A black and white photograph of a white seagull in flight, wings spread wide, against a cloudy sky. Below the bird, a landscape unfolds featuring a large body of water, a small island, and rugged mountains in the background. The foreground shows rocky terrain with some sparse vegetation.

Para _____

um abraço fraterno.



José Carlos Pereira Jotz

Coleção

**Harmonizando o Espírito
Exercícios Terapêuticos**

Volume I

**Estresse e
Hipertensão Arterial**



José Carlos Pereira Jotz

Coleção

**Harmonizando o Espírito
Exercícios Terapêuticos**

Volume I

**Estresse e
Hipertensão Arterial**

1ª. Edição
Porto Alegre
2009

Proibida a reprodução no todo ou em parte, por qualquer meio, sem prévia autorização do autor.

Coleção Harmonizando o Espírito – Exercícios terapêuticos

Volume I - Estresse e Hipertensão Arterial

Copyright ©2009 José Carlos Pereira Jotz

Site: <http://www.josecarlosjotz.net>

Capa: Dimitrius Gutierrez (Jimmy Mars Design)

Projeto gráfico: Cláudia Faria

Diagramação: Editora Francisco Spinelli

Impressão: Gráfica Pallotti

1ª Edição

Catálogo na Publicação CIP

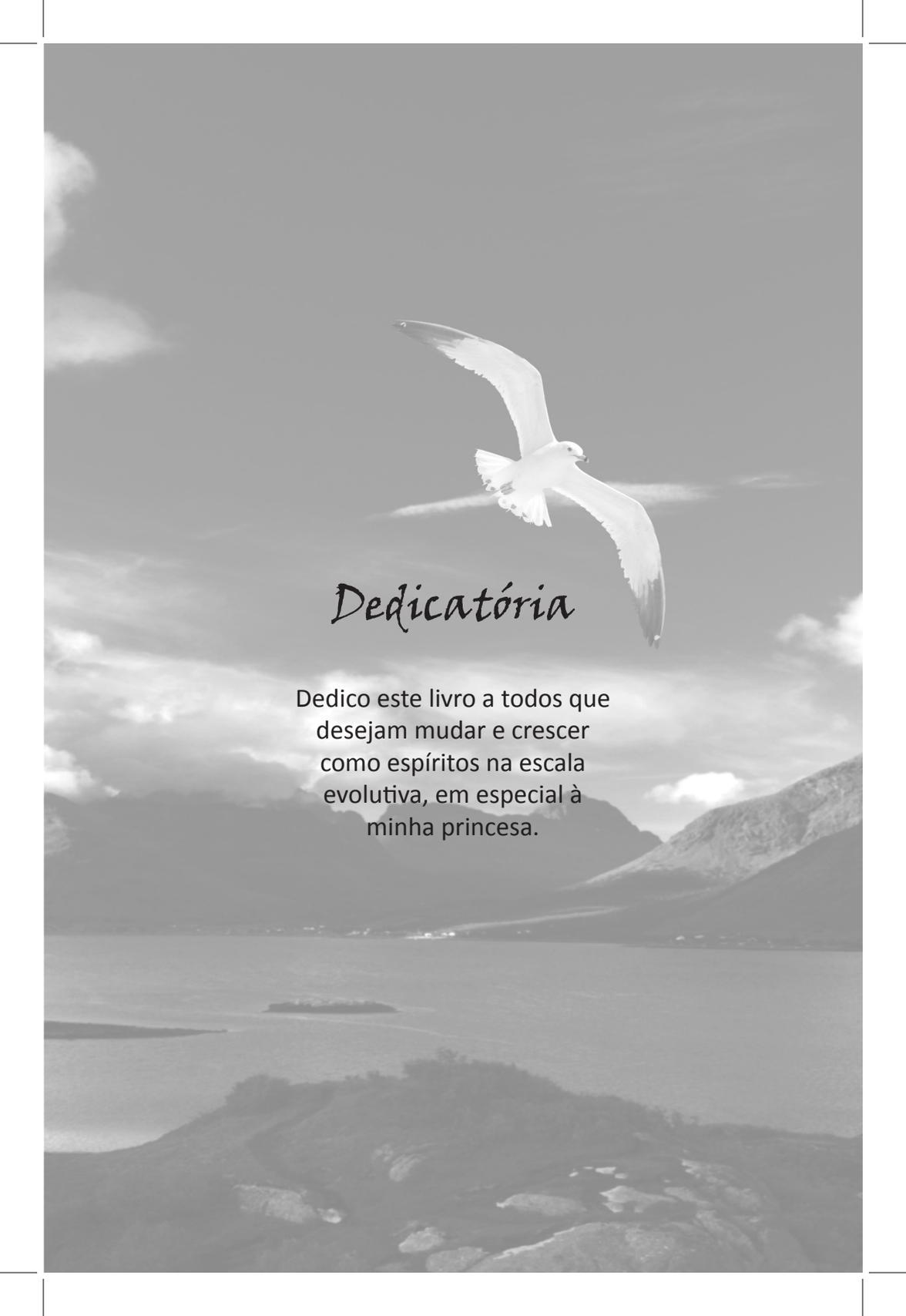
Jotz, José Carlos Pereira

Coleção Harmonizando o Espírito – Exercícios terapêuticos
Volume I – Estresse e Hipertensão Arterial/ José Carlos Pereira Jotz. –
Porto Alegre: Ed. Francisco Spinelli, 2009. 96p.

ISBN 978.8561520-03-8

1. Saúde – Promoção 2. Doenças – Causas 3. Espiritismo –
Filosofia . I. Título.

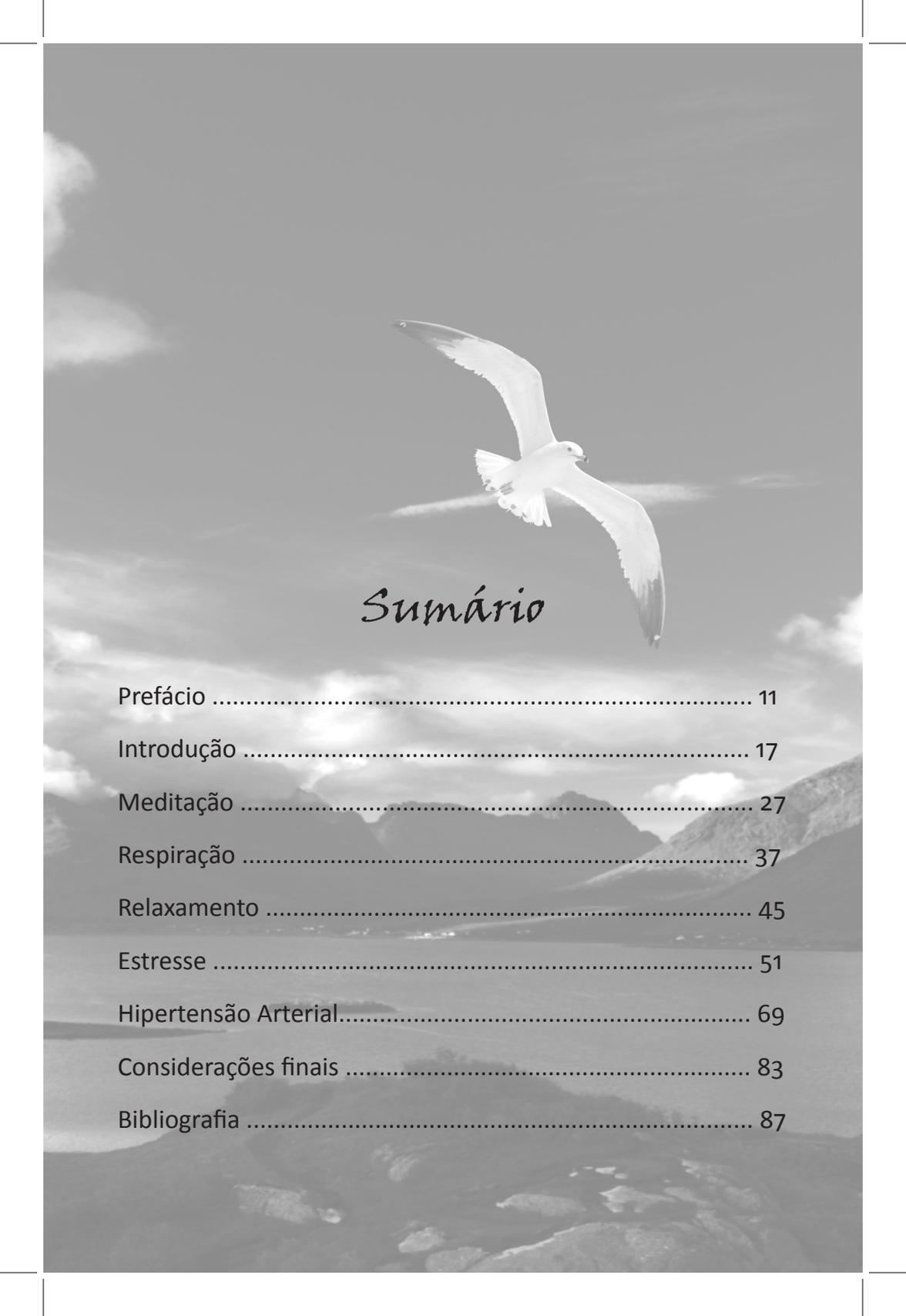
CDU 130.122:616

A black and white photograph of a white seagull in flight, wings spread wide, against a cloudy sky. Below the bird, a landscape unfolds featuring a large body of water, a small island, and rugged mountains in the background. The foreground shows rocky terrain.

Dedicatória

Dedico este livro a todos que
desejam mudar e crescer
como espíritos na escala
evolutiva, em especial à
minha princesa.

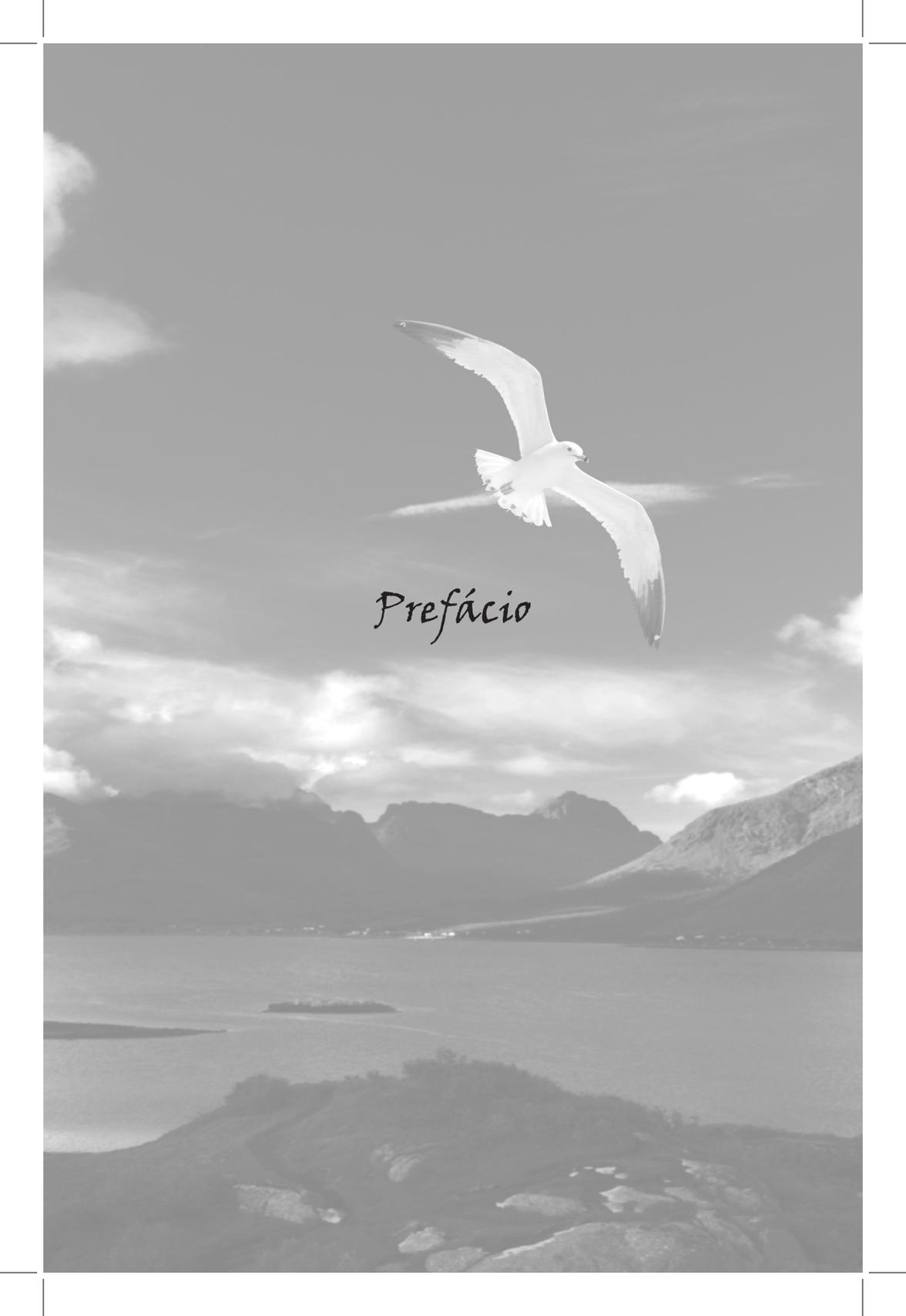




Sumário

Prefácio	11
Introdução	17
Meditação	27
Respiração	37
Relaxamento	45
Estresse	51
Hipertensão Arterial.....	69
Considerações finais	83
Bibliografia	87



A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is the central focus, shown in profile with its wings spread wide, flying towards the right. The background features a large body of water in the middle ground, with a small island or peninsula visible. In the distance, there are rugged mountains under a sky filled with dramatic, layered clouds. The overall mood is serene and expansive.

Prefácio



Vivemos em um mundo agitado, competitivo e inquietante e como não poderia deixar de ser: Estressante!

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), as doenças cardiovasculares continuam sendo as enfermidades que mais causam óbitos em seres humanos no mundo inteiro. Dentre os diversos fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças, o estresse desponta como um dos mais importantes.

Acredita-se que as dificuldades de relacionamentos interpessoais e sociais constituem a principal fonte de estresse no mundo moderno.

As cartas estão na mesa. Eis o grande desafio da contemporaneidade: como lidaremos com o estresse sem que ele seja nocivo à nossa saúde física, mental e espiritual.

O livro “Estresse e Hipertensão Arterial” da coleção “Harmonizando o Espírito – Exercícios Terapêuticos” fornece algumas preciosas ferramentas.

Em sua segunda obra literária, o autor não pretende

reinventar a roda, mas com sabedoria e sensibilidade clama ao seu leitor que pare, pense e desperte para uma vida com mais qualidade.

Entende-se por qualidade de vida como a condição que representa viver bem, estar satisfeito, feliz consigo próprio e com o mundo ao seu redor. Há uma relação muito próxima com a promoção de saúde, e esta, é o bem estar físico-psico-social e espiritual do ser humano.

O colega médico reconhece a importância da medicina tradicional e as diversas terapêuticas que a fundamentam. Em momento algum as subestima, mas vai além, transcende. Coloca-nos frente a evidências científicas que reforçam a importância e a necessidade de adotarmos terapêuticas alternativas ou complementares em benefício da saúde global.

O autor enfatiza que práticas terapêuticas como meditação, relaxamento, visualizações, entre outras, são indispensáveis para a harmonização do espírito – origem de todos os nossos males.

José Carlos alerta-nos que no mundo moderno em que habitamos – envolvidos momentaneamente por essa carapaça corporal – o Homem incessantemente busca o equilíbrio do corpo e da mente. Mas esquece, por vezes, da sua essência que é o espírito.

Por isso, o autor revisita os ensinamentos doutrinários postulados por Kardec, acreditando que o entendimento deles possibilite uma conscientização e um despertar maior para uma vida mais plena e equilibrada.

Somos essencialmente uma energia divina e quanto mais conseguirmos viver em harmonia nas suas interfaces Física – Mental – Espiritual, mais rápido ascenderemos na escala da moralidade.

Em uma linguagem muito clara e de fácil compreensão, nos sentimos como que presenteados com os aconselhamen-

tos contidos nesse livro. Eles nos servem de bússola a nos guiar pelo caminho seguro que nos conduzirá ao equilíbrio do espírito, à harmonia da mente e à saúde do corpo.

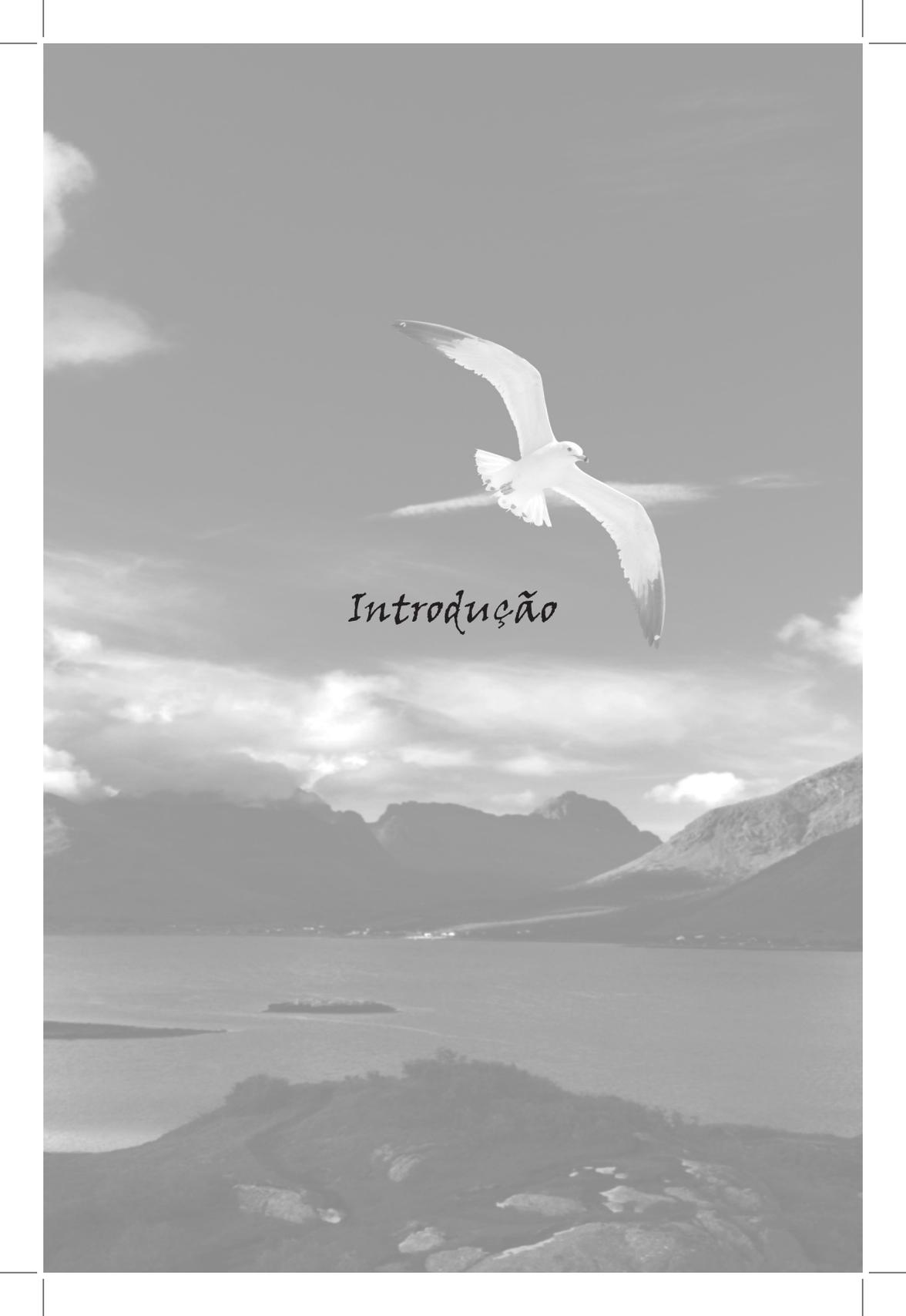
Agradeço duplamente ao colega José Carlos Jotz, primeiramente pela oportunidade e a honra de poder prefaciá-la. Em segundo, por ter tido a oportunidade de ser um dos primeiros a saboreá-la.

O meu espírito agradece!

Fraterno abraço,
Carlos Eduardo Accioly Durgante ¹
Médico Geriatra e Escritor.

¹Autor dos livros “Pondo Fé na Ciência”, “Planejando o Futuro” e “Velhice Culpada ou Inocente?”



A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is the central focus, shown in profile with its wings spread wide, flying towards the right. The background features a large body of water in the middle ground, with a small island or peninsula visible. In the distance, there are rugged mountains under a sky filled with dramatic, layered clouds. The overall mood is serene and expansive.

Introdução



Quando fui proferir uma palestra na Sociedade Beneficente Espírita Bezerra de Menezes em 2007, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, sobre o tema Medicina e Espiritismo, apresentei a mesma através de slides no computador. Num dos últimos slides da apresentação deixei expresso para as pessoas que estavam assistindo a palestra o seguinte “Todos que desejarem acesso ao conteúdo desta apresentação enviem e-mail para...” o meu e-mail que eu lhes repassaria os slides. Ocorre que ao enviar o material para uma dezena de pessoas presente na palestra que inicialmente me escreveu solicitando o material, esqueci de retirar o slide que mencionava para entrar em contato caso estivesse interessado no conteúdo. A partir de então, num efeito cascata, o material foi sendo repassado para outras pessoas, muitas entrando em contato comigo pedindo mais informações a respeito do “conteúdo” da palestra (o que continua acontecendo até hoje).

Entendi aquele “descuido” como um sinal para começar a dividir os conhecimentos que adquiri ao longo desta caminhada terrena possibilitando, dentro do que me propus na atividade médica, ser útil a um maior número de pessoas. Des-

ta forma, surgiu meu primeiro livro: “Espírito Saudável: Mente Sã e Corpo Sã”, no qual procurei ampliar as informações que apresentava nos slides da palestra. Nele abordei os conceitos de saúde, doença, energia, psico-neuro-endocrino-imunologia, chakras, saúde espiritual, genética, auto-descobrimiento, emoções inadequadas, meditação e mudança de atitudes.

À medida que fui concluindo de escrever aquele livro, fui percebendo que poderia contribuir com novas informações, conquistadas nos cursos de Medicina, Programação neurolinguística e Hipnose Ericksoniana, apresentando as informações nelas contidas com um diferencial: o embasamento nos ensinamentos que a doutrina espírita nos apresenta.

Como abordei no livro “Espírito Saudável: Mente Sã e Corpo Sã”, defino saúde como o “estado de harmonia e bem estar físico, mental e espiritual”. Já a doença é o “resultado do desequilíbrio do ser, nos seus aspectos físico, mental ou espiritual, conseqüente a forças exteriores, sejam elas, biológicas, químicas, sociais ou imateriais”. A doença pode ser considerada uma tentativa do nosso organismo de responder às escolhas que fazemos e as transformações que vamos provocando em nosso corpo.

Existem diversas formas de tratamento para alcançarmos uma cura para o nosso ser. Podemos tratar as doenças no nível físico utilizando alopátia. Para alcançar um nível mais profundo de cura, precisamos buscar também o equilíbrio energético e espiritual. Assim, existem formas de tratamento médico que estimulam esta procura de equilíbrio interior, como a homeopatia, os fatores de auto-organização, os florais, a acupuntura, entre outros. Ao mesmo tempo existem formas de tratamento energético, não utilizados pela classe médica, mas largamente difundidos entre os espiritualistas, como a água fluidificada, o passe magnético, a cromoterapia e a oração.

Analisando o Novo Testamento e as obras básicas da Doutrina Espírita, percebe-se que as curas obtidas pelas pes-

soas que se aproximavam de Jesus em busca de um alívio para seus problemas físicos ou emocionais, estavam em grande parte relacionadas com a crença que as mesmas tinham na possibilidade de cura. Quando respondiam afirmativamente que acreditavam que poderiam ser curadas, Jesus salientava que a fé que elas possuíam as havia curado e a cura se realizava.

Quando estudamos hoje sobre a psico-neuro-endocrinologia, percebemos o quanto o sistema imunológico é influenciado pelo sistema endócrino, e este, por sua vez, afetado pelo sistema neurológico, que responde aos estímulos da psique humana, ou seja, dos nossos pensamentos. Se eu acredito que posso melhorar em algum aspecto físico, passo informações para o meu corpo, facilitando a obtenção do equilíbrio.

Este é um campo do conhecimento humano que ainda tem muito a ser desvendado. Porém, o que já é conhecido, ainda é pouco praticado. As escolas médicas, pelo menos até o início dos anos noventa, muito pouco abordavam este tipo de assunto. Falava-se mais na doença e nas formas de impedir o avanço da mesma. Estudava-se a Imunologia a fim de compreender como o sistema imunológico funciona, sem enfatizar a importância fundamental dos nossos pensamentos como fator decisivo para o nosso bem estar físico e mental. Buscava-se na matéria (poluição, fungos, vírus e bactérias, etc.) a causa do problema, ignorando ou não valorizando adequadamente as alterações que o sistema imunológico e hormonal das pessoas sofre, sob influência dos processos emocionais que ocorrem dentro de cada um. Um fator que tende a estar presente em muitos casos, os chamados processos obsessivos espirituais, ainda nem chega a ser considerado pelos médicos, exceto por alguns profissionais que já aceitam a realidade do espírito.

Todos nós necessitamos de algum período de reflexão e de auto-análise para identificar o que precisa ser modificado. Atualmente ainda pensamos em procurar profissionais que

estudam a mente (psiquiatras e psicólogos) apenas para tratar algo quando não estamos bem. Poucas pessoas buscam a ajuda destes profissionais para auxiliar no seu processo de auto-descobrimto. Talvez porque esta realidade ainda não esteja disponível para grande parte da população. Principalmente no caso dos psiquiatras, associa-se muito a sua atuação com a prescrição de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos, o que causa certa resistência em muitas pessoas em consultar com os mesmos. Enquanto não se consegue ter o auxílio de alguns destes profissionais, podemos tentar identificar em nós, atitudes, pensamentos, hábitos ou formas de comportamento que de uma forma direta ou indireta contribuem para o nosso desequilíbrio físico, mental e espiritual.

Ouvi certa vez a história de uma senhora que participava de uma apresentação de um astrólogo em uma cidade. Ao longo de sua apresentação o astrólogo se ofereceu para fazer a leitura do mapa astral de alguns dos participantes e os dados desta senhora foram utilizados para a confecção de seu mapa astral. Ao fazer a leitura do mesmo, a senhora ficou maravilhada com a precisão dos dados fornecidos pelo astrólogo. No final da apresentação, a senhora chegou até o palestrante e foi parabenizá-lo, pois ele havia descrito exatamente as suas características de temperamento àquela data. Ao ouvir tal afirmação, o astrólogo disse-lhe espantado: “Mas estas deveriam ser as suas características na data do seu nascimento. Não significa que a senhora devesse manter as mesmas características até o presente, pois o sentido da vida é que possamos evoluir e ir modificando nossas tendências”. Realidade ou não, pensando no porquê viemos ao plano físico, dentro de uma concepção reencarnacionista, este caso serve para ilustrar a necessidade que temos de mudar a nossa maneira de ser e agir. Precisamos, pelo menos, estar abertos a mudanças.

Acredito que para mudar algo interiormente é preciso, em primeiro lugar, identificar o que precisa ser modificado. O estímulo da dor serve para indicar a necessidade da transformação. No entanto, quando a visão se resume ao lado mate-

rial, realizam-se várias tentativas de mudança e não se consegue um efeito duradouro, pois o foco está distante da causa original do distúrbio.

Após encontrar o foco do que precisa ser transformado, é necessário trabalhar o controle das emoções negativas e o desenvolvimento dos sentimentos positivos. Sem este controle das emoções, o desequilíbrio da energia vital continuará presente, gerando desarmonia na saúde física e mental.

Finalmente, a pessoa necessita ter um desejo intenso de mudar, precisando empreender esforço e empenho tenaz. Enquanto a pessoa não quiser mudar, o esforço que os outros fizerem para auxiliá-la será limitado. É necessário ter vontade de modificar algo em seu comportamento, seus pensamentos, sua forma de agir. Isto geralmente acontece após meditar nas causas da realidade que vivencia e identificar em si o que precisa ser modificado.

Encontro um grande número de pessoas que “precisam”, que “necessitam”, que “tem” de mudar, mas no fundo não desejam a mudança, pois sabem que toda mudança implica em perdas e ganhos, em sacrifícios, em “abrir mão” de certas coisas. Perdemos vantagens, benefícios, ganhos secundários que tínhamos, para começar a ganhar em outros aspectos. Isto faz parte da evolução. Todo processo evolutivo é feito desta forma. É preciso começar a pensar quais são as consequências daquilo que se está fazendo, porque é importante modificar a própria conduta ou sua maneira de pensar. O ser humano fica preso aos prazeres que são conhecidos, desprezando outros que poderá desfrutar à medida que consiga ir evoluindo espiritualmente.

Irei desenvolver a coleção “Harmonizando o Espírito – Exercícios Terapêuticos”, a partir do ponto de vista físico, à luz da medicina, da psico-neuro-endocrino-imunologia e das ciências conhecidas. Ao mesmo tempo utilizarei as informações que a doutrina espírita nos transmite, pois esta compreensão é importante para harmonizarmos o nosso espírito.

Meu objetivo com esta coleção é possibilitar a você, de uma forma simples e objetiva, um melhor controle de alguns quadros clínicos como estresse, hipertensão arterial, distúrbios no sono e ansiedade, através do estímulo à prática da meditação ou com o auxílio de outras terapêuticas como relaxamento, respiração, autossugestão ou visualização. Acredito que desta forma seja possível conseguir maior harmonia espiritual, prevenir o aparecimento de distúrbios orgânicos, bem como auxiliar aos tratamentos convencionais de saúde.

Grande parte das pessoas diz ser difícil praticar a meditação. Algumas tentaram sem êxito, encontraram dificuldades e se acharam incapazes de praticá-la. Todos têm capacidade de praticar a meditação. No entanto, é necessário tempo, treinamento e esforço para conseguir realizá-la. Poucos têm a persistência e a disciplina para chegar aos resultados desejados. Desistem ao primeiro sinal de dificuldade ou não confiam no Eu Divino que existe dentro de cada um. Acredite: você pode fazer isto. Confie em mim. Confie principalmente em você. Somos todos filhos de Deus, criados da mesma forma, simples e ignorantes, mas carregando um germe Divino que nos impulsiona para os planos superiores. Os caminhos para chegar lá é que são infinitos.

Estou iniciando esta coleção abordando dois temas extremamente frequentes: estresse e hipertensão arterial. Cada um dos volumes apresentará um texto, com descrição dos problemas abordados e como podemos encarar estes problemas dentro da visão espírita. Serão também acompanhados de um CD com exercícios terapêuticos, especialmente direcionados para cada um dos distúrbios citados.

O objetivo desta coleção é poder auxiliar você a conseguir a sua harmonia espiritual, mental e física. No entanto, mesmo utilizando os CDs e realizando os seus exercícios, você deve manter seus acompanhamentos médico e psicológico, se os estiver realizando, buscando nos profissionais de sua confiança a orientação sobre o seu tratamento. Evite fazer mu-

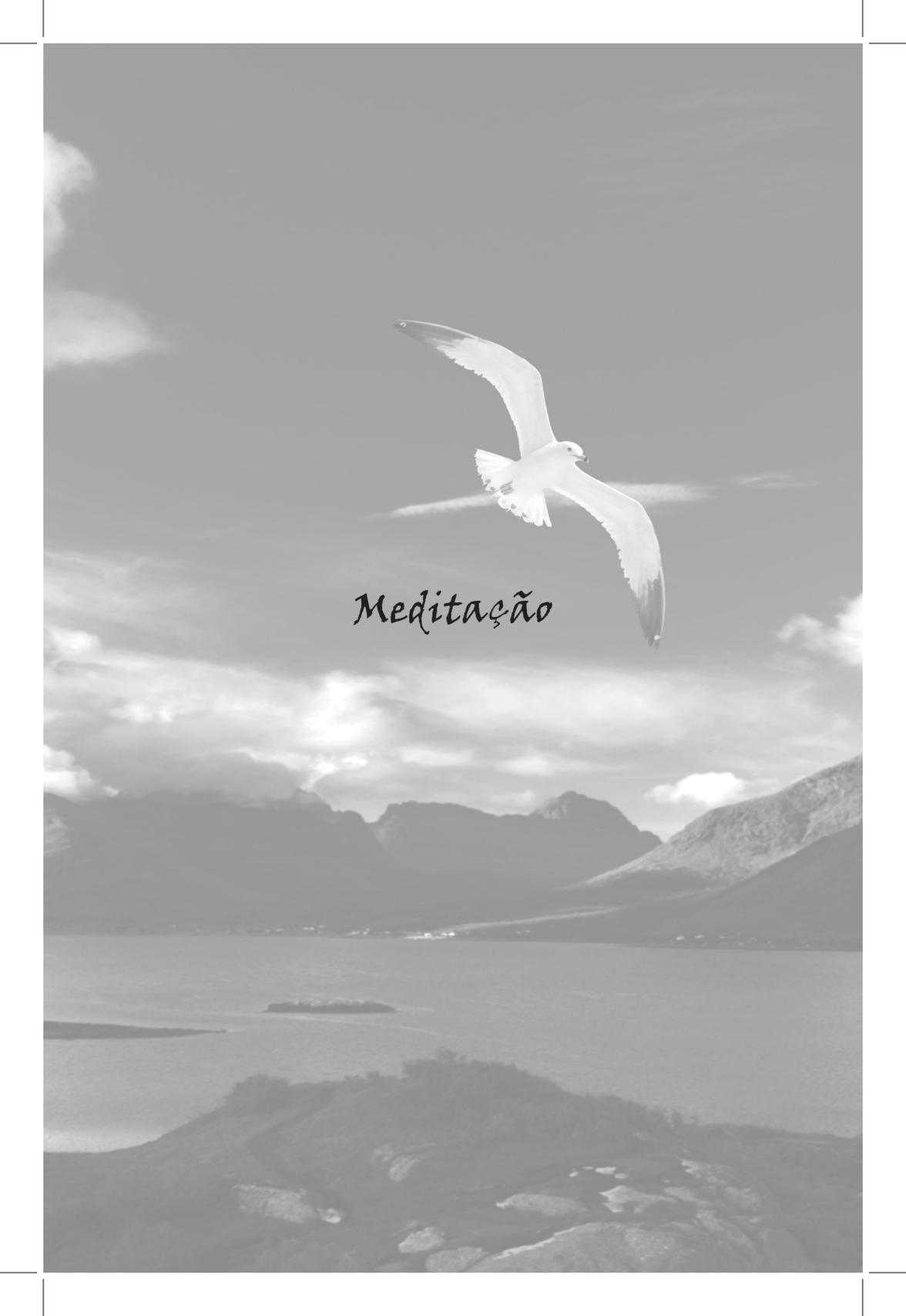
danças de tratamento por conta própria, mesmo que possa estar se sentindo melhor, pois a interrupção de qualquer tipo de tratamento, principalmente medicamentoso, sem a devida instrução do profissional assistente, pode resultar em recaídas ou crises.

Procurei priorizar neste trabalho o estímulo a descoberta dos potenciais divinos que temos internamente, da capacidade de cura que possuímos e da crença na possibilidade que temos de reencontrar o nosso equilíbrio físico, mental e espiritual. As informações relacionadas à doutrina espírita têm por objetivo ampliar um pouco mais as informações aqui contidas. Mesmo que você tenha uma crença religiosa diferente, procurei deixar informações técnicas, científicas ou filosóficas que possam interessar a você, tornando este trabalho não apenas útil para os estudiosos da doutrina espírita.

Entendo a religião como um caminho para chegar ao Pai Maior. Jamais deve ser um empecilho, apenas uma escolha. Assim, independente da opção do caminho a seguir, o importante é que consigamos praticar a Lei de Amor na sua plenitude, aprendendo a amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos.

José Carlos Pereira Jotz



A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is the central focus, shown in profile with its wings spread wide, flying towards the right. The background features a large body of water in the middle ground, with a small island or peninsula visible. In the distance, there are rugged mountains under a sky filled with dramatic, layered clouds. The overall mood is serene and contemplative.

Meditação



🌀 nome desta coleção - “Harmonizando o Espírito – Exercícios Terapêuticos” - indica que estou propondo um meio prático de buscar a harmonia espiritual. Uma das formas que utilizaremos para alcançar esta meta é desenvolvendo a prática da meditação de uma maneira orientada. O objetivo básico é introduzir você a uma prática que pode lhe auxiliar na conquista de um maior equilíbrio nos campos físico, mental e espiritual.

Estudos mostram que a prática regular da meditação proporciona diversos benefícios como:

- **descanso físico, mental e emocional** – à medida que a pessoa consegue deixar de lado preocupações, surge um relaxamento físico proporcionando uma sensação de bem estar;

- **redução da ansiedade** – geralmente ligado com a expectativa do que está para acontecer, a pessoa que medita deixa as questões futuras para o futuro, atendo-se unicamente ao momento presente, procurando adequar sua respiração e concentração;

- **equilíbrio da respiração, com melhora na oxigenação e na frequência cardíaca** – ao mesmo tempo em que a pessoa vai se harmonizando, sua frequência respiratória se regula, gerando como consequência também um equilíbrio circulatório, controlando a produção de adrenalina pela suprarrenal;

- **melhora na qualidade do sono, permitindo maior repouso** – ao iniciar a prática de meditação, existe uma tendência em aumentar o equilíbrio emocional, pois a pessoa começa a se desligar das inquietações diárias, alcançando uma melhora no sono, tanto adormecendo mais facilmente, como tendo mais descanso;

- **controle da enxaqueca, cefaléia ou tensões musculares** – entre as causas de enxaqueca e cefaléia estão as contrações musculares, principalmente quando localizadas na altura dos ombros e pescoço. Assim, com uma redução desta tensão muscular, existe naturalmente uma diminuição das crises de enxaqueca ou cefaléia. Ao mesmo tempo, controlando mais os aspectos emocionais, principalmente como angústia e raiva, estaremos evitando outros fatores desencadeantes destes problemas;

- **melhora do processo digestivo** – com um maior equilíbrio das emoções, a pessoa come com mais tranquilidade, mastigando adequadamente os alimentos, fazendo com que o processo digestivo se faça de maneira mais adequada;

- **aumento da capacidade de concentração** – a meditação é um exercício para focalizar a atenção. Você precisa estar constantemente concentrado para não permitir que ideias ou pensamentos indesejados atrapalhem a obtenção do relaxamento e da harmonia;

- **manutenção de relativo estado de equilíbrio, evitando entrar conflitos emocionais, principalmente afetivos** – à medida que a pessoa consegue manter uma maior tranquilidade no seu cotidiano, consegue exercitar mais facilmente as lições que Jesus nos deixou de paciência, tolerância, perdão,

principalmente com aqueles que estão mais próximos. Com isto, as relações interpessoais tendem a ficar mais equilibradas.

Daniel Goleman, autor de “Inteligência Emocional”, expõe no livro “A Arte da Meditação” o seguinte: “A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a nossa percepção”.

Um dos significados comuns para meditar no ocidente é refletir a respeito de algo. Já para os orientais tem um sentido diferente. Meditar é um caminho para a auto-iluminação, é uma forma de buscar o autoconhecimento, compreendendo mais a si mesmo. Um dos objetivos iniciais da meditação para os orientais é tornar-se consciente da sua vida interior, dos seus pensamentos e sentimentos. Ela envolve, como já foi dito, essencialmente a concentração da atenção.

Através da meditação é possível “reprogramar” o computador biológico humano, modificando os programas de pensamento que estão armazenados na mente consciente, permitindo que as informações vibracionais superiores, muitas delas já presentes no interior do ser humano, tenham acesso à consciência para serem processadas.

Além disto, gradativamente, os chakras vão sendo lentamente ativados e desbloqueados. Traumas emocionais podem gerar bloqueios energéticos nos chakras. Estes bloqueios impedem o fluxo normal de energia criativa que vai do chakra básico até os chakras superiores. O desenvolvimento da reforma interior, à medida que a pessoa aprende a se comunicar com o seu semelhante, amplia o sentimento de amor por si e pelo próximo, permite encontrar um significado para a vida, possibilita a assimilação às lições que a encarnação vai proporcionando a cada um e auxilia no desbloqueio destes chakras.

A prática da meditação ajuda a facilitar a compreensão destas lições, servindo como um catalisador a efetivar o processo de mudança íntima. Isto ocorre naturalmente, sem que exista uma necessidade de você fixar a sua atenção, durante o processo de meditação, em aspectos de suas atitudes. A sua intuição vai se desenvolvendo com a prática meditativa e você começa a perceber a riqueza interior que possui.

Existe um registro nas estruturas vibracionais de nossa consciência, do conhecimento das leis Divinas. Em “O Livro dos Espíritos”, na pergunta 621, está bem clara esta informação quando Allan Kardec pergunta: “Onde está escrita a lei de Deus?” Os Espíritos respondem: “Na consciência.” Com inúmeras encarnações de escolhas equivocadas, o ser humano foi escondendo estas informações da sua mente consciente. A meditação auxilia a refazer o contato com estes arquivos, fundamentais para o crescimento consciencial e para o equilíbrio da saúde espiritual, mental e física. E este trabalho de autodescobrimento, de conscientização das potencialidades que todos temos, é o maior benefício que a meditação nos proporciona, além dos outros já mencionados. Com a sua prática você terá melhoras a curto, médio e longo prazo.

A mente tende a estar continuamente em ação, ou seja, sempre se está pensando em algo. Quando se medita, procura-se afastar da mente as preocupações, os pensamentos e as ideias que vinculam o ser a emoções e sensações que geram estresse ou desconforto. Somente aquietando os pensamentos se percebe com clareza a essência íntima e os sentimentos mais profundos. Através da meditação se pode ter acesso a informações armazenadas no inconsciente, conseguindo compreender o porquê da necessidade de se estar vivenciando certas dificuldades físicas, problemas financeiros, desilusões amorosas ou outros tipos de provações, além de intuir que lições ainda são necessárias para que se possa alcançar a harmonia desejada. Com algum tempo de treinamento se consegue aprender muito em relação a si mesmo(a) (como os pensamentos influenciam o próprio equilíbrio, como os

sentimentos afetam as decisões, entre outras coisas). Ao observar a si mesmo(a) distanciado(a) dos problemas e perturbações que possa estar vivenciando naquele momento, não se permite que este quadro afete a sua harmonia. Fica mais fácil entender as causas de cada dificuldade, muitas delas enraizadas em encarnações passadas e assim encontrar alternativas criativas. Pode-se dizer que a mente é o instrumento do qual o espírito se serve para manter-se em contato com o meio. Somente identificando algo a modificar é que é possível alcançar a transformação.

Existem diversas técnicas de meditação. Não se pode dizer que uma seja melhor que a outra. É preciso que cada pessoa escolha aquela com a qual se adapta melhor. Desta maneira será possível obter resultados mais significativos.

Daniel Goleman apresenta uma classificação das técnicas para cada sistema de meditação (Kavvanah - Cabala, Samadhi - Raja ioga, Meditação transcendental - Meditação transcendental, Siddha ioga - Kundalini ioga, Vipassana - Budismo tibetano, Zazen – Zen, Auto-recordação - Gurdjieff, Autocôncnhecimento - Krishnamurti, etc.) cujo critério seria a mecânica da técnica: “concentração, na qual a mente se concentra num objeto mental fixo; estado consciente, no qual a mente observa a si mesma; ou ambas as operações presentes em uma combinação integrada”.

A perseverança é uma qualidade que precisamos desenvolver. Muitos iniciantes na arte de meditar começam a sua prática por alguns dias e, diante das primeiras dificuldades, tendem a desistir, alegando não conseguirem focar sua atenção ou deixar os pensamentos de lado. Apesar de minha prática em meditar estar aquém do que eu gostaria, percebo uma maior facilidade para entrar num estado meditativo do que nas primeiras vezes que o fiz. Assim, peço a você um voto de confiança. Procure realizar os exercícios de meditação com a maior frequência que lhe for possível.

Imagine alguém que nunca tenha praticado qualquer tipo de atividade física e necessita emagrecer para ficar em boa

forma. Nos primeiros dias enfrentará momentos de dor física, cansaço e desânimo, porque as dificuldades serão imensas e os resultados ainda pequenos. Será necessário algum fator de motivação ou um empenho muito grande para atingir os objetivos propostos. Observo que aqueles que perseveram, conseguem atingir resultados significativos. Nem sempre é exatamente aquilo que se desejava no princípio, mas é um avanço considerável, quando comparado com o ponto de partida.

Na prática da meditação ocorrerá o mesmo. Considerando distúrbios como tensão muscular ou hipertensão, se você praticar a meditação uma vez por mês, poderá levar muitos anos para obter um resultado. Se a realizar uma vez por semana, poderá levar meses ou anos para observar mudanças nítidas. Se a praticar diariamente, poderá perceber mudanças em semanas ou meses. Já quando se trata de questões emocionais, as transformações serão significativamente mais lentas. Algumas talvez somente sejam percebidas nas próximas encarnações. Desta forma, não condicione a continuidade da sua prática de meditação com a percepção de uma modificação imediata ou significativa na sua forma de proceder. Isto poderá levar anos. Envolve mudança de estilo de vida, de crenças, de entendimento e de postura em relação à vida.

O desenvolvimento de uma maior espiritualidade, associada à prática meditativa, certamente lhe proporcionará resultados mais expressivos. Tenho a noção de que será um caminho trabalhoso, porém perfeitamente possível, pois temos uma luz divina a nos impulsionar para o reencontro com o Pai Maior.

É comum que nos primeiros exercícios de meditação exista uma grande dificuldade em serenar a mente, pois não se está acostumado a fazer isto. Com o tempo os pensamentos vão desaparecendo. No entanto, mesmo para aquelas pessoas que já possuem algum tempo de treinamento, eles podem continuar aparecendo de forma menos intensa. O que se verifica é que gradativamente uma menor quantidade de

preocupações ou ideias surgem durante a meditação quando a pessoa a pratica com disciplina.

Meditar não é algo sobrenatural ou que apenas pessoas muito especiais podem fazer. Todas as pessoas têm a possibilidade de desenvolver esta habilidade. No entanto, não espere que você se transforme num ser iluminado instantaneamente, só porque começou a prática da meditação. Acredito que a meditação pode fazer brilhar a luz divina que existe no interior de cada um. É necessário, para alcançar este objetivo, perseverança, confiança e treinamento. Como disse anteriormente, existe uma grande diferença no tempo de resposta entre uma pessoa que pratica uma vez por mês e outra que pratica uma vez por dia.

Você poderá dizer: “Mas eu não tenho tempo para ficar meditando diariamente”. Será que você não dispõe de dez minutos por dia, no intervalo entre uma atividade ou outra? Em seguida vou passar algumas dicas para a prática da meditação. Se não puder segui-las a risca, encontre um meio termo para poder realizar esta atividade.

Meditar, segundo alguns mestres, significa disciplinar. É preciso dar continuidade, como se fosse um ato de higiene frequente. Mantenha uma rotina, uma frequência. No início tendemos a nos empolgar e querer praticar todo o dia. Esta empolgação dura algumas semanas e gradativamente vamos reduzindo até que, ao nos darmos por conta, deixamos de praticar. É preciso calma, paciência, pois não será em um dia ou uma semana que você sairá como expert na arte de meditar. Monges orientais passam anos para obter um adequado controle do corpo, mente e espírito.

Inicie observando o local aonde vai se meditar. Escolha um local calmo, onde você possa sentar-se confortavelmente. Não existe a necessidade de sentar com as pernas cruzadas, as costas eretas e as mãos sobre os joelhos. Se desejar, pode realizar a meditação em uma cadeira de espaldar reto ou um local onde possa sentar confortavelmente mantendo as costas

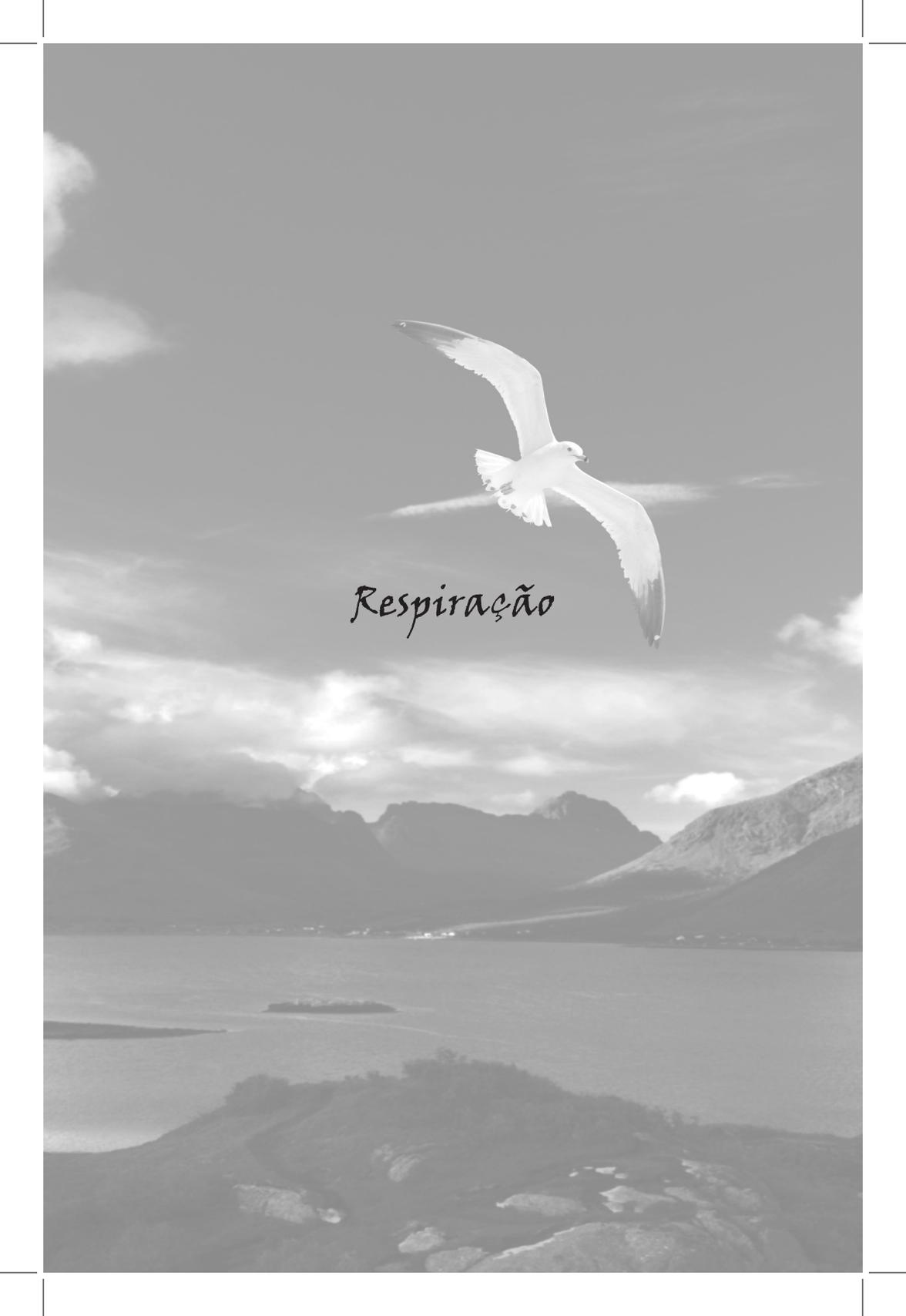
apoiadas. Ao meditar, evite poltronas ou cadeiras extremamente confortáveis para que você não adormeça. Use roupas frouxas, principalmente nas pernas (abrigos, pijama, calção) e solte o cinto.

A escolha do horário vai depender das suas possibilidades. Um bom momento para meditar é pela manhã, quando se está mais descansado. No entanto, isto irá variar para cada pessoa. Deve-se evitar a prática quando se está muito cansado ou sonolento, pois a concentração é mais difícil (a não ser que o objetivo único seja dormir e o exercício de meditação lhe ajude neste sentido).

Inicialmente evite praticar a meditação por muito tempo. Da mesma forma como para se adquirir uma boa forma física é recomendado começar uma atividade física de maneira gradual, aumentando o tempo de exercício progressivamente, para meditar também é mais aconselhável ir aumentando o tempo de prática lentamente. Comece com dez minutos diários. Deixe um relógio ao seu lado e fique olhando para ele ou feche os olhos e deixe-o para despertar após esse tempo. Desta forma você não desviará sua mente do foco que é evitar todo e qualquer pensamento.

Procure, dentro do possível, manter-se imóvel durante o tempo em que estiver meditando. Existem pessoas que têm a tendência a manter um movimento constante de braços, pernas e pescoço. Este tipo de atitude pode dificultar a obtenção de um estado meditativo.

Nesta coleção, cujo objetivo central é a harmonização do espírito através de exercícios terapêuticos, a meditação será uma das ferramentas utilizadas na busca do equilíbrio da mente. O ato de meditar é um mecanismo que pode servir para o equilíbrio do espírito, a harmonia da mente e a saúde do corpo. Ele acelera o trabalho que pode estar sendo realizado através da prece e da oração. Esta é uma boa oportunidade para você desenvolver a perseverança, a paciência e a disciplina.

A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is in the upper center, wings spread wide, flying towards the right. Below it, the word "Respiração" is written in a cursive font. The background shows a large body of water, a small island, and a range of mountains under a cloudy sky. The foreground consists of rocky, uneven terrain.

Respiração



a respiração é essencial para a vida. Todos nós precisamos respirar para oxigenar nossas células, fornecer um elemento essencial para a sobrevivência das mesmas. Ao mesmo tempo, de acordo com a nossa respiração, podemos facilitar o nosso organismo a relaxar ou a ficar mais tensionado. Verificou-se que aquelas pessoas que praticam determinados exercícios respiratórios conseguem promover uma redução na ansiedade, depressão, irritabilidade, fadiga ou tensão muscular.

Quando uma quantidade insuficiente de oxigênio está presente na circulação a digestão fica prejudicada, os nossos tecidos ficam desnutridos, a frequência cardiovascular aumenta para compensar esta baixa na oxigenação gerando estados de ansiedade, depressão e fadiga, fazendo com que se tenha mais dificuldade de enfrentar as situações convencionais e mesmo os desafios. É extremamente importante aprender a respirar adequadamente. Agora você pode perguntar: como aprender a respirar? Eu respiro desde que nasci!!!

A respiração é ao mesmo tempo involuntária e voluntária. Você não precisa pensar para respirar. Faz isto automática-

mente, de maneira inconsciente. Um pensamento em algum problema, real ou imaginário, faz a sua respiração ficar mais acelerada. Ao pensar em um local agradável, que lhe traz paz, conforto e segurança, a respiração torna-se mais lenta e serena. Assim, se você desejar, pode controlar a sua respiração. Pode torná-la mais lenta ou mais rápida, de acordo com o objetivo que você tiver. Ocorre que muitas pessoas não sabem respirar adequadamente. O estresse constante, as preocupações diárias, as tensões que criamos com situações que nunca aconteceram, alteram o nosso ritmo respiratório e passamos a nos acostumar com uma respiração incompleta e insuficiente para as nossas necessidades.

A respiração natural e completa é aquela que as crianças realizam. Para que isto ocorra, é fundamental a participação do diafragma, músculo que separa o tórax do abdome. Quando se contrai o diafragma, auxiliamos a expandir mais os pulmões, permitindo que uma maior quantidade de ar penetre na cavidade pulmonar. Para utilizar o diafragma é preciso que o abdome participe junto do processo respiratório.

Todos nós já passamos por estados de ansiedade, angústia ou depressão. Observe como a sua respiração se encontra nestas situações. Pode-se dizer que a forma deficiente de respirar nesses momentos auxilia a formar e manter o estado emocional em que ficamos. Dificilmente você observará uma pessoa ansiosa respirando calma e profundamente, pois são situações incompatíveis. Uma das formas de dominarmos conscientemente estados emocionais como ansiedade e irritabilidade é dominando a nossa respiração. Você já ouviu a recomendação para quando uma pessoa está nervosa ou agitada: “respire fundo, bem devagar”. Exercícios de respiração requerem muito treinamento para que você automatize este conhecimento e se lembre dele nas situações necessárias. Apenas executando com paciência estes exercícios você poderá chegar a um resultado satisfatório. Lembre-se de que mágica é ilusão.

Para saber se você está respirando adequadamente, observe a sua respiração na posição deitada. Deite no chão sobre um cobertor ou acolchoado, com os olhos fechados, de abdome para cima, com os braços e pernas esticados ao longo do corpo, sem nenhuma roupa apertando o corpo.

Em seguida perceba a sua respiração, observando qual região do corpo parece subir mais enquanto você respira. Se você estiver respirando corretamente, o abdome deve ser a parte do seu corpo que mais se movimenta. Se o tórax estiver subindo mais, significa que você não está utilizando o diafragma, nem a parte inferior dos seus pulmões. Sua respiração provavelmente será curta. Isto é comum em pessoas nervosas, ansiosas ou angustiadas. A respiração tende a ser rápida, causando aquele característico aperto no peito. Muitas vezes podemos respirar de forma correta enquanto dormimos, mas manter uma respiração superficial durante o dia.

Coloque uma das mãos sobre o abdome e você conseguirá observar com maior facilidade. O tórax deve se mover em harmonia com o abdome. Observe se existe tensão muscular em alguma parte do corpo. Se houver alguma tensão, você poderá dedicar mais atenção nesta parte no momento dos exercícios terapêuticos. Deixe o livro por um instante e descubra como você está respirando. Faça isto por dois a três minutos.

O livro “Manual de Relaxamento e Redução do Stress” orienta como fazer uma respiração completa. Refere que o homem atual, com sua tendência ao sedentarismo e estresse, utilizando roupas apertadas e uma postura inadequada, afastou-se desta forma de respirar. Você pode utilizar este exercício diariamente para melhorar sua capacidade respiratória. “Comece sentado ou em pé, ereto, mantendo uma boa postura. Respire pelo nariz. Enquanto inspira, encha em primeiro lugar a parte inferior dos pulmões. O seu diafragma empurrará o abdome para dar espaço ao ar. Em segundo lugar, encha a parte central dos pulmões, enquanto as costelas inferiores e o tórax

movem-se ligeiramente para frente para acomodar o ar. Em terceiro lugar, encha a parte superior dos pulmões, enquanto eleva ligeiramente o tórax e encolhe o abdome para sustentar os pulmões. Esses três passos podem ser executados em uma única inspiração suave e contínua que, com a prática, pode ser executada em alguns segundos. Prenchendo a respiração durante alguns segundos. Enquanto expira lentamente, retraia ligeiramente o abdome e levante-o lentamente, enquanto os pulmões esvaziam. Quando tiver expirado completamente, relaxe o abdome e o tórax. De vez em quando, no final da fase de inspiração, erga ligeiramente os ombros e a clavícula, para que a parte superior dos pulmões fique novamente cheia de ar fresco.”

Exercite esta respiração pelo menos cinco minutos diariamente. Aproveite o momento em que você esteja no ônibus, no trem, num intervalo do trabalho, na fila de espera no banco, em qualquer lugar. Não existe desculpa de falta de tempo ou local para não fazê-lo. Assimilando este movimento respiratório, você poderá utilizá-lo na meditação com a respiração. Observe que este exercício de respiração completa é diferente do exercício de meditação com respiração.

A respiração pode ser utilizada como foco de atenção no estado meditativo. É uma das formas mais utilizadas para iniciar o treinamento da meditação. Você terá a oportunidade de realizar um exercício de meditação trabalhando a respiração no CD que vem junto com este livro. As instruções para você melhor utilizar a faixa de meditação com o foco da sua atenção na respiração estão a seguir.

No exercício de meditação com respiração existem indicações constantes para você manter a sua mente focada apenas na respiração. Embora o ritmo respiratório possa ir se tornando mais lento à medida que você for aprofundando o seu estado meditativo, o objetivo é manter o seu foco de atenção constantemente direcionado para o movimento respiratório. Ao mesmo tempo em que você escuta a minha voz,

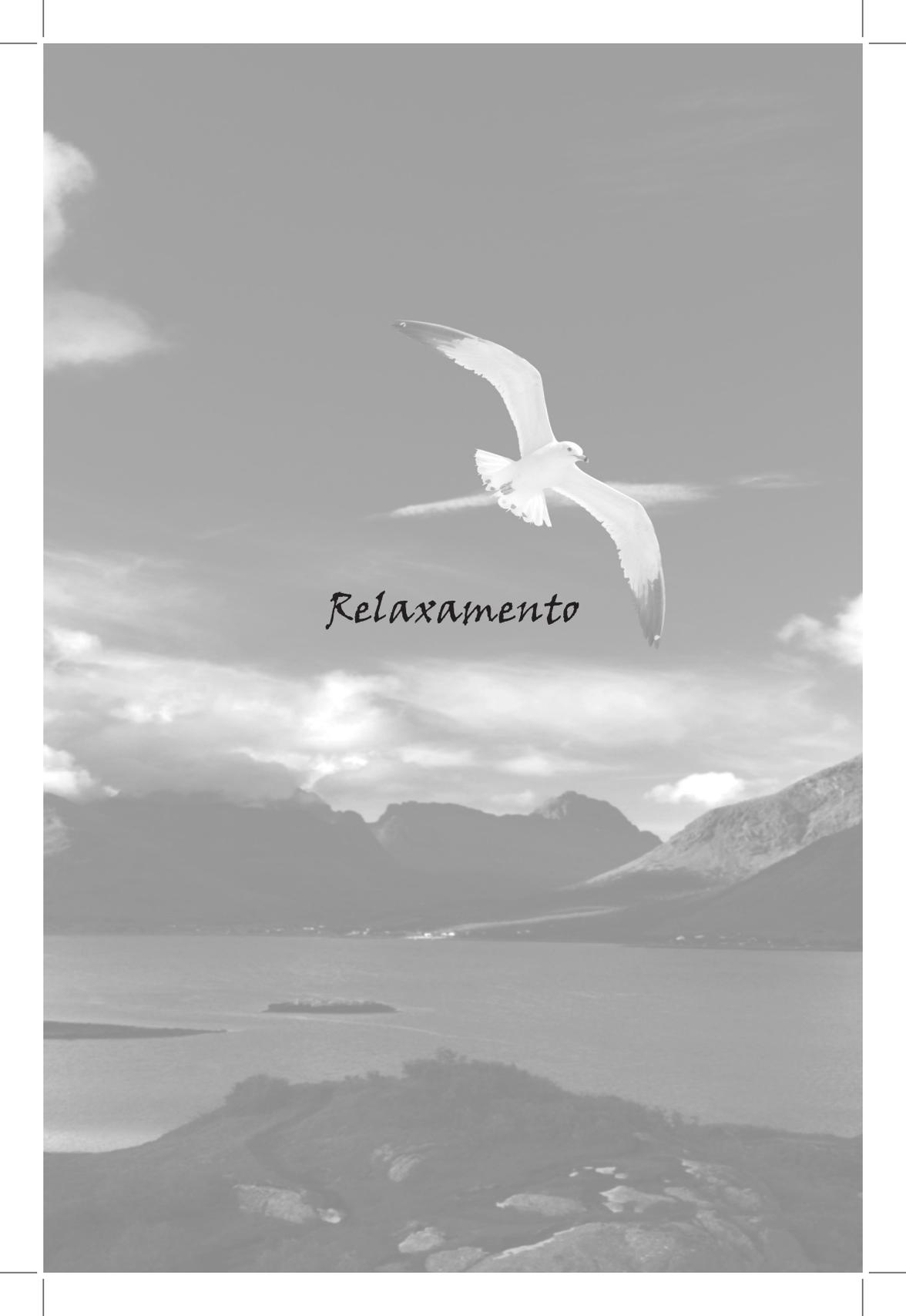
you can repeat for yourself “inspire” and “expire” or “respire” and “solte”. After a few times listening to the CD, you will be able to skip the same if you wish. Try to follow the constant directions in the chapter on meditation with relation to local, position and time to do this exercise.

Keeping the head upright helps to keep the mind alert, fundamental for the exercise. As the interest is that you return to your attention for your breathing, it is advisable to do the exercise with eyes closed, as you can feel more intensely your breathing. Keep them closed until the end of the exercise. Your attention can be directed during the exercise to the movement of the air passing through your nostrils (if these are obstructed, pass through the mouth) in inspiration and in expiration or in the movement of your abdomen during breathing.

The time you will practice the exercise will be of your free choice. The duration of the recording is approximately four minutes. The exercise was planned in a way that it does not have a beginning or an end. You will start by hearing the phrase “Keep your attention, directed to your breathing”. You will be able to repeat it as many times as you wish, prolonging the time of the same according to your will. For this, just press on the device the apparatus to repeat the recorded track.

After doing the exercise, observe how much your body has become more relaxed and how much your mind has become more tranquil. Good exercise.



A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is the central focus, shown in profile with its wings spread wide, flying towards the right. The background features a large body of water in the middle ground, with a small island or peninsula visible. In the distance, there are rugged mountains under a sky filled with dramatic, layered clouds. The overall mood is serene and expansive.

Relaxamento



Relaxar significa descontraír, distraír, espairecer. No sentido físico refere-se à descontração das células musculares e uma diminuição da atividade de nossos neurônios. Quando descontraímos nossas fibras musculares, sentimos uma agradável sensação de bem estar, como se nossos corpos estivessem flutuando, uma sensação de leveza que vai invadindo-nos gradualmente. Esta sensação de bem estar será maior quanto maior for o grau de profundidade que conseguirmos atingir em nosso relaxamento.

Quando descontraímos aprendemos com maior facilidade, pois deixamos de criticar o que fazemos. As modernas formas de educação enfatizam o aprender brincando ou com satisfação. Nosso cérebro registra de forma mais rápida as coisas quando o fazemos com realização. Quase todas as pessoas têm uma facilidade muito grande para aprender ou desempenhar tarefas que gostam, enquanto têm uma dificuldade muito grande com aquelas que detestam. Primeiro devido a motivação. Elas se encontram mais motivadas quando o assunto tem referência a algo de seu interesse. Depois é a questão do relaxamento. Quando elas gostam, elas relaxam

mais, deixam a apreensão de lado, e conseguem uma eficiência maior no seu estudo ou aprendizado.

Quando uma pessoa relaxa, ela pode mais facilmente entrar num estado de vibração mental chamado de estado alfa, o qual favorece a receptividade da pessoa às sugestões que lhe serão dirigidas. Utiliza-se da técnica de relaxamento para proporcionar este estado especial quando utilizamos de autossugestões (veremos mais sobre este assunto no próximo volume). Isto pode ser conveniente ou inconveniente.

Quando se está relaxado na frente de uma televisão que está transmitindo programas saudáveis, educativos, que estimulam a nossa criatividade e o desenvolvimento do nosso potencial positivo, podemos dizer que isto é muito bom. No entanto, quando estamos assistindo programas que estimulam a agressividade, a sensualidade, emoções como raiva, vingança, desesperança, estamos sendo sugestionados de maneira negativa e isto poderá ter consequências nas nossas escolhas presentes e futuras. Diria que nestes casos, a questão da vigiância aos pensamentos passa a ser ainda mais importante.

Este estado de vibração mental é uma condição semelhante ao sono com algumas diferenças. No sono o corpo fica com seus reflexos ausentes ou diminuídos, enquanto no estado alfa os reflexos permanecem presentes. Quando a pessoa se encontra neste estado praticando uma meditação, ela mantém a consciência do que está havendo ao seu redor.

Ao induzir-nos num estado de vibração mental alfa somos capazes de influenciar diversas funções do nosso organismo, de experimentar tranquilidade, paz, harmonia, felicidade, sem a necessidade do uso de drogas. Na verdade nós nos permitimos entrar num estado de calma e relaxamento, de paz e tranquilidade porque nós desejamos entrar em tal estado.

O relaxamento pode ser praticado na posição sentada em uma cadeira ou poltrona ou na posição deitada. Você deve se colocar da forma mais confortável possível. Se o seu obje-

tivo com o relaxamento for dormir, a posição deitada é a mais aconselhada. Agora, se você deseja meditar, é aconselhável que você procure manter uma posição sentada, com as costas eretas, a cabeça confortavelmente equilibrada e os braços apoiados sobre as coxas.

Meditar é diferente de relaxar. Pode-se utilizar do mecanismo de relaxar para entrar em estado de meditação. O relaxamento também pode ser uma consequência do ato de meditar. No entanto, enquanto durante o relaxamento a pessoa pode pensar em várias coisas ao mesmo tempo, ou até viajar mentalmente, na meditação a atenção em algum foco é essencial. Além disto, a capacidade de manter a atenção se prolonga após a meditação, proporcionando ao praticante perceber manifestações discretas quando entra em um determinado local. Apesar de serem atos diferenciados, o relaxamento também pode ser uma forma interessante do praticante perceber um maior bem estar.

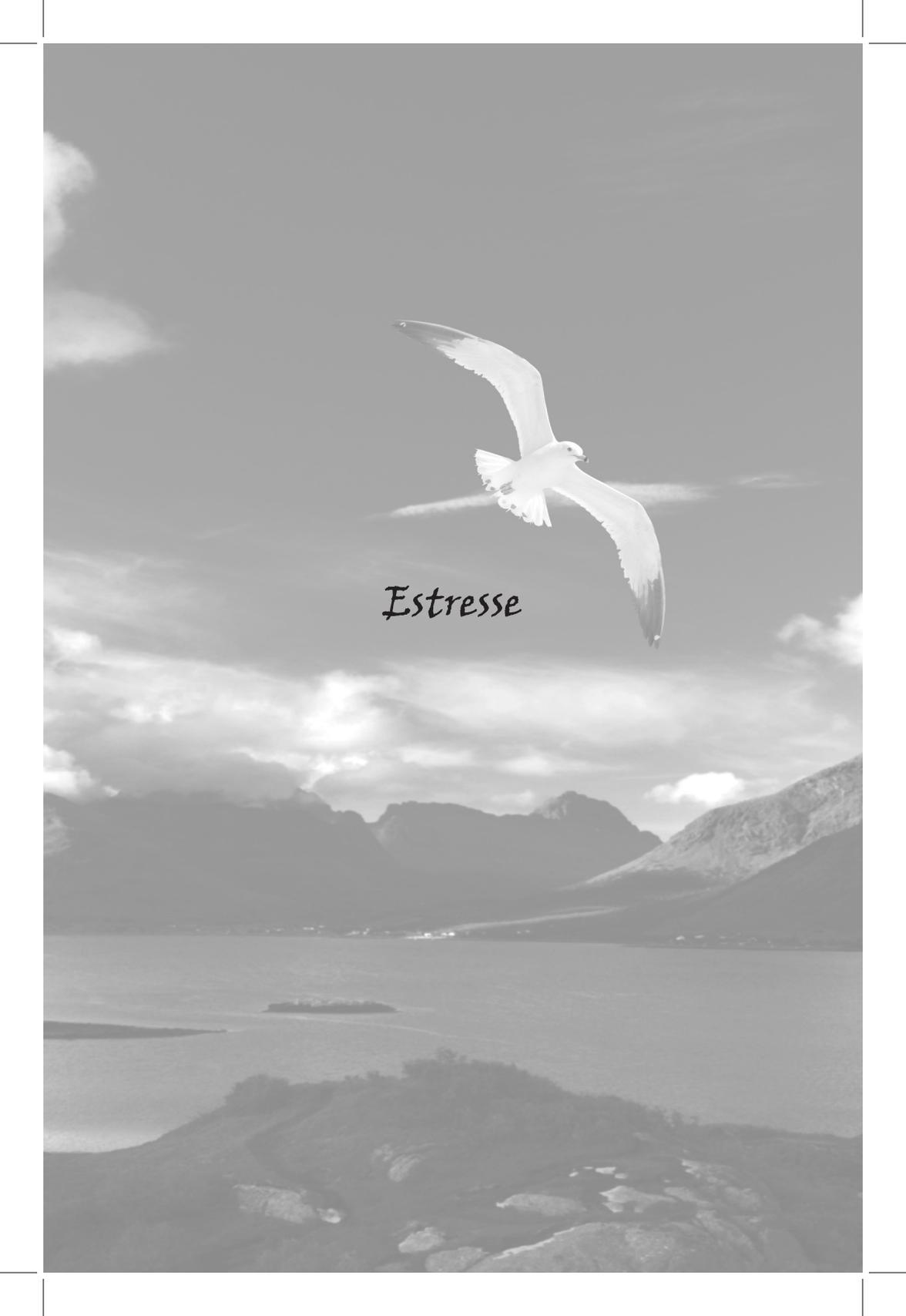
No CD que acompanha este livro deixei um exercício de meditação cujo foco de atenção é o relaxamento muscular. Ao realizá-lo, estará também auxiliando a manter sua pressão arterial equilibrada, sua mente harmonizada e seu estresse reduzido.

Para a meditação com foco no relaxamento, recomendo que você fique sentado numa cadeira ou poltrona que permita apoiar a cabeça. Neste exercício também você poderá deitar, se assim o preferir, com o cuidado para manter-se acordado até o final do exercício (muitas pessoas ao realizarem este exercício deitadas, acabam adormecendo antes do final do mesmo, o que é excelente para quem tem problema de insônia, mas não atinge todos os objetivos para quem deseja controlar melhor seus níveis de estresse ou pressão arterial). Com os olhos fechados, encontre uma posição confortável. Durante esta meditação, evite movimentar seu corpo (mãos, braços e pernas). Quando estiver focalizando cada parte do corpo você pode encontrar a melhor posição com movimentos delicados,

evitando a seguir mover novamente aquela parte que já foi relaxada.

Procure sempre, antes de iniciar um exercício de meditação, respirar algumas vezes mais lentamente para soltar as tensões. Esta é uma técnica que permite um nível de relaxamento profundo, com redução nas preocupações e uma sensação de paz e tranquilidade no final do exercício.

O exercício focado no relaxamento tem cerca de dezoito minutos de duração. Realize este exercício regularmente para que consiga obter melhores e mais rápidos resultados. Aquelas pessoas que apresentam quadros de fibromialgia (abordaremos no capítulo de estresse) têm neste exercício uma excelente ferramenta para auxiliar no seu bem estar e na redução da dor muscular.



Estresse



a opção de escrever neste primeiro volume sobre o stress não foi por acaso. Com certeza é um dos problemas mais vivenciados atualmente pela população mundial. É difícil você não conhecer alguém que esteja estressado, que não reclame de se sentir estressado de alguma maneira.

O termo estresse tem sua origem na física. É utilizado toda vez que uma força é aplicada sobre um sistema e leva o mesmo à sua deformação ou destruição. No ser humano entende-se o estresse como todo estímulo que afeta de modo negativo a uma pessoa. Vamos ver em seguida como a definição de estresse apareceu no contexto médico. Em muitos casos somente se percebe a ação negativa de um estímulo, após passar muito tempo da percepção do mesmo. Atualmente é comum as pessoas utilizarem o termo estresse com o significado de irritação, descontrole, cansaço, fadiga, nervosismo.

Hans Selye, um pesquisador canadense, apresentou em 1936 um conceito original de estresse, deduzido a partir de experimentos com animais os quais eram submetidos a diversos estímulos estressantes e seus organismos respondiam

de maneira regular. O Dr. Selye definiu então o estresse como “uma reação automática, não específica, do corpo a qualquer demanda, podendo ser um desafio ou qualquer tipo de mudança que requer uma adaptação.” Ele chamou este processo apresentado de “Síndrome de Adaptação Geral”, explicando como o estresse estimula a produção dos hormônios do eixo hipotalâmico - hipofisário - suprarrenal e como estes proporcionam o aparecimento de doenças psicossomáticas.

Assim, diversas reações orgânicas, consciente ou inconscientemente, são desencadeadas ao mesmo tempo quando nos sentimos ameaçados. Estas reações podem ser consideradas necessárias ao organismo num primeiro instante. A este tipo de reação, Selye definiu como eustresse. Quando as situações, independentes de se serem positivas ou negativas, são frequentemente repetidas, nos encontramos num estado negativo, que é chamado distresse, que pode ser agudo (situação intensa, mas por período curto, como ao saber do falecimento de um parente) ou crônico (nos casos que ocorrem de forma repetida ou permanente, como dificuldades financeiras, problemas de relacionamento no trabalho ou excesso de atividade física sem tempo para recuperação entre os exercícios).

Considera-se que existe estresse quando alguns fatores como as transformações existentes na caminhada, as necessidades físicas, mentais, materiais ou espirituais não se ajustam às exigências, capacidades ou expectativas do indivíduo. Dentro do contexto em que vivemos nos dias de hoje, as exigências diárias são consideradas por muitos como fatores estressantes. Um ponto que cabe neste momento para reflexão, considerando as vidas sucessivas e a falta de um comprometimento com o caminho da espiritualidade em momentos passados, é nos questionarmos se os aspectos que hoje julgamos estressantes não atingiram a magnitude em que se encontram devido a nossa falta de ação em outros momentos? Quando começamos a postergar nossa necessidade de espiritualização, através do desenvolvimento da religiosidade que precisamos desenvolver, vamos acumulando tarefas a serem resolvidas.

Estas, pouco a pouco, começam a se materializar como forma de obstáculos ou dificuldades na caminhada. Podemos estar vivenciando um momento espiritual em que um somatório de situações passadas não resolvidas está agora nos cobrando um posicionamento e uma decisão. Se continuarmos a deixar para o futuro para assumir as nossas responsabilidades neste item, continuaremos a ter um maior número de situações a serem resolvidas e, conseqüentemente, mais estresse a caminho.

Podem ser citados como fatores de estresse:

- **Físicos** - ruído, iluminação excessiva, calor, frio, vento, odores fortes e irritantes, ambiente com pouca ventilação, etc.;

- **Sociais** - interação com pessoas, convivência com parentes, perda de emprego, promoção, conflitos com colegas, etc.;

- **Pessoais** - problemas de saúde, morte de parente, nascimento de filho, problemas financeiros; relacionamento com cônjuge, etc.

- **Individuais** - relacionados com a rotina diária de cada um como a atividade física, o sono, a alimentação, o lazer, o sexo, etc..

É difícil pensar em alguém que não apresente um destes fatores presentes em sua vida. Quando a pessoa tem um ou vários destes aspectos individuais em desequilíbrio, isto também conta como um fator de estresse. Precisamos perceber, no entanto, que a simples existência de um destes fatores em nossa vida, não gera necessariamente um estresse. A diferença está em como cada pessoa interpreta a existência destes aspectos no seu cotidiano. Existem pessoas submetidas a diversos estímulos negativos que conseguem manter a sua saúde íntegra, pois transformam as adversidades em possibilidades de aprendizado e crescimento. Pense nos fatores que hoje estão lhe estressando e imagine daqui a dez anos qual a importância destes fatores em sua vida. Ao se fazer esta per-

gunta você estará eliminando das causas que fazem com que você se sinta estressado e estará vivendo de maneira mais feliz.

Uma família para na estrada por uma pane no automóvel. Enquanto para um aquilo é uma possibilidade de aventura, pois é algo inesperado que acontece e ele fica pensando nas possibilidades positivas do fato, para outro é um fator de estresse, pois ele estava contando que iria chegar mais cedo para poder curtir a praia e o mar. Para outro o fator de estresse está no fato de ter de ficar parado esperando, já que ele é uma pessoa ativa que detesta ficar inativo, enquanto outro se conforta em pensar que existe um significado positivo para aquela situação, que às vezes, apenas mais tarde se consegue descobrir. A maneira de cada um pensar a mesma situação pode fazer com que ela atue como um fator estressante ou não.

Organicamente o estresse pode manifestar-se de várias formas, podendo estes sinais ou sintomas serem divididos em quatro tipos básicos:

- **Físicos** - dor em geral (cabeça, abdome, músculo, peito, etc.), cansaço, falta de sono, taquicardia, enjoo, suor excessivo, resfriados repetidos, problemas de pele, câncer, distúrbios imunológicos, etc.

- **Cognitivos** - prejuízo na concentração, dificuldade de memória, incapacidade de tomar decisões, etc.

- **Emocionais** - depressão, ansiedade, ódio, temor, preocupação, irritabilidade, impaciência, etc.

- **Comportamentais** - inquietude, pressa, compulsão alimentar, dependências (fumo, álcool, drogas), etc.

Quando ocorre uma sobrecarga de estresse (físico, social ou psicológico), são ativadas as glândulas suprarrenais estimulando a produção excessiva de corticóides, que por sua vez afetarão órgãos como o estômago (podendo gerar úlceras gástricas), o timo, o baço e os linfonodos (interferindo no

sistema de defesa, deixando o organismo mais vulnerável a infecções). Observam-se com certa frequência pessoas que se resfriam ou apresentam quadros característicos de baixa imunidade como aftas, herpes labial ou genital, candidíase oral ou genital, etc., quando estão submetidas a um frequente fator estressante.

Parece que, quando os mecanismos de adaptação se encontram em níveis adequados, os níveis dos corticosteróides não são muito altos, porém, quando se encontram pessoas com maiores dificuldades de adaptação, como os pacientes com depressão, esses níveis são mais elevados.

Ao mesmo tempo, por ativar também nas suprarrenais uma produção aumentada de catecolaminas (hormônios como a adrenalina e a noradrenalina), podem aparecer como consequência um aumento na pressão sanguínea arterial e lesões no miocárdio (músculo cardíaco).

Assim, a glândula suprarrenal parece ter reações diferentes conforme o tipo de estresse. Quando em situações de agressão, a região cortical da glândula produz corticóides, enquanto a região medular libera noradrenalina. Já em situações de tensão e ansiedade, a região medular prioriza a liberação de adrenalina. Isto nos indica que, de alguma maneira, o sistema límbico, ao perceber o conflito que está ocorrendo, passa informações diferentes para as glândulas suprarrenais.

Sabe-se que hormônios como a adrenalina e noradrenalina exercem influência sobre as reações imunológicas. Quando elas estão aumentadas, promovem uma inibição das respostas de anticorpos. Eles podem ter sua liberação relacionada com fatores psicológicos. Diversas pesquisas demonstram uma grande influência das emoções sobre o sistema imune.

Selye descreveu a resposta ao estresse, conhecida por Síndrome de Adaptação Geral, em dois estágios: uma resposta adaptativa inicial (com duração de segundos, minutos ou horas) e uma resposta prolongada ao estresse (com duração de dias, semanas, meses ou anos).

No livro “Psicobiologia da cura mente-corpo” Ernest Rossi comenta os eventos que ocorrem quando estamos submetidos a uma situação que consideramos estressante e fica mais fácil compreender porque é importante fazer algo que gostamos, pois geralmente temos um nível maior de tolerância e aceitação dos eventos, fazendo com que esta cascata de reações orgânicas que vamos descrever não aconteça. A seguir vou descrever de maneira sucinta os acontecimentos que surgem em nosso organismo quando somos submetidos a uma situação de estresse constante. Talvez você consiga se identificar numa das fases e perceber a importância de modificar sua forma de reagir aos acontecimentos o mais rápido possível.

Quando acontece algum fato inesperado, diferente ou estranho, o nosso cérebro estimula numa fração de segundo uma produção de hormônios (noradrenalina e adrenalina) que vão, por sua vez, liberar e utilizar glicose (elemento fundamental para as funções de todas as células do corpo, presente nos doces, açúcar e pães) para emergência. Segundos após o agente estressor ser percebido, o hipotálamo estará produzindo corticotropina, que vai estimular a hipófise a produzir o ACTH (hormônio adeno-cortico-tropico, ou em outras palavras, um hormônio que vai estimular a região do córtex da suprarrenal) dentro de 15 segundos. Antes de estimular a suprarrenal este hormônio evoca muitas respostas adaptativas no coração, pulmões, fígado, cérebro e músculos em cerca de 20 a 30 segundos.

Veja que até este momento passou-se menos de um minuto e diversas ações de adaptação já estão ocorrendo, muitas das quais você nem chegou a perceber, pois não resultaram em uma mudança perceptível ao seu ser. Em poucos minutos após receber o ACTH, as células da suprarrenal liberam o cortisol na corrente sanguínea. Este hormônio tem a responsabilidade de estimular uma série de respostas adaptativas em vários tecidos e órgãos do corpo. Entre as respostas positivas que o cortisol provoca neste instante podemos citar o aumento da mobilização e uso da energia, um aumento da

capacidade de cognição e do desempenho nas atividades que necessitarão ser realizadas, um aumento do tônus cardiovascular e cardiopulmonar, preparando o indivíduo para a fuga ou a luta, além de uma analgesia ao estresse proporcionando que o indivíduo não sinta dor para poder realizar aquilo que ele necessita. Para que estas funções possam ser ativadas, outras são inibidas, pois não são necessárias num momento de emergência. Entre elas podemos citar uma diminuição do sistema imunológico, da digestão, da sexualidade e do crescimento.

A resposta de alarme geralmente deve começar a diminuir dentro de minutos. Rossi dá o exemplo que até vinte minutos era o melhor período de concentração para soldados inspecionando terrenos a busca de minas. Após este tempo eles começavam a tremer.

Imagine que, se você se depara com um fator de estresse num dia, o seu sistema de adaptação permite que esta resposta seja desligada. À medida que o fator (ou fatores) de estresse se repete com mais frequência, a resposta passa a não ser mais desligada. O organismo começa a produzir cortisol em pulsos quase horários de liberação do mesmo. Vão passando dias, semanas, meses ou anos com a mesma sem que a resposta inicial de alarme se desligue e a ação do cortisol a longo prazo começa a interferir em outras áreas.

Surgem mais facilmente as adições (alcooolismo, tabagismo, drogadição); ocorre um aumento das miopatias (inflamações musculares), da fadiga (cansaço), da depressão, dos problemas respiratórios, das úlceras por estresse e de hipertensão. Pode-se dizer que muitos casos de hipertensão acometem pessoas com uma história familiar de pressão alta, mas tendo como fator desencadeante o estresse. Pode ser que esta pessoa fosse desenvolver mais tarde a hipertensão, mas o fato de estar submetida a uma situação incômoda continuamente certamente contribui para o surgimento antecipado desta enfermidade.

Além dos fatores acima, observa-se diminuição da memória e da aprendizagem, uma redução da libido e alterações no sono (vamos tratar deste assunto em seguida). Podem se desenvolver nestas pessoas impotência, frigidez, anovulação (com consequentes alterações no ciclo hormonal), descalcificação e envelhecimento precoce.

Estes eventos são desencadeados sempre que nosso cérebro interpreta que alguma situação parece ser ameaçadora, desafiante ou potencialmente perigosa. Nestas situações, como dissemos, nosso organismo se prepara para lutar ou correr. Isso acontece desde a idade da pedra quando nossos ancestrais precisavam escapar dos perigos efetivos que tinham que enfrentar no seu dia-a-dia. O mundo mudou, mas nossos instintos de preservação ainda são fortes.

Pode-se dizer que existem quatro tipos de alarme que em geral indicam que estamos entrando na fase de resposta prolongada ao estresse. Todos os tipos podem ser acionados, mas geralmente um deles se destaca dos demais. São eles:

- Reações Emocionais;
- Mudanças de Comportamento;
- Distúrbios da Concentração e Raciocínio;
- Alterações Fisiológicas Psicossomáticas.

Muitas vezes a própria pessoa submetida ao fator estressante acredita estar bem, mas outros estímulos, muitas vezes insignificantes, podem encontrar menos resistência para desencadear novas crises. Em alguns casos a referência de outra pessoa a respeito dos sintomas que você esteja sentindo pode ser importante para identificar que você está vivenciando um momento de stress. Assim, é interessante dar atenção às observações de amigos ou pessoas que se importem com você.

Como disse anteriormente, o que para um atua como fator estressante, para outros não tem uma repercussão

maior. Da mesma maneira, um determinado fator estressante pode provocar certos sintomas numa pessoa e causar sintomas completamente distintos em outra. Entre as reações comuns ao estresse no âmbito psicológico, podemos identificar depressão, ansiedade, pânico, medo, desespero e raiva.

Existem algumas formas de evitar o estresse. Como uma das consequências do estresse é a tensão muscular, o relaxamento é um excelente antídoto contra o mesmo. Sua prática frequente, associada a uma respiração calma e profunda podem realmente ajudar bastante. Além disso, a meditação também é uma ferramenta a ser utilizada.

O desenvolvimento de uma religiosidade é outra forma de evitar o stress. Muitas pessoas referem que se sentem mais calmas após ir numa igreja, num templo budista ou num centro espírita. Um dos motivos tem a ver com a energia do local. Como a imensa maioria das pessoas vai a estes lugares em busca de um maior equilíbrio espiritual, a energia do local também fica mais positiva, favorecendo aos que lá chegam mais pesados energeticamente. Lógico que apenas ir a um local de culto não modifica ninguém, mas lá a pessoa tem a oportunidade de refletir, pensar nas situações estressantes de suas vidas e, muitas vezes, tomarem novas decisões sobre o que fazer. Se ao saírem de lá nada for modificado, a tendência é que os sintomas continuem aparecendo. Mas por alguns instantes eles ficarão mais amenos.

Marlene Nobre, no artigo “Estresse e Espiritualidade” lembra que “somos seres em evolução. Quanto mais perto nos encontramos da animalidade mais agimos com instintos e sensações. Com o passar do tempo, e a evolução espiritual consequente, passamos a ter sentimentos, sendo o amor, o mais sublimado deles. Se estamos escravizados aos instintos, a maneira pela qual fazemos face aos fatores estressantes é muito primitiva e resulta quase sempre em um mau estresse. Aprendemos também que é preciso humildade para vencer a animalidade inferior. Infelizmente, porém, em nossas relações

em sociedade e no lar estamos muito longe desse sentimento sublime que está intimamente ligado ao amor. Assim, a fé é importante porque abre as portas do coração para sentir e viver o amor divino em nossas vidas. Através da oração, da meditação, da compreensão do valor da dor, temos a possibilidade de conhecermo-nos a nós mesmos e a reagirmos de forma mais equilibrada às tensões da existência humana. Comprendemos, igualmente, que é preciso treino para o perdão e para eliminação da raiva, da inveja, da mágoa e de outros sentimentos negativos. A nossa busca da paz para viver no lar, no ambiente de trabalho, dentro da sociedade tem de ser centralizada em Jesus.”

Cultivar uma espiritualidade mais saudável se faz ao vivenciar atitudes que nos aproximem de Deus, seguindo os ensinamentos que Jesus nos deixou. Quando nos deixamos impregnar por emoções negativas estamos nos predispondo energeticamente ao estresse.

Estamos vivendo numa época em que se dá mais importância ao “TER” do que ao “SER”. E não percebemos que esta busca cada vez mais frenética pelo “ter” é que gera grande parte de nosso estresse. São vários os motivos que estão por trás da necessidade de correr atrás daquilo que desejamos “ter”. Grande parte deles tem relação com emoções inadequadas que ainda apresentamos. Além disso, entendo a falta de fé como a principal causa de nossa desarmonia. Em razão de não acreditar verdadeiramente na vida futura, muitos acabam por se atirar na busca dos valores materiais temporários, em detrimento dos tesouros que nem a traça ou a ferrugem consomem, que são as virtudes que podemos e devemos desenvolver em nós para que possamos nos habilitar para habitar os mundos superiores.

No livro “O Evangelho Segundo o Espiritismo” de Allan Kardec, vemos uma referência no capítulo II que se encaixa perfeitamente no contexto acima. “A ideia clara e precisa que se faça da vida futura proporciona inabalável fé no porvir, fé

que acarreta enormes consequências sobre a moralização dos homens, porque muda completamente o ponto de vista sob o qual encaram eles a vida terrena. Para quem se coloca, pelo pensamento, na vida espiritual, que é indefinida, a vida corpórea se torna simples passagem, breve estada num país ingrato. As vicissitudes e tribulações dessa vida não passam de incidentes que ele suporta com paciência, por sabê-las de curta duração, devendo seguir-se-lhes um estado mais ditoso. A morte nada mais restará de aterrador; deixa de ser a porta que se abre para o nada e torna-se a que dá para a libertação, pela qual entra o exilado numa mansão de bem-aventurança e de paz. Sabendo temporária e não definitiva a sua estada no lugar onde se encontra, menos atenção presta às preocupações da vida, resultando-lhe daí uma calma de espírito que tira àquela muito do seu amargor.

Pelo simples fato de duvidar da vida futura, o homem dirige todos os seus pensamentos para a vida terrestre. Sem nenhuma certeza quanto ao porvir, dá tudo ao presente. Nenhum bem divisando mais precioso do que os da Terra, torna-se qual a criança que nada mais vê além de seus brinquedos. E não há o que não faça para conseguir os únicos bens que se lhe afiguram reais. A perda do menor deles lhe ocasiona causticante pesar; um engano, uma decepção, uma ambição insatisfeita, uma injustiça de que seja vítima, o orgulho ou a vaidade feridos são outros tantos tormentos, que lhe transformam a existência numa perene angústia, infligindo-se ele, desse modo, a si próprio, verdadeira tortura de todos os instantes. Colocando o ponto de vista, de onde considera a vida corpórea, no lugar mesmo em que ele aí se encontra, vastas proporções assume tudo o que o rodeia. O mal que o atinja, como o bem que toque aos outros, grande importância adquire aos seus olhos. Aquele que se acha no interior de uma cidade, tudo lhe parece grande: assim os homens que ocupem as altas posições, como os monumentos. Suba ele, porém, a uma montanha, e logo bem pequenos lhe parecerão homens e coisas.

É o que sucede ao que encara a vida terrestre do ponto de vista da vida futura; a Humanidade, tanto quanto as estrelas do firmamento, perde-se na imensidade. Percebe então que grandes e pequenos estão confundidos, como formigas sobre um montículo de terra; que proletários e potentados são da mesma estatura, e lamenta que essas criaturas efêmeras a tantas canseiras se entreguem para conquistar um lugar que tão pouco as elevará e que por tão pouco tempo conservarão. Daí se segue que a importância dada aos bens terrenos está sempre em razão inversa da fé na vida futura.

Se toda a gente pensasse dessa maneira, dir-se-ia que tudo na Terra periclitaria, porquanto ninguém mais se iria ocupar com as coisas terrenas. Não; o homem, instintivamente, procura o seu bem-estar e, embora certo de que só por pouco tempo permanecerá no lugar em que se encontra, cuida de estar aí o melhor ou o menos mal que lhe seja possível. Ninguém há que, dando com um espinho debaixo de sua mão, não a retire, para se não picar. Ora, o desejo do bem-estar força o homem a tudo melhorar, impelido que é pelo instinto do progresso e da conservação, que está nas leis da Natureza. Ele, pois, trabalha por necessidade, por gosto e por dever, obedecendo, desse modo, aos desígnios da Providência que, para tal fim, o pôs na Terra. Simplesmente, aquele que se preocupa com o futuro não liga ao presente mais do que relativa importância e facilmente se consola dos seus insucessos, pensando no destino que o aguarda.

Deus, conseqüentemente, não condena os gozos terrenos; condena, sim, o abuso desses gozos em detrimento das coisas da alma. Contra tais abusos é que se premunem os que a si próprios aplicam estas palavras de Jesus: Meu reino não é deste mundo. Aquele que se identifica com a vida futura assemelha-se ao rico que perde sem emoção uma pequena soma. Aquele cujos pensamentos se concentram na vida terrestre assemelha-se ao pobre que perde tudo o que possui e se desespera." Você consegue perceber como a fé no futuro reduz o estresse? E como conquistar esta fé na vida futura? Através do

estudo e da assimilação das lições que Jesus nos deixou.

Grande parte do estresse dos dias modernos está relacionado com a questão da fé. Temos a tendência a agir feito São Tomé, ou seja, precisamos ver para crer. Muitos somente acreditam naquilo que a ciência comprova. Na realidade somente percebemos aquilo que desejamos perceber. Jesus já dizia que “Ouvireis com os vossos ouvidos e não escutareis; olhareis com os vossos olhos e não vereis”.

Carlos Eduardo Durgante no livro “Pondo Fé na Ciência” apresenta diversos estudos e evidências sobre os efeitos benéficos da fé, da religiosidade e da espiritualidade e comenta sobre a necessidade da Ciência completar o conhecimento científico com princípios éticos e morais. No entanto, muitas pessoas ainda insistem em negar esta realidade e o estresse surge em decorrência desta escolha.

Entre as emoções inadequadas que tem relação com a “necessidade” de correr atrás dos valores materiais estão: a cobiça (desejo imoderado e inconfessável de possuir) daqueles que desejam possuir; o orgulho daqueles que já possuem um bem ou uma posição; a vaidade daqueles que gostam de ostentar valores que apresentam temporariamente; a avareza daqueles que acumulam riquezas e nem sempre as desfrutam; o egoísmo daqueles que desejam ter algo para seu deleite sem pensar no seu semelhante; e a inveja daqueles que desejam possuir o que o outro tem. Enquanto estivermos encarnados no planeta Terra, devemos estar vigilantes constantemente, pois estaremos sempre sujeitos ao aparecimento de qualquer uma destas emoções. A vivência de qualquer uma delas é um fator em potencial para a geração de estresse.

Abordando o tema do estresse, achei importante trazer a lembrança de um quadro clínico que é cada vez mais comum de ser encontrado nos dias de hoje. A chamada fibromialgia, que tem como definição ser uma inflamação crônica das fibras musculares muitas vezes associada a uma inflamação de tendões e/ou ligamentos, é tida como uma síndrome genera-

lizada e crônica, que apresenta uma série de manifestações clínicas como dor muscular e articular (principalmente na região do pescoço, omoplatas, costas, cotovelos, joelhos e glúteos), cansaço, indisposição, dificuldades relacionadas com o sono (despertam algumas vezes durante a noite, apresentam um sono leve ou acordam cansados). É considerada como uma forma de reumatismo, pois pode envolver músculos, tendões e ligamentos. Pode comprometer a qualidade de vida e o desempenho profissional.

Fatores diversos podem favorecer o surgimento das manifestações da fibromialgia (desde um episódio de gripe a uma doença grave), assim como a persistência das manifestações clínicas pode provocar alterações no humor e redução da atividade física, agravando a dor e entrando num ciclo vicioso. José Henrique Rubim de Carvalho explicou em sua palestra “Fibromialgia: patologia rígida da consciência”, proferida no Congresso Médico Espírita de 2009, em Porto Alegre, que a fibromialgia costuma acometer pessoas que tem um caráter mais rígido, refletindo a sua rigidez mental no corpo físico. Outra possibilidade são as culpas a partir de escolhas inadequadas. Assim, para a cura desta patologia é, preciso observar os aspectos espirituais que possam tê-la gerado. O uso da meditação e do relaxamento pode contribuir para reduzir os sintomas da fibromialgia, associados a uma mudança na sua forma de perceber o mundo e a vida, estimulando o desenvolvimento da religiosidade e da espiritualidade.

Quando conseguimos desenvolver a nossa fé e a nossa capacidade de perceber a vida de uma forma mais positiva temos uma tendência a aceitar as adversidades, as dificuldades do caminho com mais paciência e tranquilidade, pois não estamos nos fixando apenas na existência presente, passageira para nosso espírito imortal e que serve para nosso aprendizado, mas não precisa vir acompanhada de sofrimento.

Nosso equilíbrio físico e mental são consequências da nossa harmonia espiritual. Assim, é extremamente necessá-

rio valorizarmos este lado que é tão negligenciado por muitas pessoas. Mesmo em nosso país, que é tido como um dos mais religiosos do mundo, existe uma grande prática de religiosidade externa, baseada na presença aos cultos, missas, palestras, mas ainda com pouca prática no nosso dia-a-dia. Ao primeiro sinal de desagrado, explodimos em raiva, não contemos nossa impulsividade e, com a desculpa de que precisamos extravasar para não guardarmos energia negativa, gritamos uma série de improperios e palavras de baixo nível, agredindo a outros ou a nós mesmos.

Ao nos acostumarmos com a ideia de malhar a mente através da prática da meditação, estaremos nos proporcionando uma melhor qualidade de vida, reduzindo as situações de estresse a partir de uma percepção diferente da situação.

Hans Selye disse: “Amar ao próximo é o mais sábio conselho médico de todos os tempos”. O médico Wilson Ayub Lopes cita em seu artigo o cardiologista Dean Ornish, comentando a alta incidência de doença coronariana: “Precisamos não somente desobstruir as artérias coronárias, mas também os canais dos sentimentos, permitindo a expressão pura e cristalina do nosso ser e reforçando o nosso relacionamento conosco mesmo, com o próximo e com a Divindade”. Vemos nestas palavras a importância do amor em nossas vidas para ter saúde.

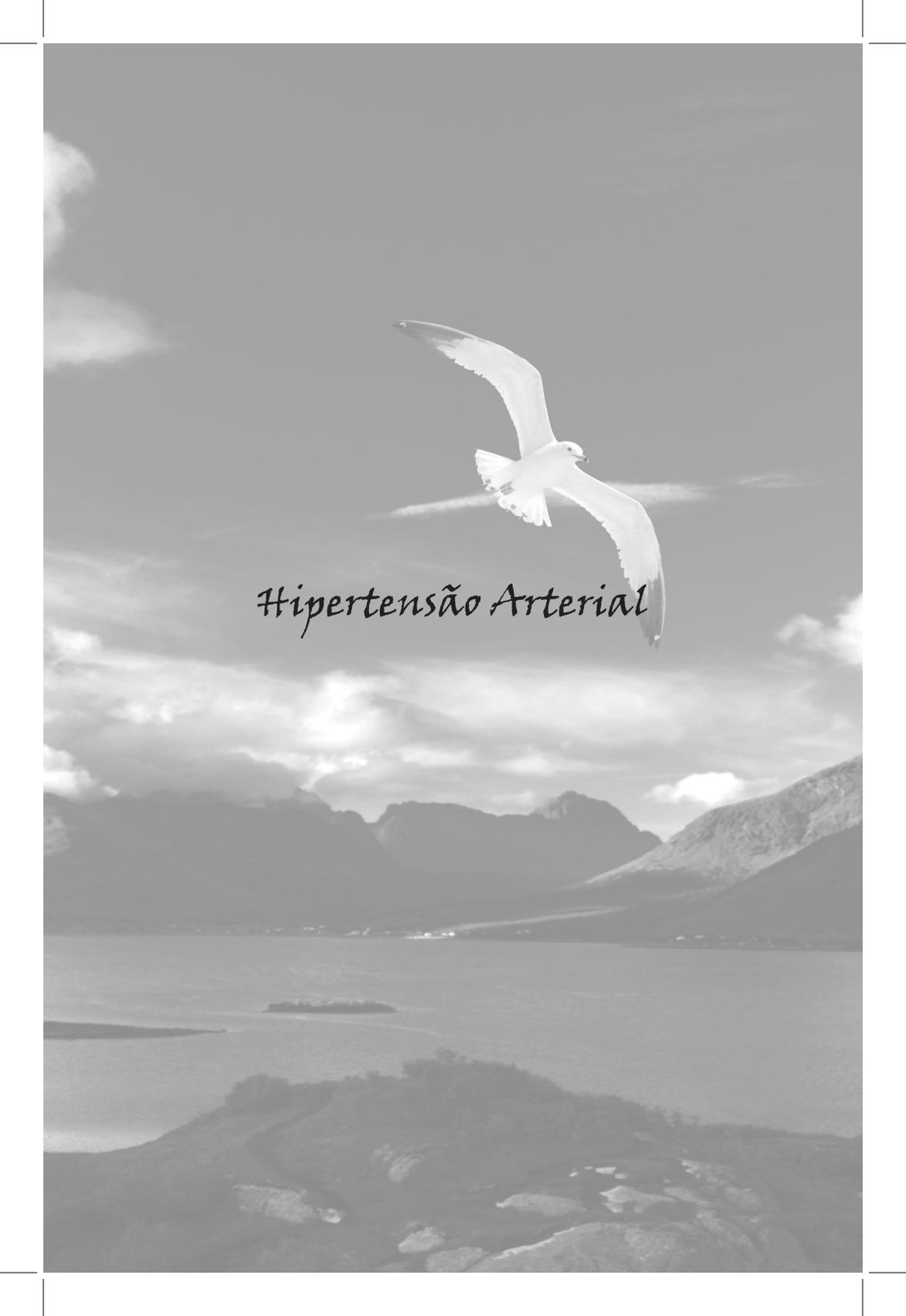
Ao desenvolvermos o sentimento do amor, nos desprezando das necessidades do “ter”, estaremos nos proporcionando mais equilíbrio físico, mental e espiritual, aliado a menos estresse. Dependerá das escolhas de cada um quando se conquistará este equilíbrio.

Apresento no CD que acompanha este livro um exercício de meditação que servirá tanto para redução do estresse como para o controle da hipertensão. Ele tem pouco mais de trinta minutos, com o objetivo de proporcionar aos praticantes atingir um estado de bem estar, paz e tranquilidade. Se você achar que não consegue ficar tanto tempo concentrado,

poderá utilizar o exercício de meditação focado no relaxamento, que já lhe proporcionará uma diminuição das tensões musculares e maior equilíbrio da pressão arterial. Neste exercício, associe o uso da respiração alternando com a concentração sobre os músculos do corpo. Além disso, utilizo algumas sugestões positivas, no sentido de lhe proporcionar mais paz, serenidade, conforto, estimulando a o desenvolvimento das suas capacidades interiores ainda adormecidas.

Procure se colocar bem à vontade, sentando em uma poltrona ou cadeira em que você possa encostar a sua cabeça. Deixe as roupas frouxas, principalmente na cintura, para não prejudicar a sua respiração. Respire profundamente umas três vezes antes de ligar o CD e fechar os olhos. Procure realizar este exercício pelo menos umas duas vezes por semana, para que possa perceber os efeitos do mesmo mais rapidamente.

À medida que você perseverar nos exercícios conseguirá obter melhores resultados, mais calma, mais paz interior, mais harmonia para o corpo e para o espírito.

A black and white photograph of a white seagull in flight, wings spread wide, flying over a coastal landscape. The background features a large body of water, a small island, and a range of mountains under a cloudy sky. The text "Hipertensão Arterial" is written in a cursive font across the middle of the image.

Hipertensão Arterial



Hipertensão Arterial

a hipertensão arterial é uma doença que afeta uma grande parcela da população mundial. Pelo fato de não haver sintomatologia na maioria dos casos, muitas pessoas não consideram a importância do tratamento preventivo. É uma doença vascular que atinge todo o organismo, podendo causar sequelas em vários órgãos como: coração, rins, olhos, cérebro, vasos, etc. Existem duas formas de tratamento para a hipertensão arterial: sem e com medicamentos. Todos os pacientes com hipertensão arterial ou com fator de risco para hipertensão arterial (história familiar, episódios anteriores de picos hipertensivos) deveriam ser educados sobre medidas não farmacológicas para controlar a pressão sanguínea.

O objetivo primário do tratamento para o paciente hipertenso é alcançar a maior redução possível no risco de longo prazo das doenças e mortalidades cardiovasculares. Baseado nas atuais evidências das pesquisas, é recomendável que a pressão sanguínea, tanto sistólica (conhecida como pressão máxima) como diastólica (conhecida como pressão mínima), sejam intensivamente baixadas a pelo menos abaixo de

140/90 mmHg, em todos os pacientes hipertensos, e abaixo de 130/80 mmHg nos pacientes diabéticos.

Existem medidas que já foram aceitas pela comunidade médica internacional como essenciais para o tratamento do paciente hipertenso. Outras ainda carecem de mais pesquisa para que possam ser recomendadas como medidas efetivas, não impedindo que sejam utilizadas em concomitância com as demais medidas. Procurei estabelecer as medidas que são utilizadas rotineiramente e apresentar outras alternativas citadas na literatura. Tais medidas devem ser instituídas sempre que apropriado em todos os pacientes, incluindo os que estão no limite da pressão arterial normal e aqueles que necessitam tratamento medicamentoso. O objetivo é baixar a pressão arterial e controlar outros fatores de risco.

Combinações de modalidades de tratamento de estilo de vida que aperfeiçoam nutrição, exercícios, controle de peso e controle do estresse deveria evitar a necessidade de medicamentos em muitos casos de hipertensão relacionada à tensão.

Considera-se como pressão arterial normal quando a pessoa apresenta a pressão máxima ou Pressão Arterial Sistólica (PAS) entre 120 - 129 mmHg ou pressão mínima ou Pressão Arterial Diastólica (PAD) entre 80 e 84 mmHg. Uma pressão arterial normal alta teria PAS (máxima) entre 130 e 139 mmHg ou PAD (mínima) entre 85 e 89 mmHg. Aqueles que se encontram com PAS (máxima) entre 140 e 159 mmHg ou PAD (mínima) entre 90 e 99 mmHg estão classificados no grupo de hipertensos estágio 1 ou Hipertensão leve. Passa para o estágio 2 ou Hipertensão moderada quando a PAS (máxima) fica entre 160 e 179 mmHg ou a PAD (mínima) entre 100 e 109 mmHg. Quando a PAS (máxima) ultrapassa os 180 mmHg ou a PAD (mínima) é superior a 110 mmHg classifica-se como estágio 3 ou Hipertensão severa. Para que se firme o diagnóstico de hipertensão arterial precisa-se observar uma pressão arterial elevada em pelo menos três oportunidades em momentos

diferentes. Uma medida isolada de pressão arterial elevada não permite estabelecer o diagnóstico de hipertensão arterial, embora possa ser um indicativo.

As terapias não medicamentosas podem servir como tratamento inicial para pacientes hipertensos no estágio 1, para facilitar a parada ou retirada de medicação de pacientes com hipertensão arterial bem controlada (sempre com acompanhamento médico), prevenir hipertensão arterial em populações de alto risco e reduzir a pressão arterial em indivíduos normotensos e portanto diminuir seu risco de doença cardiovascular associada a pressão arterial.

Em estudo clínico realizado para determinar a influência das medidas comportamentais na pressão arterial, observou-se que indivíduos com pressão arterial acima do normal, incluindo estágio 1 de hipertensão arterial, podem fazer múltiplas mudanças no estilo de vida que abaixa a pressão arterial e reduz o seu risco de doença cardiovascular.

Observou-se que um sistemático aconselhamento em saúde primária para pacientes hipertensos não tratados produzem reduções nos níveis pressóricos que podem ser modestos para o indivíduo, mas são muito importantes no ponto de vista da saúde pública.

Entre as medidas não farmacológicas largamente aceitas pelos médicos para baixar a pressão arterial e o risco cardiovascular podemos citar a redução de peso, a interrupção do fumo, a redução da ingestão de álcool, a restrição de sódio, exercício aeróbico e o aumento da ingestão de frutas e verduras e diminuição na ingestão de gordura total e saturada. A redução de peso e a restrição de sal são consideradas pedras chaves no tratamento não farmacológico, além de serem alternativas seguras e efetivas para o tratamento de pacientes idosos.

Além disso, o controle do estresse e a possibilidade de evitar medicamentos que elevam a pressão arterial (como an-

ticoncepcionais, moderadores de apetite, antiinflamatórios, descongestionantes nasais, antidepressivos, corticóides, derivados da ergotamina, estimulantes, cafeína, cocaína e outros).

1. Redução de peso

O excesso de peso é um fator de predisposição ao aumento da pressão sanguínea e da hipertensão arterial.

Quando se obtêm a redução de peso, além de reduzir a pressão arterial em pacientes obesos, é possível ter efeitos benéficos em pacientes com fatores de risco associados como diabetes. Logicamente pode-se ter uma redução da pressão arterial mais elevada quando a redução de peso é associada a outras medidas não farmacológicas.

2. Dieta alimentar

Embora as pessoas que fazem uma alimentação a base de vegetais tenham uma pressão sanguínea mais baixa que os não vegetarianos, nenhum componente dietético específico (por exemplo fibra ou gordura) foi documentado como um fator benéfico. Uma alimentação com índices mais baixos de gordura é recomendada para diminuir o risco de doença cardiovascular e auxiliar no controle de peso.

A ingestão de mais frutas e verduras pode influenciar beneficemente fatores de risco cardiovascular auxiliando na redução da pressão arterial.

Foi realizado um grande estudo clínico chamado DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) que tinha por objetivo o estímulo de uma alimentação rica em produtos com baixas gorduras diárias e redução de gordura saturada, gordura total e colesterol, além de aumento na ingestão de vegetais e frutas. Ele demonstrou uma substancial diminuição da pressão arterial em indivíduos hipertensos e normotensos.

3. Restrição de sódio (sal)

Embora esteja incluída dentro das orientações alimentares, a restrição de sal merece um comentário a parte dada a

sua importância no controle da hipertensão arterial. Existem estudos epidemiológicos sugerindo que a ingestão de sal colabora para a elevação e a prevalência da hipertensão arterial.

Pode-se conseguir uma diminuição de 4 - 6 mmHg em média, segundo indicação de ensaios clínicos randomizados, reduzindo a ingestão de sal diária em torno de 4,7 à 5,8 gramas. Para tanto deve-se evitar não apenas o sal como também a comida salgada, principalmente a partir de alimentos industrializados.

4. Diminuição da ingestão de álcool

Devido ao seu significativo efeito depressor, o álcool deveria ser evitado pelas pessoas hipertensas. Há autores que referem uma relação linear entre o consumo de álcool, os níveis de pressão arterial e a prevalência de hipertensão arterial na população. Outros relacionam os altos níveis de consumo de álcool com um risco aumentado de acidente vascular cerebral. Bebedores que consomem mais de cinco drinques por dia podem experimentar um aumento na pressão sanguínea após uma retirada abrupta do álcool e possivelmente sejam diagnosticados como hipertensos no início da semana se tiverem um padrão de beber muito nos finais de semana. Estudos falam que uma taça de vinho pode ter um efeito protetor, desde que seja mantida nesta quantidade.

5. Exercício aeróbico

Existe confirmação do valor do exercício aeróbico com relação a diminuição da pressão arterial. Pacientes sedentários devem, no entanto, ser orientados a realizar exercícios aeróbicos em níveis modestos, de forma regular, como caminhada, corrida lenta ou natação, por 30 a 45 minutos, 3 vezes por semana.

Um exercício, mesmo suave, pode baixar a pressão arterial sistólica em cerca de 4 a 8 mmHg. No entanto, exercícios como levantamento de peso (musculação com acompanhamento de profissional não está incluída neste caso) pode ter

um efeito pressor (podem elevar a pressão) e devem ser evitados, principalmente por aqueles que já apresentam sinais de aumento nos níveis pressóricos. Se estes níveis forem muito elevados, o exercício físico pesado deve ser desencorajado ou prorrogado até que um tratamento medicamentoso apropriado seja instituído e comece a fazer efeito.

6. Suspensão do tabagismo

A suspensão do tabagismo é possivelmente a medida não farmacológica mais poderosa para prevenção de doenças cardiovasculares e não cardiovasculares, incluindo acidente vascular cerebral e infarto.

Aqueles pacientes que abandonam o hábito de fumar antes da meia idade passam a ter uma expectativa de vida semelhante aos pacientes que não fumam. A simples suspensão do uso do cigarro não abaixa a pressão arterial, mas diminui o risco de algum distúrbio cardiovascular.

Assim, embora não tenha uma ação direta sobre a pressão arterial, inclui-se esta orientação entre as medidas não farmacológicas como forma preventiva de evitar complicações que podem surgir. Portanto, pacientes hipertensos que fumam devem ser aconselhados a deixar de fumar.

7. Terapia de relaxamento

A terapia de relaxamento é mais uma opção não farmacológica para abaixar a pressão sanguínea. A tensão mental parece claramente unida ao desenvolvimento e manutenção de pressão alta. Esta forma de tratamento está diretamente relacionada a tensão e ao estresse. Quando realizada isoladamente ou poucas vezes, os efeitos deste tipo de tratamento podem ser passageiros, ajudando no controle de uma elevação momentânea de pressão arterial. À medida que o praticante utilize o relaxamento e procure igualmente modificar sua forma de encarar a vida, buscando uma forma mais positiva de perceber a vida, este tipo de terapia pode ser uma excelente ferramenta para o controle da pressão arterial. Neste ponto

associamos o desenvolvimento de uma fé mais fortalecida, baseada no raciocínio e no estudo, pois isto favorece um entendimento mais saudável das dificuldades que enfrentamos em nossa vida.

Um melhor entendimento da relação entre estimulação emocional e pressão alta tem acelerado o conhecimento que cerca as entidades relacionadas à tensão de hipertensão do avental branco, hipertensão moderada, pressão sanguínea instável, hipertensão lábil e hipertensão relacionada a trabalho. Intervenção medicamentosa dirigida a hipertensos relacionados à tensão pode ser útil, mas permanece controverso. Certamente, se instituída, a terapia medicamentosa deveria ser dirigida para preservação dos órgãos alvo. Intervenção terapêutica através de modalidades não farmacológicas parece ser o tratamento lógico de escolha para este subgrupo de hipertensos.

8. Terapias alternativas

Terapias alternativas como biofeedback (redução do estresse), meditação, yoga e acupuntura são citadas como possibilidades de tratamento não farmacológico para controlar a hipertensão.

Dentro dos objetivos desta obra, busco auxiliar as pessoas que hoje apresentam um quadro de hipertensão arterial para que possam associar, junto as demais orientações não farmacológicas, o hábito da meditação para que consigam um melhor controle das suas emoções, e conseqüentemente, da sua pressão arterial.

Fala-se que não existem doenças, mas existem doentes. A doutrina espírita afirma que a origem de nosso equilíbrio ou desequilíbrio está situado no espírito. São as contínuas manifestações inadequadas do ser humano que proporcionam o aparecimento de sintomas, os quais para mais facilmente serem tratados, são agrupados em um conjunto, identificando assim um quadro patológico denominado doença.

Quando se fala em hipertensão arterial, busca-se a causa, fisicamente falando, em alterações renais, glandulares ou cardio-circulatórias. Em muitos casos não se consegue identificar uma origem.

Algumas características podem ser encontradas na personalidade de muitas pessoas com hipertensão arterial. Uma delas é o perfeccionismo. Comecei a observar, há alguns anos, que muitos pacientes que apresentavam sinais de hipertensão arterial eram pessoas que se definiam como detalhistas, conscienciosas ou perfeccionistas. Algumas colocavam isto como virtude, enquanto outras já expunham como defeito. Pessoas que se dizem perfeccionistas tem a tendência a exercer uma pressão constante nos que as cercam e sobre si mesmas para que tudo ocorra dentro do que elas consideram como correto. À medida que os anos vão passando, esta pressão constante afeta o sistema glandular, pois existe uma liberação constante de adrenalina, que por sua vez afeta as estruturas cardiovasculares, gerando uma atividade aumentada do músculo cardíaco, causando como consequência a hipertensão arterial.

O neurologista Antonio Carlos Costardi diz que “a hipertensão arterial sistêmica ocorre em pacientes com personalidade controladora, que, ao perderem o controle de uma determinada situação, geram um sentimento de raiva que, descarregado sobre o seu próprio corpo somático, produz, entre outras coisas, a hipertensão arterial”. De certa maneira, a pessoa perfeccionista se enquadra dentro do perfil de controlador, pois deseja ter tudo dentro do seu controle, perfeito como ela acha que deve ser.

Além do perfeccionismo e do controle excessivo, outras características também podem estar presentes nas pessoas hipertensas. Intolerância e impaciência também são atributos presentes em grande parte dos hipertensos. Quando a pessoa se diz impaciente ou demonstra atitudes de intolerância, está exercendo ação mental estimuladora da produção de hormônios que tem como consequência um aumento na frequência

cardíaca e na pressão arterial. Por este motivo que o relaxamento e a meditação podem auxiliar no combate a elevação de pressão. Só que é necessária uma disciplina constante para que os resultados possam ser alcançados.

Outro fator que está presente em um grande número de casos de hipertensos é a baixa autoestima. Uma pessoa que não confia muito em si têm a tendência a apresentar momentos de raiva e desânimo, emoções que desequilibram a harmonia interior. Existindo de maneira constante, num organismo com história familiar de hipertensão, ou seja, num terreno fértil, existe uma grande possibilidade de que esta patologia se desenvolva com o passar dos anos.

É importante salientar que um aumento de pressão arterial é normal com a idade, devido ao enrijecimento dos vasos sanguíneos, o que provoca uma sobrecarga ao coração, que necessita aumentar a força para bombear o sangue para o restante do corpo. Isto pode ser agravado se o paciente for fumante, pois o cigarro prejudica a circulação. São inúmeros os casos de pessoas que tiveram amputação de partes dos membros inferiores pela associação de hipertensão e fumo.

Quando a pessoa consegue trabalhar melhor a sua espiritualidade, conscientizando-se da necessidade de uma reforma íntima, modificando hábitos negativos na sua forma de proceder, estará contribuindo para um controle mais efetivo da pressão. O desenvolvimento de mais fé auxilia a melhorar a autoestima, ajuda a ter mais paciência, tolerância, confiança, aceitação dos seus limites e redução da necessidade de tentar controlar tudo. Passamos a compreender que, embora tenhamos o nosso livre arbítrio, acima de tudo estão os desígnios Divinos.

A necessidade ou não de medicamento depende do momento em que o paciente procura atendimento médico. Quando o paciente passa meses ou anos sem um tratamento adequado, permite que o quadro evolua a um nível que, se não utilizar medicamento, poderá estar correndo risco de

vida. Casos em que a pessoa utiliza medicação anti-hipertensiva por muito tempo é difícil que possa prescindir da mesma. Algumas vezes observa-se a possibilidade de redução da quantidade de remédios utilizados (são muitos os casos em que se utilizam dois ou mais remédios ao mesmo tempo para um controle efetivo da pressão). Mesmo assim, a busca de um maior equilíbrio emocional será fundamental para as predisposições que a pessoa trará nas próximas encarnações. Quando a pessoa busca a utilização das medidas não farmacológicas logo nos primeiros sinais de alteração pressórica há uma grande chance de utilizar medicamento por pouco tempo, ainda mais se associado a uma mudança na sua forma de agir e pensar. No entanto, isto será definido pelo médico acompanhante do caso, e nunca deve ser descontinuada uma medicação por conta própria.

Mais uma vez procuro ressaltar que está no espírito a causa primária de todos os nossos distúrbios, seja por atitudes desta ou de precedentes existências. Assim como no estresse, a presença e persistência de emoções inadequadas, entre elas raiva, ódio, inveja, ambição, orgulho, são fatores de predisposição a hipertensão. Faça uma autoanálise e procure identificar o que precisa ser modificado no seu modo de ser e agir.

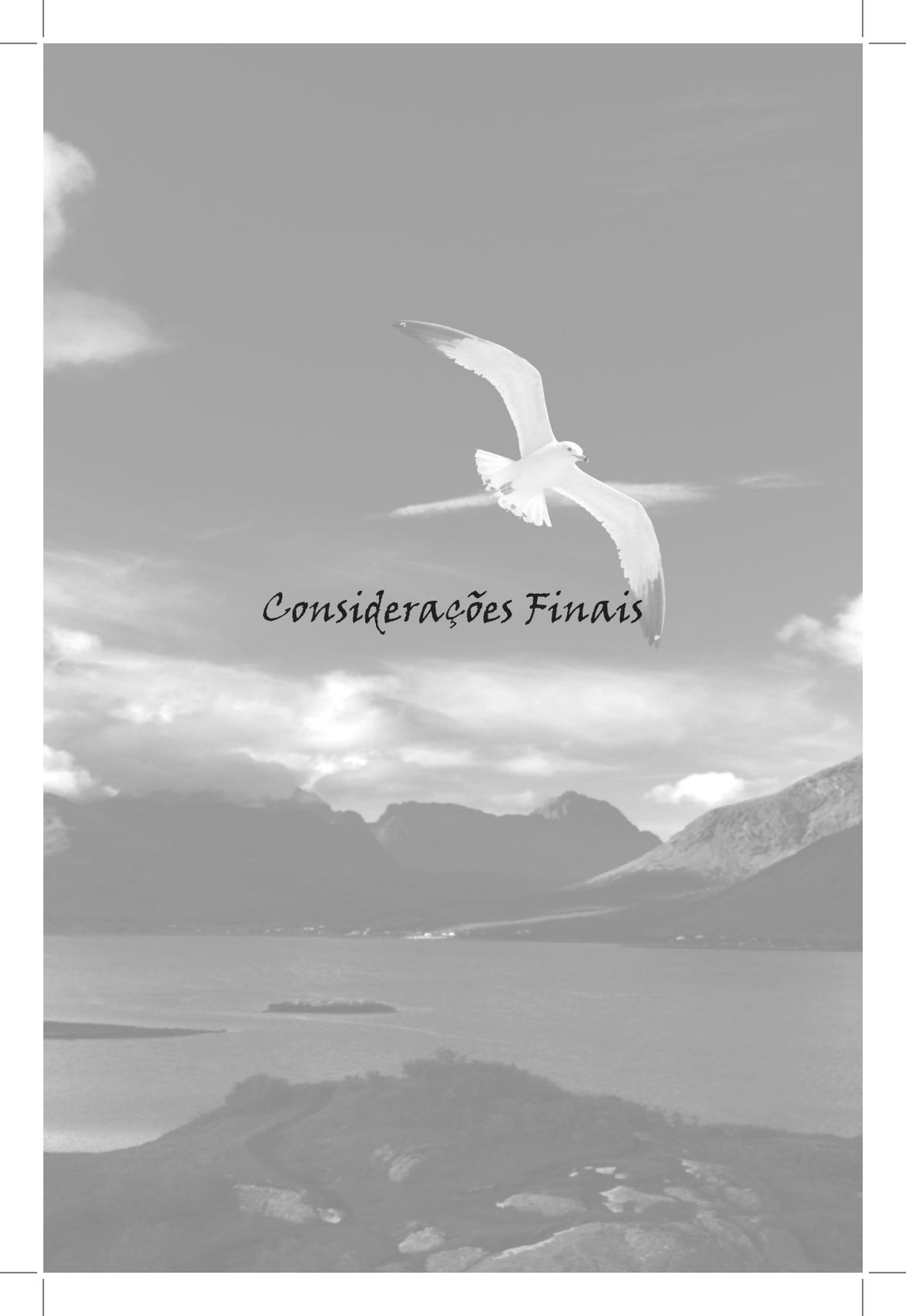
No CD, os mesmos exercícios que servem para reduzir o estresse, também podem ser utilizados para as pessoas que apresentam hipertensão arterial. À medida que você mantém a disciplina em realizar estes exercícios, gradualmente poderá observar uma maior sensação de calma e serenidade, o que repercutirá nos seus níveis pressóricos. Saliento a importância de manter a medicação convencional para hipertensão, caso a esteja usando. Se você começar a perceber uma queda nos seus níveis de pressão arterial, entre em contato com o seu médico para ver a necessidade de modificar as dosagens de medicação que você está ingerindo.

Fique à vontade, deitado ou sentando em uma poltrona. Caso deite, procure manter sua atenção para não adormecer,

pois o objetivo do exercício não é fazer dormir, mas estimular o seu inconsciente a relaxar. Mantenha suas roupas frouxas. Respire profundamente umas três vezes antes de ligar o CD e fechar os olhos. Escolha um local seguro, silencioso, onde não lhe interrompam ou perturbem. O momento de meditar deve ser um instante de recolhimento.

Aproveite bem o CD. A disciplina nos exercícios lhe proporcionará resultados positivos. Será interessante poder verificar em quanto tempo você consegue obter mudanças nos seus sintomas e qual (ou quais) os exercícios que você mais utiliza e que foram de maior ajuda para você. Entre em contato através do site: www.josecarlosjotz.net para nos dar a sua impressão.



A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is the central focus, with its wings spread wide, flying from the left towards the right. The background features a large body of water in the foreground, a small island in the middle ground, and a range of mountains in the distance under a cloudy sky. The overall mood is serene and contemplative.

Considerações Finais



Considerações Finais

A prece é uma das ferramentas mais importantes que temos a nossa disposição para manter a harmonia do nosso espírito. Em diversas obras da Doutrina Espírita, observa-se grande número de pessoas que não conseguem obter todos os benefícios que a prece pode oferecer, pois fazem a prece com os lábios e esquecem que ela deve se originar do coração. É necessário que exista uma conexão entre o que pensamos, o que dizemos e o que sentimos no momento da prece.

A agitação do dia-a-dia e a dificuldade de concentração, aliado às influências negativas de espíritos obsessores que frequentemente aproveitam das nossas emoções negativas (principalmente o medo e a culpa) para dificultar a nossa comunicação com os planos superiores, são algumas das barreiras enfrentadas para conseguirmos elevar o pensamento em prece.

A música é um veículo que pode guiar o nosso pensamento para níveis diferentes de vibração. Quando estamos

ouvindo uma música que sensibiliza o nosso espírito, isto favorece a nossa sintonia com a espiritualidade maior, proporcionando que lá chegue o nosso pedido de ajuda e nos auxiliando a receber as intuições sobre o que podemos fazer para alcançar a harmonia.

Desta forma, como um exercício Divino para o nosso equilíbrio, não poderia deixar de lembrar a prece. Procure utilizar do veículo da música para alcançar mais eficientemente o contato com seu mentor, com o seu guia espiritual, com os anjos, com os santos, com Jesus, com Maria ou diretamente com Deus. Músicas como a Meditação de Thais de Massenet ou o Noturno, de Frederic Chopin, entre outras, podem ser utilizadas como instrumento para facilitar a nossa comunicação com o alto.

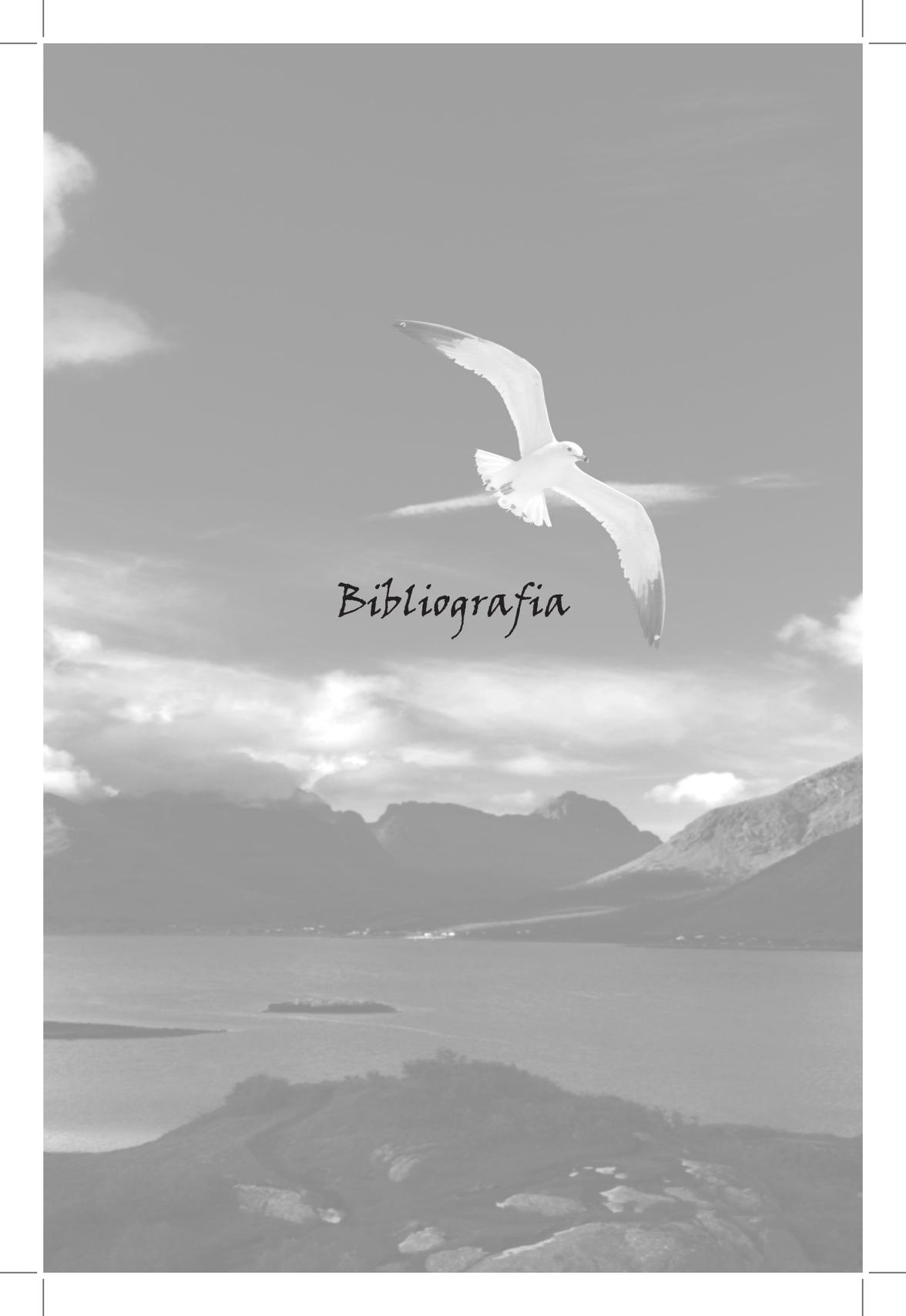
A prece a ser feita pode ser o Pai Nosso, a prece de São Francisco, a prece de Cáritas ou qualquer outra prece conhecida. Poderá ser feita também uma prece vinda do seu coração, com as suas palavras, as suas ideias. O importante é lembrar, qualquer que seja a prece, que é necessário mentalizar cada palavra, conectando-a com os seus sentimentos mais puros e nobres.

Espero que você aproveite bem este livro.

Lembre-se sempre que estamos amparados pelo Pai Maior, mas precisamos fazer a nossa parte.

Até o próximo volume.

Desejo-lhe Saúde e Muita Paz.

A black and white photograph of a seagull in flight over a coastal landscape. The seagull is the central focus, shown in profile with its wings spread wide, flying towards the right. The background features a large body of water in the middle ground, with a small island or peninsula visible. In the distance, there are rugged mountains under a sky filled with dramatic, layered clouds. The overall mood is serene and expansive.

Bibliografia



LIVROS E REVISTAS UTILIZADOS COMO REFERÊNCIA OU APOIO PARA O DESENVOLVIMENTO DESTE TRABALHO

- Allan Kardec. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Editora Lake.
- Allan Kardec. *O Livro dos Espíritos*. Editora Lake.
- Carlos Eduardo Acioly Durgante. *Pondo Fé na Ciência*. Editora Doravante.
- Daniel Goleman. *A arte da Meditação*. Sextante.
- Edvaldo Kulcheski. *O sono e os sonhos*. Rev. Cristã Espiritismo (25.05.2007)
- José Carlos Pereira Jotz. *Tratamento anti-hipertensivo não farmacológico*. Arquivos Médicos da ULBRA. 2004, 2: 97-104
- Martha Davis; Elisabeth Robbins Eshelman; Matthew

Mckay. *Manual de Relaxamento e redução do stress*. Summus Editorial.

- Rafaela Liberali Fiamoncini, Rafael Emerim Fiamoncini. *O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 66 - Noviembre de 2003
- Wilson Ayub Lopes. *O que é ser Médico Espírita*. Boletim Informativo da Associação Médico-Espírita do Estado do Espírito Santo. Setembro de 2007.

SITES UTILIZADOS COMO REFERÊNCIA OU APOIO PARA O DESENVOLVIMENTO DESTE TRABALHO

- Américo Canhoto. Fibromialgia: Dor crônica – Inflamação crônica das fibras musculares. [www.jornaldosespiritos.com/2008/amc\(5\).htm](http://www.jornaldosespiritos.com/2008/amc(5).htm)
- Américo Canhoto. Fibromialgia: o que é? [www.jornaldosespiritos.com/2008/amc\(4\).htm](http://www.jornaldosespiritos.com/2008/amc(4).htm)
- Associação Médico-Espírita do Brasil. As causas espirituais da hipertensão. www.rcespiritismo.com.br/index.php?option=com_content&task=view&id=218&Itemid=25
- Marlene Nobre. Estresse e espiritualidade. www.amebrasil.org.br/html/pesq_artstress.htm
- Núcleo Espírita Nosso Lar. Stress. www.nenossolar.com.br/retorno.php?idItemCont=710
- O que é fibromialgia. www.fibromialgia.com.br/novosite/index.php?Modulo=pacientes_artigos&id_mat=4



RELAXANDO E PREPARANDO PARA CURSOS E CONCURSOS

(2001) José Carlos Pereira Jotz

É um método orientado a lhe auxiliar na sua preparação emocional para enfrentar provas ou exames de seleção. O bom estado emocional do estudante é fundamental para a sua aprovação. Para ter um resultado positivo nos exames de seleção ou provas curriculares, a preparação emocional é tão importante quanto a aquisição do conhecimento nas diferentes matérias.

Este CD tem como principal objetivo lhe apresentar um método prático, de fácil aprendizado, que necessita apenas de alguns minutos diários de treinamento para ser assimilado e utilizado com sucesso. Usamos neste CD exercícios de meditação que visam tranquilizar a sua mente e relaxar o seu corpo no período de preparação das provas. Além disto, você pode desenvolver a sua capacidade de concentração e melhorar ainda mais o seu aproveitamento nos estudos.

A meditação proporciona um relaxamento profundo do corpo, baixa a frequência cardíaca, controla a ansiedade e diminui o cansaço. Além disso, a respiração se faz de forma mais adequada, oxigenando melhor o sangue e nutrindo de maneira mais eficiente o cérebro. Quando você aprende a relaxar e respirar de forma correta, passa a ter dentro de você um verdadeiro antídoto contra o “stress”. Ao mesmo tempo, você está criando para si uma oportunidade de aproveitar ainda mais todo o conhecimento que adquiriu e armazenou no seu cérebro ao longo dos anos.

Maiores informações no site: www.josecarlosjotz.net



ESPÍRITO SAUDÁVEL: MENTE SÃ E CORPO SÃO

(2008) José Carlos Pereira Jotz

Com frequência nos preocupamos com a saúde do corpo e da mente. Consideramos que estamos saudáveis se nenhum sinal ou sintoma se torna perceptível aos sentidos físicos. Quando em desarmonia, procuramos a causa nos agentes microscópicos ou químicos, esquecendo que no íntimo de cada um existe um espírito que preside e governa mente e corpo. Para alcançarmos a saúde plena, precisamos adquirir as virtudes que harmonizarão nosso espírito, gerando melhores condições de atingir os verdadeiros fins de nossa existência.

Iniciamos nossa jornada abordando os conceitos de saúde e doença, entendendo o pensamento como uma forma de energia e que influencia o corpo físico. Explicamos as relações do psiquismo com o sistema nervoso, endócrino e imunológico. Ao aceitar a presença dos chakras como centros de energia, tomamos consciência da importância da disciplina em todos os níveis. Para equilíbrio da saúde espiritual precisamos nos re-ligar a Deus, compreendendo que a genética humana está subordinada à genética espiritual (consequência das escolhas de outras encarnações). Desta forma aceitamos melhor as dificuldades, nos predispondo para o autodescobrimento, mudança do autoconceito e desenvolvimento do auto-amor. No controle das emoções inadequadas, vamos implementando as transformações necessárias para equilibrar nossa saúde, tendo na prática da meditação uma poderosa ferramenta para a conquista desta harmonia.

Você terá neste livro um incentivo para modificar condicionamentos presentes e deixar de postergar mudanças inevitáveis na evolução do espírito, criando melhores possibilidades de saúde nas vidas futuras.

A saúde do corpo é um reflexo da alma.



