

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

<b>GRUPOS DE ESTUDOS DA MEDIUNIDADE</b>
-----------------------------------------

----- 6º MÓDULO -----

1º Tema

**Concentração : Noções Gerais**

2º Tema

**ALLAN KARDEC**

Objetivos Principais:

- Conceituar concentração tendo em vista os trabalhos no campo mediúnico.
- Desenvolver critérios indicando as normas técnicas para se obter uma boa concentração.
- Mostrar que o preparo deverá ser constante.

Idéias Principais:

- Em torno de cada um de nós existe um campo magnético influenciado pela energia mental que nos é própria.
- Concentração pressupõe a eliminação de todos os pensamentos que não sejam convenientes ao fim proposto.
- A concentração não é uma atividade passiva. Ela é essencialmente ativa. Exerce ação através da vontade que determina à nossa mente o direcionamento do pensamento.
- “A concentração é, pois, fixação da mente numa idéia positiva, idealista ou na repetição meditada da oração que edifica e que, elevando o pensamento às fontes geradoras da vida, dá e recebe, em reciprocidade, descargas positivas de alto teor de energias santificadoras.”
- “Mediante um processo natural de sintonia, a freqüência de nossa onda mental atua em outras que lhe são equivalentes, estabelecendo uma sincronia de forças. (...) A concentração individual é de alta relevância.”

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

## REFLEXÃO, CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO: NOÇÕES GERAIS

### Introdução

---

Em torno de cada um de nós existe o campo magnético influenciado pelo nosso pensamento.

Cada ser, portanto, tem o pensamento que lhe é próprio.

Quem pensa é o Espírito e quando pensamos emitimos vibrações que produzem ondas a espalhar-se pelos espaços, no qual atraem suas equivalentes que vibram na mesma frequência.

Este é o processo natural de sintonia mental.

Jorge Andréa nos diz que os pensamentos acompanham os nossos ritmos psicológicos.

Assim eles poderão ser calmos, inquietos, acelerados, sonhadores, perturbadores, alegres, deprimidos etc. Tudo de acordo com o nível de nosso pensamento através de nosso psiquismo, perante as ativações internas ou externas. Curso de Educação Mediúnica (FEESP) 1º ano, pág. 21.

Somos influenciados por:

**fatores internos** - o que sentimos, o impulso interno que cada ser traz dentro de si e que varia com a evolução de cada um.

**fatores externos** - aquilo que está em torno de nós, o meio ambiente, as pessoas, os acontecimentos etc...;

Existe ainda um desentendimento e uma má compreensão entre os espíritas acerca do que seja, efetivamente, a REFLEXÃO, MEDITAÇÃO e a CONCENTRAÇÃO. Para uma Doutrina cuja finalidade precípua é a de que seus seguidores desfrutem o crescimento do espírito, através do combate incessante às deficiências de ordem moral - Reforma Íntima - torna-se de absoluta necessidade conhecer e discernir essas distintas posturas mentais, para delas fazer o melhor uso; quando e onde fazer o melhor uso; quando e onde se façam necessárias.

### REFLEXÃO

---

Á reflexão caracteriza-se pelo direcionamento do pensamento ao nosso próprio interior, fazendo uma análise consciencial retrospectiva de atos realizados ou por realizar, suas repercussões sensoriais no próprio íntimo ou no de outras pessoas que conosco convivam. É característica das criaturas que não “vivem”, pura e simplesmente, mas das que ajuízam seu modo de viver, que analisam, por vezes, metodicamente, as ações por empreender - o planejamento - ou as conseqüências de eventos já ocorridos. A criatura habituada a refletir, da forma acima exposta, é cognominada de "calculistas", "excêntricas", "sistemáticas" ou "metodizadas". Pode-se depreender, daí, não serem comuns aos que vão à luta pela vida de forma irrefletida. A grande maioria deixa-se levar ao sabor dos reflexos condicionados, das respostas

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

apreendidas no seio familiar e na vida quotidiana aos diversos estímulos, às diversas ocorrências da vida.

Está certo, contudo, o que reflete, e analisa sua conduta, diuturnamente, segregando o "Joio do Trigo", pois estará seguindo a máxima evangélica: "Ajuda-te, que o céu te ajudará". Na reflexão a alma maneja o raciocínio objetivando a aquisição de conhecimentos: é própria do ser inteligente. Pela auto-análise, pelo "conhece-te a te mesmo" é que estaremos caminhando em direção ao nosso burilamento.

---

## CONCENTRAÇÃO

---

**Conceito :** Concentração é a convergência dos pensamentos para determinado fim. A concentração pressupõe a inexistência de todos os pensamentos que não sejam convenientes ao fim proposto.

### Requer :

- Esquecimento de todos os problemas comuns que perturbem nossa vida interior;
- Posicionamento para se atingir o ponto máximo de introspecção (**auto-análise**);
- Interiorização de nossa mente;
- Força de vontade necessária para se obter o fim desejado.

---

## Características da Concentração

---

A concentração não é uma atividade passiva. Ela é essencialmente ativa. Exerce ação, através da vontade, que determina à nossa mente, o desenvolvimento da convergência de nosso pensamento para o objetivo da concentração.

O ato de concentrar estabelece estágios para nossa mente :

- Abstração (**alheamento**) de tudo que nos envolve;
- Aquietar a mente (fazer silêncio interior);
- Focalizar o objeto a ser concentrado ou a finalidade proposta;
- Trabalhar a mente no sentido de manter a concentração.

Nosso campo mental no ato da concentração é enriquecido pelos pensamentos positivos e pelas vibrações harmoniosas.

# Grupo de Fraternidade Espírita

## “Frei Germano”

Os fluidos ou energias que emitimos e recebemos através da onda mental, serão caracterizados pelos valores morais que possuímos.

Nossas atitudes diárias, a elevação de nossos sentimentos, a educação moral; irão propiciar o equilíbrio psíquico para a absorção do bem e do belo. Nossa força mental será intensificada, ampliada por todos estes fatores positivos e elevados.

### Uma boa concentração - meios de obtê-la

---

Uma boa concentração exige :

- Vida equilibrada;
- Pacificação interior;
- Mente direcionada para o bem;
- Educação moral.

“Boa concentração exige vida reta. Para que os nossos pensamentos se congreguem uns aos outros, fornecendo o potencial de nobre união para o bem, é indispensável o trabalho preparatório de atividades mentais na meditação de ordem superior. (Os Mensageiros, cap. 47 “No trabalho Ativo”, André Luiz.)

É impossível alguém que não esteja afinizado com o bem e não vive no dia a dia atitudes de paz e equilíbrio, conseguir concentrar em um objetivo nobre apenas alguns minutos por semana.

“A concentração, é, pois, fixação da mente numa idéia positiva, idealista ou na repetição meditada da oração que edifica e que, elevando o pensamento às fontes geradoras da vida, dá e recebe, em reciprocidade, descargas positivas de alto teor de energias santificadoras. Intercâmbio Mediúnico – Cap. 16 – Divaldo P. Franco.

A Doutrina Espírita é um convite à reforma íntima, à consciência ética no cumprimento dos deveres e compromissos no plano material e espiritual.

Concede-nos todos os elementos necessários para adquirirmos os hábitos equilibrados e as noções superiores da vida, facilitando o processo de introspecção necessário a uma boa concentração.

Existem técnicas já usadas há longo tempo por nossos irmãos orientais espiritualistas, que ajudam no processo da concentração.

Dois fatores são, muito importantes nesta aprendizagem:

São eles a **relaxação** e a **abstração**.

**Relaxamento** {  
Muscular ou físico  
Psíquico ou mental

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

Abstração { Exterior  
Interior

## RELAXAMENTO

---

O **relaxamento** deverá ser completo : **físico e mental**.

### No relaxamento muscular ou físico deveremos :

- Evitar roupas e calçados apertados;
- Vestir com sobriedade;
- Evitar a contração muscular;
- Encontrar uma posição cômoda na cadeira;
- Respirar calmamente, inspirando profundamente o ar e expirar lentamente.

O exercício respiratório adequado é muito importante.

### No relaxamento psíquico ou mental:

Deveremos evitar todas as causas, pelo menos no dia da reunião, que nos levariam a uma tensão emocional. Desde a manhã, evitar emoções fortes, atritos, desequilíbrios físicos e espirituais. Cuidar da higiene mental através de exercícios dos sentimentos nobres, leituras sadias e edificantes, conversações instrutivas.

Estaremos, assim, buscando uma sintonia mais elevada e através da lei de sintonia, nos colocando em melhores condições de afinização e trabalho equilibrado no campo da mediunidade com Jesus.

Porque na mediunidade as leis de sintonia e afinidade se expressam ativas.

Os pensamentos de encarnados e desencarnados **repelem** { se combinam se  
se neutralizam

“Receberás, portanto, variados apelos nascidos do campo mental de todas as inteligências encarnadas e desencarnadas que se afinam contigo, tentando influenciarte, através das ondas inúmeras em que se revela o gama infinita dos pensamentos da

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

Humanidade, mas, se buscas o Cristo, não ignoras em que altura lhe brilha a faixa.”  
Seara dos Médiuns – questão 285 – Emmanuel.

## ABSTRAÇÃO

---

**Exterior :** desligamento do meio físico.

Itens preparatórios :

- Fechar os olhos;
- Não prestar atenção ao que está em torno de nós.

**Interior :** desligamento dos problemas e de tudo o que fuja aos objetivos da reunião.

**Devemos :**

- Evitar pensamentos intrusos;
- Procurar esquecer-nos;
- Focalizar a mente no objetivo da concentração.

“Concentrar é deter o pensamento em alguma coisa, fenômeno a princípio de natureza intelectual, em breve se torna automático pelo hábito.” Intercâmbio Mediúnico – Cap 16 – Divaldo P. Franco

## DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO

---

Devemos direcionar todos os esforços no sentido de exercitarmos o hábito da introspecção e a fixação da mente em objetivos elevados. Somente assim não teremos dificuldades em repelir os pensamentos intrusos, aqueles que nos chegam inoportunamente, quando estamos trabalhando num grupo mediúnico ou realizando tarefas que requeiram uma sintonia elevada. Estes pensamentos estranhos nos objetivos da reunião e o hábito do retorno, isto é, nossa mente não se fixa e nem mantém o padrão elevado ou a média ideal, decaindo ao ponto inicial do exercício de concentração, baixando o teor das vibrações do grupo.

“Neste sentido, consideremos a concentração mental do modo diverso dos que a comparam a interruptor de fácil manejo que, acionado oferece passagem à energia comunicante, sem mais cuidados .... A concentração, por isso mesmo, deve ser um estado habitual de mente em Cristo e não na situação passageira junto ao Cristo.”  
Sementeira de Fraternidade – Manoel P. Miranda.

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

Irá depender de cada um de nós o esforço e o aprimoramento moral direcionando a mente para os hábitos sadios, boas leituras, meditação com fins elevados e a busca incessante do auto-conhecimento.

“As preocupações de ordem material criam correntes vibratórias horizontais, que põem obstáculos às radiações etéreas e restringem as percepções.

Ao contrário, a meditação, a contemplação e o esforço constante no bem e no belo formam correntes ascensionais, que estabelecem a relação com os planos superiores e facilitam a penetração em nós dos eflúvios divinos”. O Problema do Ser, do Destino e da Dor, cap XXI, Leon Denis.

## **A CONCENTRAÇÃO E A PRÁTICA MEDIÚNICA**

---

É uma preocupação constante de todos os que se iniciam na prática mediúnica, o exercício da concentração. E esta prática irá requerer de todos os participantes das reuniões um esforço e um aprendizado voltados para o equilíbrio das emoções e da vivência dos ensinamentos cristãos.

Somente através da concentração estável, equilibrada e elevada, estarão os participantes da reunião mediúnica, contribuindo para uma boa produtividade dos trabalhos desenvolvidos ensejando aos dirigentes dos dois planos - material e espiritual - realizarem a programação das tarefas de socorro e esclarecimento.

Uma preparação adequada no dia da reunião, em nossa vida familiar e social cultivando hábitos equilibrados, constituirão o aprendizado para uma vivência normal através do equilíbrio psíquico e da valorização do mundo interior e espiritual.

Somente assim aprenderemos a nos concentrar em objetivos superiores o que irá facilitar nosso desempenho nas reuniões mediúnicas e na intermediação com o plano espiritual.

Na prática mediúnica a concentração individual é de grande importância.

“Mediante um processo natural de sintonia, a freqüência da nossa onda mental atua em outras que lhe são equivalentes, estabelecendo uma sincronia de forças.

Da média

aritmética do nosso tipo de onda mental, pode-se estabelecer o clima psíquico de cada um. Na concentração é preciso que as mentes se sincronizem no dínamo gerador de

forças, que é a Divindade, a fim de catalisar as energias mantenedoras do ministério mediúnico. (...)

A média que resulta das fixações mentais dos membros da sessão mediúnica oferece os recursos para as realizações programadas. (...)

Quem não é capaz de manter-se em clima de vibrações ideais, oscilando, produz descargas sobre a corrente geral, que a desarmoniza à semelhança da estática que perturba a transmissão da onda sonora dos aparelhos de rádio.” Intercâmbio Mediúnico, Divaldo P. Franco, cap. 16.

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

## MEDITAÇÃO

---

A meditação é exatamente a extensão da concentração; seu alcance é conquistada, à medida que a criatura consiga concentrar-se com maior eficácia.

Meditar é colocar-se em contato com as forças interiores caracterizando-se por uma atitude quieta, atenta e expectante; não intensa, mas calma, dando atenção às idéias que se apresentam. Há um contato sutil e agradável com as correntes superiores do saber, próprias das dimensões superiores do astral.

Meditar é um estado de oração.

## ESTADO DE CONSCIÊNCIA.

---

São conhecidos quatro estados conscienciais, designados por níveis:

- **BETA,**
- **ALFA,**
- **TETA**
- **DELTA.**

Esses níveis são determinados pela freqüência dos impulsos mentais emitidos por nosso cérebro.

Quanto mais intensa a freqüência, menor a capacidade consciencial; quanto menos intensa, inversamente, maior a capacidade.

**BETA:** é o nível de freqüência mental em que usualmente nos encontramos. É o estado de vigília, onde temos a maior ciclagem cerebral: 21 ciclos por segundo, que pode elevar-se a 60 ou mais, quando se esteja nervoso, excitado em pânico, temeroso, ansioso, assustado ou tenso.

**ALFA:** a freqüência ou ritmo cerebral se situa entre 7 a 14 ciclos por segundo. A mente e o corpo entram em regime de paz de calma, de ausência de tensões, físicas ou sensoriais. É obtido pela prece, contemplação, oração ou concentração. Em Alfa um médium educado entra em sintonia com os espíritos dos desencarnados, que, quando superiores, ajustam sua própria ciclagem espiritual a esse nível.

**TETA:** a freqüência ou ciclagem do cérebro baixa a um intervalo: entre 4 e 7 impulsos por segundo. Embora a mente esteja consciente, há uma enorme proximidade do sono.

**DELTA:** É o ritmo cerebral do sono: entre 0,5 e 4 ciclos por segundo. A mente não consegue atuar a nível, pode desprender-se e conviver com os espíritos desencarnados, com eles convivendo e recebendo influência, positiva ou negativa, conforme a evolução mental da alma.

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

---

## RESUMO

---

A reflexão ocorre em BETA, a concentração em ALFA, com maior intensidade em TETA. A meditação ocorre mais freqüentemente em TETA e eventualmente, em DELTA.

Compete a todos nós, espírita, estudarmos e aprofundarmo-nos nesses conhecimentos, para uma maior proficiências dos trabalhos mediúnicos e uma melhor compreensão dos processos possíveis de uso na busca do melhoramento espiritual.



---

## 2ª PARTE

---

### ALLAN KARDEC

Hippolyte Léon Denizard Rivail nasceu em Lion, França, no dia 3 de outubro de 1804, desencarnando a 31 de março de 1869, em Paris, com pouco mais de 64 anos de idade.

Quando da Codificação da Doutrina Espírita, a fim de traçar uma linha divisória, entre o seu trabalho no campo da Pedagogia, e objetivando emprestar um maior cunho de impessoalidade à sua obra no campo do Espiritismo, resolveu usar um pseudônimo, pois, tendo a tarefa o cunho da intervenção do Mundo Maior, era mister que aparecesse com denominação diversa. . E eis que, em uma das sessões de estudos, um Espírito, que se comunicava constantemente, anunciou que a sua afinidade com Rivail vinha de longa data, desde quando, em existência precedentes viveram juntos na Gália, entre os Druidas, tendo Rivail, então, o nome de Allan Kardec. Daí optar o eminente Codificador do Espiritismo por esse pseudônimo, que o popularizou universalmente.

Filho de pais católicos, Allan Kardec foi criado no Protestantismo, mas não abraçou nenhuma dessas religiões, preferindo situar-se na posição de livre-pensador e homem de análise.

Pedagogo, homem de gabinete, estudioso das ciências aplicadas, possuía grande poder de raciocínio e indisfarçável pendor por todas as causas atinentes ao bem coletivo. A sua paixão pelos métodos do ensino, em consonância com a escola de Pestalozzi, de quem foi discípulo, granjeou-lhe, logo, brilhante renome na Europa, onde se tornou conceituado como autoridade incontestável sobre problemas educacionais.

# Grupo de Fraternidade Espírita

## “Frei Germano”

Situado nessa posição em face de uma vida intelectual absorvente, foi um homem de ponderação, de caráter ilibado e de saber profundo, despertado para o exame das manifestações que então se produziam através das *mesas-falantes*, ou mesas girantes. Nesse tempo – 1855, estava o mundo voltado, na sua curiosidade, para os inúmeros fatos psíquicos que se registravam por toda a parte.

Estava inquestionavelmente reservada a esse notável pensador a tarefa de organizar, através de uma Codificação completa e perfeita, a nova concepção religiosa da alma e desvendar o verdadeiro sentido dos ensinamentos de Jesus Cristo, porque Allan Kardec nada mais foi, na realidade, do que um mandatário da vontade divina, com autoridade para catalogar, pacientemente, as lições recebidas dos Espíritos e, com elas, compendiar essa obra majestosa que tem o amplo aspecto de ser simultaneamente científica, filosófica e religiosamente.

As suas principais obras sobre o Espiritismo são: O Livro dos Espíritos, parte filosófica dos seus trabalhos, cuja primeira edição surgiu a 18 de abril de 1857; O Livro dos Médiuns, parte experimental e científica, publicada em janeiro de 1861; O Evangelho Segundo o Espiritismo, editado em 21 de agosto de 1864; o Céu e o Inferno, em 1º de outubro de 1865; A Gênese, em janeiro de 1868, a Revista Espírita (*La Revue Spirite*), jornal de estudos psicológicos, publicação mensal iniciada em 1º de janeiro de 1858. Após a sua desencarnação foi publicado Obras Póstumas.

Fundou em Paris, a 1º de abril de 1858, a primeira sociedade espírita regularmente constituída, sob o nome de Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas, cujo fim exclusivo era o estudo de tudo quanto pudesse contribuir para o progresso da nova doutrina.

Allan Kardec é invulnerável à acusação de haver escrito sob a influência de idéias preconcebidas ou de espírito de sistema. Homem de caráter frio e severo, observava os fatos e das observações deduziu as leis que os regem; foi o primeiro que, sobre esses fatos, estabeleceu teoria e construiu um corpo de doutrina, regular e metódico. Demonstrou que os fatos chamados sobrenaturais são sujeitos a leis, como tudo no Universo; subordinou-os à ordem dos fenômenos da Natureza e fez ruir o último reduto do maravilhoso, que constituía um dos sustentáculos da superstição.

Das manifestações inteligentes, sob as mais variadas modalidades, à interpretação dos Evangelhos, os Espíritos que entraram em contato com Kardec e lhe indicaram o caminho a trilhar sempre se apoiaram nas palavras de Jesus Cristo, e deram disso os mais comovedores exemplos, estabelecendo todo um corpo de moral, inspirada nas verdades cristãs. Aliás, o próprio Kardec jamais escondeu o caráter impessoal de seus trabalhos, atribuindo todo o mérito que neles se deparasse aos Espíritos do Senhor, que eram os seus principais autores.

Como os antigos profetas, ele não se atribuía a qualidade de criador de coisa alguma, pois tudo lhe era transmitido pelas vozes dos Céus, através das mediunidades postas a serviço dos seus estudos e designadas para tarefa tão transcendental.

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

Já era marcante a personalidade de Kardec, antes da codificação do Espiritismo.

Sua família se distinguiu na magistratura e no foro; ele, porém, não seguiu a carreira dos seus, sentindo-se, desde muito jovem, atraído pelos estudos da ciência e da filosofia.

Matriculado na Escola Pestalozzi, em Yverdum (Suíça), tornou-se um dos mais distintos discípulos daquele eminente professor e um dos mais zelosos propagandistas de seu sistema de educação, que tão grande influência exerceu na reforma do ensino na Alemanha e na França.

Dotado de incrível inteligência e atraído para o ensino por vocação e aptidões especiais, desde os quatorze anos ensinava a seus condiscípulos mais atrasados o que ia aprendendo.

Foi nesse exercício que se lhe desenvolveram as idéias, que mais tarde deveriam elevá-lo à classe dos educadores. Conhecendo bastante o Catolicismo e o Protestantismo, preocupava-se, no entanto, com uma reforma religiosa, para a qual pesquisava. Essa preocupação durou muitos anos, no decurso dos quais procurava alcançar o meio de unificar as crenças, sem, no entanto, descobrir o elemento indispensável para a solução desse magno problema. Codificando o Espiritismo, mais tarde imprimiu aos seus trabalhos uma direção toda especial. Concluídos os estudos, voltou para a França e, possuindo profundo conhecimento da língua alemã, traduziu para esse idioma deferentes obras de educação e moral, entre as quais, o que é característicos, as de Fénelon, as quais o haviam seduzido de forma bastante acentuada.

Era membro de muitas sociedades sábias, entre outras, da Academia Real de Arras, que, em seu concurso de 1831, lhe outorgou uma notável memória sobre a seguinte questão: “Qual o sistema de estudo mais em harmonia com as necessidades da época?”

De 1835 a 1840, instalou em sua casa, rua de Sévres, cursos de física, química, anatomia comparada, astronomia etc. Para os alunos que não tinham recursos as aulas eram gratuitas, empreendimento digno de elogios em todos os tempos, mas principalmente numa época em que bem poucas inteligências se arriscavam por esse caminho.

Escreveu numerosa obras de educação, que desfrutaram de grande aceitação. Portanto, antes que o Espiritismo lhe tivesse popularizado o pseudônimo de Allan Kardec, tinha ele, como se vê, sabido ilustrar-se por trabalhos de natureza muito diferentes e que tinham por fim esclarecer a massa popular e prendê-la ainda mais ao sentimento da família e ao amor da pátria.

# Grupo de Fraternidade Espírita “Frei Germano”

## BIBLIOGRAFIA

---

01. Denis, Léon. A consciência. O Sentimento Íntimo. In: O Problema do Ser, do Destino e da dor, Cap. XXI.
02. Xavier, Francisco Cândido. No Trabalho Ativo. In: - Os Mensageiros, Cap 47 - Espírito André Luiz.
03. Faixas. In: Seara dos Médiuns, questão 285. Espírito Emmanuel.
04. Franco, Pereira Divaldo, Intercâmbio Mediúnico, Cap 16. Espírito João Cleófas.
05. Op. cit. Cap. 16
06. Sementeiras de Fraternidade, Espírito Manoel Philomeno de Miranda.
07. Andréa, Jorge. Mecanismos do Pensamento. In: Revista Presença Espírita. Jan/Fev. 1994, nº 181.
08. Zeus Wantuil e Francisco Thisen – Allan Kardec
09. André Moreil – Vida e Obra de Allan Kardec.
10. Apostila da AME – PROGEM
11. Livro dos Médiuns – Allan Kardec
12. Revista Espírita – Gil Restane.