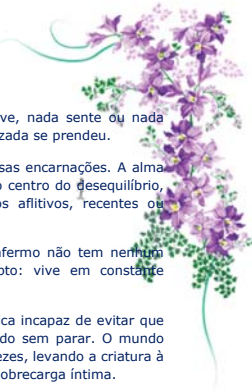


HONESTIDADE EMOCIONAL



Um indivíduo em estado de fixação mental nada vê, nada ouve, nada sente ou nada percebe além da pessoa, objeto ou fato a que sua mente cristalizada se prendeu.

A fixação mental pode perdurar por séculos, ou seja, por diversas encarnações. A alma se isola do mundo externo, passando a visualizar unicamente o centro do desequilíbrio, permanecendo paralisada, dominada por ocorrências ou fatos aflitivos, recentes ou remotos.

Trata-se de uma verdadeira tortura mental sobre a qual o enfermo não tem nenhum controle. A fronte pensadora mantém um diálogo ininterrupto: vive em constante conversa de si para consigo mesmo.

A mente se fixa em determinada criatura ou acontecimento e fica incapaz de evitar que os pensamentos, as discussões e as palavras continuem girando sem parar. O mundo mental se torna hiperativo; repete o mesmo problema muitas vezes, levando a criatura à fadiga, acompanhada de uma sensação de cabeça pesada e de sobrecarga íntima.

A perturbação interior pode mobilizar-nos por tempo incalculável entre os fios de sua "textura de escuridão". A alma infeliz se faz prisioneira não só de inimigos externos, mas, sobretudo, dos mais ferrenhos inimigos: os internos.

Indivíduos doentes contemplan tão-somente, e por largo tempo, as aflitivas criações mentais deles mesmos, ficando obstruída a possibilidade de observarem novas e edificantes paisagens de desenvolvimento e crescimento espiritual. São processos de monoidéismo, verdadeiros estados mentais alucinatórios, em que vivem isolados em circuitos fechados. São aprisionados nos próprios painéis íntimos e justapostos às criaturas afins, desencarnadas ou não, coagulando ou materializando imagens repetidas por associação individual e espontânea.

Reservados, insociáveis, carrancudos, tímidos, envergonhados, supersensíveis e desprovidos de humor, eis as características mais frequentes desses indivíduos.

Na mansão do pensamento, o raciocínio emite as ordens, mas é o sentimento que guia. A pessoa que não consegue aproximar-se dos outros e expressar suas emoções cria uma aversão à afetividade; reduz cada vez mais sua capacidade amorosa, tornando-se indiferente e apática.

As criaturas desenvolvem um "mecanismo de distância", isto é, cultivam um "isolamento alucinatório". Vivem numa espécie de desonestidade emocional, criando um afastamento não apenas do mundo, mas também de si mesmas. (...)

Estar com medo ou negar o que sentimos pode nos levar a uma situação que provoca alucinação. A criatura não consegue resolver-se, por ignorar suas reações emocionais, nem mexer-se, porque se autodistrai, criando uma ideia fixa que a mantém imobilizada ou paralisada intimamente.

EMOTIONAL HONESTY

A person in a state of mental fixation sees nothing, hears nothing, feels nothing or notices nothing beyond themselves, an object or fact that their mind has captured and crystallized.

The mental fixation can last for centuries, or even, for various incarnations. The soul isolates itself from the external world, whilst visualising solely on the core of instability, maintaining paralyzed, dominated by distressing occurrences, recent or from the remote past.

It is a real mental torture on which the infirm has no control what so ever. The fountain of thought maintains an uninterrupted dialog: Living in constant conversation of oneself with oneself.

The mind fixates on a certain person or occurrence and is unable to avoid the thoughts, the discussions, and the words continue spinning without stopping. The mental world becomes hyperactive; repeating the same problem several times, taking the being to a state of fatigue, accompanied by a feeling of a heavy head and an inner overload.

The inner turbulence can immobilize the being for an innumerable amount of time between the strands of "darkened textile". The unhappy soul makes itself a prisoner of not only external enemies, but, overall, of the rustiest enemies: the internal ones.

Infirm individuals contemplate so much, and for such a long period, self-created mental afflictions, that they block the possibility of observing new and enlightened paths of spiritual development and growth. These are processes of monoidéism, a real state of mental hallucination, in which the person lives isolated in a closed circuit. They are trapped in their own intimate panels and interconnect with like minded beings, disincarnated or not, solidifying or materializing images that have been repeated due to spontaneous individual association.

Reserved, unsociable, grouchy, timid, shy, hyper-sensitive and lacking humour, are the most frequent characteristics of these individuals.

In the mansion of thoughts, reasoning gives orders, but it's the sentiment that guides. A person that cannot approach others and express one's emotions create an aversion to affection; each time reducing their ability of loving, becoming indifferent and apathetic.

These beings develop a "distance mechanism", meaning, cultivating "hallucinatory isolation". Living in a sort of emotional dishonesty, creating a distance not only of the world, but also of themselves. (...)

Being scared or denying what we feel could take us to a position that provokes hallucination. Beings cannot organise themselves, by ignoring their emotional reactions, not even moving, because they distract themselves, creating a fixed idea that maintains them intimately immobilized or paralyzed.

Aprender a identificar o que estamos sentindo é um desafio que podemos dominar, mas não nos tornamos especialistas da noite para o dia. Ignorar as sensações não faz com que os sentimentos desapareçam.

Muitos de nós tentamos nos convencer de que não devemos entrar em contato com nossos sentimentos; ficamos hábeis em seguir as regras do "não sinto nada" ou "não devo sentir isso". De todas as proibições que tivemos, essas talvez sejam as regras mais duradouras e persistentes em nosso mecanismo mental. (...)

Quem somos, como amadurecemos, como vivemos e como crescemos, tudo está intimamente interligado com nosso área emocional — uma parte preciosa de nós mesmos. Realmente temos sentimentos, às vezes difíceis e problemáticos, outras vezes explosivos, que precisam ser reelaborados ou transformados. Não precisamos reprimi-los rigidamente, nem permitir que eles nos controlem ou nos imponham atos e atitudes. Lembremo-nos de que apenas podemos nos redimir até onde conseguimos nos perceber, até onde nos permitimos sentir.

Como nos reformar, se evitamos constantemente nossas sensações? Muitos de nós ficamos longo tempo ligados na negação. A "negação" é considerada um mecanismo de defesa que nos protege até que possamos ficar equipados para lidar com os fatos da vida, dentro e fora de nós. Mas não devemos passar muito tempo negando a realidade.

A alucinação ou a ideia fixa, tanto consciente quanto inconsciente, limita a nossa liberdade de ação nas atividades mediúnicas, como também nos diversos setores da vida. Toda ilusão deixa a criatura obcecada, e não admitir o que se sente é uma forma de autolusão. Para não ficarmos enredados nas malhas da fixação mental, precisamos entrar em contato com o "chão da realidade".

A cura definitiva para esse tipo de mal é aprimorar nossos sentimentos e abrandar nosso coração, identificando com atenção as reações interiores e transformando-as para melhor.

A Vida Maior não tenta distanciar o homem da Natureza, mas facilitar sua conexão com ela. Portanto, mais cedo ou mais tarde, o homem terá de voltar à naturalidade da vida, destruindo gradativamente os excessos do formalismo social e religioso e os exageros do artificialismo das convenções, que contrariam as leis naturais e, por consequência, geram conflitos ilusórios e perturbação íntima.

A edificação da paz no reino interior se estabelece em nós definitivamente quando começamos a cultivar a "honestidade emocional" em todas as nossas relações, com nós mesmos ou com os outros."

Learning to identify what we feel is a challenge we can master, but we will not become specialists from one day to the next. Ignoring the sensations will not make the sentiments disappear.

Many of us try to convince ourselves that there is no need to stay in contact with our feelings; we get used to following the rules of "I don't feel anything" or "I shouldn't feel this". From all the restrictions we had, these might be the longest lasting and most persistent rules in our mental mechanism. (...)

Who we are, how we mature, how we live and how we grow, is all intimately intertwined with our emotional area — a precious part of ourselves. Realistically we have sentiments, sometimes difficult and problematic, other times explosive, that need to be reworked and transformed. There is no need to strictly repress them, nor allow them to control us or impose acts and attitudes. Remembering that, we can only re-educate what we perceive, up until where we allow ourselves to feel.

How do we transform ourselves, if we constantly avoid our feelings? Many of us remain a long time connected to denial. "Denial" is considered a mechanism of defence that protect us until we are equipped to deal with the facts of life, in and outside of us. But we should not spend too much time denying the reality.

Hallucination or a fixated idea, conscious as well as unconscious, limits our freedom of action in the mediumship activities as well as in several areas of life. All illusion leave a person obsessed, and not admitting what one feel is a form of self-illusion. So we don't become entangled in meshes of mental fixation, we need to enter in contact with the "ground of reality".

The cure for this type of issue is to improve our sentiments and soften our heart, identifying with caution the inner reactions and transforming them for better.

The Higher Life does not try to distance the man from Nature, but facilitate the connection with it. Therefore, sooner or later, humans will have to return to the normality of life, gradually destroying the excess of social and religious formalities and the artificiality of conventions, which contradict the natural laws and, as a consequence, generate illusionary conflicts and inner-disturbance.

The construction of peace in the inner kingdom is definitively established in us when we start cultivating "emotional honesty" in all our relationships, with ourselves and with others."