

**Para** \_\_\_\_\_

**com um abraço fraterno  
e desejo de Paz e Harmonia.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



**José Carlos Pereira Jotz**

# **ESPÍRITO SAUDÁVEL: MENTE SÃ E CORPO SÃO**

Proibida a reprodução no todo ou em parte, por qualquer meio,  
sem prévia autorização do Autor.

Espírito Saudável: Mente Sã e Corpo São

Copyright © 2008 José Carlos Pereira Jotz

Capa:

Projeto gráfico:

Revisão:

Impresso no Brasil

Ficha Catalográfica:

---

Jotz, José Carlos Pereira

---

Site: <http://www.josecarlosjotz.net>

**José Carlos Pereira Jotz**

**ESPÍRITO SAUDÁVEL:  
MENTE SÃ E CORPO SÃO**



## **DEDICATÓRIA**

Dedico este livro a todas as pessoas que participaram da minha trajetória e me ajudaram a ser o que sou hoje: meus pais, meus irmãos, meus avós, amigos, pacientes e em especial a minha esposa e a meus filhos.

# SUMÁRIO

Introdução	
<i>Introdução</i> .....	9
Capítulo 1	
<i>Saúde e doença</i> .....	15
Capítulo 2	
<i>Conceitos iniciais</i> .....	25
Capítulo 3	
<i>Psico-neuro-endocrino-imunologia</i> .....	35
Capítulo 4	
<i>Chakras e corpos sutis</i> .....	47
Capítulo 5	
<i>Saúde do espírito</i> .....	61
Capítulo 6	
<i>Genética e hereditariedade</i> .....	81
Capítulo 7	
<i>Autodescobrimento, autoconceito e auto-aceitação ...</i>	91
Capítulo 8	
<i>Emoções inadequadas</i> .....	113
Capítulo 9	
<i>Praticando a meditação</i> .....	133
Capítulo 10	
<i>Investimento na saúde das vidas futuras</i> .....	143
Capítulo 11	
<i>Considerações finais</i> .....	155
Referências bibliográficas	
<i>Referências bibliográficas</i> .....	159

# INTRODUÇÃO

Prezado leitor. Prezada leitora.

Cada pessoa, ao longo da existência, vai acumulando experiência em determinadas áreas. Há algum tempo tenho vontade de dividir algumas informações com um maior número de pessoas, principalmente porque acredito que estas informações podem auxiliar na busca de uma saúde mais equilibrada. Tudo a que me refiro nesta obra reflete minha forma de interpretação dos assuntos estudados. Apresento o resultado de minha experiência, vivência e estudo ao longo dos últimos trinta anos de vida física, tanto na área da espiritualidade, como na área da medicina. Você poderá identificar no livro informações filosóficas baseadas na literatura espiritualista (ocidental e oriental), além de informações científicas complementares ao tema proposto.

Faço ao longo do livro referência a obras com informações importantes para o entendimento do assunto. Acho interessante que você possa fazer uma leitura complementar das obras citadas como forma de ampliar o seu conhecimento. Meu esforço, ao desenvolver os capítulos, foi com o objetivo de apresentá-los numa sequência lógica de ideias que permitam a você, até o final do livro, tomar consciência de um ponto que considero fundamental: cada um é responsável pela sua caminhada, pelo seu destino e, conseqüentemente, pelo seu equilíbrio em todos os níveis (físico, mental e espiritual).

Com certeza ainda tenho muito a aprender. Pode ser que futuramente eu descubra que algumas idéias, hoje aceitas como verdadeiras, estavam equivocadas. Penso, porém, que o

conhecimento se faz desta forma. Assim como acredito que uma das principais missões na vida do ser humano é de ajudar o semelhante e que o conteúdo aqui exposto pode despertar em algumas pessoas o desejo de conhecer, estudar e pesquisar mais.

É interessante como a física, ciência aceita pela sociedade moderna, admite a existência de Deus e da espiritualidade. **Moacir Costa de Araújo Lima**, bacharel em Física, expressa no seu livro "*Afinal, Quem Somos?*" o seguinte pensamento:

*"O livre-arbítrio, Deus, Consciência, colapso, entraram para a Física, porque os físicos descobriram o Princípio da Incerteza e passaram a saber que existem as possibilidades e as probabilidades. ... Há, portanto, ... uma possibilidade de escolha pela consciência, que levou Goswami, Allan Wolf, Henry Stab e Nick Herbert, todos Ph.D. em Física, a aprofundarem seus estudos no sentido da espiritualidade".*

Veremos adiante que esta crença é fundamental para o equilíbrio do ser humano.

Quando criança, você enfrentou diversas situações, assimilando informações que os outros lhe transmitiram ou captando-as dentro da sua capacidade de percepção e entendimento, sedimentando crenças que, possivelmente, até hoje carrega consigo. Aqueles dados ficaram tão sedimentados em sua mente, respondendo a tantos questionamentos, que hoje é difícil para você, repentinamente, mudar de opinião a respeito de algumas "verdades". Além disso, talvez você não faça questão de mudar a sua forma de pensar, pois isto dá trabalho ou gera algum tipo de sofrimento. Geralmente, o que nos leva a buscar uma explicação diferente para aquilo que estamos vivenciando são sensações ou emoções negativas que começam a surgir em nosso íntimo. Assim começa a busca do tesouro perdido.

Observo que algumas pessoas, em determinado momento de suas vidas, sentem a necessidade de uma explicação que possa lhes dar o consolo necessário para amenizar o sofrimento pelo qual estão passando. É neste momento que buscam uma nova religião ou desenvolver uma nova crença religiosa. Em meu íntimo entendo a religião como um caminho, uma forma de nos ligar novamente a Deus (a palavra religião vem do latim *religare*, ou seja, ligar de novo). Para isto, a religião deve ter por base uma filosofia, cujos fundamentos estimulem o ser humano a desenvolver os seus sentimentos. Não acredito que se possa dizer, entre as religiões que têm por base uma linha filosófica, que exista uma religião melhor que outra. Cada pessoa adota a religião (ou escolhe o caminho de movimento em direção ao Pai Maior) que está coerente com o seu nível de entendimento e aceitação. Só que ainda nos encontramos num estágio evolutivo em que desejamos que os outros pensem como nós pensamos, pois acreditamos que nós detemos o conhecimento da verdade absoluta. Esta, com certeza, não é a intenção deste livro.

Sobre este assunto acho pertinente a referência de Dalai Lama quando questionado sobre qual seria a melhor religião. Leonardo Boff, que fez a pergunta, esperava que ele citasse o budismo tibetano ou as religiões orientais. Para sua surpresa, após pequena pausa, o Dalai Lama respondeu com um sorriso nos lábios:

*"A melhor religião é a que mais te aproxima de Deus. É aquela que te faz melhor."*

Diante de uma resposta tão inesperada quanto sábia ele voltou a questionar o que seria fazer o ser humano melhor, ao que o Dalai Lama respondeu:

*"Aquilo que te faz mais compassivo, aquilo que te faz mais sensível, mais desapegado, mais amoroso, mais humanitário, mais responsável... A religião que conseguir fazer isso de ti é a melhor religião..."*

O objetivo principal deste livro é poder contribuir para que cada um possa olhar para sua vida de maneira diferente, na busca de equilíbrio e harmonia. Não tenho nenhuma intenção de influenciar a qualquer leitor a mudar de crença filosófica, mas auxiliar para que consigam despertar para a necessidade de prestar atenção na sua essência interior, valorizando aquilo que já conseguiram desenvolver, e ao mesmo tempo, sentirem uma vontade de começar a se desfazer de sobrecargas energéticas que geram dificuldade em perceber a vida de uma forma mais positiva. Se uma pessoa puder ser auxiliada a ser mais feliz com a leitura destas páginas, acredito ter atingido meu objetivo.

É conhecida por todos a famosa frase "*Mens Sana in Corpore Sano*", que significa mente sã em corpo sã. Esta citação foi feita por Juvenal, poeta romano do final do século I e início do século II e permanece válida ainda hoje. No contexto da sátira em que foi utilizada, era uma resposta à pergunta sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida. No seu sentido original, o autor enfatizou que a saúde do corpo e da mente era algo que todos deveriam buscar, mais do que ter beleza, riqueza ou poder. Com o passar do tempo, desconectada do seu contexto inicial, a frase passou a ter uma série de significados. Comumente é utilizada para expressar um conceito de saúde equilibrada dentro de um certo modo de vida. Outras vezes é utilizada para expressar que somente um corpo saudável proporciona uma mente sadia. Se observarmos pessoas com mais idade, veremos que muitas daquelas que praticam uma atividade física regular aparentam ter uma saúde mental mais equilibrada. Mesmo assim, também é

possível encontrarmos pessoas em boa saúde mental, mesmo sem apresentar boas condições de saúde física.

Quando observo os conceitos de saúde e doença (como veremos adiante), não encontro uma definição satisfatória ao aceitar apenas a existência de corpo e mente. Considero necessário para tal definição incluir a condição do espírito que habita este corpo e que responde pelos pensamentos acolhidos por esta mente.

Desta forma me arrisco ampliar o conceito expresso pelo poeta Juvenal, agregando ao mesmo a presença do espírito, sendo isto de fundamental importância para que se possa pensar em termos de prevenção e manutenção da saúde. Assim, esta ampliação cabe tanto no contexto anteriormente colocado, enfatizando que a saúde de corpo, mente e espírito são mais importantes que beleza, riqueza ou poder, como no sentido de que uma mente saudável produz um corpo saudável. O livro **“Espírito Saudável: Mente Sã e Corpo São”** leva em consideração a saúde espiritual como condição necessária para a saúde física e mental. Mas o que pode ser entendido por um espírito saudável? O que é preciso fazer para ter um espírito saudável? Quais são os fatores que interferem no equilíbrio espiritual? De que forma o espírito vai influenciar na saúde do corpo e da mente? São algumas questões que estarei abordando ao longo deste trabalho.

Para a compreensão dos temas e assuntos aqui descritos, considero básico o seu entendimento e/ou aceitação dos seguintes conceitos:

- A existência de um Ser Superior chamado Deus;
- A existência de um espírito ligado ao corpo físico;
- A ideia de um corpo sutil, que faz a ligação entre o espírito propriamente dito e o corpo físico, chamado de corpo astral,

psicossoma ou perispírito (estes três termos serão utilizados ao longo da obra como sinônimos);

- A existência da vida após a morte física;
- A reencarnação como mecanismo de aprendizado e evolução do ser humano.

Sem a aceitação destes pré-requisitos básicos, muitos dos conceitos aqui expostos se tornam incompreensíveis. No entanto, aqueles que já assimilaram estas idéias e que já aprenderam a perceber o mundo além dos cinco sentidos, sabem que aquilo que está sendo abordado não se trata de um trabalho meramente imaginativo.

**José Carlos Pereira Jotz**

# CAPÍTULO 1

## SAÚDE E DOENÇA

O que é saúde e o que é doença? Poderia começar dizendo que saúde é a ausência de doença e doença é a falta de saúde. Teria dito tudo sem dizer nada. Quais seriam, então, as definições oficiais de saúde e doença?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **saúde** é definida como:

*"estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença ou enfermidade".*

Já a **doença** tem como significado:

*"o resultado de forças exteriores, sejam biológicas como vírus, bactérias, fungos, ou químicas, como os poluentes, aditivos alimentares, pesticidas, etc.".*

A OMS ainda dá a definição de **doença emocional** identificando-a como a:

*"pressão psicológica e social externa, que gera stress e adoce a mente".*

Analisando a definição da OMS sobre saúde, para que alguém possa se considerar em estado de saúde, é necessário estar em *"estado completo de bem-estar físico, mental e social"*, ou seja, não deve apresentar qualquer tipo de sintomatologia física (dor, inflamação, desconforto, etc.), mental (perturbação, ansiedade, desânimo, angústia, etc.) ou desarmonia social (desentendimento com o meio onde vive). Já quando se refere à doença, a OMS leva em consideração as seguintes influências

como possíveis de provocar uma enfermidade: as predisposições físicas (vírus, bactérias, fungos) ou químicas (poluentes, aditivos alimentares, pesticidas, etc.).

O escritor Richard Gerber no livro "*Medicina Vibracional*" refere que:

*"a boa saúde é definida como um estado de ausência de sintomas. Esta é a meta da medicina tradicional - levar o paciente a um estado de ausência de sintomas ou a um estado no qual não existam problemas identificáveis".*

No entanto, como ele mesmo refere adiante:

*"existe grande diferença entre "ausência de sintomas" e bem-estar. Nós definiríamos bem-estar como um estado no qual o ser humano opera num nível ótimo de integração entre os elementos do corpo, da mente e do espírito. O indivíduo que goza de bem-estar é aquele que, além de ser feliz, saudável e completo também vê propósito e significado em sua vida. Na definição de saúde e bem-estar está implícita uma mudança de consciência que contribui para o aprendizado de novas idéias".*

Além das influências citadas pode-se ainda considerar como fatores que predis põe a doença, a alimentação (no que diz respeito a qualidade do alimento ingerido ou a quantidade do mesmo) e a falta de atividade física. Quando alguém escolhe comer em demasia ou não realizar qualquer tipo de atividade física e atinge um estado de obesidade, esta pessoa está saindo do estado de saúde e entrando em estado de doença. Da mesma maneira quando decide fazer uma restrição alimentar exagerada e alcança um estado de anorexia. Estes quadros são resultados de um desequilíbrio mais profundo, consequências diretas do livre arbítrio e da vontade de cada pessoa. Isto é, em última análise,

uma característica do espírito, o que abordarei adiante.

Na definição de doença da OMS não são considerados como fatores que possam diretamente desencadear alguma doença, influências imateriais ou energéticas reconhecidas (vibrações eletromagnéticas emitidas por aparelhos como celulares, televisão e microondas; radiações ultravioletas que são emitidas pelo sol) ou não reconhecidas (pensamentos negativos emitidos por outras pessoas, influência espiritual por parte de espíritos desencarnados, etc.) pela comunidade científica. Acredito que se pode considerar que tenham incluído estas influências em "*resultados de forças exteriores*".

Assim, para se conservar em estado de saúde, o ser humano precisa vencer as influências desarmônicas com as quais se defronta a cada dia, conforme está na figura 1.

Quando se aborda o tema de saúde e doença, faz-se uma referência ao estado do ser humano num todo (saúde - *estado de completo bem-estar físico, mental e social*). No entanto, é comum identificar a referência ao estado de saúde como um distúrbio isolado dos órgãos ou de partes do corpo humano. À medida que ocorreu um avanço da medicina e das especialidades médicas, a humanidade foi se acostumando a perceber-se por partes. Atualmente é comum observar-se pessoas que, ao apresentar desconforto numa determinada parte ou região do corpo, buscam diretamente um especialista ao invés de procurar inicialmente um clínico geral. Como consequência, a pessoa é tratada por partes.

Se você prestar atenção, vai perceber que determinadas pessoas nunca dizem que estão doentes, mas sim que estão com um órgão doente. Em certos momentos é comum ouvir alguém dizer "estou com meu estômago queimando" ou "meu coração está doente" ou "minha cabeça está explodindo". Você pode até

perguntar: mas se uma pessoa tiver uma gastrite, não é o estômago dela que está doente? Veja bem. Se você considerar apenas o órgão, sem pensar na pessoa como um ser integrado, realmente é o estômago o órgão do corpo que está manifestando sinais de desequilíbrio. No entanto, é preciso ter sempre a noção de que existe uma pessoa que carrega este estômago. Além disso, para que tenha ocorrido um processo inflamatório a ponto de lesionar o estômago, esta pessoa apresentou um desequilíbrio que possivelmente passou despercebido por algum tempo, antes que as manifestações localizadas surgissem.



Figura 1 - Influências que desarmonizam o ser humano.

Pode-se pensar em várias causas para haver esta manifestação. Encontramos com frequência os seguintes fatores causais: a presença do *Helicobacter pylori* (bactéria presente no estômago humano em muitos casos de gastrite); o uso de aspirina e de outros antiinflamatórios não-esteroides; o uso de corticoide por longo período; consumo de álcool em grandes quantidades e por longos períodos; consumo de cafeína (café, chimarrão, chá preto, refrigerantes a base de cola, etc) em grande quantidade e/ou por período longo; processo auto-imune; pode também ser causada pela bactéria da tuberculose e a da sífilis, por vírus,

fungos e outros parasitas; estresse em pacientes com extensas queimaduras ou politraumatizados. Existe ainda a gastrite que ocorre pela produção excessiva do ácido do estômago, em consequência de emoções, ansiedade, causando inflamação. É a chamada gastrite nervosa. Um bom especialista tem condições de detectar qual a causa.

Ocorre que, quando percebe existir causas emocionais, como não é um assunto diretamente relacionado à sua especialidade, o gastroenterologista acaba encaminhando o paciente para outro especialista tratar: o psiquiatra. Como ainda existe um enorme preconceito em relação a esta especialidade (inúmeras vezes escutei pessoas dizerem que não vão ao psiquiatra porque não são loucas), o paciente acaba ficando sem um tratamento adequado, o que levará a recidiva da gastrite. Quando isto ocorre, é comum que o paciente, ao invés de voltar ao especialista que o encaminhou ao psiquiatra, procurar outro gastroenterologista, esperando que ele tenha um tratamento diferente. O clínico geral (seja homeopata ou alopata), por tratar o paciente de uma forma mais integral, vai também oferecer o tratamento e orientação neste aspecto emocional. Por este motivo, ao cuidar da sua saúde (*estado de **completo** bem-estar físico, mental e social*), o ideal é buscar o clínico geral em primeiro lugar para depois procurar o especialista.

Como foi exposto na introdução desta obra, todo o desenvolvimento da linha de pensamento apresentada se baseia na premissa da existência de um espírito ligado ao corpo físico; de um corpo sutil intermediário ao corpo físico e ao espírito, da existência da vida após a morte física e da reencarnação. Desta maneira, estes conceitos precisam estar presentes para que você possa compreender o conceito que vamos apresentar de saúde e doença.

Até este momento mencionei saúde e doença considerando o ponto de vista físico e também citei alguma influência emocional. No entanto, acredito que os conceitos de saúde e doença estarão incompletos enquanto não se admitir igualmente a influência que o espírito tem sobre a mente e o corpo físico. Os pensamentos, como você verá nos próximos capítulos, influenciam o corpo físico através de alterações hormonais, as quais por sua vez perturbam o equilíbrio imunológico do ser. Além disto, considerando que não exista vida humana sem a presença de um espírito ligado ao corpo físico (abordarei mais a respeito deste tema), desde a concepção até o instante do seu falecimento, o equilíbrio do corpo físico também dependerá da influência que este espírito possa ter sobre ele.

No momento em que se aceita a influência do espírito sobre a saúde do corpo, pode-se dizer que uma pessoa se encontra em estado de saúde quando as suas diversas funções físicas estão em harmonia com a sua mente e o seu espírito. Já a doença irá se caracterizar pela falha de uma ou mais funções corporais, devido a um comprometimento anterior do equilíbrio mental ou espiritual. Em outras palavras, doença é a perda da harmonia do ser integral. Não se está habituado a perceber a desarmonia quando ela ainda está localizada apenas a nível espiritual. Quando o desequilíbrio começa a afetar o nível mental ou emocional, sinais perceptíveis começam a aparecer. O corpo mostrará a exteriorização final desta desarmonia. Irei tratar mais adiante da importância de se desenvolver uma percepção mais apurada em relação aos próprios pensamentos (reflexos da mente) e sentimentos (reflexos do espírito).

Se por um lado não se pode dizer que existe desequilíbrio no nível espiritual apenas observando um corpo físico sadio, pode-se afirmar que o espírito de uma pessoa está desequilibrado

quando se observam sinais ou sintomas físicos e/ou mentais. Ou seja, quando existe o surgimento de desarmonia físico ou mental, é porque o espírito desta pessoa que está ou esteve doente.

Quando existe a manifestação de um sintoma, a atenção da consciência do espírito é despertada. Pode-se dizer que os sinais e sintomas que aparecem no corpo e na mente são uma necessidade do próprio ser que utiliza deste expediente para sinalizar que está havendo uma perturbação interna na sua energia vital. Consequentemente, motivado por uma situação que foge ao seu controle, a qual necessita ser identificada, resolvida e eliminada para que a trajetória original continue sendo percorrida, esta é a forma da parte consciente do espírito ser informada. Isto é necessário para que o indivíduo tome uma atitude para prosseguir a desfrutar plenamente de suas experiências de vida e adquirir os ensinamentos a que se propôs ao iniciar sua encarnação.

Consideremos um indivíduo "saudável", que veio ao mundo com saúde relativa (estarei abordando esta definição mais adiante), e que têm, geralmente, seus primeiros estados de desarmonia como consequência uma situação de desarmonia passageira, sem sequelas físicas ou mentais. À medida que o desequilíbrio se repete, pode iniciar um comprometimento do estado físico do ser, permitindo que surja uma evolução para um estado crônico. Pode-se fazer esta referência tanto considerando o ser dentro da presente encarnação, como o ser no conjunto das vidas anteriores. A diferença reside no foco da atenção. Considerando a encarnação presente, a atenção está focada, principalmente, para o físico e suas manifestações. Se forem consideradas as vidas pregressas, o foco passa a ser o perispírito ou psicossoma, o qual carrega as informações armazenadas durante as diversas experiências, de uma encarnação para outra.

É importante neste momento recordar o conceito que Allan Kardec apresenta na questão 93 de "O Livro dos Espíritos" a respeito do perispírito:

*"O Espírito, propriamente dito, nenhuma cobertura tem, ou, como pretendem alguns, está sempre envolto numa substância qualquer? Envolve-o uma substância, vaporosa para os teus olhos, mas ainda bastante grosseira para nós; assaz vaporosa, entretanto, para poder elevar-se na atmosfera e transportar-se aonde queira".*

Esta substância vaporosa, imaterial serve de envoltório ao espírito propriamente dito e segue com o mesmo após o desencarne. A natureza do psicossoma ou perispírito está diretamente relacionada com o adiantamento moral do Espírito. Espíritos desencarnados menos evoluídos não conseguem modificar seu envoltório fluídico segundo a sua vontade. Já os bons Espíritos tiram dos elementos que constituem o mundo onde irão encarnar os materiais necessários para a formação do corpo físico ou perispiritual apropriado ao local. O perispírito irá se transformando à medida que o espírito evolui moralmente, mesmo encarando no mesmo planeta. Desta forma, pode-se concluir que os bons Espíritos, em missão num mundo menos evoluído, têm perispírito menos grosseiro comparado aos demais espíritos encarnados no mesmo plano.

O psicossoma reage sobre o corpo físico, com o qual tem uma correspondência celular. Assim, energias salutares impressionam o mesmo causando no corpo físico uma sensação agradável, ao passo que energias deletérias interferem com o equilíbrio perispiritual, gerando impressão de desconforto físico. Se houver uma influência constante de energias negativas, de forma intensa e frequente, numa pessoa que já começou um

processo de despertar consciencial, podem aparecer desequilíbrios no corpo físico. Por outro lado, se a pessoa ainda acalenta em seu interior pensamentos de baixa vibração, não observará de imediato maiores transtornos com pensamentos negativos. Porém, com o passar do tempo, os pensamentos de baixa vibração afetam o fluido que dá origem ao perispírito, interferindo desta forma sobre este e, conseqüentemente, sobre o corpo físico.

Tudo aquilo que pensamos e sentimos afeta o corpo astral, gerando características próprias. Enquanto a aura (emanação de um corpo ou substância) do espírito encarnado é afetada tanto pela energia que é emitida pelo corpo astral como pelas irradiações das células do corpo físico, o espírito desencarnado tem sua aura resultante apenas do que provem do corpo astral.

No corpo astral é onde ficam registrados os defeitos, as qualidades, as faltas, os abusos e os vícios das existências passadas e que poderão reaparecer em existências futuras no corpo físico como enfermidades e moléstias. Assim, o corpo astral ou perispírito é preexistente e sobrevivente à morte do corpo material, transmitindo as vontades do espírito ao corpo físico e as impressões do corpo físico ao espírito. Ao mesmo tempo, observa-se que o envoltório carnal se modela e as células se agrupam de acordo com a forma perispiritual. Você verá adiante, no capítulo de genética e hereditariedade, como o perispírito tem papel importante durante o mecanismo da formação do novo corpo físico durante o desenvolvimento embrionário.

Há casos em que este desequilíbrio do perispírito está tão intenso antes de seu nascimento, que ocorre um comprometimento de seu equilíbrio físico ainda na gestação, durando a encarnação inteira. Estas seriam as situações dos

indivíduos que nascem com deficiências físicas ou mentais. Levando em consideração a presença do espírito, pode-se explicar o porquê das doenças físicas e mentais, embora não seja possível ter uma confirmação de cada caso.

Assim, quando se fala em saúde e doença, só é possível considerar que se está tratando do assunto de forma completa se forem abordados os três aspectos: físico, mental e espiritual. Como o ser que está em harmonia espiritual também está em harmonia com o social, acho desnecessário repetir o termo social na definição de saúde. Desta forma, diria que **saúde** é o "***estado de harmonia e completo bem-estar físico, mental e espiritual***". Já a **doença** é o "***estado de desarmonia nos aspectos físico, mental ou espiritual do ser, consequente a forças exteriores, sejam elas, biológicas, químicas, sociais ou imateriais***".

Como a ciência médica ainda tem restrições em aceitar a presença do espírito, muitas pessoas continuam enfermas porque o seu tratamento está direcionado somente para aquilo que se percebe de alteração no corpo material e nas idéias e pensamentos que passam por sua mente. À medida que se aceita a presença do espírito e sua influência na saúde física e mental, a questão que precisa ser respondida é como fazer para ter uma boa saúde espiritual. Estarei comentando a respeito disto adiante.

## CAPÍTULO 2

### CONCEITOS INICIAIS

Joanna de Ângelis através de Divaldo Pereira Franco afirma no livro "Autodescobrimento" o seguinte:

*"O ser humano é um conjunto harmônico de energias, constituído de Espírito e matéria, mente e perispírito, emoção e corpo físico, que interagem em fluxo contínuo, uns sobre os outros. Qualquer ocorrência em um deles reflete no seu correspondente, gerando, quando for uma ação perturbadora, distúrbios, que se transformam em doenças, e que, para serem retificados, exigem renovação e re-equilíbrio do fulcro onde se originaram".*

Assim, para falar de saúde física ou mental, é preciso falar em saúde do espírito e em energia. Sem fazê-lo, estaria comentando apenas sobre as consequências e não as causas. Já disse no capítulo anterior que todo conceito emitido sobre saúde, para ser completo, precisa citar o componente espiritual. Ao mesmo tempo, quando falar em saúde espiritual, é necessário trabalhar com o conceito de reencarnação, já que apenas com esta idéia é possível explicar algumas condições de saúde existentes no cotidiano, como mal-formações ou determinadas predisposições genéticas.

Em 1938, quando Emmanuel dita a Francisco Candido Xavier o livro "Emmanuel", ele traz a seguinte informação:

*"Ainda agora, os cientistas, investigando a natureza da radioatividade em todos os corpos da matéria viva, perguntam ansiosos qual a fonte permanente e inesgotável onde os corpos absorvem, incessante e automaticamente,*

*os elementos necessários a essa perene e inextinguível irradiação. No que se refere às ondas eletrônicas ou aos elementos radioativos da matéria em si mesma, essa fonte reside, sem dúvida, na energia solar, que vitaliza todo o organismo planetário. O orbe terrestre é um grande magneto, governado pelas forças positivas do Sol. Toda matéria tangível representa uma condensação de energia dessas forças sobre o planeta e essa condensação se verifica debaixo da influência organizadora do princípio espiritual, preexistindo a todas as combinações químicas e moleculares. É a alma das coisas e dos seres o elemento que influi no problema das formas, segundo a posição evolutiva de cada unidade individual".*

Ben Johnson, médico americano, faz a seguinte referência em relação a energia:

*"Tudo é energia, e permita-me ajudar você um pouco a entender isso: existem o Universo, nossa galáxia, nosso planeta, e depois os indivíduos, e aí dentro desse corpo existem os sistemas de órgãos, depois as células, depois as moléculas e depois os átomos. E depois existe a energia. Logo, são muitos os níveis em que pensar, mas tudo no Universo é energia".*

Assim, quando dizemos que tudo no Universo é energia, estamos nos referindo desde os objetos materiais que os sentidos identificam (as casas, os corpos, a natureza, os planetas), até aquilo que não se consegue perceber com os sentidos físicos como os pensamentos, os sentimentos, o espírito. O que diferencia cada um destes objetos físicos e imateriais é a informação que esta energia recebe e a forma como é organizada.

Einstein nos trouxe, através de sua genialidade, a teoria

especial da relatividade. Nela, o famoso cientista estabelece que:

*"matéria e energia são apenas duas manifestações diferentes da mesma realidade física fundamental e que podem converter-se, uma em outra, segundo a equação:  $E = m.c^2$ ".*

Se matéria e energia são manifestações diferentes da mesma realidade, uma influencia a outra.

Analisando a frase de Joanna de Ângelis "*O ser humano é um conjunto harmônico de energias ...*", o harmônico diz respeito a um ser humano saudável em corpo, mente, perispírito e espírito. Para melhor entendimento acho interessante explicar esta condição de harmonia de duas maneiras distintas: uma harmonia absoluta e uma harmonia relativa.

Considerando o estágio em que a humanidade terrestre se encontra no presente momento, acredito que cada ser humano, ao longo do seu desenvolvimento evolutivo, teve uma situação de harmonia absoluta, na qual foi possível perceber de maneira completa este equilíbrio de energias. Isto foi no momento da primeira encarnação como espíritos habitando um corpo humano. A partir da crença da existência de Deus, tal como está em "*O Livro dos Espíritos*" de Allan Kardec: "*...a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas*" e que por definição é "*... eterno, infinito, imutável, imaterial, único, onipotente, soberanamente justo e bom ...*", seria ilógico pensar que Ele, no momento da criação, permitisse que sua obra fosse imperfeita, ou em outras palavras, estivesse em desequilíbrio para iniciar a sua caminhada de desenvolvimento espiritual. Assim, nesta primeira encarnação como seres humanos, pode-se conceber um verdadeiro conjunto harmônico de energias considerando todas as partes (física, mental e espiritual) ou uma situação de harmonia

absoluta.

No momento em que o ser humano passou a se confrontar com as influências do meio e, principalmente, a ter a necessidade de fazer suas escolhas, quer dizer, utilizar o seu livre arbítrio, começou a permitir que existissem variações nos seus níveis de energia. Isto possivelmente ocorreu de forma sutil no princípio, através da influência dos seus pensamentos no equilíbrio do espírito. À medida que o seu livre arbítrio escolheu caminhos que o levaram a prejudicar a caminhada de seu semelhante, as energias negativas ou desarmonizantes resultantes destas escolhas passaram a atingi-lo, provocando desequilíbrio no seu ser. Ocorrendo estas atitudes de uma maneira mais sistemática, estas formas de energia mais densas começaram a se cristalizar no perispírito, fazendo com que a energia deste corpo sutil fosse ficando alterada.

Concomitantemente, surgiram os primeiros problemas de consciência, uma vez que o ser humano trazia a noção das leis divinas, do que convinha ou não, do que era útil ou inútil, gravada no seu espírito. Percebendo que estava contrariando estas leis, um desconforto mais intenso começou a aparecer, junto com os primeiros sinais de desarmonia psicológica ou mental.

Na continuidade deste desequilíbrio, começou a ter a sua produção interna de hormônios afetada, a sofrer interferência no seu sistema nervoso autônomo e fragilizar a sua imunidade. Como consequência, bem mais comprometido, e permanecendo com o desequilíbrio espiritual, perispiritual e emocional, acaba por ver deteriorada também a sua saúde física. Na ciência terrena, existe atualmente um ramo de estudo na área da saúde chamado de psico-neuro-endocrino-imunologia que relaciona as influências do pensamento e dos sentimentos sobre o sistema nervoso do ser

humano, o sistema endocrinológico e suas consequências na imunidade. É importante o conhecimento desta realidade para que se possa com mais efetividade controlar na base o problema da desarmonia energética. Vou abordar sobre este tema no próximo capítulo.

Assim, quando me refiro a uma situação de harmonia relativa, comento a respeito da situação de cada pessoa no princípio de cada nova experiência reencarnatória. Quando o ser humano, após aquela primeira vivência como espírito criado por Deus no começo do desenvolvimento de suas potencialidades, se encontra no início de mais uma jornada no planeta em busca de novos aprendizados para o seu espírito, ele chega ao plano físico com um "aparente" equilíbrio entre o espiritual, perispiritual, mental e o físico. Este indivíduo volta a adquirir o verdadeiro equilíbrio à medida que vai se desfazendo das suas imperfeições e avançando na sua caminhada rumo à perfeição. Mas será uma longa caminhada para todos.

Ao abordar sobre o equilíbrio espiritual, refiro-me às potencialidades que Deus deposita no ser humano, as quais permanecem em equilíbrio. No entanto, o espírito como entidade que percebe as influências do meio externo, através do perispírito, pode até não estar totalmente harmônico.

O corpo astral, que registra tudo o que indivíduo faz ao longo da encarnação, tanto as escolhas adequadas como as inadequadas, já não se encontra puro como estava na sua primeira encarnação. À medida que ele incorpora ou armazena as informações resultantes das opções menos felizes que ele toma, ele cria débitos a serem resgatados nas experiências seguintes. Pode-se fazer a comparação com um aluno que, ao término do ano letivo, foi aprovado para uma nova etapa, porém

necessitando de uma recuperação em certos aspectos no próximo ciclo, ficando em dependência numa determinada matéria. Ele terá plenas possibilidades de continuar o seu aprendizado, mas terá de dedicar parte de seu tempo para novamente vivenciar aquelas experiências nas quais não conseguiu um resultado satisfatório. Assim, pode-se dizer que ao nível do corpo perispiritual, o ser apresenta um desequilíbrio não perceptível, e por isto, este conjunto está harmônico de maneira relativa. Isto pode até não se traduzir em qualquer manifestação física ou mental perceptível, o que não quer dizer que a mesma não exista.

Acredita-se que os indivíduos que apresentam problemas genéticos ou dificuldades físicas e emocionais no momento do seu nascimento, são espíritos que de alguma maneira, por comprometimento em encarnações passadas, desarmonizaram o seu perispírito e assim, trouxeram esta consequência para a realidade física atual. Não se pode considerar, aceitando a existência Divina, que Deus iria permitir o nascimento de qualquer de Seus filhos com dificuldades extremas para uma única existência. Não haveria justiça, conseqüentemente se estaria negando a existência do Pai Maior. Logo, isto não é possível. Mesmo a justificativa de que seria um castigo aos genitores é inadmissível a partir da crença de um Deus misericordioso. Nenhum de nós, que somos pais ou mães, imaginaria punir nossos filhos, criando sofrimento aos nossos netos, você não acha? Se nós, simples seres humanos, ainda com várias imperfeições, já conseguimos ter este senso de justiça, que dirá Deus, que é a mais alta expressão de perfeição?

Ao longo da encarnação o ser humano se encontra a mercê de diversas influências, tanto positivas como negativas. Considerando que tudo é energia, é preciso sempre ter em mente que o próprio ser inicia a sua desarmonia pelo pensamento. James

Tyler Kent, famoso homeopata norte americano, já dizia que:

*"O homem adocece por um mau pensamento".*

Cada pensamento que é emitido, tem uma respectiva faixa vibratória. Se a pessoa mentalizar algo relacionado com as suas potencialidades divinas, se procurar expressar os seus sentimentos de amor, carinho ou bondade, estará utilizando níveis de energia mais elevados, os quais, por sua vez, terão um reflexo positivo na sua saúde. Já se não mantiver uma vigilância sobre seus pensamentos e permitir a existência de uma produção de ondas mentais de raiva, ódio, tristeza, amargura ou mágoa, estará sintonizando com correntes energéticas mais densas, as quais terão uma repercussão negativa dependendo da intensidade e frequência com que este tipo de pensamento estiver sendo acessado. A faixa vibratória em que o ser humano se localiza influencia sobremaneira no seu equilíbrio energético, e por consequência, na sua saúde física, mental e espiritual.

À medida que, pelos atropelos diários, a pessoa deixa de lado a atenção às necessidades do espírito e vivencia apenas os prazeres e interesses do mundo material, começam a surgir alterações no metabolismo. Quando ainda não resultaram em modificações irreversíveis no corpo físico, estas alterações podem ser igualmente redirecionadas através do pensamento. Para isto é importante que o indivíduo proporcione a si mesmo um momento para relaxamento e reequilíbrio de forças sutis. A meditação e a prece são mecanismos para alcançar faixas de vibração mais elevadas, e conseqüentemente, permitir uma harmonização do ser.

Ao mesmo tempo, é necessário modificar os padrões de pensamento. Para que se consiga realizar isto é necessário seguir uma série de etapas. Toda a mudança é possível, porém para ser

feita é preciso primeiramente conhecer a si mesmo para identificar o que precisa ser modificado. Sem este conhecimento o ser começará a mudar as consequências sem chegar nas causas. Este processo de autoconhecimento implica em duas atitudes que a pessoa deve ter para consigo mesma: auto-aceitação e modificação do autoconceito. Enquanto a pessoa não aceita as suas imperfeições, os seus hábitos inadequados, os seus vícios de pensamentos ou atitudes, ela muda transitoriamente e em pouco tempo retorna ao mesmo ponto, com um agravante: começa a desacreditar na sua capacidade de mudança, prejudicando a sua auto-estima e ampliando uma possível tendência à depressão.

Conforme a pessoa vai admitindo as suas falhas e se esforçando para modificá-las, está transformando o conceito a seu respeito. Isto terá reflexo no seu equilíbrio e consequentemente na sua saúde. Pessoas com bom nível de auto-estima, que trabalham o seu potencial espiritual no desenvolvimento de suas qualidades, estão vibrando sempre num nível mais elevado de energia, percebendo mais intensamente o recebimento das energias cósmicas através dos seus centros de força. O auxílio do relaxamento e de auto-sugestões positivas pode contribuir para alcançar este resultado mais rapidamente. Ao observar a maneira como se reage diante de cada situação, cada um pode perceber as energias que se movimentam interiormente. Considerando que cada sensação, impulso ou emoção tem o seu nível de energia correspondente, e que estes, à medida que se repetem levam o indivíduo para um maior ou menor grau de equilíbrio, é necessário por em prática todos estes conhecimentos, perseverar no que necessita ser melhorado e deixar para trás o que já não serve mais.

Amit Goswani, Doutor em física quântica pela Universidade de Calcutá na Índia, autor dos livros "A física da

alma" e "O Universo Auto-consciente - como a consciência cria o mundo", participante do filme "Quem somos nós" refere que:

*"Consciência quântica é a percepção de que tudo está interconectado. Que as coisas se relacionam entre si e que todos fazem parte desse mesmo **todo** e interagem o tempo inteiro"... "A ciência prova que a consciência esta interconectada. Também está provado que há uma evolução de consciência. Também está provado que essas energias influenciam muito em nossos sentimentos".*

Conforme citei anteriormente tudo é energia. Como tudo está conectado, quando alguém faz uma emissão de energia, esta influencia na energia do outro. Por este motivo pessoas mais sensitivas conseguem perceber, ao chegarem num determinado ambiente, se existem vibrações positivas ou negativas naquele lugar. A energia do todo estimula a energia do indivíduo e aquela gerada por este irá afetar a energia do todo. Se um grupo de pessoas se reúne e o nível energético da maioria é bom, as poucas pessoas com uma vibração mais negativa presentes não chegam a afetar o conjunto, e podem ser auxiliadas na elevação do seu padrão vibratório, se assim o desejarem. É o que acontece quando se vai assistir a uma palestra num centro espiritualista ou assistir uma missa na igreja ou a um culto num templo. Muitos que lá estão já compreendem a necessidade da vigilância dos pensamentos e da importância da oração. Desta forma, sua vibração positiva estimula aqueles que chegam lá ainda em desarmonia. A música que muitas vezes está presente no ambiente estimula ao recolhimento e ao equilíbrio das emoções, sensações e pensamentos, contribuindo para uma energia mais elevada.

Cabe salientar que, quando existem mais pessoas com

baixa vibração num grupo, aqueles que estiverem invigilantes poderão se deixar influenciar por estas vibrações negativas emanadas pelo conjunto, podendo sair do ambiente com um estado de perturbação sutil no seu campo energético. Pode-se citar como exemplo a ida de um indivíduo a um bordel. Sem julgar ou justificar os motivos que levam qualquer pessoa a procurar este tipo de satisfação, o ambiente carregado com uma energia mais densa acaba influenciando o pensamento e a harmonia daqueles que lá estão. Se a pessoa é mais sensível, energeticamente falando, e não estiver vigilante, poderá ser influenciada pela energia do todo, embora tenha ido lá apenas para passar alguns momentos de prazer.

Quando a pessoa se encontra num estágio de desarmonia, apresentando alterações nas emoções, pensamentos, ou mesmo distúrbios ao nível físico, existem diferentes formas de tratamento energético que podem auxiliar a mesma a reencontrar o seu equilíbrio, o que você verá adiante. Ressalto que cada um é responsável pelas suas obras. Assim, se hoje alguém está apresentando qualquer problema a nível físico, mental ou espiritual, foram as suas escolhas passadas que o levaram a isto, tenham elas sido feitas nesta encarnação ou em vidas precedentes e que novas escolhas precisam ser feitas para que as anteriores sejam de alguma maneira compensadas e novos aprendizados sejam realizados.

## CAPÍTULO 3

### PSICO-NEURO-ENDOCRINO-IMUNOLOGIA

A Psiconeuroimunologia é um ramo da ciência que estuda as relações entre o psiquismo, a neurologia e a imunologia. Acrescido a isto encontram-se as ações do sistema endocrinológico neste contexto. Por isto, considero importante a presença do termo "endócrino" no conjunto.

Neste capítulo minha intenção é abordar rapidamente como o sistema psico-neuro-endocrino-imunológico funciona. Os dados apresentados aqui não consideram a influência inicial do espírito sobre o sistema orgânico, mas sim sobre as consequências a partir da estimulação do sistema nervoso. É importante que se entenda o quanto mente e corpo estão ligados e como uma pessoa pode e influi decisivamente nas suas reações orgânicas. Ernest Lawrence Rossi no livro "*A psicobiologia da cura mente-corpo*" traz uma série de informações importantes para quem deseja aprender mais sobre o assunto. Inicialmente acho importante que se conheça um pouco da anatomia das regiões que participam deste sistema e a atuação de cada órgão envolvido.

Atualmente, identifica-se o hipotálamo, a região pré-frontal e o sistema límbico como as áreas do cérebro com as quais os processos emocionais estão relacionados. Também os aspectos motivacionais estão envolvidos com as mesmas áreas, principalmente os estados de necessidade ou de desejo essenciais à sobrevivência, como fome, sede e sexo. Estas regiões também controlam o sistema nervoso autônomo. Conforme Rossi:

*"... o locus principal da comunicação cérebro - corpo é o sistema límbico-hipotalâmico-hipofisário, que é como um grande conduto recolhendo informações de todas as redes neurais do alto cérebro do córtex e transduzindo essa codificação neural de informações nas moléculas mensageiras do corpo".*

Segundo ele existem células no hipotálamo que fazem a transformação dos impulsos elétricos que vem do córtex cerebral em moléculas mensageiras - os chamados neurotransmissores - para a hipófise, fazendo com que a informação neural do cérebro se transforme em informação hormonal da hipófise.

Observe inicialmente as conexões do hipotálamo e a sequência de eventos a partir do mesmo. O hipotálamo se relaciona com o sistema límbico, a área pré-frontal, as vísceras (órgãos) e a hipófise (ver figura 2).

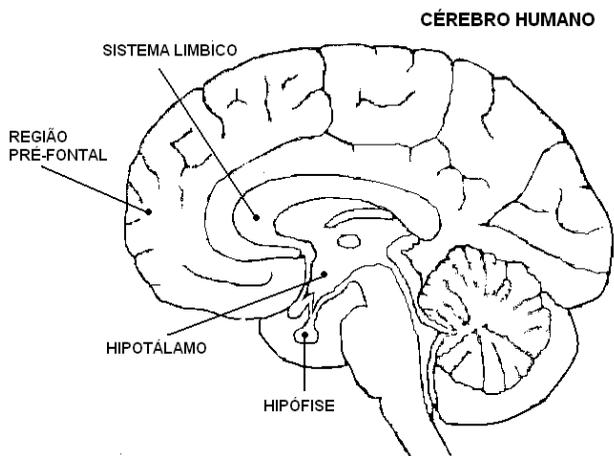


Figura 2 - Cérebro humano mostrando os locais responsáveis pela comunicação mente-corpo.

Entre as funções do hipotálamo, quase todas relacionadas com a manutenção do equilíbrio do meio interno, as mais importantes são o papel de regulação sobre o sistema nervoso autônomo e o sistema endócrino, o controle da temperatura corporal, do sono e vigília, da ingestão de alimentos e água, da produção de urina, além das funções citadas no parágrafo anterior.

O hipotálamo recebe informações de todo o sistema nervoso, tendo papel importante na transmissão das mesmas, dando sequência ao sistema. Com o objetivo de proporcionar um equilíbrio para todo o organismo, ele faz com que a informação chegue até a hipófise. A regulação do sistema endócrino se faz via controle da produção dos hormônios produzidos pela hipófise. Nesta relação com a hipófise, o hipotálamo é responsável pela secreção de inúmeros hormônios, entre eles:

- *Hormônio liberador da somatotropina* - junto com a somatostatina, também produzida pelo hipotálamo, regula a produção da somatotropina na hipófise (hormônio que tem função no crescimento dos ossos longos);

- *Hormônio liberador da prolactina* - associado ao hormônio inibidor da prolactina, comanda a produção de prolactina pela hipófise (hormônio essencial para a produção de leite pela mulher que amamenta);

- *Hormônio liberador da tireotropina* - estimula a produção de tireotropina (conhecido como TSH). Este hormônio tem um papel fundamental no estímulo da secreção do hormônio tireoidiano;

- *Hormônio liberador da corticotropina* - sua ação é de estímulo na produção de ACTH ou corticotropina, o qual estimula a secreção dos hormônios do córtex supra-renal.

Observa-se que estes hormônios têm ações importantes para a manutenção do equilíbrio físico interno. Entre as glândulas diretamente afetadas pela conexão hipotálamo - hipófise estão as glândulas supra-renais. Elas são em número de duas no corpo humano e estão localizadas acima de cada rim. Cada glândula possui duas partes distintas, com funções diferentes: uma parte chamada córtex e outra chamada medula.

A região do córtex da supra-renal produz os hormônios androgênicos (hormônios sexuais masculinos) e os hormônios corticosteróides (corticóides). Estes últimos são sempre produzidos quando existe algum fator estressante influenciando o indivíduo. Quando eles são liberados existe uma série de respostas orgânicas, entre elas os rins retêm mais água e sódio, tendo como consequência um aumento no volume sanguíneo e na pressão arterial. Ao mesmo tempo também afetam músculos e órgãos como os pulmões e o coração.

A região da medula, que é composta por uma massa de tecido nervoso, tem como função secretar as catecolaminas na corrente sanguínea em resposta a uma ação dos neurônios. As catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) servem para ativar o organismo num momento de estresse, permitindo que a pessoa possa lutar ou fugir. Como resposta a esta produção há um aumento da frequência dos batimentos cardíacos, uma elevação da pressão sanguínea, uma dilatação dos bronquíolos e modificação dos padrões de fluxo sanguíneo. Além disso, estes hormônios também têm um papel importante na hipertensão.

O hipotálamo, juntamente com o sistema límbico, irá também controlar o sistema nervoso autônomo. Este tem como função ajustar as atividades do organismo a fim de manter o seu equilíbrio interno. Chama-se autônomo porque atua

independente da vontade ou do pensamento voluntário do indivíduo. Para manter este equilíbrio ele irá influenciar na modulação do ritmo cardíaco, no controle de músculos involuntários, como os existentes nos intestinos, e na secreção de algumas glândulas.

O sistema nervoso autônomo é composto de duas ramificações: o simpático - responsável pela resposta de alarme do corpo, estimulando batimentos cardíacos, pressão sanguínea, respiração, etc.; e o parassimpático - responsável pelo relaxamento das mesmas funções. Desta forma, quando necessário, o sistema nervoso autônomo irá estimular ou relaxar a produção de saliva pelas glândulas salivares, a abertura ou fechamento da pupila, a movimentação de órgãos como o intestino grosso, intestino delgado e estômago, a produção de ácidos pelo estômago, o funcionamento da vesícula, do coração, dos rins, da bexiga e muitos outros órgãos.

Ernest Rossi comenta que:

*"... as emoções positivas parecem ter específicos correlatos bioquímicos, que, por outro lado, apresentam efeitos específicos nos tecidos e nas doenças. Uma vez que o sistema nervoso autônomo que é afetado pelas emoções, parece secretar não apenas os tão conhecidos neurotransmissores de catecolamina, mas também os ora conhecidos neurotransmissores peptídeos, esse sistema pode, em princípio, fornecer perfis muito específicos de mensageiros aos tecidos individuais. Recentemente, tem-se constatado que os nervos sensoriais secretam neurotransmissores peptídeos aos seus terminais periferais, de forma a poderem afetar o crescimento dos tecidos. Dessa perspectiva, pois, em que sistema nervoso libera*

*neurotransmissores que modulam fatores de crescimento, o cérebro, como órgão das emoções e atitudes, parece estar em posição de enviar misturas e quantidades apropriadas de neurotransmissores e hormônios moduladores de crescimento a regiões específicas".*

Observa-se pelo exposto que a ciência vem descobrindo como o organismo interfere nos níveis celular e genético, tendo explicações bioquímicas para as curas espontâneas ou o efeito da resposta placebo (considera-se placebo o medicamento inerte administrado com finalidade sugestiva ou psicológica, proporcionando a melhora de diversos sintomas simplesmente porque o paciente acredita na capacidade daquele "medicamento" de funcionar).

A função de regulação proporcionada pelo hipotálamo foi relacionada com o sistema imunológico. Existem muitas histórias de curas inexplicadas pela ciência médica, mas aceitas como milagrosas ou como consequência da fé dos doentes. A psicobiologia procura desmistificar estas curas, pesquisando quais os mecanismos existentes para que as mesmas ocorram. Ernest Rossi cita que uma pesquisa de Robert Ader demonstra:

*"como o condicionamento de comportamentos pode inibir ou fortalecer a resposta do sistema imunológico".*

As moléculas mensageiras do sistema imunológico são chamadas citocinas, interleucinas, fator de necrose tumoral, interferon, etc.

Aparentemente o sistema imunológico, o sistema nervoso central, o sistema nervoso autônomo e o sistema endócrino estão em comunicação entre si, por meio de uma série de moléculas mensageiras. Estes sistemas podem modular a atividade um do outro.

Existem dois tipos de imunidade: inata - todos os indivíduos nascem com ela - que proporciona uma defesa não específica contra todos os agentes agressores; e adquirida - o organismo desenvolve uma defesa específica contra bactérias, vírus e toxinas. De uma forma muitíssimo resumida, pode-se explicar que na imunidade inata atuam primeiramente a pele e as enzimas digestivas do estômago e num segundo momento as células sanguíneas brancas - os leucócitos, principalmente os neutrófilos e macrófagos. A imunidade adquirida necessita de um primeiro contato com o agente agressor para se desenvolver. Após este contato com as substâncias estranhas, o organismo irá comandar a produção de moléculas específicas para destruir as mesmas. Estas moléculas são conhecidas como anticorpos.

Ernest Rossi refere o seguinte:

*"Para entender como a mente pode influenciar o sistema imunológico, precisamos examinar um aspecto mais especial sobre como os linfócitos T e B operam: eles têm receptores na superfície de suas células que podem acionar e dirigir suas funções imunológicas. Os receptores ... são como fechaduras que podem ser abertas para acionar as atividades de cada célula ... as chaves que abrem estas fechaduras são as moléculas mensageiras da mente-corpo: os neurotransmissores do sistema nervoso autônomo, os hormônios do sistema endócrino e os imunotransmissores do sistema imunológico".*

No seu livro ele cita os estudos de Kiecolt-Glaser & Glaser sobre o estresse em estudantes de medicina descrevendo avanço inicial importante a nível genético:

*"Enquanto existem amplos dados demonstrando decréscimo da resposta imune associada ao stress humano e em*

*animais, esses proporcionam a primeira evidência de que essa interação pode ser observada a nível da expressão do gene".*

Ou seja, permite conceber que no caminho da cura física, quando se estimula de forma devida os sistemas nervoso autônomo, endócrino e imunológico, pode-se afetar o próprio material genético, podendo chegar na cura em determinados casos.

Em 1936, um jovem pesquisador canadense chamado Hans Selye apresentou um conceito original de estresse, deduzido a partir de experimentos com animais submetidos a diversos estímulos estressantes e a resposta regular que seus organismos apresentavam. O Dr. Selye define o estresse como:

*"...uma reação automática, não específica, do corpo a qualquer demanda, podendo ser um desafio ou qualquer tipo de mudança que requer uma adaptação."*

Ele chamou este processo apresentado de "*Síndrome de Adaptação Geral*", explicando como o estresse estimula a produção dos hormônios do eixo hipotalâmico - hipofisário - supra-renal e como estes proporcionam o aparecimento de doenças psicossomáticas.

Antes de identificar os mecanismos envolvidos na resposta orgânica ao estresse, é importante primeiro termos uma idéia do que pode ser considerado um fator estressante.

Considera-se que existe estresse quando alguns fatores como as transformações existentes na caminhada, as necessidades físicas, mentais, materiais ou espirituais ou agressões que ocorrem na vida não se ajustam às exigências, capacidades ou expectativas do indivíduo.

Podem ser citados como fatores de estresse:

- *Físicos* - ruído, iluminação excessiva, calor, etc.;
- *Sociais* - interação com pessoas, perda de emprego, promoção, etc.;
- *Pessoais* - problemas de saúde, morte de parente, nascimento de filho, problemas financeiros; etc.
- *Individuais* - relacionados com a rotina diária de cada um como a atividade física, o sono, a alimentação, o lazer, o sexo.

Quando a pessoa tem um ou vários destes aspectos individuais em desequilíbrio, isto também conta como um fator de estresse.

O estresse pode manifestar-se organicamente de várias formas, podendo estes sinais ou sintomas serem divididos em quatro tipos básicos:

- *Físicos* - dores em geral (cabeça, abdome, peito, músculo, etc.), cansaço, falta de sono, taquicardia, enjôo, suor excessivo, resfriados repetidos, problemas de pele, câncer, distúrbios imunológicos, etc.
- *Cognitivos* - prejuízo na concentração, dificuldade de memória, incapacidade de tomar decisões, etc.
- *Emocionais* - depressão, ansiedade, ódio, temor, preocupação, irritabilidade, impaciência, etc.
- *Comportamentais* - inquietude, compulsão alimentar, pressa, dependências (fumo, álcool, drogas), etc.

Ernest Rossi refere que "*Selye relacionou as seguintes Doenças de adaptação devido a estresse:*

- *Alta pressão sanguínea;*
- *Artrite reumática e reumatoide;*
- *Câncer;*
- *Distúrbios sexuais;*
- *Doenças alérgicas e de hipersensibilidade;*
- *Doenças cardíacas e das veias sanguíneas;*
- *Doenças digestivas;*
- *Doenças inflamatórias da pele e olhos;*
- *Doenças metabólicas;*
- *Doenças nervosas e mentais;*
- *Doenças de resistência em geral;*
- *Doenças dos rins;*
- *Eclampsia;*
- *Infecções".*

O eixo cortico-hipotalâmico-hipofisário-suprarrenal pode ser ativado por qualquer forma de estresse resultante de significativa mudança de vida (perda de emprego, morte de familiar, separação, etc), produzindo corticosteróides que irão suprimir o sistema imunológico. Ansiedade e depressão também estão relacionadas com esta menor atividade imune.

Como se pode observar, o estresse está relacionado com um grande percentual dos desequilíbrios que acometem o ser humano. Entre algumas doenças que podemos citar estão as alergias como a asma brônquica e urticária ou as doenças auto-imunes como a esclerodermia e o lupus eritematoso sistêmico.

À medida que o estresse estimula o sistema límbico, o hipotálamo estimula a hipófise e esta começa a produzir hormônios que irão afetar o sistema nervoso autônomo, o sistema endócrino e o sistema imunológico.

Quando ocorre uma sobrecarga de estresse (físico, social ou psicológico), o sistema límbico ativa as glândulas supra-renais estimulando a produção excessiva de corticóides, que por sua vez afetará órgãos como o estômago (podendo gerar úlceras gástricas), o timo, o baço e os linfonodos, interferindo no sistema de defesa, deixando o organismo mais vulnerável a infecções. Isto explica, por exemplo, casos que são comuns de pessoas que vivenciam um estresse muito intenso dias antes de saírem de férias. Buscando o resto de energia que ainda existe no organismo, o indivíduo consegue resistir a toda pressão, despejando enormes quantidades de hormônios no corpo. Quando finalmente se permite parar, o corpo relaxa e aquela enorme carga de hormônios começa a se fazer sentir permitindo o surgimento de distúrbios orgânicos (resfriados, sinusites, pneumonias, etc.).

Parece que, quando os mecanismos de adaptação se encontram em níveis adequados, os níveis dos corticosteróides não são muito altos, porém, quando encontram-se pessoas com maiores dificuldades de adaptação, como os pacientes com depressão, esses níveis são mais elevados.

Ao mesmo tempo, por ativar também nas supra-renais uma produção aumentada de catecolaminas (hormônios como a adrenalina e a noradrenalina), podem aparecer como consequência um aumento na pressão sanguínea arterial e lesões no miocárdio (músculo cardíaco).

Assim, a glândula supra-renal parece ter reações diferentes conforme o tipo de estresse. Quando em situações de agressão, a região cortical da glândula produz corticóides, enquanto a região medular libera noradrenalina. Em situações de tensão e ansiedade, a região medular prioriza a liberação de adrenalina. Isto nos indica que, de alguma maneira, o sistema

límbico, ao perceber o conflito que está ocorrendo, passa informações diferentes para as glândulas supra-renais.

Sabe-se que hormônios como a adrenalina e noradrenalina exercem influência sobre as reações imunológicas. Quando elas estão aumentadas, promovem uma inibição das respostas de anticorpos. E eles podem ter sua liberação relacionada com fatores psicológicos. Diversas pesquisas demonstram uma grande influência das emoções sobre o sistema imune. Acreditar na cura facilita ou não a mesma? Após as explicações acima, você ainda tem dúvida?

Quando se considera que determinado fator estressante afeta certo número de pessoas e se observa que existem diferentes respostas para o mesmo estímulo, isto reforça a idéia de que mais importante do que o estímulo estressante propriamente dito é como este estímulo é percebido pelas diferentes pessoas. O que uma pessoa acha ser motivo de estresse (um ruído alto como num show de rock), outra pode achar um prazer e reagir de forma diversa. Não se está falando aqui nos danos que um ruído alto pode provocar, apesar do indivíduo percebê-lo como forma de prazer. A sensibilidade particular de cada um faz a diferença na resposta orgânica que cada um apresenta. Assim, existem aqueles que enfrentam situações difíceis reagindo de maneira tranquila enquanto outros reagem à mesma situação em grande descontrole orgânico. Você verá adiante como se forma o estado emocional e a influência deste nos comportamentos e reações orgânicas.

## **CAPÍTULO 4**

### **CHAKRAS E CORPOS SUTIS**

Não é por acaso que este capítulo está localizado logo após falar da psico-neuro-endocrino-imunologia e antes de falar sobre a saúde do espírito. Penso ser importante fazer uma ligação entre o material e bioquímico e entre o energético e espiritual.

Como esse é um campo cujas informações ainda são difíceis de serem comprovadas pelos sentidos humanos e pelos equipamentos eletrônicos até agora disponíveis, ainda existem diferentes interpretações entre as diversas escolas do conhecimento. A principal divergência se faz devido às várias formas de classificação. No meu ponto de vista é apenas uma questão de entendimento diferente de cada um, conforme o conhecimento adquirido, a caminhada evolutiva e as crenças que possui. Talvez, mais tarde, poder-se-á observar que todos, dentro da sua ótica, detinham uma parcela da verdade.

Encontra-se em antigos textos indianos informações a respeito da existência de centros de energia no nosso corpo sutil. Chamam estes centros energéticos de chakras, cujo significado em sânscrito quer dizer círculo ou roda. Eles têm como função captar as energias superiores, transformando-as de forma que possam ser aproveitadas pelo ser humano. As energias superiores têm seu fluxo através dos chakras até as estruturas celulares, percorrendo canais de energia sutil. Alguns textos apresentam os chakras em diferentes partes do corpo humano, podendo chegar, contando entre os principais e secundários, a um total maior que trezentos e sessenta.

A comunicação entre os chakras acontece através de

condutos conhecidos como "nadis", por onde flui a energia vital. Os chakras atuam diretamente sobre os plexos nervosos do corpo físico e têm relação com glândulas do corpo físico.

Mais comumente observamos classificações identificando sete chakras principais. Neste ponto encontrei uma das primeiras diferenças entre as diversas escolas esotéricas. Existe um consenso quando se fala do quarto ao sétimo chakra em termos de classificação (cardíaco, laríngeo, frontal e coronário). Já para os três primeiros existem quatro alternativas (básico, sacral, esplênico e gástrico). Além disto, encontrei diversas interpretações quando os textos fazem relações dos chakras com os pecados, os sentidos de percepção, as virtudes, os defeitos, os plexos nervosos, etc., que acabam muitas vezes confundindo o leitor. Até mesmo a denominação de alguns chakras varia de uma escola para outra, o que por vezes causa dificuldade no entendimento daqueles que já tem um conhecimento prévio.

Não se pode julgar qual a classificação é mais ou menos conveniente. Assim, preferi tomar um modelo como base, fazendo algumas associações com outras informações colhidas. Escolhi seguir a classificação de Richard Gerber no livro "*Medicina vibracional*", acrescentando informações sobre o chakra esplênico por considerá-lo importante dentro da compreensão da realidade energética do ser humano.

Inicia-se com o **primeiro** chakra chamado de "**raiz**, básico ou coccigiano", localizado próximo ao cóccix. O **segundo** seria o "**sacral**, sacro, genésico, gonadal ou do umbigo" que estaria situado logo abaixo do umbigo. Algumas escolas citam o chakra esplênico (localizado próximo ao baço), como um dos sete principais. Na concepção budista o esplênico é identificado como segundo chakra, não considerando o sacral como um chakra

independente (fica associado ao chakra básico). Há registros que identificam o esplênico como sendo o terceiro chakra (nestes casos o chakra "gástrico, umbilical ou plexo solar" fica como segundo).

O **terceiro** chakra conhecido como "**gástrico**, umbilical, solar ou plexo solar" situa-se na metade superior do abdome, um pouco abaixo da ponta do esterno. O **quarto** é chamado de "chakra do coração ou **cardíaco**", situado na parte média do esterno, sobre o coração. O **quinto** chakra localiza-se no pescoço e é chamado de "chakra da garganta ou **laríngeo**". O **sexto** chakra se situa na parte média da frente e é conhecido por "**frontal**, chakra da testa ou terceiro olho". Por último, o **sétimo** chakra se localiza no alto da cabeça, sendo assim chamado de "chakra da cabeça, chakra do topo da cabeça, da coroa ou **coronário**".

O funcionamento adequado dos chakras principais é fundamental para o equilíbrio de cada sistema de órgãos, já que cada um destes chakras responde pela energia dos órgãos a eles vinculados. O funcionamento anormal dos chakras pode permitir o aparecimento de sintomas de uma determinada região.

As energias mais espiritualizadas (cósmicas) costumam entrar principalmente pelos chakras superiores (coronário e frontal). A partir do momento em que entram no corpo, como os chakras estão ligados à medula espinhal e gânglios nervosos ao longo do corpo, a energia é distribuída para os demais chakras através das redes de nadis. O mesmo se manifesta com as energias mais densas, as quais têm melhor recepção pelos chakras inferiores (básico e sacral). Isto acontece porque cada chakra tem uma frequência vibracional diferente.

À medida que as energias vão sendo absorvidas pelos chakras, vão sendo convertidas em sinais endócrinos e

transmitidas como informação de natureza fisiológica. O fato de cada órgão do corpo possuir sua frequência energética própria, pode ser uma explicação para o tropismo que determinados medicamentos homeopáticos possuem para cada órgão. Como o medicamento homeopático atua por estimular a energia do paciente, pode-se considerar que, quando se utiliza um medicamento em dose única, este tenha como semelhança a frequência vibratória total, resultante da soma de todos os órgãos do corpo. Aqueles órgãos que possuem uma frequência energética muito próxima desta frequência total devem apresentar uma melhora mais rápida, ao passo que os demais irão se equilibrando à medida que o todo vai se harmonizando.

Richard Gerber afirma que existe:

*"um chakra mental, um astral e um etérico ocupando a mesma área. As energias mentais que se originam no nível vibracional mental e no nível espiritual superior são processadas pelo chakra mental e reduzidos para o nível astral. Este processo se repete quando a energia mental reduzida e os inputs astrais diretos são processados pelo chakra astral. A partir daí a energia é enviada através do chakra etérico e, a seguir, novamente reduzida até poder ser distribuída, através dos nadis, para centros nervosos e glandulares especiais, espalhados por todo o corpo".*

Você verá a seguir que algumas correntes esotéricas e espiritualistas costumam citar a existência de sete corpos (considerando o corpo físico). Acredito que não há motivos para discussão, pois são apenas pontos de vista diferentes. É importante respeitar a diversidade, pois estas diferenças residem na forma de interpretação da cada corrente.

Rapidamente, pois não é a finalidade deste livro, vou

abordar cada um dos chakras, aprofundando um pouco mais o conhecimento para aqueles que estão tendo contato com estas informações pela primeira vez.

### **Chakra coronário**

Este chakra é conhecido entre os hindus como "lótus de mil pétalas". Ele se relaciona materialmente com a glândula pineal. Quanto mais a pessoa se direciona para uma busca espiritual, desenvolvendo suas qualidades interiores, mais ela ativa o chakra coronário. Ele é o principal elo de ligação com os planos superiores e por seu intermédio são captadas as energias espirituais. No nível físico está ligado à atividade do córtex cerebral e ao funcionamento do sistema nervoso. Para que fique completamente ativo, é preciso equilibrar mente, corpo e espírito. Fluxos anormais de energia a este nível podem se manifestar através de diferentes disfunções, entre elas as psicoses.

### **Chakra frontal**

O chakra frontal fica localizado entre os olhos, na região da testa. Existe uma associação de algumas correntes místicas do frontal com a pineal. No entanto, quando o coronário é ativado, o frontal passa a ser representado pela hipófise, sobre a qual atua diretamente. É o chakra dos sentidos, sede da intuição no campo da mediunidade, atuando na área do raciocínio e relacionado com a clarividência. Este chakra pode ser gradualmente desenvolvido através de diversos exercícios de meditação (falarei adiante no capítulo sobre meditação). Através do frontal é emitida a energia mental e são comandadas as capacidades psíquicas. Quando a pessoa não deseja ver ou aceitar algo que seja importante para o desenvolvimento de seu espírito, pode causar disfunções neste chakra, bloqueando energeticamente este centro de força. Assim,

pode-se ter como repercussão física problemas como cataratas, sinusites ou problemas endócrinos.

### **Chakra laríngeo**

Situado na região do pescoço, se relaciona com o plexo cervical, sendo responsável pelo equilíbrio das áreas da fala, audição, vias respiratórias superiores (laringe, cordas vocais, faringe, amídalas), sistema nervoso parassimpático e glândulas que se encontram nesta região (tireóide e paratireóide). Uma de suas funções é criar condições de tradução ou expressão, através da fala, mímica, ação e criatividade. Por atuar sobre tireóide e paratireóide, glândulas que atuam de forma diferente sobre o metabolismo do cálcio, também tem uma ação sobre o sistema esquelético.

Bloqueios neste nível podem ocorrer quando a pessoa não se expressa de forma criativa ou por ter dificuldade de verbalizar o que sente. Um fluxo excessivo de energia também pode provocar distúrbios. Assim, enquanto pode haver um hipotireoidismo resultante de um bloqueio energético neste nível, pode-se apresentar um hipertireoidismo por fluxo exagerado de energia. As doenças relacionadas com as disfunções do laríngeo podem ser desde leves como faringites ou amidalites a mais graves como tireoidites ou tumores de paratireóide, tireóide e câncer de laringe.

### **Chakra cardíaco**

Este chakra é responsável pelo equilíbrio emocional do indivíduo. É de fundamental importância para que se possa expressar o amor, tanto em relação aos outros, como amor a si mesmo. Este amor pode ser tanto o amor fraternal (por amigos e conhecidos), amor emocional (entre os cônjuges) e o amor

espiritual, cuja forma mais elevada é o amor pelo próximo. Richard Gerber refere que:

*"... as lições de amor estão entre as mais importantes que temos de aprender durante o tempo em que estamos destinados a passar no plano físico. As dificuldades em aprender essas lições podem se manifestar como anormalidades no funcionamento do chakra cardíaco, as quais, por sua vez, afetam o coração físico".*

Não é a toa que hoje se percebe um grande número de pessoas com problemas cardíacos. Fala-se do colesterol e do sedentarismo, mas esquece-se da dificuldade das pessoas em se amar e amar o seu semelhante. É preciso ter o cuidado de não generalizar, pois mesmo pessoas de grande desenvolvimento espiritual podem apresentar doenças cardíacas por outros motivos, muitas vezes cármicos.

Como este chakra também está relacionado com sistema circulatório, pulmões, timo e seios, pode-se relacionar as seguintes doenças aos bloqueios energéticos neste centro: pneumonias, problemas de imunidade, câncer de mama e isquemias cerebrais. Quando a pessoa começa a desenvolver a capacidade de amar a si mesmo e aos outros de maneira incondicional, o chakra cardíaco começa a se abrir mais para canalizar toda a energia para oferecer aos órgãos que ele abastece.

Viu-se no capítulo sobre psico-neuro-endocrino-imunologia que existe uma relação entre os pensamentos, sentimentos e a saúde física. Várias pesquisas demonstram que existe uma associação de depressão e diminuição das defesas imunológicas. O que ainda não foi compreendido pelos pesquisadores é que o fluxo de energia que deve passar no chakra

cardíaco tem um papel relevante para o eficaz funcionamento do timo, glândula que produz hormônios que regulam a atividade dos linfócitos. A medicina atual focaliza muita a importância dos vírus e bactérias como fatores desencadeantes das doenças. Existe ainda uma dificuldade de admitir que fatores energéticos possam desencadear uma doença para a qual um indivíduo apresente predisposição genética.

Um fator essencial para auxiliar no equilíbrio do chakra cardíaco é estar sempre em busca da felicidade. Pessoas mais alegres e felizes têm uma tendência a apresentar um melhor nível de energia neste chakra. Já os que permanecem por muito tempo percebendo a vida de modo negativo, sentindo-se depressivos, tristes, desgostosos, têm uma maior possibilidade de apresentar distúrbios por influências ao nível deste chakra.

### **Chakra Gástrico**

O chakra gástrico fornece energia para a maior parte dos órgãos da digestão, incluindo estômago, fígado, vesícula biliar, pâncreas, além do baço e supra-renais. Ele é o responsável pela boa ou má assimilação dos elementos nutritivos, pela metabolização dos alimentos ingeridos e pelo funcionamento do aparelho digestivo. Com o desenvolvimento deste chakra aumenta-se a percepção das sensações alheias, adquirindo uma sensibilidade espiritual capaz de perceber as influências negativas no ambiente onde se encontra.

Alguns textos relacionam este chakra com as glândulas supra-renais, principalmente com a região cortical da mesma, que tem um importante papel na ativação hormonal em momentos de estresse. Outros referem sua ligação com o pâncreas, a qual acho mais lógica, considerando a sua localização e por fazer parte do sistema a ele associado. Um funcionamento anormal deste chakra

pode estar associado a estado emocional de irritação ou a medo. Uma doença comum associada a desequilíbrio energético do gástrico é o diabetes (justamente uma disfunção da sua principal glândula - o pâncreas). Além desta, pode-se citar gastrites, úlceras duodenais ou gástricas ou hepatopatias. Quando equilibrado, como disse anteriormente, facilita a percepção do ambiente.

### **Chakra Sacral**

Pode ser considerada a sede energética da sexualidade. Está associado às glândulas sexuais (testículos nos homens e ovários nas mulheres) e órgãos reprodutores. Além destes, fornecem energia para os intestinos (delgado e grosso), apêndice e bexiga. Quando alguém tende a perceber seus relacionamentos principalmente a partir dos seus aspectos sensuais e sexuais, tem boa probabilidade de estar com as suas energias muito concentradas neste chakra. Pode-se utilizar a meditação para equilibrar as energias neste chakra. Uma das formas é a prática do sexo tântrico, segundo algumas escolas orientais. Desequilíbrios nesta região podem causar doenças como irritabilidade dos intestinos, síndrome de má absorção, inflamações (colites, prostatites, etc), tumores na bexiga, etc. Sabe-se de certas associações com agentes físicos e surgimento de tumores. No caso de tumores da bexiga, o cigarro é citado como um possível agente desencadeante. No entanto, este não ocorre com todas as pessoas que fumam, talvez apenas naquelas que tem uma desarmonia energética neste chakra.

### **Chakra básico**

Por fim, relaciona-se o chakra básico ou raiz. Simbolicamente está associado aos instintos primários de sobrevivência, entre eles medo de ferimentos físicos. Devido a esta associação, algumas correntes relacionam este chakra com a

região medular das supra-renais, responsável pela produção de adrenalina. Está ligado ainda com auto-proteção, relação apego e desapego e satisfação das necessidades básicas. Quando muito energizado pode provocar na pessoa uma certa paranóia, levando-a a reagir defensivamente. Quando pouco ativado, pode gerar falta de vontade de viver. É considerado a sede da kundalini que é uma força criativa que auxilia no alinhamento dos chakras, colabora na liberação do estresse nos centros corporais e auxilia na elevação da consciência para os níveis espirituais superiores. Fisicamente está associado à espinha, sacro, orifícios externos de excreção (anus, uretra) e ao reto. Disfunção energética do chakra pode estar relacionada com afecções do ânus, como hemorróidas e fissuras.

### **Chakra Esplênico**

Ligado materialmente ao baço, é uma importante porta de entrada de energia vital. Tem função de organizar a distribuição e a circulação dos recursos vitais e, entre outros, a formação e reposição das defesas orgânicas através do sangue. Além do baço, atua sobre os rins. Dentro das discussões entre escolas diferentes, menciona outros órgãos que estariam sob sua ação, mas para não criar maior confusão, evitei citá-los. Pessoas que têm este chakra bloqueado habitualmente são muito nervosas, incomodam-se com tudo, além de terem muita necessidade de energia. É um chakra que costuma estar mais desenvolvido nos médiuns curadores.

Existem lições emocionais e espirituais que o ser humano precisa aprender e que estão relacionadas com cada um dos chakras. Os chakras inferiores (básico, sacro e também o esplênico) se relacionam fisicamente com a absorção, assimilação, excreção e reprodução e emocionalmente com o senso de

realidade, a sexualidade e os instintos de sobrevivência.

Os chakras intermediários (gástrico, cardíaco e laríngeo) se relacionam fisicamente com os processos de digestão, circulação, respiração, imunidade e preservação da integridade individual. No campo emocional, a relação se faz principalmente com o desenvolvimento pessoal e a formação da individualidade. Isto inclui um surgimento de senso de poder pessoal, o desenvolvimento de um amor mais amplo (para consigo mesmo e com os outros) e um aprendizado na comunicação e disciplina.

Os chakras superiores (frontal e coronário) são de natureza mais espiritual. O frontal auxilia a direcionar as forças espirituais superiores, estimulando o desenvolvimento das capacidades intuitivas e clarividentes. Já o coronário é ativado de maneira especial quando a pessoa pratica a meditação ou está em busca interna do significado da vida.

Quando se consegue equilibrar os chakras, tanto a saúde física como a psíquica ficam em ótimo estado. De outra forma o indivíduo fica sujeito a distúrbios na sua harmonia.

O desequilíbrio dos chakras é motivado por pensamentos, emoções, palavras, ações e desejos de baixa vibração, como ira, inveja, avareza, orgulho, cobiça, gula, preguiça, luxúria, pessimismo, mágoa, egoísmo, ódio entre outros. André Luiz, através de Francisco Xavier fala o seguinte a respeito dos chakras:

*"Cada centro de força (chakra) exigirá absoluta harmonia, perante as Leis Divinas que nos regem, a fim de que possamos ascender no rumo do perfeito equilíbrio ..."*

Assim, para se manter uma boa saúde, além de ter bons pensamentos, sentimentos, emoções, é preciso uma alimentação saudável (com tudo aquilo que não engorda como verduras,

legumes e frutas), praticar exercícios físicos, manter uma disciplina no sono e dedicar momentos para a meditação, o relaxamento e a religião. É importante haver uma harmonia entre estas atividades. Quando a pessoa se dedica apenas a uma, em detrimento das demais, permanece com possibilidades de adoecer física, mental ou espiritualmente.

Os tratamentos energéticos como homeopatia, acupuntura, passe magnético, prece ou água fluidificada auxiliam na recuperação, mas para o equilíbrio ou harmonização mais duradouro dos chakras, é importante uma reforma íntima, uma mudança nos seus sentimentos, na sua moral, nos seus hábitos. O ser humano, de maneira geral, está sempre postergando para depois o abandono de certos vícios, como se eles fossem fundamentais na sua existência. Mas não são. Nós, como indivíduos, é que damos uma importância demasiada a eles, deixando-os com um poder de domínio sobre o nosso livre arbítrio. Ao exercitar os ensinamentos que Jesus deixou de amor ao próximo como a si mesmo, perdão às ofensas, fraternidade, benevolência, caridade, auxiliando a quem necessita, emite-se ondas de vibração mais elevada, estimulando o chakra coronário a captar as energias vindas da espiritualidade maior, distribuindo aos demais chakras e equilibrando o corpo físico.

Encontra-se em diversos autores, entre eles André Luiz, Ramatis e Edgard Armond, a referência da existência do duplo-etérico. O duplo-etérico, segundo Ramatis, é:

*"... um corpo ou veículo provisório, espécie de mediador plástico ou elemento de ligação entre o perispírito e o corpo físico do homem. É constituído de éter físico emanado da própria Terra e dissolve-se no túmulo depois da morte física do homem. Ele recebe os impulsos do perispírito e os*

*transfere para a carne, agindo também em sentido inverso. A função mais importante do duplo-etérico é transmitir para a tela do cérebro do homem todas as vibrações das emoções e impulsos que o perispírito recebe do Espírito ou Alma imortal. Embora seja um intermediário entre os centros sensoriais da consciência perispiritual e o centro da consciência cerebral física, o duplo-etérico é resultante da emissão radioativa do próprio corpo físico da Terra".*

Quando a pessoa desencarna, parte para o plano espiritual apenas com o perispírito, deixando para trás o corpo físico e o duplo etérico.

Segundo Richard Gerber existem chakras no nível mental, astral e etérico. As energias vindas dos níveis espirituais superiores seriam processadas pelo chakra mental, transmitidas para o astral, e deste, após novo processamento, para o etérico, seguindo através dos nadis, para centros nervosos do corpo físico. Para aqueles que admitem apenas a presença do corpo físico, perispírito e espírito, o duplo etérico estaria incorporado ao perispírito, embora dele se separe no momento do desencarne. Além dele, fariam parte do perispírito o corpo mental e o corpo astral. Neste caso, os chakras localizados no duplo etérico estariam situados no perispírito, não existindo chakras em outros corpos sutis.

Algumas linhas espiritualistas, como o hinduísmo, admitem a presença de diferentes corpos sutis. Estas doutrinas falam em sete corpos, a saber: corpo físico, corpo etérico, corpo astral, corpo mental inferior, corpo mental superior, corpo búdhico e corpo átomico. Comento a respeito do assunto, pois como se encontra diferentes explicações nas diversas escolas espiritualistas, cada uma referindo possuir a "*verdade*", isto acaba

gerando resistência por grande parte das pessoas que começam os estudos em busca de uma maior espiritualidade. Como o objetivo deste trabalho é incentivar justamente a busca da espiritualidade, com a finalidade de proporcionar um maior equilíbrio físico, mental e espiritual, acho importante procurar unir os conhecimentos, permitindo a cada um que mantenha a sua crença, desde que esta lhe auxilie nesta caminhada rumo aos planos superiores. Com o tempo, ao longo do desenvolvimento do espírito, se chegará ao conhecimento da verdade.

Acredito que a resistência em aceitar a existência de outros corpos espirituais, na visão de alguns defensores da obra kardecista, esteja no fato destes não terem sido citados pelos espíritos ao longo da codificação das suas obras básicas. Recomendo aos praticantes de qualquer linha espiritualista que continuem estudando o que os seus princípios filosóficos apregoam. Todos devem buscar a evolução do espírito, seguindo a mais simples e profunda mensagem que Jesus nos deixou:

*"amai a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmos".*

## CAPÍTULO 5

### SAÚDE DO ESPÍRITO

Comentei no primeiro capítulo a respeito dos conceitos de saúde e doença. Além dos fatores químicos e biológicos, citamos também as influências sociais e imateriais. Também, referi que considerando a existência do espírito, é preciso agregar o conceito de equilíbrio ou saúde espiritual para que se possa trabalhar com o paciente de uma forma holística, ou seja, completa. É o que busco esclarecer a partir de agora. Antes de falar sobre a saúde espiritual, vou comentar sobre as origens de muitos problemas de saúde.

Vimos que o ser humano sofre a influência de diversos fatores. No entanto, apenas estes não explicam uma imensidão de distúrbios, e menos ainda as predisposições físicas que cada pessoa apresenta. Diz-se que cada um adocece naquilo que pode e não naquilo que quer. Assim, além dos estímulos atuais, devem existir causas anteriores que expliquem de maneira mais aceitável por que adoecemos.

No livro "*O Evangelho segundo o Espiritismo*" no capítulo V observa-se uma referência sobre as causas atuais e anteriores das aflições, a qual explica o porquê de muitas dificuldades pelas quais o ser humano passa, entre elas os problemas de saúde. Como entender a justiça Divina, admitindo a possibilidade de haver uma única existência, quando se observam algumas pessoas serem privadas de prazeres como a visão, a audição, a deambulação, enquanto outras aparentemente vivem em estado de saúde "perfeita"?

Pode-se ler neste capítulo de "*O Evangelho segundo o Espiritismo*" o seguinte:

*"Por que sofrem uns mais do que outros? Por que nascem uns na miséria e outros na opulência, sem coisa alguma haverem feito que justifique essas posições? Por que uns nada conseguem, ao passo que a outros tudo parece sorrir? Todavia, o que ainda menos se compreende é que os bens e os males sejam tão desigualmente repartidos entre o vício e a virtude; e que os homens virtuosos sofram, ao lado dos maus que prosperam".*

Admitir o acaso, como muitos apregoam, é negar a existência de Deus.

Alguns problemas de saúde têm origem na vida presente, principalmente em pessoas adultas que já tiveram tempo de fazer escolhas inadequadas, aparecendo alguns resultados das mesmas. Muitos são responsáveis pela sua imprevidência e pela falta de autocontrole. No entanto, isto não se deve apenas a opções que fazemos. Tem relação também com as atitudes e o temperamento que cada um apresenta. O ser humano é vítima do próprio orgulho, vaidade, inveja, impulsos que existem nele há muito tempo e cuja reforma tem sido adiada por igual período. Cada um é responsável pelas suas dores e seu sofrimento. Em determinado momento, muitos já cansados de tanto persistir nas atitudes indevidas, começam a abrir seus sentidos para a realidade do espírito. Só que o plantio foi feito. Cabe agora começar a semear novas sementes, aguardar pelo crescimento das mesmas, enquanto ainda se colhe o resultado da "safra" passada.

Não se sabe o que foi plantado no passado. Como diz a velha expressão "*não adianta chorar pelo leite derramado*". Do que vale ficar horas, semanas ou anos pensando nisto se a

verdade somente será revelada após o desencarne de cada um? Porém, é necessária perseverança para enfrentar o que quer que se manifeste. Como disse, alguns distúrbios no equilíbrio físico e mental têm origem no passado, em outras existências. Mesmo estes podem ser minorados à medida que se trabalha em favor do semelhante, reparando aquilo que foi causado. Com isto, vai-se diminuindo as dívidas.

Imagine a situação de uma pessoa que, por diversas agressões cometidas contra o seu semelhante no passado, sabia que, ao retornar ao plano físico, teria a possibilidade de, em algum momento, perder o braço com o qual terminara com tantas vidas. No entanto, com o aprendizado feito durante o período em que se encontrava desencarnado, volta e inicia longo ministério a favor do próximo, atuando como destacado servidor auxiliando seu semelhante. Quando chega o período em que ele poderia estar sofrendo um "acidente" e perdendo o braço, a referida tragédia realmente acontece, porém ele perde apenas um dedo. Para quem observa do plano físico, sem a percepção da justiça Divina e sem acreditar nas reencarnações, o que ocorreu foi uma tremenda injustiça. Como um homem de bem pode sofrer este tipo de acidente, perdendo o dedo, quando tantos homens "maus" estão por aí em plena saúde? Quem já adquiriu o conhecimento a respeito da espiritualidade, sabe que não existe injustiça. Conforme disse Jesus "*nenhum fio de cabelo cai sem que seja do conhecimento de Deus*". E sendo Ele o modelo de justiça e bondade, não permitiria que nada ocorresse sem um sentido. Para todo efeito, existe uma causa, mesmo que não se consiga explicá-la.

Conforme Alírio de Cerqueira Filho, no livro "*Saúde Espiritual*", a saúde espiritual é:

*"o resultado natural da busca da própria espiritualidade, encontrar a nossa essência interior, o Eu divino que somos".*

Em primeiro lugar precisamos aceitar que somos filhos de Deus, com um potencial interior a ser desenvolvido para que possamos nos aproximar do Pai Maior. Em seguida entender que, por escolhas inadequadas, o ser humano acabou se distanciando Dele. Ao se dar conta deste distanciamento, começou a perceber uma sensação de vazio, determinando conflitos internos, provocando um desequilíbrio energético em seu interior, com todas as suas consequências imediatas e tardias, seja a nível espiritual, mental ou físico.

Quando criados, o ser humano teve gravados em seu inconsciente as Leis Divinas para lhe servir de guia em sua caminhada de elevação na direção ao Criador. À medida que o indivíduo compara aquilo que devia estar fazendo com aquilo que está fazendo e percebe que existe uma diferença no percurso transcorrido, cada um tem uma reação diferente, a qual, na grande maioria das vezes, se assemelha por levar cada um a uma distância ainda maior do objetivo. Por que isto acontece? Pelo fato de que não se aprende a utilizar esta capacidade latente que cada um possui de maneira produtiva e positiva.

Wanderley S. de Oliveira sob orientação de Ermance Dufaux no livro "*Escutando os Sentimentos*" faz uma consideração sobre o egoísmo como a doença original. Todos teriam passado por esta experiência ao longo da sua evolução como espírito humano (e ainda a vivência em graus variados). De certa maneira poderia se considerar até que este egoísmo possa ter impulsionado o ser humano para frente, como uma questão de sobrevivência. No momento em que se começou a fazer escolhas comparando os impulsos e as leis divinas gravadas em seu

inconsciente, o ser humano começou a sofrer com este comportamento. A partir daí o egoísmo passou a ser visto como o hábito doentio de atender os caprichos pessoais. Ao mesmo tempo teria começado a se desenvolver a arrogância - sensação de exagerada importância pessoal - perdendo o contato com o "self Divino", ou com aquelas informações gravadas em seu íntimo provindas da Divindade Superior. O indivíduo passou a ser escravo de si mesmo, ficando afastado de Deus, sentindo-se abandonado e inferiorizado. Esta teria sido a origem de boa parte das patologias mentais.

Para alcançar o equilíbrio na sua saúde espiritual cada um precisa aprender a cultivar a espiritualidade, o que fará novamente com que se possa estar ligado ao Criador. Costumo indagar meus pacientes sobre sua espiritualidade. Pergunto-lhes, com frequência, se tem alguma crença ou seguem algum tipo de filosofia ou religião. Como sou conhecido por muitos pacientes por ser um médico aberto às questões do espírito, diversas pessoas que cultivam alguma filosofia com crença em reencarnação me procuram. Dizem se sentir mais à vontade para conversar a respeito de temas que eles julgam que outros médicos terão dificuldade de compreender. No entanto, é extremamente comum que muitos digam que aceitam esta ou aquela doutrina religiosa, mas não a praticam, ou frequentam os locais de culto (igreja, sociedade, templo, etc.), pois "não são fanáticos". É como se o fato de ir ao local de culto religioso transformasse a pessoa em alguém sem capacidade de discernimento. Ao mesmo tempo, percebo em muitas destas pessoas um vazio existencial devido a uma crença distorcida a respeito da importância de estimular o desenvolvimento desta religiosidade.

Aquelas pessoas que procuram cultivar a espiritualidade

têm uma maior facilidade de aceitar os problemas de saúde que surgem ao longo da vida. No entanto, apenas compreender e aceitar estas doenças como conseqüências do que fez no passado não é suficiente. É necessário caminhar rumo a renovação de seus sentimentos, seus comportamentos, suas atitudes. Às vezes, com a crença de que tudo se resume a carma, muitas pessoas ficam passivas, simplesmente achando que estão no período de colheita das escolhas inadequadas que realizaram no passado e não fazem nenhum movimento em direção a uma mudança de atitude.

Assim, nesta caminhada para encontrar a saúde do corpo e da mente, é preciso passar alguns instantes refletindo no próprio temperamento, nas atitudes em relação ao semelhante, para identificar o que precisa ser mudado. É comum encontrar pessoas que procuram a religião somente quando estão com muitos problemas. À medida que as dificuldades vão sendo resolvidas, estas pessoas deixam de lado esta busca de maior esclarecimento e voltam novamente suas atenções para os problemas materiais, deixando de acumular tesouros que irão levar consigo após o seu desencarne.

Muitos se dizem praticantes porque frequentam regularmente os seus locais de culto, rezam quando estão lá presentes, porém na hora de vivenciar os ensinamentos que Jesus nos deixou não conseguem recordar o que aprenderam. Convivo com pessoas que "acreditam" na vida após a morte, na reencarnação, crêem que contamos com o amparo de benfeitores amigos, porém se desesperam diante do primeiro obstáculo que encontram pelo caminho. Confesso que já estive dentro deste grupo de pessoas. E olhando hoje o período em que isto ocorria, percebo que era justamente o período em que estava mais afastado da prática religiosa. No momento em que voltei novamente minha atenção para a necessidade de vivenciar o

ensinamento que tinha aprendido, de ser útil para com o meu semelhante, utilizando os talentos que tinha recebido, de participar regularmente das atividades na casa em que frequentava, onde conseguia haurir forças para enfrentar as dificuldades rotineiras, percebi que foi o momento em que tudo começou a melhorar.

Observo que a importância em participar com assiduidade das atividades espirituais está relacionada ao fato de que aquele é um momento em que existe a possibilidade de reflexão, de meditação, de lembrar que se têm Deus junto a si em todos os momentos. Com tantos estímulos negativos que se observam a cada dia (violência, desastres, perdas, doenças, etc.), muitas vezes se esquece disto, e poder ter este momento de paz e tranquilidade é muito importante. Considero como se fosse um "medicamento" para o espírito. Talvez para aquelas pessoas que são "muito" disciplinadas não seja necessário frequentar o local de culto (templo, igreja, casa espírita), podendo simplesmente se concentrar e orar em casa, mas para a maioria das pessoas que ainda não desenvolveram esta espiritualidade maior, participar assiduamente é importante.

Na realidade a falta de fé é um dos maiores entraves ao equilíbrio físico e mental. Poderia ser rapidamente restabelecida a harmonia, sem que se chegasse a um estado de doença, se cada um lembrasse de fazer uma prece, respirasse profundamente e entrasse em contato com o seu eu interior. Quando a pessoa se afasta deste desenvolvimento da religiosidade, ou seja, deste ato de se religar ao Criador, ela dificulta a recepção das energias que vem dos planos superiores e que poderiam auxiliá-la a desenvolver os sentimentos positivos que estão latentes no seu interior. Este afastamento pode provocar desequilíbrio interior, gerando disfunção mental e física.

É importante ter uma idéia como o psiquismo funciona. Freud descreveu que os fenômenos mentais eram divididos em 3 sistemas: inconsciente, pré-consciente e consciente.

Diz-se que o fenômeno mental é consciente quando, no momento da observação, pensamentos, sensações e sentimentos estão dentro da consciência do indivíduo, sendo que o importante é o indivíduo ter conhecimento dos mesmos e neles poder focalizar a sua atenção. Exemplo: A pessoa está pensando num filme e sabe corretamente o nome do mesmo ou dos artistas principais. Esta informação está neste instante a nível consciente.

O pré-consciente se relaciona com os aspectos mentais que em certo instante estão dentro do consciente e podem ser trazidos à consciência com o mínimo de gasto de energia. Exemplo: A pessoa está conversando com outra pessoa que a pergunta a respeito do mesmo filme, no qual ela não estava pensando. Ao fazer um certo esforço ela lembra do nome do filme e seus atores. Esta informação estava ao nível do pré-consciente até o instante em que pensou nela e a mesma se tornou consciente.

Já o inconsciente reúne todas as funções mentais que não fazem parte da consciência do indivíduo, necessitando de muita energia psíquica para que possa ser percebido a nível consciente. Exemplo: A pessoa tenta lembrar o nome do filme ou os atores que trabalharam num determinado filme que ela viu no passado. Porém, mesmo tendo a certeza de que viu o filme, não consegue recordar e trazer as informações para o consciente. Neste caso a informação está armazenada a nível inconsciente.

É importante saber que existem lembranças que estão em diferentes níveis de consciência (principalmente que existem memórias que não recordamos conscientemente), pois em

determinados momentos uma pessoa, sem perceber conscientemente, entra em contato com informações que vêm do meio externo (sons, imagens, gostos, impressões climáticas, etc.) e que estão ligadas a pensamentos ou sentimentos armazenados no inconsciente. Isto explica porque, repentinamente, sem explicação racional, uma pessoa passa de um estado emocional positivo para um negativo simplesmente quando ouve uma determinada música ou olha uma paisagem.

Enquanto os fenômenos mentais são divididos em três sistemas, o aparelho mental é dividido em 3 grupos funcionais: id, ego e superego. O id é aquela parte do aparelho mental que tem como função dar à mente uma representação psíquica para as energias instintivas que seriam “originadas” da constituição biológica do organismo. O termo “originadas” foi destacado propositalmente, pois dentro da visão espiritualista estas energias não teriam origem no corpo físico, mas estariam ligadas ao espírito que o preside. Na psicanálise, o instinto estaria relacionado principalmente a forças biológicas. Estas teriam uma representação psíquica conhecida como **impulso**. O id é totalmente inconsciente e com funções ligadas, entre outros, ao princípio do prazer.

O superego tem como função o julgamento crítico das demais funções mentais, relacionando-se com o padrão moral da pessoa (bom ou mau, certo ou errado). Este é parcialmente consciente e pré-consciente (a chamada consciência moral) e também é inconsciente quando se relaciona com punição ou recompensa. O superego se forma pela interiorização dos modelos paternos e maternos sobre o certo ou errado, incorporação das atitudes e conceitos que provêm dos pais na infância e da sociedade na adolescência e idade adulta. Além disso, também inclui a representação mental de ideais que a pessoa

procura atingir, conhecidos como ego ideal.

O ego é definido como um grupo de processos mentais que têm como função perceber e reconhecer as várias forças que influem no organismo, interna e externamente, sintetizando-as e integrando-as. Também procura executar as atividades necessárias a fim de manter um estado de adaptação interna e externa. Essas funções do ego englobam a memória, o pensamento, a percepção, a inteligência, as funções motoras, o juízo, etc. O ego opera de acordo com o princípio da realidade (valoriza a situação total do indivíduo) o que pode promover um bloqueio na satisfação de um impulso ou a substituição de um prazer atual por outro futuro. As funções do ego estão parte em nível consciente, parte pré-consciente e parte também inconsciente, entre as quais estão os mecanismos de defesa.

Os mecanismos de defesa do ego têm um papel importante no estabelecimento e manutenção do equilíbrio dinâmico. São utilizados constantemente sem que a pessoa se dê por conta, pois como foi dito, está a nível inconsciente. O conflito resultante das escolhas e situações a que o ser humano se defronta são inerentes ao mesmo. Estas funções se estabelecem e se desenvolvem em cada um para procurar resolver os conflitos que surgem internamente (emocional) como relacionados entre o indivíduo e o meio que o cerca. Estão presentes tanto nos estados normais como patológicos. Entre os mecanismos de defesa mais comuns citamos os que estão a seguir:

- **Negação** - procura proteger o indivíduo da percepção de um estímulo sensorial (interno ou externo). Ex. A pessoa nega que apresentou um sentimento que as outras pessoas reconheceram claramente a sua presença como uma raiva expressa pelo olhar ou pela entonação da voz.

- **Projeção** - exteriorizar aquilo que a pessoa não aceita em si própria. Ex. uma pessoa atribui a responsabilidade dos seus atos aos outros.
- **Anulação** - um impulso inaceitável que é compensado ou neutralizado por um ato mágico, direto ou indireto. Ex. a pessoa tem um pensamento de que algo ruim pode acontecer e bate na madeira ou cruza os dedos para que isso anule o efeito do pensamento negativo.
- **Formação reativa ou sobrecompensação** - os impulsos são invertidos, desenvolvendo-se traços de caráter ligados à obtenção de benefícios sociais e aceitação. Ex. a pessoa substitui a vontade que tem de sujar-se por uma ação de limpeza.
- **Racionalização** - a pessoa tende a atribuir motivos mais agradáveis que os verdadeiros a um pensamento ou conduta, mas de forma inconsciente. Ex. a pessoa justifica um castigo que ela está impondo a uma criança como se este fosse para o bem dela.

Por que é importante ter uma idéia a respeito disto? Porque o ser humano tem uma tendência a utilizar estes mecanismos de defesa com grande frequência, retardando a própria evolução espiritual. Como estes mecanismos estão presentes durante o tempo todo no inconsciente do ser, muitas vezes existe uma dificuldade em perceber que as escolhas nem sempre são adequadas, que com muita frequência está repetindo vícios de comportamento e de reação, sendo o maior prejudicado pelas opções feitas.

No momento da criação como espírito imortal, o ser humano foi agraciado com o recebimento do gérmen Divino, um imenso potencial a ser desenvolvido para que pudesse se reaproximar do Pai Maior. Este gérmen também é conhecido por Self, Eu profundo ou Eu interior. Já o ego seria o resultado das

escolhas negativas. Este ego cria dificuldades para o Eu interior se desenvolver plenamente. As escolhas negativas acabaram gerando os impulsos negativos propriamente ditos (orgulho, egoísmo, magoa, revolta, ciúme, etc.) e os mecanismos de defesa (formas amenas de perceber os impulsos negativos, fazendo-os passar por positivos). Entre estes mecanismos de defesa, o perfeccionismo é um dos mais utilizados na fase de desenvolvimento espiritual pela qual a humanidade está passando.

É interessante perceber como é frequente o aparecimento de pessoas que admitem ser perfeccionistas. Durante a consulta homeopática costumo pedir ao paciente que fale de suas características de temperamento, defeitos e virtudes. O perfeccionismo é uma das características mais citadas por todos os pacientes, sendo que alguns a encaram como negativa, mas a grande maioria a considera como positiva. Tenho observado ao longo do tempo, que esta característica está presente em muitos pacientes que vivenciam alterações na sua pressão arterial, possivelmente porque ao se cobrarem excessivamente para fazer sempre o mais perfeito possível e igualmente exigirem dos outros postura semelhante, acabam por influir na sua própria saúde.

Poderão algumas pessoas perguntar: "Então teremos que fazer tudo de forma desleixada, sem procurar fazer o melhor?" Não é isto que estou colocando. Há uma diferença entre procurar realizar uma atividade da melhor forma possível e se torturar por que não está exatamente da forma como esperava. Primeiro porque não existe perfeição na Terra. O homem está a caminho da perfeição. O modelo mais perfeito que temos notícia nos foi demonstrado por Jesus há mais de dois mil anos. Portanto, a humanidade ainda está muito longe deste modelo. E não será numa encarnação que se conseguirá atingir este estágio. No

entanto, na grande maioria das vezes, este perfeccionismo não está relacionado com o próprio temperamento ou a forma de agir, mas sim com os assuntos de ordem material. É necessário ter consciência de que é importante fazer tudo da melhor maneira possível, sem que isto se transforme num verdadeiro inferno para a si e para os que estão ao seu redor.

Assim, é importante conhecer e identificar os mecanismos de defesa e as negatividades, e perceber a necessidade que se tem de transformá-los, buscando desenvolver o potencial positivo que existe dentro de cada um. Transformar o orgulho em humildade, o desespero em confiança, o ódio em amor, a impaciência em paciência, a intolerância em tolerância, etc. Sem este olhar para o seu interior, será muito difícil fazer alguma mudança.

Acredito que para mudar algo interiormente é preciso, em primeiro lugar, identificar o que precisa ser modificado. O estímulo da dor serve para indicar a necessidade da transformação. No entanto, quando a visão se resume ao lado material, realiza-se várias tentativas de mudança e não se consegue um efeito duradouro pois o foco está distante da causa original do distúrbio.

Muitas pessoas relacionam um sentimento de baixa auto-estima porque estão insatisfeitas com a sua auto-imagem. Procuram de todas as maneiras modificá-la, acreditando que com isto o sentimento negativo irá desaparecer. Fazem dieta, cirurgia plástica, tratamentos de beleza para pele, mudança na cor do cabelo, lançam mão de mil e um artifícios para modificar o seu estado exterior. No entanto, apesar de uma melhora parcial no seu sentimento, como o seu estado interior não foi modificado, tudo isto é transitório. Além disso, aceitando que todos têm o

corpo que necessitam e que podem ter e que se existem imperfeições na matéria estas são resultado das imperfeições do espírito, a atenção principal deve se voltar para este último. Quando qualquer pessoa retornar para o plano espiritual, ao final da encarnação, levará temporariamente a imagem que tinha ao final da mesma. Só que a vida não terá tido um sentido se o foco dela foi apenas o físico. Todo o tempo dedicado ao embelezamento externo terá sido perdido e surgirá o arrependimento por não haver aproveitado as oportunidades para melhorar a sua beleza interior.

Após encontrar o foco do que precisa ser transformado, é necessário trabalhar o controle das emoções negativas e o desenvolvimento dos sentimentos positivos. Sem este controle das emoções, o desequilíbrio da energia vital continuará presente, gerando desarmonia na saúde física e mental. Por fim, a pessoa precisa ter um desejo intenso de mudar, precisando empreender esforço e empenho tenaz. Enquanto a pessoa não quiser mudar, o esforço que os outros fizerem para auxiliá-la será limitado. Certa vez, recebi uma mãe no consultório levando o filho adolescente para consulta. O rapaz pesava mais de 100 quilos e a mãe, preocupada com sua saúde, buscava um auxílio para ele. Colhida toda a história, foi fornecida a orientação medicamentosa homeopática para auxiliar no controle da ansiedade, a orientação em relação a certos hábitos gerais como exercícios, horários de alimentação e a indicação de um acompanhamento com uma nutricionista. Nos retornos seguintes, observava que o rapaz não modificava seu peso. Quando indagado se estava seguindo alguma das recomendações feitas, ele referia preguiça em realizá-las. Ou seja, como não fazia a parte dele, por não apresentar vontade de mudar, não obtinha resultado. E isto é muito comum. As pessoas buscam uma solução mágica que faça

haver uma mudança sem haver a necessidade de esforço.

Aprendi nos cursos de programação neuro-linguística uma relação que se pode fazer com motivação, esforço, resultado e crença. Analisando esta relação consegue-se entender um pouco melhor como se adquire certas crenças limitantes, que nem sempre nos foram transmitidas, mas sim geradas pelo próprio ser. Pode-se observar na figura 3.

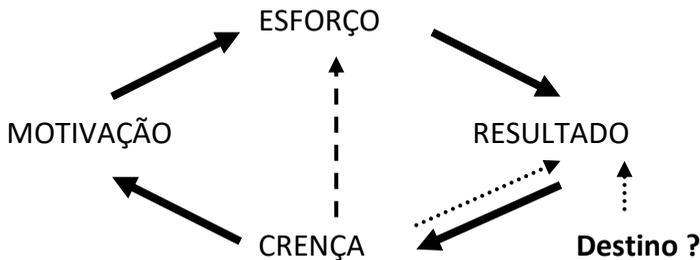


Figura 3 - Ciclo de conquista do objetivo

Esta sequência pode se repetir tanto na forma positiva como na negativa. Pode-se dizer que o resultado é consequência do esforço empregado; a crença surge a partir do resultado ocorrido, principalmente quando ele acontece mais de uma vez; a motivação tem na crença um fator de estímulo positivo ou negativo, conforme seja a mesma; e o esforço sofre influência direta da motivação.

Todos os estágios deste ciclo, com exceção do resultado, de alguma forma podem ser trabalhados voluntariamente. O resultado é um estágio sobre o qual não se tem uma influência direta, ou seja, é consequência principalmente do esforço e em algum grau da crença. A partir da análise desta figura podemos fazer várias perguntas.

Primeiro questiono algo que parece óbvio: por que o resultado depende do esforço? Porque se a pessoa não faz a sua

parte, o objetivo que deseja fica mais distante. Por exemplo: Alguém deseja muito passar num concurso público, para o qual existem mais de duzentos candidatos por vaga. Só que esta pessoa estuda apenas duas vezes por semana, porque prefere nos outros instantes, em que teria possibilidade de estudar, utilizar o tempo para lazer. Quando chegar o momento da prova, com muita possibilidade, ela não estará tão bem preparada quanto os demais candidatos. Pode ser que tenha um bom desempenho na prova, porém a maior probabilidade é que não consiga o resultado desejado. Muitas vezes as máscaras do ego impedem de perceber que o esforço realizado não foi o suficiente, e acaba se colocando o infortúnio do resultado na sua incapacidade. Desta maneira se começam a formar crenças negativas, prejudicando a própria auto-estima.

E como a crença pode influir no resultado? Primeiro afetando o próprio esforço, pois se a pessoa não acredita ser possível alcançar o resultado esperado, acaba não se empenhando da mesma maneira que o faria quando tem convicção de que é possível. Desta forma, acaba reduzindo as suas chances de chegar aonde quer. Depois, porque pode se considerar que a energia mental por ela emitida, quando tem crenças negativas, pode interferir no resultado, da mesma forma como quando emite vibrações negativas na direção de outra pessoa. É aquilo que hoje se está falando da capacidade de atração. Ao acreditar muito que algo irá acontecer, criam-se condições para que realmente este pensamento se manifeste. Por fim, pode-se também considerar que, ao mentalizar muito algo que deseja obter, se está realizando um esforço mental, e por isso chegando na meta proposta. Assim, de alguma forma, a crença estaria influenciando no resultado, indiretamente através do esforço.

E o por quê do destino nesta relação? Coloquei

propositalmente com uma interrogação por dois motivos: primeiro porque originalmente não se cita este fator a interferir na conquista dos objetivos; depois para que você pense junto e tire suas próprias conclusões. O destino, caso influencie, seria um fator "externo". Só que dentro da visão reencarnacionista, ele teria uma vinculação com o passado, com os atos de outras existências, com aquilo que falei anteriormente nas causas anteriores das aflições. É consequência do plantio anterior, ou seja, a colheita obrigatória. Não creio em destino de uma forma imutável, mas como um plano com certa flexibilidade (tal como no exemplo da perda do dedo em vez do braço). Emmanuel no livro *"Leis de Amor"* de Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira quando perguntado sobre o assunto responde da seguinte forma:

*"Quando podemos renovar o destino? Todo dia é tempo de renovar o destino.Podemos, sem dificuldade, renovar o destino, hoje mesmo? Sim. Na esfera dos deveres comuns, o Espírito granjeia, através de abnegações e serviço espontâneo, valiosos recursos de ação, de modo a refundir, facilmente, os próprios caminhos".*

Penso que para ocorrer alguma mudança naquilo que estava no planejamento reencarnatório de alguém, depende da necessidade e da vontade da pessoa. Se não é sempre que esta mudança acontece, também não se pode dizer que ela nunca ocorre.

Assim, se alguém desejar fortemente algo, tem que crer na possibilidade de alcançar. Lembro que, para chegar neste resultado, é preciso primeiro fazer uma auto-análise para ver o que pode estar dificultando chegar no objetivo. Depois é preciso ter a vontade de mudar associada a um autocontrole para não se deixar perturbar energeticamente ao longo da caminhada. Por fim

é necessário começar o processo de mudança interior, para alcançar àquilo que se está buscando.

Mas afinal, por onde começou este movimento todo de crença, motivação, esforço e resultado? Quem surgiu primeiro? Resultado é consequência. Logo não foi o primeiro. Pensando como um ser que vive nos dias de hoje, todo esforço é realizado sempre em função de um objetivo. Ora, se existe um objetivo, existe algo anterior ao esforço. Assim, esforço também não foi o primeiro. Poderia ser a motivação. Levando em conta a necessidade daquele ser primitivo, a motivação para a satisfação desta necessidade (abrigo, comida, vestimenta) seria um elemento que poderia ter gerado o processo. Mas pensando numa primeira vez, se não houvesse alguma crença anterior, não sei se a motivação seria suficiente. Mas é uma alternativa que não chego a descartar totalmente. A meu ver, a crença teria sido o estímulo inicial para toda esta engrenagem. Como? Penso que na primeira encarnação como seres humanos, tinha-se internamente a sintonia com os atributos divinos, o que gerava uma expectativa de alcançar os resultados esperados. Como ainda não havia experiências prévias, não existiam crenças formadas que pudessem estimular uma maior motivação. Neste caso, serviu como elemento impulsionador esta expectativa, que pode ser denominada de crença divina ou de esperança. Este movimento equivale àquela seta tracejada ligando a crença ao esforço. Teria sido o estímulo inicial que desencadeou toda esta engrenagem.

A partir deste primeiro movimento, conforme a ligação com a essência divina presente no interior do ser e o quanto se estaria sob a influência de outros estímulos externos, obteve-se o primeiro resultado. Este talvez ainda não tenha tido forças para formar uma nova crença. Assim, a motivação, que sofre uma grande influência das crenças, poderia ainda ser incipiente,

persistindo a "motivação" baseada na esperança. Em outras situações, o simples fato de observar o que ocorria com outra pessoa, poderia já ser uma motivação (ver alguém vestindo pele no frio, enquanto estava nu, ou ver alguém comendo quando não tinha com o que saciar a fome). À medida que o ciclo "crença divina > "motivação" > esforço > resultado" foi se repetindo, foram surgindo outras crenças baseadas nos fatos ocorridos (hoje poderíamos até relacionar com dados estatísticos).

Conforme estas novas crenças, a motivação foi ficando mais intensa, positiva ou negativamente. Todo o ciclo foi assim se ampliando. Observando a maneira como as pessoas agem, vê-se que algumas possuem mais crenças positivas, o que lhes dá uma motivação maior, impelindo-as a se esforçarem mais para obter novamente um resultado satisfatório, reforçando estas mesmas crenças. Já aquelas que até o momento acumularam um grande número de crenças negativas, têm um estímulo, ou motivação, cada vez menor, fazendo com que o empenho na obtenção do resultado seja ínfimo. Por vezes pode até conseguir o resultado esperado, mas geralmente vai ocorrer o que ela não deseja, somando-se às crenças anteriores. Se por acaso você se encontra neste ponto da cadeia, observando mais crenças negativas que positivas, precisa urgentemente parar e revisar a sua caminhada. Uma frase que resume estes ciclos é a que fala que se você fizer sempre as coisas do mesmo jeito, obterá constantemente o mesmo resultado. É necessário mudar. Como fazer isto? Aqui entramos na mudança interior.

Primeiro, é necessário identificar o que modificar. Depois é preciso desejar fazer a mudança. Agora a questão é como fazê-lo? Como dito anteriormente, resultado é consequência, ou seja, não se tem acesso direto. Em maior grau e responsável direto pelo resultado vem o esforço. Antes dele a motivação e as

crenças. Aquilo que já foi realizado até hoje está feito. Não adianta ficar se recriminando ou apedrejando pelas escolhas tomadas em determinados pontos da caminhada. Foi escolhido um atalho errado? Pode até ter sido escolhido, o que não significa que não se pode retornar a rota original ou próxima dela. Como disse antes, acredito que o ser humano tem dentro de si as crenças divinas, até mais desenvolvidas que na primeira oportunidade encarnatória, pois se as crenças negativas adquiridas como fruto dos resultados adversos de certa maneira nos distanciaram do contato com a energia cósmica divina, os resultados positivos se somaram às crenças divinas, gerando um maior conhecimento e força. Hoje talvez a nossa dificuldade maior esteja em contatá-la.

Desta forma, tal qual na primeira vez, pode-se tomar por base que todos possuímos este gérmen que Deus deixou internamente em cada um e esta esperança, que não morre nunca, tem capacidade suficiente para novamente reiniciar o movimento, com mais experiência, rumo ascendente, na direção das energias superiores. Se estiver obtendo os resultados esperados, positivos, estes começarão a tomar força e, pouco a pouco, irão neutralizando as crenças negativas. Pode-se ainda buscar a motivação nos objetivos a que nos propomos. A existência de metas futuras a serem alcançadas funciona como fator de motivação.

Não se pode dizer que apenas uma motivação e um esforço positivo sejam garantia de um resultado satisfatório, até porque muito daquilo em que cada um se empenha não depende apenas de si próprio, mas muitas vezes das pessoas com as quais cada um se relaciona e da missão que cada um traz na encarnação. Porém, pode-se dizer que é mais frequente se obter resultados positivos quando cada um faz a sua parte do que quando

simplesmente fica esperando que algo aconteça.



## CAPÍTULO 6

### GENÉTICA E HEREDITARIEDADE

"Por que ficamos doentes se aparentemente fazemos tudo certo?" Numa palestra que realizei relacionando Medicina e Espiritualidade, iniciei a parte que falava de hereditariedade com esta pergunta. Justamente porque é uma questão que acredito que passe pela mente de inúmeras pessoas. Aqueles que acreditam nas vidas sucessivas, quando se defrontam com provas que dizem respeito a sua saúde, começam a se questionar "onde foi que eu errei?" Ou "por que isto está acontecendo comigo?" Isto pode estar relacionado ao fato de que costumamos avaliar o nosso merecimento por tudo aquilo que estamos fazendo (quando acreditamos estar realizando boas obras) e não nos damos conta também do que estamos pensando, sentindo e de tudo o que já fizemos, pensamos e sentimos no passado.

A questão da hereditariedade inicia com a aproximação do espírito que está para reencarnar da futura mãe. Ricardo di Bernardi no livro "*Gestação Sublime Intercâmbio*" refere que:

*"à medida que o espírito se conscientiza da necessidade de renascer no cenário físico, inicia-se todo um processo de acompanhamento e orientação especializada no evento. (...) O organismo feminino é o privilegiado ninho que receberá o espírito reencarnante. As ligações afetivas ou os desafetos do passado presos emocionalmente pelos veículos energéticos, atraem a entidade ao campo vibratório que se lhe afiniza. (...) Desta aproximação vibratória do espírito à "candidata" a recebê-lo, origina-se uma crescente interpenetração fluídica entre ambos. Estabelece-se um*

*intercâmbio energético nas duas direções com efeito bilateral. (...) Do lado materno surge muitas vezes o desejo progressivo de engravidar, em função do estímulo psíquico gerado pela presença do futuro filho já ligado superficialmente a aura perispiritual".*

Cada um de nós, ao contrário do que se fala, escolheu, consciente ou inconscientemente, quem seriam os seus pais na atual encarnação. A escolha é consciente quando é mostrado ao ser que reencarna a necessidade de se integrar àquele grupo familiar que irá formar-se e ele aceita esta companhia voluntariamente. A escolha é inconsciente quando o espírito está vinculado energeticamente àquele grupo familiar, mas por perturbações emocionais ou vibratórias, não tem consciência da necessidade de ingressar naquela família. Dizemos, contudo, ser uma escolha, pois existe esta vinculação energética entre as partes, ambas necessitadas de uma reaproximação para que se estabeleça a harmonia novamente em seus seres.

A hereditariedade existe, mas os registros das experiências passadas (psíquica, intelectual, profissional, moral e emocional) no perispírito é que determinam a formação dos órgãos no novo corpo material. A hereditariedade reflete a aproximação por afinidades vibratórias entre os membros de uma mesma família. Por exemplo: Quando encontramos numa mesma família pessoas com depressão, podemos dizer que há grande possibilidade de existir um gene que gere predisposição a mesma. No entanto, observando a situação do ponto de vista espiritual, veremos que elas apresentam uma afinidade vibratória, tendo a mesma tendência a depressão. Como ocorre então que elas venham a apresentar tal gene? Na fecundação, o gameta masculino vitorioso está impulsionado pela energia do perispírito do reencarnante que encontrou nele os fatores genéticos

necessários para a programação reencarnatória. Os códigos genéticos da hereditariedade, em consonância com o conteúdo vibratório dos registros, vão organizando o corpo físico. Ou seja, somos nós os responsáveis pelo corpo que temos, por todos os distúrbios de saúde que apresentamos no nosso nascimento. Deixemos de responsabilizar os pais pelos “genes” que possam nos ter transmitido. Se assim o fizeram, foi por nossa necessidade para continuarmos a caminhada evolutiva. Se não herdei aquela cor de olhos ou o tipo de cabelo que desejava ou se herdei uma predisposição à obesidade ou à magreza, isto foi por minha influência, pelas informações que trouxe junto ao meu perispírito.

Podemos considerar dois tipos de enfermidades graves. Aquelas que algumas pessoas já nascem com elas e aquelas que as pessoas desenvolvem ao longo da vida. As enfermidades graves que já estão presentes no nascimento do ser no plano físico decorrem de faltas passadas e tem como objetivo contribuir para o aprendizado, reparação e restauração dos atos inadequados, além da elevação da alma. Se nascermos com um órgão em desarmonia, sem funcionar na sua plenitude, isto pode estar relacionado com as energias negativas que acumulamos em nosso corpo perispiritual no passado. Quando agredimos outra pessoa, ou simplesmente emitimos através do pensamento energias negativas contra o nosso semelhante, de maneira persistente, tais energias se acumulam no corpo astral. Ao mesmo tempo vão ocorrendo alterações nos genes que podem representar o surgimento de uma doença no futuro. Desta forma se explica os casos de uma doença que não existia na história familiar de uma pessoa e que "repentinamente" aparece. Este "súbito" aparecimento é o resultado de uma modificação genética ao longo dos anos. Se nada fizemos de positivo, desde o momento em que ocorreu uma agressão maior ou ao longo de vários

momentos de pequenas agressões, até o nosso desencarne que possa eliminar ou amenizar esta energia negativa acumulada, nós a levaremos conosco para o plano espiritual. Na próxima ou numa das próximas encarnações, o corpo físico servirá de “mata-borrão” a sugar esta energia e purificar nosso corpo astral.

As enfermidades graves que ocorrem ao longo da existência também podem estar relacionadas com certas desarmonias energéticas já presentes no perispírito de outras vidas, bem como simplesmente ser o resultado das escolhas inadequadas realizadas pelo indivíduo ao longo da presente existência. A doença pode ser considerada como uma resposta do corpo que busca se reequilibrar. No entanto, os mecanismos possíveis para esta reorganização muitas vezes geram sofrimento. É o exemplo da inflamação, processo em que o organismo tenta se reorganizar após um ferimento, acompanhado de dor, calor, inchaço e vermelhidão. Ao utilizar um antiinflamatório visamos eliminar a dor indesejada, mas estamos caminhando contrariamente ao mecanismo natural de defesa do corpo físico.

Conforme *Raul Teixeira* no livro "*Nos Passos da Vida Terrestre*" as mutações do DNA no ser humano são devidas à própria existência do homem. Existem modificações que podem afetar um cromossomo inteiro, ao passo que outras afetam apenas uma parte do cromossomo. Além disso, pode haver alterações na quantidade de cromossomos ou modificações de partes dos braços cromossômicos, gerando graves defeitos congênitos. Assim, identificamos doenças genéticas como a síndrome de Down, a doença de Huntington (distúrbios neurodegenerativos), a síndrome de Werner (forma maléfica de envelhecimento prematuro) e tantas outras cuja origem está registrada no perispírito.

Certos acontecimentos e doenças são permitidos pelo plano espiritual para estimular o espírito a cumprir compromissos com a sua jornada evolutiva. Nada ocorre por acaso. Assim, enfermidades são meios utilizados para nos despertar da anestesia da ilusão ou da intoxicação do orgulho, egoísmo, cólera, etc. Precisamos ir desfazendo-nos das nossas imperfeições. Vamos deixar de colocar tudo na “geladeira” aguardando a próxima encarnação para melhorar. Vamos parar de fazer o papel de crianças que não querem crescer, que não querem deixar de brincar, que desejam simplesmente gozar a vida sem responsabilidades, para começar a dedicar alguma atenção nas necessidades do espírito. Vamos deixar de ficar esperando que milagres aconteçam, depois de insistirmos por anos a fio em condutas que sabemos de antemão serem equivocadas e com consequências desastrosas. Nestes casos, se caminhamos para períodos de “choro e ranger de dentes”, não teremos do que nos queixar. Fomos avisados. E muito.

É comum encontrar pessoas que falam das doenças hereditárias como se fosse uma imposição, quando na realidade se trata de predisposição. O fato de eu apresentar uma história de câncer na família, não quer dizer que necessariamente eu terei um câncer. Significa que eu tenho em meu corpo uma estrutura genética que possibilitará, mais facilmente, que eu venha a desenvolver um câncer, do que uma pessoa que não possui esta alteração genética na sua história familiar. O aparecimento ou não da doença dependerá de uma série de fatores: como é o meio ambiente em que habito ou trabalho; como é a minha alimentação, o tipo de comida que costumo ingerir; qual é a frequência de minha atividade física; o que faço para manter meu equilíbrio emocional; como reajo diante das pequenas provas diárias dentro de casa, no convívio com a família ou entre colegas

de trabalho; como vivencio minha sexualidade; etc. Ou seja, à medida que meu equilíbrio é alterado em função das minhas escolhas, a chance de surgir uma doença à qual eu tenha predisposição genética aumenta.

Tabaco, álcool, drogas, excesso no sexo e na alimentação, são de livre opção atual, não incursos originalmente no processo evolutivo de ninguém. Quem a qualquer deles se vincula, colherá o efeito prejudicial, não podendo queixar-se ou aguardar solução de emergência. Temos a tendência a justificar pela hereditariedade os nossos “desvios de conduta”. Escolhe-se começar a fumar (precisando perseverança para aprender a engolir fumaça); escolhe-se começar a beber (precisando superar a barreira do gosto amargo ou da sensação de queimação na garganta); escolhe-se abusar na alimentação (para isso não se precisa esforço, basta apenas a desculpa para os fatos que ocorrem - come-se demais por estar triste ou por estar alegre; por conquistar algo que desejava ou por não conquistar; para comemorar quando começa o namoro ou para esquecer quando rompe o namoro - enfim, para tudo existe motivo para nos “agraciarmos com a comida”); escolhe-se abusar do sexo (tais impulsos ainda estão presentes na quase totalidade das almas encarnadas, e quando não conseguimos perceber a realidade do espírito, concentramos nossa atenção nos prazeres da carne). A hereditariedade presente nestes casos tem relação com a nossa vontade. Posso ser membro de uma família que há dez gerações tem problemas de alcoolismo. Posso ter o gene, pois participo desta “comunidade espiritual” há muitos séculos, mas sou eu quem escolhe continuar nesta caminhada de uso do álcool ou não. O gene não estimula a beber, o gene sinaliza que a pessoa tem predisposição a abusar do álcool. Por que os outros podem beber só um pouco e eu não? Porque possivelmente eles não tenham

cometido abusos neste sentido até o momento, gerando desequilíbrios na sua estrutura do corpo astral. Pode ser que nunca venham a cometer ou venham a fazê-lo em outro instante. O importante é prestar atenção em como eu reajo. Se eu observo que cometo abusos, se os outros falam que cometo excessos, a melhor alternativa é não usar o álcool.

Mesmo quando a genética proporciona alterações cromossômicas no reencarnante, determinando situações orgânicas ou psíquicas que restringem a atividade do indivíduo, estas modificações derivam da conduta pessoal anterior deste mesmo indivíduo, devendo ser considerados como estímulos ou métodos educacionais, os quais proporcionam ao espírito que habita este corpo físico importante oportunidade de ressarcimento e aprendizado.

Já falamos ou ouvimos outras pessoas falarem que “sou bravo como meu pai” ou “herdei o gênio da família de minha mãe”, como se os genes herdados dos genitores fossem os responsáveis pelas nossas escolhas de ação, pensamento ou temperamento. Reforço a importância de se entender a questão da genética como predisposição ao desenvolvimento de uma determinada patologia ou propensão a certo tipo de comportamento. Quando o indivíduo desencarna, ele leva consigo, registrado no seu perispírito, todas as informações referentes ao que ele produziu ao longo da existência. À medida que vai fazendo suas escolhas, está também fixando conhecimentos, experiências e memórias em seu corpo perispiritual. Conforme o tipo de aprendizado realizado, as energias dele decorrentes se imantam no perispírito. Se elas são positivas, auxiliam no seu equilíbrio. Porém, se são negativas, perturbam o mesmo.

Um cuidado que precisamos ter quando falamos de hereditariedade relacionada à espiritualidade são as generalizações que temos tendência a fazer. Quando ouvimos ou lemos em algum livro que determinada pessoa teve uma morte violenta porque ela, em vida passada, ocasionou a morte de alguém, isso não quer dizer que todas as mortes violentas têm a mesma causa. Esta é uma imagem que fazemos, ainda condicionada ao "olho por olho, dente por dente". Muitas podem ser as causas para um mesmo tipo de desencarne. Em certos momentos, pessoas investidas da condição de médiuns ou de intermediários entre o plano físico e espiritual, falam certas coisas que, ao invés de contribuir, afetam de maneira negativa o equilíbrio emocional daquele que está recebendo a mensagem. Devemos lembrar que, se houver uma comunicação de um espírito superior para quem quer que seja, será sempre no intuito de auxiliar na sua caminhada e não de atrapalhá-la. As informações inadequadas podem ocorrer por falha humana ou por não ser o espírito que se comunica quem diz que é.

No meu entendimento, mais importante do que saber qual foi exatamente o fato que originou um determinado problema físico, é fazer uma avaliação nos sentimentos e pensamentos que surgem dentro de cada um de nós. Embora cada vez mais se utilize a terapêutica das regressões a vidas passadas, a grande maioria das pessoas não necessita deste tipo de terapêutica para poder seguir sua caminhada espiritual de maneira positiva. Basta, através da prática do autodescobrimento, procurar conhecer o ser maravilhoso que existe dentro de cada um de nós, aceitar as imperfeições ainda existentes e trabalhar na mudança dos próprios conceitos. É o que veremos no próximo capítulo.

## **CAPÍTULO 7**

### **AUTODESCOBRIMENTO, AUTOACEITAÇÃO E AUTOCONCEITO**

Na busca da saúde, é necessário adquirir mais conhecimento da nossa intimidade, para que possamos fazer qualquer movimento de mudança interior. Não é aconselhável pisar em terreno que não se conhece. Como a saúde espiritual, dentro do que já abordamos anteriormente, depende do equilíbrio dos nossos sentimentos, precisamos ser suficientemente honestos conosco mesmos para reconhecer aquilo que precisamos modificar.

Com base em algumas citações de Joanna de Ângelis no livro "*Autodescobrimento*" de Divaldo Pereira Franco, procuro colocar a importância do conhecer a si mesmo para conseguir alcançar as mudanças necessárias. A amável mentora salienta a importância de cada um de conscientizar-se de sua origem divina e das potencialidades que existem em seu interior. Buscar o autodescobrimento lhe possibilita identificar os limites, as dependências que ainda existem, as aspirações verdadeiras e falsas, os enganos do ego. Todos nós temos um potencial enorme a desenvolver. Considerando que todos nós tivemos uma origem comum, falando como espíritos, fomos dotados das mesmas potencialidades. No entanto, se hoje presenciamos diferenças entre as pessoas que encontramos no nosso dia-a-dia, é porque algumas tiveram mais agilidade, vontade, perseverança, determinação, coragem do que outras. Acreditando num Deus justo, não se pode conceber que Ele pudesse criar seres tão distintamente diferentes, com inteligência, saúde e potencialidades maiores para uns e menores para outros.

Somente a explicação da necessidade das diversas reencarnações para que exista um desenvolvimento do espírito nesta busca de maior conhecimento e evolução pode justificar tamanhas desigualdades.

O ser humano tem uma tendência muito grande à inércia, ou seja, manter-se no mesmo lugar, na mesma situação, a não ser que a imobilidade comece a ser muito prejudicial ou incômoda. Após passar um bom tempo reclamando, praguejando, ao se dar conta que estas atitudes não constroem, ele busca mudar. Assim, encontramos algumas características em comum entre aqueles que estão empreendendo esta caminhada:

- Insatisfação com o estado em que se encontra, pelos bens que possui, pelo tipo de situação em que vive, etc.;
- Vontade intensa de transformação aliada a uma perseverança no processo;
- Disposição para auto aceitação e superação das próprias imperfeições;
- Potencialidade para desenvolver-se emocionalmente.

Nossos instintos primários (impulsos, tendências, fixações), muitos decorrentes de experiências passadas, precisam de disciplina para serem canalizados e transformados em sentimentos. As doenças surgem como consequência do uso inadequado das energias, pelo desconhecimento do ser humano da finalidade da vida. A falta de espiritualidade, de crença na sobrevivência do espírito após a passagem pelo corpo físico, contribui para as suas escolhas e as consequências destas.

Os impulsos vindos do espírito, através de emoções descontroladas (reações automáticas diante de fatos ocorridos durante a existência) geram alterações no sistema neutro-endócrino-imunológico, gerando as doenças no corpo físico. Estes impulsos não disciplinados, segundo Joanna de

Ângelis, geram:

*"estados ansiosos ou depressivos, sensação de inutilidade, receios e inquietações que se expressam ciclicamente, e que a longo prazo se transformam em neuroses, psicoses e perturbações mentais".*

Assim, as doenças, observando do ponto de vista do espírito, podem ser interpretadas como benéficas no mecanismo de limpeza perispiritual, principalmente aquelas que se prolongam por grande parte da vida física. É necessário aprender a recomeçar, modificando a consciência e investindo no autodescobrimento, pois somente assim conseguiremos avaliar o que somos, como estamos e encontrar formas de nos tornarmos melhores.

As energias e informações estão o tempo todo sendo trocadas entre mente e corpo, espírito e matéria. Aquilo que estivermos armazenando em nosso interior será a expressão das nossas realidades espiritual, mental e física naquele momento. Logo, tudo aquilo que pensamos ou imaginamos sofre uma restrição pela nossa consciência, podem se transformar num desequilíbrio da saúde: ansiedade que gera enxaquecas, tumores que se formam pelos rancores guardados ou problemas digestivos por acumular raiva ou inveja.

O homem longe do processo de espiritualização raramente percebe que o sofrimento é fator de aprimoramento e instrumento de evolução. Quando imaturo o indivíduo lamenta, teme e considera a dificuldade que proporciona aprendizado um flagelo, complicando a sua situação através da revolta, desânimo, fuga da luta e autodestruição. Desta forma surgem a depressão e a bipolaridade, conduzindo-o estado de autoestima baixa.

Joanna de Ângelis diz que existem tipos diferentes de

pessoas na sua postura em relação a seus problemas:

- Os que *afirmam ter* problemas, resultado do “cultivo” incessante dos mesmos;
- Os que *têm* problemas, mas ao invés de enfrentá-los, esperam que outras pessoas os resolvam;
- Os que *vivem* sob problemas, mantendo-os, postergando as soluções;
- Os que *são* os problemas e que criam impedimentos mesmo diante de pequenos desafios.

A evolução ocorre através de vários e repetidos mecanismos a partir de situações convenientes e inconvenientes. É preciso esforço constante para identificar os problemas e encontrar as soluções. Para alcançar a felicidade é preciso ter consciência da responsabilidade da sua caminhada, compreensão da transitoriedade da vida física e a confiança na imortalidade do espírito.

Cada um recebe pelo que lhe apraz e pelo que se esforça, não podendo ninguém se queixar de não ter condições de mudar. Jesus disse "*A cada um segundo suas obras*". Em cada nova reencarnação restam ocorrências não trabalhadas na encarnação anterior, havendo a necessidade de novas experiências na mesma área. Joanna de Ângelis faz a seguinte referência:

*"O pensamento não procede do cérebro. Este tem a função orgânica de registrá-lo e, vestindo-o de palavras, externá-lo, como por intermédio da arte de incontáveis apresentações. O pensamento é a exteriorização da mente, que independe da matéria e por sua vez é originada no espírito.... Disciplinar e edificar o pensamento através da fixação da mente em ideais superiores da vida, do amor, da arte elevada do bem, da imortalidade constitui o objetivo moral*

*da reencarnação".*

Podemos considerar que um dos principais objetivos da reencarnação é conseguirmos desenvolver o amor incondicional, requisito imprescindível para que possamos crescer e nos e autoaprimorarmos espiritualmente. Quando não nos amamos ou não conseguimos perceber o amor que recebemos, nos revoltamos e passamos a ter dificuldade em disseminar este sentimento, ficando indiferentes ao nosso próximo.

No desequilíbrio entre espírito e corpo físico, surgem as doenças, pois nosso físico responde a harmonia ou desarmonia vibratória do nosso ser. A energia que o espírito irradia e preserva a harmonia psicofísica resulta dos pensamentos e atos do mesmo. Havendo campos vibratórios dissonantes, as bactérias e vírus se instalam e, devido a falha na energia vital, as células de defesa deixam-se destruir e perdem a força. Da mesma forma surgem os conflitos psicológicos e psiquiátricos. Mesmo quando a origem está na herança genética, no estresse, nos problemas socioeconômicos, psicossociais ou emocionais, as causas reais se originam no espírito, agente de todos os acontecimentos relacionados ao ser humano. Entre as alternativas para auxiliar na recuperação do equilíbrio psíquico e físico, podemos citar a introspecção, a alegria, a reflexão, o cultivo de idéias superiores e a oração, que constituem terapias avançadas.

Ao avançar na sua caminhada de crescimento espiritual, o indivíduo necessita examinar como reage diante de si próprio, qual a sua conduta em referência ao próximo e de que forma pode desenvolver os valores íntimos em relação a si e aos outros.

Todos nós possuímos comportamentos que podem ser potencialmente danosos em relação a nós e aos outros. É preferível chamar estes comportamentos de limitantes, ao invés

de batizá-los de errados ou equivocados. Quando nós negamos que possuímos determinados tipos de comportamentos, estamos criando transtornos, barreiras e dificuldades que irão dificultar a nossa mudança. Viver com consciência é viver de modo a encarar a realidade sem esconder-se dela.

Cada um de nós pode esconder seus comportamentos limitantes dos outros ou de si próprio. Podemos querer nos manter cegos, surdos ou insensíveis a tudo que se apresenta a nossa volta ou mesmo ignorar o comportamento das outras pessoas em relação a nós mesmos. Temos também a possibilidade de viver achando que tudo é maravilhoso, fantástico, sem necessidade de alteração, ou que tudo é horrível, deprimente, sem chance de mudança. Em ambos os extremos as chances de alterar o nosso destino diminuem.

O reconhecimento de que precisamos modificar algo é o primeiro passo. Todos nós possuímos manias e hábitos tão arraigados dentro de nós que parece quase impossível transformá-los. É comum verificarmos a existência de um determinado padrão de comportamento e observarmos, após identificá-lo, que cada vez que o praticamos nos sentimos mal. No entanto, pouco ou nada fazemos para mudá-lo. Isto pode se chamar de viver de forma inconsciente.

A cada momento nós estamos fazendo escolhas com ou sem consciência. Nós podemos correr riscos com consciência quando procuramos nos informar de todas as possibilidades de resultado num determinado empreendimento, ou assumirmos riscos sem consciência simplesmente adotando certo comportamento sem verificar as possíveis consequências. Nós podemos deixar a falta de vontade tomar conta com consciência de que problemas poderão aparecer a partir deste ato ou sem

consciência apenas vivendo o momento, sem pensar no que poderá ocorrer. Na verdade, a vida consiste de escolhas. A todo instante nós estamos escolhendo alguma coisa. Optamos pelo que comer, o que vestir, aonde ir, com quem ficar, assim como escolhemos o que pensar, o que sentir, o que interpretar.

Nós podemos aceitar a realidade, por mais dolorosa, penosa, difícil que ela possa parecer, ou fugir da realidade como muitas pessoas fazem através do álcool, das drogas, da comida, dos medicamentos hipnóticos. Podemos admitir que repetimos certos comportamentos, que eles estão nos deixando infelizes, tristes ou rancorosos e fazemos algo para modificá-los, ou simplesmente continuarmos negando a existência destes. Temos o livre arbítrio de concordar que existem comportamentos limitantes, aos quais estamos acostumados, sem fazer nenhum esforço para transformá-los.

Quando nós agimos com o objetivo de sermos aceitos ou amados, fingindo ser algo que na verdade estamos longe de acreditar, temos como consequência uma queda no nosso autorrespeito. Quem desrespeita a si mesmo, pouco respeito terá em relação aos outros. Quanto mais me desrespeito, me deprecio, me desvalorizo, menor autoconfiança, maior insegurança, maior o sentimento de falta de amor próprio.

Já falamos na frase: *“Ama a teu próximo como a ti mesmo”* e de como sempre foi reforçada em nossas cabeças a primeira parte desta frase, ou seja, ama a teu próximo. Pensemos por um minuto. Partamos do princípio que você ama a si mesmo. Imaginemos que o amor possa ser medido numa escala e que a numeração varie de zero - falta de amor - a dez - amor máximo. Consideremos que o amor que você sente por si próprio tenha no máximo um valor sete, pois esta é toda a intensidade que você

consegue expressar o seu amor por você. Como você conseguirá amar o seu próximo num nível nove ou dez? Mesmo os seus filhos, pais, esposo ou esposa? Para conseguir desenvolver um amor ao próximo mais profundo, você precisa começar se amando intensamente.

Se você tem a capacidade de se machucar mental ou fisicamente, se agredir, criticar, reprimir, castigar, ofender, julgar ou condenar sem chance de defesa, será que você conseguirá fazer o contrário com aqueles que estão ao seu lado? Tenha em mente que você estará se amando quando for indulgente, fraterno(a), caridoso(a), amigo(a), carinhoso(a), compreensivo(a), paciente e misericordioso(a) com este ser maravilhoso que está utilizando o seu corpo físico, ou seja: com você!

Uma de nossas tarefas na vida é aprender a prática do amor em toda a sua amplitude. Mesmo que tenhamos dificuldades de realizá-la integralmente e mesmo que tenhamos de viver centenas de encarnações para conseguir evoluir um pouco neste sentimento sublime, devemos tê-la como meta para o benefício da humanidade.

Crescer significa caminhar rumo à perfeição. Para tanto, devemos dar o primeiro passo. E a cada novo passo mais e mais perto estamos do nosso objetivo. Se hoje estivermos agindo de modo mais integrado com estas idéias, procurando sempre reavaliar nossos comportamentos, já teremos crescido um pouco mais.

Podemos relacionar a autoaceitação com a vigilância dos nossos pensamentos. A vigilância geralmente é feita quando admitimos que temos dificuldade de controle de determinada situação. Se negarmos as nossas dificuldades, de onde surgirá o estímulo e a motivação para mantermos um autocontrole? Assim,

para vigiar é preciso aceitar. Aceitando e vigiando comportamentos, tendências ou pensamentos, evitaremos criar ou cultivar estados emocionais que possam gerar sofrimento. Repare que em momento algum falamos em gostar dos maus pensamentos ou dos comportamentos inadequados. Devemos apenas aceitá-los enquanto não são modificados, persistindo no esforço de transformação.

E a prece? Qual a relação da prece com autoaceitação? Os que oram são aqueles que aceitam que existe um ser superior ao qual solicitam amparo, auxílio ou proteção. A oração nos liga ao alto, a Deus, ao Universo, a um plano mais elevado, a alguma entidade que você tenha como um ser superior. A oração nos dá força. Quando rezamos é como se ligássemos um interruptor dentro de nós nos permitindo acreditar mais nas possibilidades de sucesso, de melhora ou mesmo de cura. Ao rezarmos podemos dizer que estamos aceitando que necessitamos de ajuda e que desejamos mudar.

Quando aceitamos que temos comportamentos limitantes, a vigilância e a oração podem nos ajudar em muito a chegar num estado mais harmônico e equilibrado. Ao aceitar os medos, deixamos de imaginar coisas que estão longe da realidade. Ao admitir que temos raiva estamos mais aptos a controlá-la, canalizando esta energia para outro campo de atuação. Quando concordamos que somos invejosos e identificamos o objeto de nossa inveja, torna-se mais fácil direcionar nossas atitudes a fim de atingir um objetivo similar a este que desejamos. Quando reconhecemos que vivenciamos estados de tristeza podemos começar a procurar os motivos e tomarmos atitudes para nos sentirmos mais alegres, se assim o desejarmos. *Francisco Cândido Xavier*, através do espírito André Luiz, nos diz no livro "*Entre a terra e o céu*" o seguinte:

*"Um dia o homem ensinará ao homem, consoante as instruções do Divino Médico, que a cura de todos os males reside nele próprio. A percentagem quase total das enfermidades humanas guarda origem no psiquismo. Orgulho, vaidade, tirania, egoísmo, preguiça e crueldade são vícios da mente, gerando perturbações e doenças em seus instrumentos de expressão".*

Após aceitarmos e reconhecermos que temos algo a modificar, o passo seguinte para uma mudança, qualquer que seja ela, é saber o que pretendemos mudar. A prática da autoanálise nos faz viver num mundo mais real. São poucas as pessoas que têm o hábito de se analisar. Dizem que devido às correrias do dia-a-dia, seu tempo é precioso demais para desperdiçarem com bobagens. Só que avaliar o seu comportamento, as suas reações diante dos fatos da vida, é uma forma de aprendizado para que se possa fazer as mudanças. Como pode o mecânico consertar o carro se deixa de avaliar todas as possibilidades de um mau funcionamento? Como pode o médico fazer o diagnóstico de um paciente se evita fazer um exame clínico ou ao menos conversar mais profundamente sobre os problemas do paciente?

Se nós deixarmos de analisar o nosso comportamento ou o nosso temperamento, estaremos fechando os olhos para aquelas formas de comportamento inadequado que apresentamos e que nos prejudicam, dificultando ou mesmo impedindo que façamos mudanças. Quando aceitamos a nós mesmos significa estarmos dando mais um passo para modificar o nosso jeito de ser.

Observo com muita frequência que ao questionar os pacientes sobre suas características emocionais ou de comportamento, eles expressam uma tremenda dificuldade de

fazê-lo. Na verdade, acredito que muitas pessoas ainda desconhecem o potencial maravilhoso que possuem. Algumas se escondem atrás das doenças ou dizem ser doentes, pois é mais fácil passar a responsabilidade da mudança para os médicos, psicólogos, terapeutas do que assumir a sua parte no processo. Enquanto estiverem insistindo neste comportamento, estarão criando para si mesmas um mundo cheio de sofrimento.

Após analisar os aspectos que precisamos modificar devemos detalhar quais os pontos que serão tratados em primeiro lugar, ou seja, especificar cada item que desejamos modificar para que a nossa mudança tenha efeito. Você já imaginou começar a construção de uma casa pela cobertura sem antes edificar as colunas de sustentação?

Assim, sua primeira tarefa neste processo de autoconhecimento é detalhar, ponto por ponto, o que você pode modificar em você. Lembramos que as mudanças, visando uma saúde melhor, são as mudanças do espírito, ou seja, as relacionadas com as suas atitudes, seus comportamentos, seus sentimentos, seus hábitos, suas reações, suas representações mentais, suas crenças. Além disto, pode-se começar a prestar atenção em detalhes como forma de falar, tom de voz, atos, palavras. É possível que você ainda desconheça como modificar alguns destes detalhes. Outros, você pode até reavaliar mais tarde como desnecessário mudar. O importante é que você reconheça aspectos a serem modificados. Mesmo que você tenha que parar um pouco com a leitura. Faça isto assim que terminar este capítulo. Dê-se um tempo para refletir sobre você mesmo. Talvez isto leve um dia, uma semana ou um pouco mais. Importante - não existe mudança radical. Não será numa encarnação que tudo será modificado de maneira completa. Na verdade, a cada nova experiência no plano físico, uma pequena mudança é feita, de

maneira que para um determinado aspecto serão necessárias diversas encarnações até podermos considerar este aspecto como resolvido.

Autoconceito é tudo aquilo que pensamos a nosso respeito, seja de forma consciente ou inconsciente. Ele é decisivo para a determinação de nosso destino. Muitos julgam que Deus ou os astros definem o destino de cada um de nós. Quem dirige nosso destino somos nós mesmos. Somos os responsáveis pelo que aceitamos ou deixamos de aceitar, pelo que fazemos ou deixamos de fazer, pela maneira como estamos conduzindo esta pequena e bela obra que Deus criou e nós estamos aperfeiçoando quem somos nós!

O nosso autoconceito influencia nossas escolhas mais importantes, nossas decisões, como, quando, onde e por que devemos agir desta ou daquela maneira, com os consequentes resultados de nossas atitudes. Ele determina o tipo de vida que criamos para nós. Ele começa a se formar na infância quando captamos tudo o que se refere a nós e que é dito por aqueles que nos cercam. Quando os adultos repetem insistentemente que temos esta ou aquela dificuldade ou qualidade, eles nos passam uma idéia sucinta, sem maiores explicações, sem uma análise ampla do contexto, nos negando a informação de qual a mensagem e a intenção que está por trás daquela afirmação. Muitas vezes as palavras podem ter um sentido para a pessoa que as pronuncia e ter uma interpretação diferente pela pessoa que as escuta.

É importante descrever como o nosso cérebro interpreta os fatos que chegam através dos órgãos dos sentidos para que você possa ter uma idéia de como sua mente funciona. Veremos que devido à existência de uma série de fatores, é muito difícil

termos uma idéia perfeita da realidade a nossa volta. No entanto, é com base na “realidade” que percebemos que nossos estados emocionais se modificam. Podemos dizer que a realidade é projetada diariamente na tela da vida. Assim, cada um irá representar a “realidade” em seu cérebro de uma forma particular, a partir de algumas variáveis. Vagarosamente vamos começando a criar a “nossa realidade”.

Podemos dizer que para qualquer informação chegar até o nosso cérebro de forma intacta, ou seja, exatamente como aconteceu, ela precisa vencer algumas limitações. Este conhecimento tem sido divulgado há muito tempo, porém temos dificuldade de lembrar dos mesmos quando os fatos acontecem. Assim, vale a pena recordar, pois quando imersos dentro de uma realidade difícil, esquecemos o que aprendemos e voltamos a repetir padrões viciados de pensamento.

Começamos com os condicionantes físicos, ou seja, qualquer distúrbio que possa interferir na captação das informações que vêm do mundo externo ao nosso ser e que serão captadas pelos órgãos dos sentidos: alteração da acuidade visual, auditiva, tátil, gustativa ou olfatória. Isso nos faz perceber os fatos de forma diferente de como eles ocorrem. Por exemplo: suponhamos que três pessoas diferentes presenciem um acidente. A primeira enxerga e ouve perfeitamente. A segunda escuta muito bem, mas sofre de miopia, com dificuldade para enxergar fatos distantes. A terceira enxerga muito bem, porém, tem uma audição diminuída. As três pessoas estão paradas em uma esquina quando um carro em alta velocidade trava bruscamente segundos antes de se chocar contra outro automóvel. Para o primeiro que vê e escuta perfeitamente a impressão do acidente é uma, para o segundo, com dificuldade visual, a impressão é outra e para o terceiro, com má audição, é

ainda diferente. Aparentemente temos três realidades, embora exista somente uma. Mesmo aquele que tem boa visão e audição pode não ter percebido algum detalhe que lhe impeça montar um retrato fiel do que realmente aconteceu. Assim, os condicionantes físicos podem interferir na transmissão das mensagens ao nosso cérebro, mudando um pouco o nosso registro mental.

Existem ainda os condicionantes sociais, os quais estão relacionados com aspectos culturais de cada povo. Lembramos que os indígenas possuíam uma habilidade para encontrar rastros na selva. Para o homem branco, ao chegar a terras desconhecidas, eram enormes as dificuldades de se orientar dentro de uma floresta densa. Maiores ainda de localizar algo ou alguém que, acidentalmente, se perdesse por lá. Já para os indígenas era uma tarefa bem mais fácil, pois eles conheciam todos os segredos da mata, suas trilhas, esconderijos, cavernas, que animais viviam naquelas regiões, se algum estranho estivera por aquelas paragens. Será por que eles teriam poderes especiais? Seriam mágicos ou feiticeiros? Com toda certeza os seus costumes, a sua cultura, os hábitos que eles adquiriram com o passar dos anos eram os responsáveis por sua facilidade em identificar estes detalhes na floresta. Um galho quebrado, uma folha caída, o lado onde o limo cresce na árvore podia lhes indicar a direção. Os sinais estavam ali presentes, no entanto o homem branco tinha dificuldade de identificá-los. Isto se devia às diferenças culturais, o que por sua vez gerava limitações de percepção do mundo e mais alterações na geração de seu registro mental.

Temos também os condicionantes individuais. São aqueles em que cada um de nós faz uma comparação da situação que está presenciando com o seu banco de memória. De acordo com os arquivos que estão gravados neste banco de dados, cada pessoa terá uma reação diferente, já que para alguém um fato pode ter

sido positivo, enquanto para outro pode ter sido negativo. Tomemos um exemplo de dois amigos que estejam se formando. A música que está tocando na cerimônia de formatura lembra um momento agradável para um deles. Foi ao som desta música que ele viveu um momento muito especial em sua vida. No entanto, para o outro, esta música estava sendo tocada quando ele passou por uma situação negativa, de muito sofrimento. Podemos imaginar que enquanto um pode sentir uma sensação de felicidade ao ouvir a música, o outro pode registrar a mesma música de forma diversa. Chama-se isto de memória dependente de estado emocional, ou seja, nossas lembranças associadas com algo que nossos sentidos captaram num determinado momento, também registram a nossa reação emocional naquele instante. Quando volta a lembrança de um fato, o estado emocional associado a este fato também retorna. Isto pode explicar aquelas situações em que estamos bem e, repentinamente muda o nosso estado emocional, sem que tenhamos consciência do que possa ter ocorrido.

Além destes condicionantes, que alteram a transmissão das informações que estão chegando ao nosso cérebro, existem ainda formas de processamento destas mensagens que poderão causar mais confusão. Uma delas é a generalização, com a qual muito aprendemos. Só que algumas vezes generalizamos fatos de maneira equivocada gerando dificuldades. Vamos considerar a história de uma jovem, prestes a se casar e que descobre que o futuro marido tem outra mulher. Ela pode, a partir deste momento, fazer uma transferência e considerar que todos os homens são falsos, hipócritas e traidores. Embora você possa até concordar com ela, isto não é uma verdade. Nem todos os homens traem, mas com a generalização isto passa a ser uma “verdade” para ela.

Utilizamos também o mecanismo de deleção, o qual é muito importante e é utilizado inconscientemente a cada segundo. Sabemos que nosso cérebro recebe mais de 400 milhões de bits por segundo de informação, no entanto apenas 2000 bits são identificados e registrados. Para focar a atenção em algumas coisas o cérebro acaba deixando alguns dados de fora, simplesmente deletando-os. Se você prestar atenção, neste momento, em tudo o que está acontecendo ao seu redor, perceberá que muitas informações que agora você pode estar percebendo não eram captadas conscientemente há poucos segundos atrás. Será que você percebeu como os seus pés estão posicionados, a sensação do encosto da cadeira ou da cama em suas costas, os ruídos que vem da rua, os barulhos dos carros, do ventilador ou do ar condicionado, a música na casa do vizinho, o som da máquina de lavar ou a luz que chega da janela? São muitas informações que são triadas antes de alcançarem o cérebro, chegando apenas aquelas que a cada momento selecionamos. Já aconteceu de você estar tão entretido em um filme ou um livro e alguém ficar horas lhe chamando sem que você perceba?

Por fim, citamos a distorção, que é utilizada, por exemplo, nos momentos em que se vai apreciar uma obra de arte, como música, poesia ou pintura. Para muitos, uma tela é linda enquanto para outros a mesma tela pode ser um monte de rabiscos. Quantas vezes você leu uma crítica de um filme, que era considerado uma obra de arte e você ficou extremamente decepcionado com o mesmo, pois não tinha a ver com o seu estilo de filme. Será que o crítico não entende de arte? Ou é você que não entende? Existe certo ou errado para este tipo de situação? No meu ponto de vista, o que temos são pessoas diferentes, com bagagens culturais, características físicas e histórias individuais distintas e que, neste momento, escolhem de forma diferente.

Com a distorção acentuamos a importância de alguns elementos e diminuimos a de outros.

É possível que, mais adiante, com o passar dos anos ou séculos, venhamos a admitir que nosso gosto, num determinado momento de nossas vidas era um pouco estranho. Mas isto é assunto para mais tarde. Acho que conseguimos mostrar a você como podemos modificar as informações que chegam ao nosso cérebro. Desta forma, você pode ter uma idéia mais clara de como informações equivocadas, como algumas crenças que temos, podem contribuir para um autoconceito negativo.

Dissemos que o autoconceito se forma desde a mais tenra infância, quando começam a chegar ao nosso cérebro informações vindas do mundo externo a nós. Na verdade, à medida que aceitamos a reencarnação, temos maior facilidade de compreender que em cada uma das nossas encarnações registramos em nosso corpo astral tudo aquilo que influenciou a nossa existência (sentimentos e atitudes) e que estes registros continuam presentes em nosso inconsciente. Podemos então imaginar a confusão que ocorre quando os fatos acontecem sob a influência de tudo isto. Assim, fica mais fácil aceitar que aquela imagem que formamos a nosso respeito com o passar do tempo foi muito deturpada. Num determinado momento nós podemos ter ouvido uma frase, feito uma relação com algo que já estava em nossa memória e registrado a mesma com alterações. De alteração em alteração, imagine quanto você tem acumulado de “porcaria” dentro da sua cabeça que na verdade nunca existiu.

Qualquer fato da vida pode ser considerado como um evento neutro e nós podemos valorizar os aspectos positivos ou negativos que ele traz consigo. É lógico que, embora neutros, há eventos em que nos sentiremos felizes quando ocorrerem e

outros que desejamos que nunca aconteçam, pela simbologia positiva ou negativa que eles trazem consigo.

Da mesma forma como você pode ter interpretado fatos esperados de uma forma negativa, também poderá entender situações indesejadas de uma maneira positiva. Em ambos os casos existe em comum a possibilidade de os mesmos se ampliarem e contaminarem fatos que estejam na sequência deles, expandindo a sua característica positiva ou negativa. Cada vez que você guarda algo que está estragado, a tendência é que outros objetos que estejam por perto também o fiquem. Você já observou que, quando permitimos que uma laranja mofada fique no meio de outras laranjas, aos poucos o mofo vai tomando conta de todas? O mesmo se aplica aos pensamentos, sejam eles positivos ou negativos.

A diferença é que as situações negativas que você pode ter armazenado em sua mente são fatos limitadores de movimento, de atitude e de ação. Já as situações positivas são altamente motivadoras e capazes de estimular resultados ainda melhores. Se você começar agora a dizer para você mesmo que é uma pessoa que nasceu para ser feliz, para viver a vida com alegria e acreditar verdadeiramente nisto, você estará movimentando um número grande de energias positivas. Estas, devido à lei da sintonia, estarão atraindo mais energias positivas, dando a você mais força e vontade de viver a vida em harmonia e paz, com vontade de espalhar a felicidade aos seus familiares, amigos, colegas e vizinhos. Estes, à medida que se sintam bem consigo, desejarão repassar este sentimento para outros que eles conheçam. Isto poderá continuar até que todos ao seu redor estejam vibrando positivamente, numa corrente tão forte que nenhum pensamento negativo poderá interferir. Agindo desta

forma o único risco que você corre é se tornar uma pessoa ainda mais feliz.

Você é aquilo que você acredita ser. Se você acredita que tem limitações, você realmente terá muitas limitações. Se você viver acreditando que é doente, só perceberá doença na sua vida. Enquanto você pensar que todos lhe rejeitam, que você possui apenas defeitos, você encontrará um número muito grande de situações que lhe comprovarão isto. E por quê? Porque na verdade você está procurando um motivo para se sentir mal, para dizer que você é uma vítima da nossa sociedade, para poder justificar este contínuo estado de depressão. Mudar exigirá um esforço de sua parte. As mudanças geram medos porque atuam num território novo. É necessário ter atitudes novas. Por consequência as reações serão diferentes das que você se acostumou a receber. Então pergunte a si mesmo se está disposto a aplicar sua energia de maneira mais produtiva ou a continuar na mesma situação em que se encontra neste momento.

A verdadeira causa de nos sentirmos diminuídos está na nossa falta de amor próprio. Somos o melhor que podemos ser com a compreensão, o nível de conhecimento e consciência que possuímos num determinado momento. Conforme crescemos emocionalmente, deixando o negativismo para trás, vamos progredindo e o nosso Eu vai se aprimorando.

Dois razões básicas existem para que queiramos executar algo: buscar o prazer ou evitar a dor. Algumas pessoas buscam objetivos diferentes, impulsionadas por um forte sentimento de busca de prazer. Querem a realização daquilo que anseiam por achar que ao atingir esta meta terão uma grande dose de prazer. E o que é o prazer? É um estado de bem-estar, de realização, de conforto que podemos atingir e do qual desejamos nunca nos

afastar. O prazer pode ser obtido de muitas formas diferentes. Existem prazeres físicos, emocionais e espirituais. Quando abusamos do prazer, muitas vezes nos aproximamos do extremo oposto - a dor.

Evitar a dor é outra forma de nos motivar a fazer ou deixar de fazer alguma coisa. A dor é um estado ou sensação desconfortável com a qual nos sentimos depressivos, irritados, confusos e angustiados. A dor que estamos nos referindo é mais emocional. A motivação, neste caso, é de ordem negativa. Existe uma expectativa de evitar entrar naquele estado negativo, o que nos faz mover montanhas para que tal evento deixe de ocorrer. A dor física também pode nos motivar a alcançar um objetivo. Um atleta ao se contundir busca na fisioterapia uma forma de tratamento. Ao fazer uma aplicação de gelo no local da contusão poderá sentir dor, porém progressivamente notará uma melhora do seu estado físico. Assim, existe uma motivação para enfrentar aquela dor.

Quanto mais motivados estivermos, mais nos empenharemos para a conquista do que buscamos. Quanto mais nos empenhamos, quanto mais atitudes nós tomamos, maior a possibilidade de termos êxito naquilo que estamos nos dedicando. Objetivos sem ação para atingi-los é como construir castelos no ar, ou seja, se desfazem antes mesmo que possamos perceber.

Porém, existem situações em que você pode ter dificuldades em encontrar uma motivação, por mais que você procure. Então eu lhe pergunto: Você vai agora esquecer a mudança e continuar com depressão, irritação, ansiedade, sentindo-se infeliz com o seu modo de ser? Nada disso. É possível conquistar os seus objetivos mesmo sem ter a motivação como aliada num primeiro momento. Para tanto, é necessário

apresentar um grande empenho. Como você pode se empenhar sem ter motivação para tal? Posso lhe dizer que tenho para mim uma explicação que me estimula a procurar uma alternativa para minha vida quando acho que as coisas podem ser diferentes. Após ter entendido e transformado em crença esta explicação, hoje eu tenho sempre comigo uma motivação para ir atrás dos meus objetivos. Por vezes pode ser uma motivação pequena, diferente da motivação ideal, mas que permite com que eu invista o meu tempo e meu esforço, acreditando ser capaz de alcançar as minhas metas. De onde ela estaria vindo? A partir da simples compreensão de que a possibilidade de obter resultados positivos cresce à medida que o empenho aumenta. Só isso? Pois é! Você já sabia disto? Eu já, porém relutava em aceitar. Achava mais interessante buscar explicações para “fracassos” em carma, ações de vidas passadas, falta de merecimento, autopiedade, necessidade de ser mimado, etc. Será que você também não estará fazendo a mesma coisa?

Os resultados talvez demorem um pouco a aparecer já que o empenho é pequeno, mas cedo ou tarde eles começarão a surgir. Quando isto acontecer, terá como consequência novas crenças. Com crenças mais positivas a respeito da sua capacidade e merecimento, a motivação irá começar a brotar, pois você estará percebendo que o seu empenho valeu muito. Seguindo esta motivação, o seu empenho provavelmente crescerá, o que fará surgir novos resultados positivos e mais e mais crenças fortalecedoras.

Algumas vezes algo que pode perturbar este ciclo é o fato de que algumas pessoas impacientes se deixam abalar por qualquer resultado diferente do previsto e julgam que todo o esforço foi em vão, desistindo no meio do caminho. Mudanças são diferentes de mágica. Precisam de tempo para ocorrer. E nós

precisamos desenvolver a paciência e a perseverança para conquistarmos o que queremos.

Comece a mudar o seu autoconceito agora. “Nunca deixe para amanhã o que pode fazer hoje”. Até amanhã você tem dezenas de oportunidades para mudar. Aproveite-as.

## CAPÍTULO 8

### EMOÇÕES INADEQUADAS

De forma geral, praticamente todos os desajustes emocionais têm origem no espírito, influenciando mente e corpo físico. Volta-se repetidas vezes ao plano físico para poder fixar conhecimentos e aprendizados e eliminar hábitos inadequados, incompatíveis com aquelas pessoas que desejam viver em mundos mais evoluídos. Pode-se dizer que a humanidade, de forma geral, apresenta ainda muitas “emoções inadequadas” que estão na gênese de muitas das suas mazelas.

Em primeiro lugar é interessante fazer uma diferenciação entre emoções e sentimentos. Jason de Camargo no livro "*Educação dos Sentimentos*" refere que:

*"os dicionários definem os sentimentos como um conjunto de qualidades morais do indivíduo, portanto altamente transformadoras de uma sociedade. Sem as qualidades morais o homem voltaria a barbárie, às guerras sem fim e aos sofrimentos de toda ordem. Essas qualidades são a essência das leis divinas que regem a felicidade humana. Sem elas jamais conquistaríamos um estado de pureza interior."*

Quando aborda os sentimentos a serem educados, Jason faz referência ao perdão, caridade, bondade, humildade e amor. Quanto à emoção ele esclarece que:

*"é resultante de processos mentais e físicos, veementes ou excitados. As emoções aparecem no ser humano através do sistema natural da evolução de seu psiquismo".*

Embora seja comum utilizarmos o termo "sentimentos" tanto para expressar aspectos positivos (amor, perdão, caridade, etc.), como aspectos negativos (ódio, orgulho, ressentimento, etc.), achei interessante deixar a palavra sentimentos para designar aqueles aspectos positivos que estamos desenvolvendo ao longo da nossa caminhada, e classificar como emoções aqueles que habitualmente fazemos referência no aspecto negativo. Tomo por referência o texto a seguir encontrado em "O *Evangelho Segundo o Espiritismo*", codificado por Allan Kardec, capítulo XI, item 8:

*"No seu ponto de partida, o homem só tem instintos; mais avançado e corrompido tem sensações; mais instruído e purificado tem sentimentos; e o amor é o requinte do sentimento".*

Assim, embora possa soar estranho, as características abaixo citadas como importantes a serem modificadas ou transmutadas, serão referidas como emoções.

Se eu começasse a listar as emoções que precisam ser modificadas ou eliminadas, surgiriam certamente centenas. Como a finalidade desta obra é auxiliar as pessoas a alcançar um equilíbrio espiritual e, conseqüentemente, um equilíbrio físico e mental, procurei abordar algumas emoções que praticamente todos nós, seres humanos encarnados, ainda apresentamos, em maior ou menor grau. Quando comecei a escrever este capítulo, que tem por base os chamados "sete pecados capitais", não tinha a idéia de que Francisco do Espírito Santo Neto, tivesse tratado do mesmo tema, sob orientação do espírito Hammed, no livro "*As dores da alma*". Minha escolha sobre estas emoções foi devido à presença marcante das mesmas na história da civilização. Elas se manifestam através de "vícios de comportamento".

A Dra. Candace Pert diz que cada emoção gera no hipotálamo a produção de um tipo de peptídeos. Estes por sua vez vão procurar nas células receptores aos quais se adaptem. À medida que a pessoa repete os mesmos estados emocionais, aumenta a produção de peptídeos. Moacir Costa de Araújo Lima, em referência a este trabalho cita o seguinte:

*"Assim, se continuamente repetirmos os mesmos estados emocionais, estaremos alimentando cada vez mais nossas células com os produtos das emoções. Poderemos chegar a um ponto em que não conseguimos mais deixar estas emoções. As células as solicitam com avidez. Não conseguimos dizer não ao seu apelo. Estamos viciados em emoções".*

Por este motivo é necessário transmutar as emoções inadequadas em virtudes que podem fazer com que novos peptídeos passem a ser produzidos, gerando maior bem-estar.

Entendo os ditos “pecados capitais”, que foram enfatizados pelas religiões ao longo dos séculos como uma forma de orientar as pessoas a compreender e controlar seus instintos, como emoções que dificultam o acesso do ser humano às informações divinas existentes dentro de cada um. Ao permitir a presença deles dentro de si, o indivíduo dificulta o seu processo evolutivo, pois acaba estacionando em regiões vibratórias mais densas.

Existem diferentes classificações para os “pecados capitais”. Em três delas (de Charles Panati, Papa Gregório no século VI e de São Tomas de Aquino) ira, avareza, gula e luxúria foram um consenso. Suas interpretações é que geraram algumas diferenças. Charles Panati citava preguiça, soberba e vaidade como os outros tipos. O Papa Gregório associou vaidade com

soberba (orgulho), acrescentou a inveja e trocou a preguiça pela melancolia. Mais tarde, a igreja trocou novamente a melancolia pela preguiça.

Estas sete emoções inadequadas (ira, gula, inveja, avareza, luxúria, preguiça e vaidade) são maneiras de agir e pensar que o ser humano ainda precisa trabalhar em seu íntimo. Certamente nem todos as vivenciam em igual intensidade, mas praticamente todos as apresentam em maior ou menor frequência e intensidade. Às vezes a pessoa acha que as têm sob controle, talvez porque naquele momento não esteja vivendo alguma situação que estimule o aparecimento da mesma. Assim, vou descrever cada uma delas, que tipos de perturbação elas podem causar e que sentimentos ou virtudes devem ser estimulados para conseguir controlá-las.

## **IRA ou CÓLERA**

Ira ou cólera é uma sensação intensa de raiva, ódio, de rancor, normalmente dirigida a uma ou mais pessoas em razão de alguma ofensa, insulto, etc. Ela surge geralmente como resposta a uma frustração por algo que não ocorreu ou por ter ocorrido de forma diferente do que era desejado. É carregada de uma vibração negativa que pode ser dirigida contra alguma pessoa ou contra si, sempre como consequência a algum fato ou circunstância. O acontecimento em questão pode ter causa atual (contrariedade, desilusão, acontecimento inesperado) ou distante (inconformidade ou culpa), sendo que neste último caso a pessoa guarda a sensação negativa por muito tempo e é muitas vezes dirigida contra si mesmo. No momento em que a ira se manifesta ela pode fazer a pessoa perder a capacidade de raciocínio,

podendo ocorrer situações nas quais, muitas vezes, ela se arrepende mais tarde.

Quando a ira aparece, alterações metabólicas ocorrem. Uma das glândulas que é estimulada quando esse momento surge são as suprarrenais. Entre outros hormônios ela produz descargas de adrenalina, permitindo elevação da frequência cardíaca e, conseqüentemente da pressão arterial. Com o passar do tempo, pessoas que vibram nesta faixa de pensamento de maneira constante podem ter uma predisposição a apresentar problemas de pressão arterial. Isso não quer dizer que todas as pessoas que têm pressão arterial elevada estejam vivenciando situações de ira ou cólera. Como já exemplifiquei, o perfeccionismo também pode responder por este tipo de patologia, bem como outras formas de reação ou emoção.

Quando a pessoa se encontra irada, perde a noção do que convém ou do que não convém. Diz coisas inapropriadas, gerando emoções negativas em outras pessoas e se arrependendo posteriormente. Provoca desarmonia no lar ou ambiente de trabalho que, por vezes, leva muito tempo para retornar ao normal, havendo inclusive situações de ruptura nas relações. Isto quando não se faz algo que atinge fisicamente o seu semelhante, gerando então um carma que necessitará talvez mais de uma encarnação para ser solucionado.

Os motivos que levam cada pessoa a ficar irada são os mais diversos. É preciso ter consciência de que não são os fatos ou as pessoas que nos irritam, mas são os indivíduos que se deixam irritar pelas situações ou pelas atitudes dos outros. O controle está dentro de cada um. Todos têm a capacidade de mudar. Para tanto é preciso força de vontade e perseverança.

Muitas vezes, uma pessoa se irrita porque o seu orgulho, outra emoção inadequada, de alguma forma foi tocado. Quando isto acontece uma série de desculpas vêm a mente para justificar a resposta irada:

- Não podemos deixar a outra pessoa sem uma resposta “digna”, podemos?
- Afinal, o que os outros irão pensar a nosso respeito se ficarmos quietos? Que somos frouxos?
- Estarei errado em ser do tipo que não leva desaforo para casa? E a minha família, o que iria pensar se eu chegasse em casa dizendo que fui ofendido na minha dignidade e não revidei a altura? Meus filhos não ficarão decepcionados comigo pensando que sou covarde?

Observe que todas estas frases estão ligadas ao orgulho. E a resposta a este orgulho ferido, ofendido, é muitas vezes a ira. Assim, é preciso modificar a forma de perceber as situações. Jesus enfatizou inúmeras vezes que precisamos cuidar das nossas emoções. Nos deixou o exemplo de **paciência**, que é a virtude a ser estimulada quando nos sentimos irados. Ter paciência é procurar manter a paz, a serenidade, resistir às influências externas e ter controle sobre os seus atos. Ter paciência com o próximo é aceitar as suas limitações, compreender que aquilo que ele está fazendo tem um motivo, embora nós não saibamos qual é. Desta forma conseguiremos nos controlar mais e não nos deixar resvalar pela ira. Além disso, o desenvolvimento do sentimento de perdão também é fundamental para o controle da ira. Precisamos aprender a perdoar o próximo e a nós mesmos.

## **GULA**

Temos a tendência a pensar na gula apenas como um comportamento. No entanto, a pessoa que manifesta o hábito da gula o faz porque sente uma necessidade de preencher um vazio ou de satisfazer-se, presentear-se, ter um prazer. Ou seja, existe um estado emocional que gera a gula. É um conjunto de sensações (impotência, medo, insegurança, raiva, ansiedade, etc.) que combinadas de maneira particular para cada um, gera a vontade de comer para preencher um "vazio" ou acalmar as emoções. Ela é tão comumente observada que muitas vezes pode até nem sendo considerado um problema.

É possível fazer uma associação psicológica da gula com distúrbios da sexualidade (embora não se possa fazer uma generalização). Algumas pessoas, quando não apresentam uma vida sexual satisfatória, buscam inconscientemente uma compensação através da comida.

Uma pessoa com hábito da gula descontrolado pode apresentar algumas consequências físicas. A primeira delas é a obesidade. Em séculos passados, na época do renascimento, os modelos de beleza mais retratados eram as mulheres mais "rechonchudas". Na sociedade atual, a obesidade virou um problema de saúde pública. Uma grande parcela da população tem na obesidade o principal fator gerador de distúrbios cardiovasculares e osteomusculares. A compulsividade alimentar demonstra uma falta de controle emocional do indivíduo. Podemos dizer que esta predisposição a comer excessivamente pode ter origem nesta existência, mas muitas vezes, tal como outras emoções inadequadas, provém de vidas passadas. Quando a pessoa desencarna sem ao menos procurar controlar este hábito, leva esta informação consigo registrada em seu espírito, o que necessitará de controle numa existência posterior. Controlar a mesma, apenas com cirurgia ou uso de medicamento, é tratar a

consequência sem mexer na causa. Serve como paliativo para agora, mas quantas vidas ainda serão necessárias até adquirirmos este autocontrole? Enquanto isto não for trabalhado seriamente, com empenho, força de vontade, a pessoa continuará a vir ao mundo físico com predisposição a obesidade. Lembramos que a vida física é como um ano escolar. Se não passamos de ano, precisamos repetir aquelas matérias em que ficamos em dependência. Assim como a pessoa que expressa a sua indignação através da ira, situações como o desânimo, a ansiedade, a frustração, a inquietude, pode ter como válvula de escape a comida.

Quem fuma ou bebe o faz porque sente prazer com isto. Tal como no uso do álcool ou do cigarro, pode-se dizer que a pessoa que come em excesso sente prazer na comida. Só que ao contrário dos hábitos do tabagismo e do uso regular da bebida alcoólica, os quais o ser humano pode viver sem a necessidade da sua utilização, o indivíduo que é guloso não pode deixar de comer. Assim, ele precisará aprender a comer com moderação, controlando a quantidade do que ingere. Também é importante o controle do que escolhe comer, pois sabemos que conforme o tipo de alimento de que abuse, podem ocorrer consequências como diabetes (excesso de açúcares ou carboidratos), gota (excesso de proteínas), hipertensão (excesso de sal na alimentação), entre outras.

Uma possível consequência da gula é o aparecimento de alterações nos níveis de colesterol e triglicerídios, com repercussões no sistema cardiovascular. Sabemos que pessoas com colesterol e triglicerídios aumentados tem uma maior probabilidade de apresentar problemas como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

Aqueles que leram o livro "*Nosso Lar*" de Chico Xavier, sob a orientação do espírito André Luiz, devem lembrar-se do que houve com o mesmo após ele chegar à colônia espiritual *Nosso Lar*. Quando ainda se encontrava acamado, recuperando-se do tempo que havia passado no umbral, André Luiz recebeu a visita de Henrique de Luna, do serviço de Assistência Médica da colônia espiritual. Após avaliá-lo, o médico lhe disse que era de lamentar que ele tivesse desencarnado pelo suicídio. André Luiz revolta-se com esta afirmação e diz se tratar de um engano, que ele havia lutado mais de quarenta dias na casa de saúde, passado por duas cirurgias devido oclusão intestinal e que não havia cometido suicídio. A esta afirmação, o médico esclareceu que a oclusão intestinal se radicava em causas profundas. O sistema gástrico havia sido destruído à custa de excessos de alimentação e bebidas alcoólicas, aparentemente sem importância. Além disto, uma sífilis teria sido a causa inicial de processos cancerosos a nível intestinal, terminando com as suas energias essenciais. Assim, vemos que, quando cometemos excessos alimentares ou mesmo o uso de bebidas alcoólicas, fumo ou drogas, podemos estar abreviando o nosso tempo de permanência na Terra, o que, no plano espiritual, pode ser levado à conta de suicídio.

No seu sentido mais usual, a gula é definida como o desejo incontrolável por comida. Porém, este termo também dá margem a outras interpretações, como a gula por comprar, gula por usar, etc. Desta forma, também podemos ampliar o sentido desta emoção inadequada para a falta de autocontrole em relação aquilo que se consome ou utiliza.

Desta forma, é importante que a gula possa ser controlada, não apenas devido às repercussões nesta existência, mas também nas próximas. Acima de tudo é necessária vontade de mudar. Muitos dizem que não conseguem. Ouvi certa vez que

quando se diz “não consigo”, é porque na realidade a pessoa ainda não se dispôs a mudar, ou seja, intimamente ainda está dizendo “não quero”. Quando se verbaliza a própria incapacidade de mudar é que ainda não se deseja abrir mão de um prazer para conquistar outro.

A virtude que se contrapõe a gula é a **temperança**. Temperança significa auto-controle, moderação. Quando se aprende a ser moderado, controlado, se consegue ter contato com o alimento sem abusar. Nós devemos comer para viver e não viver para comer.

## **INVEJA**

A inveja é um desejo de algo que outra pessoa possui (habilidades, qualidades, bens materiais, títulos, etc) de maneira que a pessoa esquece as suas potencialidades e tem o seu foco naquilo que o outro conquistou. Na realidade revela um egoísmo da pessoa que não consegue perceber as virtudes do seu semelhante, valorizando demasiadamente os seus defeitos. Às vezes é confundida com a cobiça ou com o ciúme.

Este estado emocional por vezes não é considerado como negativo, desde que a intenção da pessoa não seja o mal do outro. Justifica-se que a inveja seria positiva, pois serve muitas vezes como um fator de motivação para realizar algo, para conquistar o objeto desejado. É o chamado mecanismo da racionalização, em que damos uma justificativa “lógica” para um ato que, internamente, sabemos não ser conveniente, mas procuramos justificar o seu uso. Sabemos que quando valorizamos algo como positivo, dificilmente temos vontade de modificar.

De certa maneira, a inveja pode estar também associada à baixa autoestima. Quando a pessoa não acredita muito no seu potencial, não se empenha para conquistar o que deseja, entrando num ciclo negativo (já visto no capítulo 5). Só que ela não percebe que se os resultados não são exatamente o que ela estava esperando, tem uma relação direta com o seu esforço. Ao mesmo tempo, ela observa os companheiros crescerem, prosperarem. Como mecanismo de defesa, ela procura, interiormente, justificar o sucesso dos colegas diminuindo o seu mérito e associando a vantagens obtidas por meios incorretos.

Por apresentar uma relação com o egoísmo, a virtude que deve ser estimulada para controlar a inveja é a **caridade**. A pessoa que desenvolve a caridade, desenvolve também amizade, compaixão, quer o bem do seu semelhante sem causar prejuízos.

## **AVAREZA**

A pessoa que é avarenta tem um apego excessivo ao dinheiro, às riquezas, uma vontade exagerada de possuir qualquer coisa. É um desejo descontrolado, uma cobiça pela posse de bens materiais. Como sinônimo da avareza citamos a ganância, a falta de generosidade, a mesquinha e a sovinice.

Jesus salientou que não poderíamos servir a dois senhores porque ou haveríamos de aborrecer a um e amar ao outro, ou haveríamos de entregarmo-nos a um e não fazer caso do outro. Precisamos fazer a escolha entre Deus e Mamom. O avarento prefere os bens materiais ao convívio com Deus. Assim, ele acaba tratando do dinheiro como se fosse um deus, abstando-se de partilhar do convívio com o verdadeiro Deus. O interessante é que ao acumular dinheiro e fortuna, o avarento adquire um poder - o poder de adquirir tudo aquilo que ele deseja dentro dos limites

das suas posses. Só que esse poder de comprar não pode ser exercido por ele, pois se o fizer, o poder que tinha terminará junto com o dinheiro.

Deepak Chopra escreve em seu livro “*As sete leis espirituais do sucesso*” fala na lei da doação. Diz que:

*“... o dinheiro é um símbolo da energia vital que trocamos e da energia vital que utilizamos como consequência dos serviços que prestamos ao universo... Portanto, se interrompemos a circulação de dinheiro - nossa única intenção é segurar dinheiro e acumulá-lo, interromperemos, também, sua circulação em nossa vida, uma vez que ele é energia vital”.*

Para essa energia continuar voltando para nós, precisamos mantê-la circulando. O avarento muitas vezes não se permite satisfazer necessidades ou vontades, pois se o fizer terá de desfazer-se daquilo que conseguiu acumular. A finalidade do dinheiro, que seria a possibilidade de aquisição, é trocada pela vontade de acumular. A possibilidade de adquirir muitas coisas que deseja é o motivo de prazer ao avarento. Só que, como disse Jesus, o avarento deixará tudo aquilo que ele conquistou no plano físico, sem levar nada com ele, pois o dinheiro não é um tesouro da alma.

Não se deve confundir avareza com parcimônia. Existem pessoas que têm mania de guardar tudo e dificuldade de se desfazer das coisas. Isto revela um apego material que esta pessoa possui, muitas vezes associado a lembranças de pessoas queridas. O que está sendo levado em conta para estas pessoas não é o valor do objeto em si, mas sim o valor sentimental ou a possibilidade de utilização daquele objeto.

A qualidade que se opõe a avareza é a **generosidade**. A pessoa que é generosa é desprendida. Ao dar alguma coisa, não fica esperando algo em troca. A pessoa pode conquistar esta virtude, como todas as outras, lembrando o que Jesus nos disse quando nos advertiu: “Orai e Vigiai”. Através do nosso esforço em manter a nossa mente elevada aos planos superiores por intermédio da prece, e evitando pensamentos negativos através da vigilância, conseguiremos nos aproximar mais do nosso modelo mais perfeito que foi o Mestre Jesus.

## **LUXÚRIA**

A luxúria é uma das emoções que mais nos prendem ao plano físico. É definida como um comportamento desregrado com relação aos prazeres do sexo.

Viver sem sexo, para muitos, não é viver. Na realidade, por uma necessidade de sobrevivência, o prazer produzido pelo sexo é uma maneira de se dar continuidade à espécie. O problema não está no sexo em si, mas no seu abuso, na sua fixação. Quando a pessoa passa a pensar apenas no seu prazer e se torna desanimado, deprimido, triste, irritado, nervoso, impaciente ou apresentando qualquer outro tipo de desequilíbrio por estar sem fazer sexo, significa que sua ligação com este tipo de prazer pode estar muito forte. Existem algumas situações relacionadas com a sexualidade que merecem uma consideração especial.

Dizem que a prostituição é a mais antiga das profissões. Observando que esta atividade ainda prolifera em nosso meio, podemos imaginar o quanto o homem, ainda vinculado aos seus instintos básicos, tem no sexo uma de suas principais formas de prazer. Atualmente, a sensualidade está banalizada. Vemos todos os dias nas novelas, nas propagandas, nas revistas, nos filmes.

Continua sendo um grande filão nos negócios, porque a humanidade ainda está presa aos seus “encantos”.

As mulheres são estimuladas a usar da sua sensualidade para conquistar os homens. Os homens foram educados para serem viris e corresponderem aos encantos femininos. Uma das principais preocupações do homem, à medida que vai chegando a uma idade mais avançada, é se ainda vai conseguir ter ereção e manter relações sexuais. Enquanto muitas mulheres conseguem passar semanas ou até meses sem uma relação sexual, os homens têm uma dificuldade até de pensar em ficar uma semana ou mais sem a mesma. Pode-se explicar isto organicamente pelos níveis mais altos de testosterona, hormônio produzido em grande quantidade nos testículos. Já nas mulheres, este hormônio é gerado em pequena quantidade pelos ovários e pela suprarrenal. A cultura também é um grande fator de influência.

Quando se admite as vidas sucessivas, fica mais fácil entender alguns aspectos na área da sexualidade. A questão da homossexualidade, que por muitos é vista como uma doença ou uma perversão, tem uma explicação a partir de um enfoque espiritual que me parece mais aceitável. Ninguém vem ao mundo predestinado a ser homossexual. Embora a ciência até já tenha apresentado algumas descobertas anatômicas procurando justificar a questão da busca por um parceiro ou parceira do mesmo sexo, a espiritualidade nos dá outra justificativa.

O espírito não tem sexo. Ao longo das encarnações, muitas vezes estagiamos num determinado sexo por um tempo maior ou menor, aproveitando os aprendizados que podemos a cada existência. Quando, por algum motivo, abusamos da nossa sexualidade, podemos, numa próxima existência, ser obrigados a encarnar no sexo oposto ao qual vínhamos encarnando em vidas

passadas a fim de aprendermos que não devemos agir daquela maneira.

O espírito Emmanuel, através do médium Francisco Cândido Xavier aborda o tema da homossexualidade no livro "*Vida e Sexo*" explicando da seguinte forma:

*"O homem que abusou das faculdades genésicas, arruinando a existência de outras pessoas com a destruição de uniões construtivas e lares diversos, em muitos casos é induzido a buscar nova posição, no renascimento físico, em corpo morfologicamente feminino, aprendendo, em regime de prisão, a reajustar os próprios sentimentos, e a mulher que agiu de igual modo é impulsionada a reencarnação em corpo morfologicamente masculino, com idênticos fins. E ainda, em muitos outros casos, Espíritos cultos e sensíveis, aspirando a realizar tarefas específicas na elevação de agrupamentos humanos e, conseqüentemente, na elevação de si próprios, rogam aos Instrutores da Vida Maior que os assistem a própria internação no campo físico, em vestimenta carnal oposta à estrutura psicológica pela qual transitoriamente se definem. Escolhem com isso viver temporariamente ocultos na armadura carnal, com o que se garantem contra arrastamentos irreversíveis, no mundo afetivo, de maneira a perseverarem, sem maiores dificuldades, nos objetivos que abraçam".*

Assim, tudo segue a lei de ação e reação.

Ao reencarnar eles têm a difícil prova de aprender o que o espírito sente encarnando no sexo oposto ao que estava habituado. Só que pelos estímulos que a pessoa sofre e pelas próprias vibrações mais densas do planeta, muitas vezes estes espíritos se ligam novamente a correntes de pensamentos de

baixa frequência vibratória e com companheiros que vivenciam a mesma dificuldade, por sintonia vibratória. O ideal seria que ambos os componentes que vivenciam esta situação pudessem se ajudar a controlar seus impulsos sexuais, transmutando a energia sexual em uma energia mais sutilizada, dedicando-se mais às atividades artísticas ou espirituais.

Como em qualquer situação da vida, eles têm mais uma oportunidade de aprendizado em que mais tarde poderão avaliar o que era conveniente e o que não era conveniente. Sempre é possível reavaliar os caminhos escolhidos. Todo esforço de mudança feito de forma persistente, seja em pensamento ou atitude, afeta as estruturas íntimas do perispírito, podendo facilitar as provas que surgirão nas próximas existências. Não cabe fazer qualquer espécie de julgamento ou censura à medida que não estejam interferindo no livre arbítrio dos que os cercam.

A virtude que se opõe à luxúria é a **castidade**. A pessoa casta procura alcançar a pureza de pensamento através da sua própria educação e da melhoria de pensamentos e atitudes. Esta seria a melhor maneira, tanto para os homossexuais como para os heterossexuais que têm uma fixação no sexo e fazem dele a sua principal ou única fonte de prazer, de controlar os seus impulsos e não contrair novos débitos para as próximas encarnações.

## **PREGUIÇA ou INDOLÊNCIA**

A preguiça é definida como uma aversão a qualquer tipo de esforço físico ou trabalho. Também pode ser considerada uma forma de inatividade de uma pessoa ou um tipo de procrastinação.

Era chamada de acídia pela Igreja Católica, que teria como significado uma tristeza daquele que recusa receber a graça de Deus. Antes disso era chamada de melancolia, que era vista como um desprezo pela vida, dom maior que Deus nos deu. Esse desprezo é que daria origem a letargia, caracterizada como preguiça.

A pessoa preguiçosa apresenta falta de capricho, não costuma ter esmero ou empenho nas atividades que realiza. De uma maneira geral o preguiçoso é muitas vezes negligente, desleixado, apresentando uma vagareza para realizar as atividades mais simples. Esta aversão ao trabalho pode ter uma causa orgânica ou psíquica. Com certa frequência está associada ao ócio.

Quando se fala de preguiça, estamos nos referindo àquela pessoa que comumente apresenta este padrão de temperamento. Uma pessoa que sempre foi ativa e repentinamente fica mais preguiçosa, pode ter sua mudança de atitude relacionada com alguma disfunção orgânica. Assim, neste caso, é importante buscar um médico para identificar as possíveis causas.

Psicologicamente, o preguiçoso pode ser encarado como uma pessoa que não tem resistência moral e psicológica para enfrentar os desafios impostos pela vida. Então, ele procura justificar sua falta de ação com fatos externos, como se outros condicionantes o impedissem de atuar e realizar o que era proposto. Ao mesmo tempo, as dificuldades enfrentadas para a conquista de seus desejos são referidas como responsabilidade de outras pessoas, gerando um ciclo em que cada vez ele realiza menos, cada vez tem menos resultados, gerando crenças negativas e desmotivando-se ainda mais a modificar-se.

Para mudar é preciso querer. Este querer do preguiçoso pode estar relacionado com a necessidade que a pessoa sente de fazer algo diferente do que vinha fazendo, em virtude de um constrangimento pela situação em que se encontra, buscando se harmonizar com aqueles que o cercam. Terá que convencer mais a si mesmo, acreditando na sua capacidade de realização.

A virtude que se opõe a preguiça é a **diligência**. A pessoa diligente é objetiva, trabalhadora, decidida, realizando as atividades com presteza e concisão. A lei do trabalho diz que para o crescimento individual cada um necessita trabalhar para conquistar aquilo que deseja.

## **VAIDADE ou ORGULHO**

A vaidade é uma emoção que se costuma associar apenas a questões estéticas e, por isso mesmo, nem sempre considerada como prejudicial ao desenvolvimento espiritual. No entanto, a vaidade pode também se identificar com um conceito de poder. A pessoa vaidosa “se acha” como diríamos na gíria atual. Pensa que é superior aos outros, seja por ter maior beleza, seja por apresentar maiores posses materiais, seja por desfrutar de uma condição de destaque na sociedade, seja por ter um cargo mais elevado dentro do seu local de trabalho. Esta emoção está muito associada ao orgulho. Este, por sua vez, constitui um dos grandes entraves ao crescimento espiritual do ser humano.

A pessoa vaidosa tem a tendência a se vangloriar de tudo o que possui, como se fosse um ser especial, melhor que os outros. Hoje em dia nossa sociedade está submetida a uma pressão psicológica em que as pessoas são mais valorizadas pelo “ter” (material) do que pelo “ser” (espiritual). O apelo visual é tão importante que vimos no ano de 2006 no Brasil que foram

realizadas mais cirurgias plásticas em jovens até 18 anos que nos 10 anos anteriores, tanto em homens como, principalmente, em mulheres.

A pressão para se adequar à estética vigente, para que homens e mulheres tenham um corpo bonito, está relacionada com uma enorme quantidade de casos de anorexia e bulimia. Estes transtornos alimentares, por sua vez, estão ligados a transtornos espirituais. Quando com anorexia nervosa, a pessoa deseja emagrecer de toda maneira pois sua auto-imagem é de uma pessoa obesa. Já nos casos de bulimia, o foco é não permitir o aumento de peso. Nas crises emocionais a pessoa come compulsivamente, apresentando a seguir frustração e tristeza. O arrependimento leva a atitudes como provocar o vômito ou uso de laxativos e diuréticos.

A virtude que se contrapõe à vaidade e ao orgulho é a **humildade**. Precisamos desenvolver esta virtude. Grandes exemplos na história nos foram passados de humildade, porém pouco os valorizamos. Esquecemos que Jesus nos disse:

*"todo aquele que se rebaixa será elevado e todo aquele que se eleva será rebaixado".*

A prática da humildade, certamente, é um dos exercícios a serem praticados para que possamos prevenir futuros problemas de saúde.

## CAPÍTULO 9

### PRATICANDO A MEDITAÇÃO

Daniel Goleman, autor do livro *“A Arte da Meditação”* dá a seguinte definição sobre meditação:

*“A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a nossa percepção”.*

Um dos significados comuns para meditar no ocidente é refletir a respeito de algo. Já para os orientais tem um sentido diferente. Meditar é um caminho para a autoiluminação, é uma forma de buscar o autoconhecimento, compreendendo mais a si mesmo. Um dos objetivos iniciais da meditação para os orientais é tornar-se consciente da sua vida interior, dos seus pensamentos e sentimentos. Ela envolve essencialmente a concentração da atenção.

Através da meditação é possível “reprogramar” o computador biológico humano, modificando os programas de pensamento que estão armazenados na mente consciente, permitindo que as informações vibracionais superiores, muitas delas já presentes no interior do ser humano, tenham acesso à consciência para serem processadas.

Além disto, gradativamente, os chakras vão sendo lentamente ativados e desbloqueados. Traumas emocionais podem gerar bloqueios energéticos nos chakras. Estes bloqueios impedem o fluxo normal de energia criativa que vai do chakra básico até os chakras superiores. O desenvolvimento da reforma

interior, à medida que a pessoa aprende a se comunicar com o seu semelhante, ampliando o sentimento de amor por si e pelo próximo, encontrando um significado para a vida, assimilando as lições que a encarnação vai proporcionando a cada um, auxilia no desbloqueio destes chakras.

A prática da meditação ajuda a facilitar a compreensão destas lições, servindo como um catalisador a efetivar o processo de mudança íntima. Isto ocorre naturalmente, sem que exista uma necessidade de você fixar a sua atenção, durante o processo de meditação, em aspectos de suas atitudes. A sua intuição vai se desenvolvendo com a prática meditativa e você começa a perceber a riqueza interior que possui.

Como mencionei anteriormente, existe um registro nas estruturas vibracionais de nossa consciência, do conhecimento das leis Divinas. Em "*O Livro dos Espíritos*", pergunta 621, está bem clara esta informação quando Allan Kardec pergunta:

*“Onde está escrita a lei de Deus? Na consciência.”*

Com inúmeras encarnações de escolhas equivocadas, o ser humano foi escondendo estas informações da sua mente consciente. A meditação auxilia a refazer o contato com estes arquivos, fundamentais para o crescimento consciencial e para o equilíbrio da saúde espiritual, mental e física. E este trabalho de autodescobrimento, de conscientização das potencialidades que todos temos, é o maior benefício que a meditação nos proporciona, além dos outros mencionados a seguir.

Sua prática regular proporciona vários benefícios como:

- Descanso físico, mental e emocional;
- Aumento da capacidade de concentração;

- Redução da ansiedade;
- Equilíbrio da respiração, com melhora na oxigenação e na frequência cardíaca;
- Melhora na qualidade do sono, permitindo maior repouso;
- Controle da enxaqueca, cefaleia ou tensões musculares;
- Melhora do processo digestivo;
- Manutenção de relativo estado de equilíbrio, evitando entrar em conflitos emocionais, principalmente afetivos.

A mente tende a estar continuamente em ação, ou seja, sempre se está pensando em alguma coisa. Quando se medita, procura-se afastar da mente as preocupações, os pensamentos e as ideias que vinculam o ser a sentimentos e sensações que geram estresse ou desconforto. Somente aquietando os pensamentos se percebem com clareza a essência íntima, os sentimentos mais profundos. Pode-se dizer que a mente é o instrumento que o espírito utiliza para manter-se em contato com o meio. Somente identificando algo a modificar é que é possível alcançar a transformação.

Existem diversas técnicas de meditação. É preciso escolher aquela que cada um se adapta mais, que combina melhor com o seu jeito de ser, sendo possível, desta forma, obter os melhores resultados.

Daniel Goleman apresenta uma classificação das *técnicas* para cada *sistema de meditação* (Kavvanah - Cabala, Samadhi - Raja ioga, Meditação transcendental - Meditação transcendental, Siddha ioga - Kundalini ioga, Zazen - Zen, Autorrecordação - Gurdjieff, Vipassana - Budismo tibetano, Autoconhecimento - Krishnamurti, etc.) cujo critério seria a mecânica da técnica:

***“concentração, na qual a mente se concentra num objeto mental fixo; estado consciente, no qual a mente observa a si mesma; ou ambas as operações presentes em uma combinação integrada”.***

É comum que nos primeiros exercícios de meditação exista uma grande dificuldade em serenar a mente, pois não se está acostumado a fazer isto. Com o tempo os pensamentos vão desaparecendo. No entanto, mesmo para aquelas pessoas que já possuem algum tempo de treinamento, eles podem continuar aparecendo de forma menos intensa. O que se verifica é que gradativamente uma menor quantidade de preocupações ou ideias surge durante a meditação quando a pessoa a pratica com disciplina.

Através da meditação se pode ter acesso a informações armazenadas na mente inconsciente, conseguindo compreender o porquê da necessidade de se estar vivenciando um determinado estado de saúde e que lições ainda são necessárias fixar a fim de que se possa alcançar a harmonia desejada.

Com algum tempo de treinamento, se consegue aprender muito em relação a si mesmo(a) (como os pensamentos influenciam o próprio equilíbrio, como os sentimentos afetam as decisões, entre outras coisas). Ao observar a si mesmo(a) distanciado(a) dos problemas e perturbações que possa estar vivenciando naquele momento, não se permite que este quadro afete a sua harmonia. Fica mais fácil entender o porquê de cada dificuldade e assim encontrar alternativas criativas.

Meditar não é algo sobrenatural ou que apenas pessoas muito especiais podem fazer. Todas as pessoas têm a possibilidade de desenvolver esta habilidade. No entanto, não espere que você se transforme num ser iluminado

instantaneamente, só porque começou a prática da meditação. Acredito que a meditação pode fazer brilhar a luz divina que existe no interior de cada um. É necessário, para alcançar este objetivo, perseverança, confiança e treinamento. O tempo de resposta é variável de uma pessoa para outra, sendo que fatores como frequência e horário fazem a diferença.

Pense em alguém que nunca praticou qualquer tipo de atividade física e resolve começar a se exercitar de uma hora para outra. Há grande possibilidade que essa pessoa tenha dor física e cansaço nos primeiros dias. Muitas vezes será necessário parar alguns dias para se recuperar e recomeçar as atividades. Além disso, o horário para realizar a atividade também pode ter influência. Existem pessoas que se sentem bem realizando as atividades pela manhã, enquanto outras preferem a noite. Na prática da meditação ocorrerá o mesmo.

Vou lhe dar um exemplo. Uma pessoa entrou em contato comigo pela internet. Ela tinha adquirido o meu segundo livro *“Estresse e Hipertensão Arterial”*, primeiro volume da coleção *“Harmonizando o Espírito – Exercícios Terapêuticos”*, o qual traz junto um CD com meditação orientada. Ela começou fazendo os exercícios diariamente entre as 19 e 20 horas por cerca de 30 minutos. Referia sentir-se disposta para trabalhar e atender seus clientes além de ficar percebendo uma luz azul clara nos ambientes em que estava. No entanto, a noite ficava sem sono. A partir de uma mudança no horário da meditação (passou a meditar às seis horas da manhã) e de uma redução no tempo de exercícios (reiniciou realizando-os por três minutos a cada três dias, aumentando gradativamente o tempo de exercício e reduzindo o intervalo entre os mesmos) voltou a dormir bem, mantendo a disposição e o vigor com a sua prática. Com relação às luzes, começou a percebê-las próximas às pessoas (poderia ser

uma percepção da aura, indicando que a meditação estava auxiliando-a na ampliação de suas faculdades mediúnicas) e não da forma intensa que era anteriormente. Assim, observe como você reage quando iniciar os exercícios e comece devagar. Lembre da frase de Mao Tse-tung:

*“Uma viagem de mil milhas começa com o primeiro passo”.*

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, meditar é diferente de relaxar. Cientistas que estudam a mente observam que exercícios mentais regulares modificam as células cinzentas do cérebro, modificando também a maneira de sentir e pensar.

Atualmente estão sendo realizadas diversas pesquisas para determinar o que acontece com o cérebro quando se está focalizado no próprio interior. Através da utilização de medições de ondas mentais e equipamentos de imagens, os resultados indicam como a meditação e a disciplina mental podem ativar determinadas regiões cerebrais. Através destes estudos demonstra-se que o exercício mental pode criar novas conexões neuronais, o que se chama de plasticidade cerebral ou neuroplasticidade.

Numa pesquisa para identificar se as atividades mentais poderiam modificar as imagens cerebrais (já que a meditação é um meio de exercitar a mente) foi examinado um abade de um mosteiro indiano, com larga experiência em meditação. Na comparação com outras 150 pessoas sem prática de meditação, seu córtex frontal esquerdo mostrou-se muito mais ativo. Tal modelo de excitabilidade identifica um estado emocional positivo (otimista e alegre). Já quando são avaliadas pessoas que estão em estado emocional negativo (depressiva e pessimista), o lado direito está mais ativo.

Num outro estudo, foram selecionados voluntários, dividindo-os em dois grupos aleatórios (controle e os que tiveram treinamento em meditação - basicamente procurando observar imparcialmente e sem preconceitos os pensamentos que surgissem - duas a três horas semanais). Nos resultados medidos pelo eletroencefalograma (EEG), a atividade no lobo frontal foi maior à esquerda naqueles que pertenciam ao grupo que treinou a meditação, os quais mostravam maior bem-estar e estado de espírito mais positivo.

Para praticar a meditação existem algumas recomendações que podem auxiliar a quem está iniciando esta caminhada. É preciso calma, paciência, pois não será em um dia ou uma semana que você sairá como *expert* na arte de meditar. Monges orientais passam anos para obter um adequado controle do corpo, mente e espírito.

Inicie observando o local aonde vai se sentar. Procure sentar-se confortavelmente, sobre uma superfície nem dura demais que possa trazer algum desconforto ao longo do exercício, nem mole demais que possa prejudicar a coluna e a sua postura. Algumas pessoas, principalmente as que seguem os ensinamentos orientais, acham importante assumir a posição de lótus (aquela com as pernas cruzadas, como visto na figura 1 no primeiro capítulo). Se tiver alguma dificuldade de articulação para se colocar nesta postura, é preferível sentar-se de outra forma. Também não é interessante utilizar uma cadeira com encosto para a prática da meditação, pois o que parece mais confortável no início, com o tempo pode se tornar um incômodo. Lembre que o objetivo da meditação não é o relaxamento (embora ele possa estar presente em algum momento para facilitar o processo de meditação).

Logo após sentar-se, faça algumas respirações profundas, procurando observar o ar que entra e sai por suas narinas. Se neste momento começarem a surgir pensamentos em sua mente, apenas tome consciência deles e deixe que desapareçam em seguida. Procure nem evitá-los, nem incentivá-los. O problema maior não é que eles apareçam, mas sim que eles permaneçam. Se você procurar simplesmente desconectá-los, ou seja, não permitir que surjam associações com outros pensamentos ou ações, você estará no caminho certo. É como se você estivesse em um teatro observando uma peça. Você é somente um espectador. Evite envolvimento.

Meditar, segundo alguns mestres, significa disciplinar. É preciso dar continuidade, como se fosse um ato de higiene frequente. Mantenha uma rotina, uma frequência. No início tendemos a nos empolgar e querer praticar todo o dia. Esta empolgação dura algumas semanas e gradativamente vamos reduzindo até que, ao nos darmos por conta, deixamos de praticar.

Quando você for meditar escolha um local calmo, onde você possa sentar-se confortavelmente. Mantenha sua coluna ereta. Use roupas frouxas, principalmente nas pernas (abrigos, pijama, calção). Pode sentar no chão sobre uma pequena almofada (mais recomendável). De preferência cruze as pernas. = Um horário bom para meditar é pela manhã, quando se está mais descansado (o que é variável de pessoa para pessoa). Deve-se evitar a prática quando se está muito cansado ou sonolento (a concentração é mais difícil). Evite, no início, praticar por muito tempo (como no exemplo dado anteriormente). É recomendado ir aumentando o tempo de exercício progressivamente e devagar. Comece com cinco minutos diários. Deixe um relógio ao seu lado e fique olhando para ele ou deixe-o para despertar após esse

tempo. Desta forma você não desviará sua mente, preocupado(a) com o tempo. = Procure manter-se imóvel durante o tempo em que estiver meditando.

Talvez seja interessante procurar algum centro que pratique meditação em sua cidade. No início, colher informações diretamente com alguém que já tem mais experiência, é uma forma de saber se você está realizando o exercício como ele deve ser realizado.

Ao iniciar a prática da meditação passiva, pode-se utilizar de mecanismos diferentes para procurar esvaziar a mente.

Pode observar a sua respiração, percebendo o ar entrando e saindo pelas narinas, sentindo chegar até os pulmões. Este é um dos exercícios mais simples para quem está começando. Observe os movimentos do peito, do abdome. Embora a respiração seja involuntária a maior parte do tempo, é possível controlá-la e, ao observá-la, deixando de pensar em outras coisas.

Pode também meditar procurando perceber os elementos da natureza que estão a sua volta. Ao sentar-se num ambiente natural, observe a sensação do vento no corpo, o toque da roupa, o contato com o local onde está; perceba os cheiros (sem analisá-los). Apenas sinta sem deixar sua mente ativa.

Há quem goste de utilizar mantras (sons que proporcionam certa energia para quem os emite). Na cultura oriental é comum a utilização do mantra “om”, que significa o “corpo sonoro do absoluto”. Outros tipos de sons podem ser usados, bem como pode ser utilizada uma palavra ou uma frase pequena;

Você pode escolher ficar com os olhos fechados, em silêncio e procurar prestar atenção nos sons que surgem ao redor.

Ouvir os sons, mas não se deter em nenhum. Se você começar a fazer associações, isto irá levá-lo(a) a pensamentos, que é justamente o que se quer evitar neste momento. Assim, simplesmente perceba-os sem julgamento.

Você pode ainda fixar o olhar em algum objeto, desenho ou simplesmente um ponto na parede e procurar manter sua mente concentrada neste objeto ou ponto. À medida que pensamentos ou ideias invadam sua tela mental, calmamente afaste-os e volte a sua atenção para o objeto que estava olhando.

Para atingir a iluminação interior é preciso um funcionamento normal dos chakras. Estes, por sua vez, são estimulados quando se inicia a busca de um significado espiritual para a própria vida. A meditação serve como um amplificador para este processo. O ato de meditar é um mecanismo que pode servir para o equilíbrio do espírito, a harmonia da mente e a saúde do corpo. Ele acelera o trabalho que pode estar sendo realizado através da prece e da oração.



## CAPÍTULO 10

### INVESTIMENTO NA SAÚDE DAS VIDAS FUTURAS

Estamos acostumados a ler em livros e revistas que é necessário planejamento para que possamos ter sucesso em nossos empreendimentos. No plano material, observamos um número cada vez maior de pessoas que tem procurado observar este aspecto, ao invés de simplesmente ir "tocando com a barriga", deixando a vida ao sabor da correnteza. Fazem planejamento do seu futuro, poupando ou investindo seus recursos para ter uma aposentadoria mais tranquila ou um final de existência no plano físico mais seguro. O planejamento neste caso é um tipo de investimento, não é verdade?

Investimento, segundo uma definição do dicionário, é:

*"aplicação de esforço, tempo e recursos com a finalidade de conseguir algo".*

Quando você está planejando onde irá passar as suas próximas férias, você está investindo um tempo para que este objetivo se concretize. Quando você planeja a sua viagem de bodas de prata, você sabe que precisará investir algum dinheiro (ou ao menos poupar) para que possa realizar a mesma. Até mesmo na preparação do jantar do final do ano, você precisa investir algum esforço em pensar e executar para que o mesmo ocorra da forma como você tinha imaginado, não é mesmo? Quando você vai fazer um curso, o custo para a realização do mesmo é chamado de investimento, porque o conhecimento que você vai adquirir a partir do curso vai ajudar você nas suas experiências futuras. Todas estas são formas de investimento.

No entanto, não costumamos fazer a mesma coisa no que

diz respeito as nossas próximas existências. Você, que está lendo este livro agora, realmente já parou e pensou que suas ações hoje estarão facilitando ou prejudicando a sua próxima encarnação? Não? Pois é importante começar a pensar no assunto, pois para você colher um bom fruto, precisa plantar uma boa semente. A sua saúde futura depende das suas escolhas presentes.

A dificuldade de investir na saúde das vidas futuras ocorre principalmente porque precisamos *acreditar* que existam próximas existências. Este é o ponto que ainda tem maior peso no momento de se pensar na saúde das vidas futuras - acreditar que elas venham a ocorrer. Quando falo em investir na saúde das vidas futuras, não quero dizer para deixar de lado a vida presente. Até porque uma está entrelaçada a outra. Tudo aquilo que eu faço hoje terá repercussão na minha vida amanhã.

O amanhã pode ser uma vida futura, mas também é o amanhã da minha vida presente: a minha idade adulta, quando sou criança, a minha velhice quando estou na juventude. Os depressivos tendem a ficar vivendo o passado, sem viver o presente. Os ansiosos tendem a ficar vivendo o futuro, sem viver o presente. O que estou propondo é que vivamos o presente, com toda a sua intensidade, tendo sempre em mente a consciência de que todas as minhas ações hoje terão reflexo no futuro.

Observo pessoas que buscam na espiritualidade uma explicação para sua existência. Excelente! Este é o caminho para a autoiluminação. Referem que leem ou frequentam templos religiosos por muito tempo, dizem acreditar na existência de vida após a morte do corpo físico e mesmo que exista reencarnação. Porém, quando ocorre algo diferente, quando surge um obstáculo ao longo da caminhada, elas agem como se esta fosse a única existência, esquecendo tudo aquilo que aprenderam. Quando falo

nestas pessoas, não estou fazendo uma crítica ou julgando, mas simplesmente fazendo uma constatação, porque também já fiz parte deste grupo. O simples fato de estarmos acostumados a ler ou a frequentar algum lugar não nos deixa imunes em relação as dificuldades. Precisamos lembrar que elas são necessárias para o nosso crescimento. O que nós precisamos é fortalecer a nossa fé. A falta de fé é que nos faz fraquejar nestes momentos.

Acredito muito que os médicos, de maneira geral, contam com amparo espiritual quando estão nos seus consultórios, sendo inspirados no que dizer a determinados pacientes. Certa vez, falei a uma paciente uma frase que ela guardou e, anos mais tarde, quando estava passando por um momento difícil, ela lembrou a mesma. Aquela lembrança a auxiliou a passar com mais firmeza pela sua dificuldade.

Eu havia dito algo que sempre haverá o momento em que seremos chamados a dar o nosso testemunho, demonstrarmos o quanto nós realmente aprendemos, o quão grande é a nossa crença na Espiritualidade Maior. É comum, na hora do testemunho, esquecermos que estamos num momento de prova, num breve instante, considerando a eternidade da vida espiritual, em que estamos sendo testados para ver o quanto a vida já nos ensinou. Julgamos-nos abandonados, culpados, punidos, amaldiçoados e não lembramos que estamos, somente, sendo submetidos a mais uma prova ao longo da nossa trajetória rumo aos planos superiores.

Como estava dizendo, viver anos dentro dos templos religiosos não quer dizer adquirir fé. Para muitos é uma oportunidade de ocupação, ter algo para fazer, para passar o tempo. Para que a fé seja fortalecida, é necessário estudo, conhecimento e prática de tudo aquilo que estamos aprendendo.

Assim, realmente fica difícil esperar que alguém, ainda não totalmente convencido da imortalidade da alma ou da continuação da vida após a morte do corpo físico, venha a investir alguma coisa, especificamente, para as próximas encarnações.

Creio que o sentimento que anima boa parte das pessoas, simpatizantes com a idéia da reencarnação, é a **esperança**. Acreditar que poderão retornar outras vezes ao plano físico, ter um espírito imortal, lhes dá esperança. No entanto, ter esperança é diferente de ter fé. Ter fé é acreditar verdadeiramente, sem a menor sombra de dúvida, sem um minuto de vacilação a respeito do assunto. Talvez por este motivo, quando ela está entre a esperança de uma vida futura e aquilo que seus sentidos lhe transmitem, vivenciando o momento presente com dificuldades, o seu sistema de escolhas a faça pender para viver apenas o aqui e agora e deixar o futuro para momentos mais amenos.

É importante procurar perceber na vida os momentos felizes que a mesma apresenta, não ficando apenas com a atenção voltada ao futuro. O local onde cada um está neste momento, é o espaço exato onde deveria estar para poder aprender as lições que estão sendo oferecidas. Algumas são colheitas de plantações passadas e que precisamos fazê-las. Outras são oportunidades de novos plantios para futuras colheitas que temos a possibilidade de executá-las. Se estivermos apenas prestando atenção no futuro, sem observarmos as oportunidades que o presente nos oferece, poderemos plantar novamente sementes ruins que terão frutos amargos no futuro.

Quando falo em termos de saúde, existem escolhas que fazemos hoje que terão resultado a curto, médio ou longo prazo. O resultado poderá aparecer nesta encarnação, na próxima ou daqui a algumas existências. Vamos considerar uma pessoa que

utiliza uma substância tóxica de maneira voluntária. Ela sabe que poderá vir a desenvolver algum tipo de desequilíbrio de saúde no futuro. Vou tomar como exemplo uma pessoa que fuma. Hoje já se sabe que não são apenas problemas respiratórios que podem surgir como consequência do cigarro, mas também perturbações no aparelho circulatório, aparelho digestivo, vascular, entre outros. Com toda a campanha que é feita atualmente, inclusive nos maços de cigarro, é inconcebível acreditar que qualquer pessoa que fume desconheça os potenciais riscos da sua escolha. Até pode ser que ela tenha aquele tipo de pensamento mágico, de que nenhum mal acontecerá com ela. Só que, ao longo da sua existência, ela vai gradativamente, de maneira muito sutil, lesando o seu corpo físico. Consequentemente, acabará lesando também o seu corpo astral.

É frequente as pessoas continuarem fumando porque não estão apresentando qualquer sintoma físico. Além disso, é mais fácil para elas continuar fumando do que fazer algum esforço de parar. O esforço que foi realizado para começar a fumar (dificuldade de engolir fumaça, náusea, tosse) foi menor do que é necessário para deixar o hábito. Isto se deve ao fato de que, ao iniciar, ela não tinha uma rotina estabelecida ao nível cerebral e emocional. Depois que a pessoa começa a fumar, ela faz diversas associações com o cigarro: cafezinho, cerveja, balas, chimarrão, momentos de lazer, tempo para pensar, etc. Assim, ela pensa: vou parar daqui a algum tempo, quando a vida estiver menos corrida, quando as coisas estiverem mais calmas ou quando me aposentar. Só que nós sabemos que nem tudo na vida acontece conforme a nossa programação consciente.

Vamos supor que, num determinado momento (que ocorre dentro do planejamento espiritual para a vida da pessoa nesta encarnação), a pessoa que está se programando para deixar

o fumo quando se aposentar sofre um acidente e desencarna. Como vemos, ela não desencarnou devido aos problemas decorrentes do cigarro. Só que ao deixar o corpo físico, ela não sabia que o mesmo já apresentava um câncer em desenvolvimento. Seu perispírito tem o registro desta informação e ela levará consigo para a vida espiritual.

Como consequência, em algum momento numa das próximas oportunidades reencarnatórias, ela precisará se livrar desta condensação energética negativa, transmitindo ao próximo corpo físico aquilo que foi gerado nesta existência. Isto significa que ela terá numa existência futura o resultado de uma escolha na existência atual. Não quer dizer que, necessariamente, ela deverá ter um câncer para eliminar esta energia negativa. Ela pode ter algum outro tipo de desequilíbrio orgânico ou mesmo, sem ter uma consciência do fato, eliminar esta energia através da prática de boas atitudes em relação a outras pessoas. Por isso enfatizo que, ao escolher utilizar voluntariamente uma substância que a pessoa sabe ter possibilidades de causar dano físico, este poderá aparecer agora ou no futuro. Ter o cuidado agora para que no futuro não sofra consequências é o que chamo de investimento da saúde futura.

Vamos imaginar o caso de uma pessoa que já está doente e sabe que a causa (ou uma das causas) do seu problema é o cigarro. Mesmo assim, ela refere ter dificuldade em se desvencilhar do hábito porque gosta de fumar. Ainda neste caso existe a possibilidade de fazer uma mudança positiva para a sua saúde futura, pois o mesmo apego ao cigarro que ela tem nesta existência, ela possuirá na próxima. Se ela começar a se esforçar por deixar o hábito, isto também estará registrado nos seus arquivos perispirituais, o que facilitará o seu autocontrole na próxima vida.

Outro hábito que ainda está arraigado em nossa sociedade e que tem uma influência na saúde do corpo é o uso do álcool. Estimulado pela medicina (saliente-se que em pequena dose e, principalmente, o vinho tinto), pela economia (pelos milhões que arrecada de impostos), pela mídia (que também fatura alto com as propagandas de bebidas), pelos produtores das plantas que dão origem às diferentes bebidas (muitos dos quais sobrevivem em função do plantio das mesmas) e adotado como hábito cultural a ser preservado e transmitido para as próximas gerações, o seu uso está tão vinculado à vida das pessoas que parece ser muito difícil pensar na vida sem a sua presença. Até os deuses como Dionísio na Grécia ou Baco em Roma são lembrados para justificar a sua utilização. No entanto, precisamos pensar no que o álcool pode estar influenciando em nossa saúde.

O álcool é, com certeza, o maior responsável pelos milhões de morte de pessoas todos os anos vítimas de acidentes de trânsito. Somente no Brasil morrem mais nas estradas, vítimas da combinação bebida / direção imprudente, do que nas guerras entre países estrangeiros ou nas guerrilhas urbanas. Além disso, o álcool está envolvido num grande percentual dos atos de vandalismo e homicídios, estes últimos muitas vezes como resultado de discussões sem sentido que terminam em tragédia em decorrência da influência do álcool na mente dos envolvidos. Conta-se ainda como responsável por uma infinidade de conflitos domésticos. Inúmeros casais se separam pelo fato de um dos dois usar rotineiramente a bebida alcoólica. Isto sem contar os casos de distúrbios na saúde física como danos ao fígado, pâncreas e cérebro, que vão sendo lesionados com o passar do tempo. Ou seja, o uso do álcool é um caso de saúde pública.

O uso "social" do álcool, segundo muitos, é tolerável. Só que este costume, social ou não, continua tendo influência sobre

corpo, mente e espírito. Sabemos que aqueles espíritos desencarnados, que estão ligados à matéria, muitas vezes ainda apresentam necessidade do contato com o álcool. Por isto se unem a pessoas que bebem para poder sorver-lhe os eflúvios que delas se desprendem. Precisamos estar atentos que em relação as nossas predisposições (características que trazemos ao chegar para nova encarnação), temos como objetivo o contínuo esforço de modificá-las, para que possamos continuar a caminhada rumo aos planos superiores.

Com a desculpa de que não precisamos cuidar de tudo numa só existência, até mesmo aqueles que acreditam na vida futura vão deixando para mais tarde aquilo que lhes dá mais prazer. Não se dão conta que o preço a pagar por um prazer temporário pode sair muito alto: dificuldades na saúde agora e nas próximas experiências encarnatórias. Sabemos ser impraticável conseguir apenas numa existência se desfazer de séculos de escolhas inadequadas, mas podemos fazer o melhor possível, a partir do momento em que tomamos consciência do que convém e do que não convém.

Aqueles que fumaram ou beberam por muitos anos sabem o quanto é difícil parar. As recaídas são frequentes. No entanto, a intenção persistente na direção da mudança, do rompimento do hábito, já demonstra uma boa vontade da pessoa, indicando que algo está em transformação. Isto começa a operar mudanças no seu ser espiritual. É importante valorizar estes esforços. Os mais perfeccionistas ficam se cobrando pelas falhas, quando deveriam estar se elogiando pelo esforço empreendido. Como mostramos no capítulo 5, o resultado é consequência do esforço. Chegará o momento em que a pessoa com real desejo de modificar um hábito sairá vencedora. É uma questão de tempo.

Aqueles que hoje fazem uso social do álcool podem começar a dizer não a esta tradição nos encontros comemorativos de família ou amigos, aprendendo a alegrar-se pelo simples fato de reencontrar os familiares ou amigos, sem a necessidade de um estimulante. Toda tradição é passada de uma geração a outra. Já modificamos hábitos considerados normais no passado e que hoje já não mais são aceitos. O uso do álcool é uma tradição que com o tempo será deixada para trás. Podemos dar o primeiro passo para isto ou deixar a responsabilidade para os nossos descendentes (ou seja, para nós mesmos nas próximas existências).

Não são apenas as nossas escolhas físicas que são responsáveis pelas desarmonias em nosso ser. Também aquilo que pensamos, o modo como reagimos em relação a tudo que nos acontece pode influir no nosso equilíbrio. Estes são os desequilíbrios do espírito.

Somos muito resistentes a olhar para dentro de nós mesmos. Como disse Jesus:

*"Por que vedes um argueiro no olho do vosso irmão, vós que não vedes uma trave no vosso olho?"*

Se observarmos bem, muitos dos defeitos que criticamos no nosso semelhante são identificados porque nós também os possuímos. É a questão da ressonância. Só que nós relutamos em aceitar. Por vezes são tendências que nós pensamos ter deixado para trás, mas que ainda habitam dentro de nosso ser.

Como vimos no capítulo das emoções inadequadas, se realmente analisarmos as nossas atitudes, o nosso modo de interpretar o que acontece em cada situação e as nossas reações aos fatos, identificaremos alguns daqueles sentimentos ainda presentes em nosso ser. Se alguém acredita, verdadeiramente, que não possui mais nenhum daqueles "vícios" emocionais,

precisa urgentemente buscar um auxílio terapêutico. Somente através do autodescobrimento conseguiremos mudar e evoluir, libertando-nos das nossas negatividades.

Quando entendemos que tudo aquilo que fazemos hoje tem reflexos no futuro, devemos começar a agir no sentido de reverter determinadas tendências. Talvez não consigamos evitar alguns padecimentos para o atual corpo físico que, na tentativa de alcançar o equilíbrio, iniciou uma série de transformações as quais chamamos de doença física. Algumas escolhas passadas já podem ter provocado modificação no nosso DNA celular iniciando este doloroso processo em busca da harmonia. No entanto, ainda é tempo de agir, nesta existência, reduzindo os efeitos negativos resultantes das nossas opções impensadas para as próximas encarnações, através da prática dos ensinamentos que Jesus nos ensinou. Precisamos viver o amor ao semelhante, agir com doação, com perdão, com caridade, com fraternidade. Cada momento em que nos dispomos a colaborar, somos nós os que mais recebemos.

Temos a tendência de querer tudo para ontem. Na sociedade atual pressa é a palavra da vez e ansiedade é o sentimento da moda. Tanto a pressa como a ansiedade têm a ver com a falta de confiança de que conseguiremos obter o que buscamos. Com o foco no material pensamos a curto prazo e desejamos resultados rápidos. Até no tratamento médico, se o médico não fizer a “mágica” de restituir o equilíbrio em poucos dias, mesmo em casos de doenças crônicas, temos a tendência a buscar alternativas de tratamento, outros medicamentos ou outros profissionais.

Nas minhas leituras aprendi que, quando ouvimos que o plantio é livre e a colheita obrigatória, o recebimento daquilo que hoje fazemos nem sempre será imediato. Muitos dos frutos que

hoje estamos semeando serão colhidos apenas numa próxima existência, assim como o que hoje colhemos nem tudo é resultado do que plantamos nesta vida. Posso ter realizado um grande esforço nesta existência, mas contribui para o resultado o que já havia realizado em vidas passadas (aquilo que na figura 3, capítulo 5, chamamos destino).

Enquanto ficarmos transferindo para o futuro a nossa mudança interior, estaremos abrigando em nosso íntimo estes "vírus" que podem ser mais deletérios que aqueles causadores de diarreias (como o rotavírus) ou que comprometem a imunidade (como o retrovírus da AIDS). São "vírus" que levaremos conosco, de uma encarnação para outra, até o dia em que começarmos a utilizar a vacina correta para a sua erradicação. Esta vacina é o nosso religamento ao Pai Maior, nos despidendo das energias negativas acumuladas em nosso ser que nos impedem de ter acesso às informações Divinas registradas em nossa consciência no princípio do nosso processo evolutivo.

A cada dia desperdiçamos diversas horas do nosso tempo nos "pré-ocupando" com problemas materiais que nunca ocorrerão, mas em muitos casos não dedicamos nenhum tempo para as nossas necessidades espirituais. Assim, a busca da religiosidade, deste reencontro com o Criador, é fundamental para o nosso equilíbrio, não apenas como uma filosofia que nos foi transmitida pelos nossos antepassados sem ressonância com o nosso espírito, mas como um ensinamento que nos consola e estimula a crescer e prosseguir e nos permite este reatamento de relações mais íntimas com o nosso Pai Maior.



# CAPÍTULO 11

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta obra procurei mostrar a minha forma de encarar a saúde humana. Tenho consciência de que não sou dono da razão ou conhecedor da verdade suprema. Como na frase "vários caminhos levam a Roma", este é um caminho, aquele que facilitou a minha trajetória até o momento e que achei interessante compartilhar.

Aceitando a saúde como um "estado de harmonia e bem-estar físico, mental e espiritual", passamos a cuidar não apenas de corpo e mente, mas também do espírito.

Entendendo o pensamento como uma forma de energia e que possuímos um corpo energético ligado ao corpo físico, influenciável por este pensamento, percebemos como é necessário vigiar os nossos pensamentos e nos ligarmos com as correntes vibratórias mais elevadas para mantermos o equilíbrio do ser como um todo.

Compreendendo as relações do psiquismo com o sistema nervoso autônomo, deste com o sistema endócrino e finalmente com o sistema imunológico, podemos admitir que muitos dos sintomas físicos e emocionais que apresentamos são, na verdade, reflexo do que passa pela nossa mente. À medida que aprendemos a controlar o nosso estado emocional, estas mudanças orgânicas são menos intensas, com menores desarmonias físicas e mentais.

Investindo no desenvolvimento de nossa espiritualidade, vamos percebendo as influências energéticas que penetram em nosso ser através dos chakras e como elas atuam nos órgãos

ligados a cada centro de força. Ao entender que nossas atitudes e comportamentos com a vida e com os que nos cercam afetam a capacidade de recepção das energias por parte destes chakras, vamos tomando consciência da importância de desenvolvermos uma maior disciplina em todos os níveis.

Conscientizando-nos de que para alcançar a saúde espiritual precisamos nos ligar novamente com o Pai Maior, o reconhecimento dos mecanismos de defesa que o nosso inconsciente utiliza para se poupar de sofrimento é importante para encontrar a harmonia. Ao mesmo tempo, compreendendo que para atingir os resultados que buscamos precisamos de esforço e que a motivação é muitas vezes consequência das crenças que surgem dos resultados anteriormente obtidos, temos condições de parar de ficar simplesmente chorando pela não obtenção dos objetivos esperados e mantermos a perseverança e determinação rumo às metas estabelecidas.

Aprendendo que a genética humana está subordinada à genética espiritual, a qual é uma consequência das escolhas feitas ao longo das encarnações e que as informações do que realizamos ficam registradas no psicossoma (corpo fluídico que sobrevive a morte do corpo físico), aceitamos melhor as dificuldades físicas, mentais ou emocionais que por vezes necessitamos passar para que nosso espírito consiga se libertar das energias negativas acumuladas nas diversas existências.

Percebendo que é através do autodescobrimento que temos condições de identificar o que é importante mudar em nossa intimidade, que é com a mudança do nosso autoconceito que melhoramos nossa autoestima e criamos condições para desenvolver o autoamor e que ao aceitar as nossas imperfeições estamos no caminho para conseguirmos adquirir as virtudes que

precisamos para alcançar planos mais elevados, estamos nos presenteando com a possibilidade de sairmos vitoriosos da encarnação.

Controlando as emoções inadequadas que há muito abrigamos em nosso espírito, transmutando-os pelas virtudes que necessitamos desenvolver, vamos implementando as transformações necessárias para que nossa saúde se mantenha sempre em equilíbrio e possamos alcançar os verdadeiros fins de cada existência.

Disciplinando-nos na prática da meditação passamos a ter uma poderosa ferramenta a nossa disposição para a conquista do equilíbrio de todo o ser (corpo, mente e espírito). Perseverança e comprometimento são fundamentais para esta mudança interior.

Investindo no equilíbrio íntimo, modificando condicionamentos que apresentamos na presente existência e deixando de postergar mudanças que são inevitáveis dentro da evolução do espírito, estaremos gerando uma melhor saúde nas futuras existências, conseguindo libertar nosso ser das amarras que ainda o mantém preso ao planeta.

Encerro este trabalho com um pequeno trecho do livro "*Entre a Terra e o Céu*" de André Luiz psicografado por Francisco Cândido Xavier:

*"As moléstias conhecidas no mundo e outras que ainda escapam ao diagnóstico humano, por muito tempo persistirão nas esferas torturadas da alma, conduzindo-nos ao reajuste. A dor é o grande e abençoado remédio. Reeduca-nos a atividade mental, reestruturando as peças de nossa instrumentação e polindo os fulcros anímicos de que se vale a nossa inteligência para desenvolver-se na jornada para a vida eterna".*

MUITA PAZ!

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livros e revistas utilizados como referência ou apoio para o desenvolvimento deste trabalho:

**Acely Hovelacque.** A chave dos labirintos. Marco Zero.

**Allan Kardec.** O Livro dos Espíritos. Ed. Lake.

**Allan Kardec.** O Evangelho segundo o Espiritismo. Ed. Lake.

**Alirio de Cerqueira Filho** - Psicoterapia à luz do evangelho de Jesus. Editora EBM.

**Alirio de Cerqueira Filho.** Saúde espiritual. Editora EBM.

**Déciolandoli Jr.** Fisiologia transdimensional. FE Editora Jornalística Ltda.

**Divaldo Pereira Franco pelo espírito Joanna de Angelis.** Autodescobrimento, uma busca interior. Livraria Espírita Alvorada Editora.

**Ernest Lawrence Rossi.** A psicobiologia da cura mente- corpo. Editorial Psy.

**Francisco Cândido Xavier pelo espírito Emmanuel.** Emmanuel. Federação Espírita Brasileira.

**Francisco Cândido Xavier pelo espírito André Luiz.** Entre a Terra e o céu. Federação Espírita Brasileira.

**Francisco Cândido Xavier pelo espírito André Luiz.** Nosso Lar. Federação Espírita Brasileira.

**Francisco Cândido Xavier pelo espírito Emmanuel.** Vida e Sexo. Federação Espírita Brasileira.

**Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira pelo espírito Emmanuel.** Leis de Amor. Federação Espírita do Estado de São Paulo.

**Francisco do Espírito Santo Neto pelo espírito Hammed.** As dores da Alma. Editora Boa Nova.

**Gilberto Cabral.** O sete e o ser no universo. Edições Kintaw.

**Jason de Camargo.** Educação dos Sentimentos. Editora Letras de Luz.

**Louise L. Hay.** Você pode curar sua vida. Editora Best Seller.

**Miria de Amorim.** Uma sincronicidade para a cura. Mauad Editora

**Moacir Costa de Araújo Lima.** Afinal, quem somos? Editora AGE.

**Raul Teixeira pelo espírito Camilo.** Nos Passos da Vida Terrestre. Editora Frater.

**Ricardo di Bernardi.** Gestação sublime intercâmbio. Editora Boa Nova.

**Richard Gerber.** Medicina Vibracional - uma medicina para o futuro. Ed. Cultrix.

**Rhonda Byrne.** O Segredo. Ediouro

**Salomão, A.** *É um erro ignorar emoção e intuição.* Revista Época, 2007; 484: 174-5.

**Wanderley de Oliveira pelo espírito Ermance Duffaux-** Escutando os sentimentos. Editora Duffaux.

**William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vincent.** Quem somos nós. Editorial Prestigio.

Sites utilizados como referência ou apoio para o desenvolvimento deste trabalho:

**Anderson Allegro.** Meditação.

[www.yogasite.com.br/yogasite/meditaca.htm](http://www.yogasite.com.br/yogasite/meditaca.htm)

**Ballone, GJ.** Imunologia e Emoção, in. PsiqWeb, Internet, disponível em [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br).

**Beatriz Neves.** Os chacras.

[beatrizneves.home.sapo.pt/chacras.htm](http://beatrizneves.home.sapo.pt/chacras.htm)

**Deepak Chopra.** Meditação atenciosa

[www.possibilidades.com.br/meditacao/medit\\_atenciosa.asp](http://www.possibilidades.com.br/meditacao/medit_atenciosa.asp)

**Eduardo Kulcheski.** Chacras.

[www.ippb.org.br/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=2669](http://www.ippb.org.br/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=2669)

**Infopédia.** Enciclopédia e Dicionários. Porto Editora.

[www.infopedia.pt/](http://www.infopedia.pt/)

**IPPB.** Características principais dos chacras

[www.ippb.org.br/modules.php?op=modload&name=Sections&file=index&req=viewarticle&artid=56&page=1](http://www.ippb.org.br/modules.php?op=modload&name=Sections&file=index&req=viewarticle&artid=56&page=1)

**Iso Jorge Teixeira.** Perispírito e "Corpos Espirituais": O que diz a Doutrina Espírita...

[www.espirito.org.br/portal/artigos/iso-jorge/corpos-espirituais.html](http://www.espirito.org.br/portal/artigos/iso-jorge/corpos-espirituais.html)

**Lena Rodrigues.** Diálogo entre Leonardo Boff e Dalai Lama.

<http://desenvolvendoa consciencia.blogspot.com.br/2008/04/diologo-entre-leonardo-boff-e-dalai-lama.html>

**Luiz Gonzaga de Sousa.** O que se entende por sentimento?

[www.eumed.net/libros/2006a/lgs-etic/2b.htm](http://www.eumed.net/libros/2006a/lgs-etic/2b.htm)

**Maísa Intelisano, Wagner Borges.** Diferenças entre o duplo etérico e o psicossoma.

[www.ippb.org.br/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=3658](http://www.ippb.org.br/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=3658)

**Marco Segre e Flávio Carvalho Ferraz.** O Conceito de Saúde. Revista de Saúde Pública. Vol. 31(5)

[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89101997000600016](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016)

**Virgílio V. Vilela.** Meditação. O que é e benefícios da prática.

[www.possibilidades.com.br/meditacao/o\\_que\\_eh.asp](http://www.possibilidades.com.br/meditacao/o_que_eh.asp)