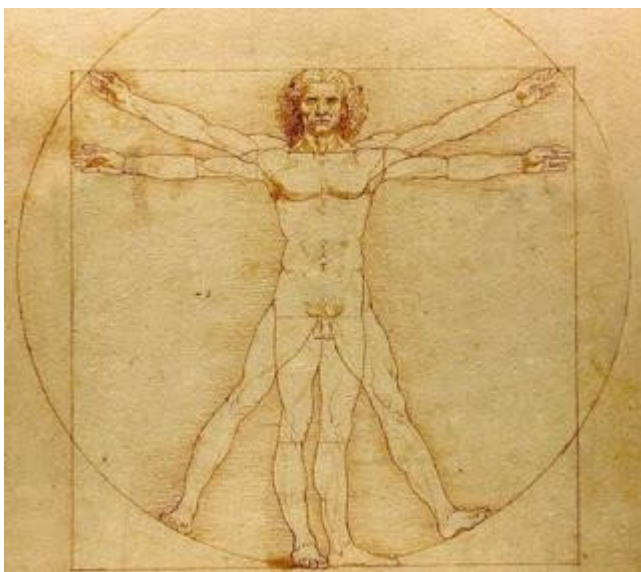


## REFLEXÕES ESPÍRITAS: Cuidar do Corpo e do Espírito



O Homem Vitruviano - desenho de Leonardo Da Vinci

Capítulo 17 de "O Evangelho Segundo o Espiritismo" de Allan Kardec – Sede Perfeitos – item 11 – Cuidar do Corpo e do Espírito.

A reflexão da noite de hoje é sobre uma mensagem do Espírito Georges, ditada em Paris em 1863 em que se revela a perfeição da Doutrina dos Espíritos quanto às necessidades do homem moderno de todos os tempo, contemplando as questões tanto da vida na dimensão material quanto a vida espiritual.

Argumenta o lúcido mensageiro que o espírito do homem encarnado é como um PRISIONEIRO DA CARNE porque está nesta vida enclausurado em um corpo biológico com especiais necessidades de cuidado a fim de que funcione satisfatoriamente para que possamos cuidar também de nossos interesses de crescimento espiritual.

Nem mortificar o corpo em sacrifícios que nada tem a ver com perfeição, negligenciando suas necessidades e nem viver totalmente devotado a ele, alienando-se do impositivo de nossa educação moral para a vida imortal.

George em sua mensagem assevera que a necessidade de EQUILIBRIO entre essas duas esferas de interesse embora seja evidente e fácil de perceber, nem por isso é fácil.

Nossa natureza ainda primitiva e apaixonada pelos prazeres e gozos que a vida pode oferecer nas esferas da sensorialidade (sexo, paladar, olfato, ext.) muitas vezes nos conduz a imaginar que essas satisfações são as únicas e excelentes na vida humana. Mas isso é um equívoco.

Todos nós já experimentamos prazeres e satisfações que são realizações puras do espírito: a alegria de uma criança, a satisfação de sentir amor legítimo por alguém, o apreço de um amigo, a chegada de um filho, a vitória sobre um vício ou uma imperfeição moral... SÃO PRAZERES DA ALMA que sobrepujam muitas vezes a satisfação corporal de um orgasmo, por exemplo, muitas vezes alcançado em ligações fortuitas que semeiam o desrespeito por onde passamos.

O sexo em si mesmo nada tem de imundo e os sistemas religiosos que apregoam a mortificação do corpo pela abstinência sexual negam a força biológica do corpo e a importância do prazer sexual como fonte de reabastecimento de forças necessárias à vida.

O prazer do paladar e a escolha do alimento pelo gosto de cada um nada tem de condenável, erram também aí os sistemas religiosos que apregoam o jejum e condenam esta ou aquela dieta sem avaliar a alimentação como fonte de manutenção da vida.

O mesmo se dá com o prazer no uso de bebida... O lúcido espírito ANDRÉ LUIZ nos ensina que não há nada de errado com UM BRINDE, mas é claro que um brinde não é uma carraspana! Nesse ponto convergem as religiões que condenam o uso do álcool, não por ser pecaminoso, mas por ser o responsável na Terra por muita infelicidade, morte, mutilações, desagregação de famílias e toda sorte de desgraças.

O que nos prejudica então, e é fácil de perceber, é exatamente o EXAGERO e ABUSO em todas as áreas da satisfação às naturais necessidades do corpo.

A dedicação exagerada do homem moderno ao sexo tem raiz em nosso primarismo e reclama disciplina, austeridade e auto-educação. A necessidade desesperada de sexo foi chamada por Joanna de Angelis (espírito) de “a sede da água do mar” pois quanto mais se tenta saciar essa necessidade mais a sede se multiplica, obrigando o sedento a beber novamente a água que jamais sacia...

Muitos de nós aqui nesta sala já achamos que nossa carência real é SEXUAL e buscamos satisfazê-la em ligações fortuitas ou não, negligenciando a verdadeira carência em nós: A FALTA DE AFETO.

Outros tantos buscamos compensar na mesa (ou em pé no fast food) as nossas frustrações e recalques, sem perceber que também comparece aí a FALTA DE AFETO como desencadeador do vício mórbido da gula, causador de muitas doenças e sofrimento.

AFETO é uma força que não atinge o corpo, por isso não o alcançamos com o sexo, o alimento. AFETO é comida e gozo para a alma. Sim, o ato sexual quando há afeto sacia realmente a necessidade da alma porque atende nosso anseio por alegrias legítimas e duradouras. Sim, comer um delicioso sanduíche em que o afeto é o recheio principal, pode ser a nutrição perfeita para o corpo e para o espírito.

Percebamos que é muito interessante, nunca estamos SÓ COM O CORPO, nem SÓ COM A ALMA. Vivemos num sistema provisório de interdependência em que um e outro se envolvem;

Nunca você conseguirá a plena satisfação de seus sentidos físicos se a ALMA não for contemplada com sua parcela de AFETO. Nunca sua alma estará plena se não for respeitada suas necessidades afins com o corpo biológico.

CORPO e ALMA não estão separados, por isso GEORGES o Espírito autor da página em estudo afirmar que as relações entre o corpo e a alma existem e *“reciprocamente necessário, é indispensável cuidar de ambos”*.

O Espiritismo como uma proposta de construção íntima do HOMEM NOVO, consciente e integrado com as Leis Divinas, oferece diretrizes seguras para nosso equilíbrio: *“Amai, pois, a vossa alma, mas cuidai também do corpo, instrumento da alma; desconhecer as necessidades que lhe são peculiares por força da própria natureza, é desconhecer as leis de Deus”*. Lembra Georges;

Todo ABUSO pois das forças de satisfação são funestas. O abuso do sexo é responsável por muito abandono e feridas emocionais que vitimam milhares de almas equivocadas com o prazer divorciado do respeito. O exagero que conduz ao vício alimentar e às conseqüências orgânicas patológicas na máquina física tanto na

compensação da gula da obesidade quanto na perversão da esbelteza nos desatinos da pré-anorexia.

Diz o adágio popular que “A carne é fraca e por isso a ela sucumbimos”. Na verdade o corpo é o ESPELHO DO ESPÍRITO e cada célula de nossa máquina física obedece docilmente ao impositivo DA MENTE que em síntese, é o NOSSO EU REAL. Então não é a carne que é fraca, mas eu e você que somos SEM-VERGONHAS quando não a administramos com amor e respeito ao sagrado destino para qual o CORPO foi projetado.

Não existe este ou aquele CORPO compulsivo sexual, mas um espírito que submete seus equipamentos genitais à tirania do desrespeito e ao egoísmo exclusivista na ânsia se gozar e gozar sem perceber que carece de educação interior.

Você não é seu corpo nem seu corpo é você. Ele é divina concessão da SABEDORIA DE DEUS que lhe empresta como abençoada oficina-escola para a educação de seu Espírito. Estamos falando isso no campo do sexo e da nutrição, e nem tocamos ainda no assunto dos que submetem seu corpo à tempestades da ira, da mágoa, do ressentimento, do excesso de trabalho.

O dócil e obediente corpo que provoca uma DOR DE CABEÇA como sinal de alerta de nossas emoções descontroladas recebe um CALA BOCA na forma de uma aspirina, por ele não deve nos toldar o tempo com seus caprichos...

O fígado ganha um regulador hepático quando tenta mostrar a você que o ÓDIO e a FALTA DE PERDÃO então destrambelhando seu equilíbrio em ondas de energias a lhe corromper as funções nobres. Ele deve obedecer e aceitar o que você escolher comer e pensar sem reclamar.

Aquela azia e desconforto gástrico são silenciados a custa de anti-ácidos toda vez que seu estômago tenta alertar-lhe de que A VIDA é assunto que você não está digerindo bem. Mas ele também deve calar-se e digerir á força o que você quiser, naturalmente prosseguindo os alertas até a úlcera exigente.

SEU CORPO SÓ TEM UM INIMÍGO, e ele não é um vírus, nem um agrotóxico, nem uma bactérias nem um aditivo químico alimentar... O INIMIGO DE SEU CORPO É SEU ESPÍRITO INDISCIPLINADO!!!

Promover as pazes entre o CORPO e a ALMA é o desafio de todos os tempos, e plenamente e mais do que nunca, ao nosso alcance hoje.

O Espiritismo ensina que a REFORMA ÍNTIMA através do autoconhecimento e da adesão a diretrizes de auto-educação são ferramentas fantásticas de equilíbrio.

No hábito da oração – tão útil para a alma quando a escovação dos dentes é para a saúde bucal – traz para cada um de nós a companhia preciosa dos instrutores espirituais sempre interessados e comprometidos com o nosso crescimento perante a VIDA seja em sua expressão material ou espiritual.

Prossigamos vivendo e usufruindo no corpo os prazeres que a vida material nos prodigaliza e que são nosso direito. Mas que tal acrescentar AMOR na forma de AFETO e EDUCAÇÃO na forma de RESPEITO.

Acrescentemos AFETO POR NÓS MESMOS juntamente com o RESPEITO AOS OUTROS na satisfação de nossas necessidades, cientes de que perante a LEI IMORTAL ninguém lesa o outro sem comprometer-se perante a vida a resgatar a dor e sofrimento provocados.

JESUS nosso Mestre incomparável é para nós modelo incomparável de sobriedade e equilíbrio. Comia quando o corpo tinha sede, bebia quando o corpo tinha fome. Fez de suas forças sexuais um instrumento de trabalho para a redenção da humanidade, conduzindo todo seu erotismo para a Missão de nos deixar a sua mensagem imortal: AMA, disse ele a todos nós! É o amor a sua herança, seu legado e é o AMOR que nos há de levar à felicidade que tanto desejamos.



Postado por [ESPÍRITO ANDRÉ](#) às [domingo, março 04, 2012](#)