

REFLEXÕES SOBRE O PENSAMENTO COMO AGENTE FUNDAMENTAL NA QUALIDADE DA PSICOSFERA FÍSICA E ESPIRITUAL

Andréa Maciel Schüssler³⁰²
José Laurindo Campos dos Santos³⁰³

1. INTRODUÇÃO

A Gênese, codificada por Allan Kardec (1996, p 128), assevera: “[...] *tudo no Universo se liga, tudo se encadeia; tudo se acha submetido, à grande harmoniosa lei de unidade, desde a mais compacta materialidade, até a mais pura espiritualidade.*” Destarte o pensamento individual ou de uma coletividade, pode interferir na perfeita disposição estabelecida pelas Leis Divinas. Quando Jesus alertou sobre o “Orai e Vigiai”, estava referindo-se a observância do mundo íntimo, nas ideias que gravitam na mente, na qualidade desses sentimentos e emoções que geram os pensamentos e acompanham o indivíduo.

Contudo todos aqueles que anseiam elevar-se em sabedoria e amor, é indispensável cultivar a paz, a bondade, a tolerância e todas as qualidades que trazem alegrias e bem-estar, mantendo assim um psiquismo saudável e consequentemente uma psicosfera de harmonia e tranquilidade. Do mesmo modo, para ter-se uma psicosfera física saudável, é imprescindível analisar se os recursos naturais e materiais consumidos na manutenção da vida diária, são usados de forma sustentável e consciente, não provocando o desequilíbrio ambiental.

Portanto é necessário reflexionar: se no universo tudo é energia, é força, é luz, é atração... quais esferas participam minhas emanções? Qual o teor dos meus pensamentos? Qual o sentimento que envolve minhas vibrações? Com quem estou estabelecendo vínculos mentais, emocionais e espirituais diariamente?

No campo material, perguntar-se: O que faço para manter o Planeta preservado e torná-lo melhor? Qual a contribuição para a conservação da vida e da diversidade? Tenho um modo de vida sustentável? Há preocupação com a poluição da psicosfera física?

E trazendo para o âmbito da Fundação Allan Kardec, essas conjecturas, entende-se como pertinente observar se a Instituição está oportunizando à Todos, nos dois planos da vida (Assistidos), uma ambiência saudável? Como está o preparo do psiquismo dos Trabalhadores para a realização das atividades? Quais as atividades sugeridas para a melhoria da Psicosfera Física e Espiritual?

2. ASPECTOS GERAIS DO PENSAMENTO

Penso, logo existo³⁰⁴

³⁰² Trabalhadora da Diretoria de Apoio a Melhoria Interior /Fundação Allan Kardec – FAK, Manaus, Amazonas, Brasil.

³⁰³ Trabalhadora da Diretoria de Apoio a Melhoria Interior /Fundação Allan Kardec – FAK, Manaus, Amazonas, Brasil.

O pensamento, segundo o dicionário: “*é a faculdade de pensar, refletir, formar ideias, imaginar...*”. A palavra Pensamento vem do latim: *pensare*, e significa pesar, isto é medir, avaliar e comparar. Esta capacidade consente aos seres racionais observar o ambiente em que está inserido, buscando nessa vivência o seu bem-estar, consoante suas tendências, desejos e vontade. Segundo Descartes:

A essência do homem é pensar. Sou uma coisa que pensa, isto é, que duvida, que afirma, que ignora muitas, que ama, que odeia, que quer e não quer, que também imagina e que sente”.

Deste modo, raciocinar vem de uma motivação, relacionada com a necessidade do indivíduo nos diversos ambientes (familiar, social, profissional, cultural, etc.) pelos quais transita. E nestas criações o homem, dispõe de absoluta liberdade, conforme o Livro dos Espíritos esclarece: “*No pensamento goza o homem de ilimitada liberdade, pois que não há como pôr lhe peias.*”.

Mas como tem liberdade de pensar, também o ser tem responsabilidade por suas emanções mentais, Descartes, afirma: “*penso, logo existo*”. Assim os pensamentos influenciam diretamente no comportamento do indivíduo, para o bem ou para o mal, dependendo de suas ideias. Léon Denis (2013, p 331), reforça: “*Não há assunto mais importante que o estudo do pensamento, seus poderes e ação. É a causa inicial de nossa elevação ou de nosso rebaixamento [...].*”.

Com isso, é imprescindível observar a qualidade dos pensamentos que transitam no mundo íntimo e buscar nas reflexões diárias discipliná-lo, evitando a produção de formas-pensamentos nocivos. Conforme diz a benfeitora Joanna de Ângelis, (FRANCO, ano 2014, p 7): “*A criatura humana torna-se o que pensa, o que sustenta mentalmente e desenvolve até a fixação.*”.

Formas-Pensamentos

As formas-pensamentos ou clichês mentais, são imagens que surgem na tela mental quando se pensa em algo, semelhante a fotografia de uma pessoa, animal, objeto, paisagem e outros. A fixação e repetição desta visualização adquire uma forma bem concreta, análoga a verdadeira.

“[...] Modelamos nossa alma e seu invólucro como os nossos pensamentos; estes produzem formas, imagens que se imprimem na matéria sutil, de que o corpo flúidico é composto. Assim, pouco a pouco, nosso ser povoa-se de formas frívolas ou austeras, graciosas ou terríveis, grosseiras ou sublimes; a alma se enobrece, embeleza ou cria uma atmosfera de fealdade” (DENIS, 2013, p 331).

Portanto, o pensamento e a vontade são forças plásticas e organizadoras, ou seja, moldáveis, que podem gerar formas-pensamentos de acordo com as aspirações, sentimentos de quem as formulou, conforme expõem Ernesto Bozzano (ano 1970, p.116):

“Estranhamente simbólicas as formas do pensamento [...] A usura, a ambição, a avidez, produzem formas retorcidas, como que dispostas

³⁰⁴ René Descartes (1596 – 1650), publicou em seu livro “O Discurso do Método”, publicado em 1637, o resumo de seu pensamento na frase: *je pense, donc je suis* (publicação original em francês), que depois foi traduzida para o latim *Ego cogito, ergo sum sive existo*.

a apreender o cobiçado objeto. O pensamento, preocupado com a resolução de um problema, produz filamentos espirais. Os sentimentos endereçados a outrem, sejam de ódio ou de afeição, originam <formas-pensamentos> semelhantes a projéteis. A cólera, por exemplo, assemelha-se ao ziguezague do raio, o medo provoca jactos de substancia pardacenta, quais salpicos de lama.” (BOZZANO, 1970, p 22).

“Um pensamento de paz, quando emitido por alguém profundamente compenetrado desse sentimento, torna-se extremamente belo e expressivo. Um pensamento colérico, ao contrário, torna-se tão repugnante, quanto horrível. A avidez e análogas emoções, por sua parte, originam formas retorcidas, curvas semelhantes às garras do falcão, com se as pessoas que as emitem desejassem algo empalmar em benefício próprio.” (p.23).

Assim, formas-pensamentos são a materialização dos pensamentos. Sendo modelada pelo esforço condensado, observadas pela imaginação, fortalecidas pelas emoções e sustentadas pela vontade. De acordo com os tipos de emanações, sucederá a produção das formas-pensamentos: a qualidade do pensamento determina sua cor; a natureza dos pensamentos determina a sua forma; e a precisão dos pensamentos determina a nitidez dos seus contornos.

Compreender que é um ser pensante e emana energia. Essa energia dará forma ao seu psiquismo, atuando positivamente ou não no ambiente local. E Joanna de Angelis, afirma (evolução do cérebro): *“o psiquismo dorme no mineral, sonha no vegetal, sente no animal, pensa no homem.”*

Psiquismo

Os seres animados pensantes, diz Kardec (1999, q. 71 e 72), são: *“formados de matéria, dotados de vitalidade e tendo a mais um princípio inteligente que lhes outorga a faculdade de pensar”*, esclarecem os Amigos Espirituais:

“[...] a inteligência só por meio dos órgãos materiais pode manifestar-se. Necessário que o espírito se una à matéria animalizada para intelectualizá-la. [...] A inteligência é uma faculdade especial peculiar a algumas classes de seres orgânicos e que lhes dá, com o pensamento, a vontade de atuar ... [...] a inteligência é uma faculdade própria de cada ser e constitui a sua individualidade moral. ”

[...] Somos o que pensamos. [...] (DENIS, 2013, p 332).

Logo, o cérebro é a sede física dos pensamentos do Espírito, a mente propriamente dita. Isto é, Ele quem dirige todas as atividades e proporciona condições para a atuação do Espírito no campo físico. Emmanuel afirma: *“ O cérebro é o dínamo que produz a energia mental, segundo a capacidade de reflexão que lhe é própria”* (XAVIER, ano 2017, p. 12).

Depreende-se que o psiquismo, é a animação inteligente que envolve/circunda o indivíduo, também conhecido como aura ou magnetismo. Esta atmosfera que gravita em torno do ser, será mais leve ou densa de acordo com as suas emanações, por exemplo: num estado meditativo, pensamentos positivos e, em prece todo seu ser refletirá agradavelmente. André Luiz, elucida:

Articulando, ao redor de si mesma, as radiações das sinergias funcionais das agregações do campo físico ou do psicossomático, a

alma encarnada ou desencarnada está envolvida na própria aura ou túnica de forças eletromagnéticas, em cuja tessitura circulam as irradiações que lhe são peculiares. Evidenciando-se essas irradiações, de maneira condensada, até um ponto determinado de saturação, contendo as essências e imagens que lhe configuram os desejos do mundo íntimo, em processo espontâneo de autoexteriorização, ponto esse do qual a sua onda mental se alonga adiante, atuando sobre todos os que com ela se afinem e recolhendo naturalmente a atuação de todos os que se lhe reverem simpáticos.

“Sempre que pensamos, expressando o campo íntimo na ideação e na palavra, na atitude e no exemplo, criamos formas-pensamentos ou imagens-moldes que arrojamos para fora de nós, pela atmosfera psíquica que nos caracteriza a presença ” (XAVIER, 2013, p 84).

Psicosfera

Na definição anterior, na fala de alguns estudiosos, entendeu-se por psiquismo: “irradiações emitidas por alguém, criadas a partir dos pensamentos, em concordância com suas emoções e sensações do momento, determinando vibrações harmoniosas, felizes, conflitivas ou danosas”. André Luiz, esclarece:

Correntes vivas fluem do íntimo de cada Inteligência, a se lhe projetarem no “halo energético”, estruturando-lhe a aura ou fotosfera psíquica, à base de cargas magnéticas constantes, conforme a natureza que lhes é peculiar, de certa forma semelhantes às correntes de força que partem da massa planetária, compondo a atmosfera que a envolve (XAVIER, 2013, p 110).

Esta atmosfera invisível que acompanha o indivíduo é o seu cartão de visitas, percebida por encarnados (sensitivos) e desencarnados. Quantas vezes se adentra num lugar e sente-se uma sensação de paz, bem-estar ou, ao contrário, náuseas, dores de cabeça? Esta percepção, denota a realidade do psiquismo das pessoas que compõem o ambiente, originando uma atmosfera salutar ou tóxica, chamada de psicosfera. Allan Kardec, ilustra (Obras póstumas, p.94 e 95):

Entrando na esfera da atividade de um indivíduo, sente-se uma impressão agradável ou desagradável, segundo os seus fluídos se casam ou se repelem. Se nós achamos no meio de pessoas, de cujos sentimentos não compartilhamos e cujos fluidos não se harmonizam como o nosso, sentimos uma reação penosa [...]. Cada um de nós, em seu movimento de translação, arrasta consigo a atmosfera fluídica, como o caramujo arrasta a concha; mas aquele fluido deixa vestígios da sua passagem, deixa como um rastro luminoso, inacessível aos nossos sentidos, no estado de vigília, permitindo, entretanto, aos sonâmbulos, aos videntes e aos Espíritos desencarnados [...].

Psicosfera é, uma palavra habitualmente usada no espiritismo, definida como sendo a atmosfera psíquica que envolve uma pessoa ou uma coletividade. Configurando o ambiente com as vibrações, espraiada em consonância com as emanações particulares ou do agrupamento. E este termo, Psicosfera:

Psicosfera ou fotosfera psíquica, é um campo resultante de emanações de natureza eletromagnética, a envolver todo o ser humano, encarnado ou desencarnado. Reflete, não só sua realidade evolutiva, seu padrão psíquico, como sua situação emocional e o

estado físico do momento. [...] Espelha o ser integral: Alma, Perísprito, Duplo etérico, Corpo [...] A aura mostra camadas distintas e difere de pessoa para pessoa, conforme o sexo, idade, capacidade mental, saúde, etc.” (XAVIER, 2013, p 115).

Logo, a psicosfera ambiental será determinada pela qualidade (ideias, emoções e sentimentos) da energia mental predominante nos lares, ambientes profissionais, culturais e religiosos.

3. POLUIÇÃO NA TERRA

Poluição Ambiental

A Terra desprende-se da estrela solar, (XAVIER, ano 2013, p. 13) aproximadamente a 4,5 bilhões de anos e foi confiada aos cuidados de um Espírito Puro, Jesus. Allan Kardec, fala da Alma da Terra:

Por alma da Terra, pode entender-se, mais racionalmente, a coletividade dos Espíritos incumbidos da elaboração e da direção de seus elementos constitutivos. [...] o Espírito a quem está confiada a alta direção dos destinos morais e do progresso de seus habitantes[...]” (KARDEC, 1996, p 200).

E neste longo caminho de evolução moral, intelectual e material, muitas transformações ocorreram na superfície terrestre. Inclusive o aumento expressivo da população:

A população terrestre alcança a passos largos o expressivo número de sete bilhões de seres reencarnados simultaneamente, disputando a oportunidade da evolução [...]” (FRANCO, 2012, p 104).

Segundo Fritjof Capra: “Somos moradores da ‘casa Terra’ e devemos nos comportar como se comportam os outros moradores dessa casa – as plantas, os animais e os microrganismos que constituem a vasta rede de relações que chamamos ‘teia da vida’ ” (CAPRA, 2005).

E como as coletividades humanas tem-se comportado diante dos bens da Terra? Estão cuidando da psicosfera ambiental/física? Usam de forma consciente os recursos naturais? Consomem realmente o necessário? Tem por hábito o descarte adequado dos resíduos resultantes das atividades domésticas, industriais e comerciais?

Allan Kardec, pergunta aos Espíritos (LE, questões 715 e 716): “*Como pode o homem conhecer o limite do necessário?*”. E a resposta é bem clara: “*Aquele que é ponderado o conhece por intuição. [...] mas o homem é insaciável*”.

Olvida-se, quanto mais bens materiais consumidos, mais resíduos são produzidos. Por isso, reduzir, reutilizar e reciclar são ações práticas que trazem harmonia entre o consumo consciente e o meio ambiente. Quando o seu “lixo” é posto para “fora”, não existe fora, como afirma André Trigueiro (2010, p 12). Estes detritos serão colocados em algum lugar e possivelmente, contaminando o ar, solo, subsolo, nascentes, rios, mares e oceanos.

Poluição ambiental é o resultado de qualquer tipo de ação ou obra humana capaz de provocar danos no meio ambiente, é a introdução na natureza, de substâncias nocivas à saúde humana, a outros animais e ao próprio meio ambiente, que altera de forma significativa o equilíbrio dos ecossistemas. [...] ação de contaminar as águas,

solos e ar. Esta poluição pode ocorrer com a liberação no meio ambiente de lixo orgânico, industrial, gases poluentes, objetos materiais, elementos químicos, entre outros.

“Problemas causados: A poluição ambiental prejudica o funcionamento dos ecossistemas, chegando a matar várias espécies animais e vegetais. O homem também é prejudicado com este tipo de ação, pois depende muito dos recursos hídricos, do ar e do solo para sobreviver com qualidade de vida e saúde. Poluentes: Os principais poluentes ambientais são: chumbo, mercúrio, benzeno, enxofre, monóxido de carbono, pesticidas, dioxinas e gás carbônico” (TRIGUEIRO, 2010, p 42).

A poluição física/ambiental, tem atingido níveis altíssimos em todo o mundo, não obstante cientistas, movimentos ambientais internacionais e ONGs estarem alertando para o impacto que o descaso com o meio ambiente poderá acarretar a curto prazo, como esclarece Emmanuel, (2011, p 64):

[...] a Terra é um plano alegre e formoso de aprendizado. O único elemento que aí destoa da Natureza é justamente o homem, avassalado pelo egoísmo. [...] sem que haja qualquer sacrifício de vossa parte, tendes gratuitamente céu azul, fontes fartas, abundância de oxigênio, árvores amigas, frutos e flores, cor e luz, em santas possibilidade de trabalho.

No entanto ainda se escuta: “*estou aqui de passagem...*” em pleno século XXI, com tantas tecnologias e recursos disponíveis, o homem ainda não entendeu a necessidade de cuidar da Mãe Terra, desse lugar que nos acolhe para estágio evolutivo. Na obra *Luzes sob Amazônia*, Espírito Joel esclarece sobre a importância da floresta:

Joel, nas incursões que estou habituada a realizar em nossa região, comumente as trevas das emanções do pensamento da maioria dos irmãos vinculados à crosta causam um choque vibracional que nos exige maiores reposições energéticas posteriormente. Entretanto, noto que nos aproximamos da crosta amazônica enfrentando as mesmas trevas, mas não consigo perceber o choque habitualmente experimentado nos mergulhos na esfera física. Por quê? [...] Esse fenômeno que experimentas é a primeira benção que vivenciamos quando nos aproximamos da Floresta Amazônica. A agradável sensação de reposição energética que sentimos decorre da transfusão contínua de fluidos benéficos que a vegetação densa da região nos oferece. Poucas, são, atualmente, as regiões do planeta nas quais podemos usufruir desse fenômeno da natureza, que age nos dois planos da vida. Como podemos notar, já na primeira lição, a floresta viva e preservada é tão importante para o mundo físico quanto para o auxílio ao mundo espiritual com trabalhos vinculados ao planeta (CAMPELO, 2015, p 72 e 73).

É preciso perguntar-se: O que está ao meu alcance para tornar esse planeta melhor e mais justo? Qual a minha contribuição diária para a preservação da biodiversidade? Tenho um modo de vida sustentável? Há preocupação com a poluição da psicosfera física?

Urge repensar atitudes, mudar hábitos e tornar-se sustentável. Porquanto a psicosfera espiritual estabelece-se pelos pensamentos da coletividade; a psicosfera física constitui-se: “*Quando o homem explora os recursos da terra e não os reutiliza ou recicla, o meio ambiente se polui com o*

refugo desses produtos. A poluição impede que os ciclos naturais se realizem apropriadamente” (Portal São Francisco, 2017).

Poluição Espiritual

Você sabia que pode estar poluindo, além do ambiente físico, também o ambiente espiritual? Isso mesmo! O seu psiquismo interfere para o bem ou para o mal na psicosfera do ambiente em que estás inserido e consequentemente no psiquismo da Terra. Joanna de Ângelis, comenta:

[...] o homem ingere e disparte mais terrível poluição, venenosa quão irrefreável graças ao cultivo de lamentáveis atitudes em que persevera e se compraz. Referimo-nos à poluição mental que interfere na ecologia psicossférica da vida inteligente, intoxicando de dentro para fora e desarticulando de fora para dentro [...] (FRANCO, 1985, p 24).

Nestes embates de mentes em desalinho, ocasionadas pelo desamor, pelo egoísmo, ambições descomedidas, ódios ... *“é bom lembrar que o planeta é muito mais resistente do que nós. Na verdade, não é o planeta que precisa ser salvo, mas nós.”* Lembra André Trigueiro (TRIGUEIRO, ano 2010, p.85).

Na fragilidade humana, percebe-se que o perigo não está somente nas guerras externas e destrutivas, mas nas violentas pelejas no lar, na família, no trabalho, nas ruas do bairro, no comportamento (FRANCO, 1985, p 24). E nesta condensação de energia *“A poluição mental campeia livre, favorecendo o desbordar daquela natureza moral, fator primacial para as horas que são visíveis e assustadoras”*.

Quais são as suas emanações? Quais são os seus pensamentos? Com quem você está estabelecendo conexões mentais no dia-a-dia? No universo, tudo é energia, *é força, é luz, é atração. Vibrações atraem vibrações similares, aproximando as almas por meio do pensamento e dos sentimentos que irradiam [...]*. (SCHUBERT, 2010, p 94).

Lembremos (DENIS, 2014, p 115) que:

[...] exatamente como os sons e a luz, os sentimentos e os pensamentos se exprimem por vibrações que se propagam pelo espaço com intensidades diferentes. As vibrações de cérebros pensantes, de homens ou de Espíritos se cruzam e entrecruzam ao infinito, sem jamais se confundirem. Em torno de nós, por toda parte, na atmosfera, rolam e passam como torrentes incessantes, fluxos de ideias, ondas de pensamentos.

Ao sintonizar numa estação de rádio, a busca é para escutar os ritmos que aquela programação musical transmite, naquela faixa ouvirá (pop, rock, meditações, MPB...). Assim acontecem também as vinculações espirituais, que se estabelecem a partir das emissões do indivíduo, com pensamentos felizes, visualizações terapêuticas, meditações, todo o ser é inundado de bem-estar, atraindo Espíritos que vibram na mesma intensidade e valores.

Em contrapartida, cultivando ideias malsãs, de ingratidão, infelicidade espalha-se no meio ambiente odores fétidos e de pesada densidade que formam uma pesada atmosfera em torno de si, colaborando negativamente para a poluição espiritual do planeta:

Agora, a visão dilatava-se. Reconhecia, de longe, o peso considerável do ar que se agarrava a superfície. Tive a impressão de que nadávamos em alta zona do mar de oxigênio, vendo embaixo, em águas turvas, enorme quantidade de irmãos nossos a se arrastarem pesadamente [...] no fundo lodoso do oceano. [...]. Observem os grandes núcleos pardacentos ou completamente escuros! ... São as zonas de matéria mental inferior, matéria que é expelida incessantemente por certa classe de pessoas. [...]. Somente os homens de mentalidade positiva, na esfera da espiritualidade superior, conseguem sobrepor-se às influências múltiplas de natureza menos digna. (XAVIER, 2013, p. 248 e 249)

Evidencia-se que os pensamentos são energias sutis, com cheiro, cor e peso. E essas emanções, alimentadas pelos sentimentos bons ou ruins de encarnados e desencarnados, interferem na psicosfera espiritual. Por isso, a importância do equilíbrio mental, de ideias saudáveis, do bom humor, da alegria de viver e do “Orai e Vigiai”, como aconselhou Jesus. Pois todos são co-responsáveis pelo ambiente psíquico do lar, das cidades, dos países e do orbe Terrestre, formados pelos pensamentos individuais e coletivos.

A Gênese, Allan Kardec, expõe que em torno da Terra pululam (tem em abundância) Espíritos de grau inferior, muito sério e muito grave, uma quantidade enorme, eles são atraídos pelo pensamento dos habitantes da Terra. E esta atração são das emanções produzidas pelos Espíritos encarnados, que sem raciocinar nos resultados não percebem quanto seus pensamentos em desalinho comprometem a ambiência salutar do planeta.

4. PENSAMENTO COMO PROCESSO DE CURA

Qualidade do Pensamento

Segundo estudiosos, tem-se entre sessenta a noventa e cinco mil pensamentos no decorrer de 24 horas. Durante a leitura de uma mensagem, por exemplo, pode-se chegar a ter entre 200 a 300 emanções mentais. Por isso, será objeto relevante deste estudo, a observação da qualidade desse número expressivo de pensamentos. Emmanuel esclarece:

O hábito é uma esteira de reflexos mentais acumulados, operando constante a indução à rotina. [...] A evolução, contudo, impõe a instituição de novos costumes, a fim de que nos desvencilhem das fórmulas inferiores, em marcha para ciclos mais altos de existência (XAVIER, 2017, p 83).

Neste processo de observação, faz-se necessário identificar quais são as criações mentais diárias e quais as sensações resultantes desse monólogo interior; são construtivas, trazem bem-estar ou geram melancolia, ansiedade e angústia? Para manter idealizações benéficas e saudáveis, é essencial disciplinar o pensamento. Joanna de Ângelis, sugere: *“Tudo começa no pensamento, toda vez que lhe advier um pensamento negativo, perturbador, substitua-o por um pensamento positivo, por um pensamento bom”*.

E para elevar o conteúdo das criações mentais, modificando os pensamentos aflitivos e desagradáveis, tem-se prescritos terapias alternativas que, ao longo dos anos de estudos e observações, demonstram ser recursos fortalecedores e em alguns casos restabelecadores do equilíbrio físico, psíquico e emocional, como: *“o cultivo da prece, a conversação edificante, o*

exercício da meditação e da reflexão, as ações nobilitantes, o labor pelo próximo” (segundo Joanna de Ângelis, Após a Tempestade, p. 98) e ainda produção de imagens nobres em sua tela mental (campos verdejantes, praias, florestas, jardins floridos); as boas leituras e, os bons autores (impregnam a alma com beleza e cor); a musicoterapia; a dançaterapia; uso consciente do jornal, TV e internet (selecionando programas edificantes)... e no contraponto evitar discussões, gritarias, desequilíbrios emocionais desnecessários. Léon Denis, afirma:

Disciplinar os pensamentos significa disciplinar a vida, e escolher caminhos mais seguros. Na nascente de todos os atos, palavras e ideias estão os pensamentos. Mudemos a matriz e teremos uma vida renovada e mais feliz. Lembremo-nos: bem To é a elevada forma de viver!” *Redação do Momento Espírita com base no cap. XXIV, do livro O problema do ser, do destino e da dor, de Léon Denis, ed. Feb.*

Psiquismo Saudável

Freud fez uma recomendação, que todo médico além de sua especialidade deveria ser treinado em psicanálise, entendendo que algumas patologias estavam relacionadas a fatores emocionais ou patológicos, sendo: artrite, rinite, enxaqueca, gastrite, fibromialgia e outras. Atualmente, pesquisadores da medicina comportamental (psicoemocional), avaliam possíveis explicações, para as causas das doenças psicossomáticas, onde alguns fatores podem desencadear o processo enfermiço. Freud segue uma linha de entendimento, semelhante com o filósofo romano Juvenal, quando fez a relação “mente sã, corpo são”. Entendendo que são os pensamentos perturbadores, imprimindo no corpo físico sensações de tristeza, raiva, medo, culpa, que adoecem as células e podem causar as diversas patologias conhecidas. Joanna de Ângelis, na psicografia de Divaldo, elucida:

Herdeiro dos seus pensamentos, palavras e atos, o Espírito imprime através do pensamento, nos tecidos sutis do psicossoma, os futuros fenômenos que a que será submetido. Mediante o esforço de readaptação à ordem que foi perturbada pela sua insânia ou negligencia, os sentimentos se modificam, contribuindo para uma conduta saudável psicologicamente, que se faz indispensável para a auto realização e a paz. Os sentimentos devem e podem ser trabalhados pelo pensamento, mediante formulas simples de esforço pessoal, que administrem as tendências perversas, cínicas, vulgares e ciumentas, responsáveis pela permanência nos conflitos perturbadores que tanto afligem o indivíduo” (FRANCO, 2000, p 156).

Estima-se que daqui 20 ou 30 anos não haverá mais no planeta doenças infectocontagiosas, causadas por bactérias, vírus... serão patologias no âmbito psicoemocionais. A Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgou em março deste ano que a depressão é a principal causa de problemas de saúde e incapacidade em todo o mundo. De acordo com as últimas estimativas, mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão em todo o mundo.

Percebe-se que há uma incoerência nos fatos, como é possível com tantas tecnologias, tantos recursos disponíveis, as pessoas estarem cada dia mais deprimidas? Na obra (XAVIER, 2017, p 64 e 65), Emmanuel explica:

Todos os sintomas mentais depressivos influenciam as células em estado de mitose, estabelecendo fatores de desagregação [...]. Nossas emoções doentias mais profundas, quaisquer que sejam, geram estados enfermicos [...]. Os reflexos dos sentimentos menos dignos que alimentamos voltam-se sobre nós mesmos, depois de convertidos em ondas mentais, tumultuando o serviço das células nervosas... [...] não nos esqueçamos, assim, de que apenas o sentimento reto pode esboçar o reto pensamento, sem os quais a alma adoece pela carência de equilíbrio interior, imprimindo no aparelho somático os desvarios e as perturbações que lhe são consequentes.

Esta desconexão pode estar relacionada com o vazio existencial, que advém da perda do endereço de Deus, ou o interesse só e exclusivamente pelas coisas da matéria. Allan Kardec, traz a reflexão, no livro *Obras Póstumas* (p. 134): “Por que não há de ser assim, se o pensamento e atividade só se dirigem para a matéria, para as necessidades da carne, eliminando-se então não só as aspirações, como até a esperança pela vida de além-túmulo? [...] Para o materialista, a realidade é a Terra, o seu corpo todo, pois que fora dele nada existe, e o pensamento extingue-se com a desorganização da matéria [...]”.

Todavia, a Doutrina Espírita, ensina: “O princípio inteligente é independente da matéria. A alma individual preexiste e sobrevive ao corpo” (KARDEC, 2013, p. 168). E quando se tem este entendimento e um relacionamento amoroso com o Criador, busca-se através do estudo e trabalho desenvolver qualidades morais, adquirindo conhecimentos práticos específicos que conduzirão a uma vida emocional mais estável e mais feliz.

“[...] o caminho justo para o próprio equilíbrio, sustentando-se em movimento contínuo, o Espírito identifica, no trabalho ordenado com segurança, a trilha indispensável para o seu clima ideal de euforia. Quanto mais enobrecida a consciência, mais se lhe configurará a riqueza de imaginação e poder mental [...] Seja no esforço intelectual em elevado labor, na criação artística, nas obras de benemerência ou de educação, seja nas dedicações domésticas, nas tarefas sociais, nas profissões diversas, nas administrações públicas ou particulares, nos empreendimentos do comércio ou da indústria, no amanho da terra, no trato dos animais, nos desportos e em todos os departamentos de ação, o Espírito é chamado a servir bem, isto é, a servir no benefício de todos [...]. (XAVIER, 2013, p 110 e 111).

A felicidade é uma conquista interior do indivíduo. Entendendo a essência da felicidade, está no autoamor, que a vida precisa ter objetivos e amar e servir são fatores preponderantes na realização individual, aprendendo a servir, vou amadurecendo os sentimentos e posso fazer escolhas sadias, de como viver, sentir e pensar.

5. MUDANÇA E EDUCAÇÃO DO PENSAMENTO

A frase: “Você pode mudar se quiser!”, pronunciada por Ana Guimarães no Programa Transição, (A força do pensamento, 13:39) parece fácil de realizar, mudar tendências, hábitos e pensamentos. Na resposta 909, do Livro dos Espíritos: Os Espíritos afirmam que é muito fácil, que basta um esforço insignificante.

Este empenho mínimo que Eles asseveram, remete-se a uma longa subida, que será vencida com muito suor, empenho e disciplina. Assim o burilamento íntimo, são as mudanças necessárias, na forma de pensar que urgem serem trabalhadas, educadas e conquistadas com perseverança.

Assim, compreende-se perfeitamente que a material mental é o instrumento sutil da vontade, atuando nas formações da matéria física, gerando as motivações de prazer ou desgosto, alegria ou dor, otimismo ou desespero, que realmente não se reduzem a meras abstrações, pois representam turbilhões de força em que a alma cria os seus próprios estados de mentação indutiva, atraindo para si os agentes (por enquanto imponderáveis), de luz ou sombra, vitória ou derrota, infortúnio ou felicidade” (XAVIER, 2013, p 123).

Allan Kardec, assegura, quando diz: “Não existem doenças, existem pessoas adoecidas”. Neste contexto, pesquisadores do comportamento humano, observaram que diversas doenças, como câncer, por exemplo, não estavam relacionadas com a nível cultural, meio familiar e social, condição financeira, localização geográfica habitada, a raça do indivíduo, escolha afetiva... visto que adoeciam chineses, como latinos, doutores como analfabetos. Nesse caso, a pergunta era: Qual o gatilho que faz surgir a doença? Por que uns adoecem facilmente, em condições privilegiadas? Enquanto outros desprovidos do necessário, são saudáveis?

“Cada mente é como se fora um mundo de per si, respirando nas ondas criativas que despede – ou na psicosfera em que gravita para esse ou aquele objetivo sentimental, conforme os próprios desejos [...]. (XAVIER, 2013, p 123).

A busca para encontrar as respostas contínua, mas igualmente na citação de André Luiz, traz o que já foi elucidado, o ser adoecido devido aos seus pensamentos enfermícios e de valor emocional, que inundam todo o campo mental com uma atmosfera de angústia e tristeza, advinda de ressentimentos, mágoas, críticas, deboches e crueldades. Gerando os diversos transtornos emocionais e adoecendo o corpo físico.

“São muitos os efeitos perniciosos no corpo causado pelos pensamentos em desalinho, pelas emoções desgovernadas, pela mente pessimista e inquieta na aparelhagem celular” (FRANCO, 2000, p 31).

A atuação do pensamento sobre o corpo físico é intensa, perceber quais ideias permeiam no campo mental é indispensável. Quanto mais consciência presente, do aqui e agora, mais saudável a aparelhagem psíquico/emocional, para desempenhar tarefas diárias com relevante êxito, deixando de estar no “piloto automático” ou teleguiado.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração deste artigo trouxe experiências enriquecedoras, proporcionando reflexões sobre os nossos comprometimentos assumidos, da renovação do comportamento moral e intelectual, ainda a observância das nossas más tendências a serem identificadas através da reforma íntima, do nosso viver e

do nosso sentir. A Doutrina Espirita possui inúmeras obras orientando o “orai e vigiai”, ensinada pelo Cristo. E buscando seguir esse ensinamento, nossos desafios existências serão mais suaves, por haver entendimento de como devo me comportar diante das agruras da vida. Pois como diz um ditado espirita: “A dor é inevitável mas o sofrimento é opcional”.

Assim entendemos que a interferência da humanidade terrestre se faz tanto a nível espiritual como também ambiental. Nossos pensamentos, que são sentimentos, mais as emoções produzem em nós um psiquismo saudável ou tóxico, dependendo da qualidade dessas emanções, contribuindo para uma psicosfera espiritual de paz ou desequilibrada. Outrossim, nossas ações relacionadas ao consumo para a manutenção da existência, como: o descarte indevido, mau uso ou consumismo exacerbado podem comprometer o bem-estar da vida na Terra.

A espiritualidade nos alerta constantemente, quanto a responsabilidade de nossas ações físicas e mentais. Nunca se falou tanto em meio ambiente, sustentabilidade, recursos renováveis, possibilidades novas, novas tecnologias, o que falta é nossa vontade em fazer o que é preciso, como por exemplo: separar o lixo doméstico e levar aos locais de coleta seletiva, parece fácil; mas quantas famílias tem esse hábito?

Além disso, o chamamento vincula-se também com a caracterização do mundo íntimo, por que vivemos atualmente com tantas comodidades físicas, mas não temos paz de espírito, estamos ansiosos, angustiados, temerosos. “[...] *Somos afetados pelas vibrações de paisagens, pessoas e coisas que nos cercam*” (XAVIER, 2013, p. 86).

Porém temos o livre-arbítrio e nos associamos a seres e coisas, de acordo com a sintonia mental, que se estabelece pelo comportamento moral e intelectual que possuo. Então é importante observar em quais esferas gravitam meus pensamentos, é na poesia, música e leituras edificantes, ou me comprazo em assistir noticiários deprimentes, filmes sensuais ou conversas maledicentes?

A boa notícia é que podemos realizar uma autoprogramação do meu sentir, do meu pensar e do meu fazer. Modificando minhas expressões mentais e, nesse exercício contínuo, observar as maravilhas de ser feliz.

O QUE APRENDI SOBRE MIM MESMO (Andrea Maciel Schussler)

COMPROMETIMENTO

O motivo relacionado ao artigo “Pensamentos: Psicosfera, Psiquismo, Poluição Física e Mental”, refere-se ao gosto pelo estudo das emanções mentais advindas da condição de seres pensantes que somos e, quais os efeitos que esses pensamentos causam no indivíduo e na coletividade onde está inserido. As irradiações quando de baixo teor produzem resíduos tóxicos e poluem a psicosfera, bem como, a poluição física, causada ao meio ambiente por nós, quando descartamos inadequadamente os produtos materiais consumidos. E nesse sentido, percebi quanto nossos pensamentos e ações interferem na ambiência que estou inserida. E quanto somos responsáveis por manter o ambiente físico e espiritual limpo e agradável.

REALIZAÇÕES

As reflexões concernentes ao artigo, sobre a poluição física e espiritual, confirmam o que os estudos e vivências tem demonstrado. Quando se fala em

poluição física percebe-se que as ações são menos complexas para solucionar a questão: reutilizar, reciclar, reduzir e repensar. Porém, a questão da poluição da psicosfera espiritual está diretamente ligada com as criações mentais fabricadas por todos nós. E mudança de hábito, pensamentos, sentimentos e emoções requer força de vontade e muita disciplina, que nem sempre estamos dispostos a fazer.

Tenho desde sempre, uma preocupação latente com o meio ambiente, a preservação da biodiversidade e desenvolvimento sustentável; estudando e lendo sobre as alterações que a Terra vem sofrendo desde sua formação, procuro sempre alternativas de melhorar o ambiente físico onde estou inserida. Aliada a isso aprofundando nas obras de Leon Denis, Ernesto Bozzano, Sueli Caldas Schubert, Joanna de Ângelis, André Trigueiro... percebi os cuidados sugeridos tanto com esfera física como também o campo das emoções, dos sentimentos, das reflexões.

Despertando o interesse por esses temas, poluição da psicosfera física e espiritual, que a princípio parecem desconexas e, no entanto, ambas interferem decisivamente, na harmonia do orbe terrestre.

COMPROMISSOS A LONGO PRAZO

A Fundação Allan Kardec, dispõe de atividades assistenciais, acolhimento e estudo. Com isso, a movimentação de pessoas na Casa é consideravelmente grande. E ponderando nesse sentido, percebi a necessidade de haver uma psicosfera acolhedora. Sabendo que essa ambiência é produzida em grande parte pelos Trabalhadores que participam das diversas tarefas, o objetivo é demonstrar os benefícios que pensamentos benfazejos trazem ao indivíduo e ainda por onde transita. A Instituição tem realizado meditações em grupo no jardim, estudo de obras referentes aos pensamentos.

E a intenção é ampliar essas vivências, disciplinando o pensamento e estruturando as conexões sadias com todos, dos dois planos da vida.

O QUE APRENDI SOBRE MIM MESMO (*José Laurindo Campos dos Santos*)

COMPROMETIMENTO

Outrora, ainda em um maior grau de ignorância, sinto ter negligenciado as nobres atitudes mentais e criado pensamentos nocivos aos outros e a mim. Desta vez, encontro-me rodeado de farto volume de conhecimentos e condições ideais para refletir sobre as compreensões de pensadores ilustres e de instruções de como fazer bom uso do pensamento e seus efeitos no espírito e no físico, e portanto, sem justificativa de não fazê-lo. Em data um pouco recente, um irmão do plano espiritual explanava sobre os pensamentos emitidos pelos frequentadores da FAK, e de como somos percebidos pelos irmãos desencarnados nos corredores da casa. Durante o diálogo, foi-nos induzido ao questionamento se estamos preparados para habitar os mundos dos espíritos com a qualidade dos pensamentos que produzimos? Aqui no plano físico que estamos, nossos pensamentos são disfarçados de outros encarnados, mas claramente visível no mundo espiritual. Falou-nos que nosso espírito, é a fonte de nossos pensamentos e que se faz necessário conhecê-lo,

domá-lo, para fazer bom uso, gerando benefícios para o próprio espírito, seu entorno e para o orbe onde nos encontramos.

REALIZAÇÕES

A referida experiência, levou-me a imediatas reflexões, sobre minha inabilidade de apresentar-me espiritualmente verdadeiro em meus pensamentos por um período curto de tempo, contra que no mundo espiritual teremos que ser verdadeiros em todo o tempo.

O estudo que o artigo nos proporcionou, concentrado sobre a poluição física e espiritual, contribuiu para inserir mais detalhes no adensamento do meu conhecimento e sobre as maneiras que posso implementar para melhorar as minhas criações mentais e me nutrir delas.

COMPROMISSOS A LONGO PRAZO

Estou assumindo mais um compromisso, o de estudar mais sobre o assunto e aplicar de forma intensiva nos meus pensamentos, cuidando que ao mudar, possa perceber o bem que podemos causar a nós, aos outros e consequentemente, nas atividades da FAK.

Penso que seria muito proveitoso, prepararmos um conjunto de ações (palestras, cursos, exercícios coletivos, etc) sobre o tema, proporcionando a todos da FAK com elementos imprescindíveis para a reflexão diária e sua disseminação onde cada irmão transitar. Além desse aspecto físico, despertar mais a responsabilidade com o nosso entorno, defendendo a sustentabilidade do planeta, começando o exercício consciente e verdadeiro, dentro de cada um de nós.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOZZANO, Ernesto. **Pensamento e vontade**. 1ª Ed. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 1970.

CAMPELO, Joel Marcellus. **Luzes sobre a Amazônia**. 1ª ed. Catanduva, SP: Boa Nova, 2015.

CAPRA, Fritjof. **As Conexões Ocultas: ciência para uma vida sustentável**. São Paulo: Cultrix, 2005.

Dicionário Priberan. Disponível em: <https://www.priberam>. Acesso: 11 Mai 2017.

DENIS, Léon. **O problema do ser do destino e da dor**. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 2013.

DENIS, Léon. **No Invisível**. 12ª ed. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 2014.

FRANCO, Divaldo. **Amanhecer de uma Nova Era**. Pelo Espírito Manoel Philomeno e Miranda, 2ª Ed. Salvador, BA: LEAL, 2012.

FRANCO, Divaldo. **Após a Tempestade**. Pelo Espírito de Joanna de Angelis, 3ª Ed. Salvador, BA: LEAL, 1985.

FRANCO, Divaldo Pereira. **Constelação Familiar**. Pelo espírito de Joana de Angelis. 3ª ed., Salvador, BA: Leal, 2013.

FRANCO, Divaldo Pereira. **Momentos de Saúde**. Pelo espírito de Joana de Angelis. 1ª ed. Salvador, Bahia: editora Leal, 2014.

FRANCO, Divaldo Pereira. **O Despertar do Espírito**. Pelo espírito de Joana de Angelis. 8ª ed. Salvador, BA: Leal, 2000.

Infoescola. *Descartes e a Natureza do Corpo e da Mente*. Disponível: <http://www.infoescola.com/psicologia/descartes-e-a-natureza-do-corpo-e-da-mente/>. Acesso: 04/06/17.

KARDEC, Allan. **A Gênese**, cap XIV, item 12. 37ª edição. FEB, Rio de Janeiro: 1996.

KARDEC, Allan. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. 116ª ed. FEB, Rio de Janeiro, RJ: 1999.

KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. 116ª ed. Rio de Janeiro, RJ: FEB: 1999.

KARDEC, Allan. **Obras Póstumas**. 1ª ed. Guarulhos, SP: Mundo Maior Editora, 2013.

Portal São Francisco. Disponível: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/meio-ambiente/lixo>. Acesso: 08/06/17.

SCHUBERT, Suely C. **Mentes Interconectadas e a Lei de Atração**, 1ª ed. Rio de Janeiro, RJ: EBM, 2010.

TRIGUEIRO, André. **Espiritismo e Ecologia**, 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 2010.

XAVIER, Francisco Cândido. **A Caminho da Luz**. Pelo espírito Emmanuel. 38ª ed. Rio de Janeiro, RJ: FEB, 2013.

XAVIER, Francisco Cândido. **Evolução em Dois Mundos**. Pelo espírito de André Luiz. 27ª ed. Rio Janeiro, RJ: FEB, 2013.

XAVIER, Francisco Cândido. **Jesus no Lar**. Pelo espírito Neio Lúcio. ed. FEB, Brasília. 2012.

XAVIER, Francisco Cândido. **Mecanismo da Mediunidade**. Pelo espírito de André Luiz. 26ª ed. Rio Janeiro, RJ: FEB, 2013.

XAVIER, Francisco Cândido. **O Consolador**. Pelo espírito Emmanuel. 28ª ed. Brasília, DF: FEB, 2011.

XAVIER, Francisco Cândido. **Os Mensageiros**. Pelo espírito André Luiz. 46ª ed. Brasília, DF: 2013.

XAVIER, Francisco Cândido. **Pensamento e Vida.** Pelo espírito de Emmanuel. 19ª ed. Brasília, DF: 2017.

XAVIER, Francisco Cândido. **Roteiro.** Pelo espírito de Emmanuel. 14ª ed. Brasília, DF: 2013.