber, criando paradigmas ou crenças essenciais, que constroem toda a gama de raciocínios em torno da realidade, acreditando deterem a razão sobre quaisquer assuntos da vida humana.

O antigo brocardo “ver para crer” perdeu todo o sentido, uma vez desmascarada a realidade paradigmática do homem, que somente vê aquilo em que crê, sobretudo no que tange as suas emoções, de modo que se permite constrianger e sufocar ante a força ciclópica erigida ao redor de si mesmo, em muralhas delirantes de falso-saber. Da forma que creem, veem em seguida. Da forma que veem, constroem mais crenças. Amordaçam a liberdade de pensar e de sentir e passam a só se permitirem exercer o psiquismo nos moldes criados pelos sentidos toldados pelas suas próprias crenças.

Crenças que são representativas do ego dominador, controlador, que teme a sua dissolução na plenitude e que engendra medos e inseguranças de difícil erradicação, sem uma profunda psicoterapia capaz de derrubar as bases infundadas destas verdades inamovíveis.

Assim, constroem-se estereótipos, ideias fixas, pré-conceitos, que fomentam a discriminação, que facultam a violência, entre outras infelicidades para a vida humana.

Somente a clareza emocional pode pôr fim a tudo isso, permitindo ao homem a liberdade de ser e de evoluir ao seu modo.

Antes, necessário se faz desconstruir os modelos de perfeição, todos utópicos, portanto, inexistentes, descobrindo a perfeição no amor e nas possibilidades de exercê-lo, fazendo o semelhante sempre se descobrir melhor, mais pleno, autônomo, capaz e consciente de suas ações. Tudo que revele um átomo de limitação ao pensar e ao sentir do ser humano, que tome para si a responsabilidade que a cada um cabe ter pelas suas próprias pegadas deve ser motivo de legítima suspeição a psicologia humana.

Ou temos condições de nos gerenciarmos e de assumirmos nossos papéis na vida, ou estamos sob o controle de forças que a acreditam saber mais do que nós o que nos cabe. Não nos referimos aos anjos tutelares que nos guiam, porque estes são os que mais desejam nossa autonomia evolutiva.

Compreender a evolução como processo de adquirirmos mais autonomia espiritual, sermos mais sujeitos de nossos atos e não temermos a opinião dos que vivem ainda cercados e presos as suas muralhas de conceitos e preconceitos, é desafio ainda presente.

O medo do que os outros pensam, do que os outros comentam, é infantilidade espiritual grave. Uma vez em sociedade, não há como fugir a estes estados maledicentes, arraigados nos comportamentos primários. O que não nos é lícito é fugir de nós mesmos, para conciliar opiniões, para “*não ferir a ninguém*”, escondendo nossos preconceitos na boca alheia.

Muito comum nos referirmos a este ou aquele comportamento como ruim, de má vida etc. E, assim, todo crítico é um paranoico que teme que seus juízos um dia sejam aplicados sobre ele próprio. Assim, vigia-se em atitude doentia e projetiva, referindo que se protege da opinião dos outros, que a ninguém quer prejudicar, dando mostras de sua cobardia moral.

Jesus vivia no meio de mendigos, de mercadores, de fiscais, publicanos, não se furtava aos leprosos e doentes de todos os matizes, convivia ao lado das meretrizes, de ricos e poderosos, de pobres e estropiados, de pessoas consideradas de má vida. N’Ele desenha-se a ausência absoluta do medo do que diriam os outros, deixando as controvérsias e os achaques, as maledicências e os anátemas confiados à responsabilidade de quem os esposavam. Nunca se abalançava sobre estas questões e nunca o víamos preocupado com a opinião que faziam d’Ele, enquanto se encontrava em Seu ministério de livrar a humanidade da própria ignorância.



Sua psicologia ultrapassou todos os limites do humano preconceito, rompendo barreiras de todas as formas, para a inauguração do Reino dos Céus nos corações humanos.

Se te deténs ainda em preconceitos, se te aprisionas à dita opinião dos que convivem contigo, amadurece rápido esta questão. O discípulo de Jesus que se apega a preconceitos, não aprendeu o amor como força sublime de transformação. Isto não significa aceitar de bom grado todos os exotismos da existência. Apenas é o convite à serenidade de saber que nada pode mudar quem somos, menos ainda a opinião dos outros, que sempre existirá, queiramos ou não ao nosso respeito. Há seres que se vangloriam de fiscais da vida alheia, mormente os invejosos, os coxos morais, sem coragem para buscar algo melhor e que acreditam que denegrir é a melhor metodologia para se engrandecerem. Lamente-os, mas não lhes dê atenção, porque não a merecem.

Cada elogio não terá poder de te melhorar de salto, nem cada ataque ou crítica a capacidade de te degenerar. Aquilo que és e que conquistaste, só tu podes modificar.

Segue, corajoso, sem medo. Faze-te o amigo e o irmão de quem encontres ao teu lado e não adies a oportunidade de seres feliz, aguardando a aprovação alheia para isto.

Ao desencarnares, que estejas feliz por não haveres feito o que outrem desejava, mas pleno por haver realizado o que sentias que devias fazer. Autenticidade e ousadia para estar no mundo são valores graves e importantes conquistas da alma.



# 3

## **AUTOSSABOTAGEM**

Conheço as tuas obras, que nem és frio nem quente; quem dera foras frio ou quente! (APOCALIPSE, 3:15.)

A autossabotagem é um mecanismo muito presente na criatura humana.

Vivendo conflitos, que parecem não ter fim, no campo da consciência, quando os interesses egoicos chocam-se

com os propósitos do *self*;<sup>2</sup> vive o indivíduo aturdido por bizarras atitudes.

O quadro inicia-se com pequenos atos derrotistas, desistindo de simples e comezinhas tarefas, evoluindo insidiosamente para o afastamento dos pensamentos idealistas e, pouco a pouco, tombando nos estados da anedonia<sup>3</sup> paralisante e do não pragmatismo.

Não se sentindo capaz, nem reconhecendo seu valor, inicia processos de aparente busca de melhoria e de equilíbrio, com que pretende iludir a outrem e enganar a si próprio, logo derribando sua jornada e afastando-se das metas, superficialmente elegidas, geralmente culpabilizando a fatalidade, o destino, o carma...

Vê em cada experiência a repetição de clichês passados e refere-se à existência como um cortejo de infelicidades, para as quais crê-se, de fato, fadado, sem logicar de sua própria responsabilidade, por escolhas e decisões tomadas que se nega a enxergar.

Apresentando *ganhos* — ditos — *secundários*, inspirando compaixão e comiseração públicas, preferem transitar

---

<sup>2</sup> N.E.: Sentimento difuso da unidade da personalidade (suas atitudes e predisposições de comportamento); indivíduo, tal como se revela e se conhece, representado em sua própria consciência.

<sup>3</sup> N.E.: Perda da capacidade de sentir prazer, observada em estados de grave depressão.

na existência como vítimas do destino, da *fúria divina* ou de *Seu mau humor*, utilizando-se das dores como troféus, com que faz refêns emocionais nas suas famílias e no seu círculo de amizades.

Preferem, como verdadeiros *buracos negros* afetivos, vampirizar as forças daqueles com os quais convivem, muitas vezes sufocando os entes próximos, optando por tê-los como objetos pessoais e para satisfação de seus interesses caprichosos egoísticos.

Fossem as suas atitudes a do enfrentamento racional e saudável dos conflitos, o equacionamento dos desafios e a decisão de ser solidário, derramando a boa vontade e conjugando o amor e tal estado lamentável não invadiria, insidiosamente, a personalidade, tornando-se foco auto-obsessivo de difícil resolução.

O iluminado discípulo<sup>4</sup> de Patmos atreveu-se a sua época a enunciar, no Apocalipse: “Afastai-vos dos mornos!”

O termo simboliza exatamente esta atitude falaciosa, com que os indivíduos preferem escamotear a verdade, alegando não conseguir as transformações em suas vidas, as quais estão longe de realmente desejar.

---

<sup>4</sup> N.E.: João Evangelista (?-c.100), apóstolo de Jesus. Segundo a tradição, é autor do Apocalipse, das três Epístolas e do quarto Evangelho. É geralmente representado ao lado de uma águia.

Sentem-se cansados do mínimo esforço de autoaprimoramento, de disciplina íntima, negligenciando oportunidades santas, no tempo, de se plenificarem, de serem felizes, ainda estendendo sua desventura aos semelhantes.

Jesus apresenta em Sua jornada terrena inúmeros exemplos desta patologia, em diversos episódios, quando convidava aspirantes ao discipulado ao abandono de suas fontes de apego, fossem quais fossem, para Lhe seguirem no ministério do amor, após o que, apresentando escusas vazias, O deixavam a sós, abandonando, em verdade, a si próprios.

A vida, porém, representando e apresentando o propósito de Deus, faz volver o espírito por meio da dor, para fazer desabrochar esses *indolentes* da alma, que fazem da existência e mesmo da erraticidade estâncias de treva, de sombra de inconsciência.

Necessário se faz lutar contra este estado de alma, se te sentes assaltado por ele...

Busca, se te sentires assim, o auxílio de um amigo, a presença de um profissional especializado, com que possas enxergar os *pontos cegos* da tua vida e decidir-te por seres feliz, que é teu fanal.

Sem vergonha-orgulho de assumires a necessidade de pedir ajuda — também sabotagem —, sem te sentires

menos homem, menos mulher, menos isso ou aquilo, assuma a postura madura de aceitar que todos estamos, invariavelmente, na caminhada e a incompletude faz-se-nos presente.

Com essa atitude humilde e corajosa, enfrenta os medos, as incertezas, tornando-as mote de audaciosos passos na direção longínqua da perfeição relativa.

Não te atemorizes com coisa alguma, senão permaneceres estacionado no cárcere do ego.

Prefere a atitude proativa, autêntica, audaz, de te tornares a cada instante uma versão melhor de ti mesmo.

Faze isso e serás pleno.