

INTRODUÇÃO:

Na última aula falamos sobre os cuidados que devemos ter com o corpo, como a HIGIENE, para termos uma boa saúde física e mental.

A HIGIENE física ajuda a prevenir doenças de origem (?) física.

A HIGIENE mental ajuda a prevenir doenças de origem (?) espiritual.

O que são doenças de origem espiritual? – Isso nós vamos ver na aula hoje.

DESENVOLVIMENTO:

Todos nós somos um conjunto formado por corpo e (?) alma ou espírito, por isso para vivermos bem precisamos estar bem fisicamente e espiritualmente, este equilíbrio significa (?) FELICIDADE.

ü As doenças físicas são causadas por vírus, bactérias, acidentes, etc. (relembrando a aula passada) e são tratadas pela medicina.

ü As doenças de origem espiritual são causadas por problemas de outras vidas ou obsessores.

Exemplos de problemas de outras vidas são: crianças que nascem com alguma deficiência física, doenças hereditárias, como tipos de câncer, diabetes, doenças crônicas, como alergias, problemas de estômago, etc. Isso acontece porque as coisas que fazemos de errado e que não estão de acordo com as leis de Deus ficam marcadas em nosso CORPO ESPIRITUAL(?) (Perispirito) e ao encarnarmos novamente trazemos essas marcas que se manifestam em nosso novo corpo físico. Por isso devemos procurar fazer coisas boas para não acumularmos estas marcas em nosso Corpo Espiritual, começando por uma higiene mental, como por exemplo(?):

ü Evitar sentimentos como: (cobiça, ódio, preguiça, inveja, ciúme, ambição etc.)

ü Procurar nutrir bons sentimentos como: (amor, carinho, respeito, caridade, compreensão, tolerância, amizade, etc.)

• ***O que é a cobiça?***

• A cobiça é um sentimento que se caracteriza pelo desejo muito forte de possuir alguma coisa, mesmo que pertença a outra pessoa.

• É um sentimento que tem causado ao nosso planeta muitas guerras entre os povos e, em menor tamanho, muitas brigas entre as pessoas.

• A cobiça é um sentimento comum às pessoas que gostam muito de coisas materiais. São pessoas que colocam a possibilidade de possuir algo como a coisa mais importante das suas vidas.

• O apego às coisas materiais é um gerador do sentimento de cobiça.

• É um sentimento contrário à amizade. Pois aquele que cobiça aquilo que não é seu, não pode ter uma amizade sincera com ninguém.

• Sentimos cobiça quando, por exemplo, queremos ter um brinquedo que não é nosso, quando não dividimos as coisas que possuímos e assim por diante.

- ***O que é a inveja?***

- Sentimento misto de desgosto e de ódio provocado pela prosperidade ou alegria de outra pessoa.
- A inveja é um sentimento destruidor. A pessoa que o possuiu tanto faz mal a si mesma, quanto àquele que é a vítima da inveja, porque o invejoso sempre deseja destruir as pessoas ou coisas que despertam sua inveja.
- O invejoso está mais preocupado com a vida alheia do que com a sua. Ao invés de tentar progredir, em crescer tanto materialmente, quanto espiritualmente, ele prefere ficar sofrendo quando vê o sucesso dos outros.
- Todas as pessoas que possuem este sentimento são tristes, irritadas e desagradáveis, justamente porque descuidam da própria vida. Não procuram imitar aquilo que acham bom e certo, mas sim, preferem lamentar-se e vibrar negativamente.
- Assim como a cobiça, a inveja também é um sentimento contrário à amizade. A amizade não tolera a inveja.
- Somos invejosos quando, por exemplo, desejamos que aquele brinquedo de um amigo, que é mais bonito que o nosso, se quebre, somente para que nós continuemos a ter o melhor.
- Quando desejamos que aquele aluno que só tira notas boas, tire um grande zero, para sermos melhor do que ele.

- ***O que é o ciúme?***

- Inquietação causada por suspeita ou receio de perder a pessoa amada ou alguma coisa.
- É um sentimento parecido com a inveja.
- Pessoas muito orgulhosas possuem no ciúme a manifestação do seu orgulho.
- O ciumento é aquele que sente seu orgulho ferido, pois acredita que tudo e todos devem girar a sua volta. Quando percebe que isto não acontece, fica contrariado, tornando-se uma pessoa desagradável e até vingativa.
- A insegurança é uma causa que faz alguém ser ciumento. Acredita que as pessoas não gostam dela, sente-se incapaz de realizar tarefas que para outras pessoas são coisas simples. Assim, ao invés de perceber suas deficiências e tentar superá-las, prefere colocar a culpa das suas limitações nas pessoas que o rodeiam.
- Ninguém gosta de ter amizade com pessoas ciumentas.
- Sentimos ciúme quando, por exemplo, não gostamos de ver nossos amigos brincando com outras crianças.

- ***O que significa ter amizade por alguém?***

- Sentimento de afeição. Estima, apreço. Benevolência, bondade.
- Ter amizade é respeitar, querer bem, ajudar.
- Quando procuramos nos livrar dos sentimentos negativos, colocando a amizade em primeiro lugar, espalhamos ao nosso redor um campo agradável de bem estar, onde todos que se aproximarem serão atraídos pela nossa presença.
- Nós podemos perceber quando estamos em um lar onde a amizade entre os seus membros predomina, quando nesse lar o ambiente é agradável e existe no ar um sentimento de positividade, respeito e amor.
- Perdoar nossos inimigos é dar-lhes uma prova de amizade.
- Enfim, a amizade é o contrário de todos os outros sentimentos que vimos anteriormente. A amizade constrói, perdoa, ama, consola, ensina e evolui.
- Semear a amizade aonde quer que estivermos, é semear o evangelho que Jesus nos ensinou.

Agora vamos falar sobre o que é OBSESSOR.

A obsessão é a ação insistente de um espírito sobre outro por causa de vários fatores como vingança ou um apego muito grande e descontrolado.

O espírito fica junto a pessoa influenciando em sua vida atrapalhando seus relacionamentos, com isso a pessoa passa a sentir as dores que o espírito sente tendo sintomas de algumas doenças que a medicina não consegue ver. As dores físicas são tratadas pela medicina, as dores causadas por obsessores são tratadas no centro espírita com água fluída, passes, oração, mas a cura depende principalmente do doente.

Por isso devemos ter boa higiene mental para no futuro não sermos vitimas de obsessores.

· **Conclusões:**

- O orgulho ferido, a ambição frustrada, a cobiça, a inveja, o ciúme, todas as paixões, numa palavra, são torturas para o nosso espírito.
- Para aquele que a inveja e o ciúme atacam, não há calma, nem repouso possíveis.
- Os objetos de sua cobiça são como fantasmas que lhe não dão tréguas e o perseguem até durante o sono.
- O invejoso e o ciumento vivem ardendo em contínua febre. Com as suas paixões, ele cria para si mesmo suplícios voluntários, tornando sua vida na Terra um verdadeiro inferno.
- O homem só é infeliz pela importância que dá às coisas deste mundo. Fazem-lhe a infelicidade a vaidade, a ambição e a cobiça desiludidas.

(recebemos sem menção de autoria ou fonte. Se souber qual seja, por favor nos informe, a fim de darmos os devidos créditos)