

O Processo Saúde-Doença na Perspectiva do Espírito Imortal

Aline Barros Fernandes Pontes <alinearfpontes@gmail.com>

Elaine Alves da Rocha <elainealves.ped@gmail.com>

France Luce Gonçalves de Souza <francegoncalves@gmail.com>

Lúcia Alves Rocha <ada_rocha@hotmail.com>

Fundação Allan Kardec – FAK

Resumo – Para entender o processo de saúde-doença do corpo físico, na ótica do espírito imortal, e compreender conceitos como a imortalidade da alma; a autorresponsabilidade decorrente do livre-arbítrio; e os efeitos da lei de amor, justiça e caridade em nossas vidas, é preciso levantar o véu da materialidade. Afinal, o desajuste celular que ocasiona a doença no corpo físico provém da desarmonia oculta no Espírito imortal. O presente trabalho tem por objetivo refletir, de maneira incipiente, sobre a mecânica “saúde-doença”, como forma de promover a autotransformação necessária para nos aproximarmos da vivência mais justaposta às leis de Deus. A vivência resignada da doença física, juntamente com a busca da compreensão que levou o corpo físico àquela situação de fragilidade orgânica, poderá despertar no homem a aplicação da energia da vontade, a qual atuará como alavanca impulsionadora, suscitando o autoencontro, o despertar para o serviço no bem, onde comportamentos poderão ser renovados, proporcionando assim, o despertar do amor, veículo que possibilita a reconexão com Deus, que poderá promover de forma, definitiva, a saúde e a felicidade almejadas.

Palavras-chave – Saúde. Doença. Vontade. Amor. Autoencontro.

1. INTRODUÇÃO

O corpo humano composto de suas células, tecidos e órgãos, dando forma a um perfeito sistema orgânico, mostra-se como uma engrenagem eficiente, onde se dão comandos e são cumpridas ordens, que respondem às ações químicas que ali ocorrem.

No entanto, observa-se que este conjunto de peças que compõem a fisiologia humana, em momentos da existência do ser encarnado, apresenta desequilíbrios e desajustes, que ocasionam a desarmonia somática, onde as estruturas orgânicas criadas em condições de atuarem com perfeição, desestabilizam-se ou numa circunstância contrária, recompõem-se, restaurando assim o equilíbrio anteriormente perdido.

O que se dá no imo de nosso ser que aciona esse gatilho, mesmo havendo condições ambientais e comportamentais favoráveis à manutenção do equilíbrio do organismo humano? Qual a compreensão que se deve ter da doença no processo de cura?

Com essas inquiuições, procura-se entender o processo saúde-doença, nossas predisposições como espírito imortal e as escolhas que fazemos hoje, as quais originam um ambiente emocional/psíquico favorável tanto ao adoecimento, quanto à manutenção da saúde integral.

Nosso corpo material é o reflexo de um corpo espiritual, que responde aos estímulos/comandos que partem da alma, da essência do Espírito e nesse contexto a busca da cura, vai além das projeções orgânicas saudáveis do ser humano, o que nos leva a considerar o papel da mente (Espírito), nesse processo, observando-se a importância da energia da vontade, do amor e do autoencontro para a promoção da saúde e prevenção de doenças, além da consciência de que as ações no bem conduzem à obtenção de benefícios enriquecedores que propiciam a saúde integral, por meio da construção da afetividade como caminho seguro e eficaz para nos conectar a Deus.

Com esse passo inicial, objetiva-se criar um campo fértil para que novas sementes de pensamentos e reflexões sejam lançadas, ampliando dessa forma o espaço de desenvolvimento do

assunto com a assimilação de que a lei divina é amorosa e justa, dispondo ao Espírito meios de se recompor diante da Vida, tanto na benção da enfermidade, quanto no alcance da saúde integral.

2. MOTIVAÇÃO DAS AUTORAS

Nasceu da convergência de ideias e anseios que surgiram na elaboração de artigos¹ apresentados no V Simpósio e também de vivências das autoras, onde buscava-se: entender o ser humano em sua dimensão integral; correlacionar o desequilíbrio das energias dos centros de força, com as posturas emocionais do Ser; perceber que as causas reais das doenças encontravam-se no indivíduo, em seus mais profundos territórios internos; e por fim entender os processos de adoecimento, associados à gratidão a Deus pela cura, compreendendo-a como ação misericordiosa, a qual ensina das mais variadas formas.

3. METODOLOGIA

Por meio de pesquisa bibliográfica, foram selecionadas obras básicas, obras complementares e revistas espíritas conhecidas, adotando-se também informações relevantes, encontradas em palestras sobre o assunto, disponibilizadas na web. Como recurso de apoio, foi utilizada uma planilha Excel (versão 2010), compartilhada entre o grupo, para fichamento da pesquisa bibliográfica, por meio do preenchimento de campos com informações básicas das obras pesquisadas; foram realizadas reuniões, sendo a primeira, em 11/07/2019, com definição de tarefas, periodicidade dos encontros e elaboração do Plano de Pesquisa; fez-se uso de recursos de comunicação por meio do WhatsApp para troca de ideias, impressões e sugestões de leituras afeitas ao tema; e também foram realizados encontros para leitura do texto, analisando e associando o conteúdo, quanto a pertinência do que foi escrito com o Plano de Pesquisa inicialmente estabelecido.

Na busca dessas informações, houve a preocupação de se utilizar o método da pesquisa espírita, isto é, verificar se cada obra lida está de acordo com os princípios básicos da Doutrina Espírita, a saber: existência de Deus, imortalidade do Espírito, pluralidade das existências, comunicabilidade entre encarnados e desencarnados e pluralidade dos mundos habitados.

4. DESENVOLVIMENTO

O processo saúde-doença, na perspectiva do espírito imortal, poderá ser compreendido a partir da percepção do ser humano, em sua forma integral, possuidor de corpos com diferentes níveis de energias, que estão mais ou menos condensadas.

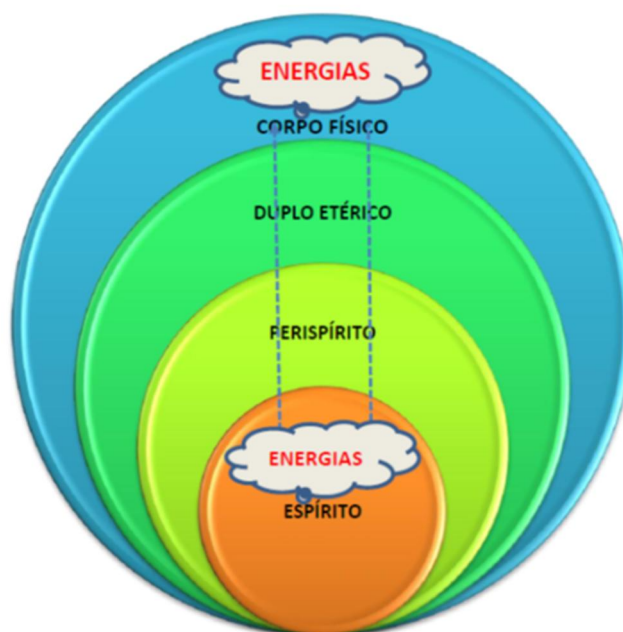
Nesse entendimento, o ser humano é composto por três realidades (Figura 1): o espírito, onde situam-se o pensamento, a vontade e o senso moral, conforme nos diz Kardec [1]; o corpo fluídico, denominado de perísprito por Allan Kardec e corpo espiritual por André Luiz, semimaterial, imponderável, servindo de laço entre o Espírito e o corpo, responsável por registrar as experiências do espírito e por modelar as futuras formas humanas, de modo a propiciar-lhe a evolução, num processo vinculado à Lei de Causa e Efeito, de acordo com o Espírito Vianna de Carvalho e Espírito Joanna de Ângelis [2]; e o corpo físico, formado pela união de células, que se reúnem para formar tecidos, órgãos e sistemas, constituindo um invólucro de matéria mais condensada, que põe o Espírito em relação com o mundo exterior.

¹ “Perfil de busca dos adultos e idosos na Fundação Allan Kardec, no período de fevereiro a junho de 2017” e “O passe como tratamento espiritual do trabalhador: equilibrando a energia dos Chakras através do desenvolvimento da virtude do amor”.

Acrescenta-se com relação ao perísprito, que o mesmo possui uma camada mais externa, denominada de duplo etérico, uma porção mais densa do perísprito, que funciona à “semelhança de uma cola que liga o corpo físico ao corpo astral” (perísprito) [3], onde através dela há a vitalização do corpo físico. Desse modo, “as energias que trafegam pelo duplo etérico o fazem por meio de centros de força” [4].

Esta separação é apenas didática, pois é impossível delimitar onde termina o Espírito e começa o corpo fluídico, e onde este termina e começa o corpo físico, segundo Alírio Cerqueira [5].

Figura 1 – Complexo Espírito-Perísprito-Duplo Etérico-Corpo Físico.



Fonte: Própria (2019).

O Espírito André Luiz assinala a existência de sete principais estruturas perispirituais, de natureza eletromagnética, denominadas centros vitais ou centros de força (chakras), os quais são fulcros de natureza energética, funcionando como receptores e transmissores de energia cósmica e espiritual. São esses centros de energia, semelhantes a usinas biológicas, que segundo André Luiz são como “centrais elétricas do perísprito, onde as energias do pensamento circulam e se concentram” [6] e alimentam o metabolismo perispiritual.

É nessa usina de energia, o perísprito, que se situam os centros de força, cada qual com características e funções específicas e que, quando compreendidas e percebidas em um exercício de autotransformação, possibilitam o reequilíbrio do fluxo energético definidor da saúde psíquico-física do indivíduo (Figura 2) [7].

O Espírito André Luiz [8] ainda nos esclarece que o centro coronário é o centro que “assimila os estímulos do Plano Superior” e supervisiona os “outros centros vitais, que lhe obedecem ao impulso, procedente do Espírito”; “dele parte a corrente de energia vitalizante formada de estímulos espirituais com ação difusível sobre a matéria mental que o envolve”, transmitindo-a aos demais centros. Também acrescenta que os centros secundários estão entrelaçados no corpo espiritual, e conseqüentemente no corpo físico.

Figura 2 – Centro Vitais.

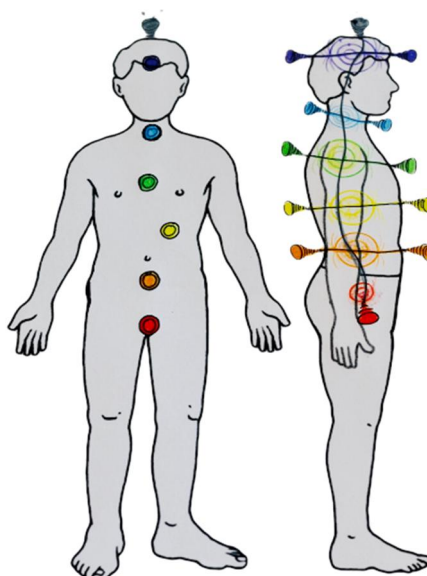


CENTRO DE FORÇA	PLEXO	GLÂNDULA	FUNÇÃO
Coronário	Coronário	Pineal	Plano espiritual
Cerebral	Frontal	Hipófise	Vivência, inteligência e intuição
Laríngeo	Laríngeo	Tireoide	Uso da palavra, influi audição mediúnica
Cardíaco	Cardíaco	Timo	Circulação do sangue, emoções e sentimentos
Esplênico	Esplênico	Baço	Circulação dos elementos vitais
Gástrico	Gástrico	Pâncreas	Manipulação e assimilação dos alimentos/influi sobre as emoções
Genésico	Coccígeo	Gônadas	Modelador de formas e estímulos

Fonte: Adaptado de <https://www.espiraldevida.net/auras/>, por Lúcia Alves da Rocha (2019)

Há, desta forma, uma verdadeira interdependência entre o centro coronário, e os demais centros vitais, e entre estes e o corpo físico, todos interligados pela energia eletromagnética característica do corpo espiritual. Assim, embora não haja na literatura desenhos que ilustrem essa interligação, de maneira rudimentar, imaginamos que a mesma ocorre através de duas formas básicas, a primeira seria o campo eletromagnético, capitaneado por cada centro vital, que afeta diretamente todo o entorno (Figura 3); a segunda seria a própria estrutura semimaterial do centro de força, que interpenetra a estrutura física dos centros nervosos. No corpo físico, esses locais coincidem com os “plexos” que são verdadeiros emaranhados de redes nervosas, os chamados plexos nervosos (Figura 4).

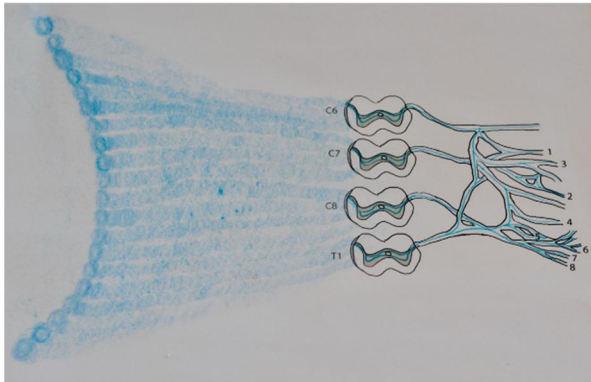
Figura 3 – Interligação entre os centros de força, com demonstração do campo eletromagnético de cada um.



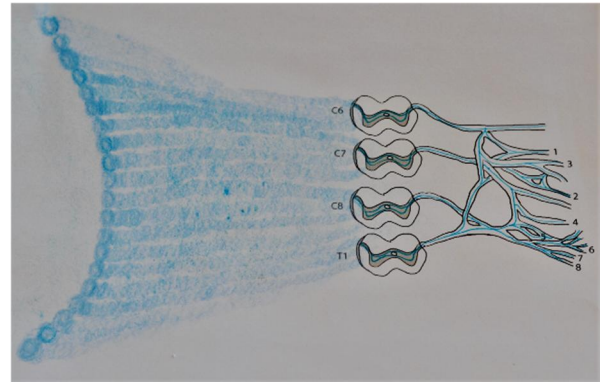
Fonte: Adaptado de https://www.gruposcheilla.org.br/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/sistema_nervoso.pdf, por Aline Barros Fernandes Pontes (2019).

Figura 4 – Centros de força.

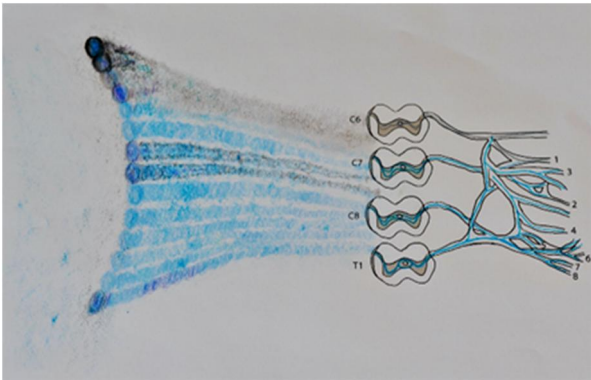
Estrutura semimaterial:



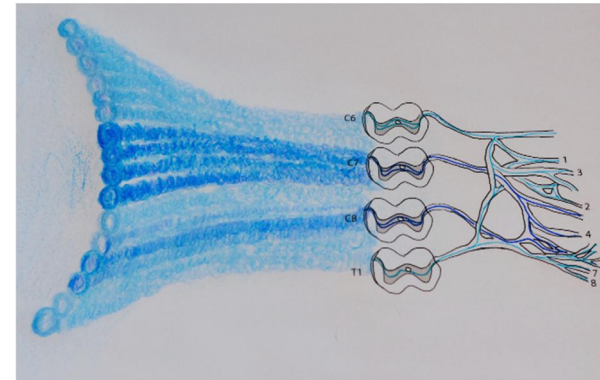
Centro de força equilibrado:



Centro de força obstruído:



Centro de força hiperestimulado:



Fonte: Adaptado de https://www.researchgate.net/figure/Figura-3-Desenho-esquemático-do-plexo-braquial-do-Cerdocyon-thous-Observar-o-nervo_fig3_266137608, por Aline Barros Fernandes Pontes (2019).

4.1. PROCESSO SAÚDE-DOENÇA

O intercâmbio entre o corpo físico e o corpo espiritual é realizado pelos sentidos sensoriais, que imprimem suas sensações no corpo fluídico (perísprito), para repercutir no Espírito (realidade essencial), além de haver no ser imortal os canais de intuição (mediunidade), que abrem-se captando correntes de pensamentos, que se associam ao seu psiquismo. Em um movimento oposto, tudo que acontece no espírito repercute no corpo físico, através do perísprito (corpo fluídico).

Segundo o Espírito Emmanuel [9], “o pensamento é o gerador dos infracorpúsculos ou das linhas de força do mundo subatômico, criador de corrente do bem ou do mal, grandeza ou decadência, vida ou morte, segundo a vontade que o exterioriza e dirige”.

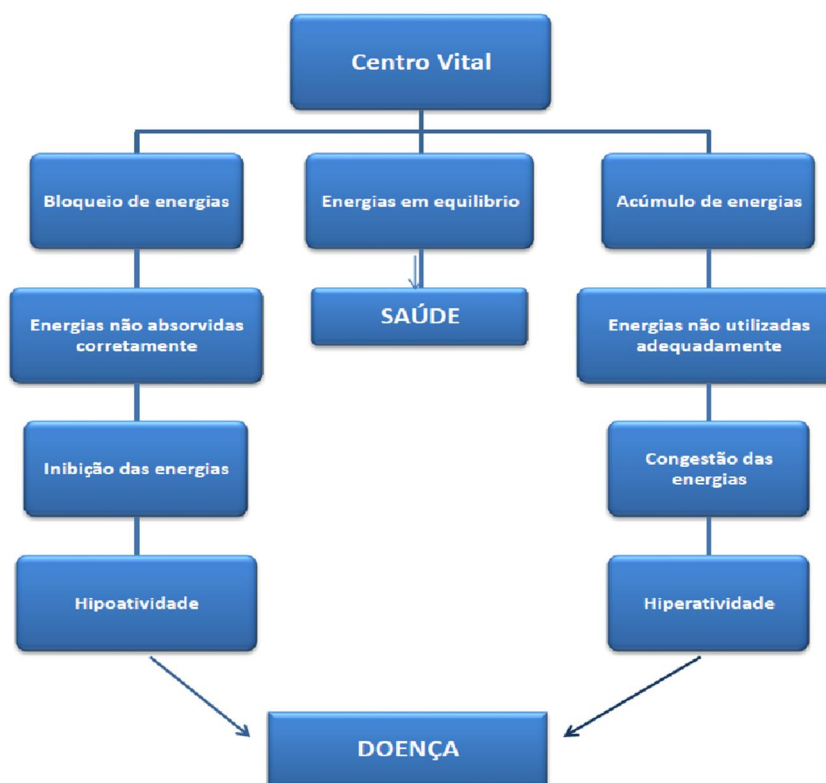
Osvaldo Hely Moreira, em sua abordagem médico-espírita, diz o seguinte: “cada órgão e cada centro de força psicossomático é departamento autônomo, mas independente, obedecendo ao comando mental por intermédio das oscilações do pensamento, conforme a vontade, gerando um comando celular de saúde ou doença” [10].

O Espírito, como ser que pensa e sente, dá origem à energia mental, que está sempre manifestando a condição consciencial em que se encontra, movimentando os campos magnéticos do corpo fluídico, que repercutem no corpo físico.

Em um corpo saudável, todos esses centros de força giram a uma grande velocidade, permitindo que a energia flua para cima por intermédio do sistema endócrino. Mas se um desses centros começa a diminuir a velocidade de rotação, o fluxo de energia fica inibido ou bloqueado, gerando doenças ocasionadas pela inibição energética das funções psíquicas, orgânicas e glandulares. Todo acúmulo e toda falta geram efeitos psicológicos e físicos nas áreas orgânicas a que se vinculam os centros de forças afetados.

Para demonstrar a dinâmica dos centros vitais no processo saúde-doença, com os bloqueios e acúmulos energéticos no corpo perispiritual, tem-se o fluxograma conforme a Figura 5.

Figura 5 – Ação dos centros de força no processo saúde-doença.



Fonte: Própria (2019).

Com o entendimento da dinâmica envolvida no processo saúde-doença, associada ao conhecimento da tríade *Espírito-Perísprito-Corpo Físico* e da harmonia necessária para o equilíbrio energético desses corpos, compreende-se o corpo como uma manifestação energética e que as doenças são deformações desses fluxos energéticos, causadas pelo impacto dos pensamentos da essência espiritual ao contato com o elemento material (corpo físico).

E a partir desse ponto se estabelece uma análise para esse processo, por meio de reflexões sobre a influência da energia da vontade, do amor e do autoencontro.

4.2. INFLUÊNCIA DA ENERGIA DA VONTADE NO PROCESSO SAÚDE-DOENÇA

Estando o espírito adoecido, diante de sucessivas posturas contrárias às leis divinas, surge o momento que o desequilíbrio se faz tão intenso que extrapola os limites do corpo espiritual, alcançando as estruturas orgânicas do corpo somático.

É a energia mental desequilibrada, oriunda do Espírito, a qual se movimenta, reverberando pelos diversos corpos constituintes do ser, até evidenciar-se materialmente de forma enferma.

De acordo com Alírio Cerqueira Filho [11], “A energia mental proveniente do espírito, dependendo do seu teor, salutar ou tóxico, vai gerar, imediatamente, uma alteração no corpo fluídico, que por sua vez produz uma alteração no corpo físico, causando saúde ou doença respectivamente”.

É nesse corpo fluídico, cuja fisiologia caracteriza-se por uma composição celular ordenada e projetada pela sabedoria divina, atendendo às necessidades da programação encarnatória do Espírito, que se dá a interface entre a mente e o corpo físico.

No corpo fluídico, especificamente em seu duplo etérico, há o centro coronário como o ponto de acesso dos estímulos do Espírito para o corpo psicossomático, onde as ondas mentais se disseminam, partindo dele para os demais centros de força (chakras).

Assim, os centros de força (chakras) atuando como transdutores de energia, em associação com o sistema nervoso e sistema endócrino do corpo somático, absorvem essa energia imprescindível para a sustentação da estrutura orgânica.

Compreendendo a dinâmica de manutenção do equilíbrio do corpo físico, a qual se dá a partir do Espírito, através de sua disposição mental, alarga-se o entendimento sobre o processo saúde-doença.

Nesse campo de reflexão, o Espírito Joanna de Ângelis [12] esclarece:

[...] as ocorrências patológicas na área psíquica e emocional, facilmente se transferem para a orgânica, ensejando campo para a instalação de doenças de gênese variada. *Perturbado o equilíbrio energético de sustentação das células*, os fatores imunológicos, *sob bombardeio de descargas mentais destrutivas*, alteram-se, facultando a instalação e desenvolvimento dos agentes mortíferos, que produzem a degenerescência do organismo. (grifos nossos)

Acrescenta-se nesse contexto a valiosa contribuição do benfeitor Emmanuel, que nos esclarece sobre a importância dos sentimentos e as ondas mentais geradas, impactando a constituição celular:

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 que, instaladas na pele, nas vísceras, na medula e no tronco cerebral, desempenham as mais avançadas funções técnicas [13].

O pensamento sombrio adoece o corpo são e agrava os males do corpo enfermo [14].

Destarte, o pensamento é a base de tudo. Assim como há o bombardeio de descargas mentais nocivas à manutenção do equilíbrio energético e que se materializa em desordens orgânicas, poderá se dar a emissão de energias mentais salutares, as quais irão reestabelecer a sintonia energética no corpo como um todo. Tudo a partir do pensamento, movido por um sentimento o qual se sustenta ou se modifica através da vontade.

Pode-se dizer que o Espírito fará uso da vontade, a qual poderá estar enfraquecida ou fortalecida, gerando desse modo uma energia mental associada, determinando a sua toxicidade ou salubridade. Assim, tem-se um cérebro (elemento material) exteriorizando a partir da mente (elemento espiritual) princípios geradores de energia mental, a qual se desloca, acionando o serviço celular do corpo físico.

A vontade será a força disciplinadora, de pensamentos e sentimentos, atuando no Espírito e fazendo com que a energia mental seja equilibrada e harmonizada, criando espaço para que haja saúde (Figura 6).

Figura 6 - Ação da vontade sobre pensamentos e sentimento.



Fonte: Própria (2019).

Desse modo, “só a vontade é suficientemente forte para sustentar a harmonia do Espírito” [15]. Por meio dela, disciplinam-se emoções, renovam-se pensamentos, movimenta-se ações no bem, tudo a favor do despertar do amor a si mesmo e pelo próximo.

4.3. INFLUÊNCIA DO AMOR NO PROCESSO SAÚDE-DOENÇA

A Natureza deu ao homem a necessidade de amar e de se sentir amado. Um dos maiores prazeres que lhe sejam concedidos sobre a Terra é o de reencontrar corações que se simpatizam com o seu, o que lhe dá as premissas de uma felicidade que lhe está reservada no mundo dos Espíritos perfeitos, onde tudo é amor e benevolência [16].

A influência do amor no processo saúde-doença é de vital relevância, pois estando a causa das doenças no corpo espiritual e não no corpo físico, a saúde espiritual só será conquistada pela via do amor.

O amor é o alimento principal do Espírito. É ele que dá vitalidade ao Espírito e, por meio do seu perispírito, vitaliza o corpo, ao absorver as energias provenientes do Criador, pelo centro de força coronário, e distribuir para todos os demais centros que passarão a gerar a harmonia da mente e do corpo.

O amor é a alma da vida. Não encontramos saúde da alma fora das dimensões do amor.

Quando Jesus anunciou a divina palavra AMOR, os povos estremeceram, pois somente a força do amor nos dá coragem para vivenciar as leis de Deus.

O amor é de essência divina. Desde o mais elevado até o mais humilde, todos vós possuís, no fundo do coração, a centelha desse fogo sagrado. É um fato que tendes podido constatar muitas vezes: o homem mais abjeto, o mais vil, o mais criminoso, tem por um ser ou um objeto qualquer uma afeição viva e ardente, à prova de todas as vicissitudes, atingindo frequentemente alturas sublimes [17].

O Amor é uma fonte de energia que funciona como o antídoto mais eficaz contra quaisquer males. Atua nas causas, altera as manifestações, mudando a estrutura dos conteúdos negativos

quando estes se exteriorizam. É o mais poderoso vínculo com a causa geradora da vida, Deus, e por mais que se divida, jamais diminui a intensidade, conseguindo multiplicar-se e ampliar-se ao infinito.

Quando há ausência do amor, a criatura “responde pela desarmonia que o aflige” [18], que se instala no organismo físico, causando uma “fissura no conjunto vibratório da matéria que o mantém” [18]. A mente deve então ser acionada de imediato para corrigir tal distúrbio, de modo a propiciar a saúde. Porém, quase sempre os tóxicos da ira, da rebeldia e do ressentimento são impregnados no organismo agravando mais o estado do órgão afetado.

As doenças surgem como uma necessidade de correção das nossas atitudes, ao nos rebelarmos contra as Leis Divinas, que são manifestação do Amor. Nesse estado de rebeldia, surgem as doenças em nosso corpo, como o câncer, doenças congênitas, as imunológicas, da mente, para aprendermos a valorizar o estado de saúde.

Jesus, ao curar alguém, lhe dizia: “os teus pecados estão perdoados” [19]. A cura física que se segue é uma demonstração de restauração verdadeira do interior da criatura, pela remissão dos pecados que a leva à mudança de comportamento. Dessa maneira, Jesus demonstrava haver uma relação de causa e efeito entre o espírito e o corpo físico no processo de saúde-doença.

Assim, o Espírito Joanna de Ângelis, ao escrever sobre amar para ser feliz, diz que “abrindo-se ao amor, cada um descobre que qualquer tipo de fuga é perturbadora, enquanto todo avanço na direção do serviço fraternal, da solidariedade, do amor constitui próximo encontro com a saúde espiritual” [20].

Jesus disse: “Deus é o Pai Amoroso que está nos céus e como Pai Amoroso, Ele quer que todos os seus filhos evoluam” [21]. Temos a oportunidade de evoluir por meio de nossos erros e acertos, mas sobretudo atendendo ao convite de Jesus: “aprendei comigo”.

Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o Reino dos Céus.

Bem-aventurados os aflitos, porque eles serão consolados.

Bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a terra.

Bem-aventurados os que têm fome e sede da justiça, porque eles serão saciados.

Bem-aventurados os misericordiosos, porque eles receberão misericórdia.

Bem-aventurados os limpos de coração, porque eles verão a Deus.

Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus.

Bem-aventurados os que perseguidos por causa da justiça, porque deles é o Reino dos Céus;

Bem-aventurados sois vós, quando vos injuriarem e perseguirem, e {mentindo}, disserem todo mal contra vós, por causa de mim [22].

4.4. INFLUÊNCIA DO AUTOENCONTRO NO PROCESSO SAÚDE-DOENÇA

O que você vê fora resulta do que você cultiva por dentro.

O conceito que você supõe que os outros fazem a seu respeito é o conceito que você faz de si mesmo [23].

A paz se exterioriza nos olhos de quem aprendeu a arte de ser sincero consigo mesmo. A meta mais fácil do mundo para se alcançar é ser como somos. A mais

difícil é ser como as outras pessoas gostariam que fôssemos. A serenidade interior é conquista de quem possui *autolealdade* [24] (grifo nosso).

Um indivíduo é causa e efeito de si mesmo, diferentemente do que grande parte das pessoas acreditam. Há um hábito humano enraizado em seus costumes morais de acreditar que a causa de todos os problemas provém de algo externo a si próprio, ou seja, do outro. O próximo então acaba sendo uma espécie de “vilão”. Todos os infortúnios de um ser acabam sendo interpretados como originados de quem está ao lado, e não de si mesmo. O olhar do espírito, ainda preso em suas mazelas internas, apresenta facilidade extrema em enxergar o outro como o causador de seu sofrimento e tristezas, esquecendo-se de que a “causa-mor” de todos estes fatores são advindos de seu próprio eixo central, ou seja: de suas atitudes e formas de lidar com o outro e com o mundo; seus pensamentos e a administração de seus sentimentos.

Segundo a máxima cristã “amarás o teu próximo como a ti mesmo” [25] e “amarás [o] Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, e com toda a tua mente” [25], as seguintes perguntas podem ser geradas:

- d) Quem apresenta dificuldade de olhar para si e admitir que o seu próprio “eu” é, na maior parte das vezes, o causador daquilo que acontece consigo mesmo, tem a necessária facilidade de amar o próximo?
- e) Nesta feita, também teria a facilidade de amar a si mesmo?
- f) Seu amor a Deus estaria presente, nesta situação, de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu pensamento?

Para que cada um obtenha a resposta de tais perguntas, é necessário que o autoencontro se faça verdadeiramente presente. O dispendioso trabalho do autoconhecimento é um estudo que vai desde os campos superficiais (*o corpo material, o pensamento consciente e os sentimentos*), até os campos mais profundos do cerne do divino ser (*corpo espiritual, subconsciente - inconsciente, crenças enraizadas*). Quando os campos superficiais e profundo se encontram, o indivíduo experimenta a sensação do autoencontro (semelhante a um momento de se olhar verdadeiramente diante de um espelho, analisando todos os seus mais íntimos detalhes), momento em que finalmente consegue enxergar duas situações: aquilo que quer exteriorizar e aquilo que não quer exteriorizar.

Aquilo que deseja exteriorizar compreende o ego, uma autoilusão daquilo que pretende demonstrar de si mesmo à sociedade, uma forma de aceitação daquilo que deseja ser, mas que verdadeiramente ainda não o é. Já aquilo que não se exterioriza é escondido nas profundezas das sombras do indivíduo, em memórias inconscientes. Estes últimos, são difíceis de serem vistos ou reconhecidos e, somente uma análise real de si mesmo para identificá-los. Geralmente, tais sombras são enjauladas em seu espírito de forma a não serem vistos e nem notados, muitas vezes até mesmo negados pelo próprio Ser. O que realmente vale notar é que são justamente estas sombras as “causas-chaves” para as diversas manifestações exteriorizadas nos campos superficiais de uma pessoa, ou seja: pensamentos conscientes, sentimentos desorganizados e corpo material.

Como menciona o Espírito Joanna de Ângelis:

[...] a ansiosa busca de afirmação da personalidade leva o indivíduo, não raro, a encetar esforços em favor das conquistas externas, que o deixam frustrado, normalmente insatisfeito. Transfere-se, então, de uma para outra necessidade que se lhe torna meta prioritária, e, ao ser conseguida, novo desinteresse o domina, deixando-o aturdido. A sucessão de transferências termina por exauri-lo [26].

Tais ações exaustivas são justamente o embate do ego com suas próprias sombras. Eventos estes que levam o indivíduo a momentos irrigados de sensações angustiosas comuns, tais como:

irritabilidade, desequilíbrio físico-mental, dúvidas excessivas, frustrações, atitudes viciosas de queixumes ou consumo de substâncias para alívio imediato da tensão pré-estabelecida.

A partir do momento em que se tomar consciência de que cada um possui uma sombra e de que esta sombra é a causa de todos os pensamentos, sentimentos e atitudes, a vida poderá ser melhor compreendida, no sentido de facilitar o reajuste moral e, conseqüentemente, ter a garantia do bem-estar consigo próprio, o que envolve, principalmente, a saúde física e mental. Tais sombras podem ser pensamentos ou crenças enraizadas e escondidas, que podem criar harmonia ou deformidades no veículo fisiológico do ser. A saúde e a enfermidade nada mais são do que a consolidação de uma constante atitude mental². Quando tais sombras são preenchidas de pensamentos negativos e inconscientes, zonas energéticas do perispírito podem ser inibidas ou desajustadas, excitando ou retardando determinados complexos celulares do corpo material, o que pode culminar em momentos de mal-estar físico e mental, ou doença.

O corpo físico apresenta-se como o último objeto a ser atingido por uma lança prejudicial, solta em campos profundos e desconhecidos do indivíduo. Tais lanças, que ferem e prejudicam, acabam sendo lançadas, então, sem que o indivíduo perceba naturalmente. Para que tais armas pontiagudas e venenosas deixem de ser arremessadas, faz-se imprescindível que cada um reconheça o seu campo mais profundo, resignificando-o e fazendo dele um dos campos mais belos de sua alma. Onde antes, era ponto de escape de armas maléficas, é agora um campo repleto de flores e de paz.

Para isso, faz-se necessário que haja a mudança íntima. Toda mudança gera desafios, que ora aliviam e alegram, ora frustram e entristecem. Mudar é um processo que a Providência Divina utiliza para garantir a evolução de cada ser².

Acreditar que a mudança que se almeja não está ao redor, mas sim dentro de cada um é imprescindível para que o verdadeiro sentido da palavra “saúde” se faça presente e seja sentida em todos os aspectos a que se lhe cabem dentro de nós.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em conta a vontade, o amor e o autoencontro, aqui examinados e refletidos, destaca-se a relevância de observar o processo de adoecimento e a posterior obtenção da saúde, para que a mesma também tenha o seu valor compreendido e assimilado no contexto de aprendizado que o binômio saúde-doença proporciona, conforme sinaliza o Espírito Emmanuel, com relação à postura daquele que se beneficia da saúde:

Que o homem comum se liberte da enfermidade, mas é imprescindível que entenda o valor da saúde. Existe, porém, tanta dificuldade para compreendermos a lição oculta da moléstia no corpo, quanta se verifica em assimilarmos o apelo ao trabalho santificante que nos é endereçado pelo equilíbrio orgânico [27].

As doenças são resultado do distanciamento de nossa Essência Divina. Conquistar a saúde integral envolve um roteiro com generosas oportunidades de aproximação com Deus, por meio da aplicação da energia da vontade, a qual atuará como alavanca impulsionadora, suscitando o autoencontro, o despertar para o serviço no bem, onde comportamentos serão renovados, havendo assim o despertar do amor, que possibilita a reconexão com Deus.

Cada criatura traz em si o gérmen do amor, o qual dormita à espera de movimentos corajosos e valorosos de buscar a si mesmo, rompendo as couraças de ilusões, despertando a humildade e facultando o olhar amoroso para as sombras adoecidas.

Não existe cura integral do corpo psicossomático, sem que a alma esteja curada, o que pode ser explicado através da fala do Cristo, dirigida à mulher hemorroíssa: “Filha, a tua fé te salvou. Vai em paz, e permanece curada do teu flagelo” [28].

A busca do “remédio eficaz” para resolução da doença está na ação do próprio espírito enfermo e “a cura real pertence exclusivamente ao doente que deve se converter em médico de si mesmo” [29]. Portanto, nossos pensamentos, sentimentos e atitudes devem estar em perfeita sintonia com a lei de amor, que tudo rege.

Lourenço Prado [30] diz que “Saúde é o pensamento em harmonia com a Lei de Deus. Doença é o processo de retificá-lo, corrigindo erros e abusos perpetrados por nós mesmos, ontem ou hoje, diante dela”. É a justiça divina, misericordiosa, ofertando inúmeras oportunidades de aprendizado e reajustes, sendo amorosa ao dispor a retificação segundo a possibilidade de cada um, no estágio de evolução em que se encontra, onde a destinação do Espírito não é a doença, mas a saúde.

6. APRENDIZADOS

O aprendizado do grupo no processo de elaboração do artigo foi enriquecedor, com vivências na prática, que ocasionaram muitas reflexões, fortalecendo a compreensão na assertiva: “a Natureza deu ao homem a necessidade de amar e de ser amado”; a resignificação da vida sob a ótica do Espírito imortal; e por fim a compreensão de que o corpo material é um reflexo de um corpo espiritual respondendo a estímulos/comandos, os quais partem da mente, através do pensamento, como um raio que pode conduzir energias salutares ou destruidoras.

7. REFERÊNCIAS

- [1] KARDEC, Allan. *O que é o Espiritismo?* Trad. da redação de Reformador em 1884. 56.ed. 1.IMP. Brasília: FEB, 2013. p.126.
- [2] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Sublimação*. Pelos Espíritos Vianna de Carvalho e Joanna de Ângelis. 1.ed. Salvador: LEAL, 2018. cap. 5, p. 52.
- [3] MOREIRA, Andrei. *Cura e Autocura – Uma Visão Médico-Espírita*. 1.ed. Belo Horizonte: AME, 2018. p. 42
- [4] IANDOLI JUNIOR, Décio. *Da Alma ao Corpo Físico*. 2 ed. São Paulo: AME-BRASIL, 2014. p. 227.
- [5] CERQUEIRA FILHO, Alírio. *Saúde das Emoções*. Cuiabá: PLENITUDE, 2014.p.
- [6] XAVIER, Francisco C. *Evolução em Dois Mundos*. Pelo Espírito André Luiz. Salvador: LEAL, 1991. cap. 2.
- [7] SOUZA, F. L. G. *O passe como tratamento espiritual do trabalhador: equilibrando a energia dos chakras através do desenvolvimento da virtude do amor*. In: V Simpósio FAK: Espíritas na Amazônia: suas buscas nas realizações do passado e do presente, e nas motivações para o futuro. Manaus: Fundação Allan Kardec, 2017.
- [8] XAVIER, Francisco C. *Evolução em Dois Mundos*. Pelo Espírito André Luiz. 27.ed. Brasília: FEB, 2015. Capítulo 2, p.26 e 27.
- [9] _____. *Roteiro*. Pelo Espírito Emmanuel. 14.ed. Brasília: FEB, 2014, Capítulo 30, p.126.
- [10] ASSOCIAÇÃO MÉDICO ESPÍRITA DO BRASIL (AME-MG). *Doenças ou transtornos espirituais?* 2.ed. Belo Horizonte: AME-MG, 2016. p. 87.

- [11] CERQUEIRA FILHO, Alírio. *A Energia Mental e Autocura*. 1 ed. Santo André, SP: EBM Editora, 2010.p. 197.
- [12] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Saúde e Consciência*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 3.ed. Salvador: LEAL, 2018. Série Psicológica, volume 4, p. 8.
- [13] XAVIER, Francisco C. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 19.ed. Brasília: FEB, 2013. Capítulo 15, p. 64
- [14] _____. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 19.ed. Brasília: FEB, 2013. Capítulo 28, p. 116.
- [15] _____. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 19.ed. Brasília: FEB, 2013. Capítulo 2, p. 12.
- [16] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. 4.ed. Brasília: FEB, 2017. Nota explicativa da questão 938, p. 407.
- [17] _____. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. 2.ed. Brasília: FEB, 2017. Capítulo XI, p. 151.
- [18] FRANCO, Divaldo P. *O Ser Consciente*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 18 .ed. Salvador: LEAL, 2016. Série Psicológica, volume 5, capítulo 2, p. 50.
- [19] DIAS, Haroldo D. *O Novo Testamento*. 1.ed. Brasília: FEB, 2013. p. 41. Mateus 2:5.
- [20] FRANCO, Divaldo P. *Em busca da verdade*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 4.ed. Salvador: LEAL, 2017, Série psicológica, volume 15, capítulo 8, p. 69.
- [21] DIAS, Haroldo D. *O Novo Testamento*. 1.ed. Brasília: FEB, 2013. p. 41. Mateus 11:28-30
- [22] _____. *O Novo Testamento*. 1.ed. Brasília: FEB, 2013. p.49. Mt 5:3-11.
- [23] FRANCO, Divaldo P. *Luz Viva*. Pelo Espírito Marco Prisco. Disponível em: <<http://www.caminhosluz.com.br/detalhe.asp?txt=2022>>. Acesso em: 17 Out 2019.
- [24] ESPÍRITO SANTO NETO, Francisco do. *Conviver e Melhorar*. Pelo Espírito Lourdes Catherine. Disponível em: [http://bvespirita.com/Conviver%20e%20Melhorar%20\(psicografia%20Francisco%20do%20Espirito%20Santo%20Neto%20-%20espíritos%20Lourdes%20Catherine%20e%20Batuir\).pdf](http://bvespirita.com/Conviver%20e%20Melhorar%20(psicografia%20Francisco%20do%20Espirito%20Santo%20Neto%20-%20espíritos%20Lourdes%20Catherine%20e%20Batuir).pdf)>. Acesso em: 17 Out 2019.
- [25] DIAS, Haroldo D. *O Novo Testamento*. 1.ed. Brasília: FEB, 2013. p.128. Mt 22:37 e Mt 22:39.
- [26] FRANCO, Divaldo P. *Momentos Enriquecedores*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador: LEAL, 1991. Capítulo 8.
- [27] XAVIER, Francisco C. *Pão Nosso*. Pelo Espírito Emmanuel. 30.ed. Brasília: FEB, 2016. Mensagem 44, p. 105.
- [28] DIAS, Haroldo D. *O Novo Testamento*. 1.ed. Brasília: FEB, 2013. p. 52. Mc 5:34.
- [29] ASSOCIAÇÃO MÉDICO ESPÍRITA DO BRASIL (AME-BRASIL), *Saúde & Espiritismo – As conquistas de hoje para a medicina do futuro*. 2.ed. Belo Horizonte: AME BRASIL, 2016. p. 98.
- [30] XAVIER, Francisco C. *Instruções Psicofônicas*. Por Espíritos Diversos.. Mensagem 38. Disponível em: <[http://www.espiritismobrasil.com/e-books/ChicoXavierlivros/ChicoXavier-Livro 054 -Ano1956-InstrucoesPsicofonicas.pdf](http://www.espiritismobrasil.com/e-books/ChicoXavierlivros/ChicoXavier-Livro%20054%20-%201956-InstrucoesPsicofonicas.pdf)> . Acesso em: 17 Out 2019.