

Espiritualidade e Qualidade de Vida

O poder da oração

Qualidade de Vida

- Níveis elevados de saúde e felicidade tem sido o mais antigo desejo humano.
- Na busca desse sonho em 1948 a O.M.S. definiu qualidade de vida como: “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social.
- No final do Séc. XX o conceito se amplia novamente, incluindo uma quarta categoria: A ESPIRITUAL.
- Biológico - biopsicosocial - biopsicosocioesperitual.
- Em 1994 surge a Associação Brasileira de Qualidade de Vida.

“ Q.V. é um estado de equilíbrio; que integra as dimensões corpo, mente e espírito do Ser Humano, base para a paz interior e para a harmonia social e o respeito ao meio ambiente.”

Espiritualidade X Ciência

- Espiritualidade é uma dimensão inerente ao ser humano, portanto presente na prática clínica.
- 99% dos brasileiros e 96% dos americanos acreditam em Deus ou Ser Supremo.
- A revisão de literatura apresenta a espiritualidade como um importante instrumento de enfrentamento da doença e um forte aliado na recuperação e reabilitação dos pacientes.

Espiritualidade

- *“A dimensão espiritual oferece uma **possibilidade de encontrar respostas** satisfatórias para questões essenciais acerca do significado da vida, da doença e da morte.” (Highfield e Cason, 1.983)*
- *“A espiritualidade **oferece significado e sentido para a existência**, a doença e a morte, oferecendo uma visão de mundo, e ainda, **sentimentos como coragem, pertinência, esperança, paz e sentido**, mesmo nos momentos difíceis da vida.” (Muldoon e King, 1995)*

Espiritualidade

Respostas às velhas perguntas:

De onde vim?

- De Deus/Sou centelha divina

O que estou fazendo aqui?

- Desabrochando minhas virtudes divinas

Para onde vou?

- Sagrada finalidade/Voltar a ser Deus em Deus

Espiritualidade: É possível implementar?

- Espiritualidade: Busca individual pelo sentido e\ou pelo divino, independente da ligação a uma religião formal. (Elkins e Reed, 1987)
- *“A espiritualidade é algo inato ao homem, que constitui o sentido último da existência, um supra sentido, o qual não pode ser dado, mas pode e deve ser encontrado, mesmo diante do sofrimento.” (Frankl, 1992)*

É possível desenvolver?

RETO PENSAR

Oração

Meditação

Reto Agir/Boas ações

Como funciona O mecanismo

“O homem, desde que nasce, encontra-se imerso num oceano de vibrações... tanto emite como recebe as influências vibratórias do campo onde se situa”. D.M. *Psicometria*, 7.

“Neste infinito campo vibratório cada fonte oscilatória age na razão direta de seu estágio evolutivo” D.M. *Psicometria*, 8.

“O fato de sermos... fonte emissora e receptora de ondulações vibráveis, cria para a nossa categoria de seres mais evoluídos, uma obrigação de estudar essas interferências e ressonâncias, para melhor compreensão das altas finalidades da vida” D.M. *Psicometria*, 8



Ondas e campos magnéticos

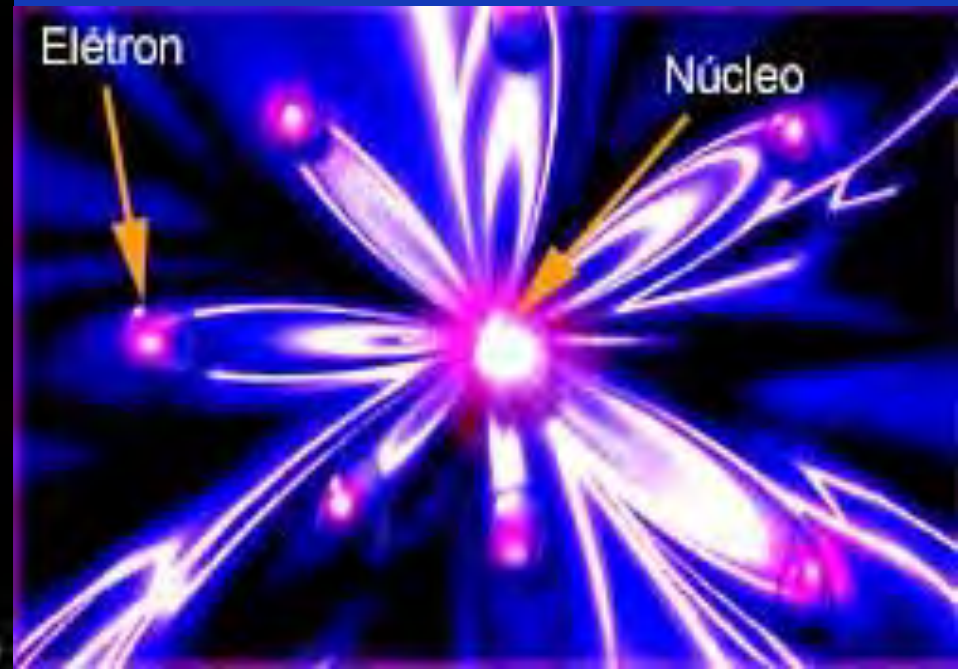
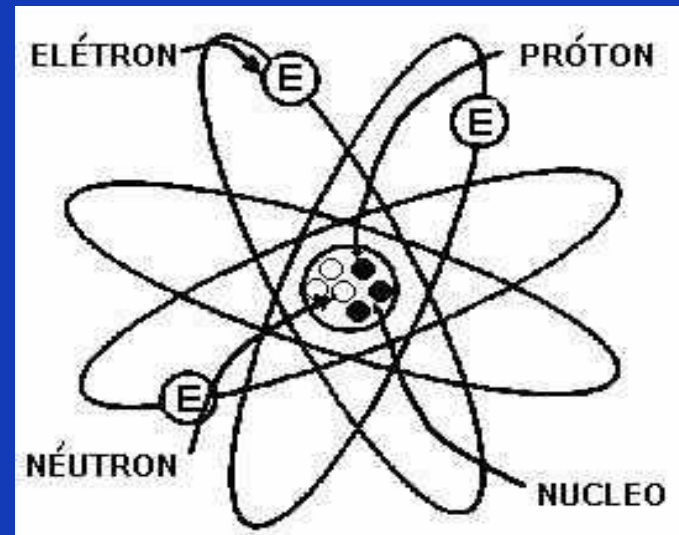
- Toda vibração se propaga em forma de ondas, através dos diferentes corpos da natureza
- Sonoras, luminosas, caloríficas ou elétricas
- O movimento é Lei Divina
- O movimento induz à evolução
- Tudo está em movimento espírito e matéria

Ondas e campos eletromagnéticos

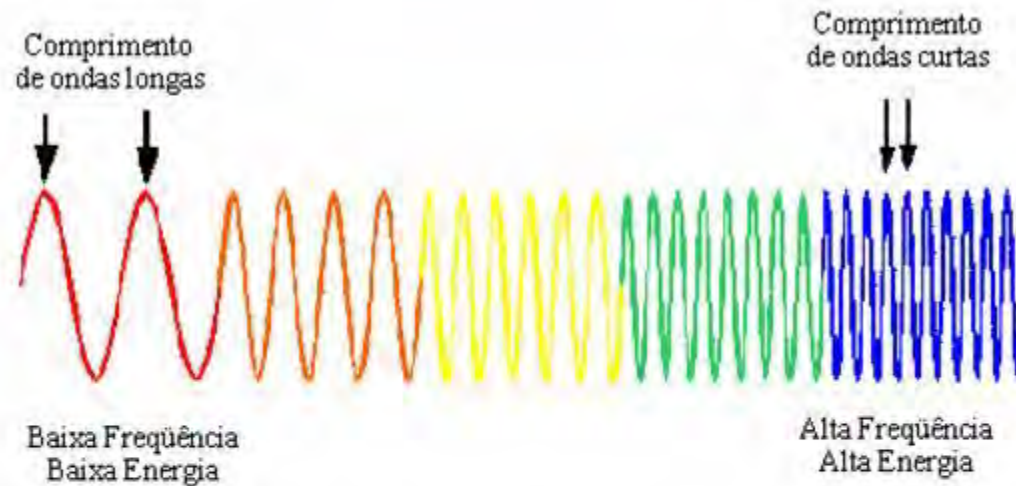
“Oscilando de maneira integral, sacudidos nos elétrons de suas órbitas ou apenas excitados em seus núcleos, os átomos lançam de si ondas que produzem calor e som, luz e raios gama, através de inumeráveis combinações”.

M. da Mediunidades,25

O movimento é Lei Divina



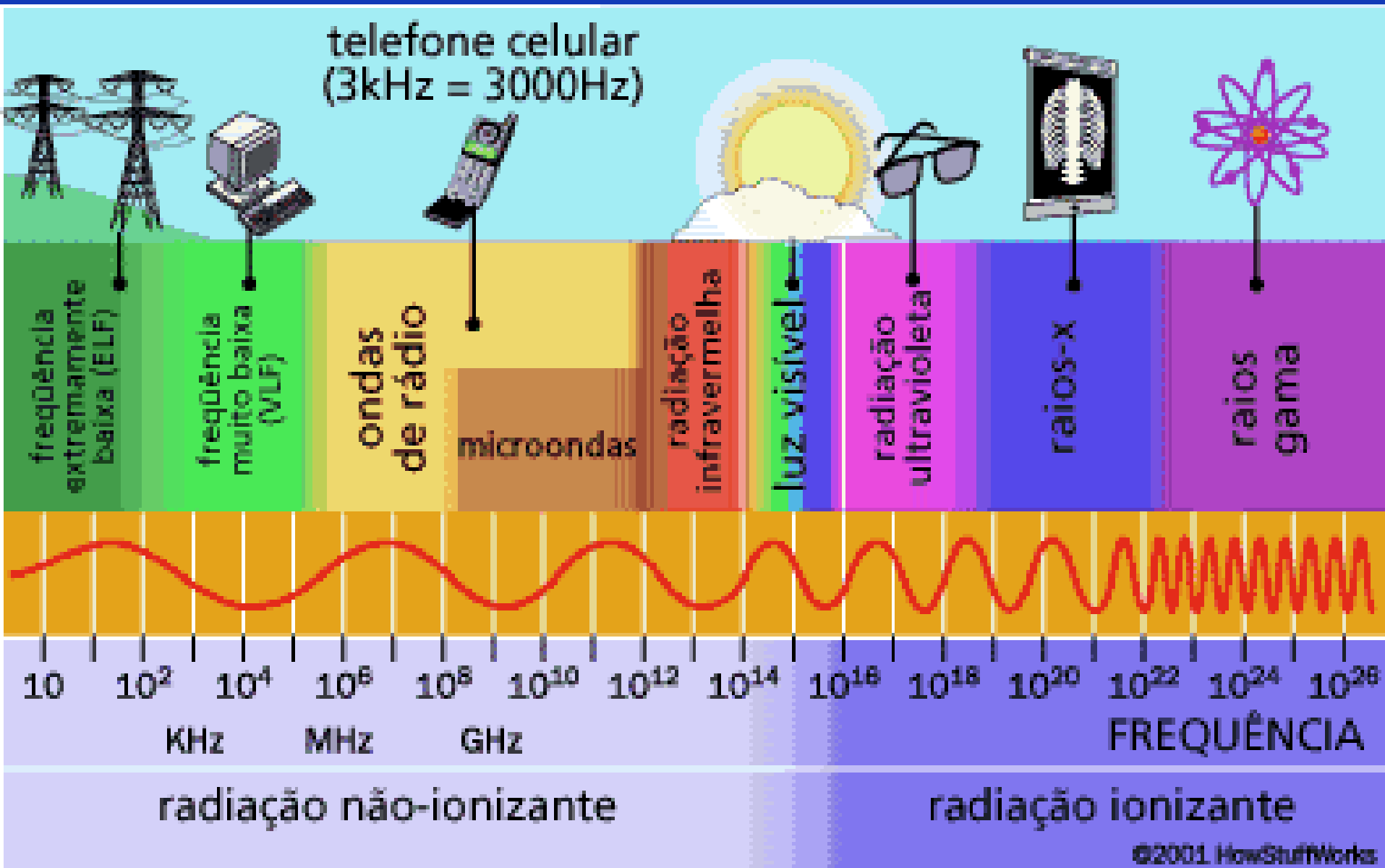
Ondas eletromagnéticas



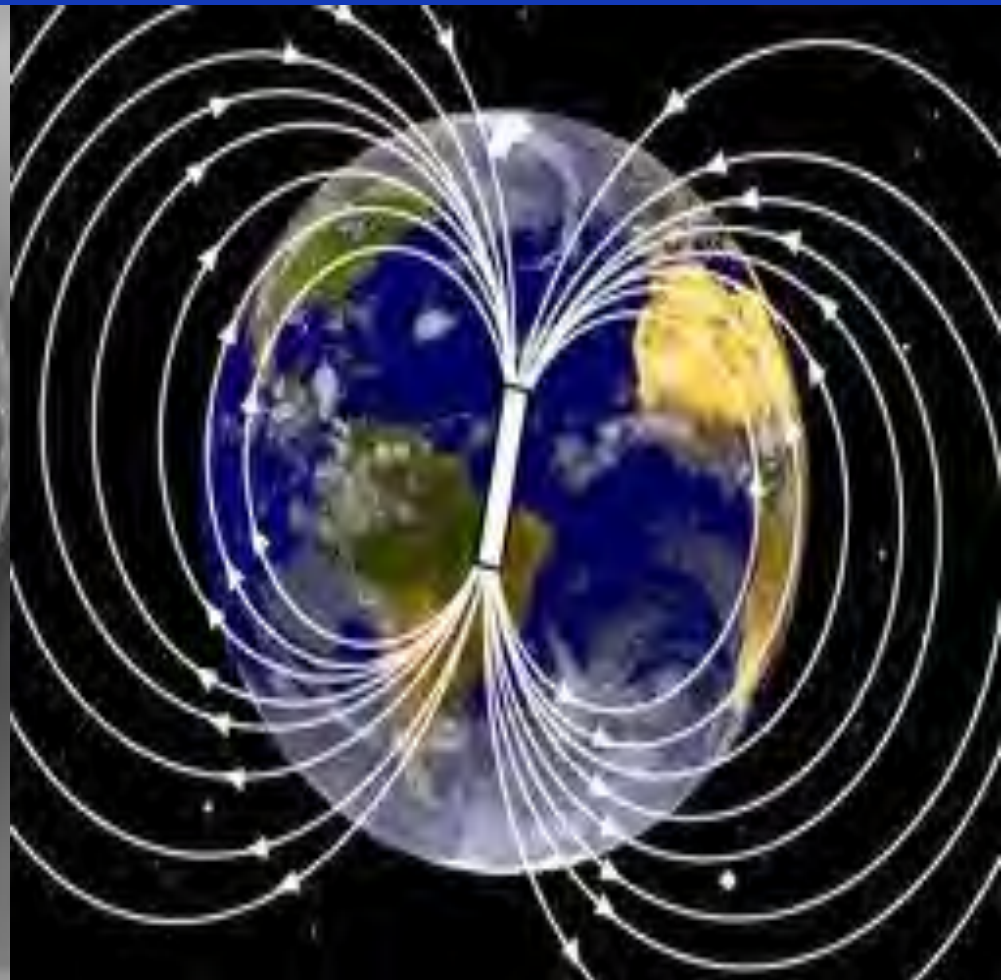
(Nota: A frequência se refere ao número de cristas de onda de mesmo comprimento de onda que passam por um ponto em um segundo).

Figura 1. Diagrama de ondas eletromagnéticas de diferentes frequências

Ondas eletromagnéticas



Campo eletromagnético



Ondas eletromagnéticas e o cérebro

“O cérebro funciona na geração, excitação, transformação, indução, condução, exteriorização, captação, assimilação e desassimilação da energia mental”. M.Mediunidades, 81

“...contém células especiais, verdadeiras usinas microscópicas...onde a matéria mental, impulsionada pelo espírito, é manipulada e expressa, produzindo correntes que se exteriorizam no espaço e no tempo”. M.Mediunidades, 82

- Vollrath e Semm, que têm artigos publicados na revista científica *Nature*, de 1988, provaram que a glândula pineal converte estímulos neuroquímicos em ondas eletromagnéticas.

Ondas mentais ou Pensamento

“A Mente Humana é derivada da Mente Divina e é nossa maior herança”. B.Espíritas, 277

“A Mente Divina é nos filhos, nas centelhas manifestadas, a Mente Humana”. B.Espíritas, 274

“Não existe corpo algum sem o seu respectivo organismo flúido-eletromagnético. Este organismo funciona bem ou mal, conforme lá no centro funcione a Mente Humana. B.Espíritas, 274

“Como a mente seja, assim irradiará, sob denominação de Pensamento, impondo ordens em forma de ondas ou correntes, que causarão efeitos benignos ou malignos e segundo a intensidade com que sejam aplicados. É a chamada ideoplastia. B.Espíritas, 275

“A aura é o retrato da Mente Humana, é o espelho das idéias que estão sendo projetadas em forma de pensamento plasmado. Da Mente Central parte a onda, atravessa as zonas primeiras de luz, penetra as partículas já grosseiras do perispírito, vindo a se mostrar na Aura e além do corpo físico” . B.Espíritas, 275



Ondas mentais ou Pensamento

O pensamento é o fluxo energético do campo espiritual de cada ser e produzem diferentes tipos de ondas.

- Legiões angélicas = raios ultra curtos
- Humanos em posição normal = ondas muito longas ou de sustentação da individualidade
- Estados de atenção = ondas médias
- Situações extraordinárias da mente = ondas muito curtas (Orações e súplicas fervorosas)



Reflexão e Indução

- Geramos determinados tipos de ondas mentais e assimilamos aquelas que nos são simpáticas e/ou semelhantes.
- **O alvo de nossa atenção** se converte em fator indutivo, compelindo-nos a emitir pensamentos naquela direção, onde encontramos ondas ou fatores combináveis. Razão pela qual nos ligamos a encarnados e desencarnados que pensam como nós.
- Um quadro, um livro, um filme, uma idéia pode funcionar como fator de indução (+) ou (-).

Conectamo-nos com o semelhante



Como funciona o Pensamento

“Pensar é comandar forças tremendas, é construir o céu ou inferno... O pensamento é suprema alavanca construtora” B.Espíritas, 81

“Todos os pensamentos por mínimos que sejam por menos intensos que sejam, acionam ou forçam o corpo astral em algum lugar, para algum efeito...” B.Espíritas, 120.

- ***Orai e vigiai***

Efeitos

- Pode criar para si luzes ou trevas
- Pode direcionar para o bem ou para o mal
- Consciente ou inconscientemente
- **Oração = pensamento conscientemente direcionado**

“O poder propulsor de uma idéia ninguém pode calcular ao certo”. Folheto – Use a Mente para Viver a Lei de Deus

Efeitos

O poder do pensamento

Para o espírito: favorece as ligações

- Pela indução, atração de semelhantes
- Bons pensamentos, boas leituras, orações atraem bons espíritos e ajudas
- Maus pensamentos, leituras e ligações baixas atraem espíritos inferiores que vampirizam.

O poder do pensamento

Para o corpo: pode produzir saúde ou doença

- Oração, meditação, relaxamento, riso e pensamentos felizes produzem saúde
- Pensamentos ruins, ódio, inveja, maledicência produzem doença

Tradição esotérica ou espiritual

Inter-relação:

- Espírito ou Centelha divina
- Perispírito
- Corpo físico ou somático

“Principia sempre com o agente central, o espírito, que em qualquer grau da escala biológica é um ser, e, conseqüentemente, um poder vibrante. Quanto mais evoluir, tanto mais intensa a vibração , no BEM ou no MAL. E daí deriva a responsabilidade pelo emprego do livre-arbítrio”. E.Eterno, 128



Chacras e plexos

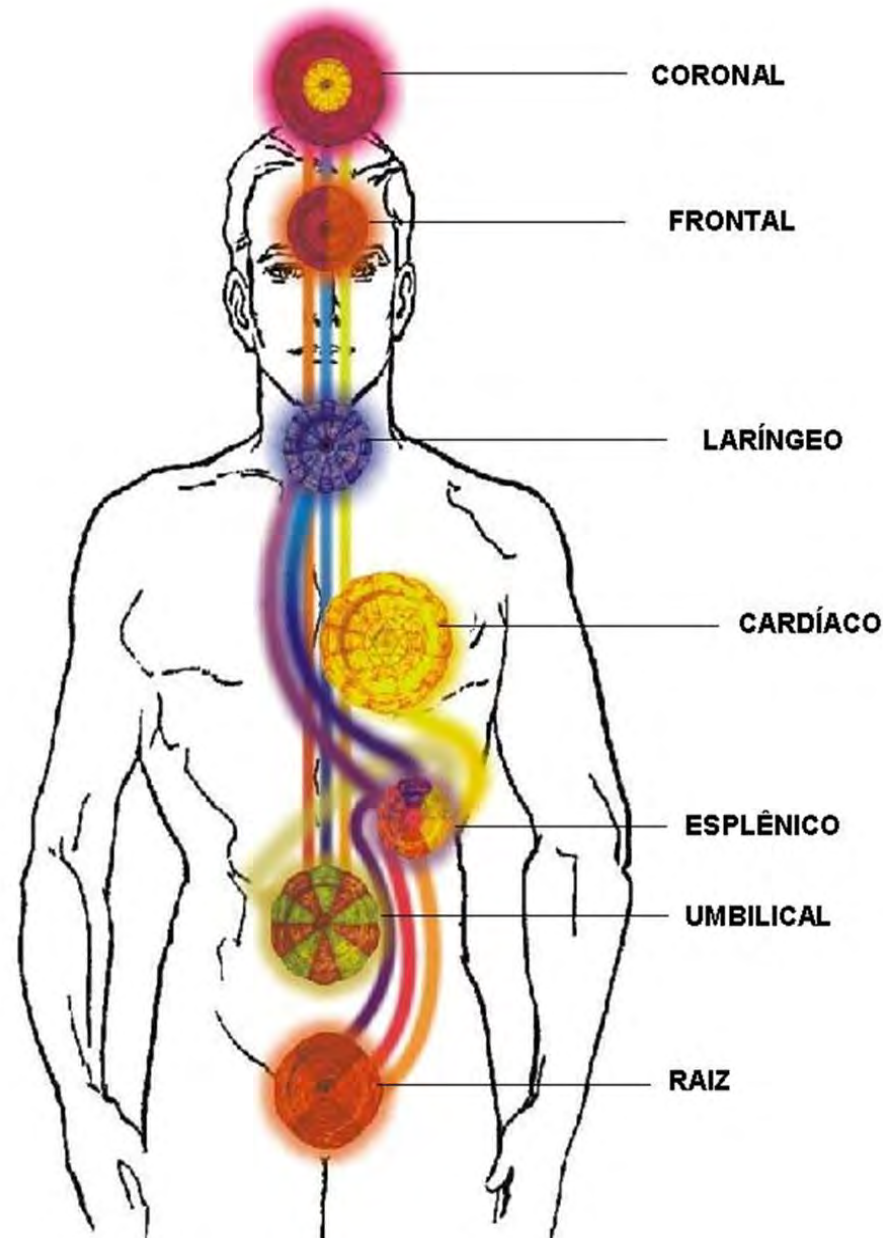
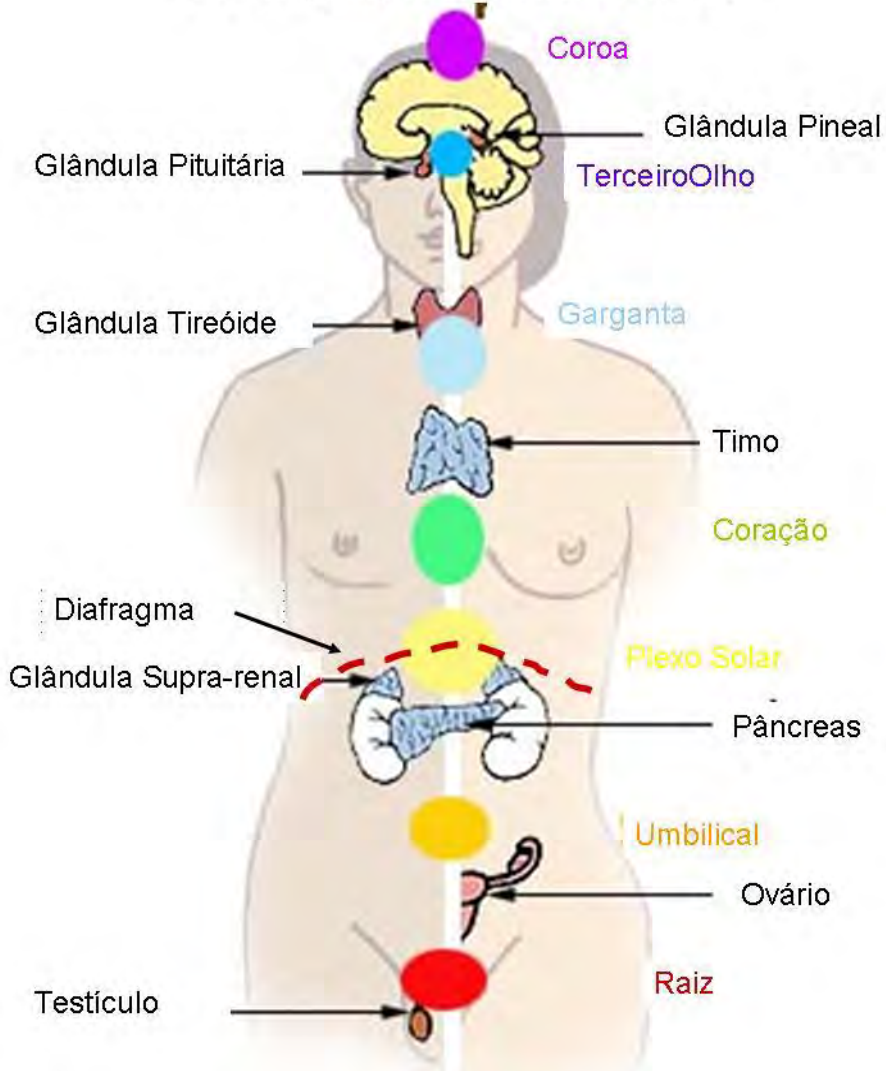
- São centros de energia ou concentração de poder.
- Chacras quando no perísprito.
- Plexo quando encarnado.
- Possuímos sete chacras principais.

Chacras, plexos e saúde

Os Sete Chacras

e

as sete principais Glândulas Endócrinas



Chacras e Plexos

Vórtices.

Vista lateral



Captação de Energias Cósmicas



Coronário

Frontal

Laríngeo

Cardíaco

Plexo Solar

Esplênico

Sacro

Básico

Clarividência

Clariaudiência

Psicofonia

Incorporação

Pulmonares

Chakras freqüentemente alvo de vampirização

Captação de Energias Telúricas

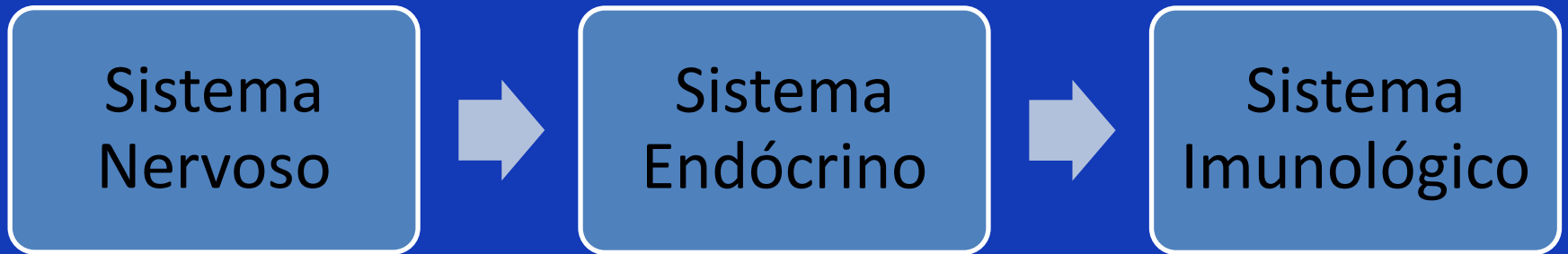
Chácras, plexos e saúde

Chacras	Plexos	Glândula	Região	Posição	Cores	Sentidos
Coronário	Coronário	Pineal	Post. do cérebro	Alto da cabeça	Violeta	Consciência
Frontal	Frontal	Pituitária	Ant. do cérebro	Entre as sobrancel.	Azul escuro	Intelecto superior
Laríngeo	Laríngeo	Tireóide	Pulmões, cordas voc	Garganta	Azul opaco	Audição
Cardíaco	Cardíaco	Timo	Coração e circulação	Coração	Amarelo	Tato
Solar ou umbilical	Gástrico	Pâncreas	Est., fig., rins, S.Ner	Umbigo	Verde	Visão
Esplênico/ Mesenter.	Esplênico/ Hepático	Supra-Renais	Coluna vertebral	Orgãos sexuais	Rosa choque	paladar
Base ou Raiz	Básico ou sacro	Gônadas	Sistema Reprodut.	Base da espinha	Laranja	Olfato

Psiconeuroimunologia

Eixo hipotálamo/hipófise/supra renais

Relações entre processos mentais e saúde



Psiconeuroimunologia espiritual

Eixo Centelha/chakra coronário/
pineal/hipotálamo/hípófise/supra-renais

Espírito

Energias

Corpo astral

Corpo físico

Sistema nervoso

Sistema endócrino

Sistema imunológico

Saúde ou doença

O Poder do Pensamento

“O encarnado vive atuando, pelo pensamento, o corpo físico; mas terá que fazê-lo em cadeia, utilizando as coroas energéticas, os chacras e plexos etc. E se pensar de modo negativo, bruto, maldoso ou criminoso, ou ingerir elementos materiais venenosos, tudo será em vão”. E. Eterno, 138-Estrutura da Matéria e dos Medicamentos

“...há umas partes glandulares...que funcionam diretamente ligadas ao perispírito... Assim que o Centro Psíquico emite uma vibração, harmônica ou não com a Lei de Equilíbrio, haverá reflexo imediato sobre o sistema nervoso, que por sua vez transmitirá ao sistema endócrino, alterando a natureza das secreções... Haverá boa ou má saúde, assim como forem feliz ou infeliz, harmônica ou desarmônica a vibração emitida”. D.M.Psicometria, 122



Ciência



VERDADE



Espiritualidade

O Poder do pensamento

Relação mente e corpo

Stress crônico:

1. Diminui a atividade NK
2. Altera a função dos linfócitos T
3. Altera a resposta dos macrófagos

Depressão:

1. Diminui a imunidade
2. Diminui os linfócitos T em idosos

Pacientes com melanoma em psicoterapia e assistência psiquiátrica:

1. Diminuição da dor
2. Aumento da atividade NK
3. Diminuição de metástases
4. Sobrevida de 6 anos/Grupo controle

Estados mentais alterando o físico

“Raivas, remorsos, ódios, invejas...pensamento ...que fogem à Lei de Equilíbrio, tendem a envenenar, a matar aos poucos, a forjar a dor e encurtar a vida”.

D.Psicometria, 123

Técnicas para melhorar o estado mental

Pesquisas médicas têm comprovado o efeito

- Relaxamento
- Imagens Mentais
- Riso
- Psicoterapia
- Meditação
- **Oração**

O poder do pensamento

Riso e Saúde

- Riso aumenta imunidade = menos doença
 1. Células NK
 2. Interferon gama
 3. Linfócitos T (rs imunológicas)
 4. Células B produtoras de anticorpos
 5. Imunoglobulina da saliva
- 30 min. de comédia = 50% de aumento no fluxo sanguíneo (expansão das artérias)
- Equivale a uma sessão de exercícios aeróbicos ou tratamento com estatina.

“Modifiquem seus pensamentos, procurem ser alegres e sadios de mente e corpo” O Pentecoste



O que são orações

- A oração é um modo de ligar-se à Deus, à Providência Divina e às legiões trabalhadoras do astral.
- *“Orações são instrumentos mentais e emocionais com propósitos como: pedir, louvar ou agradecer...”* E.Eterno, 232.
- *“A ORAÇÃO é um modo de penetrar com a Mente nos planos superiores da VIDA, para colher e depois distribuir, mesmo depois de extrair dela grandes proveitos.”* E.Eterno, 184.
- *“...aquele que ora, e o faz puramente, transforma-se num filtro de Deus.”* E. Eterno, 184.
- *“A oração simples é aquela que liga a MENTE DO FILHO À MENTE DIVINA OU CRIADORA, é uma questão de sintonia vibracional e, sem aplicar o CORAÇÃO, é impossível alcançar isso.”* E.Eterno, 184.

Para que servem as orações

- Pedir, louvar ou agradecer

“Orar é sintonizar com o Princípio Sagrado, para colher Divinos Recursos, orar é sintonizar com a Mensageiria Divina, para prodigalizar o Bem aos semelhantes; orar é irradiar força mental, eletromagnetismo e ectoplasma, para curar e estimular, pacientar e elevar o ânimo. Orar é produzir maravilhas”.

- Colher divinos recursos
- Prodigalizar o bem aos semelhantes
- Irradiar força mental, eletromagnetismo e ectoplasma
- Curar
- Estimular
- Pacientar
- Elevar o ânimo
- Produzir maravilhas

O poder do pensamento

Meditação e Oração

- Pesquisas médicas mostram a ação das orações e meditações sobre o corpo
- Aumento da memória
- Diminuição da ansiedade/stress
- Diminuição da noção de espaço e tempo
- **Terás um dia na semana para descanso e recolhimento**

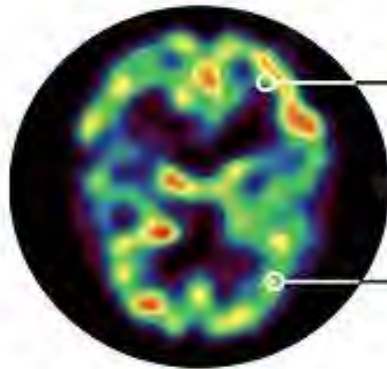
“Buscai, primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão dadas por acréscimo. Mateus, 6:33 .

Oração e Saúde

- Estudo publicado no Journal of Neuroscience, em 2001 realizou ressonância magnética no cérebro de religiosos no exato momento da oração. Ficou atestado que a leitura dos Salmos ativa áreas cerebrais relacionadas com o sistema imunológico, o que protege corpo humano de várias doenças.
- Estudos, analisados pela comissão do International Journal of Psychiatry in Medicine, descobriu uma relação positiva entre oração e menores níveis de hipertensão. Num deles, foram acompanhados 3.632 indivíduos com mais de 65 anos e, os que oravam tinham uma tensão 40% melhor.

Oração

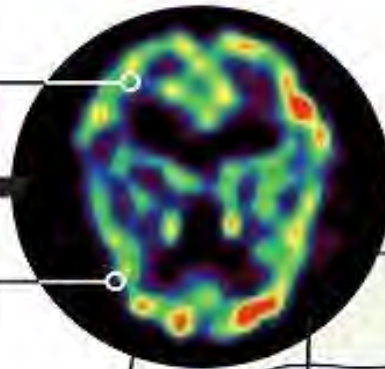
ANTES



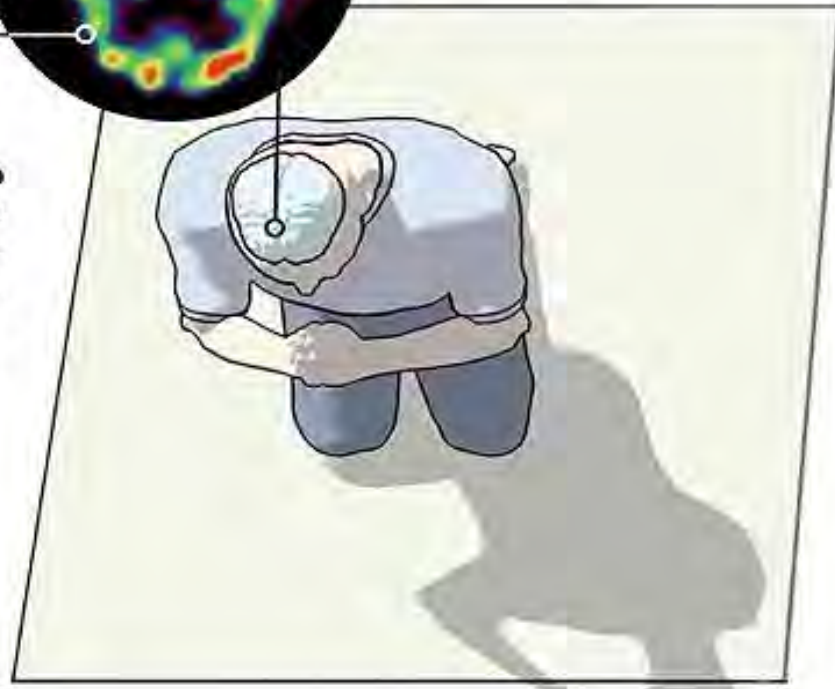
Lobo parietal

Lobo frontal

DURANTE



Durante a prece, o lobo frontal do cérebro, área relacionada à atenção, fica mais ativo. O lobo parietal fica menos ativo, diminuindo a noção de tempo e espaço. Efeitos semelhantes foram observados durante a meditação



Newberg sugere exercícios de meditação, como os dois abaixo, em seu novo livro

BOCEJO PROFUNDO

1. Procure um lugar quieto e confortável. Você pode se sentar, mas ficar em pé permite uma inalação mais profunda

2. Respire fundo, fingindo estar bocejando. Repita várias vezes e, na quinta ou sexta vez, você bocejará de verdade

3. Preste atenção ao que acontece com sua boca, garganta, seu peito e barriga e não se surpreenda se seu olho lacrimejar

4. Repita de 12 a 15 vezes os bocejos, com alguns segundos de pausa. O exercício dura 2 minutos

O poder da Oração

- Todas as tradições religiosas destacam a importância da oração.
- Cristãs, judaicas, islâmicas, hindus, budistas, xamânicas (mantras, ladainhas e cantos)

“Ouvir uma prédica sentida, eis um modo de imantar os recônditos micro celulares do cérebro, através do magnetismo da palavra humana. Imanta. Faz do cérebro talismã renovador poderoso”.

“A imantação pode ser intra e extra”

A importância do Oraí e Vigiai

“Saber pensar é o mesmo que saber agir, para manipular, acionar ou mesmo criar”. B Espíritas, 81

Budismo – Tradição milenar

- Reto pensar
- Reto falar
- Reto agir
- Boas leituras, bons filmes e boas conversas (+)
- Fofoca, maledicência, conversações imorais geram ambiência negativa (-). S. na Cruz (Angelina)

Orai e Vigiai

- Cuidado com o pensar e o falar

“A mentira, o ódio, a inveja a maledicência, o egoísmo, o orgulho; a brutalidade no trato para com os semelhantes, os abusos das funções biológicas, etc...agrava e até neutraliza nossas possibilidades funcionais”.

“...as conversações eram pouco edificantes, maliciosas e até obscenas...comentários apimentados, atraíam elementos invisíveis de baixo calão, que se atinham a desejos animalizados...sugavam fluidos, provocando vampirismo, causando abalos nervosos e lesando o físico”

“a doente...estava muito enfraquecida. A seu lado como formigões em torno de um torrão de açúcar, alguns elementos se movimentavam afim de obter vantagem”.

Tipos de oração

Oração Individual

- Ligação pessoal do filho com o pai
- Participação nos trabalhos realizados pelas legiões de trabalhadores espirituais
- Promove ajuda para si para os outros

Tipos de Oração

Oração em conjunto

- Permite a prática dos conhecimentos
- Exercitar as virtudes divinas (amor colocado em prática)
- Troca de energias
- Encaminhamento de espíritos
- Limpeza de aderências negativas
- Ativação dos chacras e plexos
- Desenvolvimento dos dons mediúnicos
- Maior envolvimento com o plano espiritual

Tipos de Orações

Oração própria (conversa com Deus)

- Personalizada e tem caráter mais pessoal e emocional.

Oração escrita

- Estruturada
- Rica em informações doutrinárias
- Direciona o pensamento (vetor)

Efeito das orações

- Facilita o contato com o plano espiritual
- Possibilita aprendizado e reposição de energias
- Possibilita orientações, encaminhamentos e curas.
- O fator merecimento.

“O mais importante não é orar muito, é merecer, e na hora de fazê-lo, é lembrar se está bem com os mandamentos da LEI DE DEUS.” E.Eterno,232

- Fazer por merecer através do comportamento correto. (Vivência da Lei)

“A água fluidificada é acrescida de elementos espirituais e materiais... O importante, aqui, é o comportamento do paciente, porque o seu modo de pensar e de sentir pode neutralizar tudo, pôr todo o esforço a perder.” E.Eterno,138

“...a oração de um justo pode muito em seus efeitos” Tiago 5:16

Momento atual

- Fim da primeira metade evolutiva.
- Entrada na fase de maturidade.
- Humanidade está intelectualmente mais desenvolvida.
- Maior capacidade de entender e utilizar os recursos disponíveis.
- Maior responsabilidade.
- Maiores oportunidades.





PEDOFILIA
NÃO



O momento atual

Maior responsabilidade

- Momento difícil
- Para muitos espíritos é a última chance de permanecer no planeta.
- Mais do que nunca: ORAI E VIGIAI
- As vibrações negativas criam aura pesada para o planeta
- Difícil fender as faixas trevosas e alcançar os altos planos

O momento atual

Maiores oportunidades

- Os contatos espirituais estão intensificados
- É preciso ter coragem e perseverar
- Fazer por merecer
- Ninguém está sozinho

“Pedi, e vos será dado; buscai e achareis; batei e abrir-se-vos-á. Porque todo o que pede, recebe; e o que busca, encontra; e a quem bate, abrir-se-vos-á”. - Mateus, 7:7.



A diferença entre viver orando e viver em estado de oração

- Para viver em ESTADO DE ORAÇÃO é preciso viver as Divinas Instruções enviadas por Deus através de seus Profetas, para desde já gozar as glórias da Divina Civilização, prometida em Isaías cap. 11
- É viver os 10 mandamentos, cultivar os dons mediúnicos e praticar o bem e o bom.

“A grande oração é o dever cumprido”. B. dos Espíritos, 75

“É proceder conforme a Lei de Deus e aprender a entrar em comunhão com as forças Anímicas e Cósmicas do Infinito” B. dos Espíritos, 75

“A Oração simples é aquela que liga a mente do filho à MENTE DIVINA OU CRIADORA, é uma questão de sintonia vibratória e sem aplicar o CORAÇÃO, é impossível alcançar isso”.

“Faze, pois, de sua vida, ó filho de Deus, uma ORAÇÃO CONTÍNUA; e o PAI DIVINO te dará sempre, para que sempre tenhas o que dar”.



A verdadeira oração

- A maior das orações é ficar com DEUS; Sua JUSTIÇA; Seus DONS do Espírito Santo, Carismas ou Mediunidades; é VIVER OS MANDAMENTOS, porque fora deles ninguém é limpo de consciência.
- Com essa Oração vivida o filho de Deus é digno de todas as GRAÇAS DIVINAS

