

# **FORTALECIMENTO ENERGÉTICO**



**irmão Gilberto  
Luiz Guilherme Marques  
(médium)**

*“Pois a quem tem, mais será dado, e terá em grande quantidade.  
Mas a quem não tem, até o que tem lhe será tirado.”*

**(Jesus)**

**ÍNDICE:****Introdução****1 – Cromoterapia****2 – Musicoterapia****3 – Fitoterapia****4 – Amortoterapia****5 – Meditação****6 – Mentalização****7 – Viagem astral****8 – Auto reforma moral profunda****9 – Trabalho****10 – Estudo****11 – Respiração saudável****12 – Alimentação saudável****13 – Atividades físicas moderadas****14 – Superação dos vícios****15 – Aquaterapia****16 - Cristalterapia****17 - Arterapia**

## INTRODUÇÃO

O desconhecimento da realidade energética dos seres faz com que muitos desperdicem seu potencial de vitalidade e acabem por adoecer e, com o tempo, antecipar sua desencarnação.

Cada criatura, seja de que Reino da Natureza for, é um foco de vitalidade, uma vez que traz em si uma parcela de Deus, porém, na falta de referências corretas, no que diz respeito aos humanos, vive em função dos interesses e bens materiais e, com isso, desperdiça energia.

O propósito deste estudo é refletir com as pessoas algumas a fim de melhor administrarem a própria vida diária, com o objetivo de conservarem a energia que lhes é peculiar e não a esbanjarem através de pensamentos, sentimentos e atitudes negativas.

A opção pelo Bem faz com que conservemos nossa energia e vice-versa.

Na Terra, mundo de provas e expiações, a maioria das pessoas está normalmente doente energeticamente falando, mas pouco se preocupa com isso, pois seu clima mental cotidiano é o dos defeitos morais ou vícios, mas, quando agrava-se a situação e o corpo físico vem a sentir dores e incômodos, procura as soluções que deveriam ser pensadas muito tempo atrás e, nem sempre, a cura se faz possível, porque, então, o organismo já estará seriamente comprometido.

Infelizmente, essa é a realidade das pessoas que deixam de estudar aquilo que diz respeito à própria vida e concentram a atenção apenas no que redunde em dinheiro, prazeres e interesses materiais etc.

Adotar apenas algumas dessas formas de fortalecimento energético não é suficiente, pois a totalidade é que propicia a energização completa, sendo que, aliás, além das formas que mencionamos há outras tantas, que os prezados leitores devem procurar conhecer.

Aqui não mencionamos outras porque, em caso contrário, este livro se estenderia em excesso, o que é contraproducente.

Pedimos aos prezados leitores que sejam sinceros consigo próprios, porque, se adotarem condutas dúbias, prejudicar-se-ão, uma vez que Jesus disse: *“Seja o vosso falar sim sim, não não. Tudo o que disso passa procede do maligno.”*

Adotem a opção de evoluir realmente, não contemporizando com as induções das Trevas, que, há milênios, vêm trabalhando para, através das meias verdades, atrasarem o progresso espiritual dos habitantes da Terra.

Eles são sutis no induzimento de posturas aparentemente corretas, como faziam os sofistas da época de Sócrates, que, torcendo a Verdade, enganavam o povo.

Assim também fizeram os que condenaram Jesus, Joana d’Arc, Tiradentes e tantos outros, por exemplo, durante a Idade Média, sendo tratados como bruxos.

A sinceridade deve ser total no coração e na mente dos candidatos à evolução espiritual.

Não há como alguém ser dotado de saudável energia psíquica sem estar engajado de corpo e alma no Bem, que promana de Deus.

Gandhi já dizia, com razão, que somente goza verdadeiramente de boa saúde quem é bom, porque a sintonia com o Mal vai derrocando a saúde espiritual até o ponto do corpo físico adoecer.

Nosso compromisso não é fornecer receitas de saúde como o fazem os médicos e nutricionistas materialistas, mas sim recomendar procedimentos mistos de posturas materiais e espirituais, porque, enquanto encarnados, é necessários que assim façamos junto aos nossos irmãos que vivem nessa condição.

Lidamos com a energia, a qual apenas muda sua forma de apresentação, mais sutil ou menos sutil, mas é sempre energia, porque tudo é energia e não há no Universo nada que não seja energia.

**Energia significa vida e, por isso, tudo que existe no Universo tem vida, uma vez que Deus não criou nada inerte, passivo, sem perspectiva de aperfeiçoamento.**

**Acostumemo-nos a compreender que tudo com o que temos contato é energia e a interação entre os seres é total, absoluta, insuperável.**

**Ao inspirar o ar, estamos entrando em contato com uma forma de energia e não apenas uma massa inerte, pois o ar é formado de moléculas, que, por sua vez, são compostas de átomos, que são também energia, enquanto que cada átomo é uma universo energético.**

**Ao ingerirmos um alimento sólido ou líquido, está acontecendo o mesmo que o que mencionamos quanto ao alimento gasoso, que está no ar.**

**Ao pensarmos em uma pessoa, uma planta, um mineral, um animal ou um anjo, interagimos pela força mental e assim por diante.**

**Nada é estático e tudo é energia: essa a questão básica, fundamental, que precisamos compreender e tomar como ponto de partida para vivermos segundo parâmetros superiores, de verdadeira saúde, inclusive orgânica, física.**

**O materialismo jogou as criaturas humanas num poço sem fundo e elas têm caído cada vez mais, até chegar um ponto em que a insuportabilidade as fará repensar seus valores e procurar o caminho de volta, para o contato consciente com Deus e as criaturas que povoam o Universo infinito.**

**Estamos presentes neste tipo de orientação para tentar sanar a falta de seriedade de muitos dos nossos irmãos e irmãs.**

**Mas uma última observação temos a fazer nesta Introdução, que é sobre a Lição de Jesus: *“Pois a quem tem, mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem, até o que tem lhe será tirado.”***

**Isso significa que, acima de todos os cuidados e investimentos das criaturas humanas, está a questão das**

**intenções, sendo que, ao que faz tudo em função do próprio egoísmo, os resultados são os piores possíveis, mas quem pensa sempre em benefício das outras criaturas, no exercício do Amor Universal, sempre receberá as bênçãos do fortalecimento energético: este é um postulado que devemos gravar na nossa mente e no nosso coração como o mais importante de todos, pois resume o Amor ao próximo como a nós mesmos.**

**Que Deus abençoe a todos nós, a fim de que racionalizemos nossa vida, com real proveito para nós próprios e aqueles que precisam da nossa atuação.**

## **1 – CROMOTERAPIA**

**O estudo da Cromoterapia pela maioria dos especialistas encarnados cinge-se a umas poucas regras superficiais, que não vão além da consideração materialista.**

**As cores, na verdade, são irradiações que sensibilizam não somente os olhos de carne, mas, principalmente, o campo energético das criaturas de Deus.**

**O fato de algo ser visto com uma cor e não outra é apenas a maneira como os olhos de carne percebem essa realidade, mas o que acontece no mundo real, que é o espiritual, supera, de muito, essa aparência.**

**As irradiações podem ser de vários níveis de perfeição e, por isso, influenciam para o Bem ou para o Mal.**

**Cada tipo de irradiação provoca uma determinada sensação e, por isso, o estudo dessa matéria não pode ser superficial.**

**A cor é luz, sendo percebida mais fortemente pelo sentido da visão, tanto quanto o som é percebido pela audição, o sabor pelo tato, o cheiro pelo olfato e uma série de outras irradiações mais sutis pelo sexto sentido, que é a mediunidade.**

**Estudemos a questão das cores, para escolher nosso vestuário, a cor da nossa moradia e outros tantos itens, que não devem ser fixos, mas variar conforme as estações do ano e outros fatores.**

**Sabemos que as cores básicas são o branco, o preto, o amarelo e o vermelho, das quais derivam as outras todas, pela combinação dessas quatro.**

**Aprendamos a incorporar esse conhecimento ao nosso dia a dia, procurando superar, dentro do nosso mundo particular, os preconceitos da maioria das pessoas, que, por ignorância, desvalorizam essa Ciência.**

**A Cromoterapia é importante para quem já adoeceu o corpo, bem como para o fortalecimento energético de quem está sadio.**

**Os autores que realmente conhecem essa Ciência são muito poucos, sendo que, como dito, é totalmente espiritual,**



**pois que trata das irradiações psíquicas de todos os seres de Deus.**

## **2 – MUSICOTERAPIA**

**Tanto quanto as cores são irradiações luminosas, percebidas pelos olhos sobretudo, os sons representam outra forma de irradiação, apenas que percebidas pela audição.**

**Cada música provoca um tipo de sentimento, que vai do máximo Mal ao máximo Bem.**

**Não há música neutra e, na realidade da Terra, mundo de provas e expiações, a quantidade de músicas indutoras do Mal é muito maior que as que induzem ao Bem.**

**Não é o fato de uma música ser erudita que a faz superior a uma, identificada como popular, mas sim o tipo de indução que cada uma traz em sua estrutura vibracional.**

**Poucas são as músicas que elevam o psiquismo em direção a Deus e essas músicas podem ser de extrema simplicidade formal, inclusive com letras singelas e cheias de impropriedades gramaticais.**

**Cabe a cada um, segundo sua preferência pessoal, escolher as músicas que lhe elevarão o nível de sintonia espiritual.**

**A Musicoterapia não obriga a que alguém aprenda a tocar algum instrumento, mas sim que deve ouvir músicas elevadas, segundo seu gosto pessoal.**

### **3 – FITOTERAPIA**

**Na alimentação humana há muito de energia proveniente do mundo vegetal, apesar de haver muitas pessoas que não têm o hábito de ingerir verduras e legumes.**

**Todavia, pretendemos falar em outros produtos vegetais que não são as frutas, verduras e legumes normalmente utilizados na alimentação comum.**

**Chamamos sua atenção aqui, prezados leitores, para as plantas curativas, cujo número é inimaginável e que eram utilizadas, por exemplo, nas Casas da Vida do antigo Egito, pelos indígenas da América e ainda são utilizadas no mundo inteiro.**

**A flora medicinal é muito estudada em todos os continentes, apesar da rejeição dos cientistas materialistas, os quais preferem os produtos sintetizados nos laboratórios, que lucram enormemente com a indústria farmacêutica.**

**Recomendamos aos nossos prezados leitores aprofundarem seus conhecimentos sobre a Medicina Natural, atualmente representada pela Homeopatia, a Medicina Antroposófica, a Medicina Indiana Tradicional, a Medicina Chinesa Tradicional, a Medicina Indígena etc. etc.**

**Infelizmente, desses ramos todos o que as pessoas em geral menos conhecem é a Medicina Indígena, que muitos entendem como desprezível, coisa de analfabetos, de gente que acredita em fantasias e assim por diante.**

**Todavia, a Cultura Indígena data, na América, de quinze milênios, sendo certo que os povos indígenas são remanescentes dos antigos lemurianos, cujo continente afundou no Oceano Pacífico há doze milênios, mas já tinha transmitido sua elevada cultura por todas as partes do mundo.**

**Os indígenas, pelo fato de viverem de forma muito mais sadia que os chamados “civilizados”, normalmente não adoecem e, por isso, não conhecem remédios para as doenças típicas dos brancos, adquiridas pelo seu alto nível de negatividade psíquica.**

**Por isso, ou seja, pelo fato da farmacopeia indígena ser pequena, os brancos acreditam que a Medicina Indígena é primária, não a considerando sequer uma Ciência.**

**Estudem, prezados leitores, a Medicina Indígena, aprendam com os pajés e vivam em contato com a Natureza da forma mais intensa que puderem, que passarão a ser sadios, isso sem contar o permanente contato espiritual dessas criaturas com Espíritos de várias categorias que conhecem os grandes segredos da Natureza.**

#### **4 – AMORTERAPIA**

**A expressão Amorterapia foi cunhada há poucos anos, mas sua ideia central vem de longos milênios, pois Jesus falou no Amor a Deus e no Amor ao próximo como a nós mesmos, sem contar a Sua afirmação de que “o Amor cobre a multidão dos pecados”.**

**Amar é simplesmente doar energia em favor dos outros seres, isso quanto ao Amor ao próximo.**

**Amar a si mesmo é aperfeiçoar-se espiritualmente e Amar a Deus é ser-lhe grato pela vida.**

**Há pessoas dotadas de alto poder de doação energética, como Madre Teresa de Calcutá, Francisco de Assis, Amma e outros.**

**Essas criaturas realizam verdadeiros prodígios, transmutando as energias negativas das criaturas vítimas de doenças, maldade, vícios etc. em energias de paz interior, saúde etc. etc.**

**Mas é preciso que os beneficiários estejam em condições internas favoráveis, conforme dito por Jesus: “A tua fé te curou.”**

**Para exercitar a Amorterapia devemos realmente condoer-nos dos sofrimentos alheios.**

**Trata-se de um longo caminho a ser percorrido nessa estrada e, somente se pode chegar a um grau elevado nessa trajetória depois de iniciado a trajeto, dando-se o primeiro passo.**

**Quem Ama com muita intensidade adquire o dom da cura física e espiritual, pois a frequência da sua energia psíquica purifica as sujidades da energia das criaturas inferiores ou doentes.**

**A luz clareia a escuridão e não há como manter-se as trevas quando a luminosidade se faz presente.**

**Quem pratica a Amorterapia sara interiormente e, mesmo que seu próprio corpo esteja cheio de enfermidade, como eram os casos de Chico Xavier e Francisco de Assis, sua paz interior é intensa.**

**O importante não é a cura do corpo, que vive alguns anos, mas da alma, que é eterna.**

## **5 – MEDITAÇÃO**

**A meditação varia de grau conforme o nível evolutivo de cada ser humano.**

**No caso dos encarnados, trata-se de um provisório distanciamento do Espírito em relação ao próprio corpo físico.**

**Nesse estado, o Espírito toma conhecimento de uma série de verdades que podem lhe ser muito úteis e bem assim às demais criaturas.**

**O corpo físico é uma prisão, mas durante o sono e outras formas de libertação parcial, inclusive a meditação, o Espírito ingressa numa faixa de percepção muito mais avançada.**

**Adquiramos o hábito da meditação, coisa que Gandhi fazia diariamente.**

## 6 – MENTALIZAÇÃO

É importante não pensarmos que somente os adeptos da nossa corrente religiosa ou filosófica têm acesso à Verdade, ou seja, à Ciência Cósmica, pois ela existe em todo o Universo e não escolhe credos ou seitas, porque Deus é Pai de todas as criaturas.

Depois de concluído isso, passemos a procurá-la onde quer que ela esteja, mas a encontraremos dentro de nós mesmos, pois Jesus falou: “*O Reino dos Céus está dentro de vós.*”

Somente a encontra quem merece, por sua pureza de intenções.

Os perversos, os viciosos e os moralmente defeituosos precisam purificar-se para terem condições de descobri-la, pois, em caso contrário, farão mau uso dela.

Jesus ensinou a Verdade a quem quisesse ouvi-la, mas aí está apenas o primeiro passo, como um convite que é feito, mas o convidado tem de preparar-se, não podendo comparecer ao festim vestido de andrajos e sem higienizar-se convenientemente.

Sejamos sensatos e pensemos nas coisas espirituais com seriedade e não como quem brinca de esconde-esconde, tentando enganar a própria consciência.

Para mentalizarmos com proveito é preciso estarmos com o coração puro, livre das segundas intenções, da hipocrisia, dos vícios e das mazelas morais.

Não que tenhamos de ser anjos, por enquanto, mas temos que estar a caminho pelo nosso esforço na auto reforma moral.

Mentalizar é projetar a própria luz ou a própria sombra no exterior e na direção dos objetivos que almejamos.

Não enviemos lixo mental na direção dos outros, mas sim luz, mesmo que não sejamos perfeitos, mas limpos de coração.

Mentalizar é lançar para fora tudo o que somos por dentro: daí a responsabilidade com o Bem.



## 7 – VIAGEM ASTRAL

*Existem técnicas de viagem astral, que podem ser aprendidas, mas que os médiuns têm condições de compreender e vivenciar melhor.*

Ao invés de desdobrarmos o assunto aqui, vamos transcrever um texto que faz parte do livro “*Tratamento Espiritual – implementação da Ciência Cósmica 4*”, que não colocaremos entre aspas:

### CAPÍTULO I – TÉCNICA DE RELAXAMENTO

Cada um pode idealizar sua própria técnica de relaxamento, mas, para quem não conhece nenhuma, apresentamos a sugestão que se segue.

O principal no relaxamento é asserenar o pensamento, pois é mais fácil asserenar o corpo do que a mente.

Há quem tenha mais facilidade para acalmar a própria mente, por uma série de fatores, mas ninguém deve se considerar sem condições de conseguir um nível razoável de tranquilização mental.

Acredite em você mesmo e tenha real desejo de realizar o exercício que propomos.

Com o tempo, haverá mais facilidade e você verá que compensa relaxar, até para sua própria vida profissional, familiar etc. etc.

Um pensador falou certa vez: “- *Não pense, porque você acabará falando.*” Ele queria dizer, com isso, que é importante o controle sobre os próprios pensamentos.

Isso sem contar que os pensamentos podem estar sendo induzidos por Espíritos malévolos e, nesses casos, mais ainda, devem ser tratados com cuidado.

Divaldo Pereira Franco ensina uma técnica interessante e muito boa quando diz que não devemos guerrear contra os pensamentos negativos, pois isso gera um desgaste muito grande, mas sim devemos mudar de pensamentos.

Assim, quando vier uma indução negativa, focalizemos uma referência nobilitante.

**Mas devemos saber que os Espíritos malévolos somente nos induzem pensamentos compatíveis com nossos pontos fracos.**

**Ninguém tentará induzi-lo a assaltar uma pessoa se você não tem esse ponto fraco e assim por diante.**

**Porém, como dissemos, o principal no relaxamento é asserenar os pensamentos.**

### **1 – UMA POSIÇÃO CORPORAL CONVENIENTE**

**Apesar de várias pessoas preferirem a posição de lótus, a maioria, pelo menos no Ocidente, opta pelo decúbito ventral, ou seja, deitar-se de barriga para cima.**

**Essa posição é confortável, contanto que a pessoa assuma o propósito firme de manter-se relaxada fisicamente e com a mente serena, sem oscilar os pensamentos.**

**Como dissemos anteriormente, o principal é como estaremos mentalmente: se boiando numa superfície aquosa serena ou no topo de uma gigantesca onda marinha, balançando violentamente entre altos e baixos.**

**Para isso é necessário nos desvincularmos de qualquer outro tipo de pensamento que não seja de encontrarmos o nosso próprio Eu, ou seja, nossa essência divina, a fim de estarmos, em última instância, em contato com Deus.**

**Deus está presente em toda parte e não precisamos olhar para cima para falarmos com Ele.**

**Os indianos em geral dirigem-se diretamente a Ele, sem intermediários.**

**Os ocidentais em geral, induzidos erradamente pelos sacerdotes cristãos, aprenderam a considerá-los como indispensáveis à conversa com Deus.**

**Mas, cada um pode e deve falar direto com Deus.**

**Na viagem para dentro de si, na verdade, cada criatura humana vai estar em contato com Deus, que permitirá ou não respostas às necessidades individuais, conforme Sua Justiça de Amor e Caridade.**

A posição corporal não é o item mais importante da viagem astral e cada um pode escolher a que melhor lhe aprouver, inclusive sentado.

## **2 – APAGANDO A PRÓPRIA LUMINOSIDADE**

Uma das múltiplas formas de relaxar é imaginar-se como uma lâmpada acesa e que vai-se apagando a começar pelos pés, pernas, coxas, cintura, tronco, mãos, braços, antebraços, ombros, pescoço, face e cérebro, mas deixando a mente acesa.

Outras formas podem ser utilizadas, contanto que, ao final desse trabalho inicial, a pessoa sinta-se fisicamente relaxada e serena espiritualmente.

Não deve haver medo algum, pois não há nenhum perigo nessa iniciativa tão saudável para o próprio corpo, que precisa de descanso, tanto quanto para o próprio Espírito, que deve procurar a paz interior.

A presença de música calmante fica ao gosto de cada um, de incenso etc. etc.

Há pessoas que utilizam cristais próximas de si ou segurando-os nas mãos ou colocados sobre o corpo.

Outros recorrem à Cromoterapia, utilizando luzes de cores apropriadas, dentre as quais a mais adequada é a violeta, pelos seus efeitos curativos.

Porém, o mais importante de tudo é o próprio pensamento, sem o que os resultados podem ser inócuos, uma vez que a sintonia mental no Bem é que propicia a cura ou melhoria.

Acreditar que os recursos internos suprem a má sintonia mental é fantasia, porque tudo isso é um trabalho mental.

Façamos uma comparação: ninguém consegue sintonizar uma determinada emissora de rádio procurando na faixa errada.

Sejamos bem intencionados, o mais puro de intenções que conseguirmos, sem ambição à perfeição, que está muito acima da fase humana, mas sinceros na procura de Deus e da

nossa própria evolução espiritual, confiando no Pai Celestial e pedindo-Lhe a oportunidade de redenção, que tudo irá dando certo, porém, sem querermos cobrar de Deus milagres que não merecemos.

## **CAPÍTULO II – ENCONTRANDO ORIENTADORES E ACOMPANHANTES**

Como dissemos linhas atrás, o intercâmbio entre encarnados e desencarnados é muito maior e intenso do que a maioria dos encarnados imagina e esse contato se faz pelo pensamento, de forma espontânea e automática.

Por isso, devemos pedir a ajuda espiritual de algum desencarnado que nos inspire intensa confiança e que seja alguém realmente evoluído, pois, nesse trabalho, não basta apenas a boa vontade, mas sim a superioridade espiritual.

Falaremos, adiante, também, na ajuda do nosso animal de poder, ou seja, um Espírito que ainda moureja na fase animal, cuja presença se faz indispensável, porque há necessidades que somente são supriáveis mais facilmente por Espíritos cujas vibrações são dessa frequência.

Para entendermos isso, podemos dizer que não pediremos a uma senhora que carregue para nós um saco de cimento, mas sim a um trabalhador braçal, acostumado a esse tipo de serviço.

Entendido isso, passemos adiante.

### **1 – ORIENTADOR ESPIRITUAL**

Yvonne do Amaral Pereira dizia sempre da importância da sintonização com o Orientador Espiritual ou no plural.

Cada pessoa deveria saber quem são seus Orientadores Espirituais, tal como sabe o nome de cada um dos seus grandes amigos.

### **2 – ANIMAL DE PODER**

Há algumas formas de cada um descobrir seu animal de poder, havendo pessoas que detectam mais de um, mas o mais comum é cada um identificar apenas um.

Quando a pessoa não sabe qual é o seu deve procurar a ajuda de um terapeuta ou médium encarnado, inclusive para o fim do animal de poder dessa outra acompanhar o trabalho.

### **CAPÍTULO III – DESCENDO UMA ESCADA**

Há várias formas de aprofundarmos o transe, sendo uma delas imaginar que estamos descendo uma escada com dez degraus.

A descida deve ser calma, sempre sentindo-se seguro, em paz e acompanhado do Orientador Espiritual e do animal de poder.

Não há razão para temores, pois é apenas um contato com a nossa própria realidade interior, onde estão arquivadas nossas reminiscências do passado multimilenário, ou melhor, os bilhões de anos de nossa existência como Espírito, desde a fase sub humana.

Qualquer ideia que nos venha à mente deve ser admitida com tranquilidade, pois poderá representar uma revelação para ser trabalhada no processo terapêutico.

Não devemos nos envergonhar nem nos orgulharmos de nada do que nos vier à mente, pois tudo isso pode representar pontos a seres retificados no nosso íntimo, feridas a serem lavadas e tratadas, com humildade, com obediência à Lei de Deus, caso queiramos realmente redirmo-nos dos erros passados e seguirmos adiante na estrada evolutiva.

Em caso contrário, aquela dívida nos manterá presos a uma época que já passou e que não merece mais ser lembrada, pois, tirante Jesus, todos os demais passantes pela Terra erraram, e muito.

#### **1 – OS DEZ DEGRAUS**

Alguém pode querer imaginar mais degraus, mas isso fica a critério de cada um.

O importante é que seja aprofundado o relaxamento físico e tranquilizada a mente.

#### **CAPÍTULO IV – O GRAMADO**

Ao final da escadaria, é conveniente imaginar um imenso gramado.

Podemos nos ver pisando descalços nesse gramado, sentindo todas as energias negativas que trazemos em nós saindo do nosso corpo e entrando no solo, o que nos dará grande alívio.

Devemos sentir esse prazer e essa serenidade.

##### **1 – O DESCARREGAMENTO DE ENERGIA NEGATIVA NO GRAMADO**

Por mais que nos julguemos acima das contingências humanas, por orgulho, na verdade, somos frágeis barquinhos no oceano da Vida, o que não nos diminui, mas sim nos valoriza, pois somos todos filhos de Deus e não há nada mais importante que isso.

Sejamos, portanto, gratos a Deus por nos ter criado e gratos a todas as demais criaturas, porque, sem elas, não haveria motivação para vivermos.

Fiquemos feliz pelo gramado ter recebido nossas energias negativas.

#### **CAPÍTULO V – O BANHO DE CACHOEIRA**

Para nos reabastecermos, podemos imaginar uma cachoeira do jeito que mais nos aprouver.

A água pode ser brilhante e cheia de energia pacificadora e calmante, ao mesmo tempo que portadora de espiritualidade.

##### **1 – O REABASTECIMENTO DA ENERGIA POSITIVA NO CONTATO COM A ÁGUA**

A água é um dos melhores condutores de energia e, por isso, pode ser mentalizada neste trabalho de cura espiritual.

**Qualquer banho comum de chuveiro leva ralo abaixo muita energia negativa impregnada no nosso psiquismo e no corpo físico.**

**Imagine-se o quanto pode nos beneficiar uma mentalização com uma água purificada de uma natureza muito mais sutil que a nossa água comum da Terra!**

**Todavia, como sempre dizemos, tudo isso é puramente mental e a absorção da energia benéfica deve fazer parte desse nosso esforço mental.**

## **CAPÍTULO VI – AS INDAGAÇÕES SOBRE QUESTÕES ESPIRITUALMENTE RELEVANTES**

**Normalmente, não deveremos, sem orientação espiritual adequada, descer outro ou outros lances de escada, porque, no primeiro mesmo, poderemos ter muitas soluções para nossa problemática espiritual.**

**Ninguém indagará, nesse estado alterado de consciência, sobre questões materiais, nem procurará enganar a própria consciência, pois, se não, será vão todo o esforço realizado.**

**Na verdade, quem estará encaminhando as soluções é o Orientador Espiritual, que conhece a biografia do seu assistido e quererá ajudá-lo a evoluir.**

**As indagações internas podem variar de uma viagem para outra, porque, com sua repetição, as soluções internas vão surgindo, tudo dependendo do propósito verdadeiro de cada um.**

**Trata-se da hora da verdade e cada um colherá os frutos que merece, sob o Olhar Atento de Deus.**

**Muitas pessoas que conhecem os segredos desse mergulho espiritual recusam-se a informar maiores detalhes ao grande público ou promover cursos a respeito, porque, infelizmente, haverá quem quererá captar pacientes para ganhar dinheiro às suas custas, ao invés de realizar a caridade pura e simples.**

**Dessa forma, nosso estudo quanto às viagens astrais vai apenas até este ponto.**

**Mas, na verdade, trata-se esta fase apenas a primeira de uma série bem mais complexa.**



## **8 – AUTO REFORMA MORAL PROFUNDA**

**Não é suficiente para a evolução do Espírito cumprir as tarefas programadas para sua reencarnação se não realizar a auto reforma moral.**

**Recomendamos a leitura do livre “*Trabalho no Bem e Auto Reforma Moral*”, publicado na Internet.**

**A questão da auto reforma moral é tão séria que Allan Kardec disse que somente poderiam considerar-se espíritas aqueles que a tivessem realizado e empenhassem todos os seus esforços para domar suas más inclinações.**

**O codificador não estava preocupado com o proselitismo, mas sim com o aperfeiçoamento espiritual.**

**Hoje em dia contam-se os espíritas aos milhões, mas poucos se enquadram no padrão que Allan Kardec apresentou, o mesmo se dizendo quanto aos adeptos das demais correntes religiosas ou filosóficas.**

## **9 – TRABALHO**

**Ao invés de falarmos no trabalho vamos abordar seu oposto, que é a ociosidade.**

**Chico Xavier alertou o povo brasileiro para a necessidade de trabalhar, porque quem tem aversão ao trabalho é optante por um dos vícios mais graves, que é a ociosidade.**

**Ela representa um condicionamento que não vem da fase humana, mas de épocas muito anteriores da trajetória dos Espíritos, sabendo-se de espécies animais voltadas para a inatividade negativa.**

**Os ociosos têm verdadeira ojeriza ao trabalho e procuram todas as formas de evitar qualquer atividade útil e, quando são compelidos a trabalhar, fazem-no de má vontade ou procuram atividades imorais, como a fabricação e comercialização de drogas, alcoólicos, prostituição, jogatina, agiotagem e outras tantas, que corrompem as criaturas e escravizam-nas ao Mal.**

**Trata-se, como dito, de um dos piores vícios, proliferado grandemente na Terra, enquanto for um mundo de provas e expiações.**

**Quem pretende ajudar um ocioso a superar esse vício deve, primeiro, levá-lo ao reconhecimento da própria má inclinação e, com persistência e caridade, acostumá-lo ao Bem, no caso, às atividades úteis às coletividades.**

**Pensemos seriamente no que aqui estamos falando, pois a maior parte da humanidade é inclinada à ociosidade, o que retrata o atraso espiritual da Terra.**

**A própria existência das loterias, da agiotagem, dos motéis e casas de prostituição, a própria prática da prostituição, o culto do corpo, muitas atividades ligadas aos esportes em geral, ao lazer, ao turismo e outras, se formos analisar em profundidade, dependendo das intenções mais secretas de cada um, são apenas formas de ociosidade, ao invés da intenção de trabalhar: tudo isso, como dissemos, vai depender, em última instância, das intenções mais secretas de**

**cada um e sua consciência e a Justiça Divina darão a cada um o que cada um merecer.**

**Com a elevação da Terra a mundo de regeneração, muitas atividades, tidas como lícitas atualmente, serão abolidas, pois representam grave sintonia com o Mal: pensemos na nossa própria vida e mudemos de rumo, se for o caso, pois até as profissões honestas, se desempenhadas com relapsia, traduzem tendência para a ociosidade.**

## **10 – ESTUDO**

**Hoje em dia as pessoas em geral preocupam-se em demasia em adquirir diplomas que lhes habilitem a ganhar mais dinheiro, mas poucas querem aprender a Ciência Divina, para evoluírem espiritualmente.**

**Estudar, a que nos referimos, significa procurar o conhecimento da Lei Divina.**

**Todavia, como sempre alertamos, com base nos Grandes Mestres da humanidade, é que a Lei Divina está escrita na consciência de cada ser.**

**Portanto, o auto conhecimento é o caminho do aprendizado da Lei Divina, sendo que tudo passa pela viagem ao próprio mundo interior e não pelo número de leituras e diplomas que cada um investir.**

**Conhecer o próprio mundo interior abarca as vivências boas e ruins da atual encarnação, bem assim aquilo que se vivenciou em épocas passadas, se possível, até aquilo que se passou nos Reinos inferiores da Natureza.**

**Não devemos ignorar que cada criatura evolui através dos Reinos da Natureza, rumo à perfeição.**

## **11 – RESPIRAÇÃO SAUDÁVEL**

**Quando respiramos assimilamos e desassimilamos energia, num processo de interação intensa, pois o alimento mais indispensável é o oxigênio.**

**O ato de respirar deve ser consciente, valorizado, procurando-se entender seu significado orgânico e espiritual.**

**A maioria das pessoas respira mecanicamente, mas não assimila muitas das energias que poderiam, como, por exemplo, a energia solar e aquela dos locais onde o ar é muito puro.**

## 12 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Se é verdade que a energia elétrica já chega pronta para ser utilizada pelos equipamentos elétricos, não acontece o mesmo com relação ao corpo humano, uma vez que o oxigênio é selecionado no meio da massa de ar que chega aos pulmões, bem como as vitaminas e outros elementos necessários à sustentação do corpo, passam por um processo complexo de seleção dentro do aparelho digestivo. Assim se vê, de início, a necessidade de se estudar em profundidade a questão da nutrição humana.

Apenas para os prezados leitores verem a complexidade e as dificuldades que os especialistas enfrentam, podemos informar que o tomate, por exemplo, na Idade Média foi tido como fruto venenoso e agora é tratado como alimento de grande importância, bem como a Coca-Cola era comercializada, inicialmente, como fortificante e na atualidade é reconhecida como um refrigerante, por sinal, altamente pernicioso para o aparelho digestivo.

Os pesquisadores da área da Nutrição, na verdade, estão longe de chegarem a conclusões decisivas sobre o que faz bem e o que faz mal à saúde humana, não só em termos dos produtos em si, como também da sua quantidade, ocorrendo incontáveis casos de intoxicações, doenças hepáticas e do aparelho digestivo em geral, inclusive casos de câncer.

A alimentação melhor para a saúde, todavia, deve ser reconhecida como aquela que provém diretamente da Natureza, uma vez que somente ela, além dos elementos químicos que também existem nos produtos artificiais, traz na sua intimidade molecular o magnetismo que lhes foi impresso pelo ser vivo de onde foi extraído, como é o caso das frutas, legumes e verduras.

Os produtos alimentícios artificiais não têm esse magnetismo, o qual é absolutamente necessário para se combinar com o magnetismo do ser humano que o utilizará.

Temos de considerar também um outro fator que é o quimismo próprio do organismo de cada ser humano, o qual é

**influenciado totalmente pelo psiquismo, de tal forma que algumas pessoas absorvem bem determinados produtos e não assimilam de maneira satisfatória outros produtos. Isso depende não só da base formada pelas experiências anteriores daquele Espírito, que favorecem ou desfavorecem essa assimilação, como também até do seu nível evolutivo.**

**Os encarnados altamente evoluídos costumam ser infensos aos alimentos “pesados”, os quais são, todavia, facilmente assimilados pelos encarnados mais primitivos. Cremos ter esclarecido suficientemente essa questão, mas façamos uma comparação com o que ocorre no Reino Animal, em que as feras se alimentam de carne sangrenta, enquanto que outros animais mais pacíficos utilizam a alimentação vegetariana.**

**A necessidade que algumas pessoas têm da ingestão de grande quantidade de carne dá a entender que ainda estão muito presas à materialidade de uma forma geral, ocorrendo o oposto na hipótese contrária.**

**Não traçamos esses parâmetros de forma absoluta, mas representam um indicativo para reflexão dos prezados leitores.**

**A tendência, no mundo de regeneração, será, evidentemente, a abolição do uso da carne, sendo substituída por outros alimentos que contêm proteínas de natureza vegetal. Aliás, grande parte da humanidade já procede dessa forma, como é o caso, por exemplo, da maioria dos indianos, cujo aparelho digestivo, no curso das gerações sucessivas, foi se tornando diferenciado e não assimila mais os pesados alimentos dos ocidentais em geral, que ainda se deleitam com as carnes sanguinolentas dos animais mortos, sabendo-se que esses despojos ficam impregnados de um magnetismo altamente prejudicial, devido ao pavor vivenciado por esses nossos irmãos, no instante da sua desencarnação violenta.**

**Com o tempo, com a evolução humana no sentido do conhecimento de que os animais de hoje são aquilo que nós fomos ontem, todos passarão gradativamente a respeitar esses**

nossos irmãos e irmãs menos evoluídos, mas que chegarão à fase humana, à angelitude e à perfeição relativa.

Os nutricionistas e profissionais assemelhados devem ir procurando se informar sobre essas questões todas, a fim de programar o cardápio das pessoas que se socorrem dos seus conhecimentos especializados, porque em caso contrário, continuarão acontecendo verdadeiros desastres orgânicos, provocados pela alimentação nociva, como se vê na maioria dos restaurantes ocidentais e das residências particulares, difundindo-se doenças graves, como é o caso do câncer, devido à grande quantidade de produtos químicos artificiais injetados nos alimentos enlatados ou acondicionados para permanecerem durante longos períodos em armazenamento.

A Ciência da Nutrição não representa mero acessório da Medicina, mas sim um ramo do Conhecimento tão importante quanto essa última, e que deverá cada vez mais ser valorizada na Nova Era, que se iniciou e que evoluirá no sentido da verdadeira implantação do Reino de Deus no mundo terreno.

Todavia, as próprias pessoas interessadas podem estudar o assunto, mesmo que de forma leiga, raciocinando no sentido de que a Mãe Natureza é que fornece os alimentos saudáveis e não a tecnologia materialista dos encarnados em geral, os quais não acreditam na existência do Espírito, que inicia sua trajetória em fase anterior à do mineral, bem como não acredita na Lei da Reencarnação, pela qual passam todos os seres para evoluírem.

Esses cientistas, voltados para o mundo das aparências, portanto, mundo ilusório, exercitam uma Ciência positiva em alguns aspectos e negativa em outros, ficando difícil até saber o que tem pesado mais: se o primeiro aspecto ou o segundo, em termos de saúde dos seres humanos.

Propomos neste estudo chamar a atenção dos prezados leitores para atinarem para essas questões, a fim de terem saúde por muitos anos e contribuírem para que os outros igualmente a tenham.



### **13 – ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS**

Para quem é proprietário de um automóvel há duas opções: a primeira é vê-lo degradar-se pelo uso e a segunda é um dia despertar e verificar que ele perdeu a condição de utilização, corroído pela ferrugem. Assim acontece também com o corpo humano: deprecia-se pela reiteração das atividades físicas e intelectuais no correr dos anos ou, então, fica cada vez mais frágil, graças à ociosidade ou falta de exercícios. Em um caso e no outro, igualmente chegará a hora da falência corporal, que ocasiona a morte.

O que se pode fazer, face à inevitabilidade do desgaste físico, é empregar as potencialidades corporais da melhor forma possível tendo em vista o cumprimento das tarefas programada para a encarnação.

Assim, Chico Xavier e Madre Tereza de Calcutá não se preocupavam em manter a máquina orgânica em bom estado à custa de ginástica e atividades esportivas, pois seu tempo era todo consagrado aos objetivos espiritualizantes. Muito menos Jesus seria visto participando de competições atléticas ou fortalecendo os músculos em atividades organizadas por técnicos da Educação Física da Sua época.

Porém, a maioria da humanidade, composta por seres encarnados que não alcançaram esse patamar evolutivo, podem empregar uma parte do seu tempo em atividades conservadoras dos músculos e demais implementos físicos através de exercícios corporais adequados, fazendo com que advenha uma série de benefícios, como a superação do estresse, convívio sadio e alegre com parceiros de esportes ou ginástica, além do fortalecimento geral do corpo.

O grande problema é conhecer o limite a partir do qual as atividades deixam de ser um benefício e passam a representar um excesso, o qual gera o desgaste prematuro: a medida certa é diferente para cada pessoa, e, por isso, as atividades devem ser programadas de forma personalizada.

Generalizar é correr o risco de sobrecarregar uns e não atingir o resultado ideal para outros.

**Os profissionais da Educação Física devem ser dotados de uma sensibilidade especial que lhes possibilite calcular o que é benéfico para cada pessoa individualmente.**

**Assim também as próprias pessoas devem observar os “sinais do corpo”, os quais apontam a tênue linha divisória entre o razoável e o excesso.**

**Quantas pessoas se vitimam nas atividades esportivas ou atléticas! Quantos, por outro lado, se degradam fisicamente de forma prematura, por causa do sedentarismo!**

**Essas atividades conduzem, geralmente, à melhor aparência física, todavia, mais importante que ela é estar no gozo de boa saúde.**

**Ser belo é menos valioso para o Espírito do que ser saudável, porque uma máquina orgânica em boas condições lhe dá forças para o trabalho, sendo inútil a perfeição das formas.**

**Cada um deve refletir sobre esses pontos, a fim de proceder da forma mais conveniente para bem cumprir suas metas espirituais, seja em um corpo saudável, seja em um organismo doente: isso é o que realmente importa!**

## 14 – SUPERAÇÃO DOS VÍCIOS

Os seres humanos viciosos querem, de certa, forma abdicar da própria inteligência para estarem mais à vontade na satisfação dos seus vícios.

Alguém pode achar que essa afirmação é extremada e exagerada, mas há casos em que o vício está tão enraizado e dominante na vida de uma pessoa que passa a impor-se a todos os momentos da vida da criatura humana.

Temos de tomar muito cuidado com tudo que nos induza ao vício, sendo, por isso, preferível não se arriscar em condutas que, por pouco se transformam em vícios, porque o retorno ao autodomínio é muito mais difícil.

Há quem se arrisque demais na linha fronteira entre a conduta adequada e o vício e costuma cair no abismo.

O número de viciosos é muito maior do que se imagina, pois grande parte dessas pessoas esconde suas ações reprováveis e passa como gente equilibrada, quando, na verdade, mantém vícios graves, dos quais não pretende livrar-se.

Há um caso famoso de um filantropo, que, secretamente, mantinha uma vida de devassidão e, na reencarnação seguinte, sua consciência lhe cobrou nasceu com graves limitações da coordenação motora, ficando a maior parte da existência atrelado ao leito de doente.

Vícios existem vários e viciosos mais ainda: que não sejamos desse número e, se formos, livre-mo-nos como Maria de Magdala e Santo Agostinho, além de outros tantos.

Aconselhamos os prezados leitores a lerem o livro “*Cartas de Uma Morta*”, de Maria João de Deus, psicografado por Chico Xavier, e a “*Revista Espírita*”, de Allan Kardec, a fim de se informarem sobre o estilo de vida dos habitantes de Saturno, Marte e Vênus e certificarem-se do primarismo espiritual de noventa por cento dos habitantes da Terra.

Isso não visa a humilhar ninguém, mas sim a mostrar a necessidade da evolução espiritual para merecermos a felicidade, que não é possível a criaturas viciosas.

**Saiamos do campo dos vícios e trabalhemos pela nossa evolução espiritual e comecemos a sentir a verdadeira felicidade, digna dos homens e mulheres que adequam sua conduta à Lei Cósmica.**

## **15 – AQUATERAPIA**

**A água é um dos quatro elementos da Natureza, sendo os outros três o fogo, o ar e a terra, tudo isso que a Ciência materialista englobou sob a denominação de minerais.**

**A utilização da água com conhecimento da sua importância física e espiritual é uma das mais importantes contribuições para o fortalecimento energético.**

## **16 - CRISTALTERAPIA**

**Os cristais têm uma grande capacidade de conservação de energia, sendo, por isso, muito úteis nos tratamentos espirituais.**

**A Cristaloterapia tende a ser revalorizada, pois, por exemplo, no Egito antigo, era tida em alta conta.**

## **17 - ARTERAPIA**

**A terapia do ar é muito importante, sendo que falamos nela, no item “*Respiração Saudável*”.**

**FIM**

