

O autoconhecimento e sua correlação com os movimentos de energia no corpo espiritual

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

Fundação Allan Kardec – FAK

Resumo - Para manter o tema "centros de força", iniciado no V Simpósio, por meio do artigo "O passe como tratamento espiritual do trabalhador: equilibrando a energia dos chakras através do desenvolvimento da virtude do amor", tendo sua continuidade no VI Simpósio com o artigo "O Processo Saúde-Doença na Perspectiva do Espírito Imortal", e ainda, no VII Simpósio com o artigo "O uso da energia da vontade no equilíbrio psíquico-físico em tempos de pandemia", a autora mantém a proposta de desenvolvimento do assunto, conciliada com as suas experiências, traçando para este momento linhas de observação e reflexão sobre os centros de forças laríngeo e cerebral e suas estreitas relações com as manifestações do Espírito em sua jornada de encarnado. Para tanto, toma para si essa análise a partir de seus movimentos de autoconhecimento, propiciados pelas atividades desenvolvidas na Casa Espírita e ainda como articulista do VIII Simpósio, na Fundação Allan Kardec, pós-pandemia.

Palavras-chave - Autoconhecimento. Centros de força. Aprendizado. Intuição. Comunicação. Compartilhar.

Submetido em 16/10/2023

Aprovado em 21/04/2025

1 INTRODUÇÃO

No decorrer das atividades desempenhadas na Fundação Allan Kardec, tendo como eixo de maiores reflexões a participação nos simpósios que ocorrem na instituição, a cada dois anos, foi possível identificar os convites, ou melhor dizendo, as intuições que vêm me alcançando e que materializam observações e experiências, por meio de mais um artigo, agora em uma ocasião pós-pandêmica, onde identifico uma linha do tempo onde o assunto principal detém-se nos aspectos de equilíbrio/desequilíbrio dos centros energéticos do corpo espiritual.

Nesta oportunidade, trago para o foco de minhas reflexões os centros de força, laríngeo e cerebral, conectando-os às minhas manifestações e a autopercepção decorrente no campo dos trabalhos realizados nesta instituição e ainda nos reflexos disso em minha vida fora da mesma, conjugando a isso as movimentações de energia tanto na hiperatividade quanto na hipoatividade dos dois centros de força mencionados, como forma de auxiliar as análises e ponderações que venho fazendo sobre o tema.

2 MOTIVAÇÃO DA AUTORA

Neste ano de 2023, diante dos preparativos para o VIII Simpósio, ainda que inicialmente não tenha me sentido motivada a participar contribuindo com um artigo, surgiu-me de inopino a ideia, seguida de uma grande vontade e de uma alegria de expressar minhas observações e aprendizados sobre o corpo espiritual e o fluxo energético que se movimenta nos centros de força laríngeo e cerebral

e sua relação com meu processo de autoconhecimento, o que segue conectado aos temas apresentados por mim em edições passadas do Simpósio FAK¹³¹.

A decisão de materializar as ideias suscitadas em um artigo para este VIII Simpósio não foi em nenhum momento um desejo de escolher um tema aleatório que pudesse ser bonito ou atrair a atenção, mas sim a observância de fatos e vivências minhas que oportunizam reflexões e que me encorajam ao compartilhamento com a comunidade, como parte da grande celebração que é este evento bianual da Fundação Allan Kardec.

3 METODOLOGIA

Inicialmente, para visualizar melhor as ideias que iam surgindo para a construção do artigo, foi sugerido a elaboração de um mapa mental com os pontos necessários para definição do eixo central da temática.

A partir desse mapeamento, foi realizada a leitura dos artigos que participei, que tratavam de assuntos que se encontram vinculados aos centros de força do perispírito, dando ensejo à identificação do encadeamento dos mesmos nessa temática, Tais assuntos me impulsionaram a trazer neste momento mais um elo dos meus processos de aprendizados no campo de observações da energia espiritual que se movimenta em mim, dessa vez adentrando um pouco no entendimento de como os centros de força laríngeo e cerebral atuam nesse processo, colocando o meu "conhecer a si mesmo"¹³² como fruto que venho colhendo a cada despertar para essas observações.

Na base de estruturação da pesquisa e observações encetadas, acrescentou-se à leitura das obras básicas, a leitura de obras subsidiárias e demais obras espíritas que abordam o tema diretamente e outros correlatos e que ofereceram elementos importantes na construção do texto, diante das percepções que motivaram a escrita deste artigo.

Para a organização e acompanhamento da evolução deste trabalho, todos os elementos utilizados na pesquisa foram organizados em pasta no Google Docs, criada para este artigo, a qual foi compartilhada com os orientadores.

4 DESENVOLVIMENTO

O convite para o autoconhecimento não é novidade, pois na antiguidade à entrada do templo de Delfos, tinha-se a inscrição Conhece-te a ti mesmo, cuja referência é mencionada no Livro dos Espíritos, na Questão 919 e que enseja comentário de Santo Agostinho que diz: "O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual "[1].

Em 2017, percebi pela primeira vez o convite, diante das minhas necessidades, a reflexões e observações maiores, sentindo esse campo de aprendizados que está sendo um dos temas principais desta existência: o autoconhecimento e sua correlação com os movimentos de energia no corpo espiritual.

Observo, desde então, que as tarefas oportunizadas me colocam em um laboratório íntimo de autodescobrimento, para olhar para minhas manifestações e para os sentimentos envolvidos,

¹³¹V Simpósio: "O passe como tratamento espiritual do trabalhador: equilibrando a energia dos chakras através do desenvolvimento da virtude do amor"; VI Simpósio: "O Processo Saúde-Doença na Perspectiva do Espírito Imortal" e VII Simpósio: "O uso da energia da vontade no equilíbrio psíquico-físico em tempos de pandemia"

¹³² Livro dos Espíritos, questão 919-a.

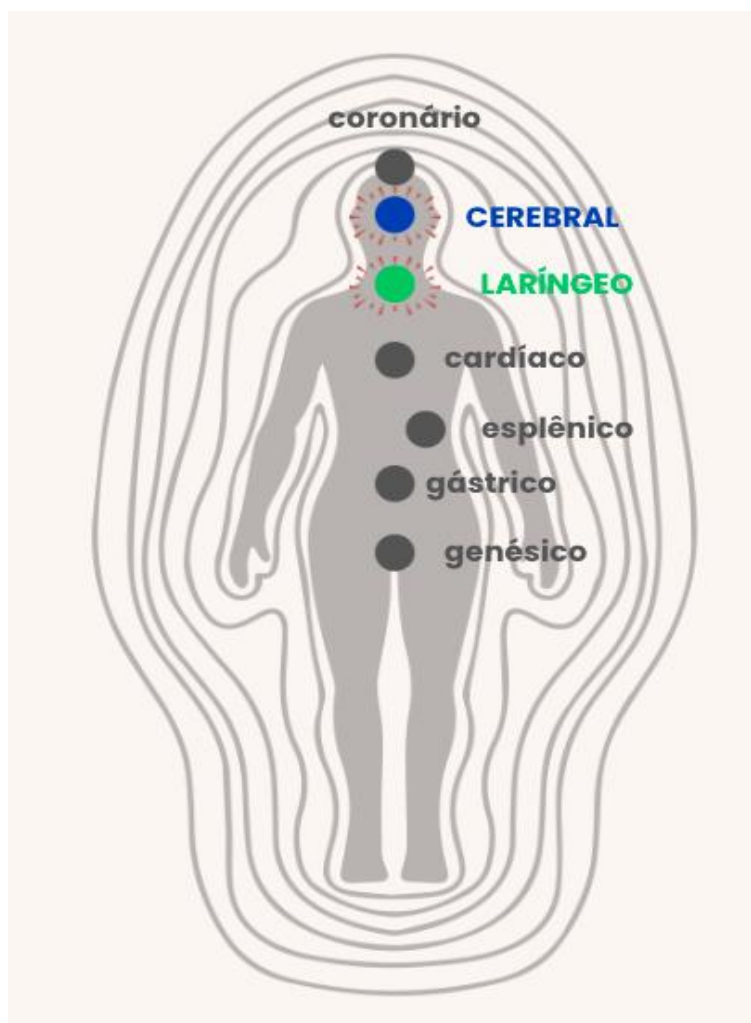
acentuando a ideia de refletir a respeito, para que eu não aja de forma automática ou desatenta no mundo.

Considerando as atividades desempenhadas neste último ano, por meio de papéis na área de estudo, como facilitadora do ESME (Estudo Sistematizado da Mediunidade), na DED (Diretoria de Estudos Doutrinários); na área de assistência espiritual, atuando como trabalhadora do passe e partilhando de ações e decisões na DAFA (Diretoria de Apoio Fluídico aos Assistidos); e ainda como parte da equipe mediúnica da DCA (Diretoria do Correio do Amor), e todas as circunstâncias decorrentes desse novo momento, ao sairmos de uma pandemia, retomei minhas leituras sobre o corpo espiritual e seus centros de força, dando atenção aos estados de equilíbrio/desequilíbrio psicofísico do ser encarnado, reforçando as reflexões para a vida prática, em movimento de autoconhecimento.

Para tanto, as perguntas que me ocorrem nessa seara de reflexões, especificamente para os centros de força laríngeo e cerebral, serão aqui analisadas, auscultadas e desenvolvidas dentro do campo de possibilidades que detenho, sempre deixando um caminho aberto para que esse assunto possa ser ampliado em aprendizados futuros.

Para melhor ilustrar o texto a ser desenvolvido, propiciando uma visão do todo do corpo energético e de seus centros de força, tem-se a imagem a seguir (Figura 1), destacando-se os que serão objeto de atenção neste artigo, para em seguida adentrar nas reflexões que venho realizando, com um breve olhar sobre os aspectos fisiológicos e psíquicos de cada um, como base para o autoconhecimento.

Figura 1 - Indicação dos centros de força objeto deste artigo



Fonte: Produzido no CANVA, pela autora do artigo (2023)

4.1 OS CENTROS DE FORÇA LARÍNGEO E CEREBRAL

Observemos, sobretudo, na condição de criaturas terrestres, o equipamento de que a Sabedoria Divina nos revestiu para controle dos recursos verbais: dois olhos, dois ouvidos; todavia, tão somente uma boca e, assim mesmo, antes que a palavra se prefigure nos lábios, temos os impulsos do coração a se projetarem para o cérebro e, no cérebro, esses mesmos impulsos se transformam em pensamentos, suscetíveis de sofrer rigorosa seleção, qual acontece aos alimentos em casa. [2]

Todos os homens participam dos poderes da intuição, no divino tabernáculo da consciência, e todos podem desenvolver suas possibilidades nesse sentido, no domínio da elevação espiritual. [3]

Os centros de forças laríngео e cerebral, compõem o corpo perispiritual juntamente com os demais centros de força que atuam como transformadores de energia, estimulando o sistema nervoso e endócrino na produção dos hormônios que irão possibilitar o funcionamento do corpo físico.

No centro de força laríngео tem-se sua expressão fisiológica por meio dos plexos nervosos situados na região da garganta junto às glândulas endócrinas que são as tireoides e paratireoides, importantes na liberação de hormônios essenciais para o funcionamento de órgãos importantes como o coração, o cérebro, o fígado e os rins (T3/ triiodotironina e T4 /tiroxina); e estimulando a reabsorção de cálcio no intestino, nos ossos e também diminuindo a eliminação de cálcio pelos rins (paratormônio), respectivamente.

De acordo com Gerber [4], no campo físico/emocional, esse centro de força se manifesta nas ações relacionadas à comunicação e nos aspectos voltados ao conhecimento, tendo suas disfunções evidenciadas na fala, onde os desequilíbrios originam-se em fatores emocionais do indivíduo. Outro aspecto importante é a fala e o som produzido pelo aparelho fonador, que são uma forma de nos comunicarmos, não somente expressando uma ideia, mas também vibracionalmente.

Em se tratando do centro de força cerebral, sua expressão fisiológica se dá por meio da glândula hipófise (anteriormente denominada pituitária), que é formada por duas partes, a neuro-hipófise e adeno-hipófise, sendo fundamental na regulação de todo o sistema endócrino, produzindo hormônios que regulam outras glândulas como as tireoides, suprarrenais, gônadas e também as mamas, além do hormônio do crescimento que age nas células do corpo físico.

Esse vórtice de energia perispiritual tem influência nas áreas adjacentes à sua posição no corpo físico (na cabeça, entre os olhos), tais como o cérebro inferior, ouvidos, olhos, nariz, seios faciais, sendo responsável pelos sentidos da audição, da visão e do tato, estando relacionado ao funcionamento de processos de inteligência, que dizem respeito à palavra, à cultura, à arte e ao saber.

Considerando o aspecto físico/emocional o centro de força cerebral apresenta sintomas de desajuste físico decorrentes do Espírito que se abstém de ver algo, que se mantém cético ou ainda se nega às percepções mais aprofundadas de si mesmo; e noutro extremo o excesso de percepções que estão aquém da visão de si mesmo, situadas nas circunstâncias externas, incluindo aí as crenças místicas, conforme nos diz Gerber [5].

No que cabe ao campo psíquico, o centro de força laríngео relaciona-se à clariaudiência e o centro de força cerebral é o órgão sutil relacionado à clarividência, sendo a sede da intuição.

Partindo do entendimento desses dois centros de força e seus papéis tanto no corpo espiritual como no físico, apresento alguns elementos de observação e reflexão, inserindo-os em meu contexto pessoal, que vêm sendo identificados diante das atividades executadas por mim em todos os espaços que me encontro inserida, tais como a casa espírita, o ambiente familiar e demais ambientes de relação

que se mostram na minha caminhada, como campo de maiores análises em favor dos meus aprendizados.

4.1.1 Onde o meu “expressar” (desejo de conhecer, de falar, de aprender e de comunicar) se manifestam nesta senda de trabalho?

Diante da pergunta-reflexão, identifico os convites que chegam para o exercício da autopercepção, diante do que me é ofertado nos estudos que realizo, nas conversas que estabeleço, nas partilhas realizadas com meus pares, em quaisquer das atividades que exerço na FAK. E ainda mais quando surge o desejo de expressar essas ideias por meio da participação em mais um simpósio, onde, impulsionada pela vontade, me sinto motivada a compartilhar um pouco desse caminhar, levando-me a recordar a temática que abordei no VII Simpósio, realizado em 2021, onde mencionei que "o momento sugeria fortemente a vivência do que foi lido e desenvolvido na escrita do artigo, como um convite ao exercício prático de assimilação e entendimento dessa potência da alma que estava em mim: a vontade!" [6]

Ao observar a expressão de mim mesma por meio de um exame íntimo, que resulta na escrita desse artigo, atendo aos convites do autoconhecimento, identificando a vontade como força motriz para que fosse possível esse exercício.

Associando todas essas movimentações a um reflexo mais concreto da atuação do centro de força laríngeo e que ao ser estimulado por ações de leitura, de conversas instrutivas, de reflexões sobre estudos e a disponibilização de ideias por meio da fala e da escuta, oportuniza uma atenção e disponibilidade maior para o processo de autodescobrimento, nesse ambiente de papéis assumidos nesta casa e que se espalham na vida como um todo.

Não somente falar, mas verificar, sobretudo, o que damos com as nossas palavras. Automaticamente, *transferimos estados de alma para aqueles que nos ouvem, toda vez que damos forma às emoções e pensamentos com recursos verbais.* (grifo nosso) [7]

Compartilho essa citação de Emmanuel por muito representar o que venho considerando ao observar os papéis que desempenho nas atividades na Casa Espírita e as oportunidades que favorecem a interação com o outro, por meio do ouvir e do falar e que me possibilitam observar que estado da minha alma eu ofereço nessas circunstâncias.

Ter coragem para identificar o que sinto e que por muitas vezes está muito aquém do que gostaria de sentir, mostra-me sentimentos não virtuosos, desconfortáveis, que são parte de mim e que, dependendo de como escolho lidar com eles, ensinam meios de autoconhecimento, configurando um espaço de aprimoramento íntimo, aliando o conhecimento com as experiências em curso.

Hammed [8] assevera que: "sentir alguma coisa não quer dizer que vamos manifestá-la ou colocá-la em prática; significa que, quando nós nos permitirmos "sentir", conseguiremos gradativamente compreender a nós mesmos e, assim, iniciar a nossa transformação íntima".

O passo inicial da transformação íntima se dá quando conheço os sentimentos que me tomam e ainda que nesse processo haja muitos desconfortos, encontrarei verdade e leveza ao verificar o quanto desse ou daquele sentimento bom ou ruim existe em mim, sem culpa, julgamento ou movimentos de fuga, o que cabe bem na afirmação de Joanna de Ângelis, quando comenta sobre o autodescobrimento:

O ser consciente deve trabalhar-se sempre, partindo do ponto inicial da sua realidade psicológica, aceitando-se como é e aprimorando-se sem cessar. Somente consegue

essa lucidez aquele que se autoanalise, disposto a encontrar-se sem máscara, sem deterioração. Para isso não se julga, nem se justifica, não se acusa, nem se culpa. Apenas descobre-se. [9]

O autoconhecimento ou autodescobrimento tem sido para mim uma escolha necessária e libertadora, onde nas observações realizadas vou pouco a pouco me reconhecendo, não somente como a trabalhadora da causa do bem, em movimento de auxílio, mas antes de tudo como a que mais se beneficia ao analisar-se diante das ações/reações que compõem as estruturas de relação que experiencio na Casa Espírita e nos círculos relacionais que estou inserida além da instituição espírita.

Gerber [10] diz que muitos problemas de expressão decorrem da dificuldade do indivíduo de fazer valer o seu desejo de comunicar seus sentimentos mais íntimos. Daí o comprometimento do equilíbrio da energia do chakra laríngeo em função dessa incapacidade de reconhecer suas necessidades.

Ao observar minhas expressões nesta senda de trabalho, percebo o quanto é essencial criar espaço, tempo e meios para analisar com mais consciência os sentimentos que abarcam o meu ouvir e o meu falar, compreendendo minhas necessidades e a energia movimentada no meu centro de força laríngeo diante disso, pois quanto mais me disponho a ter clareza sobre o sentimento que acompanha as ideias que são suscitadas, mais posso fazer uso da vontade para que minhas expressões no mundo sejam bem direcionadas, manifestando-me de forma autêntica, livre de posturas superficiais, podendo assim percorrer caminhos de mais equilíbrio e bem estar.

4.1.2 Onde minhas intuições, minhas percepções mais sutis, minha sensibilidade e minha crença se manifestam e são consideradas nas tarefas realizadas?

Não posso dissociar a minha expressão no mundo - por meio da fala, do comunicar, do aprender, do estudar e compartilhar - da manifestação da intuição que passo a identificar com mais clareza e confiança, fato que venho exercitando ao dar mais atenção às circunstâncias que envolvem meu sentir e meu pensar.

Percebo que minha necessidade de expressão, ainda que muitas vezes tolhida por meus receios e inseguranças, tem se mostrado mais intensa, e conjugada a elas as percepções das intuições vêm se tornando mais presentes.

Considerando essa integração dessas energias do conhecimento/comunicação e da intuição/inspiração, destaco dois pontos importantes nesse campo de reflexões:

- a) a relação mais aproximada com o amigo espiritual; e
- b) a confiança nos processos de desenvolvimento da mediunidade ostensiva.

Nesse contexto, onde me proponho a dar mais atenção às minhas intuições, declaro não caber mais dúvidas de que sou impulsionada por meu amigo espiritual, que partilha comigo, por meio das intuições desses temas – que são parte do que me comprometi alcançar nesta encarnação –, onde os temas inadiáveis se interpõem a mim, algumas vezes de forma sutil, por outras de forma mais enfática, para que eu não perca o fio da minha aprendizagem nesta existência.

Reikdal [11] afirma que: "A postura de se autodescobrir está em mantermos as questões em aberto e deixar que a vida nos dê, pouco a pouco, as respostas; não o intelecto." E hoje posso dizer que tenho deixado essas respostas me alcançarem por meio da autopercepção, favorecida pela ativação da intuição, como resultado de estar mais conectada ao amigo espiritual, em uma relação mais estreita, onde usufruo de uma conversa amigável e fraterna, sem invalidar o meu livre arbítrio.

Nesse ponto, tenho me esforçado para não ser distraída e nem usar da arrogância de crer que tudo que me é colocado como uma ideia no campo mental é fruto do meu saber, apenas. Em vez disso, não me furtar a estreitar a relação com esse amigo, lembrando o que diz São Luiz e Santo Agostinho [12]: "Oh! Interrogai os vossos anjos guardiães; estabelecei entre eles e vós essa terna intimidade que reina entre os melhores amigos"

O outro ponto a ser considerado nessa minha autoanálise diz respeito a um espaço que nos últimos anos vem impulsionando inúmeros aprendizados para minha trajetória de aprendiz no campo da sensibilidade, e que pontuo aqui como parte desse processo de autoconhecimento que, ainda insipiente, me proporciona contentamento pelos pequenos avanços.

O desabrochar da mediunidade ostensiva me trouxe conflitos permeados de dúvidas, medo, e autojulgamento, elementos bem intensos no meu processo de desenvolvimento/educação dessa capacidade orgânica, e que trouxe à luz o ceticismo diante de minha própria atuação como médium.

Esse ambiente da dúvida íntima tem sido meu campo intenso de autoconhecimento e olhar para essa energia movimentada nesse polo de descrença, vem favorecendo desconfortos, mas também pequenos avanços.

Emmanuel afirma que:

Para cooperar na mediunidade, a serviço do bem, não debes esperar que os instrutores desencarnados te impulsionem as peças orgânicas, como se fosses um fardo movido a guindaste. No reino da alma, o trabalhador, conquanto precise de inspiração, não pode considerar-se mola inerte. (grifo nosso) [13]

Tal afirmação é bastante acolhedora e rompe com muitas ideias preconcebidas sobre a mediunidade, por isso a reproduzo aqui para me lembrar de que se faz necessário transmutar as ideias equivocadas de uma mediunidade onde a razão, o discernimento e a capacidade interpretativa do médium é obliterada ou atrofiada por uma manifestação que apenas aciona os órgãos da fala, como garantia de que foi somente a ideia do ser extracorpóreo a induzir a fala, sem nenhuma interferência do intermediário.

Desvelar esses elementos para melhor compreendê-los em mim, tem me exigido cota de atenção e de coragem, reduzindo distrações, como parte da escolha da autopercepção. E ainda a aceitação de que posso me sentir frágil, desapontada, entristecida, desanimada, irritada e inquieta, entre tantas possibilidades de estados emocionais, decorrentes desse momento em que faço mergulhos mais aprofundados.

Seria tão cômodo e confortável estar inerte nessas circunstâncias. Mas onde estaria o esforço de se autoperceber? Onde a coragem de se autodisciplinar? Onde a alegria de partilhar ativamente, em comunhão com a espiritualidade? Onde o contentamento pelas conexões intuitivas e inspiradoras mais aproximadas?

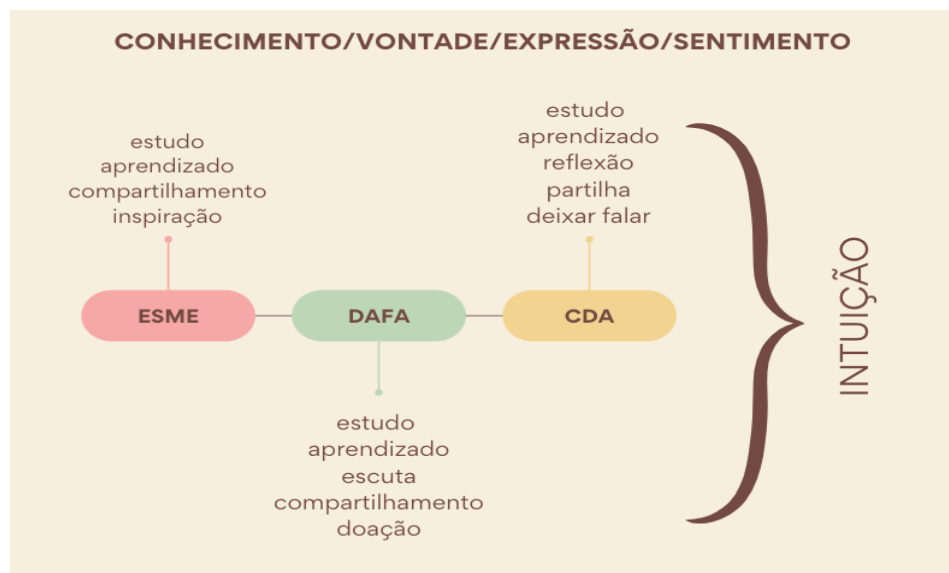
Como aprendiz nessa jornada, o desejo de buscar conhecimento, absorver a informação, alegrar-me pelo entendimento dela, identificando o quanto faz sentido para minha existência, abre espaços íntimos para que a luz adentre, aclarando alguns incômodos e desconfortos na interrelação do que se aprende com o que se faz.

E esse espaço, tão propício ao autoconhecimento, me foi ensinado pela Doutrina Espírita, que ampliou espaços outros de questionamentos e reflexões, a partir dos movimentos impulsionados por atividades dentro da Casa Espírita, tendo o estudo, a observação e as vivências por meio da intuição e maior sensibilidade, como recursos favoráveis a isso.

De modo a consolidar as observações a partir de minhas atividades na casa espírita correlacionando com os aprendizados pertinentes aos centros de força, apresento a seguir, um quadro

identificando as atividades que participo atualmente e que me fornecem elementos importantes para minha autopercepção.

Figura 2- Quadro representativo das áreas de atividade da autora na FAK e a relação com os movimentos de aprendizado por meio do autoconhecimento



Fonte: Produzido no CANVA, pela autora do artigo (2023)

Nesta apresentação das tarefas que realizo e que me possibilitaram as reflexões aqui apresentadas, quis demonstrar o quanto do fluxo da energia do conhecimento/comunicação está entrelaçado à energia da intuição/inspiração, demonstrando o quão aproximados estão esses centros de força no que se refere à repercussão da energia movimentada.

O compartilhar dessas reflexões vem como uma face desses processos íntimos que são tão necessários para mim, trazendo para este momento o contentamento de adentrar à arena de mim mesma e à arena pública, com coragem, podendo ofertar aos outros oportunidades de seguir em seus processos individuais de autoconhecimento, também.

4.2 ASPECTOS PSÍQUICO-FÍSICOS DE DESEQUILÍBRIO DOS CENTROS DE FORÇA LARÍNGEO E CEREBRAL

É nessa usina de energia, o perispírito, 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. [14]

No artigo desenvolvido para o V Simpósio, a autora trouxe reflexões sobre os aspectos psíquicos-físicos dos centros de força, para que fossem elementos encorajadores na nossa busca de equilíbrio, e aqui retomamos o assunto para diante de reflexões vivenciadas por meio de auto percepções emocionais e físicas, possamos considerar como o corpo energético e o físico, por consequência natural, se manifestam diante desse fluxo de energia, que oscila na busca de equilíbrio, ora em estados de hiperatividade, ora em hipoatividade.

Apresento a seguir uma compilação das manifestações da energia no centro de força laríngeo, em estados de hiperatividade ou hipoatividade, que se mostram como elementos auxiliares nas considerações que venho fazendo sobre o assunto.

Figura 3 - Hipoatividade e hiperatividade do centro de força laríngeo



Fonte: Adaptado de TINOCO, Carlos Alberto, 2015 - O Modelo organizador Biológico: Um ensaio sobre o corpo espiritual e CERQUEIRA FILHO, Alírio, 2013 - Energia dos Chakras: Saúde e Autotransformação

Quando o chakra está congestionado na hiperatividade, temos o abuso do conhecimento, que tem como objeto obter poder de coerção, e está ligado aos processos de onipotência e prepotência, gerados pela hiperatividade do terceiro chakra [gástrico].

[...]

Quando o chakra está inibido na hipoatividade, temos a sonegação ou o desprezo ao conhecimento.[15]

Os aspectos psíquico-físicos de desequilíbrio do centro de força laríngeo aqui apresentados são exemplificações de como as posturas do Espírito impactam no fluxo de energia no perispírito, nas áreas movimentadas pelo centro de força laríngeo, que acionam o sistema nervoso do corpo físico, em reflexo desequilibrante, manifestado nos sistemas orgânicos associados ao mesmo, chamando-nos a estarmos mais vigilantes com a responsabilidade que nos cabe em toda essa dinâmica.

Observo que o meu ‘querer falar’ ou ainda o não falar, compartilhar ou não uma ideia sinalizam em uma linguagem sutil os meus estados mais íntimos, que vão desde a irritação, impaciência, intolerância, julgamento, imposição, aversão, medo, pessimismo, frustração, insegurança, submissão, vergonha, alegria, motivação, compaixão, esperança, otimismo, bom humor, gratidão, contentamento, entre tantos outros, trazendo reflexos de equilíbrio/desequilíbrio nas áreas correspondentes ao centro de força laríngeo.

E de modo geral, na vida prática, me deter para analisar as expressões de minha fala, o modo como me comunico, as intenções que as movimentam e ainda a energia de equilíbrio ou desequilíbrio que se movimenta envolvendo-as, não é tarefa simples e tampouco rotina na minha vida.

Ainda que não seja um hábito, estar continuamente atenta a essa intercomunicação, entre a alma-perispírito-corpo físico, as pequenas oportunidades que ensejam refletir sobre o assunto, são convites para me aproximar ainda mais de quem estou sendo, a partir do que reconheço em mim.

À semelhança do que foi apresentado para o centro de força laríngeo, apresento um resumo de manifestações da energia no centro de força cerebral, exemplificando os estados de hiperatividade e hipoatividade correlacionados.

Figura 4 - Hipoatividade e hiperatividade do centro de força cerebral



Fonte: Adaptado de TINOCO, Carlos Alberto, 2015 - O Modelo organizador Biológico: Um ensaio sobre o corpo espiritual e CERQUEIRA FILHO, Alírio, 2013 - Energia dos Chakras: Saúde e Autotransformação

Quando congestionado na hiperatividade, temos o misticismo, em cuja postura o indivíduo acredita estar sendo o tempo orientado por seres espirituais superiores que direcionam a sua vida [...] indivíduos há que acham investidos de grandes missões espirituais, inspirados a efetivá-las por forças cósmicas.

[...]

Quando inibido na hipoatividade, temos o ceticismo. o desprezo às intuições e inspirações. Nesse caso, o indivíduo, com uma visão materialista da vida, não se aceita como um ser espiritual, nem aceita a existência de seres espirituais desencarnados em outra esfera de vida. [16]

Assim como no centro de força laríngeo, os aspectos psíquico-físicos de desequilíbrio no centro de força cerebral demonstram como as posturas do Espírito influenciam na movimentação da energia no perispírito, que por consequência atingem o sistema nervoso do corpo físico, materializando-se nos sistemas orgânicos associados ao mesmo, de forma desarmonizada.

Nesse movimento de auto-observação, no que diz respeito à energia movimentada pelo centro de força cerebral, percebo o meu receio de utilizar essa energia psíquica pendendo para o lado do misticismo, onde há uma crença excessiva em tudo que se refere ao mundo espiritual e todas as manifestações que se apresentam e ainda a postura de estar sempre tendo orientações de espíritos conduzindo decisões. Tal receio me leva ao polo oposto dessa energia que se configura com o ceticismo, onde há dúvidas, desconfianças, desprezo e questionamentos sobre tudo o que se relaciona às manifestações do mundo espiritual, o que também não cria condições de paz e maior compreensão dessas manifestações.

Também identifico nessa movimentação da energia para esse centro de força sentimentos que ancoram essa postura de ceticismo, como o medo, a arrogância, a preguiça, a submissão, o desprezo e a ausência de confiança.

Aos poucos, venho suavizando a minha relação com a sensibilidade que se apresenta, sem me julgar demais, sem me ver na obrigatoriedade de ter sempre uma intuição a ser compartilhada, ou estar sempre atenta ao que o mundo espiritual sinaliza, com respostas orientativas e esclarecedoras e tampouco me colocar na postura da descrença demasiada, sem esforço de compreensão e análise das percepções que se mostram como convite à intuição.

Nesse processo, começo a entender que os incômodos ofertados pelas circunstâncias exteriores nesse campo de vivência da intuição e tudo que envolve a sensibilidade mediúnica, são os chamados para eu parar e dar atenção ao que posso transformar em mim.

E alguns exercícios têm sido bem-vindos, tais como: não deixar de avançar por receio de julgamento, seja o próprio ou de outros; não se deter em demasia nos pormenores, buscando a perfeição, o que demanda um gasto de energia elevado e que poderia ser direcionado para situações mais úteis, acrescentando ainda mais momentos meditativos e estados de relaxamento para alcançar as ideias que são disponibilizadas, evitando julgar e racionalizar.

Todos esses processos de autoconhecimento, por meio dessas expressões de energia para o centro de força cerebral, me permitem visualizar melhor as manifestações físicas associadas à fonte do desequilíbrio, no Espírito, podendo assim estar mais consciente dos ajustes que posso realizar através de minha vontade.

Ao me dispor a essa auto-observação, alcanço maior conexão com quem sou, o que me move, tendo o meu corpo físico como elemento de expressão dos sentimentos que circulam em minha alma, como bem explicitado por Emmanuel no livro *Pensamento e Vida*, onde diz que: *“Não nos esqueçamos, assim, de que apenas o sentimento reto pode esboçar o reto pensamento, sem os quais a alma adocece pela carência de equilíbrio interior, imprimindo no aparelho somático os desvarios e as perturbações que lhe são consequentes.”* [17]

Assim, os estados de hiperatividade/hipoatividade do centro de força laríngeo e cerebral aqui apresentados, demonstram de forma resumida o que o corpo físico materializa a partir dos estados de alma existentes, no campo das expressões e manifestações do nosso conhecimento, do nosso falar e ouvir, das nossas percepções mais sutis, da intuição e da inspiração e de todos os sentimentos que integram essas movimentações, deixando a todos nós a oportunidade de termos a identificação desses desajustes, em exercícios de autopercepção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao relembrar o início do processo de escrita deste artigo, percebi que a partir das ideias que foram surgindo pude, sem barreiras e sem ajustes de controle excessivo, ativar meu centro de força cerebral, no movimento de me conectar com possíveis contribuições que impulsionariam a confiança

para desenvolver o tema; e assim também, em regime de interdependência, acionar o centro de força laríngeo, alcançando clareza e fluidez para escrever este artigo.

O exercício prático de autoconhecimento foi ampliado e fortalecido ao decidir me dar essa oportunidade de parar e tecer reflexões maiores sobre o assunto, quando dispus uma parcela de meu pensamento, revelando-se por meio das expressões de ideias e reflexões, em ligações fraternas com meu amigo espiritual, que atuou amorosamente, apoiando-me mais uma vez na participação deste simpósio e me conduzindo em reflexões na área de estudos e aprendizados do corpo energético, que avançaram um pouco mais a partir de minha vontade e esforço de autoconhecimento.

Transcrevo a afirmação de Joanna de Ângelis [18], onde a autora diz que: "harmonizando aspirações e lutas, buscas e realizações, o homem consciente vive integralmente todos os momentos, todas as ações, todos os sentimentos, todas as aspirações", registrando minha gratidão por alcançar um pouco mais de entendimento para pontos da minha existência, onde o examinar da minha expressão e do meu sentir, a partir dos centros de força mencionados, trouxe significados novos para minha vida, com destaque para esta encarnação onde, em planejamentos junto a fraternos companheiros, percebo os compromissos assumidos e me disponho a estar mais desperta, mais consciente, em aproximação maior com a trajetória que Deus me ofertou.

6 APRENDIZADOS

[...] conhecer a si mesmo significa reconhecer e aceitar que há em nós os dois lados de todas as coisas. Somos capazes de ter medo e valentia, de sentir raiva e ternura, de ser generosos e egoístas, frágeis e fortes. *Uma das grandes bênçãos do autoconhecimento é seu poder de transformar, no longo prazo, nossa vulnerabilidade em pontos fortes, ou seja, nosso temor transforma-se em coragem, nosso sofrimento num caminho para a integridade.* (grifo nosso) [19]

Os aprendizados que estão sendo alcançados com a escrita deste artigo e que me impulsionam a não desanimar nesse processo de autoconhecimento, envolvem:

- a compreensão dessas movimentações de minha energia psíquica, manifestadas por meio de estados de equilíbrio ou desequilíbrio dos centros de força laríngeo e cerebral;
- conhecer os desajustes que deságuam somatizando sentimentos e emoções que me coloca em papel ativo de autotransformação;
- maior aproximação de quem sou, do que necessito e do que sinto;
- estar mais consciente de que sou responsável por retomar os estados de equilíbrio, retirando esse vínculo de responsabilidade com as circunstâncias externas;
- identificar os sentimentos que me movem e ainda os incômodos e as satisfações que me trazem; e
- enxergar as nuances de quem sou de fato, para as escolhas e movimentações mais felizes, desimpedidas das amarras dos pseudo-sentimentos e alinhadas ao plano divino de minha existência.

7 REFERÊNCIAS

[1] KARDEC, Allan. *O Livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 4.ed. 4.imp. Brasília: FEB, 2017.cap. XII, q. 919a.

[2] XAVIER, Francisco C. *Alma e coração*. Pelo Espírito Emmanuel. 1.ed. 30.imp. São Paulo: PENSAMENTO, 2017.

[3] XAVIER, Francisco C. *Caminho, verdade e vida*. Pelo Espírito Emmanuel. Disponível em: <<http://bibliadocaminho.com/ocaminho/txavieriano/Livros/Cvv/Cvv156.htm>>. Acesso em: 01 out. 2023. cap. 156 – *Intuição*.

[4] GERBER, Richard. *Medicina vibracional - uma medicina para o futuro*. 1.ed. 14.reimp. Brasília: PENSAMENTO - CULTRIX, 2016. cap. X – *Nossas ligações com os chakras - O quinto chakra*.

[5] GERBER, Richard. *Medicina vibracional - uma medicina para o futuro*. 1.ed. 14.reimp. Brasília: PENSAMENTO - CULTRIX, 2016. cap. X – *Nossas ligações com os chakras - O sexto chakra*.

[6] SOUZA, FRANCE LUCE. *O uso da energia da vontade no equilíbrio psíquico-físico em tempos de pandemia*. In: VII Simpósio FAK: O espiritismo nas terras amazônicas: origens, realizações e compromissos. Manaus: Fundação Allan Kardec, 2021.

[7] XAVIER, Francisco C. *Coragem*. Autores diversos. Disponível em: <<http://bibliadocaminho.com/ocaminho/txavieriano/Livros/Crg/Crg31.htm>>. Acesso em: 01 out. 2023. cap. 31 – *Nos domínios da fala*.

[8] ESPÍRITO SANTO NETO, Francisco do. *A imensidão dos sentidos - aprendendo a lidar com a sua mediunidade*. Pelo Espírito Hammed. 15.ed. São Paulo: BOA NOVA, 2018. cap. 5 - *Arrogância competitiva*.

[9] FRANCO, Divaldo P. *O ser consciente*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 18.ed. Salvador: LEAL, 2022.

[10] GERBER, Richard. *Medicina vibracional - uma medicina para o futuro*. 1.ed. 14.reimp. Brasília: PENSAMENTO - CULTRIX, 2016. cap. X – *Nossas ligações com os chakras - O sexto chakra*.

[11] REIKDAL, Marlon. *Cultivo das emoções - um caminho para a transformação moral*. 1.ed. São Paulo: EBM, 2015.

[12] KARDEC, Allan. *O Livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noletto Bezerra. 4.ed. 4.imp. Brasília: FEB, 2017. cap. IX, q. 495.

[13] XAVIER, Francisco C. *Seara dos médiuns*. Pelo Espírito Emmanuel. 20.ed. 5.imp. Brasília: FEB, 2017. cap. 61- *Sintonia Mediúnica*.

[14] SOUZA, FRANCE LUCE. *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.

[15] CERQUEIRA FILHO, Alírio. *Energia dos chakras - Saúde e autotransformação*. 1 ed. Cuiabá, MT. ESPIRITIZAR, 2013.

[16] CERQUEIRA FILHO, Alírio. *Energia dos chakras - Saúde e autotransformação*. 1 ed. Cuiabá, MT. ESPIRITIZAR, 2013.

[17] XAVIER, Francisco C. *Pensamento e vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 19.ed. 1.imp. Brasília: FEB, 2013. cap. 15- *Saúde*.

[18] FRANCO, Divaldo P. *O ser consciente*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 18.ed. Salvador: LEAL, 2022.

[19] ESPÍRITO SANTO NETO, Francisco do. *A imensidão dos sentidos - aprendendo a lidar com a sua mediunidade*. Pelo Espírito Hammed. 15.ed. São Paulo: BOA NOVA, 2018. cap. 34 - *Mediunidade e Autoconhecimento*.