



Há uma 'Engenharia' na Autocura?

Helio Abreu Filho, escritor e palestrante espírita.
www.helioabreufilho.com.br

O Molde: Engenharia da Invisibilidade

Muitos de nós passamos a vida tratando o corpo como se ele fosse um estranho — um vizinho barulhento que reclama por intermédio das dores e doenças. Mas e se eu lhe dissesse que o que você sente na 'pele' é apenas o eco de algo que aconteceu muito antes, no silêncio do seu pensamento? A ciência espírita revela que não somos vítimas do acaso, mas engenheiros de uma estrutura invisível que molda cada uma de nossas células.

O segredo não está no que você ingere, mas no que você sustenta, no que 'sai pela boca'. Existe um arquivo dinâmico, um "tradutor" entre a alma e o corpo, que absorve cada acesso de raiva, cada gota de mágoa e cada escolha de omissão. Se sua energia se esvai sem explicação, talvez seja hora de olhar para os registros que você mesmo está escrevendo no seu perispírito. Como saber se você está construindo saúde ou cristalizando doenças agora mesmo?

Onde a Cura Começa

Para mudar o resultado, é preciso intervir na causa. A "tomada de consciência" não é um termo abstrato; é um gatilho terapêutico real. Imagine que sua mente é um filtro: se ele estiver atulhado por culpas e fixações, o fluido que vai chegar ao seu corpo espiritual e físico será denso e tóxico. Você tem coragem de fazer o exame que nenhum laboratório pode realizar? Você possui fé?

A verdadeira reforma ocorre na psiquê para só então alcançar a biológica. Quando você decide perdoar ou substituir a irritação pela paciência, você está, literalmente,

alterando a sua "assinatura vibratória". É uma faxina energética que limpa o canal psíquico e permite que a vida flua sem obstáculos. Como transformar essa teoria em prática antes de fechar os olhos hoje? Vamos usar a lógica?

A 'Diálise Mental' na Prática

Limpamos a casa e o carro com rigor, mas permitimos que detritos emocionais apodreçam em nossa estrutura perispirítica por décadas. O que Allan Kardec propõe na questão 919 de *O Livro dos Espíritos* não é um tribunal, mas um procedimento de assepsia. Imagine seu perispírito como um tecido sutil: cada pensamento de ódio ou explosão de cólera é uma gota de tinta densa. Com o tempo, o tecido torna-se pesado e rígido. A doença física é essa rigidez tentando ser expurgada pela matéria.

O Método Q 919

Para realizar essa "diálise", você não precisa de rituais externos, mas de coragem intelectual. Antes do sono, quando o ruído do mundo silencia, coloque-se na posição de observador de si mesmo:

1. **O Dever Cumprido:** "Faltei com o dever para com alguém hoje?" – O reconhecimento imediato do erro inicia a desmagnetização dos fluidos pesados.
2. **O Bem Possível:** "Fiz todo o bem que estava ao meu alcance?" – O bem é o antídoto vibratório para o perispírito.
3. **O Olhar do Outro:** "Alguém teria motivos de queixa contra mim?" – Enxergar-se com os olhos de quem ferimos dissolve o ego, e a dura "crosta" do perispírito.

Esta metodologia de assepsia espiritual baseia-se na resposta dada a Allan Kardec na questão **919** de *O Livro dos Espíritos*. Ao questionar sobre o meio prático mais eficaz para a melhoria moral, **Kardec** recebe a instrução de **Santo Agostinho**. O filósofo e teólogo descreve seu próprio hábito de "*interrogar sua consciência*" ao fim de cada dia, revisando suas ações para depurar o caráter. Essa prática transforma o autoconhecimento em uma ferramenta terapêutica diária, permitindo que o "*músico*" sintonize seu "*instrumento*" antes da emancipação pelo sono.

A Engenharia da Resposta

A doença crônica ou o mal-estar persistente são frequentemente vistos como uma fatalidade, um peso imposto pelo destino. No entanto, o Espiritismo nos oferece a planta de intervenção: se o sintoma é a cristalização de um fluido desequilibrado, a cura exige a produção ativa de um "contra fluido". Não se trata de uma espera passiva, mas de uma resposta técnica. Ao mudar a natureza dos seus pensamentos, você altera a química da sua estrutura espiritual, enviando uma ordem de reconstrução que interrompe o ciclo da doença na sua origem.

Poder Noturno

Para que o perispírito não fique sufocado pela matéria durante o sono, utilize estas chaves: **Aceitação:** Libere o controle para expandir seu campo vibratório. **Soberania:** Afirme o autodomínio sobre seus impulsos. **Reconhecimento:** Trate o corpo como templo e absorva fluidos de paz. **Benevolência:** Corte laços negativos através do perdão. **Confiança:** Projete sua alma para o aprendizado espiritual.

A Ciência do Pensamento Elevado

Se a diálise limpa, a prece reabastece. Ela não é súplica, mas um fenômeno técnico de absorção energética. Quando você ora com concentração, altera seu tônus vibratório. O perispírito funciona como uma bateria; a prece é o carregador de alta voltagem que estabelece a ponte com fontes de fluidos sutis. O perispírito, como organizador biológico, traduz essa carga em comandos para o sistema nervoso. É a *higiene mental*¹ saturando seu campo com fluidos de alta qualidade. Bem, aqui e agora: **você quer recorrer a Deus?** Pare por um instante. Se você compreendeu que a prece é uma conexão fluídica real, por que a hesitação? **Por que não recorrer a Deus?** A conectividade com Deus lhe parece algo impróprio ou místico demais para a sua lógica? Não? Então se o canal está aberto, por que continuar tentando operar sua própria cura com a bateria descarregada?

Restauração do Instrumento

O sono é a emancipação da alma. Se você adormece carregado de mágoa, seu Espírito permanece preso a regiões densas, gerando uma fadiga que nenhum descanso físico resolve. No entanto, com a higiene mental, o Espírito busca regiões de paz e absorve fluidos restauradores. Essa nutrição permite ao perispírito recuperar sua plasticidade, fortalecendo o sistema imunológico ao retornar ao corpo. O sono é sua consulta diária com o médico invisível da natureza.

A Cura como Caminho: O Mestre Construtor da Alma

Chegamos ao ponto onde a ciência da Terra e a ciência do Espírito se encontram em um canteiro de obras vivo. Na *arquitetura do universo*, o número 22² é o símbolo do Mestre Construtor — aquele que detém a planta alta e a capacidade técnica de transformar o imaterial em realidade sólida. Na nossa jornada este número representa a fusão definitiva entre o "músico" [Espírito] e o "instrumento" [homem]. *Ser o mestre construtor de si mesmo* significa compreender que a reforma íntima é o alicerce de uma base sólida sobre a qual sua biologia se sustenta e que cada prece sincera são os comandos de engenharia que redesenham sua realidade vibratória.

Virtudes como Prescrições

Para que esse "Mestre Construtor" opere com eficiência, ele utiliza ferramentas específicas. **Caridade, humildade e perdão** são, na verdade, prescrições técnicas de higiene mental. No laboratório da vida, a caridade funciona como um solvente para os fluidos pesados do egoísmo, enquanto a humildade estabiliza a pressão psíquica. Quem busca a cura apenas no sintoma ignora que o caráter é o sistema imunológico

¹ **Guia Prático de Higiene Mental e Autoexame Cotidiano.** Roteiro de Higiene Mental antes do sono (KARDEC, 2021a, questão 919). 1. **Fase de Preparação:** Recolhimento e respiração profunda para cessar impressões materiais (KARDEC, 2021b, cap. XVII). 2. **Fase de Sintonia (Autoexame):** Questionar-se sobre o dever cumprido e queixas alheias (KARDEC, 2021a, questão 919). **Dica:** Transforme a culpa em responsabilidade para higienizar o canal psíquico.

² O 22 é considerado um Número Mestre, a "engenharia" transforma o pensamento abstrato (fluido espiritual) em estrutura biológica concreta (célula saudável). O Alfabeto Hebraico possui 22 letras. O Livro do Apocalipse (Revelação) possui 22 capítulos. O 22 contém a dualidade repetida (o 2), representando a parceria. É, pois, o **Músico e Instrumento**, a união perfeita entre o Espírito e o Corpo Físico. **Mensagem:** a *saúde integral* precisa de *conduta moral* para se sustentar.

da alma. Se você sustenta o orgulho, obstrui o fluxo vital da sua própria construção. Se pratica a benevolência, limpa seus canais e permite que a restauração celular aconteça sem interferências. Você está pronto para assumir o comando desta obra?

Comandos Mentais e Afirmações para Harmonia Perispiritica

Repita mentalmente antes do sono: **1. Aceitação:** "Aceito as provas e confio nas leis naturais" (Foco: ansiedade); **2. Autodomínio:** "Sou senhor dos meus pensamentos e escolho a paciência" (Foco: soberania espiritual); **3. Cuidado:** "Meu corpo é um templo; meu perispírito absorve paz" (Foco: recuperação biológica); **4. Benevolência:** "Perdoe e peça perdão. Durmo em paz com a humanidade" (Foco: laços negativos); **5. Confiança:** "Buscarei força para ser amanhã melhor do que hoje".

O Despertar do Arquiteto

A autocura é, em última instância, uma engenharia consciente da alma. Ao integrar o músico e o instrumento, você deixa de lutar contra os efeitos para governar as causas. A tomada de consciência não é o fim, mas o seu despertar como o Mestre Construtor de si mesmo. Agora que você detém a planta baixa e as ferramentas de codificação da sua própria saúde, o templo do seu corpo aguarda a sua direção. Não espere pelo sinal da dor para agir; comece agora a desenhar a harmonia que deseja ver refletida na sua eternidade.

Conclusão: A Integração entre o Músico e o Instrumento

A cura real exige a fusão entre a fé e a ciência. O médico cuida do instrumento (corpo), enquanto a *reforma íntima* cuida do músico (Espírito) (KARDEC, 2021c, cap. XVII, item 11). O mundo espiritual apresenta o remédio mediante a conduta cristã (KARDEC, 2021c, cap. V, item 19). A saúde física é reflexo da harmonia moral (KARDEC, 2021c, cap. XXVI). Negligenciar o tratamento médico é imprudência; ignorar o autoconhecimento é manter a causa da doença viva. Seja o arquiteto da sua harmonia. Seja o arquiteto da sua própria paz.

Tabelas Comparativas do Processo de Recuperação – Sínteses

Tabela 1: Níveis de Atuação na Saúde

Tabela 2: Dinâmica da Recuperação

Tabela 3: Mecanismo de Ação das Afirmações

Tabela 1: Níveis de Atuação na Saúde

Nível	Conceito Chave	Função na Saúde	Obra de Referência
Causal	Livre-Arbítrio	Autoregulador das emoções.	<i>O Livro dos Espíritos</i>
Estrutural	Perispírito	Organizador biológico.	<i>O Livro dos Médiuns</i>

Restaurador	Sono e Prece	Meio de nutrição externa	<i>O Evangelho Segundo o Espiritismo</i>
--------------------	--------------	--------------------------	--

Tabela 2: Dinâmica da Recuperação

Elemento	Papel na Saúde Integral	Relação com a Lei
Doença Crônica	Cristalização de desequilíbrios.	Fatalidade (Efeito)
Tomada de Consciência	Reconhecimento da responsabilidade.	Gatilho (Intervenção)
Reforma de Conduta	Mudança vibratória/limpeza.	Liberdade (Nova Causa)
Recuperação	Harmonia moral e bem-estar.	Equilíbrio (Novo Efeito)

Tabela 3: Mecanismo de Ação das Afirmações

Ação Mental	Efeito no Perispírito	Resultado na Saúde
Perdoar	Desmagnetização de resíduos.	Qualidade do sono.
Autodomínio	Fortalecimento do tônus mental.	Resiliência emocional.
Restauração	Atração de fluidos vitais.	Fortalecimento imunológico.

Nota de Responsabilidade: Estas diretrizes são filosóficas e espirituais. O Espiritismo não substitui o tratamento médico. Em casos de doenças crônicas ou transtornos mentais, a assistência profissional é indispensável.

Referências Bibliográficas (ABNT)

Conforme os fundamentos utilizados para a construção do texto:

KARDEC, Allan. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. 365. ed. Brasília: FEB, 2021c.

KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. 93. ed. Brasília: FEB, 2021a.

KARDEC, Allan. **O Livro dos Médiuns**. 84. ed. Brasília: FEB, 2021b.