

Homem e Deus

construindo a felicidade

José Luiz Condotta

Homem e Deus

construindo a felicidade

1ª edição
Matão, SP
2015



HOMEM E DEUS: CONSTRUINDO A FELICIDADE

Capa: Equipe O Clarim

Projeto gráfico: Equipe O Clarim

Revisão: Lúcia Helena Lahoz Morelli

Todos os direitos reservados

© Casa Editora O Clarim

(Propriedade do Centro Espírita O Clarim)

Rua Rui Barbosa, 1070 — Centro — Caixa Postal 09

CEP 15.990-903 — Matão-SP, Brasil

Fone: (16) 3382-1066 — Fax: (16) 3382-1647

CNPJ: 52.313.780/0001-23

Inscrição Estadual: 441.002.767.116

www.oclarim.com.br | oclarim@oclarim.com.br

www.facebook.com/casaeditoraoclarim

FICHA CATALOGRÁFICA

José Luiz Condotta

Homem e Deus: construindo a felicidade

1ª edição: abril/2015 – 6.000 exemplares

Matão/SP: Casa Editora O Clarim

256 páginas – 14 x 21 cm

ISBN – 978-85-7357-132-5

CDD – 133.9

Índice para catálogo sistemático:

- 133.9 Espiritismo
- 133.901 Filosofia e Teoria
- 133.91 Mediunidade
- 133.92 Fenômenos Físicos
- 133.93 Fenômenos Psíquicos

Impresso no Brasil

Presita en Brazilo

AGRADECIMENTOS

Aos irmãos leitores da *Revista Internacional de Espiritismo* da Casa Editora O Clarim, que me enviavam *e-mails*, a cada artigo publicado, sempre com palavras amorosas de estímulo e gratidão, o que motivou a elaboração deste livro.

A todos da revista citada, pela publicação dos meus artigos.

Aos irmãos ouvintes atentos das minhas palestras ministradas em inúmeras casas espíritas de Sorocaba e região. Aos confrades dessas casas, pela oportunidade dada para contribuir assiduamente com a nossa doutrina.

Aos amigos da *Rádio Boa Nova Sorocaba* – programa “Espelho da Vida” –, pela oportunidade; de lá emergiram inúmeras reflexões para os artigos escritos.

Aos meus filhos – Rodrigo, Carolina e Marília –, pelo apoio, e, especialmente, à minha esposa Ana Virginia, companheira de todas as horas, presente em todas as minhas palestras como ouvinte e analisadora crítica, visando ao aprimoramento do tema e, logicamente, apontando as falhas do palestrante.

Ao amigo Aristeu de Oliveira Lima, pela sua compreensão, amizade, apoio e Prefácio desta obra.

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	11
APRESENTAÇÃO	13
1. DE MÃOS DADAS COM DEUS	15
2. PRINCÍPIO VITAL E PRINCÍPIO ESPIRITUAL.....	19
1. O que é princípio vital?.....	20
2. O princípio vital é a mesma coisa que o princípio espiritual?	21
3. OS REINOS.....	23
1. O homem	26
2. Os animais.....	28
3. As plantas.....	30
4. Os minerais	35
5. A água e os espíritos	37
4. A GENÉTICA E A ESPIRITUALIDADE	43
1. A genética e o livre-arbítrio	43

5. PSICOLOGIA E ESPIRITUALIDADE	49
1. O inconsciente: Para Freud e Kardec	49
2. Trauma – O que significa?.....	54
3. O que é insight?	58
6. O HOMEM E ALGUNS MODOS DO SEU VIVER	63
1. Personalidade: A máscara que usamos.....	66
2. Hábito e rotina.....	73
3. Para que tanta culpa?	77
4. Complexo de inferioridade: Por quê? Para quê?	81
5. Egoísmo: Um excesso de ego.....	87
6. Quocientes de Inteligência – Medidas da alma	92
7. A maturidade ideal	99
8. Cuidado com o autbullying	102
9. A felicidade existe?	106
10. Estresse: O mal que contamina	109
11. Solidão: É muito mais que viver só	113
7. O HOMEM E A SOCIEDADE.....	119
1. O sentimento social.....	121
2. A importância da amizade.....	125
3. Família e parentela	131
4. O preconceito e a Lei de Deus	136
5. O divórcio e as emoções	140
6. A palavra – Conexão entre o corpo e a alma.....	146
8. O HOMEM E A TERRA	151
1. A Terra também adoce.....	151
2. O que é da Terra na Terra ficará.....	158
9. O HOMEM E O MEDO	165
1. Afinal, o medo vem do cérebro ou da alma?	165

2. Medo da morte	169
10. O HOMEM E O TEMPO	177
1. Começo, meio e fim	177
2. Passado, presente e futuro.....	180
11. O HOMEM E A RELIGIOSIDADE	187
1. É possível alguém viver sem fé?	187
2. Intuição: Uma janela para o passado	191
3. Prece: Um caminho para a saúde	196
4. A melhor promessa	200
12. O HOMEM E A SAÚDE.....	207
1. A mente e as células.....	211
2. Desnutrição da alma.....	216
3. O coração e as emoções.....	220
4. Sono: A vez do espírito.....	226
13. O MELHOR MEDICAMENTO	233
1. Complexo vitanímico: Um remédio para todos os males	233
14. A TERCEIRA IDADE.....	241
1. Velhice: Gestação para uma nova morada	243
BIBLIOGRAFIA	249

PREFÁCIO

Foi com surpresa que recebi do estimado amigo e autor a incumbência de ler, avaliar e prefaciá-la a presente obra.

Duas emoções me assaltaram:

– Estava sendo eu distinguido pela amorosa incumbência a mim conferida;

– O receio de não estar suficientemente capacitado para tal comprometimento, tendo em vista a multiplicidade de assuntos de alta relevância contidos nesta obra e a maestria com que foram expostos e tão bem compostos pelo autor.

Ao término da leitura, grata surpresa!

O autor e amigo mostra-se profundamente prático e objetivo, indo direto ao que de fato interessa em cada tema proposto.

Ressalta dos assuntos apresentados a clara intenção de iluminar a consciência dos leitores, no que tange à nossa condição de seres espirituais vivenciando experiências humanas.

Em todos os assuntos examinados percebe-se, nos 14 capítulos que compõem a obra, o cuidado com que o autor nos leva àquela intenção.

De formação acadêmica em medicina psiquiátrica, nosso amigo conduz o leitor, pelos diversos temas propostos, a meditar sobre cada um deles, sem deixar de oferecer claras indicações para sua vivência prática, com vistas a obter os resultados desejados.

São temas de relevância e objetividade, bem expostos num estilo enxuto e claro, como é costume do autor quando escreve ou fala.

Certos temas, como “Genética e Espiritualidade”, “O Homem e a Saúde”, requerem saber científico, mas foram expostos com tal clareza e embasamento, que alcançam a compreensão de todos. Porém, em outros temas, como “O Homem e a Sociedade”, podemos sentir o prazer com alegria, a maneira amorosa como os assuntos são vencidos e bem alicerçados nas citações de obras básicas e complementares da Doutrina Espírita.

No capítulo “O Homem e a Religiosidade”, pudemos sentir o quanto o autor, nos diversos temas, busca reforçar em nós a necessidade da conexão do Homem com o Divino. Não a divindade mítica, sobrenatural, mas o Divino que se revela em todas as coisas, na Criação, na Vida, que vibra infinita, que revela a presença constante do Criador, e nos pede que estejamos de mãos dadas com Ele, na construção da nossa verdadeira felicidade.

Felicito-me pela oportunidade de manusear e saborear a obra em primeira mão, e felicito os leitores que vierem de fazê-lo também, com o mesmo ou com melhor aproveitamento e alcance.

Sorocaba, 10 de abril de 2014.

Aristeu de Oliveira Lima¹

1. Militante no Movimento Espírita em Sorocaba (SP) e região.

APRESENTAÇÃO

Homem e Deus: construindo a felicidade é um livro despretensioso na abrangência dos assuntos abordados. Todos os temas que formam este trabalho estão fundamentados nos conhecimentos da Doutrina Espírita, portanto nas lições do Evangelho. Também baseados em informações de diversos pesquisadores encarnados e dos espíritos – mentores espirituais –, por intermédio de outros encarnados através das suas mediunidades, embora recheados de minha intuição, inspiração e interpretação.

Os temas abordados foram compilados das palestras proferidas durante os anos de dedicação a essa prática e dos artigos que escrevi exclusivamente para a *Revista Internacional de Espiritismo*, pela qual sinto enorme carinho e gratidão.

Todos os assuntos procuram alertar o homem quanto às suas possibilidades e potencialidades benéficas. Alguns enfatizam a sua ligação com a natureza, da qual faz parte e nela está vivendo e convivendo e é onde deve encontrar o seu equilíbrio global (físico, psíquico, emocional, social e espiritual), imprescindível para o caminhar com mais saúde e maturidade. Outros instruem sobre a ligação do espírito com a matéria e as conseqüências dessa união, e ainda outros referem sobre a importância do homem para o cosmo.

Sei que nesta obra não apresento conceitos novos, apenas frutos de disciplina, observações e deduções adquiridas nos muitos anos de estudos dedicados à Doutrina Espírita e à prática da psiquiatria. Não tem nada de cientificismo, nem a pretensão de convencer, doutrinar ou tomar posse da verdade. A nossa proposta é deixar algo à reflexão, usando a lógica e o raciocínio, apresentando-a de um modo muito simples, importante àqueles que estão chegando à Doutrina. Chamo a atenção dos leitores à repetição de muitos conceitos, propositadamente, para que sejam fixados de modo mais eficaz para melhor compreensão dos textos.

Todos estes anos de estudo, a maior parte da minha vida, deram-me algum conhecimento e a plena consciência da minha pequenez diante da grandeza de Deus – a suprema consciência e a perfeita sabedoria. Só por isso valeu a pena!

DE MÃOS DADAS COM DEUS²

“Quando com Ele sentimos quão maravilhosa é a Sua companhia.”

De mãos dadas com Deus.

Quem gostaria de estar sempre na companhia de Deus?

Todos os crédulos, sem dúvida. Mas lembremo-nos de que todos nós estamos sempre com Ele, mesmo os descrentes, pois todos são Seus filhos e iguais perante os Seus olhos. É difícil expressarmos o sentimento dessa companhia, como também é difícil expressarmos a sensação da luz solar sobre nós ou mesmo o amor que sentimos pelo outro. Cada um sente e manifesta as emoções de modo pessoal, portanto único.

Mesmo nas horas de tristeza, de sofrimento e de revolta, Ele está sempre conosco, indicando o caminho do qual nos afastamos por nossas próprias e livres escolhas, reconduzindo-nos ao equilíbrio que perdemos

2. Artigo publicado na *Revista Internacional de Espiritismo*, Casa Editora O Clarim, fevereiro/2014.

por nossa própria invigilância, que deve ser entendida como uma lição para o nosso aprendizado.

Ao aprimorarmos os nossos pensamentos, sentimentos e atos na vida, poderemos dizer que estamos buscando a Sua companhia, as Suas mãos, para continuarmos o nosso caminhar, sempre com Ele. Vivenciar Deus é perceber-se sob as rígidas camadas do ego, é aprofundar-se na busca da presença divina inerente aos homens.

Inúmeras são as formas de nos conduzirmos na vida; algumas nos distanciam e outras nos aproximam Dele. Quando com Ele, sentimos quão maravilhosa é a Sua companhia. Ao experimentarmos essa convivência, manifestada pelas sensações saudáveis e pelas percepções apuradas do mundo em que estamos e traduzidas por uma alegria, uma paz e um amor indescritíveis, não quereremos mais Dele nos afastar. É o caminho da iluminação. Nesse estado, temos maior possibilidade de registrar a nossa intensa conexão com o Universo.

A Doutrina Espírita é facilitadora e incentivadora para que todos busquem e sintam a presença de Deus, mas também é uma doutrina que pede o estudo e conseqüentemente o conhecimento, para que essa busca seja mais eficaz e imediata. Vejamos alguns pontos da Doutrina Espírita importantes para esse intuito.

Sendo o homem um ser dinâmico, por isso em contínua evolução, tem, no ponto em que se encontra nessa escalada, o dever de rever os seus conhecimentos e as suas verdades, pois estes se modificam de acordo com a articulação natural da razão. O sentimento de religiosidade, por exemplo, aquele que transcende a alma, não deve ser confundido com a religião dogmática que emprega a fé cega sem que se possa, através da razão, reflexioná-la.

A vida do homem no nosso planeta não é uma batalha em vão, mas, antes de tudo, é uma escola de ensinamentos indispensáveis a sua evolução – material, espiritual e social –, oportunidade que deve agradecer ao Superior.

A Ciência significa saber, um modo de conhecer através de uma linguagem norteadada por seus próprios paradigmas, e tem os seus pressupostos. Kardec transpôs as barreiras da Ciência. Analisou-a com a lógica e a razão, iniciando assim a Ciência Espírita.

A Filosofia abrange todo o campo do conhecimento humano, levando o homem a investigar, ampliar horizontes e se situar no Universo como Ser – com tudo que é e que tem.

A Religião é a religação do homem com Deus. A religiosidade, inerente ao homem, é a consciência da transcendência, da sua essência que é divina, que o acompanha sempre, dando-lhe o sentimento da necessidade de evoluir: enfim, da sua destinação à luz.

Kardec, no seu livro *O que é o Espiritismo?*, nos afirma: “O Espiritismo é, ao mesmo tempo, uma ciência de observação e uma doutrina filosófica. Como ciência prática, ele consiste nas relações que se estabelecem entre nós e os espíritos; como filosofia, compreende todas as consequências morais que dimanam dessas mesmas relações”, e define-o assim: “O Espiritismo é uma ciência que trata da natureza, origem e destino dos Espíritos, bem como de suas relações com o mundo corporal”.

Como se sabe, a Doutrina Espírita abrange a Ciência, a Filosofia e a Religião e é aberta a tudo e a todos. É analisadora por excelência, utilizando a lógica e a razão de modo imparcial; não faz julgamentos e condenações, não é discriminatória, nem preconceituosa. Reúne de forma inigualável o bom senso para buscar a verdade a qualquer custo sobre a

passagem do Espírito, agora encarnado neste planeta, no cumprimento desta etapa evolutiva.

A vida que se tem no momento é um pequeno traço na grande linha para chegar novamente à origem. Nesta vida onde existem as provas e as expiações, a dor e o sofrimento, tão necessários ao avanço espiritual, o homem deve se deter e pensar na sua essência, em buscar Deus no seu imo, para programar melhor o seu progresso.

Na atualidade, é quase inconcebível não ter claras a ideia e a certeza de que o homem é muito mais que o corpo – tem a alma. A maioria acredita nesse binômio, mas tem a alma apenas como figurante no conjunto e ainda não se deu conta do seu papel organizador e mantenedor do corpo com vida. Outros têm essa certeza, mas não sabem como o espírito encarnado interfere em todas as reações que acontecem no organismo físico e desconhece a sua importância para o planeta e para o Universo. Ainda outros acreditam que a alma é criada com o corpo e que se acaba quando este morre.

Não importa que muitos neguem o bem da crença e da confiança em Deus, destoantes com seus modos de pensar e agir, impossibilitando uma diretriz equilibrada na fé e na esperança. Aqueles que confiam e se entregam à vida com amor e sabedoria podem desfrutar de um melhor equilíbrio psicofísico e espiritual – a saúde.

No caminho, às vezes difícil, uma boa companhia sempre é bem-vinda, ainda mais se for aquela que nos compreende perfeitamente, que está sempre atenta para nos ajudar, que nos dá a sua mão, que nos mostra o melhor caminho a seguir e que nos oferece tudo e com muito amor. Essa é a companhia que todos reclamam e querem, mas fiquemos atentos porque a temos a todo instante.