

Biofeedback Espiritual: O Evangelho como Matriz de Diagnóstico dos Centros de Força

Hélio Abreu Filho é escritor, palestrante espírita, sanitarista, advogado e administrador, com atuação voltada à gestão de Conselhos Sociais e aos estudos sobre Educação Integral e Bioenergética.¹

Resumo

O presente texto propõe uma leitura do *Evangelho Segundo o Espiritismo* como instrumento ativo de diagnóstico, educação moral e transformação espiritual. Partindo da compreensão espiritual de que pensamentos, sentimentos e atitudes repercutem no perispírito e nos centros de força, apresenta a ideia de um “biofeedback espiritual”, por meio de qual o indivíduo observa suas reações íntimas, identifica vícios morais recorrentes e busca a recalibragem vibratória pela vivência das virtudes evangélicas. A proposta articula elementos da Codificação Espírita, especialmente a moral do Cristo, com noções presentes na literatura periódica sobre centros de força, fluido, pensamento e vida espiritual. Como instrumento prático, sugere-se uma matriz de autoexame, destinada a auxiliar o estudante na identificação de padrões emocionais, gatilhos, máscaras de orgulho e recursos evangélicos de reeducação interior.

Palavras-chave: Espiritismo; Reforma Íntima; Evangelho; Centros de Força; Bioenergética Espírita; Autoconhecimento.

Hashtags:

#Espiritismo #ReformaIntima #Evangelho #HélioAbreuFilho #CentrosDeForça #Chakras
#Autoconhecimento #BioenergéticaEspírita

Apresentação

Ler o Evangelho é, muitas vezes, considerado um ato de devoção, consolo ou instrução moral. Contudo, à luz da Doutrina Espírita, esta leitura pode assumir uma dimensão ainda mais profunda: um verdadeiro instrumento de autoconhecimento e transformação íntima.

O *Evangelho Segundo o Espiritismo*, organizado por Allan Kardec, não se limita a reunir máximas morais ou ensinamentos religiosos destinados à contemplação. Ele oferece um roteiro de

¹ Espírita. Autor de *Micro Fluidos – Fluidos, evolução moral e frequência vibracional* (2025), desenvolve uma abordagem que busca integrar rigor técnico, sensibilidade doutrinária e compromisso com a transformação moral do ser humano. Mais informações sobre sua trajetória e publicações podem ser encontradas em: www.helioabreufilho.com.br.

educação da alma, capaz de revelar ao indivíduo os mecanismos internos que sustentam suas escolhas, seus conflitos, suas reações emocionais e seus padrões vibratórios.

Nessa perspectiva, o Evangelho pode ser compreendido como uma matriz de diagnóstico espiritual. Cada capítulo, cada instrução dos Espíritos Superiores e cada ensino do Cristo funcionam como espelho da consciência, permitindo ao leitor perceber onde ainda predominam o orgulho, a vaidade, a mágoa, a inveja, o julgamento ou a impaciência; e, ao mesmo tempo, apontando o caminho de substituição desses estados pelas virtudes da humildade, da indulgência, da paciência, da caridade e do perdão.

A proposta deste estudo é, portanto, apresentar o Evangelho não apenas como fonte de inspiração, mas como ferramenta prática de observação interior. Trata-se de aprender a sentir, identificar e mapear as próprias vibrações, compreendendo que o vício e a virtude não são conceitos abstratos, mas estados reais da alma, com repercussões no perispírito, nos centros de força e na harmonia psicofísica do ser.

Introdução: O Evangelho como tecnologia de transformação

O *Evangelho Segundo o Espiritismo* pode ser compreendido como uma tecnologia verdadeira espiritual de transformação. A palavra “tecnologia”, aqui, não é empregada em sentido material ou mecanicista, mas como método, instrumento e caminho de aplicação prática de um conhecimento. O Evangelho, quando treinado com atenção e vivido com sinceridade, torna-se uma ferramenta de diagnóstico íntimo e de reajuste vibratório.

Para despertar o homem contemporâneo para a urgência da reforma íntima, é necessário demonstrar que a violência e a virtude não são apenas categorias morais, teológicas ou convenções sociais. Na visão espírita, eles dependem dos estados reais da consciência, que se expressam por meio de pensamentos, sentimentos e atitudes. Esses estados geram padrões vibratórios que repercutem no perispírito e, por consequência, nos centros de força, também conhecidos, em outras tradições espiritualistas, como os chakras.

Desde a antiguidade, a busca pelo divino e a lembrança da origem espiritual do ser humano estão associadas ao “sentir”. Entretanto, o Espiritismo amplia essa compreensão ao revelar que o sentir possui uma anatomia espiritual. O pensamento, a vontade, a emoção e a conduta não são religiosos isolados, mas forças que imprimem no corpo espiritual marcas de equilíbrio ou desequilíbrio, harmonia ou perturbação, saúde ou adoecimento.

Nesse sentido, o Evangelho passa a ser lido como um catálogo vivo de vícios e virtudes. Cada ensinamento de Jesus, comentado à luz da Doutrina Espírita, permite ao estudante identificar a frequência moral que alimenta determinada experiência interior. O padrão de pensamentos e

sentimentos altera a qualidade dos fluidos perispirituais, influencia os centros de força e participa da harmonia ou da desarmonia da vida orgânica.

O objetivo deste estudo é propor uma metodologia simples e prática de leitura evangélica, capaz de auxiliar o indivíduo no reconhecimento de suas próprias frequências íntimas. Busca-se demonstrar que a reforma moral pode ser observada, acompanhada e educada por meio de uma espécie de biofeedback espiritual, no qual o Evangelho atua como referência de equilíbrio, diagnóstico e recalibragem da alma.

1. A anatomia do sentir e os centros de força

A experiência humana é atravessada por um conflito moral permanente: o confronto entre o “eu” centralizado no egoísmo e o “nós” inspirado pela caridade. Essa tensão aparece nas relações familiares, profissionais, sociais e espirituais, revelando o grau de atualização da consciência.

Na base desse conflito encontram-se duas grandes polaridades: o orgulho e a humildade. O orgulho isola, resiste, exige reconhecimento e resiste à correção. A humildade, ao contrário, abre a criatura ao aprendizado, à convivência fraterna e à ação da Providência Divina.

Sob a ótica dos centros de força, essa dinâmica pode afetar especialmente o **Centro Coronário**, localizado no alto da cabeça e associado à vida mental superior, à direção espiritual do ser e à recepção das intuições elevadas. Quando o orgulho predomina, cria-se uma espécie de barreira vibratória que dificulta a sintonia com os Bons Espíritos. A alma, fechada em si mesma, reduz a sua capacidade de perceber inspirações superiores, porque se coloca em posição de autossuficiência.

A humildade, por sua vez, não significa inferiorização ou passividade. Ela representa abertura espiritual. O indivíduo reconhece humildemente suas limitações, aceita aprender, admite concordar e se dispõe a servir. Por isso, a humildade apoia a expansão da consciência e a melhor assimilação das influências espirituais benéficas.

Outro centro de força diretamente relacionado à vida moral é o **Centro Gástrico**, ou plexo solar, ligado às emoções e às forças digestivas. Nele se refletem, com grande intensidade, estados como cólera, ansiedade, confiança, medo e ressentimento. Quando uma criatura se entrega à impaciência ou à raiva, produz verdadeiras nuvens fluídicas em torno de si, perturbando a harmonia perispiritual e drenando a vitalidade do corpo físico.

Nesse campo, a paciência surge como virtude terapêutica. Ser paciente não é simplesmente suportar situações adversas, mas aprender a governar as próprias reações. A paciência reorganiza a energia emocional, reduz os impactos fluídicos da orientação e favorece a serenidade necessária para decisões mais lúcidas.

No plano da comunicação e das relações interpessoais, destaca-se o **Centro Laríngео**, relacionado à expressão, à fala e à exteriorização do pensamento. É nesse campo que se manifesta, com frequência, a alternância entre indulgência e julgamento.

Jesus ensinou que não é o que entra pela boca que contamina o homem, mas o que dela sai, porque procede do coração. Essa lição, registrada em Mateus 15:11, pode ser compreendida também sob o ponto de vista vibratório. A palavra não é apenas som. Ela carrega intenção, emoção, magnetismo e direção espiritual.

A maledicência, o julgamento severo, a ironia destrutiva e a agressividade verbal criam campos de força que atraem consciências em faixas vibratórias semelhantes. Assim, uma fala desequilibrada pode estabelecer conexões obsessivas sutis, mantendo o indivíduo em circuitos de perturbação mental e emocional.

A indulgência, por outro lado, limpa a palavra. Ela não compactua com o erro, mas recusa a crueldade. Não significa ausência de discernimento, mas presença de caridade. Quando o indivíduo aprende a falar com equilíbrio, verdade e compaixão, o Centro Laríngео torna-se instrumento de pacificação, esclarecimento e cura.

2. O Evangelho como matriz de avaliação espiritual

À medida que o estudante se aprofunda na leitura do *Evangelho Segundo o Espiritismo*, especialmente das anotações de Allan Kardec e das instruções dos Espíritos Superiores, percebe que cada capítulo oferece elementos para uma verdadeira matriz de avaliação moral.

Essa matriz corresponde ao “como ler”. Não basta percorrer as páginas do Evangelho em busca de consolo ou informação. É necessário transformar a leitura em laboratório de autoexame. Cada texto deve ser apresentado como convite à identificação de padrões íntimos: que vício está sendo denunciado? Que virtude está sendo proposta? Que fato pessoal essa leitura desperta em mim? Em que situações concretas ainda ajo de modo contrário ao ensino treinado?

Essa metodologia torna a leitura ativa e profundamente educativa. O estudante deixa de ser apenas leitor e passa a ser observador de si mesmo. Ele acompanha os movimentos da própria alma, registra suas reações, identifica os gatilhos emocionais e começa a perceber a aparência que seus vícios assumem no cotidiano.

Nesse processo, é fundamental considerar o papel central do orgulho. Na Codificação Espírita, o orgulho aparece frequentemente associado à origem de muitos males morais. Ele alimenta a esperança, a inveja, a vaidade, a mágoa, o melindre, a necessidade de superioridade e a dificuldade de perdoar.

Entretanto, o orgulho manifestamente se apresenta de forma evidente. Muitas vezes, ele surge disfarçado. Pode aparecer como “dignidade ferida”, “sinceridade agressiva”, “justiça própria”,

“defesa da verdade”, “amor-próprio” ou “exigência de respeito”. Por isso, a matriz de autoexame deve incluir a identificação da máscara utilizada pelo vício.

Além disso, convém registrar a intensidade e a frequência com que certos padrões aparecem. A finalidade desse registro não é produzir culpa, medo ou autopunição. O objetivo é promover a consciência. Quem não conhece a própria frequência não consegue ajustar sua frequência espiritual.

A culpa paralisa; uma consciência educa. A proposta do biofeedback espiritual é exatamente essa: perceber a alteração vibratória, identificar sua causa, localizar o centro de força mais afetado e buscar no Evangelho o antídoto moral correspondente.

3. O biofeedback espiritual como prática de reforma íntima

O termo “biofeedback” é utilizado, no campo científico, para designar processos pelos quais o indivíduo aprende a observar as respostas do próprio organismo e, a partir disso, desenvolver maior capacidade de autorregulação. Por analogia, você pode falar em **biofeedback espiritual** como exercício de observação das próprias respostas emocionais, mentais e vibratórias diante das situações da vida.

Quando alguém recebe uma crítica e se sente atingido [ou *ferido*], por exemplo, há uma resposta interna que pode ser observada. O corpo tensiona, a emoção se altera, o pensamento se acelera e a palavra tende a exteriorizar a perturbação. Nesse momento, o Evangelho pode funcionar como referência de recalibragem. A criatura identifica o gatilho, monitora o padrão moral envolvido, percebe o centro de força mobilizado e escolhe conscientemente o antídoto evangélico.

Esse processo não pretende transformar a vida espiritual em mecanismo frio ou rígido. Ao contrário, busca tornar mais consciente o caminho da reforma íntima. A transformação moral exige sentimento, mas também método. Exige fé, mas também disciplina. Exige inspiração, mas também observação perseverante de si mesmo.

Assim, a cada leitura, o estudante pode perguntar:

- Qual ensinamento do Evangelho está sendo apresentado?
- Que vício moral ele denuncia?
- Que virtude ele?
- Em que situação concreta da minha vida esse ensino se aplica?
- Qual foi minha ocorrência física, emocional e mental diante de situação semelhante?
- Que frase evangélica pode servir como recurso de reajuste?

Essa prática torna o Evangelho um manual vivo de educação espiritual. O estudante passa a relacionar o conteúdo lido com sua experiência cotidiana, compreendendo que a verdadeira

assimilação do ensino não ocorre apenas pela memória, mas pela transformação gradual da conduta.

4. A função terapêutica das virtudes evangélicas

As virtudes evangélicas não devem ser vistas apenas como critérios religiosos. Eles possuem função terapêutica para a alma.

A humildade reorganiza a vida mental, porque dissolve as defesas do orgulho e permite a entrada de novas luzes. A paciência acalma o campo emocional, alivia os impactos da cólera e da ansiedade. A indulgência purifica a fala, impedindo que a palavra se transforme em instrumento de agressão ou perturbação. O perdão liberta o coração das amarras da mágoa. A caridade amplia a consciência, deslocando o indivíduo do egoísmo para o serviço.

Nesse sentido, ser bom não é apenas cumprir uma recomendação moral. É alinhar-se a uma lei de equilíbrio. A prática do bem harmoniza o perispírito, melhora a qualidade das emissões mentais, favorece a sintonia espiritual superior e faz repercutir essa harmonização sobre a vida física e emocional.

O Evangelho, portanto, retira a criatura da postura passiva diante de seus conflitos. Ele mostra que ninguém está condenado a permanecer prisioneiro de suas reações ordinárias. O espírito pode educar seus impulsos, renovar suas tendências, substituir vícios por virtudes e alterar progressivamente sua faixa vibratória.

Essa mudança, contudo, não ocorre de modo instantâneo. Ela exige repetição, vigilância, oração, estudo e prática. A matriz de autoexame espiritual é apenas um recurso pedagógico para auxiliar esse processo, tornando mais visível aquilo que muitas vezes permanece oculto nos automatismos da personalidade.

Conclusão: o despertar pelo biofeedback espiritual

Olhar para o Evangelho por essa lente técnica, moral e vibratória permite retirar a moral cristã do campo do simples “dever” e colocá-la no campo do “ser”. A criatura compreende que a mensagem de Cristo não é uma imposição externa, mas um convite à reorganização profunda da própria vida.

O Evangelho ensina o ser humano a considerar suas sombras sem desespero e a cultivar suas luzes sem vaidade. Mostra que cada vício produz determinada qualidade de vibração e que cada virtude representa um recurso de harmonização espiritual. Ao limpar o Centro Laríngeo pela indulgência, ao pacificar o Centro Gástrico pela paciência e ao abrir o Centro Coronário pela humildade, o indivíduo realiza uma verdadeira medicina da alma.

Dessa forma, o *Evangelho Segundo o Espiritismo* deixa de ser apenas um livro de prateleira, consultado ocasionalmente, para tornar-se manual permanente de ajuste de sintonia. Cada capítulo passa a funcionar como instrumento de leitura da consciência, identificação de padrões e escolha de novos caminhos.

Ao final de cada estudo, o leitor não deve sair apenas mais instruído, mas recalibrado espiritualmente. A verdadeira leitura evangélica é aquela que modifica a vibração, educa o sentimento e prepara a criatura para emitir luz onde antes apenas absorver sombras.

O biofeedback espiritual, portanto, não é uma teoria distante, mas uma prática diária de reforma íntima. É o exercício de observar-se, reconhecer-se, corrigir-se e elevar-se, tendo o Evangelho como matriz segura de diagnóstico, orientação e cura.

Anexo: Matriz de Autoexame Espiritual — O Termômetro da Alma

Utilize este modelo como anexo ao seu exemplar de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, a fim de documentar sua evolução íntima. A proposta é aprender a **sentir**, **identificar** e **mapear** a própria energia moral e espiritual.

Matriz de Autoexame Espiritual

Campo de análise	Registro e diagnóstico do estudante
Base de texto	Capítulo e item lidos. Exemplo: Cap. IX, item 7.
Vício ou virtude	Qual frequência moral central está sendo trabalhada no texto?
Centro de força predominante	[] Coronário — mente, orgulho, humildade e sintonia superior. [] Laríngeo — fala, julgamento, indulgência e expressão. [] Gástrico — emoção, cólera, paciência e equilíbrio.
A máscara do vício	Como esse vício se disfarçou hoje? Exemplo: falsa modéstia, dignidade ferida, sinceridade agressiva.
Gatilho	Qual fato externo alterou sua vibração? Exemplo: uma crítica, uma contrariedade, uma frustração.
Intensidade	De 1 a 10, quão forte foi a ocorrência física, emocional ou mental?
Frequência	Quantas vezes esse padrão apareceu durante o dia ou a semana?
O antídoto evangélico	Qual frase ou ensinamento do Evangelho servirá como recurso de recalibragem?
Ação prática	Que atitude concreta será tomada para substituir o vício pela virtude?
Resultado	Após a prática, houve mudança na emoção, na fala, no pensamento ou na sintonia?

Notas metodológicas

A metodologia aqui apresenta integra princípios da Codificação Espírita com contribuições da literatura adicional sobre o perispírito, dos centros de força, do pensamento e da vida mental. Não se trata de substituir o estudo doutrinário tradicional, mas de ampliar sua aplicação prática. A proposta é transformar a leitura do Evangelho em exercício sistemático de autoeducação,

permitindo que o estudante identifique padrões morais, compreenda suas repercussões vibratórias e busque a renovação íntima por meio das virtudes ensinadas por Cristo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o Espiritismo* . 131. ed. Brasília: FEB, 2013.

XAVIER, Francisco Cândido; VIEIRA, Waldo. Pelo Espírito André Luiz. *Evolução em Dois Mundos* . Rio de Janeiro: FEB, 1958.

XAVIER, Francisco Cândido. Pelo Espírito Emmanuel. *Pensamento e Vida* . Brasília: FEB, 1958.