

# A FORÇA



# DA MENTE

HEIGORINA CUNHA

FICHA CATALOGRÁFICA (Preparada na Editora) Cunha, Heigorina, 1923-C98f

A Força da Mente / Heigorina Cunha.

Prefácio de Bezerra de Menezes (médium Francisco Cândido Xavier)

e Dr. Inácio Ferreira. Araras, SP, 9 edição, IDE, 1997.

72 p.: 15 il.

ISBN: 85-7341-126-0

1. Espiritismo 2. Pensamento. I. Título. II. Menezes, Bezerra de (Espírito) - Xavier, Francisco Cândido, 1910 - III. Ferreira, Inácio, 1904 - 1988.

CDD -133.9 -133.93 -128.2

Capa e Ilustrações:  
CLÁUDIO DE OLIVEIRA SANTOS

Ilustrações:  
APARECIDO COCOLETE

© 1988, Instituto de Difusão Espírita

9ª edição --- 44º ao 49º milheiro maio/1997

INSTITUTO DE DIFUSÃO ESPÍRITA  
Av. Otto Barrete 1067- Caixa Postal 110  
Phone: (019) 541 0077 CEP 13600-970 Araras  
Estado de São Paulo - Brasil  
C.G.C. (M.F.) 44.220.101/0001-43

## ÍNDICE

Nota de amigo.....	5
Prefacio.....	6
Apresentação .....	8
1 – As minhas provas cármicas .....	10
2 – Recorrendo ao poder da mente .....	13
3 – A filosofia da cura .....	16
Células .....	19
4 – Exercícios .....	20
A procura de contato mental com o membro atrofiado .....	20
localização dos dedos .....	22
movimento da perna .....	25
como dar os primeiros passos .....	25
meditação.....	29
comentário sobre os exercícios.....	29
advertência.....	30

## NOTA DE AMIGO

Diante deste livro,  
cuja formação acompanhamos,  
agradecemos  
aos nossos amigos  
da Vida Maior  
a oportunidade  
de trabalho que nos conferiram  
e recordamos as palavras  
de Jesus:  
"Todo o bem que realizais  
em favor dos pequeninos é  
a mim que o fazeis."

BEZERRA DE MENEZES

(Página recebida pelo médium Francisco Cândido Xavier, em reunião da noite de 12-1-88, em Uberaba, Minas.)

## PREFACIO

Abstraídos do mundo, engolfados nos seus pensamentos, indiferentes ao que se passa em torno, na integração absoluta e na concretização dos seus desejos e da sua inteligência, milhares de seres humanos, verdadeiros sábios, se trancam nos laboratórios, traçando planos para entregar, à Humanidade, o produto dos seus estudos...

PENSAM,  
AGEM,  
REALIZAM.

PENSAM - imaginação enriquecida, verdadeiros sonhos, concepções abstratas que, pela persistência, se concretizam, tomando formas...

AGEM - após, influenciados pelo desejo, impelidos pela boa vontade, enfrentando todos os sacrifícios, reunindo as centenas, as milhares de peças para o conseqüente reajustamento...

REALIZAM -, então, as maravilhas do Século XX...

Explorações extraterrenas que provocam admiração pela força que impele os foguetes e pelos cálculos maravilhosos a atingir outros planetas em lugares pré-determinados...

Vão ao fundo dos mares, às entranhas da Terra, têm o domínio dos elementos, criam máquinas surpreendentes que elevam, e, ao mesmo tempo, degradam o trabalho, o braço humano...

Temos, então, aviões gigantescos, transatlânticos, verdadeiras cidades flutuantes, estradas infinitas, receptores que captam todos os acontecimentos em verdadeiro intercâmbio entre os mais longínquos países, armas de destruição... milhares de pequenas particularidades que proporcionam conforto, comodidade, ao mesmo tempo que assombro e orgulho da inteligência do homem... São coisas simplesmente maravilhosas, que não possuem alma, por concretizadas no orgulho, na vaidade, no espírito de grandeza, na finalidade comercial, trazendo inquietação, desassossego...

Falta-lhes um raio de luz, um quê que ofereça calor de entusiasmo, alegria e satisfação, paz e tranqüilidade...

Qual a finalidade de tudo isso?

Tudo é pobre, tudo é medíocre sem a aliança e sem a compreensão do Poder Divino...

Por isso mesmo, as falanges Espirituais continuam, nas arquivancadas do Infinito, a apreciar a desorientação das criaturas humanas no picadeiro terreno; convulsões, lutas, desesperos, lágrimas, na ânsia de acertar, mas errando sempre. Assistem às avalanches que rolam ante o reflexo dessa desorientação...

Baseada no próprio caso e na própria experiência, Heigorina se dedicou a auxiliar aqueles que passam pelas mesmas provações - mas o faz com calma, com conhecimento de Causa e Efeito.

A medicina material não explica a gênese dessas milhares de criaturas que carregam, por vezes, pela vida inteira, uma deformação física, culpando a sífilis, o álcool, a deficiência mental, o parentesco, a afinidade familiar, teorias que se desmentem, continuamente, apresentando gênios em cônjuges enfermos, e desequilibrados orgânicos e psíquicos em famílias perfeitamente constituídas.

Mas, Heigorina, conhecedora dos ensinamentos sublimes de Kardec, procura explicar, aos seus alunos, aos pacientes atuais e futuros, que suas deformações não passam de reflexos, de vidas passadas, de dividas pretéritas. - A lei de causa e efeito.

Procura explicar-lhes que somos responsáveis pelos nossos atos. Sofremos, portanto, as conseqüências dos nossos erros passados...

Com esse ensinamento, incute-lhes responsabilidade,

ânimo, coragem, certeza e conseqüente necessidade do esforço para o bem.

Mostra-lhes que, além do corpo físico, temos vontade consciente agindo sobre nós mesmos; mostra-lhes que forças conhecidas vibram em torno de nós. Faz-lhes ver que nossa força mental, nossa vontade, nosso desejo, plasmam, organizam e que essas forças, dependendo da intensidade da fé, do desejo e da persistência, projetam pensamentos, idéias, não somente nos sonhos, concepções abstratas, mas, também, nas realizações concretas.

Indica-lhes que nosso fluido vital, aliado aos fluidos Divinos elaborados nos laboratórios do Espaço, na fotogenia das imagens persistentes, provoca, elabora, fabrica ectoplasma, dá vida às células que, enfermas, prejudicam e desequilibram os nossos órgãos, possibilitando a

recuperação, quando não, melhoras bastante acentuadas...

Demonstra-lhes que nosso corpo abriga inúmeros órgãos que produzem dia e noite, não só toxinas como também medicamentos poderosos que, manipulados e empregados sábia e criteriosamente pela nossa fé, nossa vontade, nosso raciocínio e nossa persistência, realizam verdadeiros milagres!

Existem livros que falam ao cérebro e existem livros que falam à alma, ao Espírito; este livro, simples, sincero, cintilante, irradia bondade, desejo de transmitir e de ajudar.

Oxalá que os alunos de nossa autora, remanescentes de priscas eras, não se acomodem, mas, sim, compreendam os seus ensinamentos e se disponham a

PENSAR,

AGIR e

REALIZAR,

conforme ela aconselha.

INÁCIO FERREIRA Uberaba, 24-4-73

# APRESENTAÇÃO

*"Amareis vosso próximo como a vós mesmos. To-da a lei e os profetas estão contidos nesses dois mandamentos". (São Mateus, cap. XXII, v. 34 a 40).*

*"Fazei aos homens tudo o que quereis que eles vos façam; porque é a lei e os profetas". (São Mateus, cap., v. 12).*

*" Tratai todos os homens da mesma forma que quereis que eles vos tratassem. " (São Lucas, cap. VI, v. 31).*

*(O Evangelho Segundo o Espiritismo, ed. IDE, pág. 143).*

Este trabalho conta uma linda experiência vivida pelo meu Espírito, na presente romagem terrena, embora não prescindisse do sabor amargo da dor, que foi minha mestra e incentivadora.

Dedico-o às pessoas que sofreram, e sofrem, as angústias da paralisia infantil, assim como àqueles outros que sofram dores ou quaisquer limitações físicas.

Rogo a Deus que os exercícios, adiante detalhados, através dos quais consegui o meu reajustamento físico, também possam lhes ser úteis.

Com base na minha experiência, atrevo-me a assegurar, a todos os que se acham nas mesmas condições em que estive, de que encontrarão a maior felicidade quando puderem chegar à vitória que cheguei, superando, por mim mesma, todos os recursos que a Medicina pôde me dar, tão-somente com a minha fé em Deus e minha disposição inabalável e perseverante de vencer.

Nossa mente, acionada pela nossa fé, e o desejo consciente e persistente de vencer, é capaz de regenerar e curar qualquer parte do nosso corpo, e não apenas uma perna parálitica.

Por isso, dirijo esta mensagem a todas as pessoas, incentivando-as para que busquem, em si mesmas, os recursos do próprio Espírito, a fim de alcançarem o alívio das suas dores e a superação das suas deficiências físicas.

Considero-me a pessoa mais feliz do mundo e espero que outras pessoas, que hoje passam horas sombrias de angústia e desânimo, também venham a gozar dessa mesma felicidade que desfruto, aproveitando-se das experiências relatadas neste livro.

Chamo-me HEIGORINA CUNHA. Meus familiares me tratam por NINA. Moro na cidade de Sacramento, em Minas Gerais, que me foi berço de ingresso neste mundo, na presente encarnação.

Desejo que este livrinho seja a minha presença permanente junto a todos os meus irmãos que passam pelas mesmas provas que passei.

Recebam, pois, a minha amizade, nesta singela apresentação, quando me cabe pedir que me acompanhem nas instruções contidas neste opúsculo, que, como já disse, dedico a todos, indistintamente.

Neste limiar, também quero registrar o meu agradecimento a todos os que colaboraram para que chegasse a ser tão bela minha vida, principalmente, aos meus pais, e outros professores inesquecíveis, entre os quais destaco o Prof. Antenor Germano, que me alfabetizou e possibilitou o meu encontro com o mundo maravilhoso das letras.

Com os exercícios espirituais e físicos que encontrarão neste trabalho, pretendo, de alguma forma, repartir com os demais o muito que tenho recebido.

Esses exercícios me foram transmitidos, por Espíritos Amigos, através dos canais da intuição.

Deus não está longe dos nossos problemas, e, tudo o que nos acontece, se ajusta às suas leis sábias. Os males da presente existência são conseqüências de ações que praticamos em vidas anteriores, que, no entanto, podemos resgatar, vencendo-os com coragem e determinação.

Antes de entrar nas considerações contidas neste livro, que falam de minhas observações e experiências, peço licença para repetir a prece da minha gratidão:

Jesus, divino médico das almas,  
a Ti, Senhor, o agradecimento profundo,  
de minha alma que se ajoelha,

diante da Tua bondade e do Teu amor,  
pedindo sejam prodigalizados,  
a todos esses coraçõezinhos que,  
iguais a mim,  
buscam, nas provas necessárias,  
a libertação do Espírito,  
as mesmas bênçãos que alcancei,  
do Teu amor e da Tua misericórdia.

\*

"A fé vivaz, a vontade, a prece e a evocação dos poderes superiores amparam o operador e o sensitivo. Quando ambos se acham unidos pelo pensamento e pelo coração, a ação curativa é mais intensa."  
(Léon Denis, *No Invisível*, Cap. 15, FEB.)

\*

"No homem a corrente mental assume feição mais elevada e complexa.  
No cérebro humano, gabinete da alma erguida a estágios mais nobres na senda evolutiva, ela não se exprime tão só à maneira de impulso necessário à sustentação dos circuitos orgânicos, com base na nutrição e reprodução. É pensamento contínuo, fluxo energético incessante, revestido de poder criador  
Nasce das profundezas da mente, em circunstâncias por agora inacessíveis ao nosso conhecimento, porque, em verdade, a criatura, pensando, cria sobre e Criação ou Pensamento Concreto do Criador.  
E, após nascida, ei-la – a corrente mental – que se espraia sobre o cosmo celular em que se manifesta, mantendo a fábrica admirável das unidades, através da inervação visceral e da inervação somática a se constituírem pelo arco reflexo espinhal, bem como pelos centros e vias de coordenação superiores.

\*

A corrente mental, segundo anotamos, vitaliza, particularmente, todos os centros da alma e, conseqüentemente, todos os núcleos endócrinos e juntas plexiformes da usina física, em cuja urdidura dispõe o Espírito de recursos para os serviços da emissão e recepção, ou exteriorização dos próprios pensamentos e assimilação dos pensamentos alheios."

(André Luiz, F. C. Xavier e W. Vieira  
Mecanismos da Mediunidade, Cap. 10, FEB.)

# 1 – AS MINHAS PROVAS CÁRMICAS

"O desencorajamento é uma falta; Deus vos recusa consolações porque vos falta coragem. A prece é um sustentáculo para a alma, porém, ela não basta: é preciso que esteja apoiada sobre uma fé viva na bondade de Deus. Frequentemente, ele vos disse que não colocava fardos pesados em ombros fracos; o far do é proporcional às forças, como a recompensa será proporcional à resignação e à coragem; maior será a recompensa quanto a aflição não seja penosa; mas essa recompensa é preciso merecê-la, e é por isso

que a vida está cheia de tribulações."

(*O Evangelho Segundo o Espiritismo*, ed. IDE, pág. 81).

Sou a segunda filha de um casal que contava, na época, com outros cinco filhos do sexo masculino.

Nasci uma criança normal e, por algum tempo, gozei de grande robustez, igual às outras crianças.

Certa manhã, que marcou muito a minha vida, acordei tristonha e abatida.

Minha mãezinha, ao dispensar-me os primeiros cuidados, notou-me o semblante triste. Todavia, nada de sério julgou que fosse. Passou a cuidar dos seus afazeres, deixando-me entregue aos meus folguedos infantis.

Mais tarde, no entanto, encontrou-me dormindo sobre um dos bracinhos. Colocou-me na posição correta e voltou a cuidar do seu trabalho.

Preocupada, minutos após, voltou ao berço do ente amado, e notou que tinha febre intensa. Dispensou-me todos os cuidados, empregando os recursos necessários.

Não lhe ocorrera, ainda, que grave enfermidade se avizinhava daquela que exigiria, dela, doloroso resgate de um passado remoto e esquecido.

Na manhã seguinte, a febre cedeu. Mas eu não demonstrava disposição para brincar, e até mesmo meus brinquedos prediletos não me despertavam interesse.

Minha mãe, então, deixou-me na cama, julgando bom que não me dispusesse a levantar, pois, isso apressaria o restabelecimento.

Na primeira refeição notou, entretanto, que algo de anormal se passava comigo, uma vez que não conseguia firmar-me sobre a perna direita.

Era o dia vinte e três de abril de 1924, e eu tinha, então, pouco mais de um ano.

Daí por diante, não me foi possível pôr-me em pé, e, por isso, procurava sempre estar sentada.

Passados alguns dias, sobreveio o início do atrofia-mento da perna lesada, que se apresentou mais fina do que a outra, sem forças, e tirando-me o equilíbrio do corpo.

Uns perguntavam: - O que tem sua filha?

- Não sei - respondia minha mãe, e acrescentava - desde que teve a febre, não mais quis andar e a perninha está assim.

Só algum tempo depois, diante de casos idênticos ocorridos com outras crianças, puderam os médicos diagnosticar a doença, ficando positivado, então, que me achava atacada de poliomielite.

Debalde foram os recursos postos em prática, em meu benefício, para debelar a doença.

A perninha direita ficou mais fina, foi se atrofiando, sobrevivendo, posteriormente, a deformidade do pezinho.

A perna direita tornou-se fria, em face da circulação deficiente, a musculatura relaxou-se, os nervos perderam sua função, interrompendo-se a comunicação do membro enfermo com o cérebro, que não mais pôde dirigi-lo.

Sem a irradiação indispensável do Espírito, através da rede nervosa, ali interrompida, a perna direita imobilizou-se. Só era percebida quando se encostava à outra perna, fazendo com que sentisse, por intermédio da área cortical oposta, do cérebro, a existência daquele membro atrofiado.

O estado do membro referido, agravava-se dia a dia, provocando deformidade no andar e, em conseqüência, luxação do fêmur. A perna direita dava a impressão de que não participava do corpo, e de que, dele, queria desligar-se por completo.

O tempo passou. Tornei-me adulta.

Submeti-me a longos e exaustivos tratamentos.

A fim de refazer a cabeça do fêmur, quase que toda triturada com o movimento deformado do andar, tive que me submeter à primeira operação, com extração de ossos da tibia para restaurar a parte ofendida.

Com a deformidade do pé, o calcanhar conservou-se no ar, sendo o apoio feito somente nas pontas dos dedos que, em pouco tempo, se transformaram em uma crosta calosa, em contraste com a pele fina do calcanhar.

Duas outras operações tiveram, então, que ser feitas: uma de prolongamento de nervo, e, a outra, de extração do osso que se formou no peito do pé, resultante da deformidade deste.

Após essas experiências operatórias, os médicos deram por terminadas as intervenções cirúrgicas.

Os recursos se encontravam esgotados. Ao todo três grandes operações, não se contando uma de extração de ossos da tibia, para formar a cabeça do fêmur.

A perna direita se apresentava dois centímetros mais curta.

Os nervos, no entanto, continuavam sem função e a perna como que sem circulação do sangue.

Em virtude do repouso prolongado, as vértebras não tinham os movimentos adequados e o corpo estava rígido.

Seguiu-se, então, novo tratamento: massagens e banhos quentes.

Com exercícios consegui readquirir os movimentos da coluna, passando a sentar-me, e recuperando a força do tronco.

\*

Abro um parêntesis para tentar explicar como consegui movimentar a coluna, após libertar-me do gesso nos longos seis meses de imobilidade.

Através do banho quente, diariamente, e exercícios, com movimentos puramente intuitivos, apesar de não serem realizados como métodos, cheguei a esse resultado.

Um dia, procurava virar o tronco da direita para a esquerda e da esquerda para a direita. Mergulhava-me na água e mantinha as mãos no fundo da banheira, sustentando o corpo à tona.

Outro dia soltando o quadril, ficava recostada com a cabeça na extremidade da banheira, sempre auxiliada pelo meu anjo maternal: MAMÃE. Tinha receio de ficar sozinha.

Virava na posição que me era permitido, com a limitação de parte do corpo, ia procurando mexer, lentamente, com a coluna que estava dorida, conseguindo depois de longos esforços.

Deitada dentro da banheira, com a água pela metade, beliscava a parte lombar, fazendo exercícios nos músculos laterais das costelas até o quadril.

Aproveitava ao máximo este horário do banho para os exercícios intuitivos.

O tempo para os exercícios na banheira, era até enquanto a água permanecesse aquecida.

No início, era muito difícil o entrar dentro da banheira e transpor os obstáculos que surgiam, a cada instante, devido às dificuldades dos movimentos.

O banho descansava o corpo dolorido pelo tempo que ficara no gesso. Nos primeiros dias, ao contato com a água, e até mesmo com o ar, sentia dores, pela pele sensível renovada.

Toda a pele da região engessada foi mudada, tanto assim que mamãe ia retirando aquelas casquinhas que iam se soltando.

Com o passar do tempo, a coluna já dobrava um pouco e, com isto, podia permanecer longo tempo recostada, descansando da posição de ficar totalmente deitada.

Com esta posição já adquirida, pude dar início aos exercícios mentais.

\*

Terminado o período de massagens e banhos quentes, gozava da estabilidade do corpo e da perna esquerda.

Com o auxílio de uma pessoa, podia manter o pé paralítico plantado no chão.

A perna direita, entretanto, continuava fria, sem o comando da mente e como se estivesse sem a circulação sanguínea.

Apesar de experimentar andar, segurando-me em uma cadeira, ou em outra pessoa,

não obtinha resultados.

O médico recomendou-me que usasse duas muletas, mas não fiz uso de tal recurso.

Desejava ver o resultado do tratamento, que iniciara e que vai adiante descrito. Sabia da comodidade que as muletas podiam oferecer, anulando o meu esforço.

## 2 – RECORRENDO AO PODER DA MENTE

"Esse poder da alma sobre o corpo pode chegar até a vencer a enfermidade. Muitas vezes, uma vontade enérgica consegue restabelecer a saúde, com exclusão dos efeitos da imaginação ou da atenção."

(Gabriel Delanne, *A Alma é Imortal*, Quarta Parte, FEB.)

\*

"A vontade de aliviar, de curar – dissemos – comunica ao fluido magnético propriedades curativas. O remédio para os nossos males está em nós."

\*

Pode assim a pessoa, pela auto-magnetização, tratar-se a si mesma, descarregando com o auxílio de passes ou de fricções os órgãos enfraquecidos e impregnando-os das correntes de força desprendida das mãos."

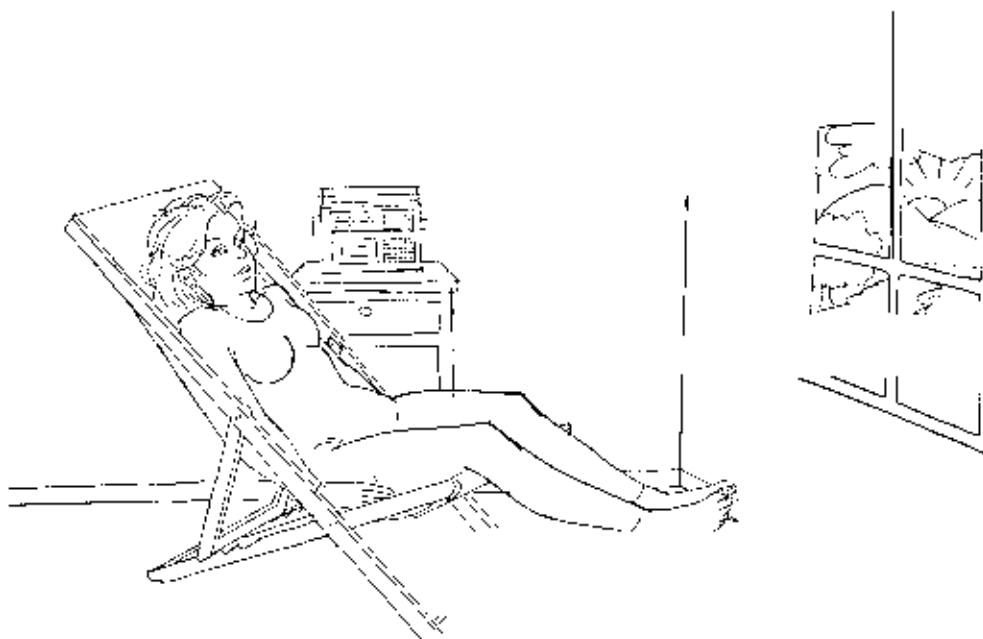
(Léon Denis, *No Invisível*, Cap. 15, FEB.)

Expunha a perna atrofiada, todas as manhãs, aos raios fecundos do Sol, buscando o calor e a vida que lhe faltavam, e, assim, pressentia que algum dia encontraria a cura.

Enquanto isso, mantinha-me em oração fervorosa ao Pai e Criador e, pela fé, percebia, intuitivamente, que esse dia da cura não tardaria, e que me seria nova aurora na vida.

Nesse estado de espírito, via o tempo correr.

Certo dia, achando-se o rádio ligado, no local em que tomava banhos de Sol, deixei-me empolgar pela música que dele se irradiava. Senti ímpetos de sair correndo e percorrer o



Um dia, achando-se o rádio por coincidência ligado, deixei-me empolgar, no local em que tomava banhos de sol, pela música que dele irradiava.

espaço, igual aquela linda melodia. Tão forte foi o impulso, que tive a sensação de que, realmente, meu Espírito se desligava do corpo e deixava a vida na Terra.

Sentia, em meu íntimo, a realidade do fenômeno, porém, no momento não sabia explicá-lo. Mais tarde, no entanto, lendo as obras de Allan Kardec, encontrei explicação, clara e racional, para o fato: meu Espírito, num fenômeno denominado transporte, com o enlevo da música e do meio ambiente, deixara, realmente, o corpo e percorrera o espaço.

Foi tão grande a minha alegria, que desejava que o acontecido viesse a se repetir.

Tentei inúmeras vezes, porém, não consegui reunir as mesmas condições de sintonia espiritual.

A minha situação levava-me a reflexões profundas, e, muitas vezes, me indaguei: "O Sol dá vida e calor, por que a minha perna não mantém esse calor?"

Encontrava a resposta por mim mesma: o Sol é fecundo, porém, se a semente não encontrar condições propícias, não pode germinar.

Assim, também, ocorria com a minha perna.

Sem a força positiva, que emana do Espírito, e que foi interrompida, não podia colocá-la em movimento, dar vida aos seus músculos, nem conservar-lhe o calor.

A força espiritual aciona a energia material. Por isso, sem a ação do Espírito, o corpo não se movimenta.

Ainda que se criem todos os recursos materiais desejáveis, sem a presença e o comando do Espírito, não se pode dar vida a um corpo.

Foi, então, que senti acender-se, em meu Espírito, um raio de luz. Adquiri a certeza de que o pensamento é força criadora, e que essa força poderia dar vida à minha perna paralítica.

Com essa certeza, fazia os meus exercícios espirituais, executando, mentalmente, os movimentos da perna.

Não sabia andar.

Andar - palavra que me trazia um mundo de esperanças.

Mas, como andar? Se nem, ao menos, sentia a posse daquela perna, a sua integração no meu corpo.

Um dia, no entanto, aflorou-me à mente a seguinte indagação, vindo, em seguida a resposta: "Não sabe andar? Pois, observe sua irmã em seu andar. Quando ela passar por você, sinta que é você quem está andando, quem está mudando os passos e, assim, um dia, você poderá andar".

Meus exercícios físicos (massagens, etc.) transformaram-se em exercícios mentais ou espirituais.

Não foi fácil sentir que andava com as pernas dos outros. Mas, depois de muito esforço e perseverança, consegui gravar, mentalmente, os movimentos das pernas da minha irmã.

Notei que era necessário movimentar primeiro uma perna, depois a outra, e assim sucessivamente. Após muito tempo de observação, encontrei-me, mentalmente, na posse de alguns movimentos.

Deliberei andar com as minhas próprias pernas, sabendo, de antemão, das dificuldades que surgiriam a princípio.

Não consegui, em meus primeiros exercícios, fazer as trocas do passo, que tinha gravadas mentalmente, com minhas próprias pernas. Contudo, não desanimei.

Deixei de observar o modo de andar das pessoas, que por mim passavam, e apeguei-me, firmemente, aos exercícios diretos com os meus próprios membros inferiores, dirigidos pela força do meu Espírito.

Senti que os meus exercícios mentais estavam dando o resultado almejado. Minha perna ardia com os exercícios e já conservava algum calor, representado por uma espécie de formigamento.

Até então, não comentara com ninguém, nem mesmo com os meus familiares, a natureza dos exercícios, físicos e espirituais, que vinha pondo em prática, bem como os resultados de minha experiência.

Todavia, quando ganhei a certeza de que estava vencendo, expus, a alguns familiares, e a alguns médicos chegados à família, tudo aquilo que, comigo, vinha se passando, ouvindo destes os seguintes estímulos: "Como não! O pensamento é potência criadora, centelha divina que pode muito bem dar a vida a um membro atrofiado, tanto quanto pode causar grandes enfermidades. Tudo isso é reconhecido pela Medicina".

Tais palavras calaram fundo na minha alma.

Passei, então, com ânimo redobrado, a repetir e a

aprofundar as minhas experiências, buscando a recuperação integral da minha perna.

Meus exercícios eram metódicos. Só os fazia no período da manhã, de estômago vazio e com a mente em perfeito equilíbrio, ou, então, à noite, quando podia, também, contemplar o céu, que dizia ser meu. A abóboda celeste, sempre exerceu, sobre o meu Espírito, irresistível atração.

Compreendia, também, que as vibrações harmoniosas da Natureza muito contribuem para a paz íntima do doente e, em meu caso particular, entendia que isso era fundamental

para o prosseguimento dos meus exercícios espirituais.

Depois daquele período de formigamento, passei a sentir, na perna, um calor tão intenso, como se ela se queimasse. Via-me forçada a paralisar os exercícios mentais por alguns instantes, para recomeçá-los quando essa sensação diminuía.

E, assim, se passaram meses até que pudesse perceber que os músculos da minha perna se movimentavam, porém, ainda de forma desordenada, irregular.

Compreensiva, entendi que a Natureza não dá saltos, o que deveria manter-me firme e perseverante, em meus propósitos, até a vitória final.

Transcorrido mais algum tempo, consegui manter-me em pé, apoiada na perna direita, que já não era mais uma parte esquecida do meu corpo. Indescritível foi o meu contentamento. Apoiada em uma pessoa, consegui dar os primeiros passos, depois de fazê-los mental ou espiritualmente.

Passei, então, a exercitar-me em uma cadeira, em cujo encosto me debruçava, segurando-me no espaldar, dos dois lados. Pude, assim, dar os primeiros passos sem auxílio de pessoas. Obtive, com isso, melhores resultados, pois podia fazer os exercícios quando quisesse e da forma que idealizasse.

Depois de já acostumada com a cadeira, passei a movimentar-me segurando nos móveis, a fim de que o corpo pudesse tomar a sua posição normal.

Persistia em meus exercícios mentais, ou espirituais, objetivando exercitar os membros, em cujos nervos já sentia vida e reação.

Tais exercícios foram a chave da minha cura.

O fato é que, quando não os fazia, não me adiantava tentar andar, porque os nervos não me obedeciam.

Assim, através dos exercícios mentais, feitos com método, perseverança, boa vontade e, sobretudo, fé em Deus e em mim mesma, logrei alcançar a grande vitória: andar.

Que minhas experiências proporcionem, aos meus ir-mãos doentes, as melhoras que obtive, são os votos que faço a Jesus, nosso Divino e Amoroso Mestre.

\*

"O poder mental reside na base de todos os fenômenos e circunstâncias de nossas experiências isoladas ou coletivas.

A mente é manancial vivo de energias criadoras.

O pensamento é substância, coisa mensurável.

A imaginação não é um pars de névoa, de criações vagas e incertas. É fonte de vitalidade, energia, movimento...

O idealismo operante, a fé construtiva, o sonho que age, são os pilares de todas as realizações.

(Emmanuel, Francisco C. Xavier, *Roteiro*, Cap. 25, FEB.)

### 3 – A FILOSOFIA DA CURA

"Sendo o perispírito dos encarnados de natureza idêntica à dos fluidos espirituais, ele os assimila com facilidade, como uma esponja se embebe de um líquido. Esses fluidos exercem sobre o perispírito uma ação tanto mais direta, quanto, por sua expansão e sua irradiação, o perispírito com eles se confunde.

Atuando esses fluidos sobre o perispírito, este, a seu turno, reage sobre o organismo material com que se acha em contacto molecular. Se os eflúvios são de boa natureza, o corpo ressentido uma impressão salutar, se são maus, a impressão é penosa. Se são permanentes e enérgicos, os eflúvios maus podem ocasionar desordens físicas; não é outra a causa de certas enfermidades."

(Allan Kardec, *A Gênese, Os Milagres e as Predições Segundo o Espiritismo*, Cap. 14', . 14, 18, 31 e 32, FEB.)

Os que quiserem dar-se a esses exercícios, devem saber acionar a força da vontade. É preciso, antes de tudo, educar a vontade, tomando consciência do que se quer, e determinando a ação correspondente. Não basta querer, é preciso executar. E ninguém executa, com sucesso, aquilo que não quer com determinação.

É necessário que se coloquem à disposição dessa força íntima que determina o entrar em vibração com a força dinâmica da Natureza.

Todo exercício mental, em favor de uma cura ou da solução de um problema, físico ou mental, está intimamente ligado a esse dinamismo da criação.

Quantos paralíticos superaram, desse modo, sua condição física deficiente e tornaram-se homens úteis e exemplares! Como exemplo, podemos citar o Prof. João Custódio Machado, de Tupaciguara, Minas Gerais.

Para reforço dessa idéia, de força e domínio da vontade, podemos mencionar, ainda, o caso de June Allyson, americana, parálitica das pernas até os onze anos de idade, e que, por auto-sugestão, criou, para si, métodos de vida próprios. Ao contrário de entregar-se ao desânimo e à revolta, acendeu, dentro de si, fé robusta. Dominada pela esperança, executava perfeitos exercícios de natação e equitação. Por fim, atingiu o seu ideal: tornou-se bailarina.

Vençamos os complexos por exercícios mentais, bem ordenados, acompanhados dos correspondentes exercícios físicos. Não se deve, porém, alimentar otimismo exagerados, e nem querer resultados imediatos e surpreendentes.

Os movimentos têm que ser, a princípio, criados mentalmente, seguidos, naturalmente, dos exercícios físicos. É preciso superar, com o próprio esforço, as limitações orgânicas.

Deve-se guardar a certeza de que a mente criará recursos físicos para a parte sem movimento.

A oração desempenha papel muito importante, na liberação do nosso campo mental e na arregimentação de energias vitais, que nos respondem ao próprio esforço. "Buscai primeiro o Reino de Deus e a sua justiça e tudo o mais vos será dado por acréscimo", disse Jesus.

Se a pessoa é revoltada e se encontra desesperada na sua situação de sofredora, achando estar sendo vítima de uma injustiça divina, em razão do seu estado parálitico, nessa posição negativa, nada alcançará. Será preciso que faça, desde logo, uma reforma íntima.

Uma das bases do sucesso é a aceitação das coisas como elas são, com plena confiança nos desígnios de Deus, na certeza de que tudo o que nos acontece tem sua razão de ser em causas justas.

"Não cai uma folha de árvore sem que a vontade do Pai se manifeste", disse Jesus, expressando a verdade de que nada é obra do acaso, na Natureza, mas que tudo está relacionado com a harmonia e a economia universais.

Quem necessite tirar proveito das suas horas de dor, prepare seu panorama mental, a fim de que obtenha as flores e virtudes do céu. A graça divina vem ao encontro das criaturas, conforme a correspondência dos seus propósitos com as conquistas espirituais. Deus não dá, realmente, pedra a quem lhe pede pão.

Iniciem-se os exercícios com a mente elevada para o Alto, e os resultados benéficos não se farão esperar, por resposta aos esforços de quem procura no Amor Imensurável que

preside nossa vida.

Lembre-mos, de outra parte, que o cérebro, atuando sobre todos os nossos órgãos, também atua no órgão doente. O pensamento arregimenta e distribui fluidos que dão a energia necessária à parte enferma. O Espírito é a fonte criadora da vontade psíquica e estimula o cérebro através do pensamento.

Querer é poder, mas a oração e o sentimento de humildade também devem ser exercitados. Disso depende o sucesso de toda uma série de buscas e conquistas do ser humano.

É de sumo interesse conhecermos a ação do Espírito sobre a máquina fisiológica, diante da importância dos exercícios espirituais que, levados com perseverança e tempo indeterminado nos libertarão da paralisia e de outras enfermidades.

\*

"O sistema nervoso é formado pelo encéfalo (cérebro, cerebelo e bulbo), a medula espinhal, e os nervos periféricos: cranianos e raquidianos. O cérebro é a estação central. A medula espinhal e os gânglios são estações secundárias; os troncos nervosos são os cabos, sendo as fibras nervosas os fios isolados que unem várias partes da estação central, ou estabelecem contatos entre as estações central e secundárias, ou as dirigem a todas as partes do corpo."

O cérebro recebe as mensagens do Espírito, que é o agente da máquina humana, e transmite as ordens a todas as outras partes orgânicas, de maneira idêntica a uma estação central telegráfica.

Se esta lei do Criador não vigorasse, o corpo seria uma máquina inerte, pois o Eu nada mais é do que o Espírito

atuante e imperecível. Este, que é o princípio inteligente do Universo, impulsionou, pelas noites dos milênios, com o seu próprio progresso, a elaboração perfeita da máquina que, em sua forma mais evoluída, constitui o corpo físico, formado de matéria condensada.

Destarte, o corpo humano, desligado do Espírito, torna-se inerte como o instrumento sem o músico. E o violino silencioso, sem o seu violinista. Sem o musicista não se ouve um ruído, tudo cessa. Com a retirada integral do Espírito, o corpo deixa de existir. O Espírito continua a viver em outro plano, segundo o seu adiantamento espiritual. Aí se demora à espera de uma nova máquina orgânica que dirigirá. Pro cessa-se, desta forma, a reencarnação, mecanismo pelo qual se realiza o desenvolvimento espiritual da criatura encarnada.

\*

Falamos do desligamento total do corpo, do seu Espírito. Vejamos, agora, o afastamento do Espírito por alguns instantes, por intermédio do anestésico, de ação geral, droga que inibe os centros nervosos, impedindo, conseqüentemente, uma ligação mais estreita do Espírito com o corpo. Este, então, não sente dor alguma, porque a dor se acha intimamente relacionada com o Espírito, e, durante a anestesia, o Espírito afasta-se parcial e temporariamente do corpo material pelo enfraquecimento do comando. Terminada a ação do anestésico, as células voltam a receber as vibrações do Espírito, o que se faz por intermédio de uma matéria sutil - o Perispírito.

Vejamos, ainda, o caso de hipnose. O hipnotizador emite ao sistema nervoso do paciente as suas correntes magnéticas e estas, representando a vontade mais forte do atuante sobre o hipnotizado, podem determinar conforme o caso o afastamento relativo do Espírito. Pode dar-se mesmo a ruptura completa do ligamento entre o corpo e o Espírito. Os leigos dessa ciência do Magnetismo não devem, portanto, abusar da ação desta força, que é ainda tão pouco conhecida.

Durante o transe hipnótico, o Espírito do paciente foi comandado pelo hipnotizador, que age como agente indireto. Afastada a corrente magnética do hipnotizador, o Espírito retorna ao corpo, sem relacionar o sucedido durante o transe. É muito fácil, através da Doutrina Espírita, distinguirmos o estado psíquico do material. O primeiro é o agente e o segundo o paciente, existindo um intermédio, que é o perispírito, laço semi-material, que possibilita a união do corpo com o Espírito. O perispírito conduz a manifestação do Espírito à matéria, existindo centros peripiríticos que permitem a ligação, por exemplo, do sistema material com o comando central, que é o Espírito.

\*

Dada a relação entre o Espírito e a matéria, consideremos, agora, o porquê do valor dos exercícios espirituais, que constituem a finalidade precípua deste pequeno trabalho.

Como vimos, a matéria está submetida ao Espírito, que comanda todos os movimentos do corpo por intermédio da vontade e da irradiação cerebral, através dos canais nervosos. Quando estes estão obstruídos, como no caso da paralisia ou atrofiamento, o Espírito já não tem o comando da região afetada, pois aí não chegam os seus estímulos.

É justamente aqui, no caso de vencer essa obstrução, ou lesão, que têm razão de ser os exercícios espirituais. Eles nada mais são do que esforços criadores e poderosos da vontade do Espírito que, por intermédio do seu centro de receptividade, que é o cérebro, tenta reabilitar o sistema, para assumir, novamente, o comando da parte lesada.

\*

Através da Doutrina Espírita, sabemos que os sofrimentos morais e materiais das criaturas humanas, isto é, as provas e expiações a que se sujeitam nas encarnações, são conseqüência de conduta anterior, nesta ou em passadas existências.

Se muitos de nós, desde a mais tenra idade, passa-mos pela prova da paralisia em algum dos nossos membros corporais, não devemos indagar da causa desse sofrimento na presente existência, da qual ainda não pudemos nos senhorear. Temos que nos voltar para o pretérito, para as encarnações passadas.

As impossibilidades físicas, as inibições, os desníveis sociais e todas as condições desagradáveis da vida atual, constituem o reflexo de nosso comportamento, menos sadio, durante anteriores peregrinações pelo nosso Planeta.

O desrespeito à lei do amor, o abuso do nosso livre arbítrio, em existências passadas, são causas cujos efeitos aparecem hoje, em nossa vida, em forma de doenças físicas e morais.

Jesus nos ensinou que seria preferível que entrássemos na vida sem pernas e sem olhos, a que eles nos servissem de pedra de tropeço, de motivos de escândalo. Esse ensinamento, aparentemente rude, pode nos levar, no entanto, a uma melhor compreensão dos problemas da cegueira e da idiotia, dos nossos defeitos físicos e de tantas outras enfermidades, que recebemos por colheita obrigatória daquilo que plantamos.

\*

"Ninguém poderá ver o reino de Deus se não nascer de novo", disse Jesus. Vamos, pois, agradecer as oportunidades benditas que nos oferecem as vidas sucessivas, porque elas constituem o método adotado pela Justiça Divina para que alcancemos a perfeição espiritual.

Se o nosso Espírito deve atravessar momentos penosos de inibição e desconforto, confiemos em Deus, que é Sabedoria e Bondade, e não nos dá provas superiores às nossas forças, nem reclama resgates maiores do que os nossos débitos.

Todos seremos felizes, um dia, desde que trabalhe-mos para isso, buscando a regeneração da nossa alma, a re forma do nosso mundo íntimo, através da pedagogia do Amor, que nos transforma na prática, pura e simples, da Caridade.

Saibamos aceitar e abençoar os instantes rápidos das nossas provas, pois uma existência terrestre não é mais do que um minuto da vida eterna do Espírito. Confiantes e resignados, entreguemo-nos à Misericórdia Divina, em busca de alívio para os nossos sofrimentos.

Que meu caso pessoal, e a experiência que dele tirei, possa servir de estímulo para resolver os problemas de todos aqueles que, como eu, trazem a dolorosa provação da paralisia dos seus membros.

Afirmo categoricamente: nada teria conseguido se não tivesse recebido as bênçãos dos ensinamentos ofertados pela Doutrina Espírita, cuja literatura, muito rica, pode nos proporcionar conhecimentos profundos acerca de nós mesmos e do espaço que nos rodeia.

\*

Concluindo esta parte do nosso trabalho, queremos, mais uma vez, ressaltar a

importância da vontade na construção do nosso porvir.

Somos artifices do nosso destino e, assim sendo, convidamos, os que nos lêem, a acompanharem com simpatia a história singela de alguém, que conseguiu, através de ingentes esforços e exercícios perseverantes, físicos e espirituais, a modificação do curso da sua moléstia.

Atrevo-me a dizer que, através do poder da nossa vontade, podemos regenerar qualquer órgão ou parte lesada, restabelecendo a nossa própria saúde.

Desejamos àqueles que marcham, tangidos pela provação da paralisia, as mesmas bênçãos que hoje nos dão tanta felicidade.

Rogamos a Jesus que dê a todos quanto buscam a sua cura espiritual, a fortaleza e a esperança necessárias para modificarem o roteiro da sua vida.

## CÉLULAS

Neste atrito silencioso e profundo,  
disputam as células o seu lugar,  
criando uma nova forma no mundo das formas.

Carne amortalhada e fria,  
desintegra-se à busca  
de outra forma na Natureza,  
obedecendo à grande Lei que impera.

Nesta transformação sucessiva,  
as células se transformam e criam  
novas aparências de vida.

E, neste mundo de matéria física,  
onde tudo se agita e transforma,  
a alma é a essência de tudo o que palpita.

Oh! Alma simples!  
por onde já terá passado,  
em pleno vôo de evolução?

Não desfaleças na escala das vidas,  
das vidas sucessivas, das reencarnações,  
a fim de te libertares, um dia, na Redenção!

\*

"Existe em cada um de nós um foco invisível cujas radiações variam de intensidade e amplitude conforme nossas disposições mentais. A vontade lhes pode comunicar propriedades especiais; nisso reside o segredo do poder curativo dos magnetizadores."

(Léon Denis, *No Invisível*, Cap. 15, FEB.)

\*

" – Cada homem, como cada Espírito, é um mundo por si mesmo e cada mente é como um céu... Do firmamento descem raios de sol e chuvas benéficas para a organização planetária, mas também, no instante do atrito de elementos atmosféricos, desse mesmo céu procedem faíscas destruidoras. Assim, a mente humana. Dela se originam as forças equilibrantes e restauradoras para os trilhões de células do organismo físico; mas, quando perturbada, emite raios magnéticos de alto poder destrutivo para as comunidades celulares que a ser-vem."

(Esclarecimento de Alexandre, André Luiz, F.C. Xavier,  
*Missionários da Luz*, Cap. 13, pág. 197, FEB.)

## 4 – EXERCÍCIOS

"- Em verdade, estamos ainda longe de conhecer todo o poder criador e aglutinante encerrado no pensamento puro e simples, e, em razão disso, tudo devemos fazer por libertar os entes humanos de todas as expressões perturbadoras da vida íntima.

- Recordemos, ainda, o pensamento, atuando à feição de onda, com velocidade muito superior à da luz, e lembremo-nos de que toda mente é dínamo gerador de força criativa.

- Aproveitando a energia mental, muito mais poderosa que a força eletrônica (...)."

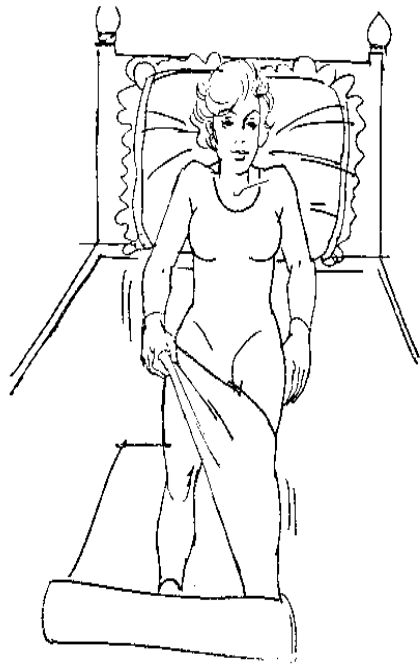
(Explicações de Silas, André Luiz, F.C. Xavier,  
*Ação e Reação*, Cap. 4, pág. 55;  
Cap. 5, pág. 70 e Cap. 8, pág. 113, FEB.)

### **A PROCURA DE CONTATO MENTAL COM O MEMBRO ATROFIADO**

1) Procure o paciente acomodar-se em uma cadeira ou outro móvel, da maneira mais confortável. Faça um preparo mental, isto é, eleve o espírito a um campo sadio de vibração, de modo a criar, dentro de si, disposição para iniciar com fé o tratamento.

Comodamente instalado, dirija o pensamento para a perna atrofiada, lutando para sentir as extremidades do pé, dizemos lutando, porque não é fácil conseguir isto, tratando-se de um membro atrofiado. Se não puder, jogue por cima da perna um lençol e prenda a extremidade deste debaixo do pé. Depois vá puxando lentamente, fazendo isso diversas vezes. Enquanto o lençol corre, devagarinho, procure sentir o contato com o membro atrofiado, até que possa registrar no cérebro essa parte esquecida, com auxílio do roçar do lençol na pele.

Não se iluda, porém, o paciente. Essas reações não se conseguem apenas com alguns exercícios, mas, sim, com prática constante e metódica, por dias e dias a fio ou mesmo meses, tudo dependendo do seu estado mental.



EXERCÍCIO N- 1 – Jogue por cima da perna um lençol e prenda a extremidade deste, debaixo do pé.



EXERCÍCIO Nº 1 - Vá puxando lentamente, fazendo isso diversas vezes.

## LOCALIZAÇÃO DOS DEDOS

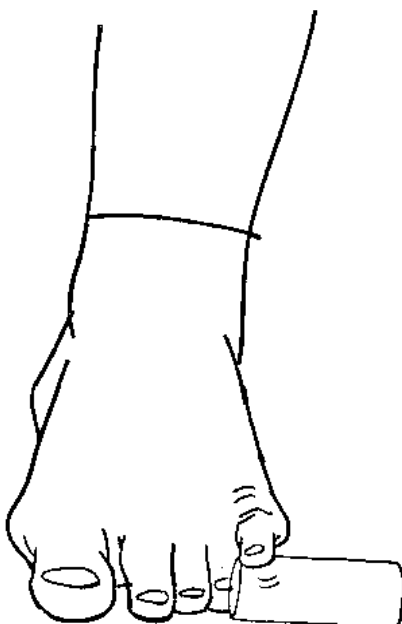
2) Os dedos, no atrofiamento, ficam quase que imperceptíveis e sabemos que eles são nossas garras de equilíbrio.

Coloque o pé numa posição em que os dedos se apoiem no solo, para provocar a sensibilidade. "A unidade é o princípio das coisas" - disse PITÁGORAS. Começemos, em tão, pelo número. Sabemos que temos cinco dedos. Vamos pensar neles, procurando perceber o contato de cada um deles com o chão. Se não for possível, faça de um pedaço de pano, um rolo e apóie os dedos nesse rolinho, distendendo-os em posição correta. Levantados, assim, os dedos, conte-os, procurando notá-los, à medida que os for destacando. Assim, poderá sentir que tem realmente cinco dedos no pé, em quanto antes os sentia como uma só peça.

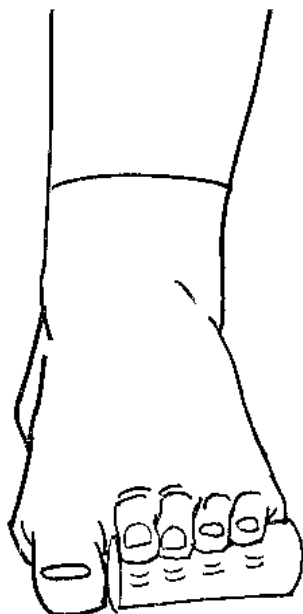
Outros exercícios surgem após este. Mexa com o pé em diversas posições, examinando quais são os movimentos



EXERCÍCIO Nº. 2 — Coloque o pé numa posição em que os dedos se apoiem no solo.



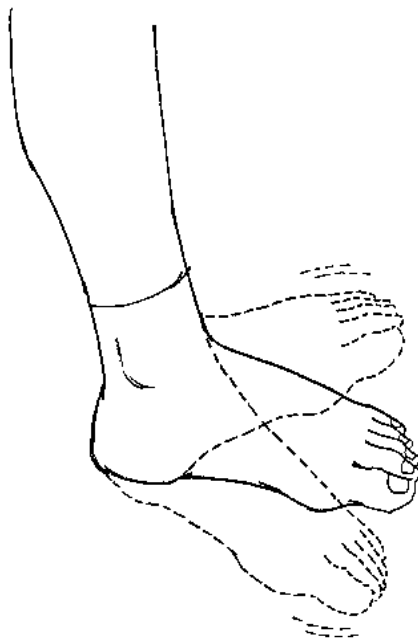
EXERCÍCIO Nº- 2 – Faça de um pedaço de pano, um rolo e apóie os dedos nesse rolinho.



EXERCÍCIO N- 2 – Levantados, assim, os dedos, conte-os, procurando notá-los, à medida que os for destacando.



EXERCÍCIO Nº 2 – Outros exercícios sugerem. Mexa com o pé em diversas posições.



EXERCÍCIO Nº 2 – Ainda, mexa com os pés em diversas posições.

necessários à posição normal do pé para dar ao corpo o equilíbrio no andar. Não se alcança nada sem grande vontade de vencer.

## **MOVIMENTO DA PERNA**

3) Atingida essa fase, o paciente não sentirá dificuldade em mentalizar qualquer exercício.

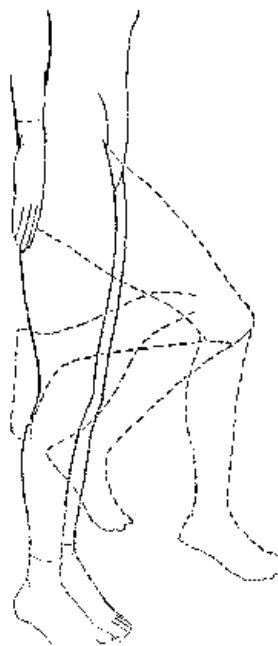
O exercício da perna é encolher e espichá-la para a distensão dos músculos. Há, pois, dois tempos: encolher e espichar. Com o treinamento, os músculos obedecerão, tornando-se mais uma ginástica do que exercício mental. Terminada esta etapa, os resultados saltam a olhos vistos.

Adquirimos a sensibilidade.

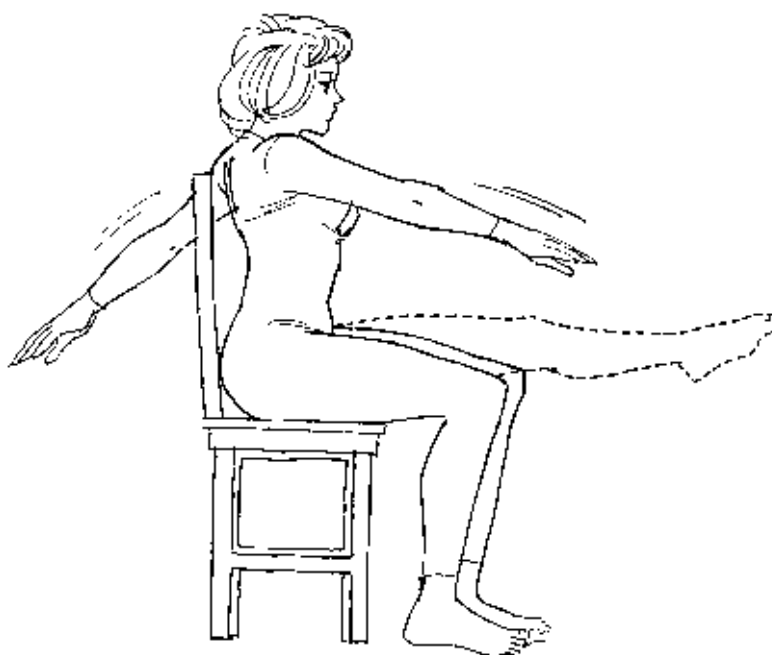
Os movimentos dão circulação regular. Podemos, então, passar à fase final, isto, é, andar.

## **COMO DAR OS PRIMEIROS PASSOS**

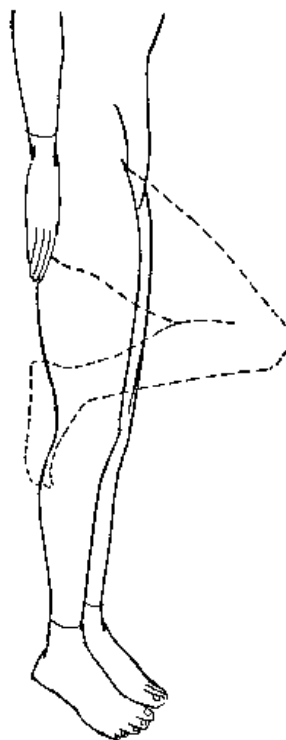
4) O paciente deve se acomodar em uma cadeira ou em uma cama, onde se sentir melhor, para a preparação mental, de modo a char confiança em si mesmo e disposição para iniciar os primeiros passos. Com alguns dias de prática, chega a pessoa a esquecer-se de que seu corpo se encontra em repouso. Sente que realmente está se movimentando, que não tem equilíbrio e pode cair. Não raro, se assusta ao desequilibrar-se. Observe, então, como os outros se movimentam, e de pé num local apropriado, ensaie os primeiros passos. Isto deve ser feito de preferência com os olhos fechados, o que facilita isolar-se do ambiente. Nessa situação, o espírito, forçosamente, passa a transmitir, mentalmente, movimento ao corpo.



EXERCÍCIO Nº 3- Há dois tempo: encolher e espichar.



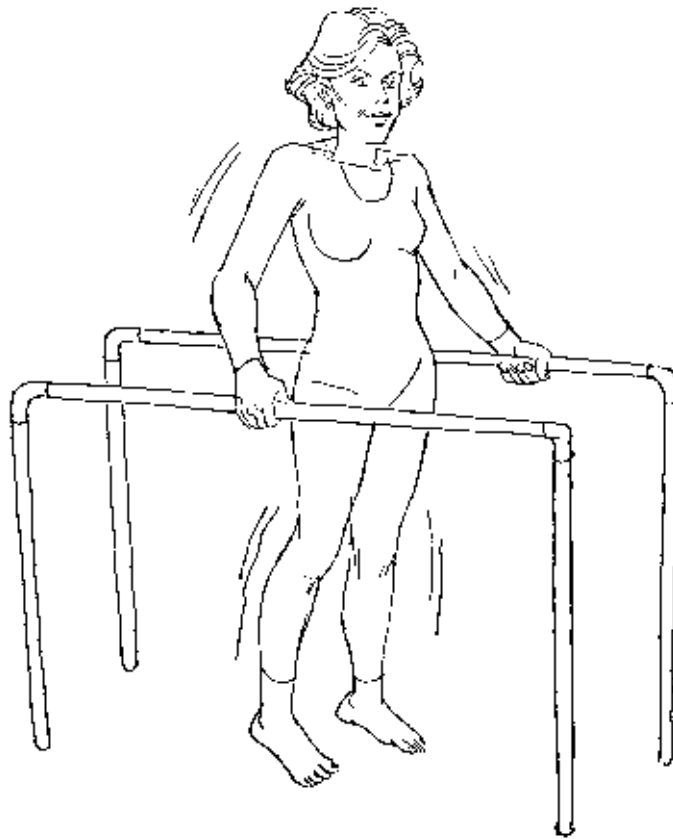
EXERCÍCIO Nº 3 – O exercício da perna é encolher e espichá-la para a distensão dos músculos.



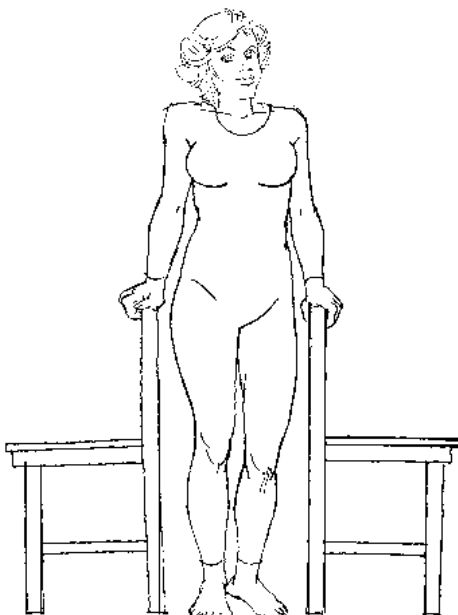
EXERCÍCIO N 4 – Não foi fácil sentir que andava com as pernas dos outros.



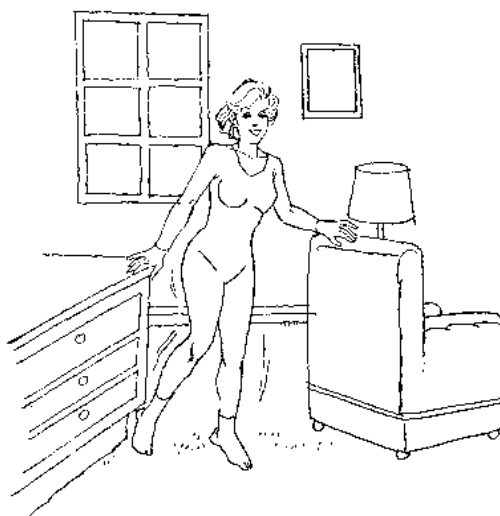
EXERCÍCIO Nº4 – Depois de muito esforço e perseverança, consegui gravar, mentalmente, os movimentos das pernas de minha irmã.



EXERCÍCIO Nº 4 – Transcorrido algum tempo, consegui manter-me em pé, apoiada na perna direita, que já não era mais uma parte esquecida do meu corpo.



EXERCÍCIO Nº 4 – Passei, então, a exercitar-me com uma cadeira, em cujo encosto me debruçava, segurando-me no espaldar, dos dois lados.



EXERCÍCIO Nº 4 – Já acostumada com a cadeira, passei a movimentar-me segurando nos móveis.

## **MEDITAÇÃO**

Senhor! Sabemos que "o trabalho é uma prece". Sinto a Vossa mensagem de trabalho e amor, todos os dias na paz e na Luz. No sorriso radioso e fecundo do Sol, que age em silêncio profundo, obedecendo à grande Lei que rege os mundos, astro que embala em seu seio os planetas que gravitam em seu redor. No laboratório infinito, onde laboram todos os aflitos, a vida agita-se, incessantemente, em um cântico de harmonia em torno do Princípio Criador - Deus.

E nesta grande sinfonia Celeste, entoando louvores ao Pai Criador do Céu e de toda a Terra, eu canto também a alegria de viver.

## **COMENTÁRIO SOBRE OS EXERCÍCIOS**

Os artelhos (ou pododáctilos = dedos dos pés) precisam de exercícios que, com o movimento, farão vibrar a perna, visto que os músculos desta se fixam (pelos seus tendões) nos ossos dos pés.

Sabe-se que os artelhos recebem numerosos filamentos musculares, que se prendem também nos ossos da perna (tíbia e perônio).

Antes, não havia estabilidade muscular. A perna não obedecia aos movimentos, não tinha força e a circulação era defeituosa. Agora, os movimentos surgem novamente. Quando a pessoa tem um atrofiamento no pé, o único meio de sensibilidade utilizado pelo Espírito, para a sua percepção, é o tato, como veremos adiante. O pensamento alcança somente o território onde a circulação se faz normalmente. Quando esta falta em uma região qualquer, sobrevém logo a dormência.

Isto nada mais é que o retraimento das células nervosas nessa região, e esse retraimento dificulta a ação do perispírito. Logo o Espírito reage, comandando o cérebro para o restabelecimento da região adormecida e o faz por intermédio do tato. Por isso é que, quando a dormência se irradia, apalpamos a região em que ela se manifesta, ajudando, por meio do tato a vibração do Espírito na recuperação.

Acontece o mesmo na paralisia, quando a região fica completamente esquecida. Só com o tocar da mão ou mesmo de um corpo qualquer, estranho, é que sentimos a extremidade do membro atrofiado.

Bem feitos os exercícios, começará o paciente a sentir reações agradáveis, apesar de algumas dores, especialmente nos grandes músculos, os quais, conforme a fisiologia ensina, ligam-se entre si para formar o ritmo harmonioso do movimento regular da perna.

À medida que vamos notando os dedos, temos a impressão de que eles se vão libertando de uma espécie de cadeia que os prende, provocando uma aflição que muitas vezes leva o paciente a querer desatá-los com o uso das mãos. E preciso, pois, muita perseverança, a fim de não se quebrar com movimentos bruscos a irradiação mental. A mão nada resolve. Não se trata de massagem, mas sim de um trabalho de irradiação mental. Só desta maneira, pode assegurar-se um efeito satisfatório, ou seja, reação dos músculos, movimentação dos dedos, dando à perna circulação, sensibilidade e rigidez.

\*

Convém, aqui, assinalar a diferença entre o exercício físico e o mental.

No exercícios físicos, os membros só obedecem ao comando do cérebro. Só no pensar, estes executam os movimentos.

O exercício mental é para o membros atrofiados. Irá auxiliar na recuperação da parte lesada pela paralisia. Mediante isso, os músculos estarão em condições de obedecer aos movimentos que lhes são transmitidos pelo pensamento. Antes, o cérebro não registrava a parte atrofiada. Não podia movimentar, obedecendo ao pensamento, isto é, ao comando do espírito.

A mentalização faz com que as vibrações mentais dêem, às células comprometidas pela

paralisia, descargas de forças, criadoras dos pensamentos, energia necessária, recompondo os músculos atrofiados e devolvendo-lhes os movimentos.

Os exercícios mentais bem ordenados passam a ser exercícios físicos.

O exercício mental dá ao corpo a vitalidade das células e dos músculos.

O exercício físico dá ao corpo o movimento.

\*

O ardor a que me referi, quando se faz o exercício mental, pode ser assim esclarecido:

Sendo a força mental energia, ela produz, naturalmente, os efeitos desta causa.

Durante os exercícios, o ponto que está focalizado pela mente, estará recebendo as vibrações de forças vitalizantes através do pensamento.

Esta energia vital dá o calor acompanhado do ardume e faz com que se arrebentem bolhas de pus, depois de alguns dias, ou meses, de exercícios. E a expulsão das células inativas, dando lugar às ativas, isto é, às novas e vitalizadas.

Esta é a razão do ardor, e calor, como se estivesse queimando. Isto mostra que os exercícios estão sendo correspondidos pelas células em recuperação, e que o sinal da vida manifesta-se através da dor.

"Regozija-te com a dor, porque ela é sinal de vida."

\*

O tempo do tratamento depende exclusivamente do paciente.

A recuperação é lenta.

A Natureza não dá saltos.

Por isso, o enfermo terá que dar a sua colaboração, o mais rápido possível, neste tempo determinado, que é regido pelas leis sábias e imutáveis da Natureza.

A recuperação das células e músculos, com os exercícios, consegue-se com uma grande força de vontade e paciência, sobretudo, com fé e confiança em Deus.

Com isso, adquirem-se os resultados almejados, juntamente com o acréscimo da Misericórdia Divina e merecimento de cada um.

Recordando Jesus... "Vai, filho, a tua fé e perseverança no tratamento, te curou!"

\*

No que tange ao tempo, marcado para os exercícios mentais, nos primeiros dias, são apenas quinze minutos, com a preparação adequada para os exercícios, como: disposição espiritual, música, ambiente favorável, etc.

Depois de algum tempo, passa-se para meia hora e, acostumando com esta mesma disciplina, chegará até a uma hora.

Os exercícios poderão ser feitos pela manhã e à noite, ao deitar-se, não se esquecendo da preparação espiritual.

Todo resultado depende da predisposição espiritual da pessoa e do ambiente que a rodeia.

No início, o cérebro cansa; faz-se uma pausa, reiniciando, logo a seguir, os exercícios, até habituar-se.

## **ADVERTÊNCIA**

Muitos, ao lerem essa minha exposição sincera, porão dúvida nos resultados que afirmo ter alcançado, como enferma que se encontrou.

Haverá os que julgam impossível a prática das recomendações dadas. Farão tentativas, sentirão embaraços enormes, além de outros impasses. No entanto, será melhor o paciente fazer uma experiência, e ver se chega a acreditar naquilo que atingi. Vale a pena ser teimoso e dizer. Se Nina conseguiu curar-se e andar sendo parálitica, por que não conseguirei eu o mesmo? Se ela curou-se e andou, sendo parálitica, eu devo tentar. Deve repetir como se falasse consigo

mesmo diante de um espelho: "Eu posso, eu devo, eu sou forte, eu venço meus nervos. Tenho força de vontade..." Verá que um desejo íntimo de andar lhe dominará o ser, como a

obrigação mais intensa de toda a vida.

Haverá, repetimos, embaraços e tropeços de toda a natureza. Quando houver dores, lágrimas, desconforto, deve o paciente lembrar esse incentivo de um Espírito amigo: "Regozija-te com a dor, pois ela é o prelúdio de tua vida".

Os estudiosos modernos encontraram, ultimamente, resultados animadores por meio de um aparelho elétrico, o "Estimulador a Transistor". Destina-se ele a um novo tratamento denominado eletroterapia funcional, para ser empregado nos membros atacados pela paralisia. Trata-se de pequeno transistor que provoca, pela energia elétrica, impulsos catodizados em substituição aos impulsos nervosos. Esse desprendimento de eletricidade controlada dá, aos músculos, movimentos animadores. A experiência foi levada a efeito num Hospital em Hine (Illinois - U.S.A.), em paráliticos dos pés. Muitos pacientes conseguiram andar novamente. As experiências continuam e já estão destinadas também aos hemiplégicos.

Este relato encontramos na revista Fatos do Mês, edição de novembro de 1960 - editada no Rio de Janeiro. Ficamos exultantes, ao ter conhecimento dessas pesquisas. Concretizou-se nosso grande sonho.

As idéias estão esparsas por aí afora. Carecemos é de antenas espirituais, médiuns no verdadeiro sentido do bem, para recebê-las em benefício dos sofredores. Ousamos dizer que nossos exercícios ampliam os recursos do "Estimulador a Transistor" da referência acima.

Quem conhece as forças eletromagnéticas da Natureza, sabe que o homem pode tirar delas proveitos ilimitados. Cada ser humano é um potencial de energia em função. Há, em nós, recursos para dominar todos os males. O pensamento cria, a vontade dispõe. Ao mentalizar nossos exercícios de auto-sugestão, estamos em intercâmbio com as forças vivas da Natureza.

O magnetismo pessoal deve casar-se com o fluido universal, que é o agente determinante de todos os movimentos mecânicos e transcendentais. Se levarmos nosso objetivo a um ponto determinado, poderemos superar as impossibilidades e vencer todos os óbices. Basta que nos sintonizemos com os elementos espirituais e teremos o domínio sobre nós mesmos.

O pensamento é o condutor de forças eletromagnéticas. Os nervos são ligamentos em todo o nosso organismo, perfazendo uma rede organizada de transmissores elétricos fisiológicos, e basta que aproveitemos os recursos de que dispomos para nosso próprio equilíbrio físico. Com a vontade de vencer, ponhamos em execução os exercícios propostos e haveremos de encontrar solução para muitas enfermidades.

E se "a graça de Deus vem aos homens através da virtude do homem", conforme asseverou EURÍPEDES BARSANULFO - o apóstolo amigo que nos dá sempre lições salutares, para que enfrentemos as contingências físicas e morais -, esforcemo-nos por cultivar as virtudes, a fim de recebermos as graças de Deus.

Composto e Impresso pelo INSTITUTO DE DIFUSÃO ESPÍRITA  
Av. Otto Barreto, 1067 - 13600 - Araras - Estado de São Paulo  
C.G.C. 44.220.101/0001-43 -- Insc. Estadual 182.010.405.118