

Esse Capelli

LIMPANDO GAVETAS

Quem guarda ódios, está amamentando serpentes. Hoje ou amanhã será por elas picado.



Copyright © 2002 by Esse Capelli

Capa: V. J. Brasil
Projeto Gráfico: Adalberto Rodrigues Mota
Revisão : Félix de Nole Azevedo

Editora Proluz Ltda – Rua 77, n° 241, sala 1, Setor Central,
Goiânia – Goiás – CEP: 74.055-090 – Fone: (62) 3941-9623

CIP. Brasil. Catalogação – na – Fonte
BIBLIOTECA MUNICIPAL
“MARIETTA TELLES MACHADO”

C241e Capelli, Esse
Limpendo gavetas. / Esse Capelli. –
Goiânia : Proluz, 2002.
121p.

1. Espiritismo. I. Título.

2002 - 44

CDU:133.9

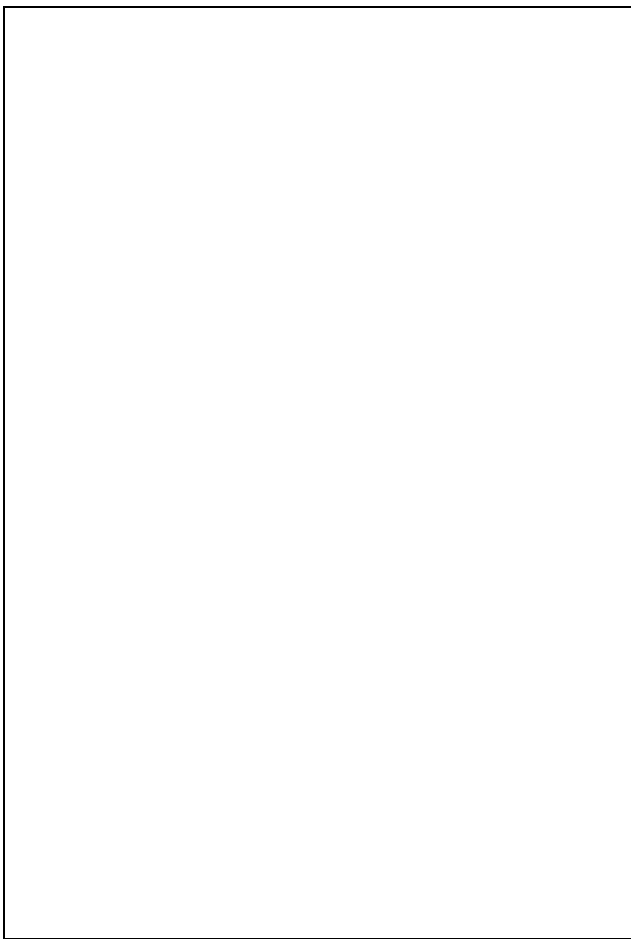
*Catalogação na fonte elaborada pela equipe de
Bibliotecários da BMMTM

Direitos autorais reservados a Editora Proluz Ltda, com
renda destinada aos trabalhos assistenciais do
Centro Espírita “Irmã Scheilla”.

Rua 8 n° 23, Vila Abajá, Goiânia - Goiás – Brasil
CEP: 74.550-510.

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil
2002

A ingratidão é a pior faceta das mazelas humanas. Para não sermos ingratos, agradecemos as operosas trabalhadoras ***JUSSARA ROCHA FERREIRA*** e ***MARIA TARCILA LEAL RAMOS***, pelo inestimável auxílio que têm prestado à divulgação do nosso trabalho.



PREFÁCIO

Leitor amigo

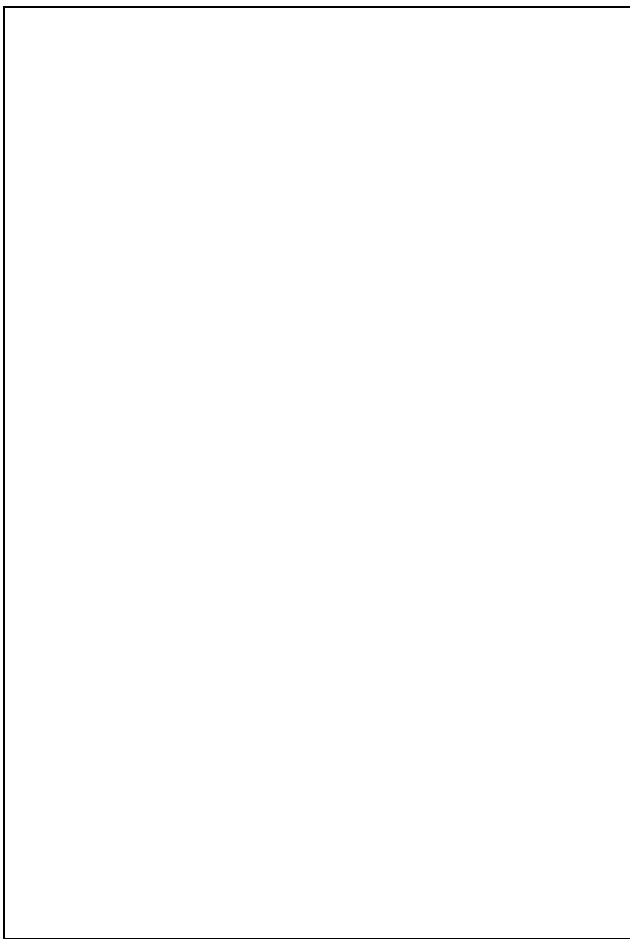
É sempre motivo de imensa satisfação repassar à humanidade uma obra recheada de simples e eterna sabedoria universal.

Com carinho e muita abnegação Esse Capelli mediu este pequeno livro de manejo rápido, que pode ser acomodado em seus pertences de mão, mesa de trabalho ou de cabeceira.

Este não é um livro para ser lido e ir para a prateleira. Foi feito para ser colocado à mão, aberto naquelas situações em que sua alma começar a entrar em desalento, presentear um amigo, e até ser esquecido no banco de espera para beneficiar o leitor seguinte.

São ensinamentos que contém centelha de luz a iluminar nossa vida, auxiliando-nos através de exercícios de neuróbica a limpar as impurezas de nossas gavetas mentais.

NOTAS DA EDITORA



APRESENTAÇÃO

REFLEXÕES DO VELHO BINO

Um dia encontrei o velho Bino, o Contador de Estórias, sentado no banco da praça, quase aos cochilos.

— Está dormitando, meu bom amigo?

— Não, estou apenas remexendo as gavetas da memória.

— Para o que?

— Para retirar de lá as notas promissórias vencidas e não resgatadas.

— Elas, certamente já são vencidas pelo malhar do tempo.

— Não filho, na economia da vida, as dívidas contraídas não prescrevem, se não são resgatadas elas crescem como ervas venenosas no aral da consciência.

— E como podemos neutralizar as conseqüências de nossos erros?

— Observando o conselho do apóstolo Paulo: “Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem” (Rom. XII, 21).

O velho Bino ficou-se um pouco em silêncio e, como se despertasse de profunda reflexão, completou sua lição.

— É salutar, de quando em vez, remexermos nossas gavetas, retirando delas o que é inútil, agasalhando o que for útil e reparando o que fizemos malfeito na estrada da vida.

Seguindo a sabedoria daquele conselho, de parilha com o leitor, vou remexer e limpar as gavetas da vida.

A BASE CIENTÍFICA PARA UTILIZAÇÃO DESTE LIVRO

A neurociência é um dos campos de investigação que avançou consideravelmente na última metade do século passado.

No cérebro humano destaca-se uma área, o córtex cerebral, a sede da aprendizagem, que recebe, interpreta e armazena informações que chegam através dos diferentes sentidos especiais (visão, audição, gustação, olfação) ou gerais (dor, tato, temperatura, pressão, propriocepção, sensibilidade vibratória, entre outros). Estas informações são decodificadas em diferentes áreas corticais, cada uma tendo sua especificidade.

Sabe-se que as áreas do córtex cerebral são capazes de armazenar memórias em infinitas combinações. Estas combinações são possíveis porque as células nervosas (os neurônios) são ligados por circuitos neurais diferentes, que dependendo da estimulação (ativação cerebral) aumentam ou diminuem durante toda a vida. Este fenômeno é conhecido como plasticidade neural. Isto significa dizer que durante toda a vida o indivíduo perde neurônios em quantidade (as células morrem), por outro lado dependendo de como este cérebro é utilizado os neurônios que permanecem ativos podem estabelecer entre si múltiplas ligações, que amplificam a capacidade de interação entre as áreas corticais ou entre este cérebro e o ambiente que o circunda.

Os avanços da neurociência nos permitem interpretar que a ativação cerebral pode levar o indivíduo a manter o seu cérebro vivo, como também pode levar o indivíduo a ser um candidato às doenças vasculares, degenerativas, demências e no campo espiritual às obsessões.

Tudo vai depender de como o cérebro é utilizado: ativado ou desativado. Quando ativado o cérebro tem uma riqueza de moléculas específicas, as neurotrofinas, que são produzidas pelos neurônios, e funcionam como uma espécie de nutriente cerebral, capazes de promover a saúde das células e as ligações entre elas (sinapses) ativas e ampliadas.

Aprender coisas novas, armazenar informações e processar informações que causam-nos emoções no cotidiano envolvem áreas diversas do encéfalo humano como o córtex cerebral, o hipocampo e todo o sistema límbico bem como o córtex cerebelar.

Este livro “Limpendo Gavetas” fornece sugestões de como o sujeito deve limpar o seu arquivo de memórias de todas as experiências não construtivas, através de exercícios cerebrais (neuróbica – a ciência do exercício do cérebro). Na medida que forem desativadas informações prejudiciais, as moléculas ficam livres para ativar outras áreas, construir caminhos novos e arquivar informações importantes para a vida contemporânea e o futuro.

As figuras abaixo mostram algumas informações sobre as áreas e funcionamento do cérebro. Relacione-as com as gavetas que você vai ativar ou

desativar e seja mais lúcido e feliz, pois a sua capacidade de contemplar e compreender o mundo com certeza aumentará.

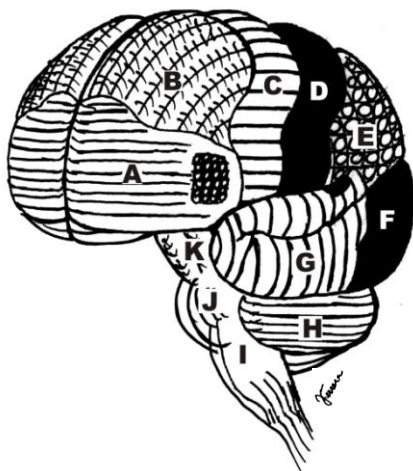


Figura 1. O córtex cerebral – centro das funções corticais superiores. Representação esquemática de algumas áreas de associação. A – área pré-frontal: responsável pelo comportamento social, raciocínio abstrato e funções cognitivas; B – Área pré-motora: coordenação muscular; C – Área motora: controla e coordena os músculos; D – Área sensório-motora: responsável pelo tato; E – Área de associação visual; F – Área visual; G – Área auditiva; H – Cerebelo: responsável pelo equilíbrio e postura; I, J, K – Tronco cerebral: sistema de fibras ascendentes, descendentes e de associação entre a medula espinhal, o córtex cerebelar, os núcleos dos nervos cranianos e o córtex cerebral.

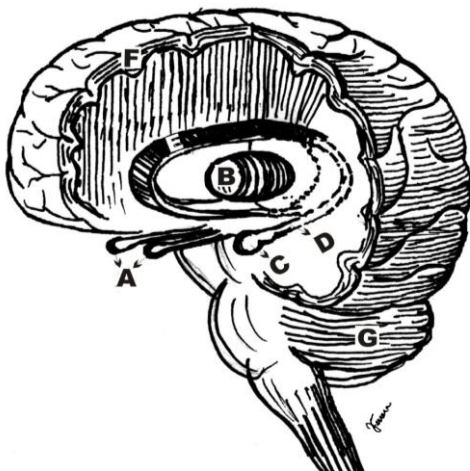


Figura 2 – Representação esquemática do córtex cerebral e algumas estruturas do sistema límbico (áreas corticais e sub-corticais envolvidas no processamento das emoções). A – Tractos olfatórios: recebem informações pelo sentido do olfato, estabelecendo conexões com a amígdala, hipocampo e o córtex cerebral, responsável pelo arquivo de memórias registradas pelos cheiros; B – Tálamo: estação de conexões inter-neuronais de encaminhamento das mensagens sensoriais para os diversos centros cerebrais de recepção e processamento apropriados no córtex; C – Amígdala: o centro das emoções; D – Hipocampo: coordena e recebe as informações sensoriais oriundas do córtex e organiza-as em memórias; E – Corpo caloso: sistemas de fibras nervosas que ligam os hemisférios cerebrais direito e esquerdo; F – Córtex cerebral: parte do cérebro responsável pela memória, linguagem, pensamento abstrato e outras funções da vida de relação; G – Cerebelo: responsável pela coordenação dos movimentos físicos.

Dra. Jussara Rocha Ferreira
 Profa. Titular de Anatomia da UFG

SUMÁRIO

Prefácio	v
Apresentação: Reflexões do Velho Bino	vii
A Base Científica para Utilização deste Livro	ix
1. A Gaveta das Dificuldades	1
2. Na Gaveta do Medo	4
3. A Gaveta do Revide	7
4. A Escura Gaveta das Dívidas	10
5. Na Gaveta da Morte	13
6. O Lixo do Orgulho	17
7. Na Gaveta da Ingratidão	20
8. A Gaveta da Mentira	20
9. Na Lixeira da Maledicência	24
10. A Gaveta das Emoções	27
11. A Gaveta do Sexo	31
12. Nos Átrios da Cobiça	35
13. A Gaveta da Preguiça	39
14. Na Gaveta do Dinheiro	42
15. No Altar do Lucro	46
16. Na Gaveta da Religião	49

17. A Gaveta do Vício	54
18. Na Gaveta do Fracasso	58
19. Na Lodosa Gaveta da Desonestidade.....	62
20. Na Gaveta dos Conflitos	65
21. Na Gaveta do Ódio	67
22. A Gaveta da Doença	70
23. Na Gaveta da Língua	73
24. Na Gaveta do Casamento.....	76
25. Na Gaveta da Família	80
26. A Última Gaveta	83
II PARTE: Nas Trilhas da Vida: Conselhos e Reflexões	85