

# **O MÉDIUM E O PREPARO PARA A VIDA REVISÃO HERMINIO C. MIRANDA**



**WESLEY  
ASSIS**

**OS SERES HUMANOS SÃO DOTADOS DE  
LIVRE ARBÍTRIO, OU SEJA, SOMOS  
SERES PERFECTÍVEIS E  
“PROGRAMADOS” PARA ALCANÇAR A  
PAZ E A FELICIDADE TOTAL.**

**TAL CONDIÇÃO FOI DENOMINADA POR  
JESUS COMO O REINO DE DEUS; JESUS  
EXPLICOU QUE ESTE REINO JÁ ESTÁ  
DENTRO DE NÓS E CABE A CADA UM DE  
NÓS, REALIZÁ-LO.**

**ADAPTADO DE HERMINIO C. MIRANDA**



**“MÉDIUNS E DEMAIS PARTICIPANTES DE GRUPOS E CENTROS ESPÍRITAS QUEIXAM-SE, ÀS VEZES, DE QUE É DIFÍCIL CONCENTRAR PORQUE, MAL CONSEGUEM AQUIETAR A MENTE POR ALGUNS MOMENTOS, COMEÇAM A SURGIR PENSAMENTOS E IMAGENS INDESEJÁVEIS, DE BAIXO TEOR.”**

**HERMÍNIO C. MIRANDA**

**O AUTOR ESTÁ  
FALANDO DE  
“LIXO MENTAL”**

**DIZ HERMÍNIO QUE PELO NOSSO LIVRE ARBÍTRIO “PERMITIMOS A ENTRADA DE UMA QUANTIDADE ESPANTOSA DE “LIXO MENTAL” EM NOSSAS MEMÓRIAS E, POR ISSO, A CADA PASSO, A PROGRAMAÇÃO DIVINA (LEI NATURAL) É POSTA DE LADO, E NÓS ACARRETAMOS ATRASOS IMPREVISÍVEIS, LAMENTÁVEIS E SECULARES EM NOSSA CAMINHADA EVOLUTIVA.”**

**ADAPTADO DE HERMINIO C. MIRANDA**

**DESVIOS COMUNS EM NOSSA  
TRAJETÓRIA EVOLUTIVA**

**APEGO A  
SITUAÇÕES  
DIÁRIAS EM  
NOSSA VIDA SÃO  
CONSIDERADAS  
“LIXO MENTAL”**

**NEM SEMPRE, CONTUDO, A GENTE  
PERCEBE QUE ESTÁ COLOCANDO LIXO NA  
MEMÓRIA.**

**POR EXEMPLO:**

- 1. UMA LEITURA PERNICIOSA**
- 2. UM FILME COM CONTEÚDO  
VIOLENTO OU PORNOGRÁFICO  
QUE NÃO ACRESCENTA NADA  
POSITIVO PARA NOSSA VIDA  
ÍNTIMA.**
- 3. UMA PIADA INCONVENIENTE**
- 4. UMA NOTÍCIA ESCANDALOSA E  
APELATIVA PARA BUSCAR IBOPE**
- 5. CURIOSIDADE COM CENAS  
CHOCANTES NA RUA OU CELULAR**

## **MAS AINDA EXISTEM OUTRAS SITUAÇÕES**

**MEDO  
DESESPERAÇÃO OU  
SOFRIMENTO SEM  
SENTIDO  
FALTA DE FÉ  
EXCESSO DE  
INFORMAÇÕES  
ALARMISTAS  
“HORA VAZIA”**

**MÁGOA  
CULPA  
FILMES DE TERROR E  
EXCESSO DE EXPOSIÇÃO A  
INFORMAÇÕES  
SENSACIONALISTAS E  
LONGAS HORAS  
ASSISTINDO JORNAIS E  
SIMILARES  
USO ERRADO DA MÍDIA**

**SITUAÇÕES VIVENCIADAS COMO A SITUAÇÃO DA PANDEMIA PODE GERAR UMA “QUANTIDADE ASSOMBROSA” DE INFORMAÇÕES NUMA CORRENTE INTERMINÁVEL DE DESDOBRAMENTOS FATÍDICOS E INCONTROLÁVEIS GERANDO UMA CORRENTE MENTAL DE PAVOR E DESAMPARO ONDE O INDIVÍDUO FICA COMPLETAMENTE DESLIGADO DAS INTUIÇÕES E VIBRAÇÕES SUPERIORES.**

**NO CAMPO FÍSICO SERIAM EXCESSO DE INFORMAÇÕES QUE DESCONECTAM O SER DE SI MESMO.**

**NO PLANO ASTRAL IDEOPLASTIAS CRIAÇÕES FLUIDICAS QUE DEIXAM O INDIVIDUO ENFRAQUECIDO E SEM CONDIÇÃO DE PENSAR COM CLAREZA.**

**RUBEM ALVES CITA O PSICANALISTA GEORG GRODDECK: “A DOENÇA NÃO É UMA INVASORA QUE, VINDO DE FORA, PENETRA O CORPO À FORÇA. A VERDADE É O CONTRÁRIO. ELA É UMA FILHA DO CORPO, UMA MENSAGEM GERADA EM SUAS FUNDURAS, E QUE AFLORA À SUPERFÍCIE DA CARNE, DA MESMA FORMA COMO BOLHAS PRODUZIDAS NAS FUNDURAS DAS LAGOAS AFLORAM E ESTOURAM NA SUPERFÍCIE DAS ÁGUAS.**

**“A DOENÇA TEM UMA FUNÇÃO INICIÁTICA: POR MEIO DELA SE PODE CHEGAR A UM MAIOR CONHECIMENTO DE NÓS MESMOS.”**

**VAMOS NOS LEMBRAR QUE O  
SOFRIMENTO E, EM PARTICULAR, AS  
DOENÇAS TEM UMA FUNÇÃO INICIÁTICA.**

**ELA TEM A FUNÇÃO DE NOS DESPERTAR  
PARA NOSSA REALIDADE ESPIRITUAL,  
PARA ENCONTRAR A NOSSA  
ESPIRITUALIDADE E BUSCAR UM SENTIDO  
EM TUDO ISSO QUE ESTAMOS  
ENFRENTANDO.**

**SE NÃO BUSCAMOS NOSSA  
INTIMIDADE ESPIRITUAL  
PODEREMOS NÃO  
ENCONTRAR SENTIDO EM  
TUDO QUE ESTAMOS  
VIVENDO E ENTRAMOS NO  
SOFRIMENTO SEM SENTIDO  
= DESESPERO**

**QUEM NÃO SABE ...**

**ESPERAR**

**DESESPERA**

**ESPERAR = RESIGNAÇÃO ATIVA = PACIÊNCIA =  
HARMONIA = BUSCAR A PAZ**

**ESPERAR É BUSCAR NOSSA ESPIRITUALIDADE,  
OU SEJA, O QUE FAZEMOS COM O QUE CREMOS.  
RECONEXÃO**

**DESESPERO = SOFRIMENTO SEM SENTIDO =  
DESCONEXÃO MOMENTÂNEA CRIATURA  
CRIADOR**



**“OS TRABALHADORES  
ESPIRITUAIS PRECISAM  
CONSTRUIR  
IMEDIATAMENTE UM  
CÍRCULO DE ISOLAMENTO  
EM TORNO DE VOCÊ PARA  
QUE, ALÉM DE NÃO AJUDAR,  
VOCÊ, PELO MENOS, NÃO  
ATRAPALHE.”**

**E SE SOMOS MÉDIUNS E FREQUENTAMOS  
UM GRUPO MEDIÚNICO, DIZ HERMÍNIO DE  
MIRANDA:**

**“É BEM PROVÁVEL QUE, NO MOMENTO  
CRÍTICO EM QUE TODA A SUA ATENÇÃO E  
CONCENTRAÇÃO ESTÃO SENDO EXIGIDA  
PARA A BOM TERMO A TAREFA COLETIVA,  
COMECEM A EMERGIR DOS RECESSOS DA  
MEMÓRIA CERTAS CENAS DEPRIMENTES,  
VISTAS OU LIDAS.”**

**“A ESSA ALTURA, JÁ SE  
CORTOU O FIO DE SUA  
LIGAÇÃO COM O  
TRABALHO.”**

**“EM VEZ DE SERVIR AOS  
QUE PRECISAM DE SUA  
AJUDA, VOCÊ PASSA A DAR  
TRABALHO AOS MENTORES  
ESPIRITUAIS DO GRUPO.”**

**DIZ O AUTOR: “NÃO É PRECISO CONCLUIR ESTAS  
OBSERVAÇÕES COM LONGOS SERMÕES OU CONSELHOS”**

**NÓS SABEMOS O QUE TEMOS QUE FAZER...**

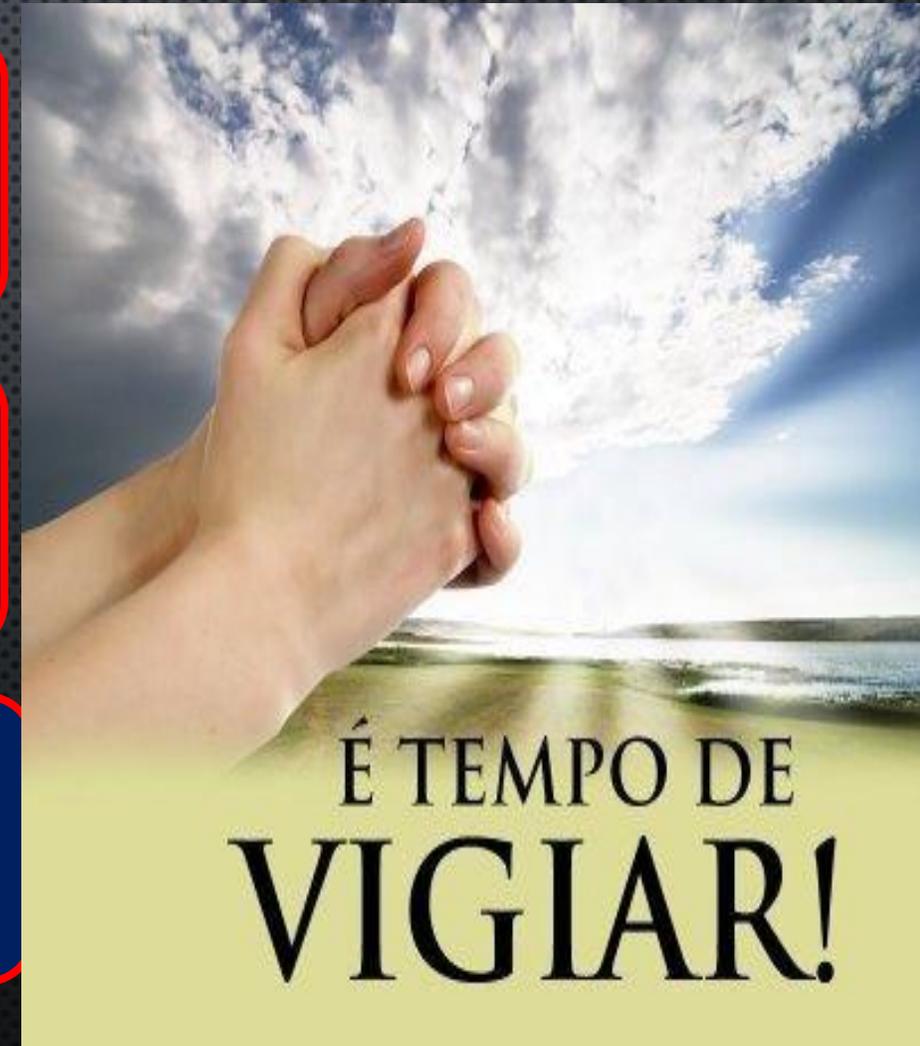
**NÃO PONHA LIXO  
MENTAL NA MEMÓRIA!**

**VAMOS IDENTIFICAR DE ONDE VEM TODO ESSE LIXO E  
APRENDERMOS A VIGIAR.**

**LEMBRE-SE : DA MEMÓRIA NADA SE APAGA!  
PORTANTO, CUIDE DE SEUS HÁBITOS DIÁRIOS!**

**FIQUE ATENTO E AO MENOR SINAL DE QUE SUA  
MEMÓRIA VAI “REGURGITAR” VOCÊ PROCURE MUDAR  
IMEDIATAMENTE A DIREÇÃO DO PENSAMENTO.**

**UM BOM RECURSO É A PRECE, IMEDIATA E ATENTA, COM  
O PENSAMENTO POSTO NAS PALAVRAS, NÃO PODE SER  
ALGO MAQUINAL, DECORADO.**



**PRECISAMOS TROCAR “ A MOBÍLIA” DE NOSSA CASA  
MENTAL**

**VAMOS OCUPAR A MENTE COM IDÉIAS NOVAS,  
POSITIVAS, CONSTRUTIVAS PARA QUE NOSSA  
MEMÓRIA NÃO FIQUE COM ESPAÇOS VAZIOS QUE  
PODEM SER PREENCHIDOS POR LATAS DE LIXO  
MENTAL AO LONGO DO TEMPO**

**LEITURA EDIFICANTE  
PRECE  
ESCOLHER MATERIAL SELECIONADO PARA DEPOSITAR  
NA SUA MEMÓRIA.**



**VAMOS À  
PROFILAXIA**

**PROFILAXIA  
EVITAR  
FONTES DE NOTÍCIAS  
RUINS**

**NOTÍCIAS RUINS, SENSACIONALISMO – VOCÊ PODE ATÉ JÁ ESTAR ACOSTUMADO A VER VIOLÊNCIA, INJUSTIÇA E CRIMES NO NOTICIÁRIO E ACHAR QUE NÃO SE IMPORTA, MAS DE ALGUMA FORMA AS IDEIAS DE QUE O MUNDO É UM LUGAR RUIM E CHEIO DE SOFRIMENTO, QUE A VIDA É DIFÍCIL E TUDO ESTÁ ERRADO ENTRAM NO SEU SUBCONSCIENTE E ENCHEM SUA MENTE DE MEDO, PREOCUPAÇÃO, DESESPERANÇA E PERSPECTIVAS NEGATIVAS.**

STAFANIE GOMES

**PROFILAXIA  
EVITAR  
“SEGUIR A BOIADA”**

**JÁ PAROU PARA PENSAR SE AS COISAS QUE VOCÊ FAZ NO DIA A DIA FAZEM MESMO SENTIDO PARA VOCÊ OU SE VOCÊ FAZ APENAS PORQUE TODO MUNDO ESTÁ FAZENDO? TER UMA ROTINA CHEIA DE ESCOLHAS QUE NÃO SIGNIFICAM NADA PARA VOCÊ ACABA PREENCHENDO A SUA VIDA DE COISAS VAZIAS, SEM UTILIDADE E SEM SENTIDO. SABE EM QUE ISSO VAI SE TRANSFORMAR NA SUA MENTE? EM LIXO.**

STAFANIE GOMES

**PROFILAXIA  
EVITAR  
RECLAMAÇÕES SUAS E DE  
OUTRAS PESSOAS**

**QUANTO MAIS VOCÊ RECLAMA, MAIS MOTIVOS ENCONTRA PARA RECLAMAR (ISSO É COMPORTAMENTAL E TAMBÉM É SINTONIA NEGATIVA). CONVIVER COM PESSOAS QUE SÓ RECLAMAM TAMBÉM FAZ COM QUE SUA MENTE SE ENCHA DE LIXO, POIS VOCÊ ACABA ABSORVENDO PARTE DAQUELA NEGATIVIDADE.**

**PROFILAXIA  
EVITAR  
CUIDADO COM A  
CONVIVÊNCIA**

**CONVIVÊNCIA COM PESSOAS PESSIMISTAS, NEGATIVAS, MAL HUMORADAS – SE VOCÊ É SENSÍVEL, SABE QUE É MUITO DIFÍCIL NÃO SE AFETAR PELA NEGATIVIDADE DOS OUTROS. TER QUE CONVIVER COM PESSOAS QUE SÓ FALAM SOBRE COMO TUDO ESTÁ RUIM, DEMONSTRAM MAU HUMOR O TEMPO TODO E TRATAM OS OUTROS COM AGRESSIVIDADE NOS FAZ MUITO MAL SE NÃO CONSEGUIMOS BLOQUEAR ESSAS EMISSÕES MENTAIS EXTERNAS, E DE ALGUMA FORMA ACABAMOS AFETADOS MENTALMENTE POR AQUELA ENERGIA.**

**PROFILAXIA  
VIGILÂNCIA COM A  
ANSIEDADE PATOLÓGICA  
VOCÊ FICA PRESO(A) NA  
PRÓPRIA CABEÇA.**

**ENCHER SUA CABEÇA DE PREOCUPAÇÃO POR COISAS QUE NÃO ACONTECERAM,  
CRIAR HISTÓRIAS HORRÍVEIS NA SUA MENTE, ACHAR QUE ALGO MUITO RUIM VAI  
ACONTECER... TUDO ISSO GERA PENSAMENTOS QUE DOMINAM A NOSSA MENTE,  
NÃO DEIXANDO ESPAÇO PARA QUE NADA DE POSITIVO ENTRE.**

**PROFILAXIA  
EVITAR  
GUARDAR MÁGOAS**

**TEM GENTE QUE ACHA QUE GUARDAR MÁGOA “FAZ PARTE” E FICA RESENTIDO POR DIAS, MESES, ATÉ ANOS COM ALGUÉM OU COM ALGO QUE ACONTECEU. ACABA TRANSFORMANDO AQUILO QUE A MAGOOU EM ALGO MUITO MAIOR DO QUE REALMENTE É E CARREGANDO A MENTE DE PENSAMENTOS RAIVOSOS, VINGATIVOS OU TRISTES.**

**AÇÕES QUE LIMPAM A  
MENTE!**

**MEDITAÇÃO, MEDITAÇÃO, MEDITAÇÃO! – DEVERIA SER MATÉRIA ESCOLAR E FAZER PARTE DOS HÁBITOS DE TODAS AS PESSOAS. A MEDITAÇÃO É UMA FERRAMENTA DE LIMPEZA, DE PURIFICAÇÃO, DE AUTOCONHECIMENTO E DE CRESCIMENTO PESSOAL. QUANTO MAIS VOCÊ MEDITA, MENOS LIXO CARREGA DENTRO DE VOCÊ E MENOS LIXO ABSORVE DO EXTERNO.**

**PERGUNTARAM A BUDA**

**O QUE VOCÊ GANHOU COM A MEDITAÇÃO ?**

**“ EU NÃO GANHEI NADA”.**

**“MAS DEIXE-ME DIZER O QUE PERDI COM ELA: ANSIEDADE,  
RAIVA, DEPRESSÃO, INSEGURANÇA, MEDO DA VELHICE E DA  
MORTE.”**