O tema da nossa reflexão de hoje é "Saúde e Espiritualidade".

Existem diversas definições para a palavra Espiritualidade e embora praticamente todas elas expressem a mesma ideia, eu escolhi uma que se encaixa melhor nas reflexões que faremos hoje em torno desse assunto. Peço licença a vocês para ler.

*Espiritualidade é autoconhecimento, é saber lidar com suas emoções e pensamentos, saber orientar a vida de acordo com sua missão, aceitar seus defeitos, talentos e qualidades, responsabilizar-se por tudo o que acontece na sua vida. É saber que somos seres espirituais vivendo em corpos materiais.*

O homem traz em si a ideia inata de que ele não é apenas um corpo de carne e osso; que algo maior existe além da existência física. De maneira intuitiva sabemos que há algo em nós que sobrevive à morte do corpo físico.

É importante observarmos que uma pessoa pode buscar espiritualidade sem estar vinculada a qualquer religião. Em geral as pessoas buscam a espiritualidade através de alguma religião. Porém, existem muitas pessoas que vivem de maneira espiritualizada sem fazerem parte de nenhuma crença ou religião específica.

Embora exista uma forte relação entre espiritualidade e Espiritismo, elas não são a mesma coisa.

É inquestionável que o Espiritismo devidamente compreendido e vivenciado eleve nossa espiritualidade. Porém, nem todas as práticas voltadas à busca da espiritualidade estão em concordância com a Doutrina Espírita.

Daqui a pouco falaremos melhor sobre os benefícios que o Espiritismo traz à nossa saúde.

Antes, porém, vamos analisar melhor a relação entre saúde e espiritualidade.

Em 1993 a Organização Mundial de Saúde elaborou um instrumento a ser utilizado em todo o mundo com o objetivo de se medir a qualidade de vida das pessoas não apenas de maneira individual mas também global.

Em 1994 esse instrumento passou por um processo de evolução e foi aplicado em 15 centros de estudo distribuídos em 14 países. Posteriormente novos centros de estudo foram incorporados ao projeto e o instrumento passou a ser disponibilizado em mais de 20 idiomas.

Bom, mas o que tem de interessante nesse novo método de avaliação da qualidade de vida feito pela OMS? É que pela primeira vez o aspecto "Espiritualidade/religião/crenças" passou a ser levado em consideração ao se avaliar a qualidadade de vida das pessoas. Até então, esse era um aspecto ignorado na avaliação da saúde das pessoas.

Também em 1994, algumas faculdades americanas começaram a incluir componentes de espiritualidade em seus ensinos. Essas faculdades entenderam que os futuros médicos precisavam compreender que o lado espiritual dos pacientes precisava ser levado em consideração ao se tratar as enfermidades e definir os métodos de cura.

Desde então, a espiritualidade passou a ser levada cada vez mais em consideração dentro da medicina.

===================================

Nesse bloco devem entrar as partes importantes extraídas da palestra que baixei da internet.

Aqueles que veêm Deus como um Deus punitivo tem maiores chances de desenvolver transtornos de ansiedade e de terem depressão. O Espiritismo, ao nos apresentar Deus como um Pai soberanamente justo e bom, reduz consideravelmente em nós as chances de sofrermos com a ansiedade ou com a depressão.

Verificar A Gênese, capítulo XIV.

Emmanuel, Pensamento e Vida - Item Obsessões

O Espiritismo não afirma que não precisamos da medicina convencional, dos medicamentos para cuidarmos de nossa saúde. Uma vez instalados no organismo físico as doenças, faz-se necessário o uso de medicamentos para tratar essa doenças. Mas o Espiritismo nos esclarece que a cura não passa somente pelo uso de medicamentos. Precisamos buscar a melhora e, se possível, a cura do espírito de forma que isso reflita no corpo físico sanando nossos problemas.

A dor não é castigo; Deus não pune, educa.

===================================

Posto isto, vamos agora abordar alguns dos ensinamentos que o Espiritismo nos traz e que são fundamentais para a correta compreensão dos processos de doença e cura.

Sem dúvida alguma o mais importante - e por isso nós o apresentamos em primeiro lugar - é que o Espiritismo nos mostra de maneira clara e objetiva a nossa essência.

Aprendemos que somos seres espirituais vivendo momentaneamente experiências na matéria. Isso pode parecer óbvio mas ainda há muita confusão em nós nesse sentido.

Por inúmeras vezes conduzimos nossas vidas como se fôssemos seres materiais que tem associado a si um espírito.

Basta observarmos a frequência com que nós falamos "meu espírito", "nossos espíritos", "o espírito dele" etc.

Nós não temos espírito. Nós somos espírito. E no atual estágio de evolução temos um corpo de carne que é nosso instrumento de trabalho e evolução.

Eu tenho um corpo que obedece às minhas vontades. Quem pensa, sente, deseja sou eu, espírito. Meu corpo apenas obedece àquilo que eu, espírito, determino.

É claro que o corpo possui estruturas especializadas em responder às determinações do espírito. O cérebro é a sede do pensamento, o coração a sede dos sentimentos e assim por diante.

Mas nem o cérebro, o coração ou qualquer outra parte do corpo físico age por si só. Sem o espírito para lhe comandar, o corpo físico não passa de matéria.

Um dia meu corpo físico vai morrer, vai se decompor e seus elementos serão restituídos à natureza. Mas eu continuarei sendo espírito.

O Espiritismo também nos ensina que o homem, enquanto encarnado, é constituído de 3 componentes: espírito, corpo físico e perispírito.

Já falamos do corpo físico e do espírito mas o que é o perispírito?

O perispírito é um envoltório semimaterial que funciona como um intermediador entre corpo físico e espírito. Não é tão etéreo quanto o espírito mas não é tão grosseiro quanto o corpo físico. É o perispírito que permite que o espírito atue sobre o corpo físico e ao mesmo tempo permite que as sensações experimentadas pelo corpo físico sejam transmitidas ao espírito.

O perispírito possui uma infinidade de canais de comunicação que o ligam tanto ao corpo físico quanto ao espírito. Geralmente nós conhecemos esses canais de comunicação pelos nomes de centros vitais ou chakras.

De modo geral podemos dizer que nosso corpo físico é uma espécie de réplica do nosso perispírito. Vamos falar sobre isso daqui a pouco.

Como era de se esperar, corpo físico, perispírito e espírito estão fortemente ligados entre si. Durante nossa existência física esses componentes estão constantemente atuando uns sobre os outros.

Para ficar claro como esse inter-relacionamento funciona, vamos falar brevemente sobre a dinâmica do passe magnético.

O passe magnético é um dos recursos mais valiosos que temos à nossa disposição para cuidar da nossa saúde.

Porém, muitas pessoas não aproveitam corretamente os benefícios do passe, seja por desconhecerem como ele funciona, seja por não darem a ele a devida importância.

Quem já tomou passe aqui na Casa de Glacus sabe que o passista realiza alguns movimentos com as mãos (descrever os movimentos do passista).

Esses movimentos não são aleatórios e nem foram escolhidos pelo passista. São movimentos determinados pelos Espíritos mentores responsáveis pela tarefa do passe nessa casa. É através desses movimentos que os trabalhadores do plano espiritual fazem as energias chegarem até o paciente. Paciente é o nome que damos à pessoa que está recebendo o passe.

Quando o passista direciona a mão para um dos centros vitais do paciente, ele está transmitindo as energias doadas pelos espíritos superiores.

Digamos que o passista está direcionando as energias para o centro vital frontal. O primeiro contato dessas energias é com a fronte do paciente. Quando as energias tocam a fronte elas são também absorvidas pelo centro vital frontal que existe no perispírito. Em seguida essas energias são transmitidas ao espírito.

Esse foi um exemplo bem simplificado porque na realidade o processo de doação de energias através do passe magnético é muito mais complexo.

Há uma questão muito importante a ser observada: para que esse fluxo de transmissão de energias funcione corretamente, o paciente precisa ter consciência de que ele próprio precisa colaborar com o processo.

Colaborar como? Mantendo-se com os pensamentos elevados, orando, desejando verdadeiramente ser beneficiado, buscando sintonia com os espíritos superiores, colocando-se numa condição de inteira receptividade das energias que serão doadas a ela.

Sem esse envolvimento do paciente, dificilmente o passe trará os resultados desejados.

Muitas pessoas vão às casas espíritas com a ilusão de que o passe magnético vai operar um verdadeiro milagre, que depois do passe todos os problemas terão desaparecido da vida da pessoa.

Não bastasse estar completamente equivocada por pensar assim, a pessoa entra na cabine de passes, senta-se mas está completamente desconectada. Os pensamentos estão longe; estão na novela, no futebol, nos problemas do dia a dia e em várias outras coisas.

Agindo dessa forma, a pessoa inconscientemente torna-se refratária às energias direcionadas a ela. O potencial do passe fica extremamente reduzido quando não há uma participação efetiva do paciente na recepção dos recursos espirituais doados a ele.

Mas então qual é o propósito de falar sobre toda essa dinâmica do passe? O objetivo principal é entender que espírito e corpo físico encontram-se num ciclo incessante de influência recíproca.

Durante toda a minha existência física, eu, espírito, estou comandando o meu corpo físico e, ao mesmo tempo, eu, espírito, estou recebendo as impressões assimiladas pelo meu corpo físico.

A natureza dos estímulos que transmito ao meu corpo físico e que recebo dele têm um impacto direto na qualidade da minha saúde. E aqui não estamos falando apenas de saúde física mas também de saúde espiritual.

Quando falamos do corpo físico é fácil identificar o que é bom e o que é prejudicial à nossa saúde: alimentação balanceada, prática de exercícios físicos, beber água com frequência, dormir bem, tudo isso torna nossa saúde física melhor.

Em contrapartida, comidas calóricas e gordurosas, o sedentarismo, ingestão de álcool e o fumo contribuem acentuadamente para a degradação da nossa aparelhagem física.

Todos nós temos consciência desses fatores em relação à nossa saúde física mas nem sempre temos essa mesma consciência com relação à nossa saúde espiritual.

Como será que anda nossa saúde espiritual? Podemos ter uma ideia respondendo às seguintes perguntas:

* Como são as conversas das quais costumo participar? São conversas enriquecedoras e agradáveis de se ouvir e de se participar ou eu me ocupo com assuntos vulgares, fúteis, que nada trazem de útil para mim ou para outras pessoas? São conversas positivas ou eu vivo reclamando da vida e criticando pessoas?
* Se eu cultivo o hábito da leitura, o que eu costumo ler? É uma leitura edificante que ajuda no meu desenvolvimento intelectual e moral ou é uma leitura que não acrescenta nada de positivo em mim ou, ainda pior, que traz prejuízos à minha tranquilidade?
* Qual a natureza dos programas que vejo na televisão ou dos vídeos que assisto na internet?
* Que tipo de música eu ouço? Quais os ambientes que eu costumo frequentar? Como eu usufruo dos momentos de lazer?

Pode parecer que essas coisas não influenciam em nossa saúde espiritual mas é justamente o contrário: influenciam e muito. O grande problema é que nós criamos hábitos em torno dessas questões e por isso muitas vezes não nos damos conta do quão prejudicial eles podem ser à nossa saúde.

Vocês já repararam o quanto a mídia em geral explora a violência no nosso país? A qualquer hora do dia ou da noite cenas de assassinatos, acidentes de trânsito e tragédias de todo o tipo são exibidas abertamente nos jornais ou em programas especializados em conteúdos desse tipo.

Já perdi a conta de quantas vezes eu estava almoçando em algum restaurante onde a tv estava ligada desfilando cenas de crime e violência diante dos olhos de todo mundo ali presente.

Vejam só: num momento importante como o da refeição, junto com o alimento do corpo nós ingerimos também toda a toxidade contida naquelas imagens desagradáveis. Aí depois vem a azia, a gastrite, as dores de cabeça e as pessoas vão dizer que a comida do restaurante não estava boa.

A mídia televisiva tem sido muito irresponsável nesse sentido. Basta analisarmos como ela agiu na pandemia. No início da pandemia nós não tínhamos muito conhecimento a respeito do vírus. Sabíamos apenas que era um vírus letal e que, naquele momento, não havia nada que curasse ou mesmo evitasse o contágio.

Todos nós estávamos confinados dentro de casa, com medo e preocupados. O que a mídia deveria ter feito? Deveria ter mantido as pessoas devidamente informadas mas ao mesmo tempo procurando, de alguma forma, tranquilizar a população.

E o que foi que ela efetivamente fez? Explorou as consequências do vírus ao extremo. Imagens de sepulturas sendo abertas, corpos e caixões sendo empilhados entraram nas casas das pessoas dia e noite instaurando o pânico e trazendo enormes prejuízos de ordem mental para uma grande parcela da população.

Milhares de pessoas - e eu conheço algumas delas - até hoje não conseguem sair de suas casas. Apesar de hoje já termos a vacina, essas pessoas sofrem de uma espécie de neurose que as impede de retomarem suas vidas em sociedade. O medo que elas carregam hoje é o mesmo que adquiriram lá no início da pandemia.

Infelizmente, a forma como a mídia em geral explora o crime e as tragédias humanas tem contribuído acentuadamente tanto para a banalização da violência quanto para o aumento de problemas de ordem psicológica nas pessoas.

Não estou aqui para fazer críticas aos meios de comunicação. Eles são importantes e necessários. Minha intenção é apenas falar do quanto somos influenciados pelos estímulos que recebemos desses meios e da necessidade que temos de filtrar tudo aquilo que chega até nós. A exposição constante a um conteúdo tóxico pode nos causar doenças de ordem espiritual.

Bom, mas se existem os estímulos que chegam até nós, existem igualmente aqueles que nós mesmos procuramos e que transmitimos aos outros. E esses merecem tanto cuidado quanto os primeiros.

Como é minha interação nas redes sociais? Será que sou aquele tipo de pessoa sempre pronta a brigar, a fazer um comentário agressivo, ofensor quando eu discordo, por exemplo, da opção política de alguém?

Se vou ao estádio de futebol, vou consciente de que aquele jogo é apenas um momento de descontração e lazer ou já vou preparado para xingar e ofender jogadores e torcedores do time rival?

Temos que estar vigilantes quanto à natureza do que falamos, ouvimos, vemos, pensamos e sentimos.

Existem duas razões primordiais para nos preocuparmos com isso:

1. Criamos sintonia de acordo com a natureza dos nossos pensamentos e sentimentos.

Somos como uma estação de rádio: vibramos em uma frequência específica. Se eu quiser ouvir a rádio Alvorada FM tenho que sintonizar meu rádio na frequência 94,9. Numa frequência diferente dessa eu não consigo ouvir a programação da Alvorada FM. Todas as pessoas que quiserem ouvir a programação da Alvorada FM também irão sintonizar seus rádios na frequência 94,9.

Espíritos superiores vibram em frequências elevadas; espíritos inferiores vibram em baixas frequências. Com quais desses espíritos eu consigo me sintonizar? Depende da minha própria frequência.

Se eu vivo de maneira a criar em mim uma frequência baixa não vou conseguir chegar até os espíritos superiores. Pode acontecer de eles descerem até mim por um ato de caridade e misericórdia mas a minha vibração não consegue alcançar a deles.

É por isso que às vezes a pessoa que se expõe excessivamente à notícias e imagens de crimes e violência, acaba se tornando vítima de algum malfeitor.

Vamos ter muito cuidado com a interpretação dessas palavras. Não estou dizendo aqui que a pessoa se transformou em alguém ruim ou mesmo em um criminoso. Não é essa a questão.

O que acontece muitas vezes é que o pensamento da pessoa recebeu tanta carga de ideias relacionadas a crime e violência que a vibração dela baixou muito.

Inconscientemente a pessoa adentrou a mesma faixa vibratória na qual se encontra o malfeitor. A partir desse momento pode - vejam bem - pode ocorrer uma atração entre ambos e eventualmente aquele malfeitor cruza o caminho da pessoa.

Nós temos conhecimento dessa lei de atração: pensamentos bons e elevados atraem boas coisas; pensamentos negativos e inferiores atraem coisas ruins.

Alguém pode argumentar o seguinte: eu não vejo nem leio notícias de crime e fui assaltado ou tive meu carro roubado. Sim, acontece com muita frequência. Não podemos nos esquecer de que acima de tudo a Justiça Divina está regendo nossos destinos e ela vai se utilizar dos mais variados meios para que paguemos nossos débitos para com ela.

Mas não resta a menor dúvida de que, procurando elevar nosso padrão vibracional, principalmente através do trabalho no bem, reduzimos a possibilidade de passar por essas experiências desagradáveis.

1. A segunda grande razão pela qual devemos procurar ter uma conduta de vida saudável do ponto de vista físico e espiritual é que nosso perispírito ficará marcado positiva ou negativamente por essa conduta.

Dissemos antes que o perispírito é um envoltório semi material. Além disso ele tem uma característica muito peculiar: ele se molda de acordo com a natureza dos nosso pensamentos, sentimentos, desejos e ações.

Todas as energias, sejam elas boas ou ruins, que transitam do espírito ao corpo físico e vice-versa deixam marcas no perispírito.

Engana-se quem pensa que as consequências de uma conduta de vida desregrada vão desaparecer com a morte do corpo físico.

O perispírito permanece conosco e vai manter registro de tudo aquilo que fizemos durante nossa existência física.

Lembram-se que dissemos antes que o corpo físico é uma espécie de réplica do perispírito? Isso ocorre porque quando vamos reencarnar o corpo físico que vamos utilizar na nova existência precisa estar adaptado ao nosso perispírito. Se meu perispírito carrega defeitos e problemas acarretados em uma vida anterior mal conduzida, meu novo corpo físico vai refletir esses defeitos e problemas.

Vemos isso acontecer com muita frequência com os suicidas. O suicida, quando põe fim de maneira deliberada à sua existência física, causa lesões graves em alguma parte do corpo, lesões essas que ficam registradas também no perispírito.

Digamos que uma pessoa tirou a própria vida ingerindo material corrosivo. Ela lesionou letalmente o corpo físico na laringe, faringe, traquéia, esôfaso e estômago.

O perispírito dessa pessoa vai refletir exatamente as mesmas lesões causadas no corpo físico. Quando essa pessoa for reencarnar, vai acontecer o contrário: o novo corpo físico dela refletir as lesões presentes no perispírito.

A pessoa pode então nascer com sérios problemas na fala, problemas respiratórios, úlcera, gastrite e uma série de problemas decorrentes da fraqueza daquela região em seu corpo físico.

Mais uma vez vamos ser cautelosos quanto a isso: nem todas as doenças ou defeitos físicos decorrem de uma má conduta na vida anterior.

O espírito pode escolher renascer em um corpo defeitoso como uma forma de evoluir em determinado aspecto com, por exemplo, a humildade.

Um espírito de grande elevação moral pode, num ato de sacrifício, aceitar renascer e passar toda uma existência em um corpo extremamente debilitado com o propósito de auxiliar na evolução dos espíritos que serão seus pais na família consanguinea.

O que precisamos saber é que

para nós é saber que, para desenvolver a humildadevai apresentar problemas nas regiões lesionadasde uma vida anterior teremos Equívoco achar que com a morte física todos os sinais de uma conduta de vida desregrada irão desaparecer. Exemplo: suicidas.

Problemas decorrentes do "consumo" de lixo mental:

sintonia

marcas no perispírito

O que eu ouço e o que eu falo, o que euAssim como uma pessoa que se preocupa com a saúde do seu corpo procura ter uma alimentação balanceada, realiza atividades físicas, [ Apresentar aqui alguns exemplos de situações que influenciam nossa saúde. ]

**Não esquecer de falar sobre o corpo físico ser réplica do perispírito.**

Programas de tv que exploram crime e violência.

Pessoas que já começam o dia lendo jornalecos

No lazer: vou ao estádio de futebol para me divertir ou para destilar ódio contra os torcedores do time rival?

* Espírito - perispírito - corpo físico
* Processos de doença e cura invariavelmente passam pelo espírito
* Mecânica do passe
* Perispírito registra as ações do espírito e esses registros permanecem nele mesmo após a morte do corpo físico. Exemplo: suicidas.
* Influência daquilo que vemos e ouvimos em nossa saúde. Exemplos: exploração da violência, da pornografia nas mídias. Ódio destilado nas redes sociais. Casos de pânico que surgiram com a pandemia.

"Com o tempo aprenderemos que se pode considerar o corpo como o prolongamento do espírito, e aceitaremos no Evangelho do Cristo o melhor tratado de imunologia contra todas as espécies de enfermidades." - Joaquim Murtinho - Falando à Terra. Usar essa frase para encerrar a palestra.