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, trouxemos uma que se encaixa melhor no nosso estudo em torno desse tema.

*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.

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

Em 1994 esse instrumento passou por um processo de reformulação e o novo modelo foi utilizado em 15 centros de estudos 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.

O que esse novo modelo trouxe de diferente? Pela primeira vez o aspecto "Espiritualidade/religião/crenças" passou a ser considerado ao se medir a qualidade de vida das pessoas. Até então, esse era um aspecto ignorado na avaliação da saúde das populações.

Ainda no ano de 1994, algumas faculdades norte 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 deveria ser levado em consideração ao se tratar as enfermidades e definir os métodos de cura.

Desde então, o aspecto espiritual tem ganhado cada vez mais espaço dentro da medicina convencional.

Para termos uma ideia de como a espiritualidade é importante na nossa saúde e como ela vem sendo considerada pela medicina, vamos citar alguns pontos destacados pela Dra. Ana Paula Vecchi em uma palestra proferida no ano de 2014 no IX Congresso Nacional do Departamento Acadêmico da AME - Associação Médico Espírita do Brasil.

Como já se passaram 8 anos desde que essa palestra foi feita, alguns índices já sofreram mudanças mas ainda assim eles servirão aos nossos propósitos.

O tema da palestra foi *Espiritualidade, Ansiedade e Depressão: o que as evidências tem a nos dizer*?

O primeiro ponto que a Dra. Ana Paula destaca é que a depressão era, àquela época, a segunda maior causa de invalidez das pessoas no mundo. Através de critérios científicos identificou-se que os estados afetivos deprimidos e angustiados desencadeiam uma série de mudanças no funcionamento endócrino e imunitário da pessoa deixando o organismo suscetível a toda uma série de doenças físicas.

Em outras palavras: a própria ciência provou que nossos pensamentos comandam o nosso corpo. A natureza dos pensamentos tem influência direta na saúde do corpo físico.

Outro ponto destacado é que foram observados praticamente os mesmos índices de depressão entre populações de países ricos e países pobres. O índice de indíviduos em estado depressivo nas populações de países ricos foi pouca coisa menor do que o observado em populações de países pobres.

Esperava-se que países ricos tivessem muito menos indíviduos em estado depressivo mas não foi isso que os estudos mostraram.

Isso significa que riqueza e bem estar material não são garantia de felicidade e equilíbrio emocional.

A Dra. Ana Paula também explica que, dentro da visão tradicional da medicina, a depressão seria causada pela ausência de neuro transmissores; o cérebro da pessoa deprimida teria deficiência das substâncias responsáveis por permitir que os neurônios comuniquem-se entre si.

Só que tem um detalhe: no ano de 2001 a OMS havia dito o seguinte:

*O cérebro não reflete apenas o desenrolar determinista de complexos programas genéticos, nem o comportamento humano é o mero resultado do determinismo ambiental*.

Ou seja: a própria OMS já havia admitido que o cérebro humano não funciona apenas de acordo com fatores bioquímicos.

Nosso cérebro possui uma coisa chamada de Sistema de Recompensa que é um circuito que processa as informações relacionadas à sensação de prazer e satisfação.

Dois dos principais neurotransmissores responsáveis por essas sensações são a dopamina e a serotonina.

Dois estudos - um realizado em 2002 e outro realizado em 2012 - mostraram um aumento bastante significativo nos níveis de dopamina e serotonina em indíviduos durante os momentos de meditação e oração.

Esses estudos sinalizaram que pessoas mais espiritualizadas, através de seus pensamentos elevados, de sua ligação com Deus tivessem uma grande liberação desses neurotransmissores e consequentemente uma maior satisfação em viver.

Ao longo da palestra a Dra. Ana Paula apresenta vários outros estudos que indicam que quanto mais espiritualizada e religiosa a pessoa é, menores são as chances dela sofrer de depressão e ansiedade.

Não é nosso objetivo aqui e nem teríamos tempo para explorar tudo o que foi apresentado pela Dra. Ana Paula.

O que precisa ficar claro é que todos os aspectos de nossa saúde física e mental dependem diretamente do quão espiritualizado é o nosso modo de viver.

E a Doutrina Espírita? Que conhecimentos ela nos fornece e que nos auxiliam a ter uma boa saúde física, mental e espiritual?

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

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 espíritos. 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 e age sou eu, espírito. Meu corpo apenas obedece àquilo que eu, espírito, determino.

É claro que o corpo possui estruturas especializadas para o seu correto funcionamento e que respondem às determinações do espírito. O cérebro, por exemplo, é a sede do pensamento assim como o coração é a sede dos sentimentos.

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.

Daqui a pouco falaremos sobre o perispírito. Antes, porém, vamos trazer alguns conceitos que Allan Kardec nos apresenta na obra A Gênese, no capítulo XIV - Os fluidos. Esses conceitos são fundamentais para nós compreendermos as relações entre o mundo dos encarnados e o mundo dos desencarnados e o impacto dessas relações em nossa saúde.

Existe uma substância elementar primitiva presente em todos os pontos do universo que é chamada de Fluido Cósmico Universal ou simplesmente Fluido Universal. Todas as formas de matéria conhecidas ou desconhecidas por nós, das mais sutis até as mais densas tem sua origem no Fluido Universal.

Ele é o elemento que permite que a matéria se organize e adquira as propriedades pelas quais nós a conhecemos. Sem o fluido universal a matéria estaria em constante estado de divisão.

Outro conceito importante são os fluidos espirituais. Podemos dizer que os fluidos espirituais constituem o meio natural em que os espíritos habitam e atuam. Eles são para os espíritos o que o ar é para nós e a água é para os peixes.

Os fluidos espirituais carregam consigo as qualidades do espírito que atua sobre eles.

Fluidos provenientes de espíritos maus são como miasmas; fluidos provenientes de Espíritos bons são salutares.

Do ponto de vista dos sentimentos, os fluidos espirituais carregam a marca do ódio, da inveja, do orgulho, do egoísmo, da violência, da bondade, da benevolência, do amor, da caridade etc.

No que diz respeito aos aspectos físicos, os fluidos espirituais podem ser excitantes, calmantes, irritantes, tóxicos, reparadores, dulcificantes etc.

E 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.

Os espíritos atuam sobre os fluidos espirituais empregando o pensamento e a vontade. Sobre isso Allan Kardec nos diz o seguinte:

*Para os Espíritos, o pensamento e a vontade são o que é a mão para o homem. Pelo pensamento, eles imprimem àqueles fluidos tal ou qual direção, os aglomeram, combinam ou dispersam, organizam com eles conjuntos que apresentam uma aparência, uma forma, uma coloração determinadas; mudam-lhe as propriedades, como um químico muda a dos gases ou de outros corpos, combinando-os segundo certas leis.*

Como o perispírito e os fluidos espirituais possuem naturezas muito semelhantes, o perispírito dos encarnados assimila os fluidos espirituais com a mesma facilidade com que uma esponja se embebe de um líquido.

Alguém pode se perguntar: quer dizer que qualquer fluido espiritual com o qual eu tiver contato será absorvido pelo meu perispírito? A resposta é não.

Os fluidos se combinam pela semelhança de suas naturezas; fluidos de naturezas opostas se repelem; há incompatibilidade entre os bons e os maus fluidos, como entre o óleo e a água. Portanto, meu perispírito irá absorver os fluidos que sejam compatíveis com ele.

*Fazer uma breve recapitulação do que foi dito até aqui.*

Os fluidos servem de meio de transporte para os pensamentos assim como o ar serve de meio de transporte para o som. Dessa forma, há nesses fluidos ondas e raios de pensamentos que se cruzam sem se confundirem.

Embora não possamos vê-los, há milhares, milhões de fluidos circulando à nossa volta, cada um deles carregando suas próprias características e eles não interferem uns com os outros. Como isso é possível?

Podemos fazer um analogia: Belo Horizonte tem aproximadamente 2,5 milhões de habitantes. Vamos supor que desse número, 1 milhão de pessoas possuam aparelhos celulares. Se eu estiver em um local repleto de pessoas e alguém fizer uma ligação para o meu número de celular, o sistema da minha operadora vai conseguir encontrar o meu chip em meio àquela multidão. Portanto, é o meu aparelho que vai tocar. Nenhum outro aparelho vai interceptar a minha ligação, assim como o meu aparelho não vai interceptar a ligação direcionada à outra pessoa.

O sinal vai sair do aparelho da pessoa que me ligou, vai percorrer a distância que for necessária, vai cruzar o caminho de milhões de outros sinais sem se misturar a eles e vai conseguir chegar exatamente no meu aparelho.

Assim também funcionam os fluidos: se eles são direcionados a alguém em particular e encontrarem semelhança no perispírito desse alguém, então eles serão absorvidos. Se eu direciono maus fluidos a uma pessoa que tem vibração elevada, essa pessoa não irá absorver meus fluidos porque eles são incompatíveis.

Da mesma forma, se eu envio bons fluidos a alguém com baixa vibração é bastante provável que essa pessoa não tenha condições de receber meus fluidos.

Uma vez que os fluidos tenham sido absorvidos eles são transmitidos ao corpo físico do encarnado. Se os eflúvios são bons o corpo físico recebe uma impressão salutar; se são maus, a impressão é penosa.

Agora, uma questão extremamente importante: ao criar imagens fluídicas, o pensamento do Espírito se reflete em seu próprio perispírito. O pensamento ganha forma no perispírito e de certo modo ali se fotografa.

Isso quer dizer que nosso pensamento tem força; ele cria formas. E nós somos os primeiros a experimentar as consequências boas ou ruins dos nossos pensamentos e as imagens decorrentes do nosso pensamento ficam moldadas em nosso perispírito.

*Apresentar exemplo da pessoa que tem a ideia de matar a outra.*

Ora, se o pensamento cria forma, essa forma se molda no perispírito e o perispírito transmite essas sensações ao corpo físico, então, através do simples ato de pensar nós podemos promover a doença ou a cura em nossa aparelhagem física.

Assim, nossa saúde física e mental estão diretamente relacionadas ao modo como agimos, pensamos e sentimos.

E, como foi dito antes, esses fatores determinam também nossa frequência vibratória e a natureza dos fluidos que temos capacidade de absorver.

Agora que nós conseguimos entender um pouco dessa complexa rede envolvendo espírito, perispírito, corpo físico e fluidos, já podemos nos perguntar: espiritualmente falando, o que temos feito em relação à nossa saúde?

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?

*Importância do cuidado com a leitura devido à formação de imagens.*

* Qual a natureza dos programas que vejo na televisão? Que tipo de conteúdo eu busco na internet?
* Que tipo de música eu ouço? Quais os ambientes que eu costumo frequentar? Como eu usufruo dos momentos de lazer?

Todas essas coisas fazem parte do nosso dia a dia. Consequemente, criamos hábitos em torno delas.

Por serem um hábito, às vezes não nos damos conta do quanto elas podem prejudicar nossa saúde.

Por exemplo: 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.

Muitas pessoas se habituaram a consumir esse tipo de conteúdo. Essas pessoas permitem que esse tipo de coisa entre em seus lares diariamente, expondo suas famílias, seus filhos - muitos deles ainda crianças - a esse veneno mental.

Devemos observar se não estamos fazendo o mesmo.

Mas se a mídia é responsável por empurrar em nossa direção toda essa carga de conteúdo tóxico, em muitas ocasiões somos nós que produzimos e levamos esse conteúdo aos outros.

Novamente, podemos identificar qual é a nossa contribuição para esse tipo de coisa respondendo à algumas perguntas.

* Como eu me comporto nas redes sociais? Será que sou tolerante com aquele que tem uma opinão contrária à minha ou sou do tipo que brigo e agrido com palavras alguém que discorda da minha opinião sobre um determinado assunto?

As redes sociais transformaram-se em um verdadeiro campo de batalha virtual, principalmente quando o assunto envolve política.

É curioso porque hoje em dia você pode falar mal da religião da pessoa mas não pode criticar o político de preferência daquela pessoa.

Divergências políticas tem desencadeado uma torrente de discussões com comentários cheios de ódio e agressividade nas redes sociais.

* 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 ofender jogadores e torcedores do time rival?
* Como eu reajo diante de uma contrariedade no trânsito, em um restaurante, no supermercado, no ambiente de trabalho ou em família?

A todo momento temos que estar muitos vigilantes para não nos transformarmos nos instrumentos responsáveis por levar aos nossos irmãos de caminhada os elementos prejudiciais à saúde deles.

*Ponto de mudança de foco na palestra.*

Bom, não queremos retornar aos nossos lares nessa noite sabendo apenas o que pode ser prejudicial à nossa saúde. É fundamental que saibamos também que recursos temos à nossa disposição para adquirir e conservar uma boa saúde física e espiritual.

Natureza

Vamos começar pela natureza. A natureza é um imenso e interminável manancial de energias e fluidos que nos revigoram as forças e tratam diversos dos nossos problemas de saúde.

Muitas vezes o simples fato de estarmos em contato com a natureza em determinado lugar já é o suficiente para nos trazer um enorme bem estar. Há pessoas que sentem a necessidade de, pelo menos uma vez por ano, tomarem banho de mar ou visitarem o campo onde podem estar em contato com as plantas e as árvores.

A natureza é um sistema muito mais complexo do que nossos olhos alcançam.

No Livro dos Espíritos, no capítulo IX - *Da intervenção dos Espíritos no mundo corporal* há um item intitulado *Ação dos espíritos nos fenômenos da Natureza*. Nas respostas dadas às perguntas de Kardec nesse item, os Espíritos deixam claro que a Natureza funciona, assim como tudo o mais, sob a vontade de Deus e que há Espíritos responsáveis por cumprir os desígnios do Pai Celestial. Dentre esses, há Espíritos que comandam e há Espíritos que são comandados.

Quem já leu a obra Nosso Lar, ditado por André Luiz à Chico Xavier, deve se lembrar do que é narrado no último capítulo do livro intitulado "Cidadão de Nosso Lar".

*Mencionar situação de André Luiz ao revisitar o antigo lar terreno.*

Quando toma consciência de que deve auxiliar Ernesto André Luiz faz uma prece e roga amparo para auxiliar Ernesto.

Dentro de alguns minutos surge diante dele, Narcisa, companheira responsável por cuidar dos enfermos nas câmaras de retificação em Nosso Lar.

Depois de analisar o quadro de saúde de Ernesto, Narcisa convida André Luiz para buscarem recursos na Natureza. Diante da surpresa de André, Narcisa esclarece que não é só o homem que tem a capacidade de receber e emitir fluidos; as forças da natureza fazem o mesmo nos seus mais variados reinos.

Para cuidar de Ernesto seriam necessários recursos provenientes das árvores. André e Narcisa vão então até uma área muito arborizada e Narcisa conversa com alguns Espíritos que ali trabalham utlizando uma linguagem que André Luiz não conseguiu compreender.

Oito entidades se encarregam de extrair de mangueiras e eucaliptos os recursos que Narcisa havia solicitado. Diante da surpresa de André, Narcisa explica que aquelas entidades eram trabalhadores comuns que atuavam no reino vegetal.

Com os recursos obtidos, Narcisa prepara um medicamento que é aplicado em Ernesto durante toda a noite e no dia seguinte a melhora de Ernesto foi tão grande que deixou o próprio médico admirado.

Sem dúvida alguma um testemunho incontestável de quantos recursos valiosos e necessários à nossa saúde podemos obter na Natureza.

Oração

A oração é um poderoso recurso que Deus nos deu para toda e qualquer situação de nossas vidas. O poder da prece é tão grande que nós não o conhecemos em toda sua extensão.

A prece tem a capacidade de nos colocar em contato direto com aquele a quem desejamos transmitir nossos pensamentos.

No Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo XVII - Pedi e obtereis, Allan Kardec nos mostra qual é a forma correta de orar, o que nós podemos e o que não devemos pedir em nossas preces.

Não devemos orar de forma mecânica, apenas repetindo palavras. A prece deve ser nascida no coração. Podemos usar nossas próprias palavras ao orar porque Deus e seus emissários compreenderão perfeitamente a nossa mensagem.

A prece precisa ter como objetivo algo bom, útil a mim ou a outra pessoa. Não adianta pedir o mal aos outros, coisas supérfluas nem a solução dos nossos problemas sem o nosso esforço. Não seremos atentidos nessas coisas.

Kardec reforça aquilo que já falamos anteriormente: a prece verdadeira e sincera tem força. Ela viaja através do fluido cósmico universal e chega até aquele a quem a prece é destinada.

E na saúde, como a oração pode ser nossa aliada? De duas formas diferentes:

1. Através da oração podemos rogar a Deus forças para resistir à tudo aquilo que nos adoece. Podemos pedir amparo para resistir às tentações do álcool, fumo, os desregramentos do sexo, resistir ao ódio, à falta de perdão, ao orgulho, egoísmo e vaidade.
2. A oração também é valioso recurso para os processos de cura. Através da prece podemos enviar fluidos salutares que atuam como medicamento naquele por quem oramos. Naturalmente que podemos também ser beneficiados pelos fluidos destinados a nós por outras pessoas.

Trabalho no bem

Por fim o mais importante e o mais eficaz de todos os recursos para conquistar e preservar todas as boas coisas, inclusive a saúde: o trabalho no bem.

Trabalhar no bem eleva a nossa vibração. Elevando nossa vibração entramos em sintonia com Espíritos elevados. Sintonizando com esses Espíritos conseguimos receber os fluidos espirituais emitidos por eles, melhorando a nossa saúde e nos capacitando para trabalhar ainda mais no bem.

As oportunidades de trabalho no bem estão em toda parte. Podemos fazer o bem a toda hora, em qualquer lugar, a quem quer que seja. Cabe a nós abraçar essas oportunidades.

Jamais podemos esquecer de que amigos espirituais, como os da Casa de Glacus, estão sempre ao nosso lado dispostos a nos auxiliarem. Eles descem até nós quando não podemos subir até eles. Mas é fundamental que estejamos aptos a receber esse auxílio.

*Citar comentário do irmão José Grosso na Reunião de Convívio Espiritual.*

Vamos finalizar com uma frase do Espírito Joaquim Murtinho ditada à Chico Xavier na obra Falando à Terra. Essa frase sintetiza tudo o que nós falamos aqui nessa noite. A frase é a seguinte:

*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.*

Reflitamos sobre isso.