

# **A CURA DO CORPO E DO ESPÍRITO**

**irmão José**  
**Luiz Guilherme Marques**  
(médiun)

## **ÍNDICE**

### **Alerta de Bezerra de Menezes**

#### **Introdução**

#### **1 – Vida saudável**

##### **1.1 – Alimentação adequada sob orientação técnica**

##### **1.2 – Prática regular de atividades físicas sob orientação técnica**

##### **1.3 – Religiosidade**

##### **1.3.1 – “A luz que há em ti”**

##### **1.4 – Contato sadio com seres humanos, animais, vegetais e minerais**

##### **1.4.1 – Sexualidade harmonizada**

##### **1.5 – Trabalhos intelectuais**

##### **1.6 – Meditação, mentalização e oração**

##### **1.7 – Não guerrear os pensamentos negativos**

##### **1.8 – Bom humor**

#### **2 – Doenças do corpo e do psiquismo**

##### **2.1 – Causas das doenças**

##### **2.1.1 – Carma**

##### **2.1.2 – Doenças-proteção**

##### **2.1.3 – Incúria atual**

##### **2.1.3.1 – Vícios**

##### **2.1.3.2 – Acidentes**

##### **2.1.3.3 – Solidão**

##### **2.1.3.4 – Culto do corpo**

##### **2.1.3.5 – Agressividade**

##### **2.1.3.6 – Violência contra a própria memória**

##### **2.1.3.7 - Obsessão**

##### **2.2 – Tratamentos**

##### **2.2.1 – Medicamentos**

##### **2.2.2 – Cirurgias**

##### **2.2.3 – Curas espirituais**

##### **2.2.3.1 – Passe**

##### **2.2.3.2 – Água fluidificada**

##### **2.2.3.3 – Mentalizações**

##### **2.2.3.4 – Cirurgias espirituais**

**2.2.3.5 – Leituras edificantes**

**2.2.4 - Desobsessão**

**2.3 – Autocura**

**2.3.1 – A utilidade da sua encarnação**

## ALERTA DE BEZERRA DE MENEZES

*“Embora as grandes aquisições do conhecimento tecnológico e dos avanços da ciência na sua multiplicidade de áreas, nestes dias conturbados os valores transcendentais não têm recebido a necessária consideração dos estudiosos que se dedicam à análise e à promoção dos recursos humanos, vivendo mais preocupados com as técnicas do que com o comportamento moral, que é de suma importância. Por isso, a herança que se transfere para as gerações novas que ora habitam o planeta diz mais respeito à ganância, ao prazer dos sentidos físicos, à conquista de espaço de qualquer maneira, dando lugar à violência e à desordem...*

*O desprezo de muitos líderes e de incontáveis multiplicadores de opinião pelas religiões do passado e o fanatismo que vem sendo desenvolvido em torno do espiritualismo de ocasião, encarregado de amealhar recursos monetários para existência e de favorecer com saúde aqueles que mais facilmente a possam comprar a soldo dos poderes endinheirados, têm dado lugar ao materialismo e ao utilitarismo em que as pessoas compram-se, distantes da solidariedade, da compaixão e do espírito fraternal, ante a dificuldade da real vivência do amor, conforme ensinado e vivido por Jesus.*

*Podemos dizer que se vive o período da extravagância e do gozo imediato, sem que sejam mensuradas as consequências perniciosas dessa conduta decorrentes.*

*Os indivíduos parecem anestesiados em relação aos tesouros da alma, com exceções compreensíveis, e mesmo entre alguns daqueles que abraçam a revelação espírita, os conflitos de vária ordem permanecem na condição de mecanismos de defesa contra a abnegação e a entrega total ao Messias de Nazaré.*

*Alguns indivíduos, que se consideram ousados e cépticos, não levam em consideração os acontecimentos que*

*assolam o planeta, seja no que diz respeito às convulsões sísmicas, cada vez mais vigorosas e trágicas, seja no tocante à natureza sociológica, econômico-financeira, psicológica, ético-moral aterrorizantes. Outros, mais tímidos, deixam-se seduzir por informações religiosas ortodoxas, amedrontados e inquietos ante a perspectiva do fim do mundo. [...] (constante do livro “Amanhecer de uma Nova Era”, de Manoel Philomeno de Miranda, psicografado por Divaldo Pereira Franco, Leal, 2012, pp. 204/205)*

## INTRODUÇÃO

Se Descartes (1596 – 1650) partiu da premissa do “penso, logo existo” para deduzir diversas certezas, úteis à evolução da Filosofia, o ser humano do século XXI deve tomar como ponto de partida para sua reflexão acerca de si próprio um dado muito mais avançado, já demonstrado pela Ciência e Filosofia do século XIX, através do Espiritismo, que é a certeza de que é um Espírito, naturalmente criado por Deus, (pois o Nada e o Acaso não criariam) na condição de um ser de uma simplicidade desconcertante, inimaginável para nossa atual compreensão, ou seja, mais simples que um átomo, o qual, na verdade, é um microuniverso, formado de energia viva, pois tudo é vida, uma vez que Deus não criaria a “não-vida”.

Quando os Espíritos Superiores, na época de Allan Kardec, apresentaram a tripartição: Espírito, matéria e fluido cósmico universal, assim o fizeram para fins apenas didáticos, sem considerarmos a progressividade da Doutrina Espírita, que nunca estagnar-se-á, mas sim trará aos encarnados novas revelações, tal como se pode ver nas obras de André Luiz, psicografadas por Francisco Cândido Xavier, e de Jesus, psicografadas por Pietro Ubaldi, principalmente, quanto a este último, em “A Grande Síntese”.

Também pode concluir-se que Deus não criaria seres estacionários, mas sim destinados à evolução, até alcançarem a perfeição relativa, que, na verdade, não tem um termo final.

Esses seres passariam da mínima à máxima complexidade, ou seja, percorreriam os vários Reinos da Natureza, algum dia alcançando o patamar de Jesus Cristo e mais ainda, tanto que Ele afirmou: “Vós sois deuses; vós podeis fazer o que Eu faço e muito mais ainda.”

Na fase humana os seres já conseguem algumas alternativas de como curarem seus próprios males físicos e psíquicos e os dos outros seres: tratam-se, respectivamente, da autocura e da alocura.

**A Medicina, a Psicologia, a Fisioterapia, a Educação Física, a Nutrição, a Terapia Ocupacional e outras ciências trabalham em função disso. A Doutrina Espírita igualmente adota uma série de técnicas com essa finalidade.**

**Neste breve estudo pretendemos informar os prezados leitores sobre alguns itens das terapias mais simples e acessíveis a leigos.**

**Pedimos as bênçãos de Deus, nosso Pai, e Jesus, nosso Divino Pastor, em favor do nosso projeto e do aprendizado dos prezados leitores.**

## **1 – VIDA SAUDÁVEL**

**A noção do que seja uma vida saudável varia de acordo com o nível intelecto-moral de cada encarnado, isso é evidente.**

**Começemos por tomar como referência o tempo de vida que os programadores de encarnações estabelecem para cada um: assim é que cada Espírito tem o prazo suficiente para o cumprimento de uma etapa evolutiva, seja uma expiação, prova ou missão.**

**Jesus teve um período de 33 anos e cada um tem o seu. Isso, naturalmente, não significa que o prazo não venha a ser estendido ou encurtado, visando o maior proveito possível.**

**Comparemos a situação à de alguém que tivesse a incumbência de compor uma peça musical, pintar um quadro ou escrever um texto: o tempo de duração da música, as dimensões da tela e o número de linhas ou páginas da obra literária são fixados pelos Espíritos Superiores.**

**Na realidade da Terra, a maioria não tem talento suficiente para idealizar uma sequência de notas musicais que preencha o tempo de alguns poucos minutos com uma melodia do nível da Ave Maria de Bach-Gounod, nem criar um retrato perfeito como a Mona Lisa num retângulo de menos de um metro quadrado ou compor um soneto como Augusto dos Anjos.**

**A vida de cada encarnado pode ser um poema maravilhoso, uma sinfonia arrebatadora ou uma obra pictórica encantadora, como, ao contrário, pode traduzir-se, respectivamente, num conjunto ilógico de palavras soltas, numa cacofonia total ou em um borrão escuro.**

**Isso quanto ao tempo e à forma como cada um utiliza as oportunidades que a encarnação fornece, na sequência dos minutos, dos dias e dos anos.**

**Também se deve pensar que somente se alcançam bons resultados quando, continuando nas comparações, o poema é composto por uma multiplicidade de artistas e não por um poeta isolado, o concerto é elaborado e executado por uma multidão de músicos, formando uma orquestra, e o quadro**



recebe as pinceladas de pelo menos um mestre e muitos auxiliares. Não há como se justificar o isolacionismo.

Essa é a tônica de qualquer realização humana, e assim também da vida saudável, a qual, para se realizar, deve contar com uma multidão de coparticipantes.

Quem pensa em vida saudável “olhando para o próprio umbigo” está muito distante do Modelo Ideal, que é Jesus, O qual integrou-se na vida de todos os que aceitaram Sua Influência benéfica.

Viver de forma saudável requer, em primeiro lugar, a noção da interdependência dos seres, de que falaremos neste livro, a cada passo.

Vejam alguns exemplos de pessoas que viveram saudavelmente: Helen Keller, mesmo sem os recursos da visão e da audição, Chico Xavier, apesar de sua dependência de uma multiplicidade de medicamentos, e assim por diante.

A saúde que conta é a do Espírito, apesar do corpo poder apresentar limitações, pois, comparando-se, o computador é mera ferramenta, comandada pelo digitador.

O materialismo associa a ideia de vida saudável unicamente ao estado de nenhum incômodo ou limitação do corpo, quando há muitos que, mesmo com um corpo sem lesões ou desarranjos, se direcionam para o abismo moral.

Não nos propomos, neste opúsculo, a apresentar fórmulas para manter o corpo atraente aos olhos ou sem nenhum desconforto, mas sim pretendemos informar sobre as necessidades do Espírito, evidentemente tendo que cuidar do corpo, mas apenas como quem cuida do seu automóvel, todavia, sem ser escravo da sua posse temporária.

A vida saudável é decorrência da harmonia interior, ou seja, espiritual, e, quanto ao organismo físico, cuidando-se dele ao máximo possível, para que a máquina renda no limite da sua capacidade, com vistas ao trabalho que o Espírito encarnado deve realizar.

Nossa proposta não é a da Medicina materialista, mas a da Ciência voltada para o aperfeiçoamento espiritual, o qual

**prevê, como um de seus itens, o dever de conservação do corpo.**

**Feito este esclarecimento, passemos a algumas considerações sobre os cuidados com o corpo propriamente dito.**

## **1.1 – ALIMENTAÇÃO ADEQUADA SOB ORIENTAÇÃO TÉCNICA**

**Se é verdade que a energia elétrica já chega pronta para ser utilizada pelos equipamentos elétricos, não acontece o mesmo com relação ao corpo humano, uma vez que o oxigênio é selecionado no meio da massa de ar que chega aos pulmões, bem como as vitaminas e outros elementos necessários à sustentação do corpo, passam por um processo complexo de seleção dentro do aparelho digestivo. Assim se vê, de início, a necessidade de se estudar em profundidade a questão da nutrição humana.**

**Apenas para os prezados leitores verem a complexidade e as dificuldades que os especialistas enfrentam, podemos informar que o tomate, por exemplo, na Idade Média foi tido como fruto venenoso e agora é tratado como alimento de grande importância, bem como a Coca-Cola era comercializada, inicialmente, como fortificante e na atualidade é reconhecida como um refrigerante, por sinal, altamente pernicioso para o aparelho digestivo.**

**Os pesquisadores da área da Nutrição, na verdade, estão longe de chegarem a conclusões decisivas sobre o que faz bem e o que faz mal à saúde humana, não só em termos dos produtos em si, como também da sua quantidade, ocorrendo incontáveis casos de intoxicações, doenças hepáticas e do aparelho digestivo em geral, inclusive casos de câncer.**

**A alimentação melhor para a saúde, todavia, deve ser reconhecida como aquela que provém diretamente da Natureza, uma vez que somente ela, além dos elementos químicos que também existem nos produtos artificiais, traz na sua intimidade molecular o magnetismo que lhes foi impresso pelo ser vivo de onde foi extraído, como é o caso das frutas, legumes e verduras.**

**Os produtos alimentícios artificiais não têm esse magnetismo, o qual é absolutamente necessário para se combinar com o magnetismo do ser humano que o utilizará.**

**Temos de considerar também um outro fator que é o quimismo próprio do organismo de cada ser humano, o qual é influenciado totalmente pelo psiquismo, de tal forma que algumas pessoas absorvem bem determinados produtos e não assimilam de maneira satisfatória outros produtos. Isso depende não só da base formada pelas experiências anteriores daquele Espírito, que favorecem ou desfavorecem essa assimilação, como também até do seu nível evolutivo.**

**Os encarnados altamente evoluídos costumam ser infensos aos alimentos “pesados”, os quais são, todavia, facilmente assimilados pelos encarnados mais primitivos. Cremos ter esclarecido suficientemente essa questão, mas façamos uma comparação com o que ocorre no Reino Animal, em que as feras se alimentam de carne sangrenta, enquanto que outros animais mais pacíficos utilizam a alimentação vegetariana.**

**A necessidade que algumas pessoas têm da ingestão de grande quantidade de carne dá a entender que ainda estão muito presas à materialidade de uma forma geral, ocorrendo o oposto na hipótese contrária.**

**Não traçamos esses parâmetros de forma absoluta, mas representam um indicativo para reflexão dos prezados leitores.**

**A tendência, no mundo de regeneração, será, evidentemente, a abolição do uso da carne, sendo substituída por outros alimentos que contêm proteínas de natureza vegetal. Aliás, grande parte da humanidade já procede dessa forma, como é o caso, por exemplo, da maioria dos indianos, cujo aparelho digestivo, no curso das gerações sucessivas, foi se tornando diferenciado e não assimila mais os pesados alimentos dos ocidentais em geral, que ainda se deleitam com as carnes sanguinolentas dos animais mortos, sabendo-se que esses despojos ficam impregnados de um magnetismo altamente prejudicial, devido ao pavor vivenciado por esses nossos irmãos, no instante da sua desencarnação violenta.**

**Com o tempo, com a evolução humana no sentido do conhecimento de que os animais de hoje são aquilo que nós fomos ontem, todos passarão gradativamente a respeitar esses nossos irmãos e irmãs menos evoluídos, mas que chegarão à fase humana, à angelitude e à perfeição relativa.**

**Os nutricionistas e profissionais assemelhados devem ir procurando se informar sobre essas questões todas, a fim de programar o cardápio das pessoas que se socorrem dos seus conhecimentos especializados, porque em caso contrário, continuarão acontecendo verdadeiros desastres orgânicos, provocados pela alimentação nociva, como se vê na maioria dos restaurantes ocidentais e das residências particulares, difundindo-se doenças graves, como é o caso do câncer, devido à grande quantidade de produtos químicos artificiais injetados nos alimentos enlatados ou acondicionados para permanecerem durante longos períodos em armazenamento.**

**A Ciência da Nutrição não representa mero acessório da Medicina, mas sim um ramo do Conhecimento tão importante quanto essa última, e que deverá cada vez mais ser valorizada na Nova Era, que se iniciou e que evoluirá no sentido da verdadeira implantação do Reino de Deus no mundo terreno.**

**Todavia, as próprias pessoas interessadas podem estudar o assunto, mesmo que de forma leiga, raciocinando no sentido de que a Mãe Natureza é que fornece os alimentos saudáveis e não a tecnologia materialista dos encarnados em geral, os quais não acreditam na existência do Espírito, que inicia sua trajetória em fase anterior à do mineral, bem como não acredita na Lei da Reencarnação, pela qual passam todos os seres para evoluírem.**

**Esses cientistas, voltados para o mundo das aparências, portanto, mundo ilusório, exercitam uma Ciência positiva em alguns aspectos e negativa em outros, ficando difícil até saber o que tem pesado mais: se o primeiro aspecto ou o segundo, em termos de saúde dos seres humanos.**

**Propomos neste estudo chamar a atenção dos prezados leitores para atinarem para essas questões, a fim de terem**

**saúde por muitos anos e contribuírem para que os outros igualmente a tenham.**

## **1.2 – PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS SOB ORIENTAÇÃO TÉCNICA**

Para quem é proprietário de um automóvel há duas opções: a primeira é vê-lo degradar-se pelo uso e a segunda é um dia despertar e verificar que ele perdeu a condição de utilização, corroído pela ferrugem. Assim acontece também com o corpo humano: deprecia-se pela reiteração das atividades físicas e intelectuais no correr dos anos ou, então, fica cada vez mais frágil, graças à ociosidade ou falta de exercícios. Em um caso e no outro, igualmente chegará a hora da falência corporal, que ocasiona a morte.

O que se pode fazer, face à inevitabilidade do desgaste físico, é empregar as potencialidades corporais da melhor forma possível tendo em vista o cumprimento das tarefas programada para a encarnação.

Assim, Chico Xavier e Madre Tereza de Calcutá não se preocupavam em manter a máquina orgânica em bom estado à custa de ginástica e atividades esportivas, pois seu tempo era todo consagrado aos objetivos espiritualizantes. Muito menos Jesus seria visto participando de competições atléticas ou fortalecendo os músculos em atividades organizadas por técnicos da Educação Física da Sua época.

Porém, a maioria da humanidade, composta por seres encarnados que não alcançaram esse patamar evolutivo, podem empregar uma parte do seu tempo em atividades conservadoras dos músculos e demais implementos físicos através de exercícios corporais adequados, fazendo com que advenha uma série de benefícios, como a superação do estresse, convívio sadio e alegre com parceiros de esportes ou ginástica, além do fortalecimento geral do corpo.

O grande problema é conhecer o limite a partir do qual as atividades deixam de ser um benefício e passam a representar um excesso, o qual gera o desgaste prematuro: a medida certa é diferente para cada pessoa, e, por isso, as atividades devem ser programadas de forma personalizada.

**Generalizar é correr o risco de sobrecarregar uns e não atingir o resultado ideal para outros.**

**Os profissionais da Educação Física devem ser dotados de uma sensibilidade especial que lhes possibilite calcular o que é benéfico para cada pessoa individualmente.**

**Assim também as próprias pessoas devem observar os “sinais do corpo”, os quais apontam a tênue linha divisória entre o razoável e o excesso.**

**Quantas pessoas se vitimam nas atividades esportivas ou atléticas! Quantos, por outro lado, se degradam fisicamente de forma prematura, por causa do sedentarismo!**

**Essas atividades conduzem, geralmente, à melhor aparência física, todavia, mais importante que ela é estar no gozo de boa saúde.**

**Ser belo é menos valioso para o Espírito do que ser saudável, porque uma máquina orgânica em boas condições lhe dá forças para o trabalho, sendo inútil a perfeição das formas.**

**Cada um deve refletir sobre esses pontos, a fim de proceder da forma mais conveniente para bem cumprir suas metas espirituais, seja em um corpo saudável, seja em um organismo doente: isso é o que realmente importa!**



### **1.3 – RELIGIOSIDADE**

Existem muitas formas de “religiosidade”, quando essa palavra é tomada em sentido amplo, inclusive aquela em que as criaturas valorizam apenas a Deus e não também as demais criaturas ou até a si próprias.

Quando Jesus resumiu a religiosidade ao Amor: a Deus, ao próximo e a si mesmo, englobou três formas de estima, que encaminham os seres humanos para a perfeição relativa, pois se completam e são realmente imprescindíveis para formar um Espírito Puro, por exemplo, da envergadura intelectual-moral de Jesus.

Aqueles que Amam apenas a Deus acabam desprezando seus semelhantes, ou sejam, as demais criaturas de Deus, desde as iniciantes na escalada evolutiva. Os que Amam apenas a si próprios acabam se tornando orgulhosos, egoístas e vaidosos, porque concentram demais suas energias psíquicas na sua própria intimidade espiritual e se perdem. Os que Amam apenas os semelhantes assemelham-se a trabalhadores desarvorados, colecionadores de boas obras, mas tendentes à compulsividade no Bem sem fé.

Não importa o credo adotado, contanto que as pessoas realizem, na sua vida, a tríade do Amor. Todavia, como estamos escrevendo um livro espírita e nos dirigimos aos espíritas, devemos valorizar a crença espírita, a qual, na verdade, acima dos aspectos científico e filosófico, deve dar ênfase ao Cristianismo, reconhecendo em Jesus o Divino Governador da Terra, pois Ele realmente é o Modelo de toda a perfeição possível aos seres deste planeta.

Não que se deva menosprezar as outras correntes religiosas, que não reconhecem o Divino Governador Planetário, mas, na verdade, todas elas, pelo simples fato de excluírem o próprio Divino Pastor das almas terrenas, pecam pela base, como alguém que constrói um edifício sem um alicerce suficiente para ir acrescentando, de tempos em tempos, outros andares: chega um ponto em que a obra tem de parar, sob pena de ruir. Assim as correntes religiosas que

**não enxergam Jesus como o Divino Governador da Terra: têm seu valor como moralizadoras e intelectualizadoras, mas não conseguem alcançar a Altura que deve ser a meta de cada ser humano.**

**Pode parecer facciosismo esta afirmação, mas, no fundo, há um fundo de orgulho nesses crentes, pois procuram negar a realidade da superioridade do Divino Pastor, entronizando algum dos Seus discípulos, dando-lhes o destaque que eles mesmos muitas vezes não pretenderam.**

**Todavia, Jesus, como Ser Perfeito relativamente, pensa como Deus, retratado na parábola do “mordomo infiel”: elogia os adeptos de crenças que não o valorizam, contanto que sejam benevolentes com as demais criaturas de Deus.**

**Quanto mais alguém Amar o próximo, ou sejam, as criaturas de Deus, mais recebe do Pai, até chegar ao ponto dos Espíritos Puros, os quais, todavia, Amam a Deus acima de todas as criaturas, vivendo em contato permanente com Ele: nesse estágio a felicidade consiste justamente no Amor mais elevado e recompensador que existe.**

**É preciso que as pessoas aprendam a racionar sobre a religiosidade sob o ângulo da tríade do Amor, desdobrando cada uma dessas facetas em inúmeras outras, até o infinito.**

**Os livros normalmente não encampam todas as verdades, pois somente a intuição, ou seja, a ligação mental com os Espíritos Superiores, vai gradativamente revelando a Verdade, que, em última instância, são as Leis de Deus, por trás das quais está Ele próprio, em toda a Sua Magnitude e Amor.**

**O antropomorfismo ainda amarra e não deixa espaço mental suficiente para muitas criaturas entenderem a Deus e os defeitos morais impedem as criaturas de merecer a compreensão exata dessa tríade. Por isso, é necessário que cada um adquira as virtudes da humildade, do desapego e simplicidade, resumíveis no Amor Universal, para merecer conhecer a Verdade, a que Jesus se referiu há dois milênios atrás.**

**Religião não deve ser uma arma para alguém digladiar com as demais criaturas, mas para irmanar-se a todas elas, independente do degrau evolutivo em que estejam. Julgar-se mais evoluído que os outros pelo simples fato de adotar esta ou aquela forma de crença é ignorar a humildade, portanto, demonstrando pouco progresso espiritual. Os Grandes Espíritos nunca menosprezam nada ou ninguém: justamente por isso são Estrelas e Sóis Espirituais, iluminando a vida de milhares ou milhões. Sejam como eles!**

### 1.3.1 – “A LUZ QUE HÁ EM TI”

**Esta expressão foi extraída do Ensino de Jesus que diz: “Se teus olhos forem bons, todo o teu corpo terá luz; se, porém, teus olhos forem maus, teu corpo andará em trevas. Se a luz que há em ti são trevas, quão espessas serão as próprias trevas.”**

**Com isso o Divino Pastor estava mostrando que dentro de cada Espírito em evolução há luz e trevas, ou seja, um caminho percorrido e um trecho imenso a percorrer, ou, em outras palavras, virtudes e defeitos, ou, mais ainda, conhecimentos e ignorância.**

**Somente os Espíritos Puros são totalmente luz, sendo que o único Espírito dessa categoria que passou pela Terra é o seu próprio Divino Governador.**

**As conquistas que cada ser já conquistou devem ser valorizadas, pois o mais primitivo e desviado do Bem já vivenciou pelo menos um bilhão e meio de anos para alcançar o patamar onde se encontra. Resta-lhe percorrer o restante do caminho, que direciona para o infinito, que é Deus.**

**Há muita luz em cada ser humano e essa luz deve ser considerada não só pelos próprios homens e mulheres em relação a si próprios, como umas criaturas em relação às outras.**

**Por isso não se justifica nenhum pessimismo, uma vez que há muito o que se comemorar por esse caminho percorrido, sendo que, quanto ao trajeto pela frente, vale aqui a grande lição da Sabedoria Oriental de que “o melhor da trajetória é a própria trajetória”.**

**Cada passo dado adiante é uma conquista valiosa, cada queda é uma experiência, cada contato com os demais seres da Criação é uma troca de energia, que se deve pretender ser sempre positiva e assim por diante.**

**“A luz que há em ti” é uma afirmação da verdade sobre os seres humanos, que são lucigênitos, ou seja, nasceram da Luz Divina, como partículas desprendidas do Grande Foco, que criou e sustenta o Universo.**

**Assim pensando, cada um deve procurar ver em si próprio suas virtudes já adquiridas e o mesmo fazer em relação aos demais irmãos e irmãs em humanidade. Nada de focalizar maliciosamente os desvios e dificuldades alheios, pois as trevas de cada um serão luz talvez em menos tempo do que se possa imaginar: não aconteceu assim com Paulo de Tarso, Zaquê e Madalena?**

**Somos todos “deuses” em potencial, como disse Jesus: façamos brilhar nossa luz, tornando-nos melhores hoje do que fomos há um minuto atrás.**

**Enxerguemos a nós mesmos, aos outros seres e ao mundo todo com “olhos bons”, que nossa saúde espiritual será perfeita, mesmo que o corpo esteja lesionado, pois os paralíticos terão seus movimentos recuperados um dia, os cegos enxergarão a luz e os surdos ouvirão, assim devendo suceder porque não temos uma só encarnação, mas a eternidade pela frente!**

**Pensemos na saúde em termos da imensidão do tempo e não estritamente em dias, meses ou anos, porque, como disse Mãe Santíssima a Chico Xavier: “Isso também passa.”**

#### **1.4 – CONTATO SADIO COM SERES HUMANOS, ANIMAIS, VEGETAIS E MINERAIS**

**Chico Xavier falava às plantas e abraçava Jorge, o maltrapilho de quem todos faziam questão de se distanciar; Francisco de Assis se dirigiu ao lobo de Gúbio aconselhando-o a procurar paragens menos arriscadas para a vida daquele animal indomesticável; e assim por diante.**

**A interação dos seres humanos com todos os demais seres da Natureza é imprescindível para a saúde, uma vez que, como afirma Joanna de Ângelis: “O ser humano se alimenta de Amor”.**

**Essa lição vale em relação aos demais seres, bastando ver como se desenvolvem os vegetais e como crescem felizes os animais acarinhados e amados verdadeiramente.**

**A troca de energia psíquica positiva é imprescindível para espantar-se a solidão, esta que existe sempre que não há Amor, mesmo quando alguém esteja arrodado por seus entes queridos, mas circunscreve sua afetividade apenas a poucas pessoas, uma vez que os seres foram programados por Deus para o Amor Universal.**

**A interdependência dos seres é uma regra universal, que deve ser reconhecida pelas pessoas, as quais devem agir de acordo com ela, aperfeiçoando sua forma de viver.**

**Todos os órgãos do corpo físico necessitam da energia balsamizante e impulsionadora proveniente dos demais seres.**

**Para este tópico basta o que aqui comentamos, que deve somar-se ao que já foi ou será dito em outros tópicos deste opúsculo.**

### **1.4.1 – SEXUALIDADE HARMONIZADA**

A mulher a quem Jesus livrou do apedrejamento e a quem recomendou: “Vai e não peques mais” era um Espírito evoluído, tanto que se tornou uma propagadora da Boa Nova, conforme narra Amélia Rodrigues através da psicografia de Divaldo Pereira Franco. Sutilmente deu o mesmo conselho à samaritana a quem pediu que Lhe desse água. Pode parecer, à primeira vista, que a recomendação seja atinente apenas à sexualidade e, ainda mais, a feminina. Todavia, quando afirmou: “Quem estiver sem pecado atire a primeira pedra” dirigiu-se a homens e não teria querido se referir apenas à sexualidade, mas a todos os tipos de atentados contra a própria consciência.

Sabendo-se que os Espíritos encarnam, desde o início da polaridade masculino-feminina, no Reino vegetal, como integrantes de uma e de outra, a fim de assimilarem os conhecimentos e as virtudes predominantes numa e noutra, a questão da sexualidade não pode ser tratada com machismo ou feminismo, mas com absoluta igualdade.

Assim, a moralidade deve ser a mesma para ambos os gêneros.

O que provoca os muitos desacertos entre homens e mulheres, inclusive na vida conjugal, é o egoísmo, que ainda caracteriza a maioria dos Espíritos encarnados na Terra, sendo que cada um costuma procurar atender aos próprios interesses nem sempre nobres, com descaso pelo outro.

Assim, é difícil verem-se casais realmente harmônicos, sendo que a maioria vive de aparências, quando não são declaradamente adversários um do outro.

Enquanto não houver verdadeira valorização do parceiro ou parceira, de acordo com o caso, a desarmonia alcançará as manifestações da sexualidade, gerando até sérios problemas de saúde.

A Lei da Interdependência dos Seres se aplica igualmente neste caso e todo aquele ou toda aquela que se isola do contato com o sexo oposto ou menospreza a dignidade

**do outro, em ambos os casos por egoísmo, sofre os resultados esclarecedores da Lei de Causa e Efeito.**

**É necessária a harmonização da sexualidade para uma pessoa ter verdadeira saúde.**

**O referencial é a própria consciência de cada um, a qual é a balizadora que distingue o Bem do Mal para cada nível evolutivo.**



## **1.5 – TRABALHOS INTELECTUAIS**

**Define-se trabalho como qualquer atividade útil, sendo que tudo que os seres humanos realizam o são por obra da sua inteligência. Todavia, queremos ressaltar aqui as atividades mais complexas da inteligência, as quais exigem maior qualidade e persistência.**

**Quanto mais um Espírito se dedica a um tipo de atividade maior facilidade adquire para qualificar-se como excelente naquela área. Assim, é importante que cada um procure se desenvolver o melhor que puder em uma especialidade, seja profissionalmente, seja para seu próprio desenvolvimento como ser humano.**

**É de se ressaltar, todavia, que as grandes vantagens se direcionam em favor de quem se aperfeiçoa com finalidades construtivas, visando o Bem, pois sempre a Lei de Causa e Efeito cobrará do Espírito segundo o resultado das suas obras.**

**Intelectualizar-se é necessário, porém, observado o lado ético e idealista desse aperfeiçoamento, pois há muitas pessoas que se desenvolvem até os níveis da genialidade simplesmente para auferirem maiores benefícios exclusivamente em proveito de si mesmos.**

**Assim, prefere-se uma pessoa menos intelectualizada, mas que aplica seu potencial em benefício da humanidade a outra, que raia pela genialidade, todavia vive em função do egoísmo.**

**No entanto, pretendemos abordar aqui a necessidade do exercício da inteligência como forma de manter-se o cérebro saudável, uma vez que a preguiça mental provoca uma série de malefícios. Veja-se, por exemplo, um Divaldo Pereira Franco proferindo palestras brilhantes apesar de octogenário.**

**Com a chegada da idade mais avançada é natural que o ritmo dos trabalhos intelectuais decresça, mas nunca se deve abandonar esse tipo de exercício, que só traz benefícios.**

**Atualmente, com a propagação da Informática, muitas pessoas praticamente abandonaram os livros, preferindo a**

**linguagem gráfica dos programas de computador. Todavia, a leitura, por se tratar de uma atividade mais difícil, exercita melhor o cérebro na decodificação das palavras e frases, tanto quanto se faz necessário saber os fatos de cor ao invés de recorrer-se a cada passo à calculadora.**

**Se assim não fosse, as pessoas deveriam deixar de fazer ginástica e outras atividades físicas, o que ocasionaria a atrofia muscular generalizada. Pois bem, o cérebro também precisa de exercício, a fim de manter-se em bom estado de funcionamento.**

**A leitura de livros representa um esforço muito grande para a máquina cerebral, mas, por outro lado, funciona como a corrida de vários quilômetros por dia.**

**Sem sacrifício não há evolução e o intelecto necessita ser mobilizado para o Espírito evoluir.**

**Aconselhamos a leitura, a conversação sadia, o aprendizado de assuntos novos, os esforços que conservem a memória em dia e aqueles que trabalhem a criatividade: em suma, tudo que mantenha o cérebro ativo é bom para uma vida saudável.**

## **1.6 – MEDITAÇÃO, MENTALIZAÇÃO E ORAÇÃO**

**Jesus afirmou: “Nem só de pão vive o homem.” O que está além do “pão”, aqui representando os interesses materiais? – Cada pessoa responderá a esta indagação de forma diferente, de acordo com seu nível evolutivo, variando dos homens e mulheres mais “terra a terra” aos mais evoluídos, que vivem praticamente em função do Amor Universal.**

**Jesus, por exemplo, antes de iniciar Sua vida pública, isolou-se durante quarenta dias para manter contato com o Pai Celestial, igualmente indo orar antes de entregar-se à prisão, que culminou com sua imolação na cruz.**

**É importante que cada pessoa disposta a espiritualizar-se procure momentos de meditação, mentalização e oração, pois, nessas oportunidades, sem necessidade de isolamento, afine-se a sintonia com os Espíritos Superiores, que farão jorrar benefícios físicos e morais em favor dos encarnados.**

**Meditar é refletir amorosamente sobre as questões da vida. Mentalizar é idealizar, carreando fluidos em favor próprio ou de outrem. Orar é dirigir-se a Deus ou aos Espíritos Superiores, dentre os quais Jesus, com uma série de finalidades, inclusive agradecer, que é coisa que poucos fazem, pois se habituaram apenas a pedir.**

**Voar em direção às Esferas Superiores pelo pensamento alivia todos os eventuais sofrimentos e dificuldades, sendo conveniente que esse exercício seja feito diariamente e não apenas quando as agruras da vida sitiam o coração de cada homem ou mulher.**

**Aprender a desligar a atenção das coisas terrenas é uma das mais importantes conquistas que um ser humano encarnado pode conseguir, alterando, assim, a própria estrutura cerebral e nervosa para melhor, como uma antena de rádio de alta qualidade faz a diferença.**

**O pensamento representa a verdadeira força do Espírito e deve ser aprimorado, potencializado, tornado mais**

**poderoso. Todavia, por trás dessa força está sua qualidade ético-moral, ou seja, a presença das virtudes.**

**O pensamento mal direcionado representa uma força cega, tal como a torrente descontrolada das trombas d'água, que destrói o que encontra no caminho. Todavia, o pensamento encharcado de virtudes se transforma em fonte de cura, de paz, de felicidade e de todo o Bem em favor próprio e dos outros.**

**Todos deveriam exercitar a meditação, mentalização e oração como atividades rotineiras.**

**Os Amigos Espirituais sempre aproveitam esses momentos para se comunicar explicitamente com seus pupilos encarnados, beneficiando-os na sua saúde e no seu trabalho material e espiritual.**

## **1.7 – NÃO GUERREAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS**

**Os pensamentos negativos surgem do condicionamento no Mal, impregnando os tecidos perispirituais e tendem a repetir-se, de acordo com a Lei da Inércia, ou seja, da continuidade, até que algo mude essa realidade. No caso, esse “algo” é o desejo firme de dedicar-se ao Bem.**

**Não se deve guerrear os pensamentos negativos, como se fosse uma batalha, mas sim diluí-los pela vontade sincera de viver de acordo com o Bem.**

**Afinal, o Mal é apenas a viciação na ignorância do Bem, mas o Mal não tem vida própria e se desfaz pela presença do Bem.**

**Deus, que é o Infinito Bem, não criaria o Mal como entidade concreta, mas sim ele existe apenas como deficiência provisória das criaturas mais primitivas na autossustentação no caminho do progresso, que aponta para a Perfeição.**

**Divaldo Pereira Franco aconselha que quando vier à mente um pensamento negativo, deve-se substituí-lo por outro, positivo.**

**Tudo isso deve ser feito com serenidade, procurando-se apoio espiritual através da meditação, mentalização e oração, sem contar a ajuda de amigos e conselheiros sinceros e bem intencionados.**

## 1.8 – BOM HUMOR

Como sempre, tomaremos Jesus como Modelo. Também no tópico que ora abordamos Ele é o melhor referencial. Senão, vejamos.

Jesus fez questão de atender ao convite para comparecer ao casamento que se realizaria em Caná, levando consigo os discípulos de então, a fim de ensinar-lhes que é importante participar da felicidade alheia.

Quem imagina um Jesus taciturno, sisudo, que não sorrisse, está totalmente equivocado, bastando conferir, com “olhos de ver”, os relatos evangélicos. Verifiquemos no seguinte excerto, extraído do Evangelho de João:

*“Três dias depois, celebravam-se bodas em Caná da Galileia, e achava-se ali a mãe de Jesus. Também foram convidados Jesus e os seus discípulos.”*

Cerremos os olhos, relaxemos o corpo e procuremos imaginar a celebração das bodas, estando presente o Divino Governador Planetário, com Sua Luz Irradiante, Sua Bondade e Carinho Ilimitados. Pensemos como maravilhosa deve ter sido aquela festividade!

Mas não paremos por aí. Compulsando o livro “Jesus no Lar”, de Neio Lúcio, psicografado por Francisco Cândido Xavier, encontramos várias referências à alegria espontânea do Divino Governador. Logo nos três primeiros relatos verificamos a disposição de sorrir do Divino Pastor das nossas almas, quando grifamos a expressão *sorriu* nas lições 1 e 3 e a palavra *sorrindo* na 2:

### *1 - O culto cristão no lar*

*Povoara-se o firmamento de estrelas, dentro da noite prateada de luar, quando o Senhor, instalado provisoriamente em casa de Pedro, tomou os Sagrados Escritos e, como se quisesse imprimir novo rumo à conversação que se fizera improdutiva e menos edificante, falou com bondade:*

— *Simão, que faz o pescador quando se dirige para o mercado com os frutos de cada dia?*

*O apóstolo pensou alguns momentos e respondeu, hesitante:*

— *Mestre, naturalmente, escolhemos os peixes melhores. Ninguém compra os resíduos da pesca.*

*Jesus sorriu e perguntou, de novo:*

— *E o oleiro? que faz para atender à tarefa a que se propõe?*

— *Certamente, Senhor — redarguiu o pescador, intrigado —, modela o barro, imprimindo-lhe a forma que deseja.*

*O Amigo Celeste, de olhar compassivo e fulgurante, insistiu:*

— *E como procede o carpinteiro para alcançar o trabalho que pretende?*

*O interlocutor, muito simples, informou sem vacilar:*

— *Lavrará a madeira, usará a enxó e o serrote, o martelo e o formão.*

*De outro modo, não aperfeiçoará a peça bruta.*

*Calou-se Jesus, por alguns instantes, e aduziu:*

— *Assim, também, é o lar diante do mundo. O berço doméstico é a primeira escola e o primeiro templo da alma.*

*A casa do homem é a legítima exportadora de caracteres para a vida comum.*

*Se o negociante selecciona a mercadoria, se o marceneiro não consegue fazer um barco sem afeiçoar a madeira aos seus propósitos, como esperar uma comunidade segura e tranquila sem que o lar se aperfeiçoe?*

*A paz do mundo começa sob as telhas a que nos acolhemos.*

*Se não aprendemos a viver em paz, entre quatro paredes, como aguardar a harmonia das nações?*

*Se nos não habituamos a amar o irmão pais próximo, associado à nossa luta de cada dia, como respeitar o Eterno Pai que nos parece distante?*

*Jesus relanceou o olhar pela sala modesta, fez pequeno intervalo e continuou:*

*— Pedro, acendamos aqui, em torno de quantos nos procuram a assistência fraterna, uma claridade nova.*

*A mesa de tua casa é o lar de teu pão.*

*Nela, recebes do Senhor o alimento para cada dia.*

*Porque não instalar, ao redor dela, a sementeira da felicidade e da paz na conversação e no pensamento?*

*O Pai, que nos dá o trigo para o celeiro, através do solo, envia-nos a luz através do Céu.*

*Se a claridade é a expansão dos raios que a constituem, a fartura começa no grão.*

*Em razão disso, o Evangelho não foi iniciado sobre a multidão, mas, sim, no singelo domicílio dos pastores e dos animais.*

*Simão Pedro fitou no Mestre os olhos humildes e lúcidos e, como não encontrasse palavras adequadas para explicar-se, murmurou, tímido:*

*— Mestre, seja feito como desejas.*

*Então Jesus, convidando os familiares do apóstolo à palestra edificante e à meditação elevada, desenrolou os escritos da sabedoria e abriu, na Terra, o primeiro culto cristão no lar.*

## *2 - A escola das almas*

*Congregados, em torno do Cristo, os domésticos de Simão ouviram a voz suave e persuasiva do Mestre, comentando os sagrados textos.*

*Quando a palavra divina terminou a formosa prelecção, a sogra de Pedro indagou, inquieta:*

*— Senhor, afinal de contas, que vem a ser a nossa vida no lar?*



*Contemplou-a Ele, significativamente, demonstrando a expectativa de mais amplos esclarecimentos, e a matrona acrescentou:*

*— Iniciamos a tarefa entre flores para encontrarmos depois pesada colheita de espinhos.*

*No começo é a promessa de paz e compreensão; entretanto, logo após, surgem pedras e dissabores...*

*Reparando que a senhora galileia se sensibilizara até às lágrimas, deu-se pressa Jesus em responder:*

*— O lar é a escola das almas, o templo onde a sabedoria divina nos habilita, pouco a pouco, ao grande entendimento da Humanidade.*

*E, sorrindo, perguntou:*

*— Que fazes inicialmente às lentilha, antes de servi-las à refeição?*

*A interpelada respondeu, titubeante:*

*— Naturalmente, Senhor, cabe-me levá-las ao fogo para que se façam suficientemente cozidas.*

*Depois, devo temperá-las, tornando-as agradáveis ao sabor.*

*— Pretenderias, também, porventura, servir pão cru à mesa?*

*— De modo algum — tornou a velha humilde —; antes de entregá-lo ao consumo caseiro, compete-me guardá-lo ao calor do forno.*

*Sem essa medida...*

*O Divino Amigo então considerou:*

*— Há também um banquete festivo, na vida celestial, onde nossos sentimentos devem servir à glória do Pai.*

*O lar, na maioria das vezes, é o cadinho santo ou o forno preparador.*

*O que nos parece aflição ou sofrimento dentro dele é recurso espiritual.*

*O coração acordado para a Vontade do Senhor retira as mais luminosas bênçãos de suas lutas renovadoras, porque, somente aí, de encontro uns com os outros,*

*examinando aspirações e tendências que não são nossas, observando defeitos alheios e suportando-os, aprendemos a desfazer as próprias imperfeições.*

*Nunca notou a rapidez da existência de um homem?*

*A vida carnal é idêntica à flor da erva.*

*Pela manhã emite perfume, à noite, desaparece...*

*O lar é um curso ligeiro para a fraternidade que desfrutaremos na vida eterna.*

*Sofrimentos e conflitos naturais, em seu círculo, são lições.*

*A sogra de Simão escutou, atenciosa, e ponderou:*

*— Senhor, há criaturas, porém, que lutam e sofrem; no entanto, jamais aprendem.*

*O Cristo pousou na interlocutora os olhos muito lúcidos e tornou a indagar:*

*— Que fazes das lentilhas endurecidas que não cedem à acção do fogo?*

*— Ah! sem dúvida, atiro-as ao monturo, porque feririam a boca do comensal descuidado e confiante.*

*— Ocorre o mesmo — terminou o Mestre — com a alma rebelde às sugestões edificantes do lar.*

*A luta comum mantém a fervura benéfica; todavia, quando chega a morte, a grande seleccionadora do alimento espiritual para os celeiros de Nosso Pai, os corações que não cederam ao calor santificante, mantendo-se na mesma dureza, dentro da qual foram conduzidos ao forno bendito da carne, serão lançados fora, a fim de permanecerem, por tempo indeterminado, na condição de adubo, entre os detritos da Natureza.*

### *3 - Explicações do Mestre*

*Em plena conversação edificante, Sara, a esposa de Benjamim, o criador de cabras, ouvindo comentários do Mestre, nos doces entendimentos do lar de Cafarnaum, perguntou, de olhos fascinados pelas revelações novas:*

*A ideia do Reino de Deus, em nossas vidas, é realmente sublime; todavia, como iniciar-me nela?*

*Temos ouvido as pregações à beira do lago e sabemos que a Boa Nova aconselha, acima de tudo, o amor e o perdão...*

*Eu desejaria ser fiel a semelhantes princípios, mas sinto-me presa a velhas normas.*

*Não consigo desculpar os que me ofendem, não entendo uma vida em que troquemos nossas vantagens pelos interesses dos outros, sou apegada aos meus bens e ciumenta de tudo o que aceito como sendo propriedade minha.*

*A dama confessava-se com simplicidade, não obstante o sorriso desapontado de quem encontra obstáculos quase invencíveis.*

*— Para isso — comentou Pedro —, é indispensável a boa-vontade.*

*— Com a fé em Nosso Pai Celestial — aventurou a esposa de Simão —, atravessaremos os tropeços mais duros.*

*Em todos os presentes transparecia ansiosa expectativa quanto ao pronunciamento do Senhor, que falou, em seguida a longo silêncio:*

*Sara, qual é o serviço fundamental de tua casa?*

*— É a criação de cabras — redarguiu a interpelada, curiosa.*

*— Como procedes para conservar o leite inalterado e puro no benefício doméstico?*

*— Senhor, antes de qualquer providência, é imprescindível lavar, cautelosamente, o vaso em que ele será depositado.*

*Se qualquer detrito ficar na ânfora, em breve todo o leite se toca de franco azedume e já não servirá para os serviços mais delicados.*

*Jesus sorriu e explanou:*

*— Assim é a revelação celeste no coração humano.*

*Se não purificamos o vaso da alma, o conhecimento, não obstante superior, se confunde com as sujidades de nosso íntimo, como que se degenerando, reduzindo a proporção dos bens que poderíamos recolher.*

*Em verdade, Moisés e os Profetas foram valorosos portadores de mensagens divinas, mas os descendentes do Povo Escolhido não purificaram suficientemente o receptáculo vivo do espírito para recebê-las.*

*É por isto que os nossos contemporâneos são justos e injustos, crentes e incrédulos, bons e maus ao mesmo tempo.*

*O leite puro dos esclarecimentos elevados penetra o coração como alimento novo, mas aí se mistura com a ferrugem do egoísmo velho.*

*Do serviço renovador da alma restará, então, o vinagre da incompreensão, adiando o trabalho efectivo do Reino de Deus.*

*A pequena assembleia, na sala de Pedro, recebia a lição sublime e singela, comovidamente, sem qualquer interferência verbal.*

*O Mestre, porém, levantando-se com discrição e humildade, afagou os cabelos da senhora que o interpelara e concluiu, generoso:*

*— O orvalho num lírio alvo é diamante celeste, mas, na poeira da estrada, é gota lamacenta.*

*Não te esqueças desta verdade simples e clara da Natureza.*

## **2 – DOENÇAS DO CORPO E DO PSIQUISMO**

A alternância da saúde e das doenças é característica dos seres humanos não evoluídos, pois eles próprios se vitimam com sua incúria atual, não bastassem os feitos negativos do passado, que lhes carregam sofrimentos físicos e morais.

Tomando sempre Jesus como Modelo Máximo, vemos que nunca adoeceu, pois vibrava mentalmente sempre numa faixa positiva, enquanto que a maioria dos seres terrenos procede de forma contrária, ou seja, sintonizados na horizontalidade, quando não enveredam, vez por outra, nas vibrações mentais literalmente maléficas.

Dessa sintonia negativa surgem as doenças, que se instalam primeiro no perísprito e, com o tempo, agredindo continuamente os tecidos corporais, provocam neles desarranjos, como, por exemplo, a ferrugem que ataca determinadas estruturas sólidas ou a lama que suja a água límpida.

Como regra geral, se pode pensar que as criaturas evoluídas são menos sujeitas a doenças, a não ser casos especiais, como o de Francisco Cândido Xavier, cujo organismo sofreu diversos achaques, todavia, também como aconteceu com Francisco de Assis e outros missionários.

Sathya Sai Baba, Amma, Allan Kardec, Amélie-Gabrielle Boudet e a maioria dos missionários, todavia, costumam viver normalmente com muita saúde, a fim de mais poderem realizar no Bem.

Tudo isso é muito relativo, porque o que prevalece é a questão da utilidade para o trabalho no Bem: se compensa o sofrimento físico eles encarnam num corpo frágil e vice-versa, pois seu objetivo é servir e não veraneiar no mundo terreno.

Os seres primitivos eticamente é que pretendem ter saúde, mas simplesmente para desperdiçá-la sem proveito para a própria evolução e a dos outros.

Portanto, aprendamos a ter a saúde física e psíquica como benesse para ser útil e não para a ociosidade ou os

**descaminhos, bem como enxerguemos nas doenças outros tipos de benesses evolutivas, dando sempre graças a Deus!**

## **2.1 – CAUSAS DAS DOENÇAS**

**Como já dissemos acima, as causas das doenças são múltiplas, todavia, acrescentando o que agora diremos: sempre dependentes da Vontade de Deus, que pretende sempre o progresso intelectual e moral de Suas criaturas.**

**É importante cada um procurar identificar as causas de seus males físicos e morais e tentar curar-se quando seja possível ou adaptar-se às limitações, nos casos em que seja inevitável continuar a sofrer para evoluir.**

**Não nos propusemos, com este livro, nem incentivar à rebeldia se a cura não advém, nem, por outro lado, induzir à acomodação quando se deva pretender sarar: “cada caso é um caso”.**

**Relacionar todas as causas das doenças é impossível, dada à diversidade das necessidades evolutivas, sendo que, por isso, cada um é que deve procurar identificar onde está o fator determinante das suas mazelas físicas ou morais.**

**O otimismo é imprescindível, considerando-se que tudo é passageiro e que o corpo é apenas uma ferramenta tomada de empréstimo para uma estadia no mundo terreno e apenas isso.**

**O importante é trabalhar sempre, mesmo que a única forma seja através das irradiações mentais, pois toda atividade no Bem representa trabalho e redundante em benefícios sobretudo para quem o adota como forma de conduta e ideal de vida.**

### 2.1.1 – CARMA

A Lei de Causa e Efeito age automaticamente, como ensina Jesus em “A Grande Síntese”, mas comporta tantas variantes que fica impossível dizer, *a priori*, o que acontecerá com determinada pessoa, depois de ter agido de forma contrária ao Bem.

Ninguém precisa vingar-se de outrem para que o infrator seja alcançado pela Justiça Divina, pois “a Lei de Deus está escrita na consciência de cada criatura”, segundo informado taxativamente em “O Livro dos Espíritos”: assim, a própria criatura, em contato permanente com Deus, através da consciência, procura a solução restauradora para o desequilíbrio que gerou para si mesma, variando de caso para caso.

Carma é sinônimo da Lei de Causa e Efeito, apesar de alguns estabelecerem diferença entre uma coisa e outra.

Os atos bem intencionados recebem o aplauso da consciência e vice-versa, redundando tudo no bem-estar ou mal-estar interior e nos resultados exteriores.

Não se deve estar a atribuir todos os sofrimentos aos feitos negativos do passado, pois estamos matriculados numa escola, onde passamos dos estudos mais básicos para outros mais complexos e interpretamos essas mudanças como sofrimentos, quando são apenas a necessidade de maior esforço intelectual.

**Sejamos otimistas e tudo ficará mais leve!**



### **2.1.2 – DOENÇAS-PROTEÇÃO**

**A intenção de sarar é natural, sendo difluente do próprio instinto de conservação. Todavia, devemos pensar no que pretendemos fazer da própria saúde. Vejamos o que aconteceu com aquele paralítico que Jesus curou e, ao invés de emendar-se moralmente, procurando uma vida saudável, voltou para os ambientes negativos com os quais se afinava.**

**Todas as pessoas sofrem algum tipo de limitação, de cunho pedagógico, aliás, programada pelos seus Orientadores Espirituais: assim é que a quantidade de erros não chega aos extremos do absurdo, pois, em caso contrário, os desastres morais individuais e coletivos seriam muito maiores.**

**Cada um deve analisar-se e ponderar o quanto de bem lhe advém das limitações físicas que suporta: dessa maneira, uns apresentam um tanto de fealdade, outros de dificuldade quanto ao funcionamento de algum órgão, mais adiante vemos desequilíbrios psicológicos ou psíquicos e assim por diante.**

**A maioria dos Espíritos ligados à Terra está em fase rudimentar de evolução intelecto-moral ou apresenta significativo passivo de defeitos morais, sendo considerados, digamos, como crianças espirituais, que não podem usufruir mais liberdade do que a que detêm, pois, em caso contrário, inviabilizar-se-ia a própria vida na Terra.**

**Achaques, deficiências, limitações: tudo isso faz parte da Pedagogia Divina.**

### **2.1.3 – INCÚRIA ATUAL**

**A falta de noção sobre as Leis Divinas é tão grande que a maioria das pessoas se prejudica e causa prejuízos aos outros por não trazer no seu cabedal intelecto-moral as informações necessárias transformadas em automatismo de conduta no Bem.**

**Quando Allan Kardec enumerou, por indicação dos Espíritos que lhe orientavam a missão, as Leis Morais como sendo: Adoração, Trabalho, Reprodução, Conservação, Destruição, Sociedade, Progresso, Igualdade, Liberdade, Justiça, Amor e Caridade, estava mostrando, indiretamente, como se deve compreender a vida e tudo que interessa a ela.**

**Procedendo de forma contrária a essas Leis, não há como alguém viver bem, por mais que tente enganar-se e aos outros, com subterfúgios e artifícios.**

**Seguir as Leis da Natureza era um dos lemas de Sócrates, que é um dos Espíritos mais elevados que passou pela Terra. Jesus também seguiu estritamente as Leis da Natureza, que são uma expressão sinônima de Leis de Deus, inclusive tendo dito: “Eu não vim derogar a Lei, mas cumpri-la.” Não se referia apenas à Lei Mosaica, mas à Lei de Deus, que regula o Universo.**

**Conhecer essas Leis e estar o máximo possível de acordo com elas é viver bem.**

**A incúria é o descaso em relação às Leis da Natureza, gerando resultados danosos.**

**Não se deve atribuir os sofrimentos atuais sempre às falhas cometidas em época anterior à encarnação atual, pois a maior parte dos problemas que cada um tem de carregar se deve à incúria atual, que agrava situações e cria empecilhos desnecessários. Todavia, cabe a cada um autoanalisar-se e melhorar-se intimamente, como único caminho para ser feliz.**

### **2.1.3.1 – VÍCIOS**

**O número dos vícios depende do que cada um considere como tal, mas a verdade é que podemos entender que seja tudo o que cada um faz em prejuízo próprio: assim, podemos incluir a irritabilidade, a violência, o pessimismo, a maledicência e assim por diante.**

**A tendência é cada um consolidar hábitos e repeti-los indefinidamente, chegando ao ponto de ter de repensar tudo quando o sofrimento bate à nossa porta, inclusive sob a forma de doença.**

**Quem pretende evoluir espiritualmente deve analisar como anda seu mundo interior e mudar de rumo quando descubra alguma tendência viciosa.**

**De nada adianta tentar enganar-se, pois a consciência avalia cada pensamento e aciona os mecanismos internos da auto premiação ou da auto recriminação.**

**Não podemos dizer que o alcoolismo, a drogadição, o tabagismo e outros vícios que a humanidade considera como mais graves realmente o sejam, porque o resultado de qualquer vício é danoso na proporção em que cada um se apega a ele: assim o maledicente se prejudica imensamente, o pessimista igualmente, o mesmo se dizendo do irritadiço e do violento.**

**Sobretudo, não devemos apontar os vícios alheios, mas curarmo-nos dos nossos!**

### **2.1.3.2 – ACIDENTES**

**Quantas pessoas encerram uma encarnação antecipadamente, por culpa da própria incúria: acidentes de várias ordens ocorrem cotidianamente, precipitando a desencarnação de pessoas de todas as idades.**

**Nem todas essas ocorrências têm natureza cármica, mas sim retratam o grau de desconhecimento das Leis Divinas, fazendo com que muitos se lesionem, provoquem a desencarnação própria ou prejudiquem terceiros.**

**Meios de locomoção utilizados desavisadamente, utensílios e instrumentos manuseados sem o preparo devido, falta de cautela, tudo isso contribui para a ocorrência de desastres, provocando danos à saúde ou até a morte do corpo.**

**Reflitam sobre o que têm feito de si próprios e tenham cuidado com tudo que represente risco para a saúde!**

### **2.1.3.3 - SOLIDÃO**

**Incluimos a solidão entre os fatores causadores de doenças atribuíveis à incúria atual, porque realmente é um dos que mais contribuem para os índices alarmantes de males psíquicos, que, somatizados, se transformam em verdadeiras mazelas corporais.**

**Estudemos o assunto.**

**Por que determinadas pessoas se julgam solitárias? – Por desconhecimento da interdependência dos seres, no número dos quais estão incluídos os componentes dos Reinos mineral, vegetal, animal e hominal.**

**As pessoas que preferem viver solitariamente ainda não se conscientizaram de que é absolutamente necessária a interação com o maior número possível de seres de todos os Reinos. Vejamos.**

**Há quem mantenha verdadeira aversão ou receio da água dos rios, lagos, mar etc., constituindo-se em perda de excelentes oportunidades de reabastecer-se de magnetismo positivo e descarregar o negativo, tanto assim que André Luiz afirma que o banho comum, além de limpar o corpo de bactérias e outros elementos prejudiciais à saúde, “lava” o psiquismo, através da absorção de miasmas, que, se firmarem um sistema de parasitismo no hospedeiro humano, provocam verdadeiras catástrofes nas estruturas mental e física.**

**Há pessoas que não mantêm o necessário contato com os vegetais ligados ao solo, alguns preferindo plantas ornamentais, que condenam à vida sofrida em vasos, contrariando a Lei Natural, segundo a qual os vegetais são realmente sadios se em contato direto com a terra, de onde absorvem, além do alimento mineral, o magnetismo.**

**Outros não convivem com animais, havendo até quem tenha verdadeira ojeriza a eles.**

**Muitos há que têm “alergia” a gente, preferindo quaisquer outros seres, menos seus irmãos e irmãs em humanidade.**

**A pessoa que mantém contato contínuo com todos os tipos de seres não vive solitária.**

**O fato de não ter parentes não é impedimento para se espantar a solidão. A respeito, lembremos a experiência também de André Luiz, que, convidado por Lísias para morar com ele e sua família, passou a ser um ente querido no seio daquele grupamento ligado pelo Amor espiritual.**

**Os encarnados devem mirar-se nesse exemplo, que deixará de ser exceção no mundo de regeneração, porque as pessoas se agruparão sob o mesmo teto pela afinidade espiritual, independente de parentesco consanguíneo. Que esta breve exposição sirva de referencial para aqueles que não têm parentes na urbe onde habitam.**

**Quanto aos que os têm, devem procurar agir de forma cooperadora e nunca egoisticamente, pois, enquanto a primeira representa a solução, a última é o maior empecilho para qualquer tipo de convivência humana.**

**Já se falou que “só é solitário quem não é solidário”, mas completamos a informação com esta, de que a necessidade de integrar-se na Natureza é incontornável, devendo efetivar-se no sentido mais amplo possível.**

**Quem não age dessa forma, passa a sofrer do mal terrível, que é a “carência afetiva”, ou seja, insuficiente troca de energia psíquica com os demais seres.**

**Solidão é problema de fácil solução: basta cada um sair da sua própria redoma de vidro e ir de encontro a tudo que faz parte da Criação de Deus. Por isso Francisco de Assis nunca foi solitário, uma vez que tinha sempre, além de tudo o mais da Natureza, o “irmão Sol” e a “irmã Lua”.**

**O que dissemos acima é suficiente para convencer quem tem “olhos de ver e ouvidos de ouvir”. Quanto aos homens e mulheres refratários a esses contatos – para eles a solução, ironicamente, é o uso de medicamentos, os quais nunca lhes cobrarão um “bom dia”, um afago e outras manifestações de carinho e simpatia!**

### 2.1.3.4 – CULTO DO CORPO

Consta da Sabedoria Chinesa um provérbio de grande utilidade para derrubar a arrogância de quem se julga melhor do que seus irmãos e irmãs em humanidade: “Há três verdades: a minha, a sua e a verdadeira.”

Todavia, uma certeza que podemos ter é de que tudo, sem exceção, pode ser interpretado pelo lado positivo e pelo lado negativo. Assim é que iniciaremos esta reflexão sobre o culto do corpo.

Na década de 1950 reencarnaram na Terra Espíritos extremamente rebeldes quanto aos padrões vigentes no planeta: foram os *hippies*, que principalmente através da Música, acabaram mudando muitas regras que vigoravam na sociedade dos encarnados, contribuindo para a valorização dos jovens e o combate à hipocrisia. Cada um ajuda o progresso da humanidade com aquilo que sabe, sendo um dos itens da Lei Divina que o intercâmbio de informações entre os seres deve ser vivenciado espontânea ou forçadamente, ou seja, “cada um dá o que tem” e recebe o que lhe falta, quer assim se proponha a fazer ou então a Lei lhe impõe esse aprendizado, mas sempre com a finalidade de cada um aperfeiçoar-se e tornar-se um Espírito Superior e, mais adiante, um Espírito Puro, como é Jesus.

Mais recentemente reencarnaram, segundo, aliás, afirmou Divaldo Pereira Franco, em uma palestra em Lyon, na França, em 2008, Espíritos que estavam retidos no umbral desde a Idade Média, sendo reconhecíveis, no seu geral, pelo culto do corpo, através da hipertrofia muscular, tatuagens e outras maneiras de supervalorização da máquina física de maneira primitivista.

Pois bem, se os *hippies* contribuíram para a quebra de padrões comportamentais simplesmente exteriores, jogando por terra o farisaísmo que ainda vigorava em quase todos os departamentos da sociedade terrena, os atuais cultores do corpo também dão uma contribuição positiva, que é no sentido da melhoria da aparência física e da saúde em geral,

pois a fealdade tenderá a desaparecer no mundo de regeneração, uma vez que, em grande parte, se deve à falta de atividade física adequada, desvios na alimentação e vícios de várias ordens.

Os atuais cultores do corpo, por outro lado, tal como os *hippies*, não conseguem enxergar que, acima dos interesses meramente terrenos (aliás, questionáveis são seus padrões de beleza!) devem estar os objetivos espiritualizantes. Vivem, basicamente, em função da aquisição da maior beleza possível, imitando os antigos gregos, para quem o fato de ser bem apresentável fisicamente era igualar-se aos “deuses” do Olimpo. Pobre mentalidade, pois o poder do Espírito está na mente, assim mesmo condicionado à espiritualização, a qual pode ser traduzida na intensidade do Amor Universal que cada Espírito já adquiriu. Centrada sua vida no aperfeiçoamento da musculatura ou no aformoseamento dos contornos do corpo, para tanto muitas vezes utilizando meios nocivos à própria saúde, como o excesso de ginástica, cirurgias plásticas desnecessárias, enfeites implantados no próprio corpo, como tatuagens etc., esses encarnados agridem a máquina orgânica e muitos deles provocam o desgaste corporal, vindo a desencarnar, como forma de suicídio indireto.

É preciso que as pessoas que não fazem parte dessa coletividade de Espíritos primitivos separem claramente o lado bom desse tipo de contribuição, mas observem igualmente seu lado negativo, ou sejam, os prejuízos que podem vir a sofrer com a adoção radical do culto do corpo, pois esses irmãos e irmãs estão em estágio menos evoluído da sua trajetória, apesar de que um dia chegarão a patamares elevados, como, aliás, está destinado a todos.

Muitas pessoas têm se prejudicado pela adesão dessa forma de materialismo, no sentido de um estilo de vida voltado para o corpo, desconsiderando os interesses espiritualizantes.



**“Nem tanto ao mar, nem tanto à terra” é outro ditado de grande profundidade e utilidade. Estando encarnados, devem cuidar do corpo, todavia, como se cuida de uma ferramenta de trabalho, a qual deve estar sempre em boas condições de uso. Mas, inverter a ordem de prioridades é agir em prejuízo próprio, pois a desencarnação costuma pegar de surpresa muitos que julgam ter ainda muitos anos de vida pela frente. A lição das “virgens loucas” merece reflexão, pois o dia da partida pode ser amanhã ou mesmo hoje. Assim também vale pensar na parábola do “mordomo infiel”, através da qual se afirma que, bem ou mal cumprindo as tarefas que lhe competem durante a encarnação, a morte do corpo é fatal para todos.**

**Quanta gente tem utilizado os chamados “suplementos alimentares”, muitos dos quais são altamente nocivos para o corpo! Quantos se fazem dependentes espontâneos dos anabolizantes! Quantos lesionam a musculatura, os tendões, ligamentos, articulações e a própria estrutura óssea com o excesso de exercícios nas academias ou em competições atléticas ou esportivas!**

**Para finalizar transcreveremos o alerta feito por Emmanuel no seu preciosíssimo livro “O Consolador”:**

*127 – O preceito do “corpo são, mentalidade sadia”, poderá ser observado tão-somente pelo hábito dos esportes e labores atléticos?*

*- No que se refere ao “corpo são”, o atletismo tem papel importante e seria de ação das mais edificantes nos problemas da saúde física, se o homem na sua vaidade e egoísmo não houvesse viciado, também, a fonte da ginástica e do esporte, transformando-a em tablado de entronização da violência, do abastardamento moral da mocidade, iludida com a força bruta e enganada pelos imperativos da chamada eugenia ou pelas competições estranhas dos grupos sectários, desviando de suas nobres finalidades um dos grandes movimentos coletivos em favor da confraternização e da saúde.*

### **2.1.3.5 – AGRESSIVIDADE**

Cada ser tem a estrutura física adequada às suas necessidades evolutivas. Assim é que o urubu, por exemplo, consegue retirar da carne em estado de putrefação o conteúdo alimentar necessário ao seu sustento sem se contaminar com os decompositores ali instalados. Assim também acontece com os animais ferozes, cujo sistema nervoso suporta as descargas elétricas da sua agressividade, sem nenhum dano físico.

Quanto aos seres humanos no estágio evolutivo em que se encontram os Espíritos medianos da Terra, o sistema nervoso não é adequado para suportar as micro descargas elétricas de voltagem superior àquela para as quais foram programados os condutos nervosos.

A pessoa agressiva ou irritadiça está continuamente sobrecarregando seu sistema nervoso com uma voltagem acima da suportável e, com isso, danificando os condutos e, igualmente, os órgãos por eles comandados.

O sistema nervoso administra, sob o comando centralizado no cérebro e órgãos anexos, toda a máquina física, esta que tem sua cabine de controle no próprio Espírito, ligado ao corpo pelo perísprito.

É preciso que os encarnados saibam controlar sua agressividade e irritabilidade, pois, em caso contrário, muitos males físicos e psíquicos advirão.

Atualmente, vivendo em regime de quase constante alerta, devido ao estilo de vida altamente competitivo e onde a violência ronda a vida de milhões de pessoas, sobretudo nas grandes cidades, o sistema nervoso de muitos seres encarnados corre o risco de colapso: daí a quantidade alarmante de pessoas dependentes dos ansiolíticos, antidepressivos e outros medicamentos semelhantes.

Cada um deve procurar viver pacificamente, em harmonia com os demais seres da Natureza, inclusive os seres humanos, nunca adotando atitudes agressivas, que não se justificam, também não se impacientando, pois a paciência é

uma das virtudes mais importantes, e nem adotando a irritabilidade.

Agressividade é sinônimo de primitivismo, pois caracteriza os animais ferozes, não sendo característica dos animais pacíficos, esses que estão mais próximos do ingresso na fase hominal.

A agressividade, entre alguns tipos de animais, é um meio de conseguirem o de que necessitam para sua sobrevivência, mas, quanto aos seres humanos, precisam, para sobreviver, de inteligência e bondade conjugadas, a primeira para trabalhar e a segunda para conviver em regime de harmonia com os semelhantes.

Não se deve proceder de forma contrária ao máximo de compreensão adquirida, pois, em caso contrário, estar-se-á negando a própria inteligência, sem se falar nas Leis Divinas, que Jesus resumiu no “Amor a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.”

Ninguém precisa ser agressivo para sobreviver no mundo terreno, pois até para se defender da agressividade alheia há meios adequados, civilizados, inteligentes.

Jesus, o Modelo para os habitantes da Terra, nunca foi agressivo. Seus discípulos mais graduados agem de forma pacífica, sendo que Mohandas Gandhi exemplificou sempre a não-violência, o mesmo fazendo Martin Luther King e outros grandes missionários da Paz.

### **2.1.3.6 – VIOLÊNCIA CONTRA A PRÓPRIA MEMÓRIA**

**Cada pensamento, sentimento ou acontecimento da vida de um ser humano faz parte do seu acervo de experiências e nunca deve ser renegado, mesmo quando considere como negativo, pois tudo contribui para o progresso intelecto-moral.**

**Uma das formas de violência que alguém pode cometer contra si mesmo é renegar o acontecido, significando verdadeira mutilação espiritual, que nunca fica impune, uma vez que se traduz em orgulho, sempre nocivo para a evolução.**

**Qualquer pessoa que cruze seu caminho proporciona um acréscimo de conhecimento, um estímulo intelectual e moral, mesmo quando tenha tentado prejudicá-lo, pois a Lei da Interdependência dos Seres é um dos capítulos da Grande Lei da Fraternidade Universal, assim como o auto perdão deve ser uma palavra de ordem para cada um seguir em frente sem paralização na marcha ascensional, sob o pretexto de que a autopunição seja necessária, ao invés da auto renovação no Bem.**

**Ao invés de tentar “matar” a memória de lembranças tidas como incômodas, deve-se transformá-las em temas de reflexão serena e ponderada, com a tranquilidade de quem examina uma questão filosófica ou científica, com vistas ao aprendizado.**

**Mutilar a própria memória provoca lesões no psiquismo, com resultados danosos para a própria paz interior.**

**“A pior coisa na vida do ser humano é não acontecer nada”: eis aí uma lição importante, uma vez que a inércia, a falta de estímulo mental, intelectual ou moral, a inatividade, a rotina, a mesmice, o desinteresse em participar da vida alheia, o egoísmo – tudo isso representa estagnação, empobrecimento, “ferrugem no cérebro e no coração”.**

**Ninguém prejudica outrem, pois o mal feito sempre recai no infrator, enquanto que o pretense prejudicado só é atingido na medida em que lhe impulsiona a evolução: assim, os malfetores contribuem para o progresso de suas vítimas.**

**Não se deve tentar apagar da memória quem quer que seja, incluídos os sacrificadores da paz alheia.**

**Faz parte da evolução intelecto-moral orar por todos, mesmo pelos agressores, ingratos, caluniadores etc. Sem essa prática o Espírito da pretensa vítima estagna, por causa de sua falta de humildade e sua insubmissão à vontade de Deus, O qual não permite que “caia uma folha de uma árvore sem Seu consentimento.” Se ocorrer um fato é porque Deus assim o permitiu, pois, senão, não teria ocorrido.**

**Todos devem merecer sua memória favorável, benévola, para haver sua própria evolução. Odiar outrem ou tentar apagá-lo da própria memória é mutilar seu patrimônio de experiências, é pretender tratar como entulho uma joia rara.**

**Nada é negativo, se olhado com “olhos bons”, assim como todo pensamento, sentimento ou fato é bom se aproveitado como aprendizado para melhorias futuras.**

**Gratidão deve ser o sentimento para com tudo e todos, que enriquecem a vida de outrem com estímulos, mesmo que pretendendo fazer-lhes mal.**

**A Lei da Interdependência dos Seres deve ser sempre lembrada, pois todo estímulo é precioso contributo para o progresso, enquanto que, nada acontecendo, tudo estaciona.**

**Deus, através da própria Lei da Evolução, instiga ao progresso quando Seus filhos se recusam a progredir espontaneamente.**

**Sejamos atentos para essa regra, para não agirmos como quem pretende arrancar os próprios olhos por não querer enxergar nada que julga negativo.**

**Entenda-se esta lição com “olhos de ver e ouvidos de ouvir.”**

### **2.1.3.7 - OBSESSÃO**

**Como se sabe, a obsessão é a interferência negativa de um Espírito sobre outro, podendo ser de desencarnado para encarnado ou de encarnado para encarnado. Também se sabe que tem uma gradação, que vai da obsessão simples até a possessão, no caso de desencarnado para encarnado.**

**Em todos os casos provoca males psíquicos e/ou físicos, que podem levar até à desencarnação do obsidiado.**

**Representa uma das maiores causadoras de doenças, devido principalmente à agravante da invisibilidade dos desencarnados, que, com isso, mais prejudicam suas vítimas. Todavia, a cura depende principalmente da autorreforma moral da vítima, que, na verdade, não deve odiar o seu adversário, mas desculpar-se de eventual malefício que lhe tenha feito e procurar ajudá-lo a recompor-se, mesmo que apenas através da prece em seu favor.**

## **2.2 – TRATAMENTOS**

**Os especialistas encarnados da área da Saúde procuram descobrir novos processos de cura para os males do corpo e da mente, havendo várias terapêuticas, desde a Medicina Indiana, a mais antiga de todas, até modernos métodos, alguns mais embasados e outros que são meras “aventuras” às custas dos pacientes mais ou menos crédulos.**

**O importante é que, somadas as tentativas mais ou menos bem sucedidas, procuram-se meios de melhorar a saúde das pessoas. Todavia, sem se considerar a existência do Espírito, sua evolução através das reencarnações sucessivas, a Lei de Causa e Efeito e outros tópicos difluentes da existência do Espírito, todas as modalidades terapêuticas são imperfeitas e resolvem apenas parcialmente os problemas de doenças da humanidade encarnada.**

**É o caso de medicamentos que curam algumas doenças, mas provocam tantos efeitos colaterais danosos que podem ser tidos mais como venenos do que remédios, bem como determinadas cirurgias, que prejudicam mais do que auxiliam os pacientes.**

**É preciso que os profissionais da Saúde se deem conta de que os doentes não podem ser tratados como verdadeiras “cobaias humanas” e que estes se conscientizem de que mais importante que curar as mazelas físicas é curarem-se moralmente, a fim de as doenças não continuarem instaladas no seu perísprito, como o Espírito Jésus Gonçalves alertou Divaldo Pereira Franco para praticar o Bem em alta escala a fim de neutralizar as manchas perispirituais de hanseníase, sob pena de a doença instalar-se no seu corpo físico. Assim, o missionário da Oratória e da Caridade vem-se desdobrando em obras beneméritas e não contraiu a lepra.**

**Há casos em que os medicamentos e tratamentos da Ciência terrena curam, mas geralmente quando o Espírito já está curado no seu perísprito ou se lhe concede uma moratória, para que a doença se manifeste em época futura**

**ou outra concessão autorizada por Deus, através da Espiritualidade Superior.**

**Muitas formas de tratamento há, como se sabe, contudo, é necessário repetir-se que a cura mais importante é a realizada na intimidade do próprio Espírito, através da auto reforma moral.**



### **2.2.1 – MEDICAMENTOS**

**De tempos em tempos descobre-se que determinados produtos tidos como medicamentos são inócuos ou até nocivos e vice-versa.**

**As terapêuticas terrenas tateiam, muitas vezes, no escuro, justamente porque se sustentam do materialismo, enxergando apenas o corpo físico, mas não a essência espiritual dos seres humanos.**

**As experimentações em cobaias nem sempre garantem a verdadeira qualidade terapêutica de muitos produtos, que, mesmo assim, são colocados em circulação, graças aos interesses econômicos da poderosa indústria farmacêutica e de outras assemelhadas.**

**Cada pessoa consciente dessa realidade deve analisar por si mesma, verificando se não está sendo vítima de profissionais que colocam o dinheiro acima de qualquer outro valor, inclusive da honestidade profissional, pois que os há vários desse estofo moral.**

### **2.2.2– CIRURGIAS**

**Ao lado das cirurgias realmente necessárias, até para salvação da vida dos doentes, há outras simplesmente desnecessárias ou até de alta nocividade, como muitas cirurgias plásticas que são realizadas por mero capricho de pessoas que deformam o próprio corpo à procura de uma beleza imaginária, pois que a verdadeira beleza vem de dentro para fora, da saúde espiritual que se irradia pelos olhos e nos gestos de simpatia e bondade.**

**A indústria das cirurgias inúteis enriquece muitos profissionais e vitima pessoas incautas no mundo inteiro.**

**Há formas de tratamento menos invasivas, que, sendo mais conformes com as Leis da Natureza, demoram para produzir efeitos palpáveis, mas realmente proporcionam a cura. Assim é que as Medicinas Indiana, Antroposófica e Chinesa e a Homeopatia são mais propícias à cura definitiva.**

### **2.2.3 – CURAS ESPIRITUAIS**

**A Literatura Espírita está referta de referências a casos de curas proporcionadas pelos meios espirituais, sem contar os inúmeros casos que ocorrem inclusive nos Centros Espíritas.**

**Todavia, nem sempre é necessário que se esteja em um ambiente especialmente preparado para as cirurgias, porque o que conta mesmo é a determinação dos terapeutas espirituais em atender às necessidades de um doente do corpo ou da mente.**

**Quem está em contato com o dia a dia das reuniões mediúnicas talvez tenha mais condições de acompanhar os casos ocorrentes, o que proporciona a noção de que tudo isso que acontece é natural e corriqueiro no mundo espiritual.**

**Os meios tecnológicos do mundo extracorporal são mais desenvolvidos, sem contar que o poder mental ali atua com maior amplitude.**

**Os encarnados devem procurar evoluir moralmente para participarem desses processos, que, em tese, são acessíveis a todos os homens e mulheres de boa vontade e coração cheio de Amor, beneficiando-se e auxiliando os outros.**

### **2.2.3.1 – PASSE**

Muito se debate sobre o passe, alguns entendendo que deve ser um capítulo extenso dos estudos espíritas, enquanto que outros o tomam como uma ferramenta espiritual onde basta a boa vontade do passista. Realmente, “há passes e passes”, de acordo com o nível evolutivo de cada médium, que, na certa, será instrumento de Espíritos mais ou menos superiores.

Quem é médium passista, de preferência, deve estudar para bem conhecer sua especialidade, para a qual se preparou antes da encarnação, bem como deve praticá-la, sob pena de falhar nos seus compromissos espirituais.

Toda área do Conhecimento é ilimitada e cada praticante evolui dentro dela conforme sua dedicação e aperfeiçoamento espiritual.

Quem se propõe a receber um passe deve postar-se em atitude interior de fé em Deus e propósito de recuperar a saúde ou mantê-la a fim de realizar no Bem e não apenas para livrar de incômodos, achaques ou doenças.

### **2.2.3.2 – ÁGUA FLUIDIFICADA**

**A água é um excelente meio conservador ou condutor de energia de qualquer natureza. Percebe-se essa qualidade pela boa condutibilidade da energia elétrica, por exemplo.**

**Trata-se a água apenas de uma substância intermediária, mas não absolutamente necessária, pois a energia curativa pode ser transmitida diretamente ao paciente por via mental.**

**O pensamento é que realmente trabalha o fluido cósmico universal e pode ser canalizado em favor da cura das pessoas, animais e vegetais, conforme a evolução espiritual de quem se proponha a fazer o Bem.**

### **2.2.3.3 – MENTALIZAÇÕES**

**O poder mental dos Espíritos Superiores é incalculável para os homens e mulheres de evolução mediana, pois, além do conhecimento teórico que detêm, suas virtudes lhes fornecem credenciais para, em nome de Deus, procurar beneficiar a saúde física ou moral das pessoas.**

**A questão é complexa e somente com a evolução espiritual se vai compreendendo o assunto, objeto de alguns livros, todavia, só apreensível de verdade pela prática no Bem.**

**Existem pessoas cujo poder nas mentalizações é muito grande, graças ao exercício dessa potência, que todos, um dia, alcançarão, não sendo privilégio de ninguém.**

**Quem resolva exercitar-se deve procurar conjugar sua vontade com as correntes mentais do Bem.**

### **2.2.3.4 – CIRURGIAS ESPIRITUAIS**

**Os Espíritos especialistas em curas utilizam técnicas desconhecidas dos encarnados, mas que surtem resultados inimagináveis para estes últimos. Nem sempre se faz necessário outro requisito que a própria sintonia dos encarnados necessitados com os médicos espirituais, pois o pensamento é, na verdade, o único elo de ligação entre os Espíritos, sendo secundário qualquer outro dado.**

**Alguém que ore pedindo ajuda para algum problema físico ou moral pode ser cirurgiado onde quer que esteja, sem maiores formalidades que essa, acima dita, da sintonia mental.**

**Deve-se esclarecer que, por detrás da expressão “sintonia”, há toda uma gama de dados, que variam de caso para caso: assim, por exemplo, a conveniência de que aquela pessoa sare ou melhore para continuar servindo no Bem. Demos como exemplo as várias intervenções direcionadas à recuperação da saúde de Francisco Cândido Xavier e Divaldo Pereira Franco, que encarnaram com uma lista imensa de compromissos a cumprir em favor da humanidade. Todavia, como dito em outras palavras, “cada caso é um caso”.**

**Quem necessita de curar-se ou melhorar a saúde física ou moral deve realmente pedir auxílio da Espiritualidade Superior e, se for permitido por Deus, recebe ajuda real, inclusive sendo cirurgiado no seu perísprito, o qual repassa os benefícios para o corpo físico, com recuperação mais ou menos rápida.**

**É preciso que as pessoas se conscientizem de que o contato entre as duas realidades: a material e a espiritual não é fantasia, mas sim natural e permanente, apesar da maioria dos encarnados não se dar conta disso.**

**Tenham fé e peçam, que a tendência é receberem, principalmente se seu propósito é de servir à humanidade.**

### **2.2.3.5 – LEITURAS EDIFICANTES**

**Há autores cuja elevação espiritual é tão expressiva que a sintonia com eles, através da leitura de seus livros, proporciona a oportunidade de se aproximarem, pessoalmente ou através de Espíritos benévolos, e realizarem tratamentos curativos em pessoas doentes do corpo ou da mente.**

**São os casos dos textos de Bezerra de Menezes, André Luiz, Emmanuel, Joanna de Ângelis, Yvonne do Amaral Pereira, Léon Denis e alguns outros.**

**Essas leituras, se bem sentidas e acompanhadas do desejo sincero de autorreforma moral, isolam a mente da influência de obsessores desencarnados e encarnados e propiciam a assepsia dos centros perispirituais, favorecendo a cura dos males físicos e morais. Por isso, é recomendável o hábito da leitura saudável diariamente, como meio de sintonizar no Bem.**

**Tudo isso auxilia, e muito, na prevenção e na cura de doenças físicas e defeitos morais.**

**Representa uma continuidade do “orai e vigiai” de que Jesus falou.**



#### **2.2.4 - DESOBSESSÃO**

**Manoel Philomeno de Miranda e André Luiz talvez sejam dos mais qualificados autores a tratar da questão da desobsessão. Recomenda-se sua leitura por parte dos próprios pacientes e daqueles que se dedicam à tarefa desobsessiva.**

### **2.3 – AUTOCURA**

**A autocura significa curar a si próprio.**

**Joanna de Ângelis, na sua “Série Psicológica”, ensina como trabalhar nessa área, inclusive através da mentalização dos órgãos doentes ou do defeito moral que se queira superar.**

**Melhor do que relacionarmos tópicos dos preciosos livros da psicóloga espiritual é aconselhar o estudo dessas obras.**

**Em diversos Centros Espíritas esse estudo é realizado, com excelentes resultados, podendo ser criados mais grupos para tanto.**

### **2.3.1 – A UTILIDADE DA SUA ENCARNAÇÃO**

Se é verdade que ninguém é insubstituível, por outro lado, há pessoas em quem o objetivo de servir é tão desenvolvido que sua ausência gera dificuldades na vida alheia.

Assim, nos momentos de desânimo, que, vez por outro aparecem na vida de todo mundo, basta refletir sobre as suas iniciativas nobilitantes em favor dos outros e pedir o auxílio dos Amigos Espirituais, de Jesus e de Deus para que seu ânimo retorne, a fim de continuar servindo ao Bem.

A ajuda da Espiritualidade Superior não faltará, dando-lhe forças para continuar, mesmo que sua ajuda em favor dos outros se restrinja à oração, à mentalização, à palavra amiga e consoladora e outras formas impalpáveis de auxílio.

Quem vive em função de fazer o Bem sempre supera os instantes de fragilidade e incertezas, porque tudo no Universo conspira em favor do Bem e dos benfeitores.

O pior que alguém pode fazer é transformar sua vida numa ilha, sem comunicação positiva com as demais faixas de terra, ou sejam, as outras criaturas.

Quem procura ser parte do continente, que é a Criação, procurando viver utilmente, está sempre sob a proteção dos Espíritos benfazejos e doando e recebendo energias psíquicas benéficas, portanto, reabastecendo-se fluidicamente e “renascendo das cinzas”, como a fênix, que nunca morre.

A melhor motivação para continuar lutando é pensar que sua encarnação é útil para outrem: assim, levantam-se do leito os doentes, curam-se da depressão os desanimados e seguem adiante os que se julgam cansados de lutar por um ideal superior.

Orem a Deus para que sempre lhes inspire o desejo de ser úteis, porque, assim, nunca deixarão de seguir adiante, na estrada evolutiva, a qual representa cada dia e cada hora da existência no mundo terreno e no mundo espiritual!