

**FEEMT**  
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO  
ESTADO DE MATO GROSSO

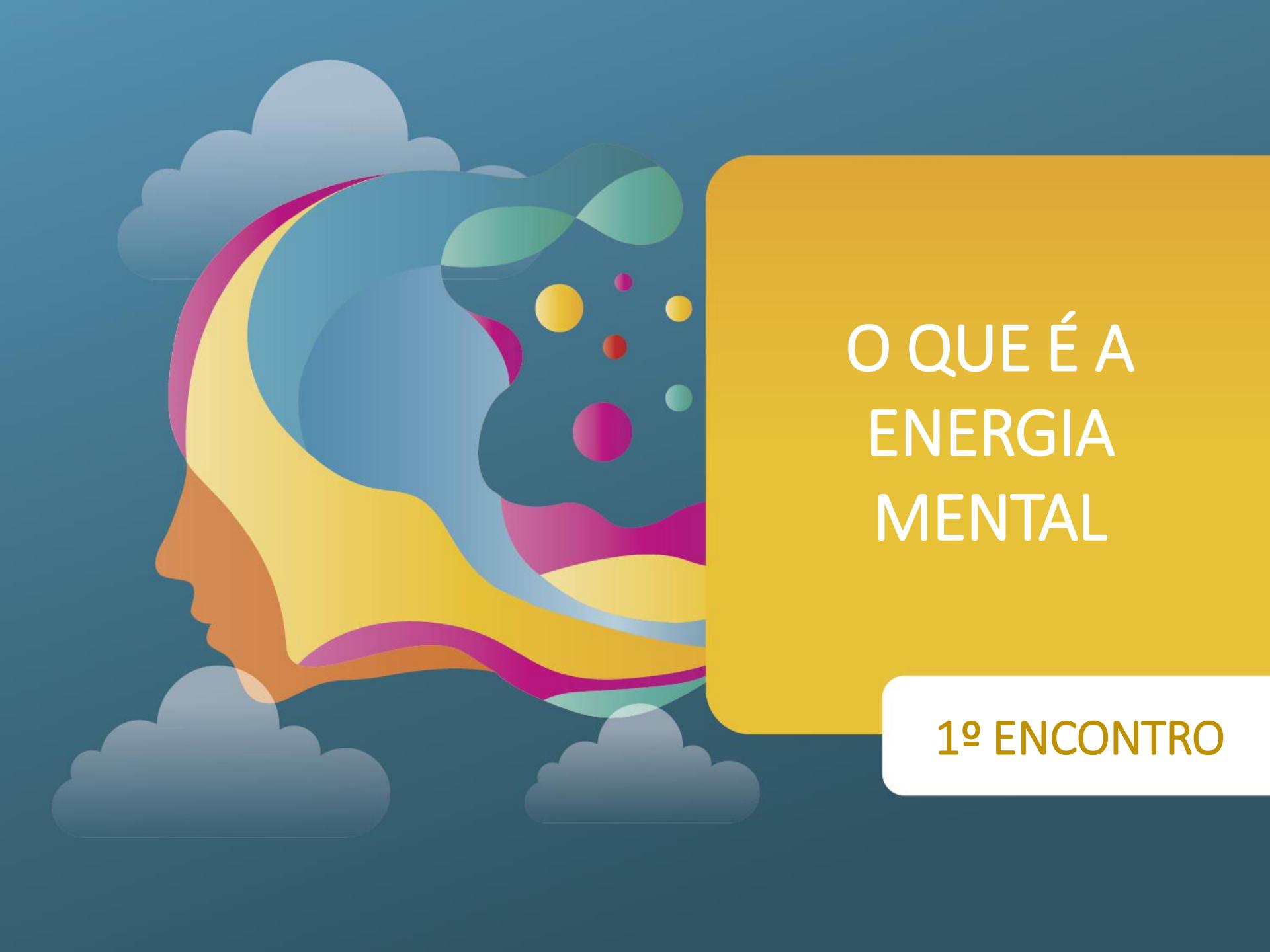
**APRESENTA:**



# Energia Mental e Saúde Espiritual

Estudo Reflexivo das  
Dimensões do Espírito Imortal  
Módulo 4





# O QUE É A ENERGIA MENTAL

1º ENCONTRO

Objetivo – refletir sobre o que é energia mental e a sua importância para a saúde espiritual.

A seguir, refletiremos com o livro Seara dos Médiuns, mensagem 2, Cartão de visita, de Emmanuel psicografia de Chico Xavier

**“O pensamento vige na base de todos os fenômenos de sintonia na esfera da alma.**

“Analizando-o, palidamente, tomemos a imagem da vela acesa, apesar de imprópria para as nossas anotações.

“A vela acesa arroja de si fótons ou força luminosa.

“O cérebro exterioriza princípios inteligentes ou energia mental.

“Na primeira, temos a chama.

“No segundo, **identificamos a ideia.**

“Uma e outro possuem campos característicos de atuação, que é tanto mais vigorosa quanto mais se mostre perto do fulcro emissor.

“No fundo, os agentes a que nos referimos são neutros em si.

“Imaginemos, no entanto, o lume conduzido. Tanto pode revelar o caminho de um santuário, quanto a trilha de um pântano.

“Tanto ajuda os braços do malfeitor na execução de um crime, quanto auxilia as mãos do benfeitor no levantamento das boas obras.

“Verificamos, no símile, que a **energia mental**, inelutavelmente **ligada à consciência** que a produz, **obedece à vontade**.

“E, compreendendo-se no pensamento a primeira estação de abordagem magnética, em nossas relações uns com os outros, seja qual for a mediunidade de alguém, é na vida íntima que palpita a condução de todo o recurso psíquico.

“Observa, pois, os próprios impulsos.

“Desejando, sentes.

“Sentindo, pensas.

“Pensando, realizas.

“Realizando, atrais.

“Atraindo, refletes.

“Observa, pois, os próprios impulsos.

“Desejando, sentes.

“Sentindo, pensas.

“Pensando, realizas.

“Realizando, atrais.

“Atraindo, refletes.

“E, refletindo, estendes a própria influência, acrescida dos fatores de indução do grupo com que te afinas.

“O pensamento é, portanto, nosso cartão de visita.

“Com ele, representamos ao pé dos outros, conforme nossos próprios desejos, a harmonia ou a perturbação, a saúde ou a doença, a intolerância ou o entendimento, a luz dos construtores do bem ou a sombra dos carregadores do mal.”

No livro ***Roteiro***, mensagem Nos círculos da matéria, Emmanuel assim se expressa: “A energia mental é o fermento vivo que improvisa, altera, constringe, alarga, assimila, desassimila, integra, pulveriza ou recompõe a matéria em todas as dimensões.

“Por isso mesmo, somos o que decidimos, possuímos o que desejamos, estamos onde preferimos e encontramos a vitória, a derrota ou a estagnação, conforme imaginamos.”

No mesmo livro, na mensagem 25, Ante a vida mental, Emmanuel assim se expressa: “Quando a criatura passa a interrogar o porquê do destino e da dor e encontra a luz dos princípios espiritistas a clarear-lhe os vastos corredores do santuário interno, deve consagrar-se à **apreciação do pensamento**, quanto lhe seja possível, a fim de **iniciar-se na decifração dos segredos** que, para nós todos, ainda velam o fulcro mental.

“Se as incógnitas do corpo fazem no mundo a paixão da ciência, que designa exércitos numerosos de hábeis servidores para a solução dos problemas de saúde e genética, reconforto e eugenia, além túmulo a **grandeza na mente** desafia-nos todos os potenciais de inteligência, no trato metódico dos assuntos que lhe dizem respeito.

“A Psicologia e a Psiquiatria, entre os homens da atualidade, conhecem tanto do Espírito, quanto um botânico, restrito ao movimento em acanhado círculo de observação do solo, que tentasse julgar um continente vasto e inexplorado, por alguns talos de erva, crescidos ao alcance de suas mãos.

“Libertos do veículo de carne, quando temos a felicidade de sobre�iarar além das atrações de natureza inferior, que, por vezes, nos imantam à crosta da Terra, indefinidamente, compreendemos que 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.

“Encarnados e desencarnados povoam o Planeta, na condição de habitantes dum imenso palácio de vários andares, em posições diversas, produzindo pensamentos múltiplos que se combinam, que se repelem ou que se neutralizam.

“Correspondem-se as ideias, segundo o tipo em que se expressam, projetando raios de força que alimentam ou deprimem, sublimam ou arruínam, integram ou desintegram, arrojados sutilmente do campo das causas para a região dos efeitos.

“A imaginação não é um país 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.

“Quem mais pensa, dando corpo ao que idealiza, mais apto se faz à recepção das correntes mentais invisíveis, nas obras do bem ou do mal.

“E, em razão dessa lei que preside à vida cósmica, quantos se adaptarem, ao reto pensamento e à ação enobrecedora, se fazem preciosos canais da energia divina, que, em efusão constante, banha a Humanidade em todos os ângulos do Globo, buscando as almas evoluídas e dedicadas ao serviço de santificação, convertendo-as em médiuns ou instrumentos vivos de sua exteriorização, para benefício das criaturas e erguimento da Terra ao concerto dos mundos de alegria celestial.”

Ainda na mesma obra, na mensagem 26, Afinidade, Emmanuel assim se expressa: “O homem permanece envolto em largo oceano de **pensamentos**, nutrindo-se de substância mental, em grande proporção.

“Toda criatura **absorve**, sem perceber, a **influência** alheia nos recursos imponderáveis que lhe equilibram a existência.

“Em forma de **impulsos e estímulos**, a alma recolhe, nos **pensamentos** que atrai, as **forças de sustentação** que lhe garantem as tarefas no lugar em que se coloca.

“O homem poderá estender muito longe o raio de suas próprias realizações, na ordem material do mundo, mas, **sem a energia mental na base de suas manifestações, efetivamente nada conseguirá.**

“Sem os raios vivos e diferenciados dessa força, os valores evolutivos dormiriam latentes, em todas as direções.

“A mente, em qualquer plano, emite e recebe, dá e recolhe, renovando-se constantemente para o alto destino que lhe compete atingir.

“Estamos assimilando correntes mentais, de maneira permanente.

“De modo imperceptível, “**ingerimos pensamentos**”, a cada instante, projetando, em torno de nossa individualidade, **as forças que acalentamos** em nós mesmos.

“Por isso, quem não **se habilite a conhecimentos mais altos**, quem não **exercite a vontade** para sobrepor-se às circunstâncias de ordem inferior, padecerá, invariavelmente, a **imposição do meio** em que se localiza.

“Somos afetados pelas **vibrações de paisagens, pessoas e coisas** que cercam.

“Se nos **confiamos** às impressões alheias de enfermidade e amargura, apressadamente se nos altera o “**tônus mental**”, inclinando-nos à franca receptividade de moléstias indefiníveis.

“Se nos **devotamos** ao convívio com pessoas operosas e dinâmicas, encontramos **valioso sustentáculo** aos nossos propósitos de trabalho e realização.

“Princípios idênticos regem as nossas relações uns com os outros, encarnados e desencarnados.

“Conversações alimentam conversações.

“Pensamentos ampliam pensamentos.

“Demoramo-nos com que se afina conosco.

“Falamos sempre ou sempre agimos pelo grupo de Espíritos a que nos ligamos.

“Nossa inspiração está filiada ao conjunto dos que sentem como nós, tanto quanto a fonte está comandada pela nascente.

“Somos obsidiados por amigos desencarnados ou não e auxiliados por benfeiteiros, em qualquer plano da vida, de conformidade com a nossa condição mental.

“Daí, o imperativo de nossa constante renovação para o bem infinito.

“Trabalhar incessantemente é dever.

“Servir é elevar-se.

“Aprender é conquistar novos horizontes.

“Amar é engrandecer-se.

“Trabalhando e servindo, aprendendo e amando, a nossa vida íntima se ilumina e se aperfeiçoa, entrando gradativamente em contato com os grandes gênios da imortalidade gloriosa.”

Agora, estudaremos um texto do livro Pensamento e Vida de Emmanuel, psicografia de Francisco Cândido Xavier, que aborda a vontade relacionada à energia mental: Vontade

“Comparemos a mente humana – espelho vivo da consciência lúcida – a um grande escritório, subdividido em diversas seções de serviço.

“Aí possuímos o Departamento do Desejo, em que operam os propósitos e as aspirações, acalentando o estímulo ao trabalho; o Departamento da Inteligência, dilatando os patrimônios da evolução e da cultura; o Departamento da Imaginação, amealhando as riquezas do ideal e da sensibilidade; o Departamento da Memória, arquivando as súmulas da experiência, e outros, ainda, que definem os investimentos da alma.

“Acima de todos eles, porém, surge o Gabinete da Vontade.

“A Vontade é a gerência esclarecida e vigilante, governando todos os setores da ação mental.

“A Divina Providência concedeu-a por auréola luminosa à razão, depois da laboriosa e multimilenária viagem do ser pelas províncias obscuras do instinto.

“Para considerar-lhe a importância, basta lembrar que ela é o leme de todos os tipos de força incorporados ao nosso conhecimento.

“A eletricidade é energia dinâmica.

“O magnetismo é energia estática.

O pensamento é força eletromagnética.

“Pensamento, eletricidade e magnetismo conjugam-se em todas as manifestações da Vida Universal, criando gravitação e afinidade, assimilação e desassimilação, nos campos múltiplos da forma que servem à romagem do Espírito para as Metas Supremas, traçadas pelo Plano Divino.

“A Vontade, contudo, é o impacto determinante.

“Nela dispomos do botão poderoso que decide o movimento ou a inércia da máquina.

“O cérebro é o dínamo que produz a energia mental, segundo a capacidade de reflexão que lhe é própria; no entanto, na Vontade temos o controle que a dirige nesse ou naquele rumo, estabelecendo causas que comandam os problemas do destino.

“Sem ela, o Desejo pode comprar ao engano aflitivos séculos de reparação e sofrimento, a Inteligência pode aprisionar-se na enxovia da criminalidade, a Imaginação pode gerar perigosos monstros na sombra, e a memória, não obstante fiel à sua função de registradora, conforme a destinação que a Natureza lhe assinala, pode cair em deplorável relaxamento.

“Só a Vontade é suficientemente forte para sustentar a harmonia do Espírito.

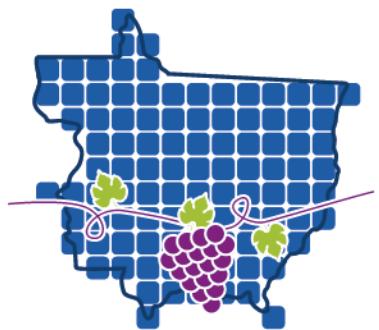
“Em verdade, ela não consegue impedir a reflexão mental, quando se trate da conexão entre os semelhantes, porque a sintonia constitui lei inderrogável, mas pode impor o jugo da disciplina sobre os elementos que administra, de modo a mantê-los coesos na corrente do bem.”

Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:

Do conteúdo, o que você entendeu que se aplique à sua vida?

O conteúdo estudado mudou a forma como você entende a importância da energia mental, composta de pensamentos, sentimentos e vontade? Em caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre a importância do equilíbrio dos pensamentos e sentimentos por meio da ação da vontade de modo que desenvolvemos a saúde espiritual. Como você avalia essa questão em sua vida? Você tem feito esforços para disciplinar seus pensamentos e sentimentos por meio da vontade?



**FEEMT**  
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO  
ESTADO DE MATO GROSSO



FEEMT.OFICIAL



FEEMT.OFICIAL



FEEMTPLAY