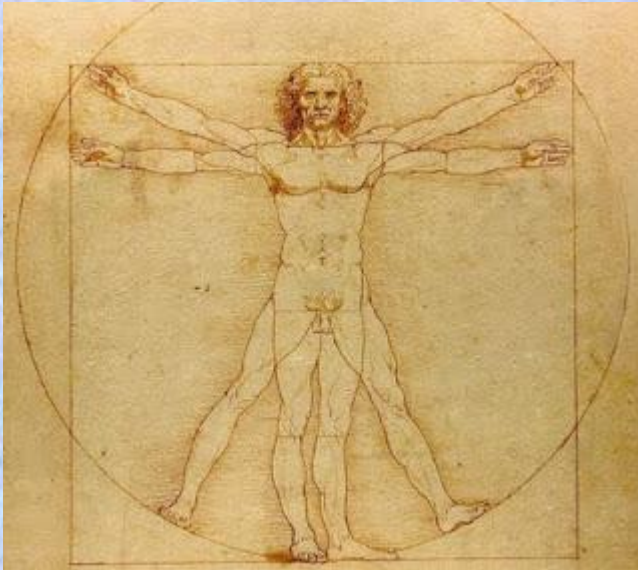


Autor: André Martinez

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 ai 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

divrociado 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.

