



# Instituto Espírita Obreiros do Bem

## Projeto Transformação Moral

24ª semana Ano XXVI de 09/06 a 15/06/24

### “SEMANA DE CUIDAR DO CORPO FÍSICO E ESPIRITUAL”

“O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar as preocupações; mas está em viver sabiamente e seriamente o presente.

(Buda)

#### AMIGOS

A maioria de nós acha que a doença é o resultado de forças exteriores, que vem dos vírus, bactérias, fungos ou dos poluentes com os quais convivemos no nosso mundo.

Sem sombra de dúvida esses fatores são muito importantes para contrairmos doenças, mas em uma visão profunda, as doenças estão centradas no Ser Espiritual e são resultados de um desequilíbrio proporcionado por nós mesmos.

A doença é o estágio final desse desequilíbrio, que começa no Espírito doente que ainda somos.

Como seres humanos, somos multifacetados. Assim como nosso corpo físico precisa de alimento e cuidados, nosso corpo espiritual não pode ser negligenciado.

Ser saudável é reconhecer que você reside num corpo e tem uma mente, mas que essencialmente é alma.

*Texto do Evangelho para a semana: Capítulo VI “O Cristo Consolador” item 8*

## Pensamentos

Não podemos esquecer nunca que os pensamentos apenas expressam o que somos em termos de conquistas e evolução espiritual.

Portanto, para melhorá-lo temos, primeiro, que melhorarmos-nos intimamente e ascender na escala espírita.

Por outro lado, se entidades espirituais podem influir em nossos pensamentos, não podemos esquecer que como eles, exercemos influências sobre espíritos e pessoas ao nosso redor, alteramos os fluidos espirituais à nossa volta e afetamos a estrutura rarefeita e plástica do perispírito. Daí as recomendações dos bons espíritos para que cresçamos espiritualmente e elevemos, em qualidade, o nosso padrão mental.

Dentre as recomendações dos bons espíritos visando o equilíbrio da alma e a preservação da saúde, destacamos:

- Educar as emoções, e os sentimentos dentro da moral espírita-cristã.

- Viver com base nas boas criações mentais.

- Manter uma atmosfera espiritual saudável ao redor pelas expressões verbais fraternas e pelas ações corretas.

- Manter bons pensamentos, pois os espíritos podem lê-los, podem conhecer nossas ideias, memórias e intenções, e passar a nos influenciar de acordo com as afinidades.

- Nunca menosprezar o grande poder da mente em materializar as ideias de saúde.

- E conscientizar-nos da força da vontade e do pensamento para extinguir doenças e vencer, pelo esforço próprio, os estados mentais, sentimentais e emocionais que são gerados pela agressividade, desespero, intemperança, ciúme, despeito, melindres, desgostos, irritação, mágoa, imprudência, invigilância, desmazelo, revolta, e outras desvirtudes da alma.

A prática da moral de Jesus baseada nas grandes virtudes cristã, (amor, caridade, oração, humildade, perdão, justiça e fé) imuniza-nos contra todos os males.

Livro – Doenças Cura e Saúde, à Luz do Espiritismo.

Autor – Geziel Andrade.

Editora EME

Rua Eclísio Viviani, 25  
CEP: 06018-140 Osasco – SP

[www.obreirosdobem.org.br](http://www.obreirosdobem.org.br)