



A importância da terapia complementar em tempos de pandemia

Neste momento de grandes inquietações para a humanidade, a presidente da Associação Médico Espírita do Distrito Federal (AME-DF), Fabíola Lima, participou de uma transmissão ao vivo, no Youtube da Comunhão Espírita de Brasília, para falar sobre a importância das terapias complementares em tempos de covid-19, sobre como a conexão entre nosso corpo e espírito pode influenciar na maneira como encaramos as situações que estamos vivendo atualmente e sobre como passamos por esse período de transição planetária.

Sabemos que é um momento muito difícil, mas algumas reflexões são importantes para nos ajudar a entender como passar por isso de forma construtiva. Fabíola lembra que esta não é a primeira pandemia da história, mas que é a primeira vez que isso ocorre em um momento de globalização, em que todas as pessoas estão conectadas. Além disso, os avanços científicos permitiram que os estudos sobre o vírus fossem realizados de forma rápida, ajudando, por exemplo, a entender quais os seus efeitos em nosso corpo. Por outro lado, Fabíola também lembra que há muita desinformação, o que contribui para o sentimento de pânico e atrasa o progresso científico.

Mas como cada um de nós se coloca diante dos impactos e dos desafios gerados pela pandemia? Como podemos aprender com isso? A presidente da AME-DF explica que podemos passar por três zonas diante desse cenário: a primeira é a zona do medo, um sentimento importante para a nossa evolução, mas que, ao mesmo tempo, é um mecanismo de defesa. A segunda é a zona do aprender a pensar antes de agir, a selecionar aquilo que é importante para nós nesse momento. Perceber a imperiosa necessidade de se viver no presente, ao invés do enfoque no futuro, uma vez que nós não estamos no controle daquilo que vai acontecer.

Por fim, está a zona do crescer, que nos propicia vibrar e sentir gratidão. “Temos muito a agradecer, principalmente quem tem seu lar e comida, enquanto muitos estão passando por dificuldades econômicas e sociais. Na zona do crescer, também é possível pensar naquilo que eu posso fazer para ajudar, e em ser empático com o outro ao meu lado”, explica.

Quando a pandemia terminar, não seremos e não podemos ser os mesmos. Precisamos aproveitar a oportunidade para entender o que a pandemia quer nos ensinar. A partir de sua experiência pessoal, Fabíola reforça que este é o momento crucial de buscarmos, dentro de nós mesmos, as respostas para muitas de nossas ansiedades. “Nunca rezei tanto. Sinto que fui testada neste momento para ver se eu estava colocando em prática aquilo que aprendemos na doutrina consoladora. Foi um aprendizado muito grande, pois nunca tinha buscado dentro de mim os conhecimentos que foram se construindo ao longo dos anos de estudo da doutrina espírita”, conta.

A partir da pergunta que Kardec faz aos espíritos, a presidente da AME-DF nos lembra que a humanidade passa por essas situações para que possa progredir de maneira acelerada, e que tudo tem um propósito. Ela reforça que não podemos subestimar a dor da saudade da perda dos irmãos que estão partindo nesse processo de desencarne coletivo, que é importante



entendermos que tudo isso tem um propósito, e que todos esses irmãos estão sendo acolhidos e prontamente encaminhados pelos mentores espirituais.

“Mais do que nunca, é necessário entender isso para acalmar o coração, pois não é fácil. Talvez esta pandemia venha justamente para que nós possamos resgatar algo que tem passado despercebido. Nesses momentos cruciais, percebemos que é necessário um fortalecimento daquilo que pensamos, o desenvolvimento da nossa espiritualidade, do entendimento de que essa é a nossa ligação com o divino, um diálogo nosso com Deus”, reforçou Fabíola.

Entendo a importância do processo de conexão com a espiritualidade. A recomendação é que você possa encontrar um momento para respirar profundamente e se conectar com seus mentores. Faça a prece, meditação, continue a buscar serviços de desobsessão, exercite a mediunidade, busque o passe, tenha sempre sua água fluidificada e busque o autodescobrimento. Mesmo neste momento em que as casas espíritas precisam estar fechadas, ainda podemos nos conectar com nossa espiritualidade dentro de nossas casas, em nossos corações.

O ser humano é constituído pelo espírito, pelo perispírito e pelo corpo físico, e o pensamento é uma corrente que nos liga a tudo. Por meio do nosso sentimento, vontade e escolhas, nós somos capazes de imprimir respostas em nosso corpo físico, que vão levar a uma formação ou a uma resposta neuroquímica de liberação de substâncias, ao caminho ou do equilíbrio e da saúde, ou do desequilíbrio e da doença. “Hoje, sabe-se que as emoções têm bastante influência no corpo. Os pensamentos ou sentimentos negativos fazem com que a resposta do nosso sistema imuno-neuro-endócrino seja negativa, assim como os sentimentos positivos são capazes de imprimir nas células respostas positivas e estimulantes ao sistema imunológico”, esclarece Fabíola.

Diante de uma pandemia, se nós cuidarmos da nossa imunidade por meio dos pensamentos, da higiene mental, do sono reparador e de fazer o bem, exercemos a possibilidade de atuar plenamente dentro da nossa capacidade como espírito, que está aqui para aprendizado e para evolução espiritual. Assim, percebemos que a prece, o evangelho no lar, a sintonia positiva com uma boa leitura, o fazer de nossa casa um ambiente adequado podem ser feitos de forma individual e que, desse modo, estamos aprendendo a nos autocuidarmos.

Precisamos entender que, mais do que nunca, estamos sendo convidados a tomar a frente de tudo na nossa vida. “Convido a todos para que, nesse momento, possam parar um pouco, desacelerar, procurar os caminhos que levem a uma busca do equilíbrio. Se está difícil, procure apoio, procure ajuda. Com a tecnologia, muitos grupos de profissionais de saúde, das casas espíritas, estão aí para acolher e conversar. Ninguém está sozinho. Mais do que nunca, temos que tirar a lição de que somos seres que se conectam e que não competem, pois somente com a cooperação vamos contribuir, enquanto encarnados, para este planeta de regeneração que está chegando, e de que quem comanda é o mestre Jesus, que, em seu infinito amor, jamais nos deixará sozinhos”, conclui Fabíola.

Por Aline Kravutschke.



Gostou da palestra? Assista na íntegra:

<https://www.youtube.com/watch?v=QWxbBwi505w>