



# Dinâmica Espírita

## REVISTA Nº 52

Agosto/2019

*Nosso irmão e colaborador Nivaldo de Oliveira retorna a estas páginas com a visão espírita da passagem evangélica do “fardo leve e jugo suave” e sua conexão com a dor que sentimos.*

### Fardo Leve e Jugo Suave: Verdadeiro ou Falso?

Sendo o Espiritismo uma ciência que trata da natureza, da origem e destinação dos espíritos, e das suas relações com o mundo corporal, é importante que busquemos comprovar cientificamente as afirmações que o Plano Espiritual, ao longo do tempo, nos tem transmitido.

Aprendemos, e sempre que possível divulgamos, ser o Espiritismo ao mesmo tempo Ciência de Observação e uma Doutrina Filosófica (Allan Kardec,

Curta nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/ceamorepaz>

Livro dos Espíritos). Portanto, em sendo uma Ciência, deveremos verificar os fenômenos e explicar-

---

*“Vinde a mim vós que estais aflitos e Eu vos aliviarei, pois comigo todo fardo é leve e todo jugo é suave, será que esta afirmativa está sujeita a uma comprovação fisiológica?”*

---

lhes a causa, protocolo de toda atividade científica.

No texto evangélico de Jesus *“Vinde a mim vós que estais aflitos e Eu vos aliviarei, pois comigo todo fardo é leve e todo jugo é suave”*, será que esta afirmativa está sujeita a uma comprovação fisiológica? Será que é possível uma comprovação científica de que, assim agindo, o indivíduo suportará melhor as dificuldades (o fardo) e as pressões (o jugo) próprias deste mundo material?

*“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei”*. Este é um convite para que reconsideremos a ilusão da matéria, busquemos a integração com o Cristo interno, percebamos o Seu Amor em face às tentações do mundo, para entendermos as Leis Divinas.

Em primeira avaliação, desde que aceitemos a existência e presença entre nós de Jesus Cristo, Espírito de luz que se dispôs a vir para ajudar e modificar o entendimento e o relacionamento entre os homens, é de perguntar-se: parece razoável que, em sua peregrina vida de escassos três anos, perdesse ele seu tempo com mensagens simplórias, apenas buscando apaziguar os ânimos entre as criaturas?

Aliás, o livro *A Caminho da Luz (André Luiz/Chico Xavier)*, que descreve a gênese planetária e a ação dos Espíritos Puros, responsáveis pelas ações de todos os fenômenos, detalha o intenso trabalho realizado para que se permitisse a vinda de Jesus. Toda uma Primeira Etapa, com o surgimento da vida na Terra e o desenvolvimento do DNA, base da existência dos seres vivos, e uma Segunda Etapa, a encarnação - com mais de mil anos de preparação - de Jesus, encolhimento espiritual da luz para adensar-se em corpo físico - e o subsequente desenvolvimento do Cristianismo.

É notável perceber que a produção de Jesus, em sua breve passagem, deixou como legado quatro sermões, sete ensinamentos e quarenta e nove parábolas. E que com esta pequena produção, suas palavras afetaram nossas vidas até hoje, muito embora tantos ainda o tenham apenas como uma imagem

---

*“Médium e espírito devem e precisam estudar, pois ignorância por ignorância, melhor seria se estivéssemos continuando a recorrer ao concurso das mesas girantes”*

---

a ser pregada na parede, ao invés de ser sentida no coração. Reverenciamos o ser, mas não praticamos as ações por Ele propostas.

Voltando à proposta inicial, a da comprovação científica da mensagem de Jesus - *“Vinde a mim vós que estais aflitos e Eu vos aliviarei, pois comigo todo fardo é leve e todo jugo é suave”* – será ela possível? Refere-se ela a um fenômeno fisiológico ou trata-se de mera figura de linguagem?

Vale o alerta do Dr. Inácio Ferreira (médico psiquiatra, desencarnado em 1988, e hoje dirigindo o Hospital dos Médiuns no plano espiritual), que nos convoca ao estudo e à devida análise e interpretação dos fenômenos espirituais: *“Médium e espírito devem e precisam estudar, pois ignorância por ignorância, melhor seria se estivéssemos continuando a recorrer ao concurso das mesas girantes”*

Para buscar a comprovação científica da mensagem de Jesus (e de outras tantas por Ele colocadas), vamos nos valer de uma aula de Farmacologia a que os alunos das faculdades de Medicina têm acesso em seu currículo regular.

Ao procurar explicar a ação dos remédios, objetivo da Farmacologia, é necessário inicialmente estudar a questão da

dor, razão maior para a efetiva ação dos medicamentos. O que é a dor? Como a dor funciona? Qual é a mecânica da dor? São questões iniciais básicas para entendimento dos estudantes de Medicina.

## **A Dor**

Sabe-se que é sinal fisiológico (e não patológico) e que só sente dor quem é saudável. A dor é alarme do corpo para avisar da morte de células. Sua definição clássica: “É sinal biológico que caracteriza uma injúria celular visando a integridade do organismo, pelo reflexo de retirada”. Ou seja, é um alerta contra alguma ação inadequada que o indivíduo está promovendo ou à qual está sendo submetido.

A dor está presente em todas as nossas atividades, uma vez que existe para nossa proteção, para a preservação de nossa saúde. Imagine-se alguém que quebre o pé e não sinta nenhuma dor. Provavelmente, no futuro, a lesão acabará transformando-se em deformidade, e mesmo assim o indivíduo estará sem sentir dor alguma! Portanto, a dor não é um castigo, muito ao contrário, é um aviso.

E aqui cabe uma questão: “A dor é a mesma para qualquer pessoa?” A dor é diferente para cada um de

nós, ou as pessoas tendem a exagerar?”

Na verdade, a percepção da dor é individual, a sensibilidade e a resistência são específicas para cada pessoa. E por quê?

Existe na medula um regulador da dor, uma “chave” chamada Gate Control (“Controle do Portão”, em tradução literal do inglês), que permite que os neurotransmissores regulem a intensidade da dor. Se este Gate Control estiver aberto, então todos os estímulos dolorosos atingem o cérebro. Se estiver 50% fechado, ao mesmo estímulo de dor a pessoa só sentirá a metade de sua intensidade. Se estiver 80% fechado, ela sentirá apenas 20% da dor.

Nosso cérebro, de forma resumida, possui duas partes: o Arqueocórtex e o Neocórtex. O primeiro, o arqueocórtex, arcaico, primitivo, está presente em todos os animais (racional ou não). Já o segundo, o neocórtex, é exclusivo do ser humano. É ele que nos permite, diferenciando-nos dos animais irracionais, atividades mais diferenciadas, como a resolução de problemas, a redação de romances ou de peças de teatro, a prática da caridade, etc...

Voltando ao estudo da dor e de suas manifestações, sabemos que

no Sistema Analgésico Central ocorre a produção de encefalinas e endorfinas, neurotransmissores que modulam a dor. O abrir e fechar do *Gate Control*, que está localizado no arqueocórtex, permite que se abra ou feche o portão de controle da dor.

Desta maneira, quanto maior for a atividade elétrica cerebral do arqueocórtex, tanto menor a quantidade de substâncias para o Sistema Analgésico Central. O *Gate Control* é aberto e mais dor é sentida.

Inversamente, quanto menor for a atividade elétrica cerebral, tanto maior a produção de endorfinas e encefalinas que fecharão o portão, com consequente redução da sensibilidade à dor.

### **“Gate Control Theory”**

A teoria do Controle do Portão da dor afirma que um estímulo não doloroso fecha os “portões” nervosos ao estímulo doloroso, o que impede a sensação da dor de viajar para o sistema nervoso central.

Quando sentimos dor, nosso cérebro possui um agente específico, o sistema opioide, responsável pela liberação de uma espécie de analgésico natural, que ajuda a amortecer o sofrimento.

Registre-se em acréscimo que, quando se tem dor, uma dor por exemplo no joelho, diz-se ser ela uma dor localizada, específica. Mas, e quando a dor é difusa, como por exemplo a dor de uma traição? Traição causa dor? Onde?

Até pouco tempo atrás, acreditava-se que o sistema opioide entrava em ação apenas quando se tratasse de dor física. Recentemente, entretanto, demonstrou-se que o sistema opioide funciona também para aliviar a chamada "dor social", ou "dor moral". Segundo os pesquisadores, a descoberta vai ajudar na compreensão da depressão, da ansiedade social e de diversas fobias.

---

*“Portanto, havendo concentração de atividades no arqueocórtex, há diminuição na atividade do Sistema Analgésico Central, provocando a abertura do portão. Dessa forma, menos substância ele produz, o portão é aberto, implicando em mais dor”*

---

Portanto, havendo concentração de atividades no arqueocórtex, há diminuição na atividade do Sistema

Analgésico Central, provocando a abertura do portão. Dessa forma, menos substância ele produz, o portão é aberto, implicando em mais dor.

Assim, toda vez que alguém se comporta como um animal (irracional), quando fica descontrolado e até violento, haverá aumento na atividade elétrica cerebral no arqueocórtex, diminuindo a atividade do Sistema Analgésico Central, abrindo-se o portão, havendo por consequência mais dor.

Por aí se vê que a questão fundamental será como diminuir a atividade elétrica cerebral no arqueocórtex, e desta forma, aumentar a atividade no neocórtex. Aumentaremos a atividade cerebral no neocórtex toda vez que nos diferenciarmos do animal, de modo a liberar o Sistema Analgésico Central, provocar o fechamento do portão e ter menos dor.

Em resumo, e para concluir esta parte técnica, temos dois cérebros:

- o arqueocórtex, antigo, primitivo, tornando-nos parecidos com os animais: quando estimulado, o portão se abrirá, causando mais dor;
- o neocórtex, novo moderno, desenvolvido, tudo o que nos torna Homo sapiens; quando

estimulado, o portão se fechará, reduzindo a dor.

Voltando à nossa questão central - *“Vinde a mim vós que estais aflitos e Eu vos aliviarei, pois comigo todo fardo é leve e todo jugo é suave”*: o que significa estar com Jesus? Ele mesmo afirmou: “Meus discípulos serão reconhecidos por muito se amarem”. O caminho, portanto, é através do amor. Através dele, agirão os bem-aventurados, os mansos, os pacíficos, aqueles que perdoarem as ofensas, praticarem caridade e benevolência...

E com quem estão esses pensamentos, atitudes, ações e comportamentos? Por certo com aqueles que estiverem com Jesus. Ou melhor, que o tiverem no coração.

---

*“Qual o melhor modelo e guia dado à humanidade para sua melhoria?, dá a resposta em impressionante capacidade de síntese: Jesus”*

---

Atenção: é importante destacar que este procedimento não é questão de fé, não tem nada de místico. Trata-se de fato neurológico, estudado no campo da

Neurologia, da ciência. Portanto, é um fato concreto.

Mas... o que vem a ser um fardo? Ao tentar carregar um fardo na subida, seu peso aumentará, causando mais cansaço e mais dor? Sim, se o indivíduo comportar-se como um animal (reclamar, praguejar ...). E como fará ele para encontrar Jesus (... o fardo leve, o jugo suave)? Quando concentrar sua atividade na mais refinada das duas partes do cérebro, o neocórtex. Afinal, o Livro dos Espíritos, para a questão: “Qual o melhor modelo e guia dado à humanidade para sua melhoria?”, dá a resposta em impressionante capacidade de síntese: “Jesus”.

Então, carregar 120kg com Jesus fica mais leve? “Comigo todo fardo é leve, todo jugo é suave”. A resposta é sim, e essa é uma verdade dentro da mais moderna fisiologia. É uma verdade cientificamente provada.

### **Referências Bibliográficas**

KARDEC, Allan. Livro dos Espíritos, Tradução J. Herculano Pires. Centro Espírita do Calvário, 1968

KARDEC, Allan. O que é Espiritismo. 15ª Edição, outubro de 1983; do Título Original “Qu’Est-Ce Que Le Spiritisme, Edição L’U.S.K.B, 1958

LUIZ, André; XAVIER, Francisco Cândido. Missionários da Luz, Federação Espírita Brasileira, 1945

GUIMARÃES, Anete. Forças Interiores de Mudança. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=z0Ns\\_oO-Tc](https://www.youtube.com/watch?v=z0Ns_oO-Tc)

**Autor | Nivaldo Cândido de Oliveira Júnior** - engenheiro e professor universitário, voluntário no CEAP (Centro Espírita Amor e Luz), no tratamento pela Apometria, palestrante no ARCAS (Associação Ramatis de Caridade, Amor e Sabedoria).

## **DINÂMICA ESPÍRITA**

### **Editor:**

Plínio J. Marafon  
Jornalista – MTb nº 9.727/72

### **Diagramação:**

Denise e Fabiano Soares da Silva

**Mandem-nos artigos para publicarmos.  
Opiniões sobre a revista e pedidos para  
recebê-la via e-mail:**

**[dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br](mailto:dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br)**