

# Cuidar do corpo e do Espírito

Autocuidado em tempos de pandemia



# Questões iniciais

Quais têm sido seus hábitos nesse momento de quarentena?

O que mudou na sua saúde física, psicológica e espiritual?

Que atividades espirituais tem conseguido realizar?



# Flagelos destruidores

*737. Com que fim fere Deus a Humanidade por meio de flagelos destruidores?*

“Para fazê-la progredir mais depressa. Já não dissemos ser a destruição uma necessidade para a regeneração moral dos Espíritos, que, em cada nova existência, sobem um degrau na escala do aperfeiçoamento? Preciso é que se veja o objetivo, para que os resultados possam ser apreciados. Somente do vosso ponto de vista pessoal os apreciais; daí vem que os qualificais de flagelos, por efeito do prejuízo que vos causam. Essas subversões, porém, são frequentemente necessárias para que mais pronto se dê o advento de uma melhor ordem de coisas e para que se realize em alguns anos o que teria exigido muitos séculos.” (O Livro dos Espíritos, Allan Kardec)

# Flagelos destruidores

*740. Não serão os flagelos, igualmente, provas morais para o homem, por porem-no a braços com as mais aflitivas necessidades?*

“Os flagelos são provas que dão ao homem ocasião de exercitar a sua inteligência, de demonstrar sua paciência e resignação ante a vontade de Deus e que lhe oferecem ensejo de manifestar seus sentimentos de abnegação, de desinteresse e de amor ao próximo, se o não domina o egoísmo.” (O Livro dos Espíritos, Allan Kardec)

# Perante a enfermidade

Sustentar inalteráveis a fé e a confiança, sem temor, queixa ou revolta, sempre que enfermidades conhecidas ou inesperadas lhe visitem o corpo ou lhe assediem o lar.

Cada prova tem uma razão de ser.

Com o necessário discernimento, abster-se do uso exagerado de medicamentos capazes de intoxicar a vida orgânica.

Para o serviço da cura, todo medicamento exige dosagem.

# Perante a enfermidade

Desfazer ideias de temor ante as moléstias contagiosas ou mutilantes, usando a disciplina mental e os recursos da prece.

A força poderosa do pensamento tanto elabora quanto extingue muitos distúrbios orgânicos e psíquicos.

Sabendo que todo sofrimento orgânico é uma prova espiritual, dentro das leis cármicas, jamais recear a dor, mas aceitá-la e compreendê-la com desassombro e conformação.

A intensidade do sofrimento varia segundo a confiança na Lei Divina.

# Perante a enfermidade

Aceitar o auxílio dos missionários e obreiros da medicina terrena, não exigindo proteção e responsabilidade exclusivas dos médicos desencarnados. A Eterna Sabedoria tudo dispõe em nosso proveito.

Afirmar-se mentalmente em segurança, acima das enfermidades insidiosas que lhe possam assaltar o organismo, repelindo os pensamentos e as palavras de desespero ou cansaço, na fortaleza de sua fé.

A doença pertinaz leva à purificação mais profunda.

Aproveitar a moléstia como período de lições, sobretudo como tempo de aplicação dos valores alusivos à convicção religiosa. A enfermidade pode ser considerada por termômetro da fé.

# Perante a enfermidade

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.”

Jesus. (Mateus, 11:28)

André Luiz/Chico Xavier (Conduta Espírita, cap. 35)

