Corrente mental

Reforma íntima

Escola de Evangelização de Pacientes
Grupo Espírita Guillon Ribeiro

Somos o que pensamos

- "**O pensamento é energia irradiante**. [...]
- Nosso espírito residirá onde projetarmos nossos pensamentos, alicerces vivos do bem e do mal."

(EMMANUEL. *Pão Nosso*, cap. 177.)

- "As energias da mente são o potencial de força que estrutura a vida. [...]
- **O homem se torna aquilo que cultiva na mente**."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Momentos de Felicidade*, cap. 20.)

Mente e coração: prelúdio dos atos

- "Mas o que sai da boca procede do coração, e isso contamina o homem." – *Jesus*.

(Mateus, 15:18.)

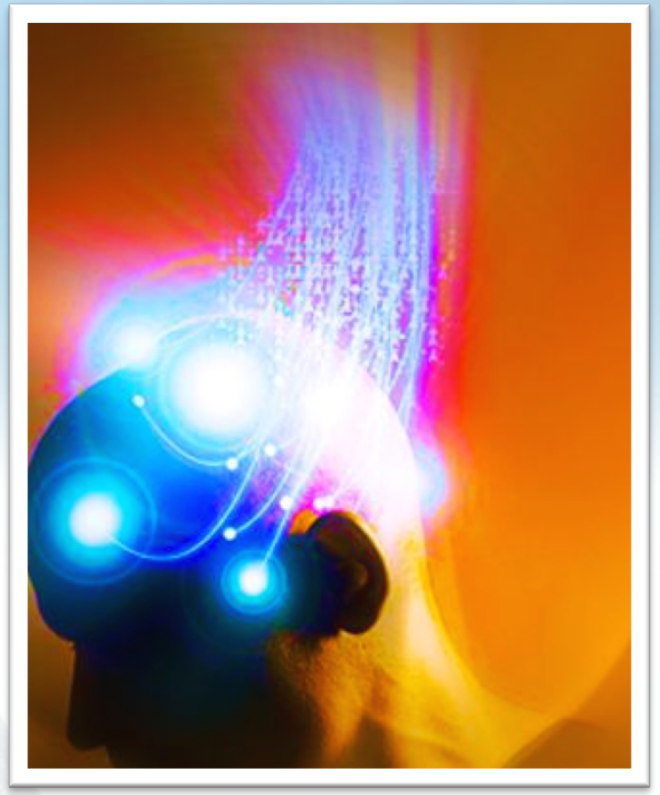
- "Indispensável cuidar do coração, como fonte emissora do verbo, para que não percamos a harmonia necessária à própria felicidade.
- O que sai do coração e da mente, pela boca, é força viva e palpitante, envolvendo a criatura para o bem ou para o mal, conforme a natureza da emissão."

(EMMANUEL. *Vinha de Luz*, cap. 97.)

Correntes mentais

- "Dentro de certa analogia, temos também as **correntes de elétrons mentais**, por toda a parte, formando cargas que aderem ao campo magnético dos indivíduos, ou que vagueiam, entre eles, à maneira de campos elétricos que acabam atraídos por aqueles que, excessivamente carregados, **se lhes afeiçoem à natureza**."

(ANDRÉ LUIZ. *Mecanismos da mediunidade*, cap. 15)



Correntes mentais

- "A leitura de certa página, a consulta a esse ou àquele livro, determinada conversação, ou o interesse voltado para esse ou aquele assunto, nos colocam em correlação espontânea com as Inteligências encarnadas ou desencarnadas que com eles se harmonizem, por intermédio das **cargas mentais que acumulamos e emitimos**..."

(ANDRÉ LUIZ. *Mecanismos da mediunidade*, cap. 15)

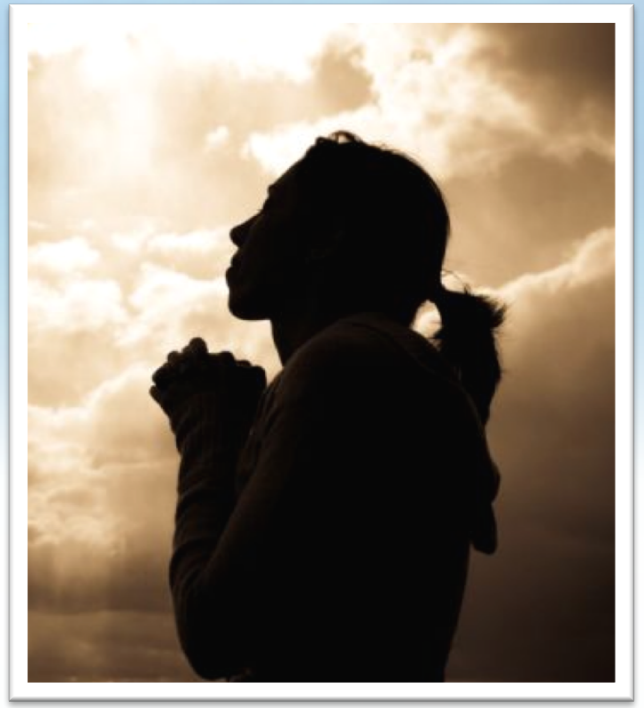
https://www.youtube.com/watch?v=DrpsWyHkAcc

Como criar correntes mentais construtivas?

Cultivar o hábito da prece

- *A prece torna melhor o homem?*
  - "Sim, porquanto aquele que ora com fervor e confiança se faz mais forte contra as tentações do mal e Deus lhe envia bons Espíritos para assisti-lo. É este um socorro que jamais se lhe recusa, quando pedido com sinceridade."

(ALLAN KARDEC. *O Livro dos Espíritos*, perg. 660.)



Evitar o negativismo

- "Pensai nas coisas que são de cima, e não nas que são da Terra." – *Paulo*.

(Colossenses, 3:2.)

- "O pessimista contamina aqueles com quem vive e empedernece os sentimentos, demorando-se indiferente a tudo."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 56.)

- "Quando não considerada com o respeito que merece, essa distonia dos fenômenos vitais dá lugar à instalação da doença."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Fonte de Luz*.)

Ser otimista

- "Quando tudo parece perdido, invariavelmente uma solução surge, inesperada, providencial. E se não se materializa a resposta almejada, diretriz melhor conduzirá o problema de maneira salutar para ti mesmo, se te dispuseres esperar.
- Otimismo é **estímulo** para o trabalho, **vigor** para a luta, **saúde** para a doença das paisagens espirituais e **luz** para as densas trevas que se demoram em vitória momentânea."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Convites da Vida*, cap. 33.)

- "Em todas as coisas há um apelo veemente ao espírito humano no que diz respeito ao otimismo. [...]
- Otimismo é também confiança e respeito a Deus..."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Espírito e Vida*, cap. 56.)

Buscar conteúdos edificantes

- "Examinai tudo. Retende o bem." – *Paulo*.

(I Tessalonicenses, 5:21)

- "Consagrar diariamente alguns minutos à leitura de obras edificantes, esquecendo os livros de natureza inferior, e preferindo, acima de tudo, os que, por alimento da própria alma, versem temas fundamentais da Doutrina Espírita.

- Luz ausente, treva presente."

(ANDRÉ LUIZ. *Conduta Espírita*, cap. 41.)

Cuidar da "hora vazia"

- "Cuidado com a hora vazia, **sem objetivo, sem atividade**. [...]
- Cabeça ociosa é perigo a vista.
- Mãos desocupadas, facultam o desequilíbrio que se instala.
- Grandes males são maquinados quando se dispõe de espaço mental em aberto. [...]
- O homem, quanto mais preenche os espaços mentais com as **ideias do bem, mediante o estudo, a ação ou a reflexão**, mais aumenta a sua capacidade e conquista mais amplos recursos para o progresso. [...]
- Hora vazia, nunca!"

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Episódios Diários*, cap. 8.)

Trabalhar no bem

- "Não há corrosivo da ociosidade que possa resistir aos antídotos da ação. [...]

- No trabalho em que possas fazer o melhor para os outros, encontrarás a quitação do passado, as realizações do presente e os créditos do futuro."

(EMMANUEL. *Religião dos Espíritos*, cap. 46.)

Conclusão

- "O hábito saudável da boa leitura, da oração, em convivência e sintonia com o Psiquismo Divino, dos atos de beneficência e de amor, do relacionamento fraternal e da conversação edificante constituem **psicoterapia profilática** que deverá fazer parte da **agenda diária** de todas as pessoas."

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Triunfo Pessoal*, cap. 6, item "Depressão".)