

# PERSPECTIVAS



Benjamin Teixeira  
Pelo Espírito Eugênia

## **Introdução**

### Prezado leitor:

Este é o primeiro livro que, de fato, publicamos, com mensagens que redigimos, em parceria mediúnica com o companheiro encarnado.

Desde 1990, temo-lo inspirado em textos trazidos a lume em periódicos de sua cidade natal e, a partir de 1991, as atividades mediúnicas mais ostensivas tiveram oportunidade de ser iniciadas. Em 1998, fomos co-sinatária, com mais alguns amigos de nossa dimensão, da trilogia: "Retratos do Amor", "Vincos de Luz" e "Sol de Esperança". Agora, assinamos sozinha, ao lado do médium, este tomo, por meio virtual, utilizando a magnífica ferramenta tecnológica que a rede internacional de computadores oferece, apresentando ao estimado amigo encarnado o ensejo de travar contato com nossos singelos pensamentos, num pequeno livro eletrônico que enfeixa algumas de nossas elucubrações modestas a respeito da vida e do viver.

Esperamos que os textos aqui coligidos sejam de especial valia para você, embora reconheçamos nossos limitados dotes de servidora humílima da causa de Deus. Tentamos, quanto possível, com o auxílio de Mentores de nossa expressão de Vida, adaptar idéias do Plano Astral Superior às concepções humanas atuais, para que seja facilitado o seu entendimento, criando, assim, "Perspectivas" de percepção e compreensão para certas temáticas abordadas.

Fazendo votos de paz, prosperidade e muita felicidade, sugerindo que, tanto quanto lhe seja viável, passe à prática das

---

sugestões expendidas, ainda que apenas um pouquinho todos os dias,

A amiga espiritual  
Eugênia.

Aracaju, 30 de junho de 2000.  
(Texto recebido pelo médium Benjamin Teixeira.)

### **Observações do Médiun:**

Quaisquer erros presentes na obra devem-me ser reputados, na condição de mente intérprete dos sábios e amorosos mentores espirituais. Antecipadamente, apresento minhas sinceras desculpas aos leitores, por ser um filtro defeituoso das grandes mensagens das Inteligências da dimensão extrafísica de existência, que dirigem os nossos destinos.

Outrossim, peço, às caras leitoras do original em Português, o especial obséquio de não se importarem com a ausência de constantes flexões para o feminino, nos momentos em que o texto se dirige a quem lê. Para simplificar e tornar a leitura mais agradável e fácil, fiz – com anuência da co-autora espiritual, que, por sinal, ostenta psique feminina – a generalização dos termos na conformação masculina, que é o recurso gramático que nos é oferecido, para intentos práticos, pela língua de Camões, apesar do chauvinismo que bem lhe caracteriza, pelo que também me desculpo.

Eugênia se apresentou a mim, pela primeira vez, em meados de 1988, e tem sido uma presença cada vez mais presente (permitam o pleonismo) em minha atual existência física, viabilizando, graças a Deus, a complexa e profunda responsabilidade de guiar consciências, na tarefa de divulgação de idéias espirituais a que me dedico. A adorável mentora é de uma bondade tão comovente, que, frequentemente, sua mera aproximação faz com que as pessoas se emocionem, mesmo que não tenham sido comunicadas de que ela se faz presente. Dotada de uma sabedoria excepcional, tem repostas sensatas para as mais sibilinas, confusas e polêmicas questões do espírito, da moral, da ética e da verdade. Primando por análises psicológicas, a fim de

atender, mais diretamente, às necessidades de quem a ouve ou lê, mas também fazendo incursões, sempre que necessário, nos âmbitos da sociologia, da filosofia, da análise de tendências, entre outros capítulos do conhecimento humano, Eugênia é um canal magnífico da Infinita Bondade de Deus, como ela tanto gosta de enfatizar em suas digressões.

Seu grande lema de comando: Felicidade. Sua tática: tolerância, paciência, otimismo e uma irrestrita confiança em Deus, que continuamente sugere a todos que travam contato direto ou indireto com suas idéias.

Eugênia, cujo nome, em sua significação etimológica, em feliz coincidência, sugere uma nova geração, representa, para todos nós, a humanidade do futuro que seremos, bem como o modelo para já agora aplicarmos à melhoria de nossa conduta e estrutura íntima, a fim de galgarmos patamares progressivamente melhores de paz, harmonia, realização, felicidade e plenitude.

Desejando-lhe muito sucesso em sua busca.

## 1. Jardineiros da Própria Alma.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Há múltiplas possibilidades para um futuro feliz, e todas elas devem ser cogitadas, antes de se fazer à escolha pelos melhores caminhos. Obviamente, não podemos propor um universo de opções lineares, mas existe sempre a necessidade de alguma renúncia, a fim de que haja coerência, dentro das alternativas por que se decidiu.

Não pense que Deus lhe pede abdição da sua felicidade; mas, justamente, que a encontre plenamente, pelo único meio que há: equilíbrio, ainda que dinâmico; disciplina, ainda que flexível; ordem, ainda que complexa. Outrossim, não se frustre pelas más escolhas de ontem. Você pode ressair-se por elas hoje, compensando-se onde ficou a lacuna. Se entra no ciclo vicioso da culpa, não sai dele nunca, criando situações progressivamente vexatórias e complicadas, enredadas em ciclos viciosos de problema e lamentação.

Eu sei que você quer se libertar de todas as peias, quer ser livre e feliz. Mas justamente para ser livre e feliz, precisa de disciplina. Ou certas regras – às vezes regrinhas simples, mas importantes – são respeitadas, ou se inviabiliza o bem estar, o progresso, a paz e a ordem. Hoje, se não pode conter completamente a gula, à mesa, descanse o aparelho digestivo ao jantar. Se quer descansar a mente, por todo o dia, pelo menos leia por uma meia hora, que não vai fazer diferença no seu esgotamento, mas sim na sua consciência e no seu cabedal de cultura. Se não pode perdoar completamente um desafeto, seja

gentil com algumas pessoas queridas, prodigalizando o seu amor. Se não pode ter uma fortuna guardada, para maior segurança no futuro, faça a poupança de alguns vinténs – ainda que pareça completamente improficuo. Ou seja: pequenas iniciativas, esforços ínfimos, mas que contam muito, desde que constantes, desde que transformados em hábito, em estado de espírito.

Um sorriso largo, quando não se pode fazer um gesto de caridade, já vale, às vezes, muito mais que a generosidade praticada com o cenho carregado. O beijo na criança carente, ou um mero toque, um carinho na cabecinha, um aperto de mão, a conversa gentil com que se desprezaria, o olhar de afeto, por quem é visto com asco pela multidão. Esses pequenos lances de amor, de virtude, de bondade podem fazer maravilhas na alma de quem recebe e, principalmente, na de quem dá. Experimente, e verá.

Você, querido amigo, não precisa ser santo – e nem será, ainda que queira, se não for o seu padrão evolutivo de agora –, mas pode dar de si o que constitui o seu melhor, sem dissimulações, sem encenações, sem exageros; apenas o seu melhor. Uma migalha de amizade aqui, uma gotícula de ternura ali; um gesto de generosidade acolá. Agindo assim, quando menos esperar, um oceano de amor estará vindo em sua direção, como efeito reverso desse universo de justiça indefectível. Quando menos esperar, estará naturalmente realizando até mesmo iniciativas mais ousadas de serviço e devotamento, quase sem esforço e sacrifício – ações que julgaria, no passado, inadequadas à sua natureza, elevadas demais para partirem espontaneamente de seu coração. É por que, afinal de contas, a evolução não é algo que aconteça sob controle de quem cresce, mas, como as plântulas, que se convertem em árvores frondosas, por efeito do tempo, somos tão-somente jardineiros de nossa alma, que podem regar, adubar e podar, mas, no que tange ao desenvolvimento,

propriamente, de nossa cultura da própria alma, cabe-nos, simplesmente, esperar. Podemos cuidar de nós mesmos, irrigando bons pensamentos, adubando virtudes e boas iniciativas de bem fazer, mas, em última análise, a melhoria efetiva de nós mesmos é obra de Deus que, por efeito do tempo, transforma-nos, paulatinamente – sementinhas de deuses que somos – em gigantescos semideuses de poder, conhecimento, verdade e amor, na longínqua angelitude, que nos aguarda adiante, no trajeto evolutivo.

(Texto recebido em 21 de abril de 2000.)

## 2. Viabilizando o Impossível.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Não desdenhe das possibilidades restritas que lhe são dadas a serviço do bem. Nem sempre podemos contar com excelências de trabalho, mas podemos, sempre, descobrir meios de ser útil, ajudar e amar.

Quase sempre, aqueles que buscam mais, esquecem-se de procurar o melhor. Há muito tempo que se tornou assunto batido, em escolas de administração empresarial, que a qualidade é a base da excelência e do sucesso. Sendo assim, a qualidade pode até conduzir à quantidade, quando atrai a preferência.

Verifique o que faz, e veja como faz. O “modus operandi” deve evoluir, dia a dia. Tranqüilidade, eficiência e responsabilidade devem-se aliar numa simbiose harmônica, favorecendo o progresso contínuo.

Ao seu lado, jorneiem companheiros de trajeto evolutivo, sequiosos de carinho e amparo; estenda-lhes a mão amiga, para que, assim, possam contar com o alento da esperança.

Dentro do seu coração, encontrará motivos diversos de ser útil, de ser bom, de ser digno, de ser justo. Pequenas iniciativas, empreendimentos singelos, do sorriso franco ao telefonema amistoso; do gesto grandioso de virtude, ao suspiro sereno de resignação ante o inevitável. Você pode sempre fazer mais, principalmente no sentido de fazer melhor, desde que, entretimentos,

não menoscabe essas diminutas oportunidades de ser canal do auxílio, do serviço, da bondade.

Não espere se tornar um santo, para fazer o bem. Será fazendo o bem que, paulatinamente, santificará a sua alma. Não aguarde asas de anjo, para realizar o serviço de apoio ao próximo. Será em soerguendo os corações amigos que seguem ao lado do seu, que gradativamente fará com que lhe surjam os primeiros germens das asas angélicas – as virtudes excelsas do altruísmo irrestrito.

Enfim, não espere o milagre acontecer para sentir Deus ao seu lado. Procure-o, todos os dias, e a simples Presença d'Ele, percebida com o hábito de procurá-l'O, já constituirá o maior de todos os milagres – a conexão com o Absoluto – atraindo, por consequência, todos os demais milagres “menores”.

Você pode, em tese, quase tudo, se realmente quiser. Mas comece com o que está ao seu alcance. Frequentemente, à guisa de pretender fazer-se mais, deixa-se de fazer o mínimo. Quem faz o pouco que pode, mas faz sempre, expande o pouco e acumula-o, em magotes ingentes de conquistas. Esperar o melhor, sem fazer o possível, atrai o pior, e inviabiliza o exequível. Fazer o possível, e fazê-lo sempre, conduz ao melhor e torna provável até o impossível.

(Texto recebido em 13 de janeiro de 2000.)

### 3. Tópicos Práticos para Tratar com o Intratável.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Por você ser possuidor de determinada fraqueza, não se segue que obrigatoriamente tenha que, ou mesmo possa vencê-la, nem muito menos, em atitude oposta, deva render-se a ela, sem controle algum.

Ao notar alguma falha em si, as pessoas tendem ou a tiranicamente se policiarem, a ponto de mutilarem a vivacidade da alma – certos defeitos são estruturais e não vão ser corrigidos repentinamente, mas sim devem ser canalizados de forma inteligente e criativa para consequências construtivas – ou a se lançarem à permissividade licenciosa e irresponsável, cheios de racionalizações forçadas, a fim de se eximirem da culpa, por não quererem ou não suportar admitir estar em erro.

Se você, prezado amigo, é portador de alguma falha, alguma inclinação indesejável, um defeito de que não consegue evadir-se, seria bom que considerasse os seguintes tópicos:

1. Veja se realmente existe o defeito. Muito frequentemente, o preconceito e equívocos de percepção e de filtragem idelógico-cultural, distorcem a realidade, fazendo parecer malévolo o que pode ser, inclusive, extremamente positivo. Exemplo: A sexualidade reprimida nos tempos medievais.
2. Verifique se é tão importante você se preocupar com tal mazela. A primeira questão, se realmente chegar à conclusão de que vale a pena investir nesse processo de transformação íntima, é

que se deve concentrar a mente na qualidade a ser desenvolvida e não na idiossincrasia indesejável a ser sanada, por uma questão até de respeito à funcionalidade da mente humana, que não se estrutura a base de lífotes, mas sim de afirmações claras, chegando a asseverarem alguns neuro-cientistas o cérebro ignorar completamente a palavra “não”.

Exemplo: Peça a alguém para não pensar em uma belíssima maçã vermelha. A primeira coisa que ela fará é pensar na fruta. Sugira, afirmativamente dessa vez, pensar em uvas, e ela, seguramente, não estará pensando em maçãs vermelhas, como você queria a princípio. Mas será que a grande questão da vida está em pensar ou não pensar em certas coisas ruins, ou será que está em fazer ou não fazer coisas boas?

3. Se realmente inferir tratar-se de uma falha realmente injustificável que mereça o combate contínuo, estabeleça metas, roteiros, procedimentos disciplinares de contenção, de afastamento da exposição a tentações, entre todos os recursos que encontrar para administrar sua fraqueza. Saiba que é sempre possível conviver-se saudavelmente com uma falha de personalidade e mesmo de caráter, quando se está cômico dele e sinceramente se está determinado a combatê-la.

Exemplo: os alcoólicos anônimos não se consideram ex-alcoólatras, mas sim alcoólatras que não bebem mais. Trata-se de um distúrbio que sempre existirá, no correr, pelo menos, de uma encarnação física, e que, não se considerando tal realidade, a pessoa pode facilmente se expor ao retorno do desequilíbrio.

Não pretenda perfeição em nada, amigo. Faça o que está a seu alcance, e seja feliz, ao seu modo, dentro de sua medida de condições evolutivas. Todavia, considere que, assim como não existem ex-alcoólatras, também não existem – já afirma a Ciência – ex-obesos ou ex-co-dependentes. O mesmo poderíamos dizer de

todas as patologias da alma, muito mais sutis, ainda longe do escrutínio científico, como o ciúme, a inveja, a sexomania, a ganância, a mitomania, a maledicência, o narcisismo. Você pode se sentir possuído por um desses males que afligem o ser humano, ou pode possuí-los. Para tanto, deve partir da premissa de reconhecer os em si, esses que citamos ou quaisquer outros que sejam. Como disse o egrégio psiquiatra psicanalista suíço Carl Gustv Jung, o melhor caminho de se iluminar é conscientizar-se das trevas interiores. Já dizia também Jesus: “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”.

Certos traços de sua personalidade e de sua, digamos, compleição de caráter, compõem o seu arcabouço atual de ser, constituindo, amiúde, vigas mestras de sua identidade, não podendo, portanto, serem eliminados, mas sim adaptados a realidades, funções e finalidades novos. Sendo assim, é importante pô-los em perspectiva com algo maior: um objetivo existencial, o propósito de se estar na Terra, e concentrar a mente e as atitudes diárias, no serviço que se pode prestar, e não no defeito que se tenha de conter. Essa é uma falha grave de perspectiva de vida, que mesmo com as melhores intenções, pode fazer com que se desperdice uma existência inteira. Pense no bem que pode fazer e não no mal que pode conter. Contenha impulsos ruins, mas, sobremaneira, dê vazão aos bons, inclusive porque essa a melhor maneira de manter os primeiros sobre controle, não só por uma questão de enfoque mental e espaço na vida psíquica que se dá, como até pelo fenômeno da canalização psicológica, com a energia do mal sendo transmutada em impulso para o bem. O que importa é aplicar construtivamente todos os aspectos de sua personalidade, que é singular. Veja defeitos como diferenças e tire partido para o bem deles. Porque tanto quanto há atributos positivos mal-aplicados, como a verve eloqüente de um tirano, há tendências, que, em princípio, seriam negativas, como a agressividade, que

pode se converter em um vulcânico ímpeto à realização de obras beneméritas.

Seja lúcido, cuidado para não se tornar puritano e não perder o referencial do pragmatismo, e faça sempre o que melhor estiver ao seu alcance, apenas isso.

(Texto recebido em 15 de maio de 2000.)



#### 4. Você Não Está Só.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Você pode duvidar, mas ao seu lado seguem, mesmo assim, corações bondosos e sábios, de outra dimensão de vida, amparando seus passos e promovendo-lhe a felicidade, ainda que você atrapalhe a ajuda que lhe dão com essa sua dúvida, ainda que com isso esteja crivado(a) de dores, decepções e fracassos – eles continuam e continuam sempre tentando ajudá-lo(a).

Dê o nome que quiser a esses acompanhantes invisíveis – anjos, espíritos ou forças transpessoais – o fato é que são uma realidade. E, mais maravilhoso ainda: por detrás de todos eles, uma Consciência Superior a tudo coordena, exalando infinito amor por toda a criação. Você pode chamar essa Potência Maior de Deus.

Você não vê o ar que respira, nem as ondas magnéticas de rádio e televisão que o cercam a todo instante, assim como também não percebe diretamente os micróbios que pululam em toda parte. Mas, mesmo sem ver, tem plena convicção de sua existência, porque você lhes nota os efeitos, ao respirar, ao ligar um televisor ou um rádio, ou ao se expor a focos contagiosos. Assim como no passado acharam absurdo a comunicação à distância e sem fios como o rádio ou a realidade do mundo microbiano, hoje ainda se questiona se é possível estar-se o ser humano cercado de outras realidades, além da física, invisíveis, realidades inteligentes, realidades amorosas. No futuro, porém, rirão dos céuticos de agora quanto à realidade imortalista, assim como riram de Pasteur, ao declarar a existência dos microorganismos. Mas você vai esperar pela história, para ser considerado ultrapassado? Pior ainda: vai ser

fiel à sua resistência em aceitar a maravilha de não estar só, de estar acompanhado por seres dotados de bondade e inteligência avançadíssimas que podem inspirá-lo sempre, se quiser e se invocá-los? Todas as religiões, filosofias e tradições espirituais da humanidade, assim como os grandes luminares do passado e do presente, bem como diversos setores de vanguarda da Ciência, como a Psicologia Transpessoal, corroboram a veracidade dessas afirmações. Será que estariam todos errados, de Jesus a Buda? Em nome de quem ou a troco de quê optar por uma filosofia de desespero e negação, quando tantas evidências se somam para falar da grandeza da vida e de sua perpetuidade?

Propomos, então, o seguinte: crie o hábito de invocar a Deus e Seus prepostos espirituais. Eles não se fazem mais presentes em sua vida, em respeito a seu fechamento. Trata-se esse novo hábito de um passo no desenvolvimento do seu psiquismo. Assim como em outros tempos poucos eram alfabetizados, atualmente poucos dominam essa ciência da mente. Chame pela Providência Divina e Seus enviados a todo tempo, do modo que quiser, qualquer que seja sua religião, ou mesmo se não tiver definição religiosa. Como propõe a Bíblia: ore incessantemente. E não ore como se tratasse com uma realidade vaga e distante. Ore como quem conversa com alguém bem próximo e acessível. Faça isso e surpreender-se-á com os resultados, muito mais do que imagina. Peça, agradeça, desabafe, louve. E a abundância, a paz e a prosperidade, a solução de questões antes insolúveis e o surgimento de possibilidades de crescimento e felicidade que nem sequer pode cogitar acontecerão em seu caminho, em extensa medida.

Não se esqueça de Pasteur e seus céuticos contemporâneos. Riram da existência dos micróbios, mas eles não deixaram de existir por isso, provocando doenças. Riem ainda hoje de que você

não esteja só... E... maravilha das maravilhas: Você nunca,  
realmente nunca está só!!

Eugênia.

(Texto recebido em 21 de maio de 2000.)

## 5. Sedução do Abismo.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Toda sorte de dificuldades, de energias contrária, de impulsos destrutivos surge, para testar a disposição do homem e mulher de bem que almejam a ascensão espiritual. São testes necessários à medição de forças. A tentação de desistir é imensa. A sensação de impotência ante as forças de oposição aparece como uma das mais perigosas insinuações malévolas. Por fim, o desânimo se instala, sorrateiro, minando a fortaleza mental, a pouco e pouco.

Se você está se sentindo um castelo de areia se desfazendo com a força das ondas do mar, não se esqueça que a sensação de fraqueza é tão aparente quando a impressão de onipotência. Os seres humanos costumam ser engabelados pelos extremos, esquecendo-se de que tudo prima pelo caminho do meio, o equilíbrio da homeostase. E, no caso em especial da natureza humana, então, que constitui um híbrido entre a dos anjos e dos animais, uma mistura de vetores consciências faz-se sempre mais ou menos presente, na contradição típica de sua constituição multipolar.

Sentindo-se a ponto de desertar de um princípio, de uma decisão que julga essencial, de um projeto que lhe recebe o valor da vida, clame por ajuda dos Céus. Invoque seus Amigos Espirituais, ou as Potestades Angélicas, e, pode estar certo, será ouvido... e atendido.

Hoje, crivam-no de tentações sombrias, convidando-o à queda ominosa. Mantenha vivo em mente, porém, que o momento

é um momento, e que não se pode definir uma existência, baseando-se em ímpetos de momento. Deixe o momento com suas seduções passarem, e concentre-se nos princípios maiores, aqueles que transcendem circunstâncias, tempo e lugar. São eles que compõem a natureza de sua alma, e que o conduzem ao destino de sua felicidade.

É bem verdade que certas tentações, quedas e fracassos não passam de formas dissimuladas da Bondade de Deus, que visa a quebrar preconceitos e condicionamentos indesejáveis do espírito. Todavia, se assim for, todo empenho envidado para se afastar da queda será inútil. De modo que, ante a visão do abismo, agarre-se às bordas, mas não se permita resvalar para sua goela sangüísedenta, exorando auxílio de Cima. Fazendo a sua parte, com todo empenho, e confiando-se à ajuda Superior, em contrapartida, você será sempre conduzido ao melhor final, seja o que for que represente o seu instante infeliz.

Assim como os maus momentos vêm e vão, também chegará a hora dos bons. Aja agora de uma forma que, mais tarde, não se arrependa. E, entre as ondas dos instantes que se seguem, ininterruptamente, mantendo-se fiel à sua consciência, esteja certo: estará construindo um futuro feliz e próspero.

(Texto recebido em 2 de junho de 2000.)

## 6. Sentindo-se Sujo.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Você se sente sujo, com a experiência negativa em que se permitiu incorrer. Reprova-se em seu mundo interior, considera-se um pária moral. Tem-se em baixa conta e se suplicia em mil condenações silenciosas.

Não se entristeça, assim, porém. A queda deve propiciar-lhe a visão de humildade, o sentimento de busca do progresso, o estímulo à persistência no trabalho de auto-reforma, e não o contrário, como lhe ocorre. Altere, então, imediatamente, o padrão e olhe para cima.

Quem lhe disse que você não é digno? Por mais que tenha caído, sabe que Deus permitiu que isso acontecesse? Ou seja, a sua queda ainda pode ser revertida em benefício para você mesmo e para os que se beneficiarem do seu progresso.

Quem lhe disse que você não é bom? Se não fosse não estaria sequer reconhecendo o seu equívoco.  
Quem lhe disse que não pode se soerguer da lama? Não fosse isso possível e não estaria, nesse momento, buscando-nos em prece.

Relaxe, e permita-se aceitar-se na condição de criatura falível, mesmo na área e do modo que menos lhe agrade. Trata-se de uma provação, um teste, uma experiência necessária a sua evolução. Tudo isso, todavia, deixará um saldo positivo ao final. É só você ficar atento, aberto e seguir: vai dar tudo certo.

(Texto recebido em 3 de junho de 2000.)

## 7. Estímulo Bizarro.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Não permita que sua auto-estima seja abalada pelos comentários jocosos de gente que não consegue admitir seu mérito e, por isso, sente imediata compulsão de desmerecê-lo. Não fazem isso propriamente para menosprezá-lo – embora possam até pensar isso – mas por uma necessidade psicológica de defesa de seus egos inseguros e medíocres. Para não se verem medíocres, então, atassalham a reputação ou os feitos de quem transcende a mediocridade.

O objetivo do mal é desanimá-lo. Quando se sentir, assim, atacado, ignore. Não há arma melhor que a indiferença, continuando, incólume, em seu trabalho de realização pessoal. Sua compensação, seu revide, sua resposta, bem como seu consolo e sua felicidade sejam o êxito ainda mais retumbante em suas atividades, a constância indestrutível em seus projetos de vida. Converta cada estímulo negativo em um incentivo a maior ação ainda, com a maior qualidade possível, e verá que os atacantes esmaecerão com o tempo, acanhados, angustiados.

Mesmo porque adversários todos os indivíduos têm. Ou, então, não se está travando qualquer tipo de relacionamento humano. E ainda aqueles que, por horror aos atritos, resolvem-se por insular-se em si mesmos, a fim de se safarem das pugnas relacionais, como os alistas, passam do conflito interpessoal para o conflito intrapessoal, para dentro dos muros do próprio psiquismo. Ou seja: do espírito de luta ninguém pode se evadir, já que é por meio dele que se gera o fogo propulsor do progresso, no confronto-

interação das multipolaridades conscienciais que constituem o gênero humano, e que se interfundem em infinitos processos psicológicos, a fim de que se engendre a onipolaridade da plenitude angélica, em um futuro remoto.

Assim, quando perceber, da próxima vez, um sorriso de deboche ou um olhar de desdém, se não conseguir perdoar, compreender e se apiedar do pobre sofredor atormentado pela própria mediocridade – o que seria a melhor atitude mental – agradeça internamente e, ao reverso de se abater, aproveite o ataque como um estímulo à sua evolução e grite, ecoando nos refulhos d'alma, insuflando-se de entusiasmo: aguarde, amigo... aguarde...

(Texto recebido em 6 de junho de 2000.)

## 8. Espírito de Luta.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Não se abasbaque com pouca coisa. O assombro é importante, como capacidade de se maravilhar, de degustar a vida em todas as suas riquezas, sutilezas, profundidades. Todavia, quero dizer: não se impressione com os primeiros resultados positivos de uma iniciativa, supondo que tudo serão flores em seguida. Há sempre momentos difíceis e se o indivíduo não os aguardar, pode se decepcionar seriamente com sua chegada, desistindo de seus projetos de vida.

Conhecendo isso, de antemão, prepare-se mantendo-se psicologicamente prevenido para o embate com as forças contrárias. Quando a dificuldade ou mesmo a adversidade advierem, encare-as com naturalidade e simplesmente siga o seu caminho, ainda que claudicando ou mesmo tropeçando, caindo e soerguendo-se sucessivas vezes. Mas não deixe a jornada em meio. Prossiga, com denodo, e o auxílio sobrevirá, assim como a fortaleza de sua alma será incrementada, a ponto de torná-la, com o tempo, imperturbável a ataques externos.

A facilidade tem o seu momento, como também os períodos em que obstáculos e aparentes impedimentos se multiplicam e se agigantam, estrangulando os sonhos da alma. Não os dê, todavia, por mortos. Nunca aceite a falência de seus ideais. Faça-os renascerem tantas vezes quantas se façam necessárias, e, assim, estará atravessando o estágio de testes e realmente conquistando o direito de atingir as metas que almeja para si.

Enrijeça o espírito. O espírito de luta deve-lhe ser sempre natural. A necessidade de pugnar é constante em todos os âmbitos da existência. Acostume-se ao espírito da peleja contínua, com serenidade – é no paradoxo de viver a batalha com tranqüilidade que você apreenderá, claramente, que existe uma guerra, mas não adversários. Não existe o lado inimigo, mas o lado fraco, a ser fortalecido, por dentro de nós mesmos.

Vivendo, plenamente, essa filosofia de vida, em muito pouco tempo notará a paz como a morada de sua alma e a felicidade como um norte constante para sua caminhada.

(Texto recebido em 9 de junho de 2000.)

## 9. O Que Você Realmente Quer?

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

A notoriedade parece doirada, com suas mil luzes, suas cores, seus sorrisos. Às vezes, as celebridades parecem cobertas de prazeres infinitos, como que preferidos de Deus, encarrapitados ao Olimpio, ainda em plena vida física.

Você observa aquele jogo faiscante de jóias, talentos e prazeres, e queda-se triste, invejando secretamente a boa sina dos que passam engalanados com a admiração das multidões.

Todavia, prezado amigo, será que sabe você mesmo o que está se lamentando por não possuir? Será que conhece as paranóias, as angústias e as tristezas ocultas de quem segue perseguido por olhares devoradores por onde passa, sem ter, muitas vezes, um recanto de paz, no imo de si mesmo?

Será que é realmente bom perder a privacidade a ponto de ter fiscais em toda parte, e não poder dar um sorriso ou fazer uma expressão facial ou gestual, sem que se saiba constantemente vigiado?

Será que é satisfatório saber-se a todo o momento observado por mil olhares invejosos e pérfidos, que lhe ambicionam a posição, aguardando tão-somente a primeira oportunidade para lhes dar o bote venenoso da serpente tomar-lhe o lugar?

Será que é gratificante, de fato, não se ter plena segurança de alguém realmente apreciar sua pessoa, de ser verdadeiramente amado por alguém, ou se apenas acontece mais um jogo bem dissimulado do interesse pessoal de quem se aproxima, aguardando beneficiar-se, direta ou indiretamente, das luzes que lhe são voltadas?

Bem, meu filho, em teoria, tudo isso pode soar pouco convincente ante o brilho fascinante da fama. Todavia, para quem já teve seu momento de glória, sabe que a diversão acaba em poucos dias, e o pesadelo da perseguição de olhares, segue para sempre...

O mesmo pode acontecer para quem tem muita inteligência, cultura, riqueza ou poder. Será que você realmente quer o que pensa querer? Você quer destaque ou felicidade? Sucesso ou paz? Ótimo que se tenha êxito profissional, social, pessoal. Todavia, que tipo de triunfo você busca? A mera aprovação alheia aos próprios esforços, ou aspira a algo mais que apenas o momento dos aplausos, com o tormento dos dias entediados ou mesmo angustiados?

Quer riqueza, para perder a sensação de segurança, a tranquilidade dos momentos de lazer, a paz de estar com a família sem pensar em encargos sociais, riscos, flutuações imprevisíveis do mercado financeiro e “n” loucuras dos negócios do dia seguinte?

Quer poder, para então se infernizar com pressões e solicitações de todas as partes, e ataques contínuos de adversários, além da perda completa de tranquilidade e de alegria, com a sobrecarga de responsabilidades, quando não mesmo a própria incolumidade física, bem como da família, seguem sob risco?

Para que inteligência a mais, ou mesmo cultura demais? Para se correr o risco de se perceber mais do que se pode processar intimamente e viver conflitos desnecessários? Captar informações e apreender realidades é bem diverso de ser sábio, ou seja: aplicar com ponderação e acerto o que já se conhece.

Se a fama, a riqueza, o poder ou a intelectualidade fossem tão bons como parecem, por que não fazem dos que mais os portam expoentes de felicidade?

Por uma razão simples: a felicidade não está condicionada a eles, mas a questões mais simples como: ouvir o próprio coração e fazer-se o que se gosta; estar com a família, com quem se quer bem e dedicar, aos corações de eleição, tempo, carinho e atenção; seguir os próprios sonhos e ter uma fé, um ideal e um propósito para viver.

Sem esses elementos simples, todo sonho se converte em pesado, e toda alegria em tormento infernal.

Ouça-se bem; ouça-se com cuidado. O que você realmente quer?

(Texto recebido em 9 de junho de 2000.)



## 10. Filtrando a Intuição.

Benjamin Teixeira  
Pelo espírito Eugênia.

A intuição, realmente, é a porta da alma. A alma, de fato, é a sede da felicidade. Somente atendendo aos reclamos da alma pode alguém realmente ser feliz.

Nesse particular, porém, cabe considerar que ninguém, na Terra, tem acesso direto a esse núcleo fundamental do ser. A intuição surge eivada de elementos daninhos, os conteúdos emocionais patologizados, os traumas, as pré-condições de verdade, os falsos conceitos e maus condicionamentos, que distorcem os “insights” provindos do coração.

Portanto, prezado amigo, no exercício da escuta de seu espírito, fique alerta: a intuição deve ser filtrada, por uma bateria de juízes criteriosos, que poderíamos chamar de razão, bom senso, sabedoria, pragmatismo e espírito de propósito.

Sempre que for tomar uma decisão importante – e, tanto quanto possível, agindo também assim no dia a dia – procure fazer uma triagem do que vem de dentro, por meio da peneira que os crivos da lógica, do senso comum e do sentido de finalidade em sua vida lhe possam propiciar. Se algo não é aprovado pelo bom senso, se não parece racional e se não está de acordo com o sentido que determinou para sua existência, elimine, imediatamente, de suas considerações imediatas, no mínimo adiando para momento mais oportuno novas reflexões a respeito (quando tiver mais recursos de análise, para chegar a uma conclusão mais judiciosa e segura).

Diante, porém, da impossibilidade de seguir, à risca, o que os altos princípios da sabedoria, do bom senso, da razão e da intuição lhe alvitramem, por conta de suas limitações evolutivas atuais, aponha um padrão ideal como referencial de estudo e estabeleça, a partir dele, um piso mínimo, baseado em condições realistas, para a concretização desse ideal.

Agindo assim, estará, de fato, aproximando-se do que deve fazer, do que Deus espera de você e do padrão de comportamento que mais pode lhe fazer feliz.

(Texto recebido em 11 de junho de 2000.)

## 11. Fazendo as Pazes Consigo Mesmo.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Compreenda-se um pouco mais. Nem sempre você vai poder estar no seu máximo, muito embora possa estar mantendo um padrão mínimo de disciplina, de qualidade naquilo que faz e que é. Mas permita-se oscilações; mesmo porque elas são próprias ao ser humano.

Quando se sentir rejeitado, por não ser perfeito, por não ter essa ou aquela virtude, considere a possibilidade de essa experiência ser mais interna do que propriamente externa: a probabilidade que isso seja verdadeiro é altíssima. Quase sempre a rejeição acontece quando há autodesvalorização. Mesmo porque, quando a rejeição acontece sem o indivíduo ter problemas de auto-estima, ele pode se contrariar, mas não se abala, porque sabe que outros não o enxotarão e, em vez de entender a rejeição como um problema em si, vê como sendo do outro, como uma falha de interpretação, de personalidade ou de caráter do outro.

Quando alguém não tem amor próprio, vive-se acusando, a todo o momento de não ser mais capaz, mais bonito, ou mais inteligente ou mais rico, ou mais magro, ou mais isso ou aquilo. Tem qualidades, mas não as reconhece, enfocando sempre o lado pior de si mesmo. Com isso, uma vibração mental contínua é emitida de seu psiquismo, fazendo com que seja magnetizado a situações e pessoas que lhe confirmarão a sua tese de desvalia pessoal.

Obviamente que é importante perceber-se pontos fracos em si, e corrigi-los, começando-se pelo espírito de autocrítica. Mas não é assim que acontece com quem está sofrendo o complexo de inferioridade. A autocrítica, como espírito de lucidez, enxerga pontos vulneráveis, para fortalecê-los. Já a voz da autocondenação converte-se em um martirólogo ininterrupto de censura e autopunição psicológica, ampliando, ainda mais a extensão das áreas frágeis e ainda afetando departamentos fortes da alma.

Não se impressione consigo, nos momentos ruins. Cuide bem de sua auto-estima, cuide bem de você. Dê-se um presente, convide-se para passear, acompanhado ou sozinho. Vá aonde gosta. Tire férias, faça o que lhe agrada. Sobremaneira, aprenda a gostar de você mesmo. Elogie-se nos acertos – ainda que os considere obrigação ou conquistas tolas ou naturais – muita gente não tem ou é o que você tem ou é. E, quando for tratar de falhas, faça-o com psicologia e diplomacia, assim como faria com um estranho a quem não quer desacatar. Por que você sabe ser gentil com os outros, mas não sabe nem sequer ser humano consigo próprio? É comum desfazer-se alguém em mesuras por quem inclusive nem merece e se retalhar de ataques ofensivos a ponto de cair em profundos estados de depressão.

Saia dessa, agora mesmo. Você pode vencer, se você quiser. Escolha ser feliz. Administre sua situação como possível, e siga adiante, sem a paranóia de se autocondenar a todo instante. Isso não é prático, nem saudável, nem espiritual.

(Texto recebido em 13 de junho de 2000.)

## 12. O Desafio da Adaptação.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Não é nem um pouco fácil adaptar-se a uma realidade nova, mas não se esqueça de que a capacidade de adaptação é um dos atributos mais importantes da humanidade, sendo um dos elementos que distinguiu o gênero humano das espécies animais, na luta pela sobrevivência no plano físico.

Não tenha medo de mudanças. Acostume-se a elas, e, mais ainda: aprenda a dirigi-las, para que não seja arrastado de roldão pelas que vierem de fora, contrariando, amiúde, seus interesses pessoais. Em vez de encará-la como uma fatalidade angustiante, compreenda a mudança como uma aventura excitante, que lhe cabe viver para crescer, e, assim, corrigir pontos falhos em sua existência ou mesmo em si próprio e ser mais feliz e realizado.

No mundo célere em que se converteu a civilização atual, não há mais espaço para as idéias anacrônicas, utópicas e infantis de constância eterna. Aceite a inevitabilidade da evanescência de tudo. Nada é para sempre – em seus aspectos superficiais de manifestação –, embora a essência de tudo seja para sempre. As pessoas envelhecem e morrem, por mais que as amemos. Se não nos largarem, a morte nos separará delas, numa dimensão ou na outra de Vida. As fortunas vêm e vão, o conhecimento fica obsoleto, a inteligência pode ser ultrapassada por um nível de genialidade superior. Não há nada para sempre. Então, viva à mudança, à busca constante da excelência, à flexibilidade, à versatilidade e adaptabilidade a todos os contextos e habitats, à auto-suficiência e ao desapego a aprender-se a ser feliz com o agora, sem se

angustiar pelo depois, muito embora se esteja, paradoxalmente, planejando o futuro e, como acabamos de propor, até mesmo gerindo, quanto possível, o processo de mudança pessoal.

Algumas coisas são permanentes, entre elas, inclusive, o princípio da impermanência. O amor, a honestidade, a justiça o ideal de serviço e de busca da realização pessoal são valores que existem em qualquer época ou circunstância, e que devem ser rigorosamente seguidos, sob pena de se sofrerem sérias conseqüências. Todavia, as formas de expressão desses princípios em cada quadro situacional e agrupamentos específicos de pessoas variam ao infinito. É sobre isso que falamos. Não postulamos, portanto, o novidatismo barato, o espírito rebelde e irresponsável de quem quer ser do contra, ou de quem não consegue se fixar a nada nem a ninguém, nem estabelecer compromissos ou ser responsável. Mas sim, apresentamos uma realidade existencial do ser humano: a necessidade de evolução constante, o impulso irrefreável do progresso, com que se deve habituar a mente, sob pena de graves prejuízos em todos os departamentos da vida.

Pense nisso com cuidado, pense nisso agora. Não se abraçe com muita força ao seu momento presente, porque o que é fresco apodrece, e você pode, em pouco tempo, estar intoxicado com os odores nauseabundos das carnes putrefações de seus sonhos cadaverizados. Solte, solte-se e flua com a vida. O futuro é sempre melhor que o presente, quando vivemos bem o presente. Agarrar-se ao passado que está morto, ou ao presente que é fluido, equivale a querer deter as águas de um rio para bebê-las ou fazer uso delas, provocando inundações ou, pior: o apodrecimento das águas paradas. Você tem o direito e até o dever de persistir na busca de seus sonhos, mas não pode ficar preso às formas específicas com que eles se manifestam em dado tempo ou

circunstância. Solte a carne dos aspectos imaginários e egóicos de seus sonhos, e concentre-se na alma de seu ideal, que pode se adaptar a qualquer contexto ou circunstância.

Seja feliz confiando no fluxo da vida. Confie em Deus, confie em você mesmo. Confie no tempo e na vida, no bem e na vitória final da verdade. Se não, a ansiedade e a angústia agora e a tristeza e o pânico amanhã lhe serão fatais, azucrinando-lhe a existência e retirando-lhe de você toda possibilidade de ser feliz e de estar em paz.

(Texto recebido em 13 de junho de 2000.)

### 13. Na Hora do Constrangimento

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Descobriram-lhe um defeito. Para completar, lançaram-no em seu rosto, humilhando-o, espezinhando-lhe o coração.

Você ficou envergonhado, triste, acabrunhado, como se nada valesse a pena. Não se deixe, porém, prezado amigo, arrastar-se por esse tipo de tentação. Não estamos num mundo de anjos. A ambivalência e a contradição acompanharão por muitos evos ainda a humanidade terrícola. O mal não está em reconhecer um erro, mas em não admiti-lo e racionalizá-lo, dando espaço a que ele tome um vulto ainda maior, nos calabouços do inconsciente. Se você não só reconhece como ainda tenta administrar, quanto possível, sua limitação, não há nada mais que se possa exigir de você. Sendo assim, tirânica realmente foi a pessoa que vem lhe cobrar o que ela, na sua muito plena condição humana, não pode também fazer: não portar falhas e contradições em sua personalidade e conduta.

Se isso ainda não lhe consola, meu filho, pense de outra perspectiva. O apóstolo já dissera: "O amor cobre a multidão dos pecados". Se percebe que sua falha se fez visível, mais um estímulo para que desenvolva humildade e doçura, gentileza e carinho pelas pessoas que, igualmente, precisam de seu perdão e de sua indulgência. A sua atitude amorosa amainará os ânimos ferrenhos, convertendo antipatias gratuitas em amizade e ternura, respeito e afeto.

Não se apresse em julgar a pessoa que o julga. É uma alma enferma, que precisa de sua atenção ou ao menos de sua compreensão. Deixe-a passar, sob o manto de sua prece, certo de que o futuro lhe dará as lições necessárias para que se modifique e seja feliz, atormentada que a pobrezinha vai no inferno de suas condenações.

Transforme sempre cada situação constrangedora ou desagradável em incentivos ao seu crescimento espiritual, ao seu desenvolvimento como pessoa, à expansão de sua maturidade psicológica e, sobremaneira, à melhoria de seu comportamento com todos, fazendo-se sempre amigo e benfeitor, nunca acusando, enervando-se ou se fazendo motivo de ainda maiores problemas. Com isso, quem criticou ou que francamente caluniou perde a força do argumento, podendo cair no ridículo, caso insista em denegrir sua imagem, tão incoerente e injusto que soará aos ouvidos de seus comentários, com o que diz a seu respeito.

Deus sabe o que faz. Tudo – guarde bem isso em mente, prezado amigo – realmente tudo acontece para nosso bem.

(Texto recebido em 18 de junho de 2000.)

#### 14. Incentivo à Reflexão.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Sentiu-se novamente incapaz. Não consegue manter as condições ótimas para a realização de sua tarefa e, com isso, abate-se terrivelmente. Seria ótimo preservar-se na fina-flor da excelência, a todo tempo, a fim de garantir qualidade, no máximo padrão possível. Sofre, chora, deprime-se profundamente. Revolta-se mesmo, contra si, e se frustra, ao lembrar-se do sem-número de vezes que tentou manter-se na linha e não conseguiu.

A grande questão, meu filho, porém, é que deve considerar a hipótese de lhe não ser possível fazer o que quer, no nível que almeja. Pense na possibilidade de desejar menos um pouco para si. Estabeleça metas mais plausíveis, para que possa segui-las, à risca, sem o estresse angustiante de não corresponder às próprias expectativas.

O medo de errar pode bloquear a criatividade, que favorece os maiores patamares de acerto. Dessarte, por que se deixar atormentar tanto pela paranóia de não errar? Não valeria mais a pena, não seria mais pragmático e mesmo espiritual – já que evoluirá com maior eficiência – estipular resultados alcançáveis pelos recursos disponíveis agora mesmo?

Reavalie seus modelos de sucesso. Talvez, o que tanto o aflija seja definir objetivos que não condizem com seu atual status quo evolutivo. Claro que a transcendência é o impulso máximo da vida. Mas até para se superar deve-se respeitar a estrutura de

progresso psíquico que já efetivado, para que o edifício não venha a ruir, por falta de alicerce suficiente.

Reúna forças para recomeçar, sendo persistente na busca de seus sonhos. Mas aproveite também o momento do fracasso, para repensar sobre estar realmente no caminho certo, pelos meios adequados e agindo do modo acertado. Queda é, principalmente, isso: um incentivo à reflexão. Sendo assim, entregar-se ao desânimo, ao tédio ou, pior: à desistência, é estúpido além de destrutivo, já que o motivo da presença do desgosto é justamente provocar o aprendizado de como acertar mais segura e duradouramente, no que apraz a alma e a faz feliz.

(Texto recebido em 19 de junho de 2000.)

## 15. Fatalidade Maravilhosa.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Não se apresse em fazer as coisas: pode ser a última vez que as esteja fazendo, na presente vilegiatura carnal. Além do que, para que correr, para não sentir o sabor da vida e ainda fazer tudo mal feito?

Não se crive de preocupações: nem resolverá o que quer solucionar e ainda se consumirá desnecessariamente. Melhor esfriar a cabeça, para pensar com mais inteligência e agir de modo criativo, sem destruir a saúde e a própria vida.

Cuidado com os excessos de zelo: prudência demais é avareza de viver; pode perder as maiores oportunidades de ser feliz, por medo de sofrer. Quem se nega sofrer, bloqueia-se para o prazer genuíno.

Não aguarde acontecimentos miraculosos para redimir sua alma: eles podem nunca chegar. Faça o que está a seu alcance agora, e o tempo ficará a seu favor, brindando-o com novas oportunidades de se ressarcir do malfeito.

Não procure a pessoa ideal: seja você mesmo a pessoa ideal para os outros e para si próprio, e até poderá atrair pessoas bem melhores, talvez superiores ao padrão que punha como ideal de perfeição.

Não espere fortuna, para se sentir seguro e feliz. A primeira coisa que a riqueza faz, na alma das pessoas, é roubar-lhes a

tranquilidade e a alegria de viver, substituídas por preocupações, temores e ansiedades.

Não ouse dormir, enquanto é hora de trabalhar: a vida cobra altos estímulos do incauto que descansa no momento da labuta. Enquanto você repousa, as correntezas das circunstâncias e das oportunidades passam céleres à porta de sua casa, e, com elas, a sorte e a ventura.

Não aguarde que Deus venha visitá-lo em pessoa, cobrindo-o de graças e provas fantásticas de sua existência e perfeita providência. Ele quer que você O procure, para que tenha o mérito de, paradoxo dos paradoxos: conquistá-l'O.

Em tudo, na vida, prezado amigo, desenvolva o sentido de autonomia, de iniciativa pessoal, de vontade e decisão, porque somente para quem passa resoluto na vida a Vida premia com o resultado do que busca. Não buscar é não viver. "A quem bate, abrir-se-á a porta; quem busca, achará; quem pedir, receberá." E, assim, fazendo da determinação uma lei inamovível em seu destino, construa sua felicidade, edifique seu futuro, torne-se um artífice de si mesmo. Ser deus em causa própria... sua fatalidade... sua felicidade...

(Texto recebido em 20 de junho de 2000.)

## 16. Grito de Conquista.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Hoje é um novo dia! Recomece sua vida, como se estivesse na estaca zero, novamente. Não conte o dia de hoje, como uma mera continuação do ontem. Quebre o paradigma da continuidade linear do tempo. Cada segundo é novo em si mesmo, com conteúdos e possibilidades próprias. Não desperdice a riqueza e singularidade de cada momento e suas particularidades ímpares. Cada instante traz a oportunidade de revoluções. Mesmo que de modo precário, comece uma vida nova. Não espere sentir certeza disso. Não aguarde estar convicto da veracidade de minhas afirmações: simplesmente faça, e o fato em si revelar-se-á a você. Por que, então, não tentar?

Para tanto, porém, você deve abrir a mente. Deve eliminar a sensação de ser escravo de sua circunstância. Ninguém é escravo de nada nem de ninguém. A liberdade é uma glória inalienável, de um modo que nem mesmo seus maiores teóricos não concebem. Saboreie com toda intensidade o seu poder de decidir em causa própria, e escolha, com critério, o que quer para si, agora, sem se limitar por estreitezas conceptuais, valores e parâmetros de realidade pré-concebidos.

Faça agora, comece neste exato momento, aquilo que sente ser o dever de sua vida. Sei que sente a resistência de toneladas de vícios. Sente-se impotente para seguir minha proposta. Ela lhe parece irreal. Não consigne se animar muito com minha sugestão. Por que não considera, porém, que também essa sua impressão interna não passa de uma abstração, mais uma criação de seu

intelecto? Por que não duvidar de sua de sua dúvida em si? Olhe, vou lhe dizer: se é possível criar-se no que se quer, por que não criar no melhor? Você tem o poder da decisão. Então, ora! ora!, use-o a seu favor! E invista em seus ideais, e persista neles, ainda que só conquiste um palmo de terreno para eles todos os dias, mas sem parar, jamais. Perseverando, você próprio pode se surpreender com os resultados exponenciais dos progressos. Palmos de espaço terão se convertido em quilômetros de conquista...

Ah... Mas você ainda duvida de si? Então grite dentro do peito, e brade para si que vai conseguir, que ninguém pode impedir de seguir os seus sonhos. Grite mais alto se não for o suficiente, e diga que não vai esperar ter certeza de poder conquistar alguma coisa, para buscá-la, mas que vai começar a persegui-la, para que a procura lhe constitua, com o tempo, a convicção de poder.

Ausculte a validade espiritual de seus sonhos, observe-lhes o acerto ético, verifique se estão em sintonia com suas vocações e intuições mais profundas, adapte-os ao que for descobrindo ser importante e adequado para si, mas faça tudo isso em movimento. Não aguarde sentado, porque a única coisa que virá em seu encalço, em inércia, será a morte, sobretudo a morte da alma, dos sonhos, da paixão, da vontade de viver. Ainda que algo chegue a você, sem você buscar, por extremo lance de sorte, em verdade essa sorte será um terrível Cavalito de Tróia, porque o aspecto agradável de estar sendo agraciado pela vida com a realização de um sonho, ocultará sua verdadeira e sinistra face: você não estará realizando sonho nenhum, mas sendo figurante descartável e peça sem vida do sonho de outra pessoa ou de outras forças.



Lute pela vida e não desista de ser. Seja! Você pode, se quiser. Brigue! Grite! Não se entregue à morte moral, e seja feliz...

(Texto recebido em 24 de junho de 2000.)

## 17. Desmembrando a Tristeza

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Desmembre a sua tristeza em motivos menores. Disseque-a analiticamente, e rebata, com um contra-argumento, cada razão que ela lhe der para existir. Não se assuste com a dimensão que ela tome. Em pedaços, tudo é pequeno. E, por outro lado, unido a forças maiores, sobremaneira a Deus, tudo fica grande, e você pode se tornar invencível.

Concentre-se no que o faz feliz e lhe dá paz. Deixe os motivos de tormento para o lado. Ignore-os, dando espaço mental tão-somente àquilo que lhe merece atenção. Jamais menospreze o poder do pensamento, entregando-se a baixas elucubrações sobre a vida, a sorte, os outros, sobre si mesmo. Vale desenvolver sempre cogitações saudáveis sobre si, sobre o bem, sobre a Humanidade e seus infinitos potenciais.

Pare de especular quanto ao pior. Lembre-se sempre – estabeleça esse hábito – mantenha em mente a idéia da Infinita Bondade de Deus. Ele-Ela vela, continuamente, pelo bem de todas as criaturas, permitindo apenas que o “pior” aconteça, para que algo muito melhor sobrevenha-lhe depois como resultado, na medida de tempo necessária para a maturação e o desdobramento do processo.

Então, quando se sentir mal, da próxima vez, sem condições de descobrir uma saída para seus problemas, recorde-se de que tudo é passageiro e relaxe, entregando à Divina Providência aquilo que foge a seu controle. Você não nasceu para controlar sua vida e

sim para gerir seu mundo íntimo, com ou não repercussões no plano externo.

Não perca tempo sofrendo pelo inexorável, lamentando-se pelo que não tem jeito para dar. Aproprie-se agora de seu coração e decrete sua alforria íntima dessa terrível escravidão de dor – a pior de todas: a moral. Escolha a alegria, a plenitude, a paz. Não caia mais nas ciladas dos sedutores de incautos. A vida não é feita de prazeres e sim de deveres, muito embora os deveres sejam a fonte dos mais doces, seguros, profundos e duradouros prazeres. Você não está aqui em férias. Você veio à encarnação física para trabalhar, aprender, melhorar-se, e, sumamente, servir – por meio dessa última função, desenvolvendo todas as anteriores. O mais é balela e cabe manter uma certa distância emocional, para que não haja envolvimento perigoso da alma, em compromissos que não condizem com suas aspirações, necessidades e predileções mais profundas.

Liberte-se, amigo, liberte-se da dor. Não a torne sua senhora. Você é deus em seu mundo interior. Perceba isso e mobilize esse poder extraordinário. Não fazer isso é curtir a dor e negar o paraíso. E, é claro, você prefere o empíreo ao inferno.

Mas, se por um tempo – o que será bem provável aconteça por um bom espaço de tempo – você ainda se sentir cativo do mal, da fraqueza, da ignorância, da insensibilidade, perdoe-se. Você não vai se modificar repentinamente. As grandes transformações, estruturais, não se dão instantaneamente, mas de modo gradual, construídas que são tijolo a tijolo. Exerça, assim, a máxima paciência consigo próprio, para que a Infinita paciência de Deus possa entrar em ressonância com seu cosmo íntimo, pacificando-o e dando-lhe forças para seguir na peleja contínua por se superar,

vencer-se e ser feliz, em níveis progressivamente maiores e satisfatórios.

(Texto recebido em 25 de junho de 2000.)

## 18. O Medo que Assusta.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Parece que estarei dizendo um disparate pouco inteligente, mas o medo não deve assustar. Em outras palavras, o medo não existe para paralisar a alma e sim para alertá-la de algo para o quê não estava atenta. Assim, todas as manifestações derivadas do medo, como os ataques fóbicos, as paranoias de perseguição e a – como modernamente tem-se chamado – síndrome do pânico, não passam de degenerescências do impulso primordial de proteção de si.

O medo, para ser saudável, deve se revestir de bom senso ou conduzir a criatura a ele, fazendo-a mais prudente, ponderada e tranqüila, justamente o que se costuma pensar que não existe em alguém que sofre de medo. Sendo a origem de qualquer medo a tanatofobia (medo fundamental da morte), como assevera a Psicologia do plano físico, cabe considerar que o tanatos (impulso de morte) existe para favorecer eros (impulso à vida), que é seu contraponto num mesmo binômio energético que constitui a vida. Dessarte, o medo que não compete à vida atesta que degingolou para suas expressões destrutivas, quando não passava, primordialmente, de um ímpeto à edificação do melhor, à defesa de patrimônios importantes da alma.

Fique atento, prezado amigo, para todas as manifestações pouco felizes de seu medo fígadal da morte, porque, ironicamente, quem teme muito a morte acaba por se comportar de forma perigosa e autodestrutiva. O medo de morrer revela que o indivíduo não viveu tudo que intui ter planejado para a presente encarnação

física. Há, obviamente, o medo instintivo, de preservação da incolumidade física, de manutenção da vida biológica, mas os aspectos sofisticados de todas as fobias indicam uma alma com sérios desajustes com relação ao viver. Quem está em paz com a consciência, mesmo que não tenha plena convicção na imortalidade da alma, mantém-se tranqüilo diante da perspectiva da própria morte.

Quando se sentir paralisado de medo, observe, em primeiro passo, se está agindo de forma intempestiva ou inconseqüente, se há algo que possa ser corrigido em sua conduta, em sua maneira de interpretar os problemas e situações vividos, se não está distorcendo o senso de proporções e priorizando o não prioritário. Pergunte-se se está fazendo tudo que deve, auscultando sua consciência, pela voz da intuição, das emoções mais sutis que lhe vêm à psique. Você saberá, então, o que fazer para recobrar sua paz e, então, caber-lhe-á tomar, após isso, todas as providências necessárias para efetivar a mudança alvitrada pelo medo.

Os dramas psicológicos, provenientes da falta de integração do indivíduo com todos os seus níveis de consciência, seus subeus emocionais, tanto os primitivos como os transcendentes, mas, principalmente com esses últimos, o núcleo central de ser, da identidade essencial da alma, que tem um propósito, um sentido para viver, podem, inclusive, ser intensificados pela ação de elementos perturbadores da dimensão extrafísica de existência, o que podemos chamar de obsessores ou de figuras diabólicas, fazendo especial menção à origem etimológica do vocábulo diabo – diabolus, o verbete latino para: separação, cisão. Quem está separado em si mesmo, sem um alinhamento coerente com todos os sub-níveis de si, bem como sem harmonia com o ambiente, com as conjunturas sociais, com as forças ecossistêmicas e com Deus, estará, necessariamente, numa condição diabólica, sujeito a

todo tipo de conturbação proveniente do conflito e da incongruência intra e extra-psíquica.

Pense sobre o medo como um convite à serenidade. Mesmo porque, se a situação é de fato temível, mais razões ainda terá para se manter a calma, a fim de que se possa arregimentar recursos e encontrar soluções criativas para o problema. Ficar ansioso ou, pior ainda: aterrorizado, só favorece o pior, justamente o que se pretende evitar, pelo bloqueio das faculdades mais sutis do psiquismo, tão díspares entre si e tão eficazes como a intuição e o autodomínio que a racionalidade propicia. É uma questão de lógica e bom senso, e a escolha, é claro, por agir de uma ou de outra forma, é inteiramente sua.

(Texto recebido em 27 de junho de 2000.)

## 19. Como Ser Feliz.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Em 1998, inspiramos o companheiro encarnado que nos serve de medianoite no mundo físico a fazer um trabalho público de condução à felicidade, num seminário que levou o nome: "Como Ser Feliz", à época enfeitando o tema em 213 princípios, como uma síntese de tudo que foi transmitido à humanidade, em termos de valores fundamentais a favorecerem a realização pessoal e a sensação de plenitude e paz\*. Aqui, porém, gostaríamos de propor um resumo básico para se encontrar a felicidade, a meta fundamental de todo ser humano, quer isso seja consciente ou não.

Polarize sua atenção no Criador. O impulso à transcendência é atributo indissociável à consciência humana. Buscar a superação de si e a conexão com um todo maior, que imprima significado e propósito à existência, é elemento basilar para a consecução da felicidade. Ore, medite, frequente o grupo religioso ou a tradição espiritual do seu agrado, ao menos uma vez por semana, e faça da vida um hino constante de busca de conexão com as Origens, pela prática do bem e a procura da verdade.

Ame, desmedidamente. Aponha a razão como norte de sua alma, mas jamais deixe de auscultar sua consciência como um paradigma fundamental do seu viver. Não tenha medo de seus sentimentos. Fale a quem ama o quanto ama. Busque os sonhos de sua alma. Ouça a voz da intuição, abrindo-se ao novo e ao melhor. Sentimento, amor e intuição estão interligados, de modo

místico, no íntimo do ser. Procure encontrar a expressão legítima de um deles, e estará por consequência ativando os outros.

Concentre-se no motivo central de sua existência. Defina um projeto maior de vida, em torno da qual tudo gravite, e polarize esforços na persistência por atingir o objetivo, ainda que tendo que alterar inúmeras vezes os procedimentos para alcançá-lo ou mesmo adaptar a meta às possibilidades externas, quanto aos recursos internos que forem sendo intuídos, à medida que a experiência for-se acumulando.

Preste atenção aos aspectos positivos da vida. O copo pode estar meio cheio ou meio vazio. A opção por interpretá-lo como uma ou outra coisa é sua. Assim, decida por enfocar sua atenção no lado melhor da vida, potencializando-o, em vez de fixar a mente no pior, aprofundando-o. Seja grato pelo que tem, pelo que é, pelos avanços da ciência, pelos confortos da modernidade, pela liberdade de pensar e pelo poder – ainda que limitado, embora não tanto quanto pareça – de gerir o seu destino e construir a sua felicidade. Ser feliz é, em última análise, uma questão de escolha. Aliás, o vocábulo inteligência, que nomeia o apanágio dos que mais caracterizam a condição humana significa, em suas raízes latinas – inter legere – estar entre escolhas.

Contente-se com pouco. A ansiedade por se fazer tudo ou se ter muito faz com que o melhor da vida seja desperdiçado. Preocupado em adquirir mais milhões, muita gente perde momentos sagrados de estar e deleitar-se com a o convívio de quem ama – o que é inapreciável. À guisa de se ler cinco horas por dia, e adquirir grande cultura, muita gente se desanima (do latim: des-anima – falta de alma) e não lê a meia hora diária que seria possível, e que realmente constituiria, no correr do tempo, o padrão informacional que seria possível atingir.

Adquira conhecimento de todas as formas que lhe seja possível. Informação é poder, sabedoria é fonte de felicidade. Estude, leia, faça cursos, viaje, converse com gente instruída e sábia, consulte-se com psicoterapeutas e líderes espirituais. Faça tudo que estiver ao seu alcance no sentido de expandir seu cabedal de percepção e cognição. “Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”, já dizia Jesus. Nessa era de informação e de evolução célere, dispensem-se maiores argumentações em favor dessa proposta.

Por fim, procure ser você mesmo, estar em sintonia consigo próprio, aceitando o nível atual de evolução em que está, sem se insurgir contra isso. Procure progredir, mas compreenda os limites inclusive para evoluir que atualmente apresenta. Só se pode superar alguma coisa quando se a foi plenamente primeiro. Só se passa a uma etapa posterior de crescimento, após esgotar os conteúdos de aprendizado da anterior. Procure ser honesto, coerente consigo próprio. Não se deve buscar ser bom, mas ser íntegro, afirmava o grande psiquiatra e psicanalista suíço Carl Gustav Jung, o pai das correntes de Psicologia de Profundidade. “Por que me chamais de bom? Bom, somente Deus o é”, asseverou Jesus. A integração psicológica é função de capital importância para a consecução da felicidade. Toda a multidimensionalidade do ser humano, nos seus aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais, deve ser atendida, a fim de que não haja desequilíbrio e mutilação de departamentos psíquicos ainda indissociáveis à maneira de ser do indivíduo. Respeite-se e ame-se como hoje é, e poderá ser algo melhor amanhã, se Deus permitir.

Pare de fugir da dor. O sofrimento não é contraditório à felicidade, muito embora não se deva buscá-lo, à guisa de maior crescimento, o que seria patológico. O sofrimento contém informações capitais, para se aprimorar a capacidade de ser e de

estar feliz. Felicidade não é uma seqüência ininterrupta de prazeres. Aliás, esse é o caminho mais curto para a desgraça e a tragédia, como milhares de exemplos abarrotam penitenciarías, manicômios e clínicas de desintoxicação. Felicidade não é facilidade; é estar em paz e estar nos trilhos do que se deve ser e do que em deve se estar tornando, pelo trabalho, pela busca de conhecimentos novos, pelo amor ao próximo, a si mesmo e a Deus.

Sobretudo, amigo, entenda que a felicidade – do latim *felicitas* – uma fé genuína – só o será, quando você suplantará a preocupação com o eu limitado e lançar-se ao universo infinito do outro. Somente é feliz quem, de alguma forma, vive em função do serviço, de ser útil, de favorecer a felicidade de outras pessoas. Não há felicidade solitária ou egoísta. Somente é feliz quem se dá e se integra, sem medo de partilhar o que tem e o que é. É esse um desdobramento da proposta do amor, mas de tal modo importante, que julgamos de bom alvitre aqui apôr como um princípio à parte. Doe-se, viva com um projeto de serviço ao bem comum, à felicidade do próximo, ao progresso da humanidade, e a felicidade se lhe converterá em uma fatalidade, um curso de facilidade, perseguindo-o por toda parte...

Esse foi uma síntese ousadamente diminuta de tudo que um ser humano deve fazer para descobrir a plenitude, o bem estar e a paz, dentro do contexto de imperfeição em que se estagia. Todavia, exortamo-lo a seguir essas sugestões simples. Se o fizer, garantimos-lhe, em nome de Deus: será feliz, mais, muito mais do que por ora imaginava ser possível.

(Texto recebido em 27 de junho de 2000.)

## 20. O Caos Social e o Espiritismo.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Em períodos de evolução acelerada, a turbulência se faz dominante, propiciando ebulição de elementos, para o processamento da mudança. No instante final antes da superação de uma fase evolutiva, o caos se estabelece, como maneira de fermentar um novo cosmos. Ou seja, a desordem destrói um sistema anterior, para ensejar a implantação de um novo modelo organizacional.

Por meio desse mecanismo de crises periódicas, as sociedades, indivíduos, bem como fenômenos da natureza sofrem um processo progressivo de complexificação. Avanço, aparente retrocesso, avanço ainda maior. Ordem, desordem, ordem em nível mais elevado de organização.

A civilização terrena entrou, nos últimos decênios, numa curva exponencial de progresso. E, no contraponto desse processo, em todos os âmbitos da atividade e do saber humanos, o caos parece inextrincável, o desequilíbrio, a desarticulação, a desintegração de estruturas antes consideradas indestrutíveis. Amiúde, quando se pensa que o pior passou, algo ainda mais grave surge. São os estertores de uma era moribunda, ou, numa visão mais adequada: as últimas e mais intensas, demoradas e dolorosas contrações de parto de uma nova humanidade a despontar.

A violência, atualmente com índices arlamantes nas megalópoles; a disseminação do uso de drogas cada vez mais arrasadoras, como o “crack” e o “ecstasy”; a tendência crescente de

jovens beberem cada vez mais cedo e em maior quantidade; o medo do desemprego, as novas angústias, expectativas e perda de perspectivas, com a invasão da tecnologia em postos de trabalho humano que rapidamente são volatilizados; os bolsões de miséria, nos grandes conglomerados urbanos do antes chamado “terceiro mundo”, em explosões demográficas ainda incontroláveis; o vazamento de informações importantes da tecnologia bélica nuclear, quiçá para grupos terroristas ou ditaduras megalomaniacas; as agressões contínuas e genocidas às delicadas estruturas ecossistêmicas – são apenas alguns exemplos ligeiros que elencamos para pincelar um panorama do atual contexto sociológico da Terra.

Para tudo isso, há uma saída: a mudança de paradigmas. Se a ótica do “eu” for substituída pelo prisma do “nós”, se o modelo do “eu venço e você perde” for permutado pelo padrão do “nós vencemos juntos ou todos perdemos”, então, teremos uma solução segura para o caos em que estamos imersos.

Estudos complexos de sociologia, bancas interdisciplinares de “experts” não serão bastantes para engendrar-se uma estratégia de reversão da atual crise global. Somente em se tocando o coração de cada homem e mulher, somente alterando suas expectativas quanto à vida e a morte, fomentando valores espirituais que o materialismo dissipa é que daremos a nós mesmos, a toda Humanidade, uma chance de sobreviver.

É na perspectiva da mortalidade do eu, na mortalidade do corpo, que surge a filosofia do “salve-se quem puder”. Sob a égide desse sistema de pensamento, toda forma de câncer social aparece, desde os demagogos vampirizadores do erário público, ao “estado” dentro do Estado do crime organizado. Somente quando se disseminar a idéia de que somos imortais e de que daremos



contas por tudo que tivermos feito ou deixarmos de fazer é que haverá uma substancial mudança para melhor no comportamento humano, bem como de arrumação harmônica dos segmentos comunitários.

Não só: o desespero quanto à existência de um Ser Todo Amor, conferindo significado a cada dor, como ferramenta de aprendizado e crescimento pessoal, leva os indivíduos a um estado de pânico surdo, tresloucando-se em deploráveis mecanismos de autodegradação e desintegração dos elos sociais.

Mas a solução já surgiu e gradativamente toma vulto. Por todo o mundo civilizado, surge um re-despertar da espiritualidade, como busca de propósito, após a resolução dos problemas básicos de sobrevivência material. E o Espiritismo, nos moldes magníficos de precisão lógica e filosófica apresentados por Allan Kardec, é um excelente representante dessa nova tendência, que se espraia, desde a revolucionária costa oeste americana até os rincões do extremo oriente e suas tradições arqui milenares.

E a excelência do Espiritismo está em estruturar, dentro da lógica racional da forma ocidental de pensar, conceitos intemporais e pessoais, verdades – poderíamos dizer – eternas, como o impulso inerente de todos os seres, fenômenos e processos à evolução. De modo didático, psicológico, científico e concomitantemente filosófico, desdobrando-se em implicações morais e religiosas, e, freqüentemente, revestido-se de expressões artísticas, o Espiritismo é uma espécie de adaptação para os parâmetros conceituais-cognitivos da mundialidade ocidental hodierna de valores que transcendem a época, cultura e lugar. Como tal, é instrumento de capital importância para a re-estruturação da ideologia global, quanto a princípios basilares para

a manutenção do bem estar de indivíduos e a harmonia das sociedades, como o bem, a verdade, a sabedoria e o amor.

Denominado, erroneamente, de doutrina – porque, em verdade, nada tem de dogmático – é aberto a incrementações, adaptações e mesmo reformulações de conceitos e idéias, de acordo com o progresso humano. Desse modo, faz-se perene, adaptável a qualquer época da humanidade.

Governantes, líderes, formadores de opinião e gente influente de toda ordem deveria, se bem intencionada, dar um olhadela cuidadosa nesse instrumental prodigiosamente poderoso de transformação, salvação e plenificação humanas, ensejado pela magnífico arcabouço ideológico do Espiritismo. Com ele, fica visível, ao homem e mulher comuns, a ordem por detrás da desordem, o bem subjacente ao mal, e Deus oculto em todas os acontecimentos.

(Texto recebido em 3 de julho de 2000.)

## 21. Na Hora do Aturdimento.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Seus olhos estão secos – a lágrima que você verteria permanece estática, congelada no imo da alma, cristalizada como uma estalactite de frustração e tristeza que se confunde com as paisagens interiores do espírito.

Você olha, com olhar convertido em lâmina de desgosto, o panorama d'antes luzidio e luxuriante transfundido em um mar de cinzas, sem espaço para muitas esperanças.

Você suspira fundo, como que sufocado por si mesmo, asfixiado pela própria sensação de desvalia, sem saber para que ou para quem apelar.

Você, em resumo, está se sentindo muito mal.

Antes, porém, de emitir qualquer juízo de valor intempestivo, pense em quanto você pode acertar e vir a ser feliz se, simplesmente, persistir. É claro que os bons momentos são maravilhosos, mas eles não podem ser contínuos. Então, tolere, com naturalidade, aqueles instantes menos felizes, qual se fossem pedágios para que ingresse nos territórios da paz e da ventura.

Cuidado para não buscar refúgio nas saídas fáceis da cessão à tentação. Mantenha imorredoura e inquestionável fidelidade a seus princípios, enquanto os tiver como princípios de verdade e de bem. Aguarde, com paciência, que o momento

nefasto da dúvida, do medo, do desânimo e da angústia passem, para que possa, então, munido de melhores recursos de lucidez, chegar, também, a conclusões mais seguras e percucentes sobre o em torno de que reflexiona.

Você tem medo de errar e não sabe para onde ir. Que tal, simplesmente, como sugerimos, aguardar? Você não conhece o conteúdo de oportunidades que virá na embalagem dos próximos minutos. Mas aguarde de forma correta: espera ativa, espera com responsabilidade, no aproveitamento de cada singelo ensejo de crescimento, realização e serviço.

Agindo assim, agindo com calma, agindo com Deus – auscultando sua consciência e fazendo todo o bem que esteja a seu alcance – tenha a certeza: estará no caminho certo, tendo garantida uma boa resolução para suas pendengas com a vida.

(Texto recebido em 4 de julho de 2000.)

## 22. Padrão de Vitória.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Se você não pode dar o muito que gostaria, não pare, esperando que condições ideais venham bafejar-lhe o cenho, deixando de oferecer o pouco que pode correr por sua conta, hoje. Os beneficiários de seu socorro não vão lhe interrogar quanto a suas convicções, medos ou angústias ocultos, mas, tão-somente, agradecer pela bênção da côdea de pão ou da nesga de amparo que você poderá lhes prodigalizar.

Seu coração segue amargo, porque reconhece que poderia ter dado mais de si. Foi relapso, não se empenhou tanto quanto poderia, agiu displicentemente. Agora, não lhe cabe tristeza, nem remorsos. Converta o arrependimento em mudança efetiva de panorama mental, convencendo-se a, definitivamente, não reincidir no erro que o faz sofrer.

Da próxima vez que se sentir na tentação de cair, recorde-se do fenômeno da síndrome de abstinência. É comum que, angustiado pela falta de um padrão emocional a que se viciou mentalmente, muita gente deserte do esforço de auto-reforma, fixada na gratificação momentânea. Cuidado com o hedonismo que graça na cultura hodierna. Não se entregue ao desejo imediato de prazer. As alegrias duradouras e profundas que advêm da vitória sobre si mesmo são muito maiores que aquelas que se pode angariar por meio da entrega aos impulsos do momento. Mantenha isso em mente, e será bem mais fácil vencer. Não se trata de

---

escolher entre a dor e o prazer, e sim entre um prazer e outro muito maior.

Você vai vencer, já pode se considerar incursão em pleno padrão de vitória, se quiser. É só decidir por isso. E tudo se encaminhará, naturalmente, nessa direção.

(Texto recebido em 7 de julho de 2000.)

### 23. Alicerce para a Felicidade.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Anotando alguns problemas de percurso, tente recobrar a harmonia interior. A disciplina não é fácil, exige esforço constante, esmaga, sem pena, os impulsos infantis da alma e deixa a alma iniciante em seus páramos emocionalmente destróçada. Mas se você almeja os resultados da ascese, não pode se furtar ao empenho contínuo na labuta auto-educativa. Não desdenhe do esforço de auto-reforma, de controle dos próprios ímpetos primários, de re-organização da casa mental, para padrões mais altos de consciência e de comportamento. Urge reequilibrar-se, em função dos altos misteres que o trazem ao plano físico, porque ninguém está na Terra a passeio, e sim em estação de trabalho e aprendizado, curando mazelas do espírito e se fazendo fanal de esperança para os que seguem empós, nas faixas anteriores de evolução.

Você não é tão fraco quanto pensa ser. Só precisa se conscientizar de que não é possível passar pela vida imune aos investimentos de trabalho, caridade e autotranscendência, atento à hora que passa e suas abençoadas oportunidades de crescimento espiritual. O seu psiquismo haverá de expandir, sempre que se dedicar a superar barreiras emocionais e decretar-se agente da sua e da felicidade de outras pessoas, sem embargo de todos os compromissos a que junte sua personalidade.

Você vai vencer, se quiser. A grande questão é essa: se quer. Vale, então, para isso, considerar as consequências e implicações de cada escolha, para que faça conscientemente sua

opção pelo melhor. Nada de valor se consegue gratuitamente. O princípio do prazer deve ser considerado, mas o busílis do raciocínio é entender que se faz uma escolha entre prazeres fugazes, com terríveis resultados, e prazeres duradouros e profundos, com um tributo de sacrifício que os antecede, no mecanismo da conquista. Em que âmbito você deseja adentrar, amigo?

Esqueça o mal-estar provisório que ora o atormenta, no esforço de disciplinar sua mente. Logo logo, ao condicioná-la ao novo padrão de expressão, far-se-á o difícil plenamente natural, já que se tornará estrutural em sua psique. Até lá, porém, paciência e dedicação ao desenvolvimento gradativo, mas constante, das bases do seu novo eu, do seu novo destino, de sua felicidade – certo, querido amigo, que não existe felicidade sem o alicerce do autocontrole.

(Texto recebido em 7 de julho de 2000.)

## 24. Medidas no Amor.

Benjamin Teixeira  
Pelo espírito Eugênia.

Procure encontrar as formas certas de servir, sem avançar sobre as atividades dos outros, sem bloquear o ensejo de crescimento de seus irmãos em humanidade, sem magoar a quem não se sente apto a fazer muito, cuidando de ajudar, principalmente, por meio de ensinar o semelhante a ajudar o próximo ou ao necessitado a auxiliar a si mesmo.

Existe muita caridade sufocante e numerosa cópia de amor doentio que passam à conta de grande virtude. Embora deva-se considerar a boa intenção de quem presta socorro, mister também ajuizar quanto à qualidade do serviço e, sobretudo, às conseqüências que repercutem naqueles que são beneficiários. Desde a mãe que amolenta o caráter de filhos mimados, até o religioso que vicia a plebe em pedir sem trabalhar, é típico à condição humana querer acobertar quem se ama das intempéries da vida, como se dificuldades e necessidade de esforço pessoal não fossem das maiores dádivas que se podem ofertar a alguém, em prol de seu crescimento.

Afora o caso clássico, que dispensa comentários, de quem usa a atividade filantrópica para se promover, muita gente preenhe de idealismo e espírito solidário acaba por travar o senso de iniciativa e o moral de quem recebe o bem. Com isso, cabe avaliar-se, rigorosamente, o bem que se faz, a quem se faz e se realmente é necessário o que damos, bem como o modo por que ofertamos a doação. Já dizia Confúcio, o sábio chinês da Antiguidade, que não

se deve dar o peixe, mas ensinar-se a pescar. Que sejamos, assim, promotores do progresso e não da dependência institucionalizada.

Claro que situações haverá em que, a título de emergência, a assistência pura e simples deverá ser levada a cabo, a fim de que necessidades prementes e inadiáveis sejam atendidas a contento. Dessarte, não se pode negligenciar o alimento ao faminto que passa por nossas vistas, por se reconhecer que complexas razões sociológicas, econômicas e culturais engendraram um contexto que propiciou o surgimento do fenômeno da fome. Urge matarmos a fome de quem fenece à míngua de uma côdea de pão, enquanto tratamos de mobilizar esforços no sentido de educar, profissionalizar ou ensinar trabalho a quem não subsiste por própria conta. Mas jamais omitirmos o socorro urgente. Muita teoria é inchaço da mente na paralisia da prática, enquanto o essencial é procrastinado, em nome de idéias que não encham a barriga de ninguém. Atente sempre, porém, prezado amigo, por outro lado, que não gere o vício da mendicância de todas as ordens, inclusive no imo de si mesmo, projetando a mesma relação para Deus e Seus Emissários, aguardando que tudo façam por você, olvidando que o livre-arbítrio e a iniciativa pessoal, como desdobramentos da vontade e da razão, são atributos inalienáveis da condição humana, por delegação divina, e que, igualmente, por designio do Alto, a inviolabilidade desses apanágios da espécie humana são lei inderrogável do Criador.

(Texto recebido em 8 de julho de 2000.)

## 25. O Mal e a Força.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Não se arreceie pelo mal que já lhe aconteceu – fite o bem que pode gerar em sua vida.

Não se angustie pelo que podem lhe fazer de ruim – cogite em tudo de bom que você pode realizar na vida dos outros.

Ignore todas as tentações que já lhe fizeram resvalar nos desvãos do erro, alguns lamentáveis – concentre-se no Poder sobre-humano que ergue todo aquele que se Lhe entrega de coração, a serviço da própria e da melhoria da comunidade que integra.

Seja qual for o seu problema, querido amigo, não se renda à lamentação, ao desânimo e muito menos ao desespero. Sempre há uma saída, e bem visível e acessível está ela de você, ou a Divina Providência não lhe teria permitido acontecer o episódio. Cada experiência amarga pode e deve ser transmutada – já que essa é sua finalidade fundamental – em estímulos a seu crescimento pessoal. Desilusão e medo são estados que não compensem como escolhas de padrão mental: tratam-se de meras exortações à mudança no inadequado e à perseverança no essencial.

Assim, o poder será seu. Não porque combata o mal, o que lhe dá forças, mas porque lhe utiliza a força, e canaliza-a ao bem, o que lhe confere o poder acima das polarizações simplistas e primárias do maniqueísmo que tanto atormenta as psiques pouco amadurecidas.

Seja feliz, converta treva em convite a acender a luz, e, aconteça o que acontecer, supere tudo e siga adiante, cada vez mais seguro, cômico de que terá aprendido a transformar cada situação aparentemente ameaçadora do trajeto evolutivo em desafios a progressivos e ininterruptos desenvolvimentos da alma.

(Texto recebido em 16 de julho de 2000.)

## 26. Questão Complexa.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Novamente, você se vê atordoado, em noite insone de dilemas que o confundem, tirando-lhe o sono. Tenta relaxar, mas percebe que, internamente, muitas forças se levantam para mantê-lo em vigília, como se a tensão fosse salvá-lo da iminência de despencar num precipício.

Tente se desvencilhar do espírito do desespero, ainda que não se sinta desesperado. E o princípio do tesouro está em se supor que num momento apenas se podem resolver questões complexas que demandam tempo, meditação, bem como paciência e energia, entrega, na incubação dos meandros de sua solução.

A mente humana é por demais subjetiva para que possa ser resumida em enunciados simples, em almanaques de banca de revista. Você precisa ser ético, justo e bom; mas, sobremaneira, para que tais valores sejam genuínos, devem estar intrinsecamente entrelaçados com a busca da transcendência, com o impulso da evolução que pervaga toda a Natureza, incluindo o ser humano. Muito preconceito corre à conta de decência, e muita idéia destrutiva se traveste de dignidade para corromper mais ainda.

Assim, quando estiver angustiado no impasse da avaliação, duvide um pouco de seu siso para decidir com clareza: a angústia não é boa conselheira. Primeiro que não existe clareza em matéria do que é cinza por natureza: a moral – já que adaptável à situação, lugar, pessoas envolvidas, cultura, propósitos, entre outras inúmeras variáveis. Segundo, porque as pressuposições

maniqueístas de divisão completa entre bem e mal são notoriamente reconhecidas como falsas, tendo, inclusive, gerado terríveis arbitrariedades na perseguição utópica e tirânica da perfeição, como o nazi-fascismo do século XX.

Procure adaptar sua conduta aos limites éticos de sua alma. Não pense apenas em parâmetros socialmente impostos: são circunstanciais, dúbios e mutáveis. Já o que tange a seu coração, embora também mude, à medida que você evolui, mantém um padrão subjacente de cor mental, que sobrevive a todas as suas fases de desenvolvimento. Tal teor psico-moral deve ser rigorosamente respeitado. Qualquer infração a ele soa como terrível violência a si mesmo, tirando a paz, o sono e a alegria de viver do incauto que incorre em tal equívoco.

E como saber que padrão profundo de ser e sentir seria esse? – você poderia perguntar. Ouça a voz da paz, no íntimo de seu coração, e não terá dúvidas sobre o caminho melhor a seguir. Pode ser difícil, pode lhe custar esforço e sacrifício de gratificações passageiras, mas os benefícios e compensações pelo empenho em segui-lo de tal modo suplantarão a dor do investimento, que nem de longe lhe sobrarão dúvidas quanto a tomar sua reta.

Reflexão e auto-observação criteriosas são indispensáveis para tanto. Nada, porém, que seja sibilino, intrincado e inacessível ao ser humano médio. O que é essencial Deus não reservaria a pessoas e contextos especiais. Trata-se do hábito de ouvir-se, sentir-se, estudar-se e respeitar o próprio modo de ser, em pensamentos, palavras e atitudes.

Desenvolva esse hábito e perceberá que os motivos de angústia e estresse facilmente serão diluídos, com a força da

clarificação íntima da sua verdade pessoal, propiciando-lhe, paz, harmonia, equilíbrio e alegria de viver.

(Texto recebido em 17 de julho de 2000.)



## 27. Expressão de Felicidade.

Benjamin Teixeira  
Pelo espírito Eugênia.

Recoloque-se na trilha da felicidade. A cada obstáculo que surgir, na senda evolutiva, considere-se recebendo um estímulo especial a se superar numa limitação da capacidade de estar bem, e, então, dilate-a, computando cada dor, cada queda, cada desvantagem à conta de excelentes oportunidades de ainda maior fortalecimento pessoal, bem como de consolidação das conquistas de bem estar, harmonia íntima e paz.

Sei que não é nem um pouco fácil você se concentrar naquilo que lhe falta, enfrentar e realmente suplantar-se. Mas não há outra alternativa. Sendo assim, mãos à obra. Trabalhe com denodo e seja feliz. O impulso à evolução é irrefreável e nada mais gratifica em profundidade a alma que atender-lhe e facilitar-lhe os mecanismos, com a colaboração da mente consciente, pelo uso do livre-arbítrio e da vontade, da razão e da persistência.

A idéia de limitação cerca a mente humana de toda sorte. Todavia, à medida que a Ciência avança, mais evidências são encontradas do ilimitado potencial humano. As últimas pesquisas e descobertas a respeito do cérebro humano, por exemplo, mostram um maquinário fabuloso, dotado de faculdades em latência que aguardam futura ativação, tanto no sentido coletivo quanto também no individual.

Invista em seus sonhos. Você pode construir pontes neurais novas, a cada vez que acredita e que trabalha sobre seus ideais, suas expressões mais nobres de sentimento e emoção, suas

especulações morais mais elevadas. Da mesma forma, o uso do poder de abstração, concepção e criação, faz com que novas teias interneuroniais, uma rede de ligações sinápticas novas sejam montadas, no ímo do cérebro, favorecendo a manifestação, no plano físico, de atributos e habilidades progressivamente mais sutis e complexas do psiquismo humano.

Não se deixe, assim, intimidar pelas dificuldades do trajeto evolutivo. Considere, muito pelo contrário, cada tropeço, impedimento ou angústia como ensejos a crescimento, por meio da repaginação de suas experiências. Pela recontextualização de seus parâmetros de avaliação, você encontrará novas formas de ser e de sentir, mais adequadas não só à sua circunstância existencial, mas também a seus pendores e idiossincrasias, aspirações de ideal e necessidades evolutivas.

Compreenda o momento que passa como um grande convite à transcendência. Tudo, na humana existência, constitui uma exortação ao progresso, em todos os sentidos. Dessarte, jamais se deixe abater, porque, nos momentos em que mais parece haver motivos para isso, está-se, em verdade, mergulhado na melhor, mais prolífera, criativa e catalisadora oportunidade de crescimento pessoal.

Pense nisso com carinho, pense nisso com lucidez, faça isso por você e seja prático, abreviando-se dores e favorecendo o processo que o conduz e lhe acentua, cada vez mais, a própria felicidade.

(Texto recebido em 23 de julho de 2000.)

## 28. Lidando com a Inveja Alheia.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Invejam-no. Cercam-lhe os passos quais abutres traiçoeiros, farejando a vítima, aguardando ensejo favorável para o bote, um vacilo, um momento de fraqueza, qualquer coisa.

Você poderia se afastar, de imediato, providenciando defesa justa. Todavia, compromissos sérios atam-no à pessoa, inviabilizando a solução mais simples.

Diante de tal conjuntura, prezado amigo, considere que a inveja, assim como todas as demais torpezas da alma, não passam disso mesmo: doenças a serem curadas; e que as almas que as portam precisam de cuidados especiais. Não veja a pessoa detentora dessa patologia do espírito como alguém irremediavelmente perdido. Não seja simplista na análise que faz. O ser humano é complexo, ambíguo. Por detrás das mais obscuras falhas, existem sempre aspectos positivos a serem desdobrados. Não se fixe no lado mau da pessoa; olhe a face boa dela, a fim de que possa potencializá-la.

Cuidado para não viver assustado, na fantasia de que a inveja do outro pode conturbá-lo substancialmente. Fosse o “olho grosso” tão influente como se imagina popularmente, nenhuma celebridade de TV poderia sequer surgir no vídeo e seria fulminada instantaneamente, pelas energias deletérias de milhões, concomitantemente emitidas em sua direção. O invejoso é alguém com uma disfunção emocional grave, incapaz de usufruir a própria alegria, obcecado pela ventura alheia, em situações que julga

serem boas para ele, mas que, em verdade, podem-lhe constituir verdadeiro pandemônio. O do outro sempre parece melhor. Alguma coisa só parece ter valor no outro. Entretanto, o do outro e o que está no outro é adequado ao outro e não a si. Mesmo quando conseguem atingir seu desiderato de possuir o que julgam pertencer a outrem, retornam aos meus ciclos infernais de sofrimento e insatisfação, porque o que é de outra pessoa nunca poderá realmente ser seu, e porque a felicidade é uma questão de alinhamento com o próprio centro e não com a periferia – que se pode perceber – dos outros. Merecem-nos, portanto, os invejosos, piedade e um empenho por educá-los a serem felizes, a se amarem, a cuidarem de seus próprios destinos e realizações pessoais.

Ver exageradamente inveja nos outros, por outro lado, pode ter outras razões mais complicadas. Uma delas é a própria tendência à inveja projetada, que faz com que se reflita fora o que existe dentro, já que tudo que se capta do mundo externo é filtrado pelas lentes mentais de quem vê. Outrossim, o ataque da inveja alheia pode ser a justificativa esfarrapada para a incompetência, a preguiça ou a fuga de responsabilidades que faz transferir culpa para fora, a fim de não se arcar com o dever de dirigir a própria vida e assumir a responsabilidade pelos rumos que ela toma. A ignorância presunçosa e a estupidez arrogante não suportam perceber os próprios limites. Mais fácil, portanto, impingir culpa em pseudofatos exteriores, que assim os isenta de se perceberem medíocres e mesquinhos como realmente são.

Claro que haverá situações em que o convívio com alguém que é escravo da inveja far-se-á inexequível. Se isso realmente acontecer, você deverá encarar a situação de outra forma. Mas, no que tange a repelir alguém do seu convívio, direito esse que sempre tem a seu alcance, medite incansavelmente antes, para

que não aja precipitadamente. Precisa concluir se, realmente, o lado mau do indivíduo em foco se faz claramente superior ao seus ângulos bons, a ponto de se tornar insustentável a coexistência com ela. Se sua paz, seu equilíbrio, a produtividade de seu trabalho, na busca de realizar seu ideal forem de fato comprometidos, então, cabe apelar para o expediente extremo de desligar-se radicalmente da intimidade com quem lhe perturba. Mas, até lá, seja político, psicológico, diplomático. Há sempre uma saída para todos os problemas, inclusive os relacionais.

Não se violente jamais; não tolere abusos, mas aprenda a negociar, a administrar crises, a suportar frustrações e re-educar impulsos infantis e egóicos de sua psique. Não é por outra razão que almas defeituosas vêm a seu encontro: para que você veja refletidos, neles, seus próprios limites e distorções de alma. Lembre-se de que é inevitável conviver com a dor e doença dos outros. Somente uma mente demasiado infantil poderia se confiar à utopia de almejar uma vida social sem os percalços das problemáticas psicológicas alheias. Pelo exercício da serenidade, diante de tal fatalidade, pode-se extrair o melhor da circunstância. Aproveitar, portanto, em medida máxima, essa fantástica oportunidade de crescimento pessoal deve ser a palavra de ordem, ainda que, em última instância, tenha que se promover a ruptura definitiva com o espelho partido que nos serviu para o auto-estudo.

Desenvolva sua maturidade psicológica, amplie sua capacidade de tolerância emocional à divergência, à incompatibilidade e mesmo à adversidade: tratam-se de habilidades essenciais à felicidade e ao sucesso em todos os âmbitos da existência. Sem extremos, mas fazendo um esforço continuado e prudente, no sentido do contínuo progresso espiritual. Para tanto, use o bom senso, siga sua intuição, ouça a voz de sua consciência.

Auscultando, criteriosamente, o termômetro da paz, saberá, exatamente, onde se encontra o erro e o acerto.

(Texto recebido em 31 de julho de 2000.)

## 29. Estupidez de Quem Mente.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Ninguém pode almejar construir uma carreira profissional sólida e duradoura, estruturada na areia movediça de palavras dúbias. Ninguém pode, por outro lado, esperar ter relacionamentos profundos, sérios, duradouros e gratificantes, sem viver o ideal da sinceridade. Ninguém pode ter fé, acreditar em Deus e nas Forças do Bem, se não acredita sequer em si próprio. Em suma, ninguém pode ser feliz mantendo o trágico e deprimente vício da mitomania.

A credibilidade tem a medida exata do quanto o indivíduo convenceu-se a si mesmo da verdade que prega. A honestidade em se refletir o que vai dentro d'alma é tão fundamental que existem vendedores que conseguem induzir gente a adquirir o que não precisa e oradores inflamados a postulare crimes e descabros de lógica, simplesmente por, de coração, crerem no que falam. Hitler realmente acreditava no que dizia – por isso, o poder persuasivo de suas palavras que, associadas a seu carisma e retórica excepcionais, conferiam-lhe um poder quase absoluto sobre a multidão.

Assim, se você pretende salvar o mundo, disseminar a paz e difundir o amor, comece por si mesmo. Ninguém divulga felicidade se não inicia por senti-la, sem dissimulações. A coerência de quem vive o que propõe fornece a consistência sólida que finca fundas bases sobre a mente alheia.

Se você duvida de seu poder, emana isso por todos as dimensões de seu ser – da linguagem não-verbal às vibrações

telepáticas – e todos acabam por duvidar. Se você não crê em si, todos descreem. Evidentemente que nenhum louco vai ser visto como lúcido, por acreditar em seus devaneios, assim como nenhuma mente criminoso arrastará gente de boa índole a praticar atos de selvageria, mas o poder de fascínio que essas pessoas exercem, sob o efeito de sua auto-hipnose de fé é de uma intensidade constangedora e tem conduzido indivíduos e coletividades a amargos momentos de desgraça, quando não, em contraponto, a fantásticos momentos de glória.

Não adianta ser apenas racional, probo e gentil. Alie, a seu discurso, uma forte dose de verdade pessoal. Se você falar do que realmente vai-lhe na alma, surpreender-se-á com a força magnética do que diz. Claro que não se pode expor completamente tudo que se pensa. O filtro do bom senso é indispensável. O tempo, porém, fá-lo-á descobrir as medidas certas de abertura com os outros, para ser íntegro sem ser imprudente e ingênuo.

Em resumo, ser ético é tão verdadeiro, que até para praticar o mal tem que se ser sincero, em doses que embataçariam muita gente que se diz religiosa e honesta. Ninguém vence em larga medida, sem parcelas substanciais de verdade, corajosamente apresentadas em público. Pense nisso quando pensar no “jeitinho brasileiro” ou na “esperteza” de quem quer levar vantagem em tudo. Quem mente para os outros, mente para si; pretende fazer os outros passarem por palhaços e, em última análise, cai em ridículo e em total descrédito. Pode até vencer por um tempo, engabelando a boa-fé alheia, mas chega sempre o instante em que seus atos o traem, e ele perde toda a conquista em termos de imagem e reputação que construiu, com difíceis possibilidades de reversão. E se até para ser um expoente do mal a integridade é um elemento basilar, que não se dizer para você, prezado amigo, que almeja se

espiritualizar e encontrar uma verdade mais profunda em si mesmo e na vida?

É hora de ser sincero. Com traquejo, sem ser tolo; mas, mesmo que com tato para ocultar o que não convém ser revelado, colocando a verdade, a honestidade e a coerência com princípios e valores de decência e justiça acima de quaisquer elementos de interesse subalterno, momentâneo. Fazendo isso, ainda que o mundo o apedreje, circunstancialmente, a Verdade de Deus o procurará em toda parte, favorecendo-o com mil graças em forma de oportunidades de crescimento, realização e felicidade, na área em que aparentemente teria perdido e/ou em outras tantas que nem sequer imaginaria poderem ser afetadas por seus atos de heroísmo silencioso e anônimo.

Achar que ser honesto é ser bobo é denotar baixíssimo grau de maturidade psicológica (sem falar no aspecto moral); é estar afirmando, tacitamente, por exemplo, entre muitas outras coisas pouco lisonjeiras, que paz de consciência, sentimento de dever cumprido e auto-estima são valores desimportantes. Creio que você não seja uma criança, emocional e espiritualmente. Se é realmente um adulto, não pode se sentir bem em ser um parasita escorregadio e ambíguo (na pior acepção da palavra). Se você é gente não gosta da atitude de quem mente, nem vai se sentir bem em, você mesmo, mentir.

(Texto recebido em 1º de agosto de 2000.)

### 30. Questão de Livre Escolha

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Quebre o gelo da rotina. Rompa com o espírito de limite que lhe é imposto pela cultura. Avance para além dos paradigmas acanhados que o atam à retaguarda. Não se castre para enquadrar-se nos moldes da cultura em que vive. Vá além: seja tudo que pode ser, faça uso pleno da criatividade, busque alternativas novas por todos os meios que estiverem a seu alcance. Em última análise: persista em se tornar tudo que foi programado a ser, tudo que seu âmagô lhe pede se torne, por meio da voz da intuição, da consciência, do coração.

A semente de potenciais infinitos que jaz em seu íntimo pede ensejo de medrar e espraiar-se para o mundo, com galhadas extensas e frondosas, lançando o conforto da sombra e deitando o frescor delicioso de frutos frescos em todas as direções.

O sistema cultural poda as pessoas, mais do que se admite, mesmo nos ambientes mais críticos e lúcidos. Obviamente que a disciplina é necessária. O seguimento de regras constitui uma condição indispensável para a sobrevivência das sociedades. Mas, a despeito da existência de tal necessidade, não há qualquer contradição com o ímpeto à transcendência que angustia as criaturas que não lhe dão ouvidos e que propele às alturas aquelas que lhe dão crédito. Não se trata de dar trela a sonhos impossíveis, a projetos fantasiosos da juventude, mas de considerar que todos portamos capacidades adormecidas que podem, com trabalho e persistência, serem despertadas.

Ouçã a voz de seu coração. Procure ser sincero consigo mesmo e coerente com sua circunstância. Acrisole toda idéia no crivo da razão, da ética, do bom senso, auscultando, criteriosamente, a qualidade de suas intenções, que devem estar voltadas ao bem coletivo. Contudo, após feito isso, não se prenda aos grilhões do medo, da dúvida, do desânimo. Projete-se para além das fronteiras conceptuais que o atrelam à mediocridade. Ponha seu ideal de utilidade pública, amor e verdade como referencial básico em torno do que tudo gravite em sua vida mental e, assim, reformule quaisquer princípios, idéias, valores e prioridades que se mostrem inadequados a esta perspectiva.

Você é filho das Alturas e, como tal, a elas está destinado. A não ser que, com o direito inviolável que as Alturas lhe conferem de liberdade irrestrita sobre causa própria, opte por continuar arrastando-se ao chão, ao pó e à lama. É questão de livre escolha. Sua.

(Texto recebido em 5 de agosto de 2000.)

### 31. Diante das Críticas.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Compromisso moral: necessidade do espírito.

Fidelidade: resultado de maturidade psicológica.

Empatia: evolução da consciência.

Capacidade de serviço: base para a transcendência.

Altruísmo: alinhamento com Deus.

Se você é capaz de sacrifício pelo ideal, não tenha dúvidas de que está no caminho certo.

Claro que deve pensar em si, que não deve se violentar, que dedicação tem limites. Mas não dê ouvidos às críticas de gente menos madura – mesmo que não pareça – que lhe diz estar se desviando de seu caminho, abusando-se ou deixando-se ser abusado. Se você sente alegria no coração e paz na consciência, não há indicadores mais fortes e claros de estar na trilha de Deus. E a vontade de Deus, indubitavelmente, perfeita providência como é, constitui a vereda de sua genuína felicidade: a alegria sem máculas, duradoura, profunda e constante, que ninguém lhe pode retirar e que o tempo só faz potencializar, em aluviões de bênçãos, a se multiplicarem em todos os sentidos.

(Texto recebido em 6 de agosto de 2000.)

### 32. Alerta Importante.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Meu querido companheiro na carne:

Quando estagiamos no corpo físico, algumas ilusões doiradas teimam em se afixar à psique, costumando-nos fazer, afora honrosíssimas exceções escravos de terríveis desvios de foco e, por consequência: de realização e propósito existencial. Vamos aqui fazer um breve estudo delas, para que evite, quanto possível, incorrer nesses lamentáveis desperdícios de vida.

1. Sentir-se imortal no corpo. É axiomático que todos que estão fisicamente vivos vão morrer; todavia, muita gente age com a displicência de seres eternos no maquinário biológico. Agem com irresponsabilidade em relação à saúde, não se preocupam em aproveitar as preciosas oportunidades de ação e crescimento que lhe surgem, vivem em função do prazer, do momento e do ego. Presas, assim, do hedonismo, do imediatismo e do egoísmo, fazem-se crianças em corpos de adulto, caricaturas tristes, rebotalhos deprimentes dos gênios celestes que são em gérmen e que estão destinadas a ser, mais cedo ou mais tarde.

2. Materialismo. Como se vive num mundo de matéria, muito natural se supor que tudo deva ser avaliado conforme os critérios dela. Alguns tudo ajuizam pelos critérios da beleza, força física ou mesmo da juventude, ou o que a elas esteja relacionado. E, pior entre todos,

está aquele grupo de almas atormentadas, lamentavelmente em grande percentual presente nas comunidades humanas, que passam tudo pelo crivo do dinheiro. Apenas a riqueza material tem importância, ou o que leve a ou signifique fortuna. Mas, assim como o corpo – e a beleza e juventude que lhe são correlatas –, a fortuna material é não só relativa e volátil, como passa, e, com isso, o ensejo de estar vivo e de se fazer o melhor pelo duradouro, o permanente: as conquistas do espírito. E gente chega à velhice orgânica lamentando-se, amargamente, do desprezo aos valores fundamentais: a família, os amigos, os ideais, a espiritualidade, a paz e a felicidade que às vezes vêm acoplados aos favores do mundo físico, mas muito raramente.

3. O Ego. A grande artimanha, a mais traiçoeira de todas as armadilhas psicológicas do inconsciente primitivo da humanidade da Terra costuma ficar bem mais vivaz quando se está preso ao mundo limitado da matéria. Nele, onde tudo são sombras, tristeza e dificuldade – e, com isso, os desafios à felicidade bem maiores – facilmente as criaturas pouco amadurecidas psicologicamente resvalam para os atavismos defensivos do ego, enriquecendo-se por detrás das falácias do egoísmo, do egocentrismo e, em casos mais graves, da egolaria.

4. Medo. Quando se vive cercado de tantas adversidades e não se enxerga com muita clareza a natureza transcendente da vida, não raro os seres humanos se deixam arrastar para os delírios do medo, das fobias e mesmo do pânico, carreando para si sofrimentos e



angústias inomináveis e, mais importante: completamente dispensáveis. Quando se está no plano da ilusão facilmente se esquece a conexão imanente que existe entre todas as coisas e a natureza magnânima do Universo que, em nome do Ser Todo Amor, ensaja todas as formas de aprendizado e ventura, por meio mesmo das mais duras e amargas experiências.

5. Preguiça. A preguiça física, que se manifesta próxima à expressão do cansaço do corpo (que pede necessário e justo repouso) é uma das manifestações da densidade da matéria a aturdir a consciência reencarnada com sua refratariedade à forma vibrátil de ser do espírito. Pior, todavia, são seus desdobramentos mais sutis: a preguiça emocional (resistência a superar bloqueios e frustrações emocionais); a preguiça intelectual (resistência a pensar livre e correta, constante e racionalmente); e, por fim, a mais séria de todas, em suas implicações: a preguiça espiritual (resistência a ser livre, consciente e definidor dos próprios destinos, cômico da própria natureza transcendente, voltada à contínua evolução em direção a Deus).

6. Dúvida. Um dos maiores monstros arrasadores de consciências, a dúvida é um ralo sangüissedento a destruir ideais e a corromper caracteres, desarticulando castelos de felicidade e minando a paz e a vontade de viver. Não que se deva viver num estado ingênuo e perigoso de certezas cabais. Fundamental, entretanto, que se compreenda a dúvida como um mecanismo metodológico a facilitar a filtragem da percepção, para que se chegue a convicções mais seguras e fidedignas,

quanto a dadas realidades observadas ou consideradas. Quando paralisada, faz-se destrutiva e altamente malévola.

Faça, caro amigo, com que esses demônios devoradores da alma não tenham guarida em seu íntimo, e proponha-se a crescer ininterruptamente em direção aos seus ideais, ainda que tendo que reformulá-los periodicamente. Assim, quando estiver fora do corpo e perceber que sempre foi espírito mesmo que vestido de carne, vai estar sem grandes complicações e pendências a serem solucionadas e com um bom saldo de aprendizado e crescimento arquivados nos recessos da consciência.

Mantenha sempre em mente: sua condição física é transitória, inequivocamente transitória. Logo, seus objetivos, valores e prioridades não poderão estar polarizados em algo evanescente e inseguro como a matéria. Caso não esteja, atualmente, voltado, corretamente, para os ideais do espírito, corrija-se o quanto antes para que, embora rico ou não, embora jovem ou não, embora forte ou não, seja feliz. Sem estar concentrado nas questões do espírito, priorizando-as, mesmo que busque outras coisas, você não terá nenhuma alegria de viver agora e ainda se estará condenado a padecimentos ainda mais atroz, na outra dimensão de Vida que inexoravelmente lhe aguarda.

(Texto recebido em 8 de agosto de 2000.)

### 33. Para Ser Realmente Feliz.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia.

Coloque a alma em primeiro lugar.

Considerando a mente humana como uma pirâmide multidimensional, sendo que os estratos inferiores da pirâmide, mais próximos da base, constituem os aspectos mais primários, de ordem biológica, e as camadas mais altas, concernentes aos elementos mais sutis da consciência, importante ilair que, paradoxalmente, o topo é ou deve ser a prioridade.

Quando encarnado, o indivíduo possui necessidades de diversa ordem: físicas, emocionais, sociais, mentais, espirituais. Dada a premência da sobrevivência material, na Terra, em sociedades ainda pouco organizadas para a manutenção digna de todos, o enfoque psíquico é de predominância gritante no material, sendo negligenciadas outras necessidades da alma, tão ou mais graves. Não raro, vemos pais de família que se omitem na criação, no acompanhamento e na orientação de seus filhos, até que seja tarde demais, completamente absorvidos com as questões de prover o sustento do lar. Muito comum, outrossim, indivíduos que deixam a pique as mais sérias pendências emocionais, relacionais e psicológicas, fazendo soçobrarerem relacionamentos sólidos e amorosos, por priorizarem acima de tudo o ganho do vil metal. E, mais que tudo, esmagadora proporção das populações humanas no planeta segue inteiramente inconsciente do propósito que as fazem estar no corpo físico, quais se fossem máquinas de comer, dormir e trabalhar, alienadas do que são e do para quê existem, como

autômatos ou sonâmbulos eternos, amiúde em trágicos pesadelos conscienciais.

Quando pensar em estabelecer roteiros, metas ou diretrizes, tenha sempre em mente, prezado amigo, que você é um ser espiritual, basicamente. Como núcleo de consciência, você não é o corpo que ostenta, as emoções que carrega consigo, nem mesmo o intelecto pujante que tudo destrincha, insaciável de conhecer e entender. Você é um centro de percepção e autopercepção de sentimento e consciência, que faz uso do corpo, das emoções e da mente, para desdobrar seu processo evolutivo. Sendo assim, jamais ponha em segundo plano a matriz de sua alma. Você é ser de propósito, de significado, de finalidades. Você está no mundo para cumprir uma missão; e se não fizer isso, ai de você... Você, enfim, é um ser em processo, mas que só pode crescer e se tornar de forma saudável e completa, se se concentrar na execução da tarefa que lhe foi designada, como sua função a desempenhar no concerto dos acontecimentos.

Para estar alinhado com ela, essa meta capital que o trouxe à presente encarnação física, ouça seu coração. Não ignore emoções, embora as eduque. Não deixe passarem ideais e intuições, vislumbres de inspiração e lampejos mediúnicos. Você é uma antena mental, voltada para o Cosmo – que é preñhe de Inteligências mais avançadas que você, dispostas a conduzi-lo à senda de sua realização plena.

Busque a Deus, a si mesmo, busque a transcendência. Mas, em toda essa busca, não olvide o essencial: ela só acontece por meio do serviço, da utilidade que prestar à coletividade, contribuindo para o bem-estar, a prosperidade, a paz e a alegria do máximo número possível de pessoas, a começar por aquelas com quem trava contato direto.

Seja alma, porque você é alma. Não se esqueça de quem é.  
E, considerando isso e agindo de acordo, poderá ser, realmente,  
feliz.

(Texto recebido em 9 de agosto de 2000.)

### 34. Feliz, Ainda que Fraco.

Benjamin Teixeira  
pelo espírito Eugênia

Os momentos de fraqueza nos ensinam humildade. Quando nos sentimos um rochedo de Gibraltar, facilmente nos desencaminhamos para a arrogância e as bravatas que nos afastam de Deus.

Toda vez que se sentir, então, perdido, reconheça-se, paradoxalmente, a caminho de se achar. Não que deva “conviver” com o erro, mas para que, com o tempo, aprenda a consolidar os princípios, os valores e as diretrizes ideais para seu bem estar, sua paz e sua prosperidade em todos os sentidos.

Acertar sempre é uma pretensão presunçosa e tola que o tempo lapida, convertendo-a em desejo de crescer. Evoluir é uma lei. Ser perfeito, um fanal longínquo. Inverter essa ordem é que perverte o juízo das pessoas, esfacelando-lhes o discernimento.

A partir de hoje, exercite a humildade, o bom senso e a razão, aproveitando, com frieza lógica, todos os elementos de aprendizado da queda para, da próxima vez, não incorrer no mesmo equívoco, ou, ao menos, não da mesma forma ou não com a mesma intensidade.

Você pode vencer; mas poder não significa dever. Poder implica potencial; ou seja: muitas vezes, certas qualidades não estão completamente ativadas, permanecendo em latência, exigindo trabalho, paciência, perseverança, a fim de que se exteriorizem adequadamente para o uso escorreito.

Não se cobre por não estar no nível evolutivo que gostaria: trabalhe, harmonicamente, nesse sentido. Uma criança não pode se culpar por não ser adulta. Você, em muitos aspectos, é um infante do espírito. Aceite essa realidade para que aja coerentemente e viabilize, tanto quanto possível, para as condições de agora, sua paz e sua felicidade.

(Texto recebido em 11 de agosto de 2000.)

### 35. Tentar Ser Feliz... e Conseguir - O Melhor Caminho a Seguir –

#### **Benjamin Teixeira pelo espírito Eugênia**

Não, não é difícil ser feliz: é quase impossível não ser. Mas o ser humano, com sua extraordinária capacidade criativa, consegue até mesmo essa fabulosa proeza: ir de encontro a todas as forças da natureza - externamente considerada e mesmo o núcleo interno de seu próprio ser - e, com isso, sentir-se angustiado, atormentado e infeliz. Somente o ser humano é capaz dessa façanha cósmica: ser infeliz, conseguir se manter infeliz por até longos períodos de tempo, quando todas os vetores da vida conduzem ao equilíbrio homeostático da satisfação, do bem estar. E, para tal realização, consome sua vida, sua energia, sua saúde, sua paz, a família e seus sonhos mais preciosos, apenas para concretizar sua crença de que a vida é um inferno e viver, com isso, continuamente mergulhado num estado que mescla desespero com pesadelo.

Estar infeliz é completamente doentio, uma morbidez que fica atestada, claramente, quando se observa o reino animal - que é a dimensão filogenética mais próxima do ser humano - e veremos como eles vivem tranquilos e como conseguem ficar o melhor possível, ainda que em meio às circunstâncias das mais estressantes e mesmo entre as terríficas.

Equilibre-se, amigo. Abandone expectativas exageradas para si, sejam impostas pelo meio ou por você mesmo.

Relaxe, curta o momento que passa. Planeje-se para o futuro, mas viabilizando o presente. Tenha fé no futuro, para não

viver ansioso por ele. Pense no Ser Supremo, Infinito Amor, que pelo bem de todos veja.

Sobremaneira, procure se colocar nos trilhos do propósito maior de sua existência, meditando, orando e auscultando cuidadosamente suas intuições, para que o serviço que o trouxe à existência física faça-se claro para você e, assim, possa a ele se devotar, e usufrua, então, da indizível felicidade que tal empenho lhe propiciará.

Não dramatize problemas. Pelo contrário, simplifique os complexos, para que possa mais eficazmente resolvê-los.

Sempre é tempo de acertar e ser feliz. Esqueça erros passados. Eles lhe trouxeram até o ponto de maturidade em que hoje se encontra. Não teria a estrutura perceptiva e cognitiva que hoje ostenta, não fora o que de errado fez até o presente momento, com isso adquirindo experiência. Não fosse isso e não estaria vendo o erro hoje, inclusive, com tanta clarividência, talvez mesmo sequer estaria nem de longe divisando o erro, se não tivesse passado por tudo que passou. Sendo assim, agradeça pelas experiências pretéritas, e siga adiante, olhos fitos no porvir, certo de que ele será tão melhor quanto melhor esteja aplicando o tempo no seu presente.

Seja feliz agora, e vamos lhe dar uma pista para isso. A felicidade está sempre relacionada ao relacionamento com outros seres humanos, o que se pode fazer por eles, o que se faz com eles, o que pode se tornar por eles, tanto quanto for possível com desprendimento, abnegação, amor. Em resumo, exercite o espírito de serviço e da bondade.

Dê agora um telefonema generoso - para a esposa, o filho, ou um amigo distante. Faça aquela visita inesperada, mas que, talvez, já estivesse devendo. Vá à sala do colega de trabalho e lhe dê um enorme abraço surpresa, entre palavras amistosas. Seja bom com um desconhecido ou simplesmente planeje um projeto de filantropia, começando, de imediato, com o que está ao seu alcance, de logo traduzindo teoria em prática.

Seja feliz agora. Felicidade não se adia. Felicidade é artigo essencial na existência humana. Mas cuidado para não confundir felicidade com excitação, paz com alívio e fé com cinismo. Ausculte cuidadosamente a voz de sua intuição, os apelos mais profundos de seu coração e saberá, sim, momento a momento, fazendo escolhas conscientes, o melhor caminho a seguir... e ser feliz!...

(Texto recebido em 1º de junho de 2000.)

## 36. Dromedário da Fé.

### **Benjamin Teixeira pelo espírito Eugênia.**

Você deve se fazer um dromedário da fé. Assim como o irmão do camelo, com quatro estômagos, atravessa longos espaços de deserto, sem ingerir uma gotícula de água sequer, carregando, sobre o torso, sem reclamar e com firmeza, imenso peso em bagagem, você deve manter viva a sua fé, sem a necessidade constante de abastecimento de provas, evidências, e bênçãos em seu caminho, na jornada amiúde difícil do trajeto evolutivo, caravaneiro da eternidade que é.

Cuidado com os abusos em exigir sinais, graças e abundância, a todo momento. Às vezes, os sinais viciam, as graças sufocam e a abundância perverte. Deus quer de você, sobretudo, fortaleza e sabedoria, o que você não poderá desenvolver sem transcorrer períodos de carência nesse ou naquele departamento de sua existência.

Aprenda a contentar-se com pouco, enquanto, paradoxalmente, vive o espírito da abundância. A escassez é um equívoco, quando considerada como norma, mas a abundância existe, sobremaneira, como uma onda de possibilidades que é desdobrada tão-somente na medida exata das necessidades evolutivas do indivíduo. Assim, a fome afetiva, espiritual ou do corpo podem surgir, como capítulos de aprendizado, alargando os horizontes da consciência e fazendo-a mais lúcida, amorosa e forte, inclusive pelo próprio esforço a que é compelida, em satisfazer as premências que aparecem.

Acostume-se a essa ciclotimia da vida, sem se desesperar, nem

mesmo aborrecer-se. Mantenha a serenidade acima de quaisquer circunstâncias, e o futuro sempre lhe desvelará novas dádivas da vida, quando menos esperar. Paciência: a fé nunca mente, nunca trai, nunca deixa fenecer quem, sinceramente, se põe em seus braços, enquanto trabalha, infatigavelmente, em sua gleba de serviço.

Seja você um dromedário da fé, e o deserto das mais amargas fases existenciais passará como as areias do Saara, para despontar a riqueza luxuriante dos oásis da alegria, da paz, da prosperidade e do amor.

(Texto recebido em 11 de julho de 2000.)

## ÍNDICE

### “Perspectivas” - Benjamin Teixeira, pelo espírito Eugênia.

Introdução .....	01
Observações do Médium .....	03
01- Jardineiros da Própria Alma .....	05
02- Viabilizando o Impossível .....	09
03- Tópicos Práticos para Tratar com o Intratável .....	11
04- Você Não Está Só .....	15
05- Sedução do Abismo .....	19
06- Sentindo-se Sujo .....	21
07- Estímulo Bizarro .....	23
08- Espírito de Luta .....	25
09- O Que Você Realmente Quer? .....	27
10- Filtrando a Intuição .....	31
11- Fazendo as Pazes Consigo Mesmo .....	33
12- O Desafio da Adaptação .....	35
13- Na Hora do Constrangimento .....	39
14- Incentivo à Reflexão .....	41
15- Fatalidade Maravilhosa .....	43
16- Grito de Conquista .....	45
17- Desmembrando a Tristeza .....	49
18- O Medo que Assusta .....	53
19- Como Ser Feliz .....	57
20- O Caos Social e o Espiritismo .....	61
21- Na Hora do Aturdimento .....	65
22- Padrão de Vitória .....	67
23- Alicerce para a Felicidade .....	69
24- Medidas no Amor .....	71
25- O Mal e a Força .....	73

26- Questão Complexa .....	75
27- Expressão de Felicidade .....	79
28- Lidando com a Inveja Alheia .....	81
29- Estupidez de Quem Mente .....	85
30- Questão de Livre Escolha .....	89
31- Diante das Críticas .....	91
32- Alerta Importante .....	93
33- Para Ser Realmente Feliz .....	97
34- Feliz, Ainda que Fraco .....	101
35- Tentar Ser Feliz... e Conseguir - O Melhor Caminho a Seguir - .....	103
36- Dromedário da Fé .....	109