

Manual de Autocura



EVE – Escola de Verdades Espirituais

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: www.ebookespírita.org.



www.ebookespírita.org

Manual de Autocura

EVE – Escola de Verdades Espirituais

MANUAL DE AUTOCURA

1ª versão – Julho de 2005.

2ª versão – Abril de 2007.

EVE – Escola de Verdades Espirituais

Coordenação: Márcio Godinho

E-mail: marcio_godinho@hotmail.com

É permitida a reprodução desta obra. Afinal, somos donos de alguma coisa?

Sumário

<i>Considerações Preliminares</i>	5
<i>O que é Autocura?</i>	6
<i>Quem é a equipe da Autocura?</i>	7
<i>Como você será recebido ao chegar em nosso grupo?</i>	7
<i>Em quantos encontros faremos a jornada?</i>	7
<i>Após realizar a jornada, posso participar do grupo de Autocura, agora na condição de membro da equipe?</i>	8
<i>Diagnóstico do padrão mental</i>	9
<i>Em que degrau você está hoje?</i>	10
<i>Primeiro passo - Atuar pelo pensamento</i>	11
<i>Meu pensamento está onde meu corpo está?</i>	11
<i>Para onde você vai?</i>	12
<i>Lista de checagem</i>	12
<i>Para refletir</i>	14
<i>Segundo passo: Sintonizar Deus</i>	16
<i>Para buscar Deus</i>	16
<i>Lista de checagem</i>	17
<i>Leon Denis, como se fosse uma prece...</i>	18
<i>Terceiro passo: Cuidar do físico</i>	19
<i>Como está nosso hospital doméstico?</i>	20
<i>Lista de checagem</i>	20
<i>Reflexão</i>	21
<i>Quarto passo: Cultivar o amor</i>	23
<i>Amor, agente da cura</i>	23
<i>Onde há mais fluxo...</i>	24
<i>Há em você algo para ser compartilhado?</i>	25
<i>Propague o amor</i>	25
<i>Lista de checagem</i>	26
<i>Para refletir</i>	27
<i>Pai nosso</i>	27
<i>Alguns exercícios</i>	28

<i>Reflexão sobre o significado das afirmações</i>	<i>29</i>
<i>O que farei daqui para frente?</i>	<i>31</i>
<i>Após responder estas perguntas, lembre-se disto:.....</i>	<i>31</i>

Considerações Preliminares

Caro (a) irmão (ã),
Através deste livreto a Autocura será apresentada a você na íntegra.

Gostaríamos muito que, do mesmo modo que ela irá querer lhe conhecer de forma plena, desse a ela esta mesma oportunidade. Pois temos muito a receber da Autocura. Mas também temos muitas coisas dentro de nós para doar em nome da Autocura. E certamente, esta parceria nos renderá muitos frutos ao longo de nossa existência!

Essencialmente universalista, a Autocura é dedicada a todas as pessoas indistintamente. Pois seja qual for a crença ou raça, estará sempre imponente a bandeira da fraternidade em suas despreziosas lições!

A Autocura é desenvolvida em quatro passos. E nós tomamos o cuidado de dispor seus conceitos de forma detalhada. Pois é essencial que você assimile cada etapa, e a partir disto incorpore sua filosofia. Isto é, viva em prática constante!

Lembre-se que um projeto universal necessita ser propagado de todas as formas possíveis. Portanto, não guarde para si os preciosos conceitos aqui existentes. Compartilhe-os com o mundo, a começar pelos seus familiares, parentes, vizinhos e amigos; para sua comunidade, e assim por diante!

Sentiu-se incapaz de fazer isto? Então pense que enquanto uma criatura questiona-se durante a vida inteira se é ou não capaz de realizar algo, outra criatura resolveu “praticar” sua incapacidade. E o simples ato de se colocar em movimento fez com que ela tomasse consciência de suas próprias limitações. E tomando consciência, tratou logo de expandir-se de modo que em pouco tempo já não era mais tão limitada quando antes.

Certamente, durante os quatro passos seremos levados a nos questionar sobre a vida. Mas não ficaremos somente nos questionamentos: partiremos em busca das respostas que curam usando o mais eficaz dos remédios, o Amor, unindo-o com uma terapêutica infalível, a Prática!

Portanto, prepare-se para esta caminhada maravilhosa!

O que é Autocura?

A Autocura não é propriamente um conceito, mas um caminho que nos propõe ressignificar nossa maneira de viver.

O projeto inicial da Autocura foi desenvolvido pela médica carioca Dra Luzia Helena Mathias Arruda sob o cognome “Plenitude”, baseado na obra de mesmo nome, de Joanna de Ângelis.

Em seguida a Sociedade Espírita Ramatis, sediada na cidade do Rio de Janeiro, incorporou-a como “Projeto Superação” em seu quadro de trabalhos.

Em nosso caso não poderia ser diferente. Além disto, juntamos outros procedimentos considerados importantes, que acabaram tornando a Autocura uma espécie de terapia em várias dimensões. Tais procedimentos serão explicados ao longo desta cartilha.

A Autocura consiste em fazer com que percebamos nosso Plano Essencial. Sabemos que todos possuem um plano, que teve seu início lá no mundo espiritual, antes mesmo de iniciarmos nossa jornada encarnatória.

Quando, por algum motivo nos afastamos deste plano essencial, a doença surge como um alerta, nos avisando que não estamos seguindo a vida de acordo com nossa proposta evolutiva. E não somente a doença surge, mas também, nossa caminhada se torna desditosa.

Ouvir nosso Eu Superior é tarefa difícil, e certamente muito poucas pessoas sabem fazê-lo de forma satisfatória. Entretanto, podemos ensaiar esta preciosa escuta percebendo a existência deste Eu Superior através de nossas intuições, pensamentos, emoções, comportamento e nosso corpo.

Porém, precisamos educar estes veículos pelos quais o Eu Superior se manifesta. Pois constantemente somos vítimas das confusões dos pensamentos e emoções, que nos impulsionam a fazer coisas que causam sofrimento a nós mesmos e aos outros.

E nesta jornada em que nos tornamos pretendentes ao posto de “co-redentores”, a Autocura surge como instrumento inspirado pelo Alto, para que façamos da felicidade um caminho e não apenas nosso destino. Isso tornará nossa caminhada evolutiva mais proveitosa.

Quem é a equipe da Autocura?

7

A equipe da Autocura é formada por pessoas que não somente se dedicam ao estudo das ciências humanas como também vivenciam as lições que costumam compartilhar.

Seguimos o conceito simples de “ensinar aprendendo e aprender ensinando”. Ou seja, todos nós somos alunos da escola da vida e aprendemos uns com os outros! E aqui estamos para compartilhar esta maravilhosa ferramenta com você!

Como você será recebido ao chegar em nosso grupo?

Certamente será bem acolhido!

No primeiro encontro, faremos uma explanação sobre todos os passos da Autocura, assim como as leituras e procedimentos que marcarão o início da jornada. Desta forma você saberá como proceder durante todo o andamento do projeto.

Para que possamos lhe conhecer um pouco mais, entregaremos em mãos um questionário simples que deverá ser devolvido já no segundo encontro.

Em quantos encontros faremos a jornada?

A Autocura consiste na realização de quatro passos a seguir: 1 – Atuar pelo pensamento; 2 – Sintonizar Deus; 3 – Cuidar do físico e 4 – Cultivar o Amor.

Após quatro encontros daremos o passo seguinte. Assim, teremos um total de dezesseis encontros, cada um deles previamente estruturados, a fim que obtenhamos o maior aproveitamento possível.

O número de encontros assusta num primeiro momento. Pois geralmente buscamos respostas mais imediatas e não sabemos se queremos nos comprometer. Isto é perfeitamente compreensível do

Manual de Autocura

ponto de vista de tempo e disponibilidade. Porém, a experiência tem nos mostrado que muitas pessoas, após cumprirem a jornada, querem 8
repeti-la!

Após realizar a jornada, posso participar do grupo de Autocura, agora na condição de membro da equipe?

Claro! Quanto mais pessoas integrarem o projeto, tanto mais conseguiremos propagar a Autocura. Entretanto, é importante saber que na condição de membros da equipe de Autocura, estaremos servindo, enquanto que os assistidos serão servidos!

Diagnóstico do padrão mental

A sua posição mental é favorável a autocura?

Como saber?

Sim, é muito difícil saber se estamos ou não em uma posição favorável para auxiliar as forças de cura do nosso complexo espírito-mente-corpo.

Mas como esta informação é imprescindível vamos usar o recurso da escadinha.

Tente localizar-se na escada (mais adiante) e procure estabelecer um plano de ascensão, não para o topo da escada já no dia seguinte, mas a ascender, passo a passo, canalizando todos os esforços, para chegar ao degrau imediatamente superior.

Nos tornamos mais fortes e confiantes quando nos acreditamos capazes.

E de fato somos capazes de realizar tudo, desde que tenhamos a tão conhecida, mas tão pouco praticada fé ativa!

Mostre a você mesmo que qualificando a sua vontade, você é capaz de tentar para conseguir, e não apenas tentar por tentar!

“ — Para onde vais, Andarilho, nesse andar assim cambaio?

— Vou ao encontro do amanhecer!”.

(Thiago de Melo)

Em que degrau você está hoje?

10



Primeiro passo - Atuar pelo pensamento

11

Leitura recomendada: Evangelho Segundo o Espiritismo - cap. XIX, item 12 – A fé humana e a fé divina.

Começemos por receber a força e a ação do pensamento em nossa vida...

Responda a essa pergunta:
Onde você verdadeiramente está agora?

Respondeu?
Cheque você mesmo a veracidade da sua afirmativa...

Meu pensamento está onde meu corpo está?

Na verdade o nosso corpo pode estar em qualquer lugar, seja em casa, em repouso, no trabalho, na rua, numa festa, viagem ou passeio, mas nosso pensamento nem sempre está no mesmo lugar que nosso corpo.

E sob um aspecto geral, vivemos tão dispersos, preocupados com o amanhã (coisas que precisaremos resolver daqui a dois ou três dias, ou mesmo daqui alguns meses) e frustrados com o ontem (equivocos que cometemos ou coisas que não saíram conforme planejamos) que sequer somos capazes de perceber que muito raramente vivemos no presente.

Com isto, criamos um mundo mental bastante amplo.

Quando desenvolvemos o hábito de cultivar pensamentos harmoniosos, podemos estar em lugares desagradáveis (num dia péssimo de trabalho ou num ambiente hostil) que ainda assim estes lugares não influenciarão em nosso humor.

E se cultivarmos pensamentos de pessimismo, certamente não haverá nenhum ambiente, por mais agradável que seja, que nos contagie. Podemos estar em meio a uma festa ou junto com pessoas a quem amamos e ainda assim isto não será suficiente para que nos sintamos felizes!

“É no ambiente mental onde construímos a maior parte das doenças que maltratam nosso corpo!” 12

Considera esse ambiente favorável à recuperação da saúde?

Se a sua resposta é não, trabalhe os itens de nossa lista de checagem e encontre a melhor forma para construir um ambiente mental saudável, livre de idéias perniciosas e "brigas interiores". Assim você estará tratando de sua saúde e não de sua doença!

Para onde você vai?

Sinceramente, quando não sabemos onde queremos ir é bem provável que nos percamos em algum ponto do caminho!

Procure saber onde quer estar daqui a algum tempo. Isto permite com que você visualize todos os trechos mais difíceis do caminho a ser percorrido e mobilize forças a fim de realizar a caminhada.

Construa um ambiente mental hígido. Ele será seu maior aliado na busca pela cura de alguma doença ou na superação de alguma dificuldade.

Lembre-se de que ninguém poderá construir este ambiente e nem tampouco dizer como ele deve ser construído. Mãos à obra! Pois você é o construtor de seu próprio mundo mental!

Lista de checagem

1 – Você pensa alto? Briga com os outros e consigo mesmo pelo pensamento? Já se flagrou discutindo com alguém mentalmente e dizendo um monte de coisas as quais não teve coragem de dizer para esta pessoa?

Se a resposta é SIM, então pare, respire fundo e procure sentir a "poeira" mental ir baixando. Esta poeira é fruto de toda a movimentação de energia psíquica que foi mobilizada para algo considerado inútil. Lembre-se de que, numa estrada, aquela nuvem enorme de poeira foi

levantada por um pequeno veículo. E é assim que acontece conosco: fazemos muita poeira por pouca coisa!

13

2 – Visualize-se com saúde. É o primeiro passo para consolidarmos atitudes que curam! Pense e sonhe com o ímpeto de realizar!

3 – Evite as reações. Priorize as ações!

4 – Agregue energias através da fé ativa. Lembre-se de que apenas acreditar não é o suficiente. É preciso atuar em cima daquilo que acreditamos!

5 – O seu querer deve estar sempre em equilíbrio com sua capacidade de construir. Jamais queira algo que não possa ser seu e evite sofrer por coisas que você não possui!

6 – Só é capaz de realizar aquele que sonha e acorda suficientemente motivado para viver este sonho!

7 – Se a dor física ou moral nos convoca, evitemos reagir tentando expulsá-la. Aprendamos a ouvir o que ela tem a nos dizer. Pois assim que compreendermos seu recado, ela certamente ela irá embora!

8 – Visualize-se com saúde! Como? Mantendo um padrão de higidez mental!

9 – A qualidade do pensamento é a vacina mais poderosa contra as doenças!

10 – Quando aceitamos a dor como parte de nosso restabelecimento físico/espiritual, ela deixa de nos fazer sofrer. Lembremo-nos de que sofrimento é fruto do apego e não resultado da dor!

11 – Todos possuímos pensamentos ruins. Entretanto podemos escolher entre cultivá-los ou transformá-los em algo produtivo!

12 – Por quê e para quê desejo me curar?

Algumas pessoas desejam curar-se para voltarem a "viver como antigamente". Isto equivale a buscar novamente a doença. Pois a maneira da qual viveram é que lhes tornou doentes.

Devemos repensar nossa forma de viver entendendo que a doença é um chamado à profunda modificação de hábitos mentais, emocionais, morais e físicos.

13 – Doença:

a) Você não se instalou no meu Eu, mas sim em meu corpo;

b) Eu estou revendo o meu padrão mental a fim de que meu corpo receba os benefícios de uma reciclagem profunda;

- c) Certamente quando eu entender o seu recado, não será preciso que você continue comigo;
- d) Eu te ouço com grande respeito e por isto decidi tomar algumas resoluções importantes em minha vida;
- e) Estarei vigiando a porta por onde você entrou a fim de que não seja mais surpreendido com um novo "inquilino" que poderá depredar o maior patrimônio que possuo: meu corpo! Portanto, evitarei te expulsar. Você é que sairá por conta própria, assim que eu assumir que a casa onde mora meu espírito (corpo) será tratada daqui pra frente com amor e respeito.

Para refletir

Dois homens, seriamente doentes, ocupavam o mesmo quarto em um hospital.

Um deles ficava sentado em sua cama por uma hora todas as tardes para conseguir drenar o líquido de seus pulmões. Sua cama ficava próxima da única janela existente no quarto. O outro homem era obrigado a ficar deitado de bruços em sua cama por todo o tempo.

Eles conversavam muito. Falavam sobre suas mulheres e suas famílias, suas casas, seus empregos. E toda a tarde quando o homem perto da janela podia sentar-se ele passava o tempo descrevendo ao seu companheiro todas as coisas que ele podia ver através da janela. O homem na outra cama começou a esperar por esse período onde seu mundo era ampliado e animado pelas descrições do companheiro. Ele diria que da janela dava para ver um parque com um lago bem legal, patos e cisnes brincavam na água enquanto as crianças navegavam seus pequenos barcos. Jovens namorados andavam de braços dados no meio das flores e estas possuíam todas as cores do arco-íris. Grandes e velhas árvores, cheias de elegância na paisagem, e uma fina linha podia ser vista no céu da cidade. Quando o homem perto da janela fazia suas descrições, ele o fazia de modo primoroso e delicado, com detalhes e o outro homem fechava seus olhos e imaginava a cena pitoresca. Uma tarde quente, o homem perto da janela descreveu que havia um desfile na rua e embora não pudesse escutar a música, podia ver e descrever tudo.

Dias e semanas passaram-se. Em uma manhã a enfermeira do dia chegou trazendo água para o banho dos dois homens, mas achou um deles morto. 15

O homem que ficava perto da janela morreu pacificamente durante o seu sono à noite. Ela estava entristecida e chamou as atendentes do hospital para levarem o corpo embora.

Assim que julgou conveniente, o outro homem pediu à enfermeira que mudasse sua cama para perto da janela. A enfermeira ficou feliz em poder fazer esse favor para o homem e depois de verificar que ele estava confortável, deixou-o sozinho no quarto. Vagarosamente, pacientemente, ele apoiou-se no cotovelo para conseguir olhar pela primeira vez pela janela. Finalmente, ele poderia ver tudo por si mesmo. Ele esticou-se ao máximo, lutando contra a dor para poder olhar através da janela e quando conseguiu fazê-lo deparou-se com um muro todo branco. Então perguntou à enfermeira o que teria levado seu companheiro a descrever-lhe coisas tão belas, todos os dias, se pela janela só dava para ver um muro branco? A enfermeira respondeu que aquele homem era cego e não poderia ver nada, mesmo que quisesse. Talvez ele só estivesse pensando em distraí-lo e alegrá-lo um pouco mais com suas histórias.

Moral da história: há uma tremenda alegria em fazer outras pessoas felizes, independentemente de nossa situação atual. Dividir problemas e pesares é ter metade de uma aflição. Quando compartilhamos a nossa felicidade passamos a ter o dobro de felicidade.

Se você quer se sentir rico, apenas, conte todas as coisas que você tem e que o dinheiro não pode comprar. O hoje é um presente e é por isso que é chamado assim.

Autor desconhecido

Segundo passo: Sintonizar Deus

16

Leitura recomendada: Evangelho Segundo o Espiritismo – Cap. XXVIII, item 3, I e II – Oração Dominical.

É claro que estando doente, principalmente de uma enfermidade de difícil resolução pela medicina, nós buscamos Deus.

(Repasse mentalmente como você tem buscado a Deus dentro do seu processo de doença).

É comum buscarmos a Deus em clima de desespero, e buscá-Lo desta forma nos impede que O sintamos em toda Sua plenitude.

Buscamos também a Deus para barganhar a nossa cura, propondo oferendas em troca de um milagre (as tão famosas promessas a serem pagas).

Isto equivale à afirmação da nossa intenção de permanecermos na mesma postura que nos levou a adoecer. É o mesmo que oferecermos ao médico um acordo qualquer para que ele nos cure sem que tomemos os remédios, sigamos as prescrições, façamos a dieta... É claro que não vai funcionar!

Às vezes o doente busca a Deus por hábito, por estar desacreditado de tudo, por comodismo ou por falta de uma alternativa melhor. Vai aos templos, seus lábios proferem palavras que lhe foram ensinadas, adorna seu leito de símbolos e imagens, entoando cânticos e segue prescrições materiais... Mas não crê, verdadeiramente, em nada disso...!

Para buscar Deus

Vejamos o que Joanna de Ângelis e Ramatis nos orientam para otimizarmos a nossa relação com Deus:

“Todo amor procede de Deus, a fonte do Poder. Como consequência, a sintonia mental do paciente com a casualidade se torna imprescindível para a recuperação da saúde.”

“Quer experimentar dar um crédito a Deus? Tente confiar-se a Ele, mesmo que os fatos o inclinem ao oposto. Procure entregar-se confiante em suas mãos, sem restrições, dúvidas, resistências, sem grandes e exorbitantes expectativas. Se entregue confiante, tanto que possa Ele sentir-se a vontade para atuar e mesmo se sinta responsável pela sua cura e salvação”. (Joanna de Angelis)

“Deus nunca nos esquece, mas nós, muitas vezes em grandes revoltas, O esquecemos, e não nos damos conta de que somos os responsáveis por nossos atos”. (Ramatis – As Flores do Oriente)

Lista de checagem

1 – Não sou um corpo. Sou livre porque ainda sou como Deus me criou!

2 – A paz de Deus é o meu único objetivo, a meta de todo este meu viver, o fim que busco, meu propósito, minha função, minha vida, enquanto permaneço aqui longe de minha morada!

3 – Estou aqui apenas para ser verdadeiramente útil. Estou aqui para representar Aquele que me enviou. Não devo me preocupar com o que dizer ou o que fazer, pois Aquele que me enviou há de me guiar. Estou contente por estar onde Ele assim o quer, sabendo que Ele está a meu lado. Serei curado ao permitir-Lhe que me ensine a curar!

4 – Quando a pessoa volta seu pensamento para Deus (para a fonte, para o amor) uma mente fragmentada pode voltar à plenitude. Não existe cura mais autêntica que esta!

5 – Buscar Deus para manter-se em harmonia com a própria vida.

6 – Desejar a saúde, mas acima de tudo mantermo-nos em paz com a vida. Isto permitirá que ela (a saúde) esteja sempre presente.

7 – A energia curativa natural que existe em cada um de nós é o principal fator de recuperação.

8 – Recomendar-se a Deus incondicionalmente.

9 – Quando estiver enfrentando uma tempestade em alto mar, não lute contra ela. Apenas ajuste as velas de seu barco e continue a navegar! E se a embarcação for frágil, lembre-se de que o bom capitão se mostra em meio a uma tempestade!

10 – A dor sem Deus é sofrimento... ..Com Deus, é plenificação. As dificuldades sem Deus são problemas insolúveis... ..Com Deus são 18 desafios à transcendência!

Leon Denis, como se fosse uma prece...

De pé sobre a Terra, meu sustentáculo, minha nutriz e minha mãe, elevo os meus olhares para o infinito, sinto-me envolvido na imensa comunhão da vida; os eflúvios da alma Universal me penetram e fazem vibrar meu pensamento e meu coração; forças poderosas me sustentam, avivam em mim a existência. Por toda parte onde a que a minha inteligência se transporta, vejo, discirno, contemplo a grande harmonia que rege os seres e, por vias diversas, os faz rumar para um fim único e sublime. Por toda parte vejo irradiar a Bondade, o amor, a Justiça.

Ó meu Deus! Ó meu Pai! Fonte de toda a sabedoria, de todo o amor, Espírito Supremo cujo nome é Luz, eu te ofereço meus louvores e minhas aspirações! Que elas subam a ti, qual perfume de flores, qual sobe para o céu os odores inebriantes dos bosques. Ajuda-me a avançar na senda sagrada do conhecimento para uma compreensão mais alta de tuas leis, afim de que se desenvolva em mim mais simpatia, mais amor pela grande família humana; pois sei que, pelo meu aperfeiçoamento moral, pela realização, pela aplicação ativa em torno de mim e, em proveito de todos, da caridade e da bondade, aproximar-me-ei de ti, e merecerei conhecer-te melhor, comungar mais intimamente contigo na grande harmonia dos seres e das coisas.

Ajuda-me a desprender-me da vida material, a compreender, a sentir o que é a vida superior, a vida infinita.

Dissipa a obscuridade desse fogo que me envolve; depõe em minha alma uma centelha desse fogo divino que aquece e abrasa os Espíritos das esferas celestes.

Que tua doce luz e, com ela, os sentimentos de concórdia e de paz se derramem sobre todos os seres!

O Grande Enigma
Leon Denis – 1ª parte/III

Terceiro passo: Cuidar do físico

19

Leitura recomendada: Evangelho Segundo o Espiritismo: Cap XVII, item 11: Cuidar do corpo e do Espírito

Nossa edificação precisa ser cuidada com responsabilidade!

Quando somos internados num hospital, se for um bom hospital, todos os recursos disponíveis serão postos em ação para criar as condições físicas e psíquicas ideais para a nossa recuperação.

Assim, todos os ambientes serão rigorosamente limpos e arrumados. Podemos notar a preocupação do decorador em introduzir tons alegres e reconfortantes como um quadro delicado, um arranjo de flores, assim como na escolha das cores das paredes, móveis, cortinas...

Ao sermos acordados, sempre na mesma hora, teremos os cuidados de enfermagem, higienização, troca de roupa de cama, receberemos os medicamentos prescritos previamente pelo médico nos horários rigorosamente certos...

Os alimentos que recebemos, previamente escolhidos pela nutricionista, que também serão preparados com carinho e cuidado, são os ideais para as nossas condições clínicas e virão servidos com caprichos, separados nos compartimentos da bandeja. O suco virá em copo coberto e haverá sempre uma sobremesa, como um agrado, um estímulo a mais, ao nosso corpo doente...

Se for o caso, receberemos a visita do fisioterapeuta que nos incentivará a prática de exercícios físicos, que com muito estudo e medicação em torno do nosso caso, foram consideradas idéias para a recuperação das nossas diversas funções...

E há o psicólogo, o assistente social, o técnico do laboratório, a faxineira, a cozinheira, o técnico do RX... Enfim, como dissemos, há todo um esforço conjunto para criar as condições físicas e psicológicas ideais para o nosso restabelecimento.

"É inútil alguém pretender se tornar um iluminado se não for capaz de honrar o horário de seus compromissos terrenos. As disciplinas de caráter são essenciais sem as quais as experiências iluminativas jamais acontecerão!" Ramatis

Como está nosso hospital doméstico?

20

E quando estamos “internados” em nossa casa?
Que nota você daria agora mesmo para o seu “hospital doméstico”?

Repasse mentalmente como você está cuidando do paciente mais importante do seu hospital: VOCÊ MESMO.

Lista de checagem

1 – Estabelecer prioridades. Qual é a sua hora de ouro? (aquela hora do dia que temos toda a disposição do mundo) Use-a para resolver os problemas mais difíceis!

2- A cirurgia, a quimioterapia, os aparelhos e todos os medicamentos, apesar de fragilizarem meu corpo, são instrumentos que atuam em sua manutenção.

3 – Qual o motivo de fazer hemodiálise, exames, curativos, dietas, usar sondas e remédios? São recursos de manutenção ou restabelecimento da minha saúde. Portanto, necessários!

4 – O corpo é o veículo que permite ao meu espírito evoluir. Devo cuidá-lo com grande responsabilidade. Isto significa que é necessário adotar uma alimentação saudável, livrá-lo dos vícios e incorporar uma rotina que o permita recuperar-se da fadiga e do estresse diários.

5 – Na medida em que estabeleço limites em minha vida, estarei buscando a saúde.

6 – Carpe Diem – Faça o dia de hoje valer à pena!

7 – “Levanta-te e anda!” Eis a frase que, dita sob o alicerce da fé ativa, move montanhas!

8 – Aceitar a doença e torne-a uma aliada na busca pela cura!

9 – Veja se está parado no acostamento da grande estrada da vida! Se estiver, entenda que o caminho estará sempre ali à espera de ser percorrido. Portanto, esteja sempre a caminho!

10 – A criatura humana possui inexplorados e valiosos recursos que aguardam a canalização conveniente. Dentre eles, a bioenergia é fonte de inexauríveis recursos!

11 – A felicidade não deve apenas ser experimentada quando alcançamos alguma coisa, mas também durante todo o caminho de sua conquista. Em tempo, uma vitória sem comemoração será apenas mais um dia em sua vida!

12 – O segredo daqueles que triunfam é sempre estar disposto a recomeçar!

13 – Mais importante do que o que acontece com a gente é o que A GENTE FAZ acontecer conosco!

Reflexão

1 – Você já se olhou bem no espelho?

2 – Além da doença já pensou se realmente quer ficar bom?

3 – E, se pensou, lembrou que para se curar é preciso se modificar em muitas coisas?

4 – Você quer ficar bom mesmo? Para quê?

5 – Que tal começar organizando sua Prescrição Diária?

6 – Como você acorda?

7 – Procurou sintonizar-se com Deus, através da oração, logo ao acordar?

8 – Qual a sua relação com seu corpo?

9 – Alguma vez você já se abraçou? Já sorriu para si mesmo?

10 – Já procurou conversar com seus órgãos?

11 – Já escutou o que eles tem a falar?

12 – Você se aceita como encarnado? Se aceita como humano?

13 – Será que você ama o seu corpo? Como o vê?

14 – Você está se alimentando adequadamente?

15 – Como está a qualidade da sua alimentação?

16 – Tem dado a devida atenção à sua higiene corporal?

17 – Todos os seus órgãos funcionam perfeitamente?

18 – Será que seus pensamentos estão atuando como forças regeneradoras, capazes de plasmar sua cura?

19 – Você sabe que no corpo existem vários tipos de energias?

20 – Você sabe que essas energias precisam estar bem distribuídas?

Manual de Autocura

- 21 – Você sabe que o uso indevido de nossas energias pode causar mal funcionamento de um órgão? 22
- 22 – Que nossas intenções determinam a intensidade e a qualidade dessas energias?
- 23 – Você tem procurado “abrir espaços” para si próprio?
- 24 – Você já identificou, localizou, visualizou algum órgão do seu corpo que não está bem?
- 25 – Já perguntou para ele porque não funciona bem?
- 26 – Já perguntou o que ele precisa para se recuperar?
- 27 – Já combinou com ele o que vocês vão fazer para a saúde voltar?
- 28 – Você já agradeceu o que ele faz por você?
- 29 – O que você pode fazer para equilibrar esse órgão doente?
- 30 – Você já pensou que para equilibrar o seu relacionamento com o seu corpo, deve primeiro aceitar todas as suas limitações físicas?
- 31 – Refletiu que aceitação não é o mesmo que acomodação, derrota ou resignação, mas sim, tomada de consciência das suas necessidades?
- 32 – Que a conscientização não consiste em apenas arrepende-se e expiar, mas sim reparar aquilo que desgastamos ou destruimos?
- 33 – Que reparar implica num constante trabalho de mudança interior fortalecido pela solidariedade das pessoas próximas?
- 34 – Já pensou no que vai fazer quando estiver melhorado ou recuperado? Vamos planejar?
- 35 – Comece refletindo: em que você contribuiu para o atual estado da doença?
- 36 – Já tentou enxergar com clareza as verdadeiras causas da doença que o aflige?

Quarto passo: Cultivar o amor

23

Leitura recomendada: Evangelho Segundo o Espiritismo: Cap. XI, item 09: 4§: A Lei do Amor.

A fonte de todo o trabalho terapêutico, em que pese a busca pela cura, consiste num simples aprendizado: sentir e expressar o amor!

Entretanto, precisamos descobrir nossas próprias capacidades e limitações para expressar este sentimento tão nobre. E primeiramente, precisamos aceitar que todos somos dignos de sermos amados, ainda que nosso corpo esteja coberto por chagas ou que nos encontremos num estado moribundo. O pior bandido ainda assim será capaz de amar alguém e ser amado por outro alguém!

Não há nada mais enfadonho e sem sentido do que sermos "obrigados" a amar alguém. Aliás isto é impossível. Amar deve ser um ato de livre escolha!

"Os milagres são expressões do amor, mas podem não ter efeitos observáveis!"

Amor, agente da cura

Em geral, estamos acostumados a amar as pessoas segundo seus atrativos. Isto nos faz acreditar que amamos verdadeiramente. Na verdade, quando alguém possui características que nos atraem profundamente, na maioria das vezes estaremos nos amando através dessas características e não exatamente amando as pessoas!

Em se tratando de amar, devemos conceder o direito para que as pessoas sejam elas mesmas e não uma idealização de nossos anseios, desejos e expectativas em relação aos outros. De igual forma, devemos ser perante as pessoas aquilo que somos quando ninguém está nos olhando.

Quando nos mostramos de maneira integral isto poderá causar espanto, mas permitirá que as pessoas optem por gostar ou não do que somos. Do contrário, estaremos nos enganando mutuamente!

O amor genuíno deve ser doado espontaneamente, pela livre vontade do indivíduo. O amor não pode ser um pressuposto; não pode ser oferecido compulsoriamente. 24

Existe uma fisiologia do amor. Ele não é só uma experiência emocional, mas uma experiência que envolve o corpo e a alma.

A cura pelo amor consiste numa espécie de estímulo no sentido de as pessoas retornarem o caminho original de suas próprias vidas. Pois todos viemos para este mundo com um projeto divino, que não apenas nos educa espiritualmente como também molda nosso tipo físico e as predisposições de nosso corpo, desde as vulnerabilidades até os potenciais que ele possui. Ainda, este projeto divino consiste no caminho a ser percorrido ao longo de nosso desenvolvimento psicológico, emocional, intelectual e espiritual.

Caso nos desviemos deste projeto, freqüentemente torna-se necessário o surgimento de uma enfermidade psíquica ou somática que nos recoloca no caminho correto, como que a nos dizer: "Ei, você não está sendo tudo aquilo que é capaz de ser. Retorne o seu caminho!"

"Quando voltamos nosso pensamento para Deus, a alma pode expulsar sua amargura. Pode haver cura maior do que esta?"

Onde há mais fluxo...

Onde há saúde há trabalho, prestatividade, fraternidade, troca, oxigenação, pulsação de vida, circulação, doação, vontade em se melhorar a cada instante...

Todo este complexo ecossistema depende de uma série de elementos para que funcione em equilíbrio. Desde o rio aos agentes polinizadores que doam de si para a natureza e a compartilham entre si de forma responsável. Este moto continuum perpetua a vida.

Portanto, viver é estar em constante movimento de doação!

"Em toda a Criação, compartilhar é viver. Reter é morrer..."

Há em você algo para ser compartilhado?

25

Você pode pensar:

"Mas estou doente! Preciso receber! Como vou doar?"

Descubra você mesmo as respostas. Pois não há ninguém mais qualificado que você para atestar o quanto está sendo retido ou compartilhado.

As pessoas doentes consistem naqueles indivíduos que fecharam as portas para o mundo saudável. Existe até mesmo uma boa dose de egoísmo nisso! Responda mentalmente as seguintes perguntas e verifique por si só:

1 - Estou querendo punir alguém através de minha doença?

2 - Minha doença me traz ganhos secundários? Isto é, as pessoas me dão muito mais atenção e carinho do que antes, quando eu me encontrava saudável?

3 - Adoeci logo após ter perdido algo que considerava importante? Neste caso, eu consegui aceitar esta perda?

Se sua resposta em pelo menos uma destas perguntas foi SIM, então é o momento de reconsiderar o que vem a ser o amor! Pois "amor" com apego é egoísmo e sofrimento!

Propague o amor

Não podemos dizer a ninguém que está fechado sobre si mesmo como um caracol. Nem mesmo que está envenenando a corrente pura do Amor com sentimentos de raiva, ódio, vingança, intolerância e culpas.. E se intoxicando com seu próprio veneno.

Não, não podemos! Isto não funcionaria.

O que podemos dizer é que CADA UM DE NÓS É CAPAZ DE COISAS EXTRAORDINÁRIAS QUANDO SE DISPÕE A DOAR AMOR. DOAR AMOR SEMPRE. MAIS E MAIS. Derramar-se em amor apesar da dor e da tristeza. Engolir as próprias lágrimas para que o amor se traduza num sorriso para o necessitado de um sorriso (e são tantos...).

Sim! VOCÊ É CAPAZ! TODOS SOMOS CAPAZES!

Temos provas inofismáveis. Inexauríveis provas de superação pelo Amor a nossa volta. Só os resta abrir as comportas do ser. 26

Num movimento de respiração espiritual, absorvamos cada vez mais do Amor que continuamente é lançado sobre nós, permitamos que ele circule por todo o nosso ser, que renove as forças de nossas atormentadas células e a seguir expiremos, emanando, fluindo, canalizando o Amor em todas as direções ao nosso alcance.

"Não há no universo força mais poderosa que o amor!"

Lista de checagem

1 – As idéias enobrecedoras, os planos de futura ação benéfica são portadores de energia equilibrante que estimula os complexos campos celulares, propiciando-lhes harmonia e produtividade. Nesse esforço, é de bom alvitre, visualizar-se com saúde e incorporá-la.

2 – A dor que leva ao trabalho renovador, cura e traz saúde.

3 – A revolta destrói. O amor dá vida!

4 – Não se pode sofrer pelo outro, mas pode-se jogar uma corda àquele que está no fosso.

5 – Ame, perdoe a si próprio e aos outros e... seja feliz!

6 – Medo? Não tenha medo de ser feliz, sorria, ame!

7 – O amor predispõe o indivíduo à compaixão, fator humanizador da criatura.

8 – Deus nos dá dez chances para acordar: nove pelo AMOR e uma pela DOR.

9 – A essência da SOLIDARIEDADE é você se sentir parte integrante da causa...

10 – Coração puro é terra boa onde o bem se multiplica.

11 – É você quem vai traçar o rumo do seu Amor.

12 – Se o amor dá um empurrão, o esforço faz decolar!

13 – O amor é o grande canal por onde se movimenta nossa saúde!

"Quando abrimos nosso coração em movimento de encontro ao próximo, na verdade estamos abrindo nosso coração para os benefícios que vêm do Alto!" 27

Para refletir

O AMOR:

- Propõe a PAZ.
 - Transpõe OBSTÁCULOS.
 - ALEGRA E ILUMINA .
 - PERDOA sem limites.
 - AMA incondicionalmente.
 - Inspira o prosseguimento das AÇÕES.
 - Irradia-se em TRANQUILIDADE.
 - Produz ESTIMULOS DE RENOVAÇÃO.
 - Promove a ABSORÇÃO e a FIXAÇÃO de energias saudáveis.
- CURA COMPLETAMENTE!

Pai nosso

- Será inútil dizer: "Pai Nosso", se em minha vida não ajo como filho de Deus, fechando o meu coração ao amor.
- Será inútil dizer : "que estais nos céus", se os meus valores são representados pelos bens da terra.
- Será inútil dizer: "santificado seja vosso nome", se penso apenas em ser cristão por medo, superstição e comodismo.
- Será inútil dizer: "venha a nós o vosso reino", se acho tão sedutora a vida aqui, cheia de supérfluos e futilidades.
- Será inútil dizer: "seja feita a vossa vontade aqui na terra como no céu" , se no fundo desejo mesmo é que todos os meus desejos se realizem.
- Será inútil , "o pão nosso de cada dia nos dai hoje", se prefiro acumular riquezas, desprezando meus irmãos que passam fome.

- Será inútil dizer: “perdoai nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido” , se não me importo em ferir, 28 injustiçar, oprimir e magoar aos que atravessam o meu caminho.
- Será inútil: “e não nos deixei cair em tentação”, se escolho sempre o caminho mais fácil, que nem sempre é o caminho de Deus.
- Será inútil: “livrai-nos do mal”, se por minha própria vontade procuro os prazeres materiais, e se tudo o que é proibido me seduz.
- Será inútil dizer: “Amém”, porque sabendo que sou assim, continuo me omitindo e nada faço para me modificar.

Alguns exercícios

- O primeiro passo consiste em afirmar convictamente, procurando adquirir consciência dos fatos.

“Eu tenho um corpo, mas não sou o meu corpo.”

O corpo é algo material e variável. Costumamos nos identificar erroneamente, e o tempo todo. Pois atribuímos o nosso eu às sensações físicas. Ex: “Eu estou cansado.” É uma verdadeira heresia psicológica, pois o “eu”, jamais pode cansar-se, embora o corpo transmita ao “eu” uma sensação de fadiga.

A distinção é de grande importância. Pois cada vez que nos identificamos como uma sensação física, escravizamos-nos ao corpo.

- O segundo passo é um tanto mais difícil, e dá-se da seguinte maneira:

“Eu tenho uma vida emocional, mas não sou as minhas emoções ou sentimentos.”

Quando alguém diz “Eu estou irritado.” “Eu estou contente.” ou “Eu estou aborrecido.” isto é também uma falsa identificação do “eu”. É um erro de gramática psicológica. Deve-se dizer: “Existe em mim um estado de irritação!”

— O terceiro passo, consiste em compreender que

29

“Eu tenho um intelecto, mas não sou este intelecto.”

Identificamo-nos com nossos pensamentos, mas quando os analisamos, verificamos que o intelecto é apenas um instrumento.

Isso indica que não somos os nossos pensamentos. Pois eles são mutáveis: um dia pensamos uma coisa, e no dia seguinte, podemos pensar o oposto.

Obtemos amplas provas de que não somos os nossos pensamentos no momento em que tentamos controlá-los e dirigi-los. Quando queremos pensar em algo abstrato ou enfadonho, nosso instrumento mental freqüentemente recusa-se a obedecer-nos.

Se a mente é rebelde e indisciplinada isso significa que o “eu” não é a mente.

Estes fatos provam que o corpo, os sentimentos e a mente são instrumentos de experiência, percepção e ação — instrumentos que são mutáveis, impermanentes, mas que podem ser dominados, disciplinados e deliberadamente usados pelo “eu”, ao passo que a natureza do “eu” é inteiramente diferente.

Reflexão sobre o significado das afirmações

— Eu sou um centro de pura consciência!

Afirmar isto com inteira convicção não significa ter atingido a experiência do “eu”, mas é o caminho que a ela conduz.

— Vivemos geralmente fora de nós mesmos; estamos por toda a parte, exceto no “eu”!

Somos constantemente atraídos, distraídos, dispersados por incontáveis sensações, impressões, preocupações, lembranças do passado, projetos para o futuro; estamos por toda a parte, exceto em nossa autoconsciência, na consciência daquilo que somos em realidade.

– Eu tenho um corpo, mas não sou o meu corpo!

30

O meu corpo pode estar repousado ou fatigado, mas isso nada tem a ver comigo, com o meu “eu” real. O meu corpo é um precioso instrumento de experiência e de ação no mundo exterior, mas é apenas um instrumento.

– Eu tenho emoções, mas não sou as minhas emoções!

Essas emoções são incontáveis, contraditórias, mutáveis e, no entanto, eu sei que permaneço sempre eu, que continuo sendo eu mesmo, em termos de esperança ou desespero, de alegria ou sofrimento, num estado de irritação ou de calma.

Como posso observar, entender e julgar as minhas emoções e, depois, dominá-las, dirigi-las e utilizá-las cada vez mais, é evidente que elas não são eu mesmo.

– Eu tenho desejos, mas não sou os meus desejos!

Estes são despertados por impulsos físicos e emocionais, e por influências externas. Os desejos também são cambiáveis e contraditórios, com alterações de atração e repulsa.

– Eu tenho intelecto, mas não sou o meu intelecto!

Ele é mais ou menos desenvolvido e ativo; é indisciplinado, mas passível de ser ensinado. É um órgão de conhecimento exploração tanto do mundo exterior quanto do mundo interior.

“Depois desta desidentificação do “eu” de seus conteúdos de consciência (sensações, emoções, desejos e pensamentos), eu reconheço e afirmo que sou um centro de pura autoconsciência. Eu sou um centro de vontade, capaz de dominar, dirigir e usar todos os meus processos psicológicos e o meu corpo físico.”

O que farei daqui para frente?

31

Depois de ter percorrido todos os passos para a Autocura, o que pretendo fazer de minha vida?

Continuarei cultivando hábitos que me tornaram uma pessoa doente?

Estou disposto a abrir mão dos ganhos secundários da minha doença em prol de uma nova vida?

A cura que pretendo atingir é integral ou parcial? Neste caso, basta apenas mudar alguns hábitos comportamentais se meu pensamentos e emoções continuam irradiando pessimismo e ressentimentos?

Após responder estas perguntas, lembre-se disto:

Se escutarmos o nosso interior, encontraremos também o terapeuta interior a dizer: "Preste atenção! Vou fazer você sofrer um pouco para você acordar."

Neste caso, a dor consiste numa espécie de "botão" de ajuste através do qual o ciclo natural da vida nos chama à realidade. Estejamos atentos a ele!

Toda vez que saímos de sintonia com nosso processo de transformação, entramos num estado de estagnação, retendo o fluxo da energia vital, fenômeno que se manifesta como doença. Assim, classificando nossa condição como doença, freqüentemente deixamos de percebê-la como um processo evolutivo e passamos a considerá-la um inimigo externo que nos ataca. Mas essa atitude restringe ainda mais o fluxo energético vital. Assim, uma das facetas do amor consiste em aprendermos a superar o medo da mudança!

Que o caminho da Autocura seja percorrido a cada instante de sua vida!
