

## **Preparação Para Os Estudos Mediúnicos**

A seguinte comunicação nos foi oferecida pelo espírito Exu Mirim da Calunga, ao término da reunião de estudo do dia 29 de outubro de 2002.

### **Preparação para os estudos mediúnicos - Exu Mirim da Calunga**

#### **A questão da sintonia e da vigília dos pensamentos:**

“A sintonia se dá a todo minuto. Não existe um meio-termo nisso aí: você não pode falar ‘agora eu vou descansar e vou ficar por meia hora sem me sintonizar com nada’... O pensamento é vivo, é vivo em energia: ele busca, atrai e reflete nossas emoções e associa energias, as quais são refletidas fisicamente em você... Você pode gerar saúde, progresso, expansão da sua consciência, felicidade e você pode gerar um câncer, o desequilíbrio mental, uma depressão, uma paranóia, um medo... você pode gerar tudo, porque tudo é atração. A nossa mente é um gerador de forças que não pára de construir, não pára de criar. E nós temos um computador automático que é a nossa aura mental, aonde está o mundo das formas—nós vamos criando formas, as formas vão tomando rumo, e nós vamos construindo o nosso futuro, a cada dia; a cada minuto, nós estamos construindo os nossos próximos cinco minutos. As formas vão se formando de acordo com o poder da vontade, daquilo que você realmente imbuete dentro de você. É por aí...”

“Dicas” para intensificar a absorção de conhecimentos durante os estudos:

\* Cuidar da alimentação: não ir para os estudos com fome, mas também não se alimentar com refeições pesadas. A digestão da carne vermelha concentra a energia do organismo no campo gástrico e a ingestão de produtos com cafeína (café, chocolate, refrigerantes) estimulam o sistema nervoso e criam um magnetismo que dificultam a sintonia com os trabalhos;

\* Buscar um preparo mental antes do início de qualquer trabalho: “Se todos vocês estão aqui para se preparar para ser espíritas, para serem bons cidadãos com o apoio de toda a espiritualidade e dos fenômenos, é importante que nos façamos a seguinte pergunta: ‘Como é que eu tenho que me preparar para a vida?’ Não para a ‘vida espiritual’, porque essa vida já é a vida espiritual de vocês... como se preparar para essa vida? Como devo me preparar para viver bem? O que você quer para a sua vida? Aí eu vou deixar assim, porque cada um tem as suas necessidades. O que está lhe prejudicando? O que lhe incomoda? É exatamente aí que você tem que trabalhar. Eu já deixo garantido para vocês que, se você se prepara, você recebe. Se você se prepara para uma prova, pode ser que você não tire 100, mas você vai se sair bem, porque você se preparou para a prova; se você não se prepara, eu não posso lhe garantir nada... Essa é a Lei do Criador: não tem ‘chute’, tem progresso e progresso tem esforço e esforço requer determinação, vontade, rumo, objetivo.”