



## A Saúde Mental na Perspectiva Espírita - Como cultivar a paz interior em tempos de desafios

Luciana Carvalho – 12 Janeiro 2025

# How to cultivate a peaceful mindset (mental health) in turbulent times

1. Practice Mindfulness
2. Focus on What You Can Control
3. Create a Daily Routine
4. Practice Gratitude
5. Set Healthy Boundaries
6. Engage in Self-Care
7. Limit Media Consumption
8. Cultivate Compassion and Connection
9. Stay Physically Active



Image: <https://www.clarin.com/tecnologia/chatgpt->

## 10. Develop a Spiritual Practice (if meaningful to you)

**What it is:** A spiritual practice can take many forms—whether through religion, meditation, connection to nature, or personal reflection.

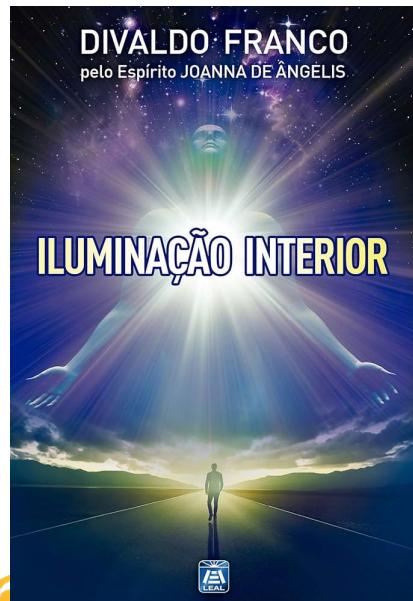
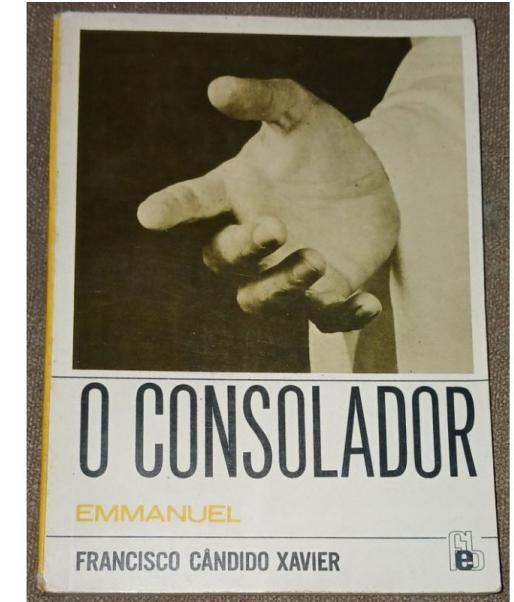
**Why it helps:** A spiritual practice can provide a sense of meaning, purpose, and connection to something larger than yourself, which can help you navigate turbulent times with more peace and resilience.

**How to practice:** Explore practices such as prayer, meditation, mindfulness, or engaging with nature. If you belong to a religious community, consider attending services or connecting with like-minded individuals for support.

## 11. Seek Professional Help When Needed

# Conceito de saúde

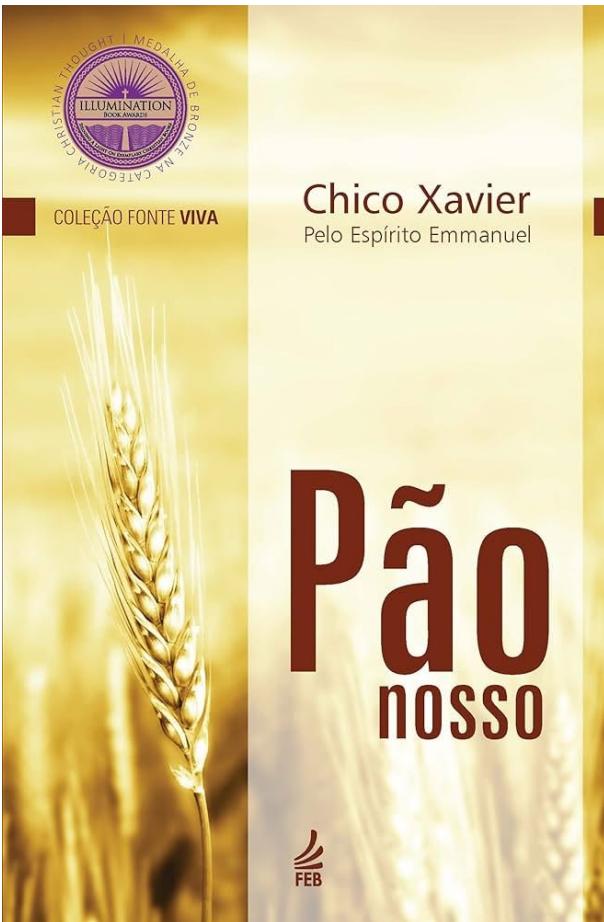
“Para o homem da Terra, a saúde pode significar o equilíbrio perfeito dos órgãos materiais; para o plano espiritual, todavia, a **saúde é a perfeita harmonia da alma**, para obtenção da qual, muitas vezes, há necessidade da contribuição preciosa das moléstias e deficiências transitórias da Terra.”



“A mais expressiva cura que se deve **buscar**, a mais valiosa, será sempre aquela que conduza o paciente às **causas dos distúrbios que padece**, compreendendo a necessidade dos mecanismos de reparação e equilíbrio espiritual.”

# Guardemos saúde mental

**“Pensai nas coisas que são de Cima, e não nas que  
são da Terra.” — Paulo. (COLOSSENSES, 3.2)**



**O pensamento é energia irradiante. Espraiemo-lo na Terra e  
prender-nos-emos, naturalmente, ao chão. Elevemo-lo para o Alto  
e conquistaremos a espiritualidade sublime.  
Nosso Espírito residirá onde projetarmos nossos pensamentos,  
alicerces vivos do bem e do mal.**

# Jesus: Terapeuta dos enfermos da Alma

As palavras, os atos e a vida de Jesus têm um significado terapêutico. “É a terapia de sua própria pessoa”. É a palavra, aliada à ação (sua e do paciente). Ele sempre indagava: “**Queres ficar curado?**”.

“**Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior**”.

# Saúde - Livro: Falando a Terra - Joaquim Murtinho - Francisco Cândido Xavier

A palavra agradável que proferimos ou recebemos, as manifestações de simpatia, as atitudes fraternais e a compreensão sempre disposta a auxiliar, constituem recursos medicamentosos dos mais eficientes, porque a saúde, na essência, é harmonia de vibrações.

Quando nossa alma se encontra realmente tranquila, o veículo que lhe obedece está em paz.

A mente aflita despede raios de energia desordenada que se precipitam sobre os órgãos, à guisa de dardos ferinos, de consequências deploráveis para as funções orgânicas. O homem comumente apenas registra efeitos, sem consignar as causas profundas.

E que dizer das paixões insopitadas, das enormes crises de ódio e de ciúme, dos martírios ocultos do remorso, que rasgam feridas e semeiam padecimentos inomináveis na delicada constituição da alma?

Que dizer relativamente à horrível multidão dos pensamentos agressivos dum razão desorientada, os quais tanto malefício trazem, não só ao indivíduo, mas, igualmente, aos que se achem com ele sintonizados?

Todos os sentimentos que nos ponham em desarmonia com o ambiente, onde fomos chamados a viver, geram emoções que desorganizam, não só as colônias celulares do corpo físico, mas também o tecido sutil da alma, agravando a anarquia do psiquismo.

Qualquer criatura, conscientemente ou não, mobiliza as faculdades magnéticas que lhe são peculiares nas atividades do meio em que vive. Atrai e repele. Do modo pelo qual se utiliza de semelhantes forças depende, em grande parte, a conservação dos fatores naturais de saúde.

Transformando-se em núcleo de correntes irregulares, a mente perturbada emite linhas de força, que interferirão como tóxicos invisíveis sobre o sistema endocrínico, comprometendo-lhe a normalidade das funções.

Mas não são somente a hipófise, a tireóide ou as cápsulas supra-renais as únicas vítimas da viação. Múltiplas doenças surgem para a infelicidade do Espírito desavisado que as invoca. Moléstias como o aborto, a encefalite letárgica, a esplenite, a apoplexia cerebral, a loucura, a nevralgia, a tuberculose, a coreia, a epilepsia, a paralisia, as afecções do coração, as úlceras gástricas e as duodenais, a cirrose, a icterícia, a histeria e todas as formas de câncer podem nascer dos desequilíbrios do pensamento. Em muitos casos, são inúteis quaisquer recursos medicamentosos, porquanto só a modificação do movimento vibratório da mente, à base de ondas simpáticas, poderá oferecer ao doente as necessárias condições de harmonia.

Com o tempo aprenderemos que se pode considerar o corpo como o “prolongamento do Espírito”, e aceitaremos no Evangelho do Cristo o melhor tratado de imunologia contra todas as espécies de enfermidade.

# Reto pensar

Inclina tua mente para o mais saudável.

**Não te faças fiscal do lixo moral da sociedade, nem te permitas coletar os detritos do pessimismo como da vulgaridade.**

**De maneira nenhuma censure o teu próximo, especialmente quando este se encontre ausente.**

**Busca os valores positivos que existem nos outros e aprimora aqueles em ti existentes.**

**Sê equânime no teu foro íntimo e nas tuas expressões exteriores.**

**Fala menos e reflexiona mais em torno do amor.**

**Insiste nas idéias que estimulam a vontade a tornar-se forte quão disciplinada.**

**Planeja a ascensão e pensa sobre ela, raciocinando a respeito da perda de tempo com as ilusões e futilidades.**

**Supera o temor de qualquer natureza com a confiança de que nenhum mal de fora poderá fazer-te mal se estiveres bem interiormente, e que somente te sucederá o que venha a contribuir para a tua paz e progresso espiritual.**

Momentos de Meditação

DIVALDO PEREIRA FRANCO Pelo espírito Joanna de Ângelis

# Preceitos de saúde

1. Mantermos o nosso coração em paz, independentemente da complexidade e da gravidade das situações que nos afligem. Ele lembra que tudo pertence a Deus.
2. Buscarmos o cumprimento rigoroso do dever. Não há como alcançar o equilíbrio físico sem a obtenção da harmonia espiritual.
3. Cultivarmos o hábito da oração, de modo a mantermos a defesa do corpo e da alma.
4. Ocuparmos o nosso tempo disponível com a realização de tarefas úteis, mas sem abdicarmos do repouso indispensável. As mentes vazias são mais suscetíveis às sugestões formuladas pelas trevas.
5. Estudarmos sempre. Boas ideias alimentam a alma e impactam positivamente as células orgânicas.
6. Evitarmos o descontrole emocional, especialmente os desvarios da cólera.
7. Passarmos ao largo do hábito da maledicência.
8. Desenvolvermos uma respiração pautada por longos haustos e de tomarmos o banho diário. O ar puro é visto como alimento e a limpeza é uma obrigação.
9. Comermos pouco. Os excessos à mesa só nos prejudicam.
10. Empregarmos a paciência e o perdão incontavelmente. Afinal, nós todos temos sido tolerados pela misericórdia divina.

