

Rossano Sobrinho

MENTE LIMPA

Práticas mentais, espirituais e de
autoconhecimento para curar seu interior

))(Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

SUMÁRIO

PREFÁCIO	ALQUIMIA DA ALMA	13
INTRODUÇÃO	HIPERCINESIA MENTAL	19
CAPÍTULO 1	NOS ESCANINHOS DA ALMA.....	25
CAPÍTULO 2	REINTEGRAÇÃO (INTERIOR E CÓSMICA)	29
CAPÍTULO 3	O VÍCIO DE PENSAR	35
CAPÍTULO 4	BETA: O RITMO DA MENTE ACELERADA	41
CAPÍTULO 5	DEPENDÊNCIA PSÍQUICA.....	45
CAPÍTULO 6	ORIGEM DA INSATISFAÇÃO	49
CAPÍTULO 7	ESTRESSE CRÔNICO	53
CAPÍTULO 8	ANSIEDADE: INCOMPLETUDE DA ALMA.....	57
CAPÍTULO 9	TRANSTORNO DO PÂNICO: UMA LEITURA ESPÍRITA.....	61
CAPÍTULO 10	DEPRESSÃO: DESCONEXÃO DA ALMA.....	67
CAPÍTULO 11	AUTOCONHECIMENTO	77
CAPÍTULO 12	PSICOLOGIA COM ALMA.....	83
CAPÍTULO 13	CONSCIÊNCIA, MENTE E "MENTE PERSONIFICADA"	89
CAPÍTULO 14	EGOS E INCONSCIENTES.....	93
CAPÍTULO 15	OCEANO CONSCIENCIAL	97

CAPÍTULO 16	FÍSICA QUÂNTICA, "UNIVERSO VIVO" E PARADIGMA ESPÍRITA	99
CAPÍTULO 17	MATERIALISMO (QUANDO O TER SOBREPÕE O SER)	103
CAPÍTULO 18	CIÊNCIA, IMORTALIDADE E REENCARNAÇÃO.....	109
CAPÍTULO 19	PSICOLOGIAS.....	113
CAPÍTULO 20	O PARADIGMA TRANSPESSOAL E A SAÚDE HUMANA.....	117
CAPÍTULO 21	MECANISMOS DE DEFESA DO EGO	121
CAPÍTULO 22	TIPOS DE "COMPENSAÇÃO".....	129
CAPÍTULO 23	ZEN-BUDISMO, IOGA, TRADIÇÃO HINDU, PSICOLOGIA TRANSPESSOAL E ESPIRITISMO	135
CAPÍTULO 24	O CAMINHO DO SILÊNCIO	139
CAPÍTULO 25	SILÊNCIO POR DETRÁS DO BARULHO.....	143
CAPÍTULO 26	UMA HUMANIDADE ENTEDIADA?	149
CAPÍTULO 27	UMA NOVA CIVILIZAÇÃO	153
CAPÍTULO 28	UMA MORALIDADE SUPERIOR	161
CAPÍTULO 29	VICIADOS EM INFELICIDADE	165
CAPÍTULO 30	O SILÊNCIO DE JESUS.....	171
CAPÍTULO 31	GEOGRAFIA DA ALMA.....	177
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	183
	SOBRE O AUTOR.....	187

INTRODUÇÃO

HIPERCINESIA MENTAL

Você tem dificuldade em acalmar seus pensamentos? É dominado por suas emoções? Está sempre buscando novos estímulos para se sentir bem? Precisa cada vez mais de informações para se satisfazer? Não consegue relaxar facilmente? Tem um elevado nível de ansiedade? A insatisfação, quase sempre, toma conta do seu ser?

Se sua resposta for sim, não se assuste, pois 80% da humanidade terrena sente-se como você. Mas isso é normal? É uma doença? Trata-se de um transtorno ou é apenas o estado mental e emocional que caracteriza o nosso atual estágio evolutivo?

Essa condição mental não pode ser definida como “doença”; mais coerente seria classificá-la como uma síndrome – do grego *syndromé* = reunião –, termo bastante usado em medicina e psicologia para caracterizar o conjunto de sinais e sintomas que definem uma determinada condição. A medicina indica que uma síndrome não deve ser classificada como doença

porque os fatores que causam os sinais ou sintomas nem sempre são facilmente identificados, o que acontece naturalmente no caso de uma doença.

O fato é que grande parte da humanidade se encontra nesse estado emocional de extrema inquietude e agitação interior. A psicofera do nosso planeta é um verdadeiro turbilhão de pensamentos e emoções desgovernados; não é por acaso que os espíritos nobres chamam a Terra de “planeta das faixas escuras”.

Uma das principais causas desse fenômeno psicológico coletivo, denominado *aceleração mental* ou *mente hipercinética*, é o excesso de informações e cobranças a que todos estamos expostos na atualidade e que satura o córtex cerebral, produzindo uma mente agitada, impaciente e insatisfeita, com baixíssimo nível de tolerância. É uma condição deplorável da modernidade...

A hipercinesia mental, ou movimento excessivo (*hiper* = excessivo + *cinesia* = movimento), é esse estado ansioso quase aflitivo em que a mente não consegue “desligar”. O tempo todo o indivíduo está mentalmente analisando, questionando, criticando, julgando, planejando, tentando controlar a vida que o cerca, visitando o passado ou o futuro (moradas da mente), perdendo parcial ou totalmente a conexão com o momento presente. E é justamente no agora que está a essência da vida. O agora é a morada de Deus, por isso na cultura espiritualista antiga o Pai se apresenta como o “Eu SOU” ou “Eu sou aquele que É”.

A psicologia moderna classifica esse quadro de inquietude extrema como um transtorno de ansiedade. Os transtornos hipercinéticos são caracterizados por início precoce (durante os primeiros cinco anos de vida), falta de perseverança nas atividades que exigem envolvimento cognitivo, tendência a ir de uma tarefa a outra sem concluir nenhuma, associados a uma atividade global desorganizada e excessiva.

O psiquiatra brasileiro Augusto Cury (2015), dilatando a abordagem, denominou essa condição de aceleração mental e ansiedade vivida pela maior parte da humanidade de “síndrome do pensamento acelerado” (SPA).

Eckhart Tolle (2000), sábio alemão radicado no Canadá, visitando os ensinamentos fundamentais do hinduísmo, afirmou o seguinte:

o estado mental “normal” de quase todos os seres humanos contém um forte elemento do que podemos chamar de distúrbio, ou disfunção, e até mesmo de loucura. [...] esse desajuste é uma forma de doença mental coletiva.

A verdade é que estudiosos da psicologia, da filosofia e até das religiões já identificaram esse desajuste que, na atualidade, tem se acentuado absurdamente. O que se percebe é que a mente da coletividade humana está saturada de informações, atividades e estímulos audiovisuais, que amplificam os tantos transtornos

emocionais observados pela psicologia: desde as fobias até a depressão e o pânico. Alguns profissionais são afetados mais diretamente por esse estado de hipercinesia mental, principalmente professores, profissionais de saúde, executivos, jornalistas e publicitários.

Uma mente hipercinética apresenta sintomas como ansiedade, insatisfação, sofrimento por antecipação, irritabilidade, humor fluutuante, impaciência, baixa resistência a frustrações, déficit de concentração e de memória, redução da criatividade, transtorno do sono ou insônia, dor de cabeça frequente, dor muscular, queda de cabelo e taquicardia, hipertensão arterial, cansaço mental e físico (o indivíduo acorda cansado). O esgotamento mental da pessoa que não consegue desacelerar os pensamentos se converte em cansaço físico, porque o córtex cerebral – a camada mais evoluída do cérebro – “rouba” a energia que deveria ser utilizada em músculos e outros órgãos.

Um componente que colabora muito para o desenvolvimento da mente hipercinética é o uso excessivo de determinadas tecnologias, entre as quais podemos citar a televisão, o computador, aplicativos de celular (WhatsApp e Facebook, por exemplo) e jogos eletrônicos em geral. Há indivíduos que passam boa parte do dia consultando redes sociais, lendo textos e mais textos sobre os mais variados assuntos ou jogando horas e horas em seus computadores. Tudo isso eleva absurdamente o ritmo mental, produzindo a hipercinesia mental.

Nesta obra, proponho um mergulho no psiquismo humano por intermédio do autoconhecimento, estudando diversas abordagens psicológicas e espíritas a fim de desvendar os tantos mistérios da mente e da consciência, ressignificando hábitos e práticas. Compreender o que se passa dentro de nós é a principal forma de libertação!

A busca por uma mente limpa – *a pacificação e a cura interior* – através do autodescobrimento se apresenta como a chave para a superação dos diversos desalinhos da emoção. Para isso, visitaremos as teorias e o pensamento de Freud, Jung, Maslow, Tolle e outros estudiosos da mente, sempre à luz da espiritualidade.

Você é meu convidado nesta viagem para dentro da alma humana, a fim de transitarmos da inquietude da mente para a plenitude do ser.

Que o Senhor da Vida nos abençoe!

O autor.

)|(Academia

NOS ESCANINHOS DA ALMA

No processo de autodescobrimento, de sondagem e conhecimento da realidade profunda da criatura humana, é possível unir conceitos e ferramentas da ciência e da religião?

Perfeitamente. E da filosofia também. Na verdade, ao longo dos próximos passos da evolução antropológica na Terra, cada vez mais perceberemos que essas “diferentes” áreas do saber humano apenas se utilizam de linguagens distintas para conceituar os mesmos fenômenos ou elementos que compõem o ilimitado universo psíquico das criaturas humanas.

Que proposta religiosa, a seu ver, apresenta uma abordagem mais científica ou filosófica sobre a realidade profunda da alma humana?

Com todo respeito às diversas escolas religiosas comprometidas com a real libertação espiritual dos homens, identifico na Doutrina Espírita uma verdadeira

Universidade da Alma (da psique), estabelecida em bases racionais e científicas.

Mas o Espiritismo é uma mensagem de caráter mais religioso, filosófico, científico ou psicológico?

Depois de contatar as bases do Espiritismo, que restaura na Terra, em espírito e verdade, o Evangelho de Jesus, logo percebi que se tratava de uma mensagem superior de caráter profundamente moral e psicológico, sem deixar também de ser ciência e filosofia. O próprio Cristo, que os judeus esperavam como um grande libertador político, apresentou-se ao povo como o Divino Médico das Almas, libertando as criaturas principalmente de suas misérias morais e psíquicas.

Compreendi que não bastaria conhecer a geografia do mundo espiritual, os mecanismos da mediunidade, a lei da reencarnação, os processos obsessivos e energéticos, ou puramente decorar as máximas filosóficas e morais trazidas pelos Espíritos Nobres, muito menos apenas participar das atividades doutrinárias do nosso Movimento Espírita. Tudo isso é muito importante, mas pode se tornar sem sentido se não nos empenharmos dedicadamente ao processo do autoconhecimento.

Muito cedo me dei conta da necessidade de um Espiritismo por dentro, ou seja, a Doutrina oferece aos homens um verdadeiro arsenal de conhecimentos espirituais para que eles se autodescobram, se

autodecifrem. *O Espiritismo não apenas codificou as diretrizes divinas, mas prosseguiu decodificando a alma humana...*

Sem adentrarmos em nosso mundo interior, nos escaninhos da alma, para dissolvermos as tantas amarras e máscaras do ego, não contataremos a Luz Divina imanente no âmago do nosso coração! A viagem para dentro de nós mesmos é a mais importante, que não podemos deixar de realizar, se não quisermos prosseguir pelos delicados caminhos da vida mental em desalinho, sedentos de paz e carentes de amor e felicidade.

Sempre vi em Allan Kardec o primeiro grande desbravador dos mistérios da psique... Antes de Freud e Jung.

Não foi por acaso que, pelas mãos abençoadas de Chico Xavier, o benfeitor espiritual Emmanuel teve oportunidade de esclarecer no livro *O consolador* (2016):

Somente à luz do Espiritismo poderão os métodos psicológicos apreender que essa zona oculta, da esfera psíquica de cada um, é o reservatório profundo das experiências do passado, em existências múltiplas da criatura, arquivo maravilhoso onde todas as conquistas do pretérito são depositadas em energias potenciais, de modo a ressurgirem em momento oportuno.

Para mim, o Espiritismo é a psicologia das psicologias!