

# Seara de Caridade do Caboclo Tupinambá



## Os Tratamentos Espirituais

### Apostila do Mèdium

#### Parte II (Os Corpos Humanos)

1ª edição – Julho 2007

*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*

[*Devemos orar para que esteja a mente sã em corpo são*]  
Satires Juvenal, 10, 356 (ca. 60–140 D.C.)

## CONTEÚDO

COMENTÁRIOS INICIAIS.....	1
<b>1. O CORPO ORGÂNICO .....</b>	<b>2</b>
1.1. O SISTEMA DIGESTIVO .....	3
1.2. O SISTEMA RESPIRATÓRIO.....	5
1.3. O SISTEMA CIRCULATÓRIO .....	6
1.4. O SISTEMA IMUNOLÓGICO .....	7
1.5. O SISTEMA EXCRETOR .....	9
1.6. O SISTEMA ENDÓCRINO (COORDENAÇÃO HORMONAL).....	9
1.7. O SISTEMA REPRODUTOR.....	10
1.8. O SISTEMA NERVOSO.....	12
1.9. O SISTEMA ÓSSEO E O SISTEMA MUSCULAR .....	12
<b>2. O CORPO ESPIRITUAL .....</b>	<b>14</b>
2.1. TERMINOLOGIA E ORGANIZAÇÃO .....	14
2.2. O CORPO ORGÂNICO: DUPLO ETÉRICO, AURA E CHAKRAS.....	16
2.3. O CORPO ASTRAL .....	21
2.4. O CORPO MENTAL .....	24
2.5. O CORPO BÚDICO.....	27
2.6. O CORPO ÁTMICO.....	28
2.7. O CORPO MONÁDICO.....	29
2.8. O CORPO DIVINO .....	29

<b>3. A INTEGRAÇÃO ENTRE O CORPO ORGANICO E O CORPO ESPIRITUAL .....</b>	<b>30</b>
<b>3.1. A MANEIRA MAIS EFETIVA PARA OBTER UMA TERAPIA FISICA E ESPIRITUAL .....</b>	<b>30</b>
<b>3.2. TRANSFORMANDO E HARMONIZANDO NOSSAS EMOÇÕES POR MEIO DA MEDITAÇÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>3.3. O VALOR TERAPEUTICO DA GRATIDAO E SEUS EFEITOS NA PRATICA DA MEDITAÇÃO .....</b>	<b>33</b>
<b>3.4. MEDITAÇÃO E A PRODUÇÃO DE PROTEINAS .....</b>	<b>33</b>
<b>4. GUIA DE ESTUDO E QUESTIONARIO DE AVALIAÇÃO .....</b>	<b>35</b>
<b>4.1. COMENTARIOS NICIAIS .....</b>	<b>35</b>
<b>4.2. O CORPO ORGANICO .....</b>	<b>35</b>
<b>4.2.1. O SISTEMA DIGESTIVO .....</b>	<b>36</b>
<b>4.2.2. O SISTEMA RESPIRATORIO .....</b>	<b>36</b>
<b>4.2.3. O SISTEMA CIRCULATORIO .....</b>	<b>36</b>
<b>4.2.4. O SISTEMA MUNOLOGICO .....</b>	<b>37</b>
<b>4.2.5. O SISTEMA EXCRETOR.....</b>	<b>38</b>
<b>4.2.6. O SISTEMA ENDOCRINO (COORDENAÇÃO HORMONAL) .....</b>	<b>38</b>
<b>4.2.7. O SISTEMA REPRODUTOR .....</b>	<b>39</b>
<b>4.2.8. O SISTEMA NERVOSO .....</b>	<b>39</b>
<b>4.2.9. O SISTEMA SSEO E O SISTEMA MUSCULAR .....</b>	<b>39</b>
<b>4.3. O CORPO ESPIRITUAL .....</b>	<b>40</b>
<b>4.3.1. TERMINOLOGIA E ORGANIZAÇÃO .....</b>	<b>40</b>
<b>4.3.2. O CORPO ORGANICO: DUPLO ETERICO, AURA E CHAKRAS.....</b>	<b>41</b>
<b>4.3.3. O CORPO ASTRAL .....</b>	<b>42</b>
<b>4.3.4. O CORPO MENTAL .....</b>	<b>43</b>
<b>4.3.5. O CORPO BUDICO.....</b>	<b>43</b>

<b>4.3.6. O CORPO ÁTMICO.....</b>	<b>43</b>
<b>4.3.7. O CORPO MONÁDICO.....</b>	<b>44</b>
<b>4.3.8. O CORPO DIVINO .....</b>	<b>44</b>
<b>4.4. A INTEGRAÇÃO ENTRE O CORPO ORGNICO E O CORPO ESPIRITUAL .....</b>	<b>44</b>
<b>4.4.1. A MANEIRA MAIS EFETIVA PARA OBTER UMA TERAPIA FÍSICA E ESPIRITUAL .....</b>	<b>44</b>
<b>4.4.2. TRANSFORMANDO E HARMONIZANDO NOSSAS EMOOES POR MEIO DA MEDITAÇÃO.....</b>	<b>44</b>
<b>4.4.3. O VALOR TERAPÊUTICO DA GRATIDÃO E SEUS EFEITOS NA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO.....</b>	<b>44</b>
<b>4.4.4. MEDITAÇÃO E A PRODUÇÃO DE PROTEÍNAS. ....</b>	<b>44</b>

**Nota:** Esta apostila foi escrita sob a orientação dos Mentores da Egrgora da Seara de Caridade do Caboclo Tupinambá, com particular dedicação de nossos caridosos e bondosos guias Exu Pinga-Fogo, Exu Mirim da Calunga, Seu Z Pelintra e Vov do Congo. Que Deus nos ilumine e nos permita ser dignos de tanto carinho e atenção. Que saibamos enxergar em Jesus o caminho para fazer o melhor uso, dentro de nossas limitaoes, de tanta orientação e caridade recebida.

## PARTE II

### O CORPO HUMANO

#### COMENTÁRIOS INICIAIS

A doutrina Espírita nos instrui que o ser humano é formado de três partes essenciais<sup>1</sup>:

1º - *o corpo ou ser material, análogo ao dos animais e animado pelo mesmo princípio vital;*

2º - *a alma, Espírito encarnado que tem no corpo a sua habitação;*

3º - *o princípio intermediário, ou perispírito, substância semimaterial que serve de primeiro envoltório ao Espírito e liga a alma ao corpo. Tais, num fruto, o gérmen, o perisperma e a casca.*

Nesta parte de nossa apostila, trataremos de vários aspectos relacionados ao corpo humano, dividido por conveniência em dois componentes: o *corpo orgânico* (também chamado “físico” ou “material”) e o *corpo espiritual*, formado pelo perispírito e suas subdivisões.

Usamos as palavras “orgânico”, “físico” e “material” como sinônimas, por ser assim que comumente entendemos a parte do corpo humano que percebemos através de nossos sentidos básicos, enquanto encarnados no planeta Terra. Notamos, entretanto, que o nosso corpo “espiritual” também é composto por elementos “físicos” ou “materiais”, dependendo da definição que se dê a esses vocábulos. Devemos interpretar, então, a equivalência entre as palavras “orgânico”, “físico” e “material” como uma tentativa de simplificação e de adesão à terminologia usada por Allan Kardec em *O Livro dos Espíritos*—o qual é referência importante para nós<sup>2</sup>—e não como uma sugestão de que o corpo espiritual nada tem de “físico” ou “material” (conforme, inclusive, já nos alertaram os autores de *O Livro dos Espíritos*<sup>3</sup>).

A seguir, abordaremos alguns tópicos referentes à estrutura e função do corpo orgânico; na parte seguinte, faremos uma exploração de nosso corpo espiritual. Ao final da parte II de nossa apostila, comentaremos sobre a integração de nossos corpos material e espiritual, bem como das implicações decorrentes desse conhecimento para a conquista e manutenção de um estado saudável.

---

<sup>1</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 76ª edição. Pergunta 135.

<sup>2</sup> Em *O Livro dos Espíritos*, Allan Kardec pergunta aos espíritos sobre a natureza do espírito e da matéria nas perguntas 21 a 36, 76 a 95 e 134 a 146. Sugerimos o estudo dessas perguntas como o ponto de partida para o médium que busca o entendimento integral do corpo humano.

<sup>3</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 76ª edição. Perguntas 22 e 27.

## 1. O CORPO ORGÂNICO

Ao iniciar a leitura dessa parte de nossa apostila, o médium pode se perguntar: “Por que é necessário ou útil que eu aprenda sobre o corpo orgânico?”. Essa pergunta é natural, pois em todos os estudos mediúnicos ou espiritualistas, o enfoque é normalmente dado ao espírito e ao corpo espiritual. Com o objetivo de estimular o estudo do corpo físico e de prover o médium com um senso de integração de todos os componentes da presente apostila, listamos abaixo 4 razões básicas pelas quais o estudo do corpo físico é importante na preparação do médium da Seara para a participação nos trabalhos de tratamento espiritual.

(i) *A integração “matéria-espírito”.*

A própria definição de “perispírito”, conforme vimos acima e veremos abaixo em mais detalhes, indica que nosso corpo orgânico interage e está intimamente ligado com nosso corpo espiritual. Logo, entender de forma integral o corpo espiritual requer entendimento do corpo material, visto que este influencia e é influenciado pelo primeiro. Trataremos de alguns aspectos práticos e teóricos dessa integração no último componente da parte II desta apostila.

(ii) *A valorização de nosso “instrumento de trabalho”.*

O estudo e a conscientização de nossa realidade espiritual nos leva a dar mais valor a nossa presente existência, na qual nos utilizamos de um corpo orgânico para nos expressar dentro de circunstâncias e ambientes que nos propiciarão o progresso moral e intelectual. Refletir sobre essa existência, por sua vez, nos faz apreciar a delicadeza e complexidade, beleza e precisão envolvida na construção e funcionamento da vida orgânica na Terra, da qual o corpo humano é um belíssimo exemplo. Desse estudo ganhamos também um maior respeito e sentimento de conexão com todos os outros seres e elementos da natureza, nos sentindo parte de Deus e de sua obra. Em suma, entender mais sobre nosso corpo orgânico nos propicia maior valorização da —e sentimento de integração com —nossa presente existência na Terra.

(iii) *A noção de saúde física para si e para o próximo.*

Estudar o corpo orgânico nos dá maiores condições de entender o que é necessário para a manutenção de seu bom funcionamento. Em outras palavras, ao estudar sobre o corpo orgânico estamos nos educando e permitindo que eduquemos o próximo, quanto ao alcance de uma vida mais saudável.

(iv) *A maior condição de ajuda ao próximo.*

Finalmente, em um aspecto essencialmente prático, será freqüentemente pedido ao médium da Seara que participe de tratamentos espirituais para que, em preces e visualizações, ajude os Mentores no auxílio a irmãos que sofrem de doenças físicas. Em auxílio a um irmão com deficiência imunológica, por exemplo, como poderemos visualizar seu sistema linfático, se não sabemos onde tal sistema se localiza nem a sua relação com a enfermidade de nosso irmão? No tratamento de uma irmã com deficiências na tireóide, onde exatamente aplicaremos o passe magnético localizado, se este for necessário? Ao visualizar um tratamento à distância para um irmão com diabetes, em que órgão focalizaremos nossa visualização? Por um lado, não somos obrigados a saber a resposta a nenhuma dessas perguntas para que sejamos instrumentos úteis aos bons espíritos; só possuem um conhecimento médico e anatômico especializado indivíduos que dedicam muitos anos de suas vidas ao assunto; por isso, recorreremos aos médicos e aos enfermeiros dos planos material e espiritual para os tratamentos dessas e de tantas outras enfermidades. Por outro lado, no entanto, não podemos negar que, ao saber a resposta para as perguntas acima—e para muitas outras—, poderemos trabalhar mediunicamente com mais eficiência e consciência.

Apresentaremos abaixo algumas noções básicas sobre as funções vitais do corpo orgânico, sobre os órgãos envolvidos nessas funções e sobre a natureza de algumas deficiências e enfermidades a elas associadas<sup>4</sup>. Apesar de, para fins didáticos, tratarmos das funções vitais independentemente, lembramos que todo nosso corpo trabalha em profunda e íntima integração. Um “sistema” é definido como um conjunto de órgãos e tecidos que trabalham em uma determinada função vital. Nenhum desses sistemas, no entanto, pode ser considerado independente dos demais. Especificamente, traçaremos alguns comentários sobre os sistemas digestivo, respiratório, circulatório, imunológico, excretor, endócrino, reprodutor, nervoso, ósseo e muscular.

## 1.1. O SISTEMA DIGESTIVO

Ao nos alimentarmos, estamos fornecendo ao nosso corpo os elementos essenciais para seu crescimento, transformação e manutenção. Para que isso aconteça, centenas de milhares de reações químicas ocorrem dentro de cada uma das trilhões de células que compõem o corpo orgânico do ser humano. Para possibilitar tais reações, nosso sistema digestivo quebra e transforma o alimento que ingerimos em muitíssimas pequenas moléculas, as quais são transferidas ao sistema sanguíneo e, daí, para cada uma de nossas células.

O aparelho digestivo começa na *boca* e termina no segmento retal, ou *reto*, no fim do *intestino grosso*, também chamado *cólon*. A digestão dos alimentos se faz durante todo esse percurso, em fases sucessivas, terminando com o bolo fecal. Na boca, a mastigação tritura os alimentos que são molhados e lubrificados pela saliva, facilitando o ato de engolir. A saliva, por sua vez, é produzida por um conjunto de *glândulas salivares*, como a *parótida* (glândula que pode ser afetada pela caxumba) e as glândulas salivares menores, que ficam situadas debaixo da língua.

A saliva possui importante enzima digestiva que inicia o processo digestivo transformando algumas substâncias, entre elas o açúcar, a fim de facilitar a absorção dos alimentos ao passar pelos outros segmentos do tubo digestivo. Na boca e na língua podem ocorrer doenças inflamatórias, infecciosas, viróticas e também produzidas por bactérias, fungos ou abscessos, como o herpes e a candidíase, esta última também podendo ocorrer nos bebês. A alimentação carente de vitamina B e C pode causar estomatite.

Um processo de irritação crônica localizada, causada por dentes quebrados ou por próteses irregulares, pode causar o câncer bucal, mas tal evento é raro. Os fatores mais prevalentes na formação de câncer bucal são, sem dúvida, o uso do cachimbo, do charuto ou do cigarro .

O *esôfago* é um tubo musculoso que permite o transporte dos alimentos até o estômago, o que se faz em aproximadamente 30 segundos. O esôfago pode ser afetado por processos inflamatórios e doenças cancerosas. As manifestações de doenças do esôfago apresentam, entre outros sintomas, a dificuldade de engolir — com ou sem dor — a sensação de “queimação” e vômitos. O câncer de esôfago é um problema seríssimo e de difícil tratamento.

O *estômago* é a parte mais distendida do tubo digestivo. Está localizado logo abaixo das costelas, do lado esquerdo, e abaixo do diafragma, que é o músculo que separa o tórax do abdômem. A

---

<sup>4</sup> As informações a seguir foram baseadas principalmente nas apostilas do Dr. Henrique da Costa e nas seguintes obras: Campell, N.A. 1993. *Biology* (3rd ed.). The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc, Redwood City, California.; Linhares, S. e Gewandsznajder, F. 1992. *Biologia Hoje* (Volume 2 - Seres Vivos). Editora Ática, São Paulo, S.P.

capacidade do estômago varia bastante; nas crianças, ao redor de 30 ml e, no adulto, 1.500 ml. O suco gástrico (bastante ácido), que é produzido no estômago, é muito importante no processo digestivo. Embora grande parte da digestão ocorra no estômago, poucas substâncias são absorvidas nesse órgão. Dentre as exceções temos o álcool, o que explica a rapidez com a qual ocorre o início da embriaguez quando se ingerem bebidas alcoólicas de estômago vazio. O estômago pode ser afetado por processos inflamatórios, tumores benignos e malignos e também por doenças causadas pela falta de vitaminas do complexo B, encontradas nos cereais integrais, no feijão, nas verduras, nas frutas, na carne, nos ovos, no leite e no queijo. As doenças mais comuns do estômago são as úlceras pépticas e a gastrite, causadas principalmente por hábitos alimentares ruins, pelo alcoolismo e pelo fumo. Os alimentos permanecem no estômago de 1 a 3 horas.

O *duodeno* é o primeiro segmento do intestino delgado, ou fino, mede 25 cm de comprimento e contorna a cabeça do pâncreas. Como o estômago, pode ser afetado também por doenças inflamatórias e pela úlcera péptica. Raramente é acometido por tumores cancerosos. É no duodeno que desemboca um canalículo que vem do pâncreas e do fígado, conduzindo a bile e o suco pancreático, os quais são muito importantes para o processo digestivo. No duodeno, e no restante do intestino delgado, ocorre a absorção dos alimentos que vão sofrendo o processo digestivo até chegar no intestino grosso.

O *intestino delgado* se divide em dois segmentos, o jejuno e o íleo, e medem juntos de 6 a 7 metros de comprimento. O intestino delgado termina no lado direito do abdômen onde começa o intestino grosso, perto de onde está localizado o apêndice. Os processos inflamatórios do intestino delgado são comuns. Processos tumorais benignos e malignos também podem afetar o intestino delgado, entretanto são mais raros. As doenças intestinais são muito variadas, caracterizando-se, principalmente, por sintomas de indigestão—gases, diarreia e dores semelhantes a cólicas. O trânsito da alimento no intestino delgado demora de 7 a 9 horas.

O *intestino grosso* é o último segmento do tubo digestivo e mede 1.5 metro de comprimento. Começa do lado direito do abdômen e se divide em 5 segmentos: os cólons ascendente, transversos, descendente, sigmóide e o reto. O intestino grosso tem função primordial de preparar os produtos finais da digestão para serem eliminados, processo que pode demorar de 23 a 30 horas. A água é principalmente absorvida no intestino grosso. Como os demais segmentos do tubo digestivo, o intestino grosso pode apresentar doenças inflamatórias, infecciosas e tumorais. Os tumores do intestino grosso são mais freqüentes na parte terminal onde, felizmente, são mais facilmente detectados e muitas vezes curáveis. A mudança dos hábitos intestinais, a constipação crônica e o sangramento, que muitas vezes podem ser confundidos com sangramentos de hemorróida interna ou externa, pode, por vezes, ser prenúncio de doenças mais sérias.

O *fígado* e o *pâncreas* são dois órgãos importantíssimos na manutenção da saúde e têm a função, no que tange ao processo digestivo, de produzir a bile e o suco pancreático, respectivamente. Tudo o que é absorvido nos segmentos do tubo digestivo, do estômago ao intestino grosso, inclusive medicamentos, passa pelo fígado; daí a necessidade de se fazer provas do funcionamento hepático quando tomamos certos medicamentos, pois podem ter efeitos colaterais, lesando o fígado. A insulina é uma das muitas substâncias produzidas pelo pâncreas, e as duas formas mais comuns de diabete (tipos I e II) têm relação com deficiências na produção ou atuação da insulina, a qual tem papel fundamental, em conjunto com outras substâncias e com o fígado, no controle das taxas de glicose no sangue.

## 1.2. O SISTEMA RESPIRATÓRIO

Uma vez que as moléculas produzidas pela quebra dos alimentos, através do processo digestivo, chegam a cada uma de nossas células, muitas reações químicas são necessárias para que a energia contida nessas moléculas seja convertida em formas úteis às nossas células. Para que tais reações ocorram, é essencial que haja oxigênio disponível. O nosso sistema respiratório permite que o oxigênio encontrado na atmosfera seja transferido para nossas células. Além disso, ele também permite que o gás carbônico produzido pelo metabolismo celular, o qual é tóxico em excessivas quantidades, seja eliminado de nosso corpo.

Anatomicamente, o aparelho respiratório é formado pelas vias respiratórias superiores (*laringe, traquéia e brônquios*) e pelos *pulmões*, os quais contêm parte dos brônquios e suas ramificações menores, os *bronquíolos* e os *alvéolos*. Os pulmões estão contidos dentro do tórax e são cobertos pela *pleura*, que também cobre a cavidade torácica por dentro, como se fosse um “forro”. A função das pleuras é fazer com que, no processo de respiração, os pulmões se expandam e se retraiam, deslizando sobre a parede torácica e facilitando a respiração.

A função mais importante dos pulmões é a troca de gases, que é coordenada pelo sistema nervoso, agindo sobre o *diafragma*, pela musculatura torácica e pelo sistema circulatório. A maneira mais fácil de entender a anatomia do sistema respiratório é imaginar a traquéia (descendo por dentro de nossa garganta) como o tronco de uma árvore, os brônquios e bronquíolos (já dentro dos pulmões) como galhos, mais grossos e mais finos, e os alvéolos como folhas em formas de pequeninos balões de ar. Somente 10% dos pulmões é constituído de tecido sólido. O restante é constituído por ar e sangue.

Assim, o ar que entra pelo nosso nariz ou pela boca passa pela faringe, laringe, traquéia, brônquios, bronquíolos e, finalmente, chega aos alvéolos, onde ocorre a troca gasosa com o sangue. Em outras palavras, o oxigênio do ar é transmitido dos alvéolos para o nosso sangue e este, por sua vez, entrega gás carbônico para os alvéolos, para que se faça o percurso inverso e seja expelido do nosso corpo pelo nariz ou pela boca. Os alvéolos são formados por uma fina camada de células, as quais são envolvidas por uma rede de diminutos vasos sanguíneos (capilares). Nossos dois pulmões têm, aproximadamente, 300 milhões de alvéolos. Respiramos, aproximadamente, 10 mil litros de ar por dia. Nos alvéolos, esse volume de ar entra em contato com todo volume do sangue existente no corpo, de 5 a 6 litros, que passa através dos pulmões a cada minuto. A circulação sanguínea nos pulmões é dupla: a venosa, que vem do lado direito do coração, traz o sangue não oxigenado; e a arterial, que volta para o lado esquerdo do coração após passar pelos alvéolos, leva o sangue oxigenado para todo o corpo. A superfície alveolar, onde a troca gasosa é efetuada, equivale aproximadamente a 100 metros quadrados.

A traquéia, os brônquios e os bronquíolos são todos forrados por uma membrana. Essa membrana possui um tipo especial de células, com cílios (como uma escova) que se movem doze a vinte vezes por segundo. A função desses cílios é limpar o trajeto respiratório, transportando material que pode se acumular nas paredes da traquéia, brônquios e bronquíolos, por onde o ar passa. O movimento dos cílios, semelhante ao que se vê em um campo de trigo quando venta, se faz na direção de baixo para cima, a fim de que o material estranho seja expelido, o que ocorre quando tossimos. Estas células podem ser danificadas por substâncias poluentes que respiramos, dentre as quais podemos destacar a fumaça produzida pelo cigarro. A danificação das células ciliadas de nosso sistema respiratório aumenta a chance de adquirirmos processos infecciosos agudos e crônicos dos pulmões.

Os exercícios físicos podem aumentar, de 20 a 25 vezes, a necessidade de oxigênio nos tecidos do corpo. Ao nos exercitarmos, o coração bate mais rápido em resposta a um aumento da concentração de gás carbônico no corpo, aumentando a velocidade com que o volume sanguíneo passa pelos pulmões e, conseqüentemente, a velocidade com que o oxigênio chega às nossas células, ao mesmo tempo em que o gás carbônico também passa a ser eliminado com maior velocidade.

A troca gasosa se faz nos pulmões de maneira simples. Em contato com a membrana alveolar, o gás carbônico e o oxigênio se difundem na direção em que a concentração dos mesmos é menor. O oxigênio se difunde na direção das hemácias (células sanguíneas especializadas para o transporte de oxigênio), associando-se às moléculas de hemoglobina que as hemácias possuem. O gás carbônico, que é trazido para o pulmão (também pelas hemácias), se difunde na direção dos alvéolos pulmonares e é expelido durante a expiração.

Os gases poluentes diminuem a absorção do oxigênio pelas hemácias em aproximadamente 10%, prejudicando a função pulmonar e causando os sintomas clássicos de tosse crônica, com falta de ar e pouca resistência física.

As doenças mais comuns que podem afetar o aparelho respiratório são:

- 1) *Bronquite*: processo inflamatório, agudo ou crônico, causando irritação dos brônquios e bronquíolos, aumentando a produção de muco, o que causa tosse freqüente. Dependendo da intensidade, pode causar febre;
- 2) *Asma*: pode ser causada por poluentes do ar ou por processos alérgicos. No caso da asma, a dificuldade respiratória ocorre pela contração da musculatura dos brônquios e bronquíolos, dificultando a expiração e produzindo o chiado característico quando o indivíduo asmático tenta expirar;
- 3) *Enfisema*: a quase totalidade dos casos é causada pelo uso do cigarro. O enfisema caracteriza-se pela dilatação e endurecimento dos alvéolos, reduzindo a capacidade da troca gasosa e levando o paciente à insuficiência pulmonar crônica e a doenças cardíacas pela falta de oxigenação arterial;
- 4) *Câncer do aparelho respiratório*: pode ocorrer na laringe, nos brônquios e nos pulmões. Comparando-se a outros tipos de câncer, nos Estados Unidos, o câncer do aparelho respiratório é a causa mais freqüente de morte na população masculina. As mulheres têm apresentado aumento assustador do câncer pulmonar produzido pelo cigarro.

O asbesto, que no passado foi muito utilizado em construções em geral, como proteção contra fogo e como forma de isolamento térmico, causa, também, câncer de pulmão. Ele não é mais utilizado em construções, mas é possível que o asbesto seja ainda encontrado em construções anteriores à lei que proibiu o uso desse material.

### **1.3. O SISTEMA CIRCULATÓRIO**

A integração entre o sistema digestivo e o sistema respiratório, como vimos acima, é mediada pelo sistema circulatório. Graças a esse sistema, todo alimento processado pela nossa digestão e todo o oxigênio necessário para que esse alimento seja transformado em energia chegam até cada uma das células de nosso corpo.

O *coração* funciona como uma bomba, fazendo o sangue percorrer todo o corpo humano em cerca de um minuto. Possui quatro cavidades principais, as aurículas e os ventrículos direito e esquerdo, que se contraem e se relaxam de forma coordenada e rítmica, de forma que o sangue rico em oxigênio, que vem dos pulmões, siga para o resto do corpo e que o sangue que vem do corpo, rico em gás carbônico, siga para os pulmões. As batidas cardíacas funcionam independentemente do sistema nervoso, e ocorrem em uma frequência média de cerca de setenta vezes por minuto. Essa frequência pode ser alterada por vários fatores, dentre os quais as influências do sistema nervoso (relacionado ao nosso estado emocional) e de hormônios como a adrenalina.

Do coração, saem e chegam *artérias* e *veias*, levando e trazendo sangue. Esses vasos se ramificam à medida que se distanciam do coração, tornando-se cada vez mais finos e menores, até que formam capilares, os quais, como o nome indica, são aproximadamente tão finos como fios de cabelo. A arteriosclerose é uma doença causada pelo depósito de placas de gordura que se calcificam na parte interna da parede das artérias, fazendo com que as mesmas percam a elasticidade. Ao perder a elasticidade, os vasos se estreitam e o fluxo sanguíneo é reduzido, fazendo com que menos oxigênio e menos alimentos cheguem a certas partes do corpo, podendo causar a morte de tecidos. O enfarte do miocárdio, por exemplo, pode ser causado pela morte de parte do músculo cardíaco resultante de um grau elevado de estreitamento de vasos sanguíneos que irrigam o coração. Outra possível causa de enfarte é o entupimento de vasos afetados pela arteriosclerose. A tensão nervosa, a vida sedentária, a alimentação rica em gorduras animais, colesterol e açúcares, a obesidade e o fumo são todos fatores que podem contribuir para a arteriosclerose e, conseqüentemente, para casos de enfarte.

Nosso corpo possui aproximadamente 5 litros de sangue. O sangue é composto por cerca de 55% de *plasma* e 45% de *células*. O plasma é constituído de água, sais minerais, proteínas e outras substâncias transportadas pelo sangue, como açúcar (glicose), vitaminas, excreções, oxigênio, gás carbônico e hormônios. Dentre as células, temos entre 250-400 mil *plateletas* por mm<sup>3</sup> de sangue. As plateletas se especializam em facilitar a coagulação do sangue e prevenir, assim, hemorragias. Entre 5-10 mil *células brancas* por mm<sup>3</sup> de sangue se especializam em nossa defesa imunológica. Finalmente, temos entre 5-6 milhões de *células vermelhas* por mm<sup>3</sup> de sangue, que são especializadas em transportar gás carbônico e oxigênio. Cada célula vermelha possui cerca de 250 milhões de moléculas de *hemoglobina*, uma proteína que contém ferro e que se encarrega de transportar as moléculas de oxigênio e gás carbônico pelo nosso corpo. As células do sangue são formadas na medula dos ossos, em particular das costelas, coluna vertebral e bacia.

A *circulação linfática* é constituída por uma série de vasos, os vasos linfáticos, que recolhem líquidos e proteínas que escapam dos capilares. Esses líquidos e proteínas—denominados *linfa*—são levados de volta à circulação sanguínea através de dois grandes vasos, os quais lançam a linfa nas veias próximas ao coração. Os vasos linfáticos também absorvem gorduras do intestino. Dilatações nos vasos linfáticos recebem o nome de *gânglios linfáticos*, os quais são de extrema importância por lançarem células brancas que transportam anticorpos para a defesa imunológica do organismo, como veremos a seguir.

#### 1.4. O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Nosso corpo precisa estar se defendendo constantemente de invasores, muitos dos quais potencialmente perigosos à nossa saúde, como vírus, bactérias, fungos e outros microorganismos encontrados no ar, na água e nos alimentos, e que trazemos para dentro de nossos corpos através da

respiração, ingestão de água e alimentos, e ao levar a mão aos olhos, nariz ou boca. A defesa do organismo se dá, primeiramente, através da própria pele. Algumas células brancas do sangue são especializadas em atacar e destruir invasores, indiscriminadamente; outras possuem enzimas que são lançadas para atacar invasores muito maiores que a própria célula, como vermes e outros parasitas. Também possuímos proteínas que impedem a proliferação de vírus. Todas essas linhas de defesa do organismo não são específicas, ou seja, atacam todos os microorganismos invasores de forma geral.

O sistema imunológico é uma linha de defesa específica do nosso organismo, ou seja, é um sistema de defesa que tem a habilidade de reconhecer e eliminar milhões de tipos específicos de microorganismos. Além disso, o sistema imunológico tem a capacidade de diferenciar moléculas e células do próprio organismo das moléculas e células que vêm de organismos invasores. Finalmente, o sistema imunológico possui uma “memória” que lhe permite responder a repetidas invasões dos mesmos microorganismos com maior rapidez e eficiência. Graças a essa propriedade, podemos nos vacinar contra certas doenças; em outras palavras, “treinamos” nosso sistema imunológico para que, ao ser invadido por certos microorganismos, responda rapidamente e evite que o microorganismo se multiplique a ponto de nos causar dano à saúde. O sistema imunológico é composto por várias células brancas especializadas e por algumas proteínas.

O fumo, o álcool e o estresse são fatores que causam a redução da eficiência do sistema imunológico do indivíduo e o torna, conseqüentemente, mais suscetível a adquirir câncer e doenças infecciosas<sup>5</sup>. A AIDS (“síndrome da imunodeficiência adquirida”, ou, em inglês, “acquired immunodeficiency syndrome”) é causada por um vírus (HIV) que destrói células especializadas em nossa defesa imunológica. O HIV tem a capacidade de ficar “invisível” ao sistema imunológico e de sofrer muitas mutações sem perder sua atividade, fazendo com que o sistema imunológico tenha muita dificuldade em eliminá-lo por completo. Assim, com o passar do tempo, as células do sistema imunológico do indivíduo contaminado vão sendo atacadas pelo HIV até chegar ao ponto de ele praticamente perder toda a sua capacidade de defesa imunológica, o que pode demorar aproximadamente 10 anos desde a contaminação inicial. Nesse período, o indivíduo fica totalmente vulnerável a qualquer infecção e a algumas formas de câncer, que, em circunstâncias normais, seriam eliminadas facilmente do organismo. O HIV é, assim, o microorganismo mais letal já conhecido pela humanidade. Não há, hoje em dia, cura para a AIDS, embora vários tratamentos possam controlar a infecção e seus efeitos. A educação e conseqüente prevenção são as melhores defesas que temos contra a AIDS. A contaminação se dá através da troca de sangue ou de outros fluidos corporais, como o sêmen ou o leite materno, entre indivíduos. Relações sexuais e aplicações de seringas com agulhas usadas (prática comum entre usuários de certas drogas) são as principais formas através das quais a contaminação acontece. O uso de preservativo (camisinha) reduz o risco de contaminação, mas não o elimina totalmente. Assim, qualquer indivíduo que tenha relação sexual com um parceiro que tenha tido relação com outra pessoa em um prazo de 15 anos corre o risco de ter sido exposto ao HIV<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Szabo, G. *Alcohol's Contribution to Compromized Immunity*. Alcohol Health & Research World. 1997; 21(1): 30-38. [Sobre os efeitos físicos e psicológicos do álcool, leia o artigo mencionado e muitos outros em: <http://www.niaaa.nih.gov/Publications> (website do “National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism of the National Institutes of Health”); sobre stress e fumo, também recomendamos o website do “National Institutes of Health” (<http://health.nih.gov>) como uma fonte segura de informações relevantes]

<sup>6</sup> Para mais informações sobre a AIDS, recomendamos visita às seguintes páginas na internet: [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br) e [www.aidsinfo.nih.gov](http://www.aidsinfo.nih.gov)

## 1.5. O SISTEMA EXCRETOR

O equilíbrio interno do corpo humano baseia-se, em parte, na eliminação constante de certas substâncias que, em excesso, podem perturbar a composição química do corpo e causar distúrbios diversos. A principal função do suor é diminuir a temperatura do corpo, dado que toda vez que o suor evapora ele absorve calor do corpo. Ao suar, no entanto, além de eliminar água, também eliminamos sais minerais e substâncias nitrogenadas que podem ser tóxicas e que são resultantes da quebra de proteínas e ácidos nucleicos. Através da respiração eliminamos o excesso de gás carbônico, o qual, se não fosse eliminado, produziria uma acidez que poderia destruir certas proteínas. O fígado também contribui com a eliminação de substâncias tóxicas, como o álcool, que é transformado e eliminado na urina ou na bile, a qual também é o veículo de eliminação dos produtos resultantes da destruição da hemoglobina através das fezes. A maior parte do trabalho de excreção no nosso organismo, no entanto, é feita pelos rins.

Os rins são verdadeiros filtros do sangue, compostos por várias unidades excretoras menores, chamadas néfrons. Existem cerca de um milhão de néfrons em cada rim, os quais filtram e reabsorvem moléculas presentes no sangue. Os rins filtram aproximadamente 180 litros de líquido por dia. Como resultado, produzimos em média um litro e meio de urina diariamente; quase 99% do líquido filtrado é, assim, reabsorvido. Essa atividade renal é, pois, essencial para a manutenção do equilíbrio orgânico humano. Como perdemos água pela urina, mas também pelas fezes, pelo suor, pela respiração e por atividades metabólicas variadas, a hidratação através do consumo diário de frutas, verduras e líquidos é muito importante para a manutenção da saúde e para a prevenção e recuperação de certas doenças (como a formação de pedras nos rins, por exemplo). Embora a “regra” para o consumo de oito copos de água diários seja bem difundida, o volume de líquidos que devemos beber diariamente varia muito de indivíduo para indivíduo e depende da umidade do ar, temperatura, nível de exercício físico e necessidades específicas de cada pessoa<sup>7</sup>.

## 1.6. O SISTEMA ENDÓCRINO (COORDENAÇÃO HORMONAL)

Os hormônios são substâncias químicas que, ao lado do sistema nervoso, coordenam todas as funções do corpo humano, estabelecendo a comunicação entre diferentes partes do corpo e modificando as funções vitais de acordo com o estado do indivíduo. Os hormônios são produzidos por células especializadas. Quando reunidas, essas células formam glândulas.

O efeito que cada hormônio tem depende de sua célula-alvo; o mesmo hormônio que estimula o crescimento em determinada parte do corpo pode inibir o crescimento em outra. Muitos hormônios controlam a produção de certas proteínas, as quais vão, por sua vez, controlar várias reações químicas. A maioria dos hormônios são lançados ao sangue pelas *glândulas endócrinas* e atingem seu alvo através da circulação sanguínea.

As principais glândulas endócrinas do corpo humano são: a pituitária, a tireóide, as paratireóides, o pâncreas, as adrenais, as gônadas (o ovário e o testículo), a pineal e o timo. A glândula *pituitária* (ou hipófise) situa-se na base do cérebro, acima do “céu da boca”. Ela produz vários hormônios, os quais vão controlar o crescimento, o funcionamento de outras glândulas, a produção de

---

<sup>7</sup> Sawka, M.N. et al. 2005. Human water needs. Nutrition Reviews 63 (6): S30-S39 Part 2 Suppl. S.

Valtin, H. 2002. "Drink at least eight glasses of water a day." - Really? Is there scientific evidence for "8 X 8"? American Journal of Physiology—Regulatory Integrative and Comparative Physiology 283 (5): R993-R1004.

leite após a gravidez e a concentração de água no corpo. A *tireóide* se localiza abaixo da laringe, na frente da traquéia, encravada na cartilagem conhecida como “pomo-de-adão”. Os hormônios produzidos por essa glândula aumentam o metabolismo da maioria dos tecidos—ou seja, as células passam a utilizar mais açúcares e gorduras, produzindo mais energia. O hipertireoidismo é uma condição médica definida pelo aumento da tireóide e por sintomas como o nervosismo, tensão, batimentos cardíacos aumentados, intolerância ao calor, grande produção de suor, incapacidade de dormir etc. O hipotireoidismo, ao contrário, é causado normalmente pela falta de iodo e é definido por sintomas como a apatia, sonolência, lentidão de movimentos, batidas cardíacas fracas. As *paratireóides* são quatro pequenas glândulas situadas na parte de trás da tireóide que controlam a concentração e o uso de cálcio no organismo. O *pâncreas* produz o hormônio insulina. A função da insulina é facilitar a entrada de açúcar (glicose) nas células, necessário para a produção de energia para todas as atividades vitais. A incapacidade, total ou parcial, do pâncreas em produzir insulina causa a diabetes tipo I. A diabetes tipo II, mais comum, é causada por deficiência na produção de insulina ou, com mais frequência, pela insensibilidade de células-alvo à presença de insulina no organismo. Em ambos os casos, a alta concentração de açúcar no sangue causa a sensação de sede constante e a produção de grande quantidade de urina. O açúcar não é utilizado pelas células para a produção de energia e, em casos extremos, o uso excessivo de gorduras para a produção de energia causa a acidez sanguínea, que pode ser fatal. As glândulas *adrenais* (ou supra-renais) produzem hormônios que controlam a concentração de açúcar, sódio e potássio no organismo, regulando, assim, várias funções orgânicas. A adrenalina e a noradrenalina são exemplos de hormônios produzidos pelas adrenais. Esses hormônios aumentam as batidas cardíacas e desviam o fluxo sanguíneo, através da constrição de vasos, para partes específicas do corpo (músculos e cérebro) facilitando, assim, movimentos e reações rápidas, necessários em momentos de perigo. As *gônadas* (ovários e testículos) produzem diversos hormônios relacionados com as funções reprodutivas e características sexuais que diferenciam fisicamente os homens das mulheres. A glândula *pineal* é também conhecida como epífise ou como a “glândula da mediunidade”, como veremos adiante. Suas funções biológicas são pouco conhecidas, mas sabe-se que ela está relacionada com a produção de melatonina, que afeta a pigmentação da pele e ajuda na “calibração” de nosso “relógio biológico”. O *timo*, finalmente, é uma glândula relacionada com a produção de hormônios que ativam o sistema imunológico. É muito ativo em crianças, mas muito reduzido em adultos.

## 1.7. O SISTEMA REPRODUTOR

O sistema reprodutor humano produz o espermatozóide e o óvulo, células que, quando unidas, vão formar uma célula de constituição genética única. Essa célula inicial se dividirá e produzirá trilhões de outras células que, juntas, formarão o corpo físico humano. O processo de reprodução e desenvolvimento humano é um tópico muito amplo e complexo. Trataremos aqui somente de alguns aspectos básicos da reprodução e da gravidez, bem como de algumas doenças comuns que afetam o sistema reprodutor.

Os espermatozóides são produzidos nos testículos. De lá, seguem por uma série de tubos até a uretra, por onde saem durante a ejaculação. Nessa série de tubos, os espermatozóides amadurecem e recebem várias secreções de glândulas, dentre as quais destacamos a próstata e as vesículas seminais. As secreções produzidas por essas glândulas garantem a vitalidade dos espermatozóides. Tais secreções, juntamente com os espermatozóides, formam o sêmen ou esperma. Durante a ejaculação, são expulsos no sêmen uma média de quatrocentos milhões de espermatozóides, cada um com uma constituição genética diferente do outro. Se encontrar as condições apropriadas, só um desses

quatrocentos milhões de espermatozóides conseguirá penetrar o óvulo e iniciar, assim, o desenvolvimento de um embrião humano.

O câncer de próstata é a segunda forma de câncer mais comum em homens, principalmente após os 45 anos; só o câncer de pele é mais comum. A cada ano, 1/3 dos homens diagnosticados com câncer tem câncer de próstata—nos Estados Unidos, esse número representa um em cada seis homens. Além da idade, dietas ricas em carnes e gorduras podem aumentar o risco de câncer de próstata (e dietas ricas em frutas e legumes reduzir o risco). Os sintomas do câncer de próstata incluem problemas ao urinar, dificuldades de ereção, ou dores freqüentes na região lombar das costas, quadris e coxas. Exames preventivos podem identificar anomalias na próstata e diagnosticar o câncer em etapas iniciais.<sup>8</sup>

Uma menina possui em seus ovários, ao nascer, cerca de quatrocentos mil folículos primários. A partir da puberdade, por volta dos doze ou treze anos, esses folículos primários vão amadurecendo, um a cada mês, formando óvulos. Cada ovulação que não resulta em uma fecundação e gravidez corresponde a uma menstruação. Esse processo se repete por cerca de 450 vezes, quando então a mulher atinge a menopausa, entre os 45 e 50 anos, e não mais ovula nem menstrua.

O ciclo menstrual é controlado por uma série de hormônios da hipófise e do ovário. Em sincronia com a maturação do folículo primário e com a ovulação, o útero vai se alterando, preparando suas paredes para possivelmente receber um embrião. Se, após cerca de quatorze dias após a ovulação, o útero não recebe um embrião, parte de suas paredes é eliminada. Esse processo é denominado menstruação.

Durante o ato sexual, os espermatozóides são depositados na vagina e, de lá, nadam pelo útero até as trompas de falópio. Se, ao chegar à trompa de falópio, o espermatozóide encontra um óvulo recém eliminado pelo ovário, é possível que haja a fecundação — a união entre um óvulo e um espermatozóide. O óvulo fecundado (chamado ovo), então, inicia o processo de divisões celulares e segue uma viagem em direção ao útero — viagem que demora de três a quatro dias. Ao implantar-se no útero, uma camada externa de células se desenvolve em uma placenta — a qual permite a troca de alimentos, gases, hormônios e excretas entre o embrião e a mãe — e o embrião humano, propriamente dito, inicia seu desenvolvimento, que durará em torno de 9 meses.

A gravidez é um processo muito delicado. Vários problemas podem surgir durante esse processo — para o feto, para a mãe ou para ambos. Muitas complicações são naturais e de ordem genética, com pouco ou nada a ser feito para evitá-las. Muitas outras complicações, no entanto, podem ser evitadas, visto que o ambiente do feto é, por nove meses, o ambiente materno. Assim, toda atividade ou hábito que é prejudicial à saúde da mãe é, conseqüentemente, também prejudicial ao feto. Uma educação sobre a gravidez e um acompanhamento médico são, assim, essenciais para uma gravidez saudável.

Além da AIDS, discutida acima, várias outras doenças sexualmente transmissíveis (DST) existem, as quais podem colocar homens, mulheres e fetos de mulheres infectadas em sério risco de saúde e de vida<sup>9</sup>. Exemplos de tais doenças são: cancro mole, condiloma acuminado (ou HPV), gonorréia, clamídia, herpes, linfogranuloma venéreo, sífilis e tricomoníase. A Organização Mundial

---

<sup>8</sup> Para mais informações sobre o câncer de próstata, sugerimos leituras das informações contidas no website “[www.prostatecancerfoundation.org](http://www.prostatecancerfoundation.org)”

<sup>9</sup> Para maiores informações sobre doenças sexualmente transmissíveis, sugerimos a visita à pagina [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br).

de Saúde estima que cerca de 340 milhões indivíduos são contaminados com alguma forma de STD por ano, no mundo (excluindo os casos de herpes genital e HPV). A promiscuidade e a prática de relações sexuais sem o uso de preservativos são os mais graves fatores contribuintes para a disseminação de doenças sexualmente transmissíveis.

## 1.8. O SISTEMA NERVOSO

O sistema nervoso é constituído por células especializadas, chamadas *neurônios*. Quando um neurônio é estimulado, sua membrana celular sofre alterações químicas e elétricas, chamadas de impulso nervoso, que viajam de neurônio a neurônio em velocidade muito grande. Inúmeras mensagens elétricas são enviadas para o cérebro a cada minuto, onde são armazenadas e interpretadas, possibilitando praticamente todas as atividades do corpo humano, desde o batimento cardíaco e os movimentos respiratórios até a memória e o processamento de informações e emoções.

O *sistema nervoso central* é formado pelo encéfalo, protegido pelo crânio, e por um prolongamento seu, a medula, a qual é protegida pela coluna vertebral. O encéfalo é formado pelo cérebro e por várias outras partes, incluindo glândulas como a pineal (sobre a qual comentamos acima) e projeções, como o cerebelo (essencial para a administração de impulsos relacionados aos movimentos do corpo). O campo de estudo relacionado ao sistema nervoso central é tão amplo que uma ramificação da biologia—a neurobiologia—é hoje uma disciplina à parte, que contribui com a ponte científica entre a biologia e a psicologia, entre o cérebro e a mente.

O conjunto de *nervos* (agrupamentos de muitos neurônios) que saem do cérebro e da medula, bem como os gânglios nervosos que são formados por eles, constituem o *sistema nervoso periférico*. O sistema nervoso periférico é responsável pelas nossas respostas ao ambiente externo e, juntamente com os hormônios, pelo nosso equilíbrio interno através das atividades de nossos órgãos. Várias terminações nervosas estão espalhadas pelo corpo e são sensíveis a estímulos físicos e/ou químicos específicos, muitas vezes através de células e moléculas altamente especializadas, os *receptores*. Assim, nosso corpo responde a variações de pressão, luz, calor e concentrações químicas, nos permitindo, então, sentir toques, imagens, sensações, cheiros e gostos. Muitas dessas terminações nervosas e desses receptores se encontram em órgãos também altamente especializados—olhos, nariz, pele, língua e ouvidos—e nos permitem ter os nossos “cinco sentidos”. A integração entre esses órgãos, nosso sistema nervoso periférico e nosso sistema nervoso central é que nos permite interpretar e entender o mundo físico da maneira que o fazemos.

## 1.9. O SISTEMA ÓSSEO E O SISTEMA MUSCULAR

Nosso esqueleto possui três funções principais: dar-nos estrutura, oferecer proteção e viabilizar a locomoção. Possuímos mais de 200 ossos, alguns conectados por ligamentos em nossas juntas e outros fundidos um a outro. Alguns ossos são compactos, mas os ossos longos do corpo possuem partes que são preenchidas por fluidos ou outros tecidos. O canal que percorre o interior de ossos grandes de nosso corpo é ocupado pela medula, a qual tem a função importantíssima de produzir células sanguíneas. Ao contrário do que podemos pensar, nossos ossos são constituídos por muitos elementos vivos e são extremamente dinâmicos. Os ossos são formados por células especializadas que estão sendo continuamente renovadas, razão pela qual nós podemos crescer e nos recuperar de fraturas.

A cada momento, células especializadas estão remodelando nossos ossos, abrindo pequenas cavidades e preenchendo outras. Quando esse processo não  balanceado, podemos perder o tecido ósseo mais rapidamente do que a nossa condio de criá-lo, o que ocorre naturalmente com o avançar da idade. Ao longo de suas vidas, as mulheres perdem, em média, cerca de 35% da massa de certos ossos, como o fmur, e 50% da massa de outros, como as vértebras. Os homens têm a tendência de perder um pouco menos da massa óssea, mas a reduo a partir dos 30 anos, aproximadamente,  normal em ambos os sexos. Uma das razões pelas quais a perda de massa óssea  maior nas mulheres  relacionada às mudanças hormonais que ocorrem antes e depois da menopausa. A *osteoporose*  uma condio caracterizada pelo enfraquecimento excessivo dos ossos, resultante de desequilíbrios na extrao de cálcio dos ossos e de seu processo de remodelao. Esse enfraquecimento, por sua vez, causa fraturas constantes, o que pode causar dores e srios riscos  saúde. Fatores que contribuem para a osteoporose incluem a baixa ingestão de cálcio, pouca exposio solar e uma vida sedentária (a ao muscular promove o crescimento dos ossos). Assim, o exercício físico, o contato com a natureza e uma boa nutrio são muito importantes para evitar a osteoporose. O acompanhamento médico, principalmente nas mulheres,  fundamental para o tratamento, mas também para a preveno ou diagnose da osteoporose em fases iniciais.

Em conjuno com os ossos e ligamentos, nossos músculos permitem que tenhamos vários movimentos e desempenhem todas as nossas funes. Sob comando do sistema nervoso, os músculos trabalham em conjunto, contraindo-se e relaxando de forma coordenada. Possuímos três tipos de músculo: estriado (ou esquelético), liso e cardíaco. O músculo esquelético  formado por células especializadas em contraes rápidas — são os músculos envolvidos em nossos movimentos voluntários. O músculo liso  formado por células especializadas em contraes lentas que se repetem por um longo período — são músculos envolvidos em movimentos involuntários, presentes na parede de muitos de nossos órgãos e de nossos vasos sangneos. O músculo cardíaco, finalmente,  composto por fibras musculares capazes de contrao involuntária e contínua. A cada minuto, o corao se contrai cerca de 72 vezes; em um indivíduo de 80 anos, o corao ja se contraiu cerca de 3.484.054.080 vezes! Uma nutrio adequada e atividades físicas (20 a 30 minutos por dia) são essenciais para que o corao se mantenha saudável. Por outro lado, o fumo, a diabetes, o alcoolismo, o colesterol alto, a pressão arterial alta e a obesidade são fatores que nos colocam em grande risco de doenças coronárias<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Para maiores informaes sobre doenças coronárias e formas de tratamento e preveno, recomendamos visita  página na internet da “American Heart Association”, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org).

## 2. O CORPO ESPIRITUAL

### 2.1. TERMINOLOGIA E ORGANIZAÇÃO

Em O Livro dos Espíritos, o “*fluido cósmico*” ou “*fluido universal*” é definido como (...) o princípio sem o qual a matéria estaria em perpétuo estado de dispersão e nunca adquiriria as propriedades que a força da gravidade lhe dá<sup>11</sup>. Hoje sabemos que o termo “fluido” está ultrapassado, pois é utilizado somente para descrever substâncias líquidas ou gasosas<sup>12</sup>. Estudos recentes de física moderna vêm desvelando uma realidade que transcende nossos sentidos, composta de várias ondas e partículas. É possível, assim, que a ciência já esteja próxima de descrever, em termos modernos, o que os Espíritos chamaram de “fluido cósmico”. No ano de 2002, por exemplo, um grupo de físicos descreveu o “*quark-gluon plasma*”, o qual pode ser responsável pela força que dá peso à matéria e estrutura aos átomos<sup>13</sup>. Não sabemos se a existência de tal “*quark-gluon plasma*” será confirmada e, caso positivo, se ele vem a ser o que os espíritos chamaram de “fluido cósmico”. O fato importante a salientar, no entanto, é que a existência desse “princípio” descrito pelos Espíritos em 1857—demos a ele o nome que for—é hoje objeto de estudos científicos avançados, os quais, um dia, podem vir a elucidar e definir de forma mais objetiva vários termos utilizados aqui para descrever o corpo espiritual. Enquanto não possuímos uma terminologia mais apropriada aos avanços científicos e conceituais da realidade, no entanto, nos utilizamos de termos usados na codificação do Espiritismo e em obras de outras religiões ou filosofias. Procuramos definir claramente todos os termos usados aqui para evitar confusões com termos que podem ser usados com diferentes significados em diferentes obras. Lembramos, assim, que o sistema terminológico adotado neste trabalho visa esclarecer a estrutura do corpo espiritual dentro do modelo exposto pela doutrina Espírita e expandido por outras filosofias, mas este sistema, em si, não possui nada de absoluto. Como os próprios autores de O Livro dos Espíritos nos disseram, à medida que nossos conhecimentos se expandirem, nossa linguagem se tornará mais apropriada para descrever a estrutura e a função dos elementos que constituem o “plano espiritual”<sup>14</sup>.

Iniciamos nosso estudo do corpo espiritual com uma análise do fluido cósmico porque este é a “matéria elementar primitiva, cujas modificações e transformações constituem a inumerável variedade dos corpos da Natureza.”<sup>15</sup> Assim, toda forma de matéria que conhecemos—e que ainda não

<sup>11</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 27.

<sup>12</sup> O Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa. 2004, 3ª. edição, 1ª. impressão da Editora Positivo, revista e atualizada do Aurélio Século XXI, O Dicionário da Língua Portuguesa.

<sup>13</sup> Back et al. 2002. Pseudorapidity and centrality dependence of the collective flow of charged particles in Au plus Au collisions at root S-NN =130 GeV. Physical Review Letters 89 (22): 222301. Ver “[http://en.wikipedia.org/wiki/Quark-gluon\\_plasma](http://en.wikipedia.org/wiki/Quark-gluon_plasma)” para definições menos técnicas.

<sup>14</sup> Nos dizem os espíritos: “As palavras pouco nos importam. Compete-vos a vós formular a vossa linguagem de maneira a vos entenderdes. As vossas controvérsias provém, quase sempre, de não vos entenderdes acerca dos termos que empregais, por ser incompleta a vossa linguagem para exprimir o que não vos fere os sentidos” ( Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 76ª edição. Pergunta 28). Segundo estimativas modernas, aproximadamente 95% do universo é composto por formas de matéria e de energia amplamente desconhecidas e invisíveis ao olho humano (as chamadas “matéria escura” e “energia escura”; [http://map.gsfc.nasa.gov/m\\_mm.html](http://map.gsfc.nasa.gov/m_mm.html)). Somente 4-5% do universo é composto, assim, pela matéria que nos é familiar. Através desses simples dados podemos perceber que ainda temos muito a aprender sobre a composição do universo e, por extensão, do “plano espiritual”.

<sup>15</sup> Kardec, A. 1868. A Gênese - Federação Espírita Brasileira. 36ª edição. Capítulo XIV, N° 2.

conhecemos—, incluindo a matéria constitutiva do corpo espiritual, pode ser entendida como uma forma de expressão, uma modificação do fluido cósmico. Segundo o espírito André Luiz<sup>16</sup>, Entidades elevadas são responsáveis por transformar e moldar essa matéria prima (o “fluido cósmico”) para criar as diferentes galáxias e os diferentes campos de habitação no universo. Tais campos de habitação (“planos” ou “mundos”) são muito numerosos e possuem constituição física muito variada<sup>17</sup>.

Para poder expressar-se no plano que lhe é necessário (ou, no caso de um espírito elevado, no plano que é de sua escolha), o espírito precisa estar envolvido por um “invólucro” adequado<sup>18</sup>. Tais invólucros são os “corpos espirituais”, cada qual com sua constituição específica. Além de invólucros, no entanto, os corpos espirituais são veículos de expressão e de registro da individualidade e da consciência do espírito, como veremos adiante.

Os espíritos autores de O Livro dos Espíritos dividiram os corpos espirituais em dois componentes: o “corpo orgânico” (“físico”, “material”, ou simplesmente “corpo”) e o “perispírito”. A filosofia teosófica, no entanto, subdivide os corpos espirituais em um total de sete componentes, dentre os quais encontramos o “corpo orgânico”. De forma geral, podemos entender o “perispírito” como o termo coletivo para descrever os seis corpos espirituais além do corpo orgânico (tabela 1). Notamos, entretanto, que, em certas passagens, as obras da doutrina espírita tratam o perispírito como um sinônimo do segundo corpo descrito pela terminologia teosófica (o corpo astral).

Listamos abaixo um resumo não exaustivo da terminologia usada para descrever os componentes do corpo espiritual, conforme uma subdivisão teosófica (tabela 1)<sup>19</sup>. Nessa lista, destacamos o termo que escolhemos utilizar nesta apostila, embora apresentemos sinônimos para facilitar o estudo de todos que queiram enriquecer seu conhecimento com a leitura de outras obras<sup>20</sup>. Em seguida, tratamos em detalhe de cada “corpo espiritual” e de outros componentes associados.

---

<sup>16</sup> Luiz, A. (espírito) / Xavier, F. C. e Viera, W. (médiuns). 1958. Evolução em dois mundos. Federação Espírita Brasileira.

<sup>17</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Perguntas 56-57.

Kardec, A. 1868. A Gênese - Federação Espírita Brasileira. 36ª edição. Capítulo XIV, Nº 8-11.

Kardec, A. 1864. O Evangelho Segundo o Espiritismo - Federação Espírita Brasileira. 106ª edição. Capítulo III.

<sup>18</sup> Kardec, A. 1868. A Gênese - Federação Espírita Brasileira. 36ª edição. Capítulo XIV, Nº 9 e 10.

<sup>19</sup> As informações referentes aos 7 corpos espirituais apresentadas abaixo foram, em grande parte, extraídas das seguintes apostilas, sob autorização dos Babalorixás Luiz Antônio Martins e Luiz Antônio Araújo, respectivamente: (1) Fisiologia Oculta: Os Corpos Sutis do Homem. Escola Arcana Mâyamâm (Filiada à Associação Religiosa Templo do Vale do Sol e da Lua) e (2) Curso de Médiuns Iniciantes – Ano 2005. Capítulo III: Sistemas Energéticos do Homem. Cabana do Pai Miguel das Almas. A filosofia teosófica, de onde muitos dos termos e conceitos utilizados nessas e na presente apostila se originam, está exposta em diversas obras, dentre as quais: H.P. Blavatsky. 1973. A Doutrina Secreta: síntese da ciência, da religião e da filosofia, Editora Pensamento (6 volumes) e vários livros dos autores C.W. Leadbeater, A.P. Sinnet e Annie Besant.

<sup>20</sup> Em certas religiões e filosofias, como algumas correntes rosacruceanas e ocultistas/esotéricas, o sistema de divisão dos corpos espirituais do ser humano não pode ser diretamente comparado com o sistema de 7 corpos apresentado aqui. Nesses casos, há um diferente número de corpos ou, mesmo havendo 7 corpos, eles não possuem definições equivalentes às definições adotadas aqui. Os detalhes dessas diferentes nomenclaturas fogem do objetivo dessa apostila.

Os termos em inglês foram extraídos das seguintes obras:

Honervogt, T. 2001. Inner Reiki. Henry Holt and Company, New York.

Paulson, G. L. And Paulson, S. J. 2000. Chakras, auras and the new spirituality. Llewellyn Publications, St. Paul, MN.

Paulson, G. L. 1996. Kundalini and the Chakras. Llewellyn Publications, St. Paul, MN.

**Tabela 1: Os 7 Componentes dos Corpos Espirituais do Ser Humano**

<b>Componente</b>	<b>Sinônimos</b>	<b>Classificação alternativa</b>
<b>Corpo Orgânico</b>	corpo material, corpo físico, corpo denso, corpo somático, corpo, <i>etheric body</i> , <i>Sthula Sharira</i> ; o <i>duplo etérico</i> (ou <i>corpo vital</i> ), a <i>aura</i> e os <i>chakras</i> também estão associados a este componente	Corpo Físico
<b>Corpo Astral</b>	corpo emocional ( <i>emotional body</i> ), corpo psíquico, perispírito (termo também extensivo aos corpos mental, búdico, átmico, monádico e divino), psicossoma, corpo espiritual, corpo dos desejos, <i>Kâma Rupa</i>	Corpo Astral
<b>Corpo Mental</b>	corpo mental inferior ( <i>mental body</i> ), <i>Manas</i> inferior	Corpo Mental
<b>Corpo Búdico</b>	corpo mental superior, corpo causal, corpo intuitivo ( <i>intuition/compassionate body</i> ), <i>astral body</i> , <i>Manas</i> superior, <i>Vijnanamaya-Kosha</i>	
<b>Corpo Átmico</b>	corpo nirvânico, <i>atmic body</i> , <i>will/spirit body</i> , corpo espiritual, <i>Anandamâyâkosa Alayavijnana</i>	Corpo Espiritual
<b>Corpo Monádico</b>	corpo causal, <i>monadic body/soul level</i> , <i>cosmic body</i> , <i>Anupâdaka</i>	-
<b>Corpo Divino</b>	corpo causal, <i>divine body</i> , <i>nirvanic body</i> , corpo celestial, <i>Âdi</i>	-

## 2.2. O CORPO ORGÂNICO: DUPLO ETÉRICO, AURA E CHAKRAS

Na primeira parte de nossa apostila, abordamos detalhes de todos os principais sistemas—conjuntos de tecidos e órgãos—que compõem o corpo orgânico. Agora, trataremos dos campos de energia a ele associados: o duplo etérico, a aura e os *chakras*.

O duplo etérico, a aura e os *chakras* não são “corpos” e não são “orgânicos” em si mesmos (ou seja, não têm sua estrutura definida pela combinação de átomos de carbono com outros elementos). Nós os estudamos em associação ao corpo orgânico, no entanto, porque são emanados por esse corpo e se extinguem quando o corpo orgânico perde a vitalidade. Podemos interpretá-los e estudá-los, então, como sendo parte do corpo orgânico.

Segundo o espírito André Luiz, todos os seres vivos emitem “radiações celulares”, as quais fundem-se umas nas outras e formam “tecidos de força” ou um “halo energético” em torno do corpo orgânico. O resultado é a formação de uma duplicata energética do indivíduo, uma “túnica

eletromagnética” denominada *duplo etérico* ou *corpo vital*<sup>21</sup>. É o duplo etérico que fornece ectoplasma para muitos fenômenos mediúnicos.

No ser humano, as forças oriundas do pensamento contínuo se unem à força vital do duplo-etérico. Tais forças, em conjunto, produzem emanções energéticas radiantes, denominadas coletivamente de *aura*<sup>22</sup>. Por ser afetada não só pela vitalidade orgânica, mas também pelas forças do pensamento, a aura tem características próprias para cada indivíduo, e, em uma mesma pessoa, pode possuir características diversas em diferentes pontos do corpo orgânico ou em diferentes momentos. Assim, a intensidade e a coloração (i.e. tipo de radiação) da aura são influenciadas pelos tipos de pensamentos e sentimentos do indivíduo, bem como pelo seu estado de saúde orgânica, sua alimentação e sua vitalidade, de forma geral.

Por determinarem a intensidade e coloração da aura, os pensamentos e as emoções fazem com que nossa aura seja uma verdadeira “fotosfera psíquica”<sup>23</sup>, reflexo fiel de nosso mundo mental e emocional. Além disso, usando da vitalidade do duplo-etérico, plasmamos imagens em nossa aura, correspondentes a pensamentos mais frequentes e emocionalmente mais intensos. Essas imagens são comumente denominadas “*formas-pensamento*”. Assim, como nos explica André Luiz<sup>24</sup>, podemos entender a maneira pela qual os nossos pensamentos, pelo intermédio de seus efeitos em nossa aura, possuem grandes repercussões em nosso bem-estar:

*A aura é, portanto, a nossa plataforma onipresente em toda comunicação com as rotas alheias, antecâmara do Espírito, em todas as nossas atividades de intercâmbio com a vida que nos rodeia, através da qual somos vistos e examinados pelas Inteligências Superiores, sentidos e reconhecidos pelos nossos afins, e temidos e hostilizados ou amados e auxiliados pelos irmãos que caminham em posição inferior à nossa. Isso porque exteriorizamos, de maneira invariável, o reflexo de nós mesmos, nos contatos de pensamento a pensamento, sem necessidade das palavras para as simpatias ou repulsões fundamentais. É por essa couraça vibratória, espécie de carapaça fluídica, em que cada consciência constrói o seu ninho ideal, que começaram todos os serviços da mediunidade na Terra, considerando-se a mediunidade como atributo do homem encarnado para corresponder-se com os homens liberados do corpo físico. (...) Pelas ondas de pensamento a se enovelarem umas sobre as outras, segundo a combinação de frequência e trajeto, natureza e objetivo, encontraram-se as mentes semelhantes entre si, formando núcleos de progresso em que homens nobres assimilaram as correntes mentais dos Espíritos Superiores, para gerar trabalho edificante e educativo, ou originando processos vários de simbiose em que almas estacionárias se enquistaram mutuamente, desafiando de balde os imperativos da evolução e estabelecendo*

---

<sup>21</sup> (...) é claramente compreensível que todas as agregações celulares emitam radiações e que essas radiações se articulem, através de sinergias funcionais, a se constituírem de recursos que podemos nomear por “tecidos de força”, em torno dos corpos que as exteriorizam. Todos os seres vivos, por isso, dos mais rudimentares aos mais complexos se revestem de um “halo energético” que lhes corresponde à natureza. No homem, contudo, semelhante projeção surge profundamente enriquecida e modificada pelos fatores do pensamento contínuo que, em se ajustando às emanções do campo celular, lhe modelam, em derredor da personalidade, o conhecido corpo vital ou duplo etéreo de algumas escolas espiritualistas, duplicata mais ou menos radiante da criatura (Luiz, A. [espírito] / Xavier, F. C. e Viera, W. [médiuns]. 1958. Evolução em dois mundos. Federação Espírita Brasileira. 18ª edição. Página 127.)

<sup>22</sup> A autora teosófica Alice Bailey trata os termos “duplo etéreo” e “aura” como sinônimos (Martins, L.A. Fisiologia Oculta: Os Corpos Sutis do Homem. Escola Arcana Mâyamâm - Filiada à Associação Religiosa Templo do Vale do Sol e da Lua)

<sup>23</sup> Luiz, A. [espírito] / Xavier, F. C. e Viera, W. [médiuns]. 1958. Evolução em dois mundos. Federação Espírita Brasileira. 18ª edição. Página 128.

<sup>24</sup> *ibid.* Páginas 128-129.

*obsessões lamentáveis, a se elastecerem sempre novas, nas teias do crime ou na etiologia complexa das enfermidades mentais.*

Em outras palavras, vemos que nossos pensamentos — plasmados em nossa aura — geram o campo vibracional em que vivemos e para o qual atraímos energias e espíritos que vibram em sintonia conosco. Assim, André Luiz define “mediunidade” e a posiciona como um instrumento modelador de nosso progresso ou sofrimento, dependendo do uso que fazemos de nossa liberdade de pensamento.

Por estarem interpenetrados ao corpo orgânico, a aura e o duplo etérico não só emitem o fruto de nossos pensamentos para o meio que nos cerca como também contribuem para a interiorização das vibrações que criamos e daquelas que a elas se assimilam, em nosso corpo orgânico. Por essa razão, nossos pensamentos não só geram o campo onde interagimos com o plano espiritual como também produzem, de certa forma, as energias que passam a ser assimiladas em nosso próprio corpo orgânico. Descreve-nos Luiz Carlos de M. Gurgel<sup>25</sup>:

*Os nossos pensamentos, que, conforme já vimos, são produtos do Espírito, interagem com o envoltório fluídico que nos cerca, produzido principalmente pelas emanções do duplo etérico. Assim são plasmadas as formas-pensamento, que adquirem uma espécie de ‘vida’ própria. Essas formas-pensamento—nossas criações mentais—são verdadeiros ‘pacotes fluídicos’ que, a partir do momento em que se exteriorizam para o ambiente, ficam ao sabor das forças de atração e repulsão que regem os deslocamento dos fluidos.*

*Sempre que, através dos nossos pensamentos e sentimentos, entramos em ressonância vibratória com um destes ‘pacotes’, ele é imediatamente atraído e, ao atingir-nos, será parcialmente, ou totalmente, assimilado pelo nosso organismo, produzindo em nós efeitos de conformidade com suas características vibratórias específicas: os bons causando bem-estar, os maus induzindo toda sorte de desequilíbrios.*

A assimilação orgânica das vibrações de nosso duplo etérico e a transferência da vitalidade de nosso corpo orgânico para o duplo etérico são feitas através dos *chakras*, ou *centros vitais*. Localizados na superfície do duplo etérico, podemos visualizar os *chakras* como redemoinhos de aproximadamente cinco centímetros de diâmetro, que não só absorvem e transferem energias entre o duplo etérico e o corpo orgânico, como também estão ativamente envolvidos com trocas energéticas entre si e entre os diferentes corpos do ser humano. Conseqüentemente, quando há desequilíbrio energético em uma parte de nosso corpo orgânico, o *chakra* mais ligado a essa parte também é afetado e distribui esse efeito entre os demais *chakras*. Por outro lado, seguindo o mesmo princípio de permuta e transformação energética entre os *chakras* e o corpo físico, todo reajuste energético — de origem mental/espiritual ou orgânica — também é distribuído entre todos os *chakras* e através do corpo orgânico. Através desse mecanismo, todos os seres humanos podem ser tratados de enfermidades, principalmente durante o sono, por médicos e enfermeiros desencarnados<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> Gurgel, Luiz Carlos de M. 1944. O Passe Espírita. 3ª edição. FEB. Página 88.

<sup>26</sup> Luiz, A. [espírito] / Xavier, F. C. e Viera, W. (médiuns). 1958. Evolução em dois mundos. Federação Espírita Brasileira. 18ª edição. Páginas 30-31.

Podemos dizer que o *chakra coronário*, situado na região central do cérebro, é o *chakra* mais influente em tais permutas energéticas entre o corpo orgânico e o corpo espiritual. Segundo André Luiz<sup>27</sup>,

[Do centro de força coronário parte] *a corrente de energia vitalizante formada de estímulos espirituais com ação difusível sobre a matéria mental que o envolve, transmitindo aos demais centros da alma os reflexos vivos de nossos sentimentos, idéias e ações, tanto quanto esses mesmos centros, interdependentes entre si, imprimem semelhantes reflexos nos órgãos e demais implementos de nossa constituição particular, plasmando em nós próprios os efeitos agradáveis ou desagradáveis de nossa influência e conduta. A mente elabora as criações que lhe fluem da vontade, apropriando-se dos elementos que a circundam, e o centro coronário incumbe-se automaticamente de fixar a natureza da responsabilidade que lhes diga respeito, marcando no próprio ser as conseqüências felizes ou infelizes de sua movimentação consciencial no campo do destino.* (grifos nossos)

Contribuindo com o *chakra* coronário, temos então os “demais *chakras*”, classificados por André Luiz da seguinte forma: centro cerebral, centro laríngeo, centro cardíaco, centro esplênico, centro gástrico e centro genésico<sup>28</sup>. No apêndice III de nossa apostila, abordamos detalhes mais específicos sobre cada um desses *chakras*. Por ora, vale ressaltar que encontramos variações na terminologia e no número de *chakras* secundários descritos na literatura espiritualista<sup>29</sup>. Isso ocorre porque o sistema de *chakras* é uma simplificação da vasta rede de transporte de energia vital (também chamada *prana* ou *Ki*), por nossos corpos. Resumidamente, esta rede é constituída pelos *chakras* e pelos canais que os interligam, denominados *nadis*. Os *nadis*, ou *nâddhis*, são representados no corpo orgânico pela circulação sanguínea e linfática (ver parte 1.c., “O sistema circulatório”), além dos meridianos identificados pela teoria da acupuntura. Os entroncamentos de diversos *nadis*, geralmente situados entre um *chakra* e outro, são denominados *plexos*. Existem um total de 10 *plexos*<sup>30</sup>. São eles:

- a. Plexo Solar: Localizado na ponta do osso esterno. É a sede da emoção.
- b. Plexo Lunar: Entre os *chakras* cardíaco e laríngeo. É a sede dos sentimentos.
- c. Plexo de Mercúrio: Localizado logo abaixo do *chakra* laríngeo. É relacionado com a desenvoltura verbal.
- d. Plexo de Vênus: Localizado no “céu da boca”. Relacionado com “bloqueios” emocionais e mentais.
- e. Plexo de Júpiter: Localizado entre os olhos. Relacionado com problemas de sinusite.
- f. Plexo de Netuno: Localizado atrás das orelhas. Relacionado com processos alucinatórios e com casos de labirintite.

---

<sup>27</sup> Luiz, A. [espírito] / Xavier, F. C. e Viera, W. (médiuns). 1958. Evolução em dois mundos. Federação Espírita Brasileira. 18ª edição. Página 29.

<sup>28</sup> Luiz, A. [espírito] / Xavier, F. C. e Viera, W. (médiuns). 1958. Evolução em dois mundos. Federação Espírita Brasileira. 18ª edição. Páginas 28-29.

<sup>29</sup> Motoyama, H. 1981. Theories of the chakras. Quest Books. 4th edition.

<sup>30</sup> Martins, L.A. Fisiologia Oculta: Os Corpos Sutis do Homem. Escola Arcana Mâlyamâm - Filiada à Associação Religiosa Templo do Vale do Sol e da Lua (apostila)

- g. Plexo de Plutão: Localizado na nuca. Relacionado com a manutenção da consciência.
- h. Plexo de Saturno: Localizado na região do umbigo.
- i. Plexo de Marte: Localizado no períneo. Relacionado com distúrbios sexuais.
- j. Plexo de Urano: Localizado na glândula pineal. Relacionado com a expansão da mente e com a intuição. São raríssimos os seres humanos que o possuem.

Diferentes tradições de yoga<sup>31</sup> apresentam estudos e práticas profundas relacionadas ao conhecimento e despertar dos diferentes *chakras*, os quais foram mencionados pela primeira vez nos *Upanishads*, parte dos Vedas, os textos sagrados mais antigos do Hinduísmo. Os *Upanishads* que descrevem os *chakras* são coletivamente chamados de *Yoga Upanishads*<sup>32</sup> e foram escritos aproximadamente durante século VI A.C. A teoria dos *chakras* apresentada nesses textos foi posteriormente adotada e adaptada em tradições budistas e, mais recentemente, na escola teosófica através da obra de C. W. Leadbeater (Os Chakras, publicado pela primeira vez em 1927)<sup>33</sup>. Através da interpretação teosófica dos *chakras*, a classificação dos 7 *chakras* popularizou-se no movimento esotérico europeu e no mundo ocidental. É interessante notar, no entanto, que os meridianos da medicina tradicional chinesa, a Kabbalah judaica e o Sufismo (aspecto místico do Islamismo) apresentam, independentemente, conceitos que podem ser relacionados com a descrição dos *chakras* da literatura da Yoga.

A tradição Yoga apresenta um som (*mantra*) e uma figura geométrica (*yantra*) para cada *chakra* e revela que esses sons, imagens e os próprios *chakras* são percebidos extra-sensorialmente após devido treinamento e aprimoramento moral. Assim, treinamentos específicos—associados à auto-iluminação do discípulo—são necessários para o despertar de cada um dos *chakras*. Esse despertar, por sua vez, gera uma maior percepção extra-sensorial e um grau mais elevado de autocontrole e autoconhecimento. Como, no entanto, cada indivíduo possui suas tendências e limitações, é aceito que certos *chakras* podem ser mais facilmente despertados e desenvolvidos que outros, dependendo do indivíduo. A literatura de Yoga, no entanto, relata casos de iogues que, por terem despertado seus *chakras* através de práticas de meditação, exercícios, e da própria auto-iluminação, foram capazes de levitar, fazer viagens astrais, terem clariaudiência, vidências, ou ficar muitos dias com atividades orgânicas paralisadas (em jejum completo e/ou sem respirar)<sup>34</sup>.

Segundo Luiz Antônio Martins<sup>35</sup>, o “despertar dos *chakras*” nunca deve ser feito sem o acompanhamento de um mestre, podendo ser muito perigoso se for feito de forma inconseqüente.

---

<sup>31</sup> Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga, Nada Yoga, Tantra Yoga, entre outras.

<sup>32</sup> Esses quatro *Upanishads* são: *Upanishad Shri Jabala Darshana*, *Upanishad Cudamini*, *Upanishad Yoga-shikka*, e *Upanishad Shandilya*.

<sup>33</sup> Apesar do autor denominar-se parte do movimento teosófico (iniciado por Blavatski), algumas de suas obras e conceitos contradizem outras obras teosóficas e são, portanto, controvertidas dentro da escola teosófica.

<sup>34</sup> Sobre a prática Yoga, o livro Autobiography of a Yogi (de Paramhansa Yogananda) constitui uma fonte de relatos e informações básicas. Para um estudo mais aprofundado sobre os *chakras*, recomendamos: Motoyama, H. 1981. Theories of the chakras. Quest Books. 4th edition.

<sup>35</sup> Martins, L.A. Fisiologia Oculta: Os Corpos Sutis do Homem. Escola Arcana Mâlyamâm - Filiada à Associação Religiosa Templo do Vale do Sol e da Lua (apostila)

Quando realizado por um discípulo preparado, tal despertar pode produzir os seguintes efeitos: (1) *chakra* genésico: faculdade de visão microscópica; (2) *chakra* esplênico: capacidade de recordar-se de viagens astrais; (3) *chakra* gástrico: percepção de todos os tipos de influências astrais; (4) *chakra* cardíaco: conhecimento instintivo das alegrias e tristezas do próximo; (5) *chakra* laríngeo: clariaudiência e clarividência; (6) *chakra* cerebral: capacidade de ver lugares e pessoas distantes ou astrais; e (7) *chakra* coronário: capacidade de deixar o corpo físico, retornando a ele sem interrupção, permanecendo consciente dia e noite.

### 2.3. O CORPO ASTRAL

O corpo astral, em nossa apostila, é em grande parte sinônimo do termo “perispírito” da literatura espírita, embora este também venha a incluir aspectos atribuídos aos demais corpos mais sutis que o corpo astral, a serem descritos adiante. O entendimento das propriedades do corpo astral é essencial para a compreensão do equilíbrio orgânico, do equilíbrio psicológico, da forma de existência dos espíritos desencarnados e da comunicação entre encarnados e desencarnados. Podemos encontrar informações sobre o corpo astral em várias passagens das obras da codificação espírita de Allan Kardec que tratam da natureza do perispírito. Resumiremos, abaixo, o conteúdo dessas obras sobre o tema, mas estimulamos o estudo mais detalhado diretamente em O Livro dos Espíritos, O Evangelho Segundo o Espiritismo, A Gênese, O Céu e o Inferno, O Livro dos Médiuns e Obras Póstumas<sup>36</sup>.

De todos os corpos espirituais do ser humano, o corpo astral é o que apresenta constituição mais densa. É formado por modificação do “fluido cósmico”, mas ainda não temos conhecimento de sua composição íntima. Sabemos, entretanto, que sua densidade não é absoluta: varia conforme as vibrações características do plano em que se expressa, o grau de evolução moral do espírito a que pertence e o estado de manifestação (encarnado ou desencarnado) desse espírito. Em todas as circunstâncias, ele é o veículo de transmissão do pensamento, razão pela qual é através do corpo astral que os espíritos desencarnados se comunicam com os espíritos encarnados. Nosso corpo astral nos acompanha antes, durante e depois de nossa vivência na Terra, através de nossos longos ciclos de encarnação e desencarnação, moldando-se e transformando-se de acordo com nossas necessidades, nossas mudanças morais e nossos meios de expressão.

A desencarnação consiste na separação entre o corpo astral e o corpo físico e é caracterizada por uma maior ou menor suavidade, dependendo do nível de desapego e consciência espiritual que o indivíduo possui<sup>37</sup>. Após o desencarne, o espírito conserva sua individualidade e sua forma por meio

---

<sup>36</sup> Sobre a definição e propriedades do corpo astral/perispírito:

Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Perguntas 24, 93-95, 135, 141, 150, 186, 187, 257, 284.

\_\_\_\_\_ 1861. O Livro dos Médiuns. - Federação Espírita Brasileira. 58ª edição. Capítulo I, item 3; Capítulo IV, item 51; Capítulo I, segunda parte, itens 55-59; Capítulo VI, segunda parte, itens 105-106.

\_\_\_\_\_ 1864. O Evangelho Segundo o Espiritismo - Federação Espírita Brasileira. 106ª edição. Capítulo IV, item 24.

\_\_\_\_\_ 1868. A Gênese - Federação Espírita Brasileira. 36ª edição. Capítulo I, item 39; Capítulo XIV, itens 8-11, 18.

\_\_\_\_\_ 1890. Obras Póstumas. - Federação Espírita Brasileira. 29ª edição. Primeira parte. I. O perispírito como princípio das manifestações.

<sup>37</sup> Detalhes sobre o momento da desencarnação e sua relação com o corpo astral/perispírito, podem ser lidos em:

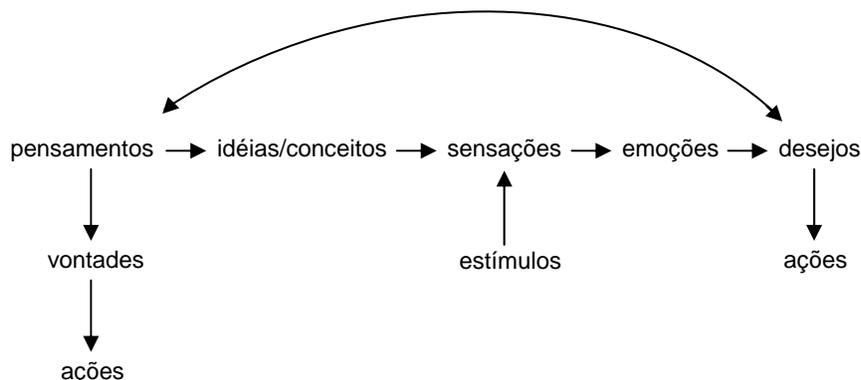
Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Capítulo III, Parte 2: Da volta do Espírito, extinta a vida corpórea, à vida espiritual.

Kardec, A. 1865. O Céu e o Inferno. - Federação Espírita Brasileira. 40ª edição. Segunda Parte. Capítulo I – O passamento.

de seu corpo astral. Se já possui conhecimentos e/ou desprendimento elevados, o espírito pode manipular o seu corpo astral e inclusive torná-lo tangível aos olhos materiais de espíritos encarnados, através de fenômenos mediúnicos de efeito físico.

A depuração do corpo astral, destino de todos os seres humanos, se dá através do desenvolvimento do equilíbrio emocional. Por essa razão, o corpo astral também é conhecido como “corpo emocional”. O que está relacionado a esse equilíbrio? Como alcançá-lo?

Luiz Antônio Martins nos ensina que o corpo astral possui duas funções básicas: (1) traduzir as impressões recebidas pelo corpo orgânico em sensações<sup>38</sup> e (2) adicionar às sensações a qualidade de “agradável” ou “desagradável”, julgamentos esses que se formam através dos conceitos que desenvolvemos pelo conjunto de nossos pensamentos. Uma vez que qualificamos, por meio do corpo astral, as sensações como agradáveis ou desagradáveis, podemos vivenciar dois caminhos formadores de nossas ações: alimentar o *desejo* (atração para o que nos dá prazer e repulsa para o que nos causa dor) ou desenvolver a *vontade* (força autodeterminada de expansão, independente de qualquer estímulo externo). Percebemos, assim, que existe uma cadeia de causa e efeito que se inicia nos pensamentos e termina em nossas ações, representada no seguinte diagrama simplificado:



Conforme lemos em A Gênese:

*O fluido perispírico constitui, pois, o traço de união entre o Espírito e a matéria. Enquanto aquele se acha unido ao corpo, serve-lhe ele de veículo ao pensamento, para transmitir o movimento às diversas partes do organismo, as quais atuam sob a impulsão da sua vontade e para fazer que repercutam no Espírito as sensações que os agentes exteriores produzam. Servem-lhe de fios condutores os nervos como, no telégrafo, ao fluido elétrico serve de condutor o fio metálico.*<sup>39</sup> [grifos nossos]

---

Kardec, A. 1890. Obras Póstumas. - Federação Espírita Brasileira. 29ª edição. Primeira parte. IV. Emancipação da alma.

<sup>38</sup> Sobre as sensações do espírito desencarnado, sugerimos leitura do “ensaio teórico da sensação nos Espíritos” (item 257 em O Livro dos Espíritos, de Allan Kardec).

<sup>39</sup> Kardec, A. 1865. O Céu e o Inferno. - Federação Espírita Brasileira. 40ª edição. Capítulo XI (Gênese Espiritual), item 17. Encontramos explicação semelhante em outra obra de Kardec: “O perispírito serve de intermediário ao Espírito e ao corpo. É o órgão de transmissão de todas as sensações. Relativamente às que vêm do exterior, pode-se dizer que o corpo recebe a impressão; o perispírito a transmite e o Espírito, que é o ser sensível e inteligente, a recebe. Quando o ato é de iniciativa do Espírito, pode dizer-se que o Espírito quer, o perispírito transmite e o corpo executa.” (Kardec, A. 1890. Obras Póstumas. - Federação Espírita Brasileira. 29ª edição. Primeira parte. I. O perispírito como princípio das manifestações.)

O desejo, quando vivenciado de forma consciente, nos leva ao discernimento (por meio do pensamento) das diferentes formas de prazer: satisfação sensual (diretamente ligada aos sentidos físicos: sexual, gastronômica etc), obtenção de conforto físico e mental, capacidade de propiciar o bem — à família, à comunidade, à pátria, à humanidade. Quanto mais distanciamos os nossos pensamentos e nossos desejos de necessidades egoístas (i.e. ilusórias e transitórias), mais as nossas emoções estarão em sintonia com nossa essência espiritual e serão, portanto, elevadas e harmoniosas. Esse exercício de discernimento, por sua vez, nos faz cada vez mais capazes de ter vontades que reflitam nossa essência espiritual e que nos levem a agir de forma harmoniosa<sup>40</sup>.

Usando o conhecimento do funcionamento do corpo astral, então, podemos trabalhar mais ativamente para alcançar um estado de paz. Primeiramente, é necessário que tenhamos a mente serena para termos clareza de pensamentos e reconhecermos que somos espíritos que influenciemos nossos corpos — e não o oposto<sup>41</sup>; para tal, o exercício da meditação é indispensável.<sup>42</sup> Da mesma forma, uma oração sincera emana vibrações saudáveis ao nosso corpo astral e nos propicia a paciência na construção de uma realidade emocional mais bela. Esses exercícios nos conscientizam da nossa verdadeira natureza e de nossas verdadeiras necessidades. Gera-se, então, a vontade e a motivação para persistir nos esforços de eliminar emoções e desejos mais grosseiros, enraizados no orgulho e egoísmo. O autocontrole é fruto dessa vontade e nos propicia domínio de nosso eu inferior.

Eliminar emoções e desejos inferiores, entretanto, não basta para que alcancemos um estado de equilíbrio emocional: é essencial que os substituamos por emoções e desejos elevados. Estes, por sua vez, são desenvolvidos quando oramos e nutrimos pensamentos, conceitos e sensações de amor, reverência, gratidão, simpatia, devoção e compaixão. Esses elementos nos encaminham ao serviço ao próximo e, finalmente, à condição de sermos instrumentos da paz de Entidades sábias e puras.

Conforme lemos em O Livro dos Espíritos,

*Os sofrimentos deste mundo independem, algumas vezes, de nós; muito mais vezes, contudo, são devidos à nossa vontade. Remonte cada um à origem deles e verá que a maior parte de tais sofrimentos são efeitos de causas que lhe teria sido possível evitar. Quantos males, quantas enfermidades não deve o homem aos seus excessos, à sua ambição, numa palavra: às suas paixões? Aquele que sempre vivesse com sobriedade, que de nada abusasse, que fosse sempre simples nos gostos e modesto nos desejos, a muitas tribulações se forraria. O mesmo se dá com o Espírito. Os sofrimentos por que passa são sempre a consequência da maneira por que viveu na Terra. Certo já não sofrerá mais de gota, nem de reumatismo; no entanto, experimentará outros sofrimentos que nada ficam a dever àqueles. Vimos que seu sofrer resulta dos laços que ainda o prendem à matéria; que quanto mais livre estiver da influência desta, ou, por outra, quanto mais desmaterializado se achar, menos dolorosas sensações experimentará. Ora, está nas suas mãos libertar-se de tal influência desde a vida atual. Ele tem o livre-arbítrio, tem, por conseguinte, a faculdade de escolha entre o fazer e o não fazer. **Dome suas paixões animais; não alimente ódio, nem inveja, nem***

---

<sup>40</sup> A relação entre o corpo astral e a natureza de nossos desejos, tal como exposta, ajuda a explicar o despreendimento, maior ou menor, que o espírito apresenta do mundo físico no momento da desencarnação (ver referências na nota #37).

<sup>41</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 196a.

<sup>42</sup> Sugerimos leitura da apostila “Nossa Jornada - Introdução e incentivo para a prática da meditação”, disponível na página na rede da Seara de Caridade do Caboclo Tupinambá (www.umbandausa.com), bem como leitura da seção 3 dessa apostila.

***ciúme, nem orgulho; não se deixe dominar pelo egoísmo; purifique-se, nutrindo bons sentimentos; pratique o bem; não ligue às coisas deste mundo importância que não merecem; e, então, embora revestido do invólucro corporal, já estará depurado, já estará liberto do jugo da matéria e, quando deixar esse invólucro, não mais lhe sofrerá a influência.*** Nenhuma recordação dolorosa lhe advirá dos sofrimentos físicos que haja padecido; nenhuma impressão desagradável eles deixarão, porque apenas terão atingido o corpo e não a alma. Sentir-se-á feliz por se haver libertado deles e a paz da sua consciência o isentará de qualquer sofrimento moral.

*Interrogamos, aos milhares, Espíritos que na Terra pertenceram a todas as classes da sociedade, ocuparam todas as posições sociais; estudamo-los em todos os períodos da vida espírita, a partir do momento em que abandonaram o corpo; acompanhamo-los passo a passo na vida de além-túmulo, para observar as mudanças que se operavam neles, nas suas idéias, nos seus sentimentos e, sob esse aspecto, não foram os que aqui se contaram entre os homens mais vulgares os que nos proporcionaram menos preciosos elementos de estudo. Ora, notamos sempre que os sofrimentos guardavam relação com o proceder que eles tiveram e cujas conseqüências experimentavam; que a outra vida é fonte de inefável ventura para os que seguiram o bom caminho. Deduz-se daí que, aos que sofrem, isso acontece porque o quiseram; que, portanto, só de si mesmos se devem queixar, quer no outro mundo, quer neste.*<sup>43</sup> [grifos nossos]

Vemos, através dessas reflexões, a razão pela qual o desenvolvimento do discernimento, dentro das limitações dos cinco sentidos físicos, é necessário para a gradual depuração de nosso corpo astral e, conseqüentemente, para a nossa evolução espiritual. Em outras palavras, os Espíritos humanos atingem sua purificação *evitando o mal e praticando o bem; porém, somente ao cabo de mais ou menos longo tempo, conforme os esforços que empreguem; somente após muitas encarnações ou depurações sucessivas, atingem a finalidade para que tendem.*<sup>44</sup>

## 2.4. O CORPO MENTAL

O corpo mental, também chamado de “corpo mental inferior”, está intimamente conectado ao corpo astral. Informa-nos André Luiz que ele afeta diretamente a forma do corpo astral (“corpo espiritual”), tal como o corpo astral afeta a forma do corpo orgânico. Sua definição, segundo a mesma Entidade, é ainda de difícil compreensão para nós, mas podemos entendê-lo como um *envoltório sutil da mente.*<sup>45</sup>

O corpo mental é o veículo através do qual recebemos, pelo *chakra* coronário, as influências sutis do plano espiritual, antes que elas sejam distribuídas para os demais *chakras* e, conseqüentemente, para os corpos astral e físico. É, também, onde são marcados e de onde partem, pelo mesmo processo de distribuição, todos os reflexos de nossos sentimentos, idéias e ações. André Luiz nos explica, conforme ressaltamos anteriormente, que *a mente elabora as criações que lhe fluem da vontade, apropriando-se dos elementos que a circundam, e o centro coronário incumbe-se automaticamente de fixar a natureza da responsabilidade que lhes diga respeito, marcando no próprio*

<sup>43</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Item 257.

<sup>44</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 196.

<sup>45</sup> Luiz, A. (espírito) / Xavier, F. C. e Viera, W. (médiuns). 1958. Evolução em dois mundos. Primeira parte, capítulo 2. Federação Espírita Brasileira.

*ser as conseqüências felizes ou infelizes de sua movimentação consciencial no campo do destino.*<sup>46</sup>  
Analisaremos, abaixo, as implicações dessas propriedades do corpo mental.

Nossa vontade, conforme vimos na parte 2.3 dessa apostila, é fruto de nossos pensamentos, os quais, por sua vez, são moldados por nossas interpretações de estímulos externos e suas decorrentes sensações. O processo que nos leva a desenvolver vontades ou desejos a partir dos estímulos que recebemos é intermediado pelo corpo mental. Assim, ocorrem, no corpo mental, as seguintes etapas:

- a. Conversão de sensações em percepções mentais (cor, forma, som, gosto, cheiro e tato);
- b. Conversão dessas percepções mentais em uma “imagem”, um elemento interpretativo de um determinado estímulo e uma determinada sensação;
- c. Adição de outras “imagens” anteriormente armazenadas no próprio corpo mental à “imagem” recém-formada, posicionando-a dentro de um contexto com o qual já estamos familiarizados.

Por exemplo, ao avistar uma pessoa desconhecida (sensação visual de cor e forma), ficamos cientes de sua presença (percepção mental) e lhe associamos os demais estímulos que recebemos (suas vestimentas, suas feições, suas palavras, seus gestos etc), criando uma “imagem”. A essa “imagem”, adicionamos “imagens” formadas previamente – de pessoas com vestimentas, feições, palavras, gestos ou outras características similares. Essa última etapa nos permite uma reação ao conjunto de estímulos e “imagens” que estamos recebendo.

Nossos pensamentos são gerados pelas relações que fazemos, no nosso corpo mental, entre todas as imagens presentes em nossa mente. Chegamos, assim, a duas importantes conclusões:

- (1) A qualidade de nossos pensamentos está limitada à qualidade e quantidade de nossas “imagens” mentais armazenadas;
- (2) Nossa mente entende o mundo de acordo com sua capacidade de percepção. Em outras palavras, vivemos limitados ao nosso mundo mental porque não podemos interpretar o mundo por meio de pensamentos e “imagens” mentais que nunca adquirimos. Logo, nossa mente não percebe a verdadeira realidade e, sim, a parcela dessa verdade que já vivenciamos. Ela será tão capaz de desenvolver uma boa interpretação da realidade quanto o nosso grau de vivência em relação a uma situação.

O ser humano, de forma geral, é ainda pobre em suas vivências—por isso ainda tem necessidade de reencarnações, de provas e expiações, pois são esses os meios através dos quais cria para si novas “imagens” e novos pensamentos<sup>47</sup>. Como ainda não entende profundamente a verdadeira realidade (as “Leis Naturais”, “Leis Divinas” ou “Leis Morais” de O Livro dos Espíritos)<sup>48</sup>, o ser

---

<sup>46</sup> Ibid.

<sup>47</sup> Luiz, A. (espírito) / Xavier, F. C. e Viera, W. (médiuns). 1958. Evolução em dois mundos. Primeira parte, capítulo 3. Federação Espírita Brasileira: *...o ser viaja no rumo da elevada destinação que lhe foi traçada do Plano Superior, tecendo com os fios da experiência a túnica da própria exteriorização, segundo o molde mental que traz consigo, dentro das leis de ação, reação e renovação em que mecaniza as próprias aquisições, desde o estímulo nervoso à defensiva imunológica, construindo o centro coronário, no próprio cérebro, através da reflexão automática de sensações e impressões em milhões e milhões de anos, pelo qual, com o Auxílio das Potências Sublimes que lhe orientam a marcha, configura os demais centros energéticos do mundo íntimo, fixando-os na tessitura da própria alma.* [grifos nossos]

<sup>48</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Parte Terceira.

humano sofre por viver em um estado de maior ou menor ilusão. Essa ilusão se expressa de duas formas principais: por meio do “princípio separativo” (que o faz ver muitos quando só há um) e por meio do “princípio egoísta” (que o faz sentir seus interesses em conflito com os interesses dos outros). Por esta razão, os Espíritos nos informam que o orgulho e o egoísmo são as maiores chagas da humanidade<sup>49</sup>; em outras palavras, são os sintomas da grande ilusão na qual vive o ser humano, ilusão esta que ainda o impede de estar em contato com a essência do Universo e com sua própria essência.

Como, então, podemos entrar em contato com essa essência, com a verdadeira realidade, desde já? Um caminho é refletir sobre o papel do corpo mental e, através dessa reflexão, buscar desenvolver o controle da mente para, depois, transcendê-la.

Para controlar e purificar a nossa mente, precisamos, primeiramente, separá-la e diferenciá-la de nossa consciência. A mente é o veículo através do qual nossa consciência, nosso Eu espiritual, se manifesta; não é a consciência em si. Precisamos, pois, separar o controlador (a consciência) daquele que é controlado (a mente); precisamos observar e, assim, conhecer os nossos pensamentos e os movimentos de nossa mente. Em outras palavras, precisamos nos conhecer.

Vivenciamos o processo de autoconhecimento quando vivemos sem distração, de acordo com propósitos, vontades e valores determinados por nós mesmos e frutos de reflexões sinceras<sup>50</sup>. Vivenciamos o autoconhecimento quando sabemos o que fazemos e por que o fazemos. Caso contrário, nossa mente estará sempre divagando e, assim, dominando nossos pensamentos. Quando não estamos focalizados em uma atividade mental, ficamos à mercê de vários tipos de pensamentos, os quais chegam até nós por via externa ou interna e se introduzem em nosso corpo mental. Para evitar isso, devemos estar movidos por vontades nobres que desenvolvemos por escolha própria, por meio de um esforço ativo para selecionar os pensamentos que admitimos operar dentro de nossa mente (ver diagrama na parte 2.3). Como a mente só consegue estar ocupada com um pensamento por vez, eliminar pensamentos negativos ou improdutivos requer que eles sejam substituídos por pensamentos positivos ou produtivos.

Concluindo, o corpo mental é onde o ser humano expressa, originalmente, seu potencial criativo – uma vez que todos os pensamentos, construtivos ou não, são criações nossas. Podemos estimular equilíbrio em nosso corpo mental, então, quando expressamos nossa criatividade, seja ela no plano físico ou no plano mental, através de reflexões, meditações ou visualizações terapêuticas<sup>51</sup>. Por meio dos pensamentos, originam-se as maiores alegrias e realizações, tristezas e cristalizações do ser humano. Conscientizar-se disso, bem como do fato de que a realidade é relativa e que estamos em processo de eterna evolução de nosso corpo mental, implica a necessidade de estarmos constantemente abertos a idéias e conceitos mais elevados, dispostos a criar uma realidade mais positiva para nós mesmos a cada momento, após cada situação vivenciada. Assim, livres de preconceitos, estaremos mais receptivos às inspirações do Plano Maior e, mesmo dentro de nossas limitações, em contato com a Verdade.

---

<sup>49</sup> Kardec, A. 1864. O Evangelho Segundo o Espiritismo - Federação Espírita Brasileira. 106ª edição. Capítulo XV.

<sup>50</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 919.

<sup>51</sup> Honervogt, T. 2001. Inner Reiki. Henry Holt and Company, New York.  
Paulson, G. L. And Paulson, S. J. 2000. Chakras, auras and the new spirituality. Llewellyn Publications, St. Paul, MN.

## 2.5. O CORPO BÚDICO

O corpo búdico pode ser entendido através de suas duas funções: (1) servir como órgão do pensamento abstrato e (2) agir como depósito de todos os elementos associados à evolução do espírito. Descrevemos abaixo essas duas funções, suas implicações, e as formas pelas quais o corpo búdico se desenvolve.

Sendo veículos da consciência, os corpos mental e búdico são a origem de nossos pensamentos concretos (nomes, formas) e abstratos (conceitos, princípios), respectivamente. Os pensamentos concretos nos informam sobre eventos ou estímulos específicos, codificados em símbolos (palavras, formas). Os pensamentos abstratos, por sua vez, nos informam sobre o significado relativo de cada evento ou estímulo. Por exemplo, a palavra “espírito” pode ser associada a uma imagem específica (um foco de luz) ou, por meio de pensamentos abstratos, a sensações, idéias, valores relacionados a experiências com o conceito “espírito”. O cérebro orgânico reproduz esses pensamentos concretos (vindos do corpo mental) e abstratos (vindos do corpo búdico). Naturalmente, a tradução em uma linguagem concreta (palavras) dos pensamentos abstratos vindos do corpo búdico é feita no corpo mental. Nessa tradução, é inevitável que algo se perca. Por essa razão, as Entidades, desligadas do corpo físico e em maior contato com seu Eu eterno, freqüentemente comentam que seus pensamentos não podem ser expressos de forma clara para nós, ligados ao corpo físico e, portanto, dependentes do cérebro físico e dos corpos astral e mental para nos relacionarmos com o mundo exterior. Pelo mesmo motivo, ao desencarnar, é natural que o espírito desprendido tenha pensamentos mais claros e idéias mais profundas e amplas<sup>52</sup>.

Pode dizer-se que, ao passo que o corpo mental é o veículo mais sutil da nossa personalidade (a expressão transitória do espírito), o corpo búdico é o veículo mais denso da verdadeira realidade do espírito, seu Eu imortal, eterno. Assim, entendemos a segunda função do corpo búdico: armazenar todas as experiências por que passamos em nossas sucessivas encarnações, sendo ao mesmo tempo depósito e fonte das faculdades que desenvolvemos em nosso processo evolutivo. Esse armazenamento é fundamental para a nossa evolução, a qual se dá justamente pelo desenvolvimento moral e intelectual, que é fruto da interpretação de nossas experiências. Como nos informam os Espíritos responsáveis pela codificação Espírita,

*Em cada nova existência, o homem dispõe de mais inteligência e melhor pode distinguir o bem do mal. (...) Não temos, é certo, durante a vida corpórea, lembrança exata do que fomos e do que fizemos em anteriores existências; mas **temos de tudo isso a intuição, sendo as nossas tendências instintivas uma reminiscência do passado**. E a nossa consciência, que é o desejo que experimentamos de não reincidir nas faltas já cometidas, nos concita à resistência àqueles pendoros.*<sup>53</sup> [grifos nossos]

Assim, entendemos por que o corpo búdico também é denominado “corpo intuicional”. Nossas “tendências instintivas” são, justamente, as informações armazenadas no corpo búdico, que trazemos à nossa consciência objetiva cada vez que somos expostos a experiências que tenham elementos em comum com outras experiências pelas quais já passamos, seja na existência atual ou em existências passadas.

---

<sup>52</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Perguntas 237-257 (Percepções, sensações e sofrimentos dos Espíritos).

<sup>53</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 393.

A expansão do corpo búdico se dá à medida que desenvolvemos nossas experiências e nossa capacidade de entender essas experiências dentro de contextos mais amplos. O primeiro fator determinante de seu desenvolvimento — o número de experiências — explica por que a expansão do corpo búdico é relativamente lenta e gradual, uma vez que depende do tempo. O segundo fator, no entanto, explica por que podemos ativamente desenvolver nosso corpo búdico, uma vez que depende de nosso esforço. Para atingir uma maior capacidade de compreensão de nossas experiências, devemos: (1) Praticar a meditação analítica, pela qual escolhemos um tópico e desenvolvemos nossos pensamentos em torno desse tópico<sup>54</sup>. Em sua forma mais simples, essa meditação consiste em, simplesmente, cultivar pensamentos elevados e exercer o controle mental. Por meio dessa prática, desenvolvemos nossa capacidade de conectar conceitos e valores elevados (pensamentos abstratos) e, conseqüentemente, de compreender mais profundamente a realidade. (2) Viver com sabedoria. Conforme nossos mentores nos lembram, “viver com sabedoria” é saber usar aquilo que já possuímos para promover o nosso próprio bem e o bem do próximo. “Aquilo que já possuímos” está armazenado no nosso corpo búdico; fazer um esforço consciente para acessar essas informações, por meio de um caminho de autoconhecimento, no qual buscamos o silêncio mental para ouvir a voz de nossa consciência, é essencial para o desenvolvimento do corpo búdico. (3) Finalmente, desenvolver nossa capacidade de compreensão profunda da realidade (ou seja, desenvolver e entrar em contato com nosso corpo búdico) requer o despertar do Amor. Através da reflexão sobre interdependência entre tudo e todos, sob o prisma do Amor, atingimos a compreensão profunda da natureza essencial das coisas e, conseqüentemente, o desenvolvimento do corpo búdico<sup>55</sup>.

## 2.6. O CORPO ÁTMICO

Conforme comentado acima, os corpos físico, astral e mental correspondem a planos de manifestação relacionados com o nosso Ego, nossa personalidade limitada pela ilusão da matéria. Os corpos búdico e átomico, por sua vez, correspondem a planos mais sutis, associados à nossa fusão com a Divindade, nosso Eu eterno e imutável. Vibrar em sintonia com nosso corpo átomico significa estar em contato com o “núcleo da alma”, com o centro de onde nossa personalidade e tudo que marca nossa individualidade são governados. Tê-lo depurado, pois, é alcançar a plena consciência dos elos de amor e harmonia que unem tudo e todos. Dentro dessa consciência, nos expressamos individualmente sem nos perder nas ilusões do egoísmo e do orgulho. Por isso, o corpo átomico é identificado como o “Cristo Interior”, a sede do amor espiritual, da compreensão profunda e da compaixão por todos os seres.

O corpo átomico é a fonte da sabedoria, muitas vezes expressa através de intuições que não são verbalizadas—é a própria vontade Divina, a clara visão da realidade. Conforme lemos em O Livro dos Espíritos, a elevação espiritual do ser humano é reconhecida *quando todos os atos de sua vida corporal representam a prática da lei de Deus e quando antecipadamente compreende a vida espiritual*.<sup>56</sup> Foi um contato mais profundo com o que o corpo átomico representa que levou o apóstolo Paulo de Tarso a dizer: *Eu vivo, mas já não sou eu; é Cristo que vive em mim*.<sup>57</sup>

---

<sup>54</sup> Ver a apostila “Nossa Jornada”, da Seara de Caridade do Caboclo Tupinambá.

<sup>55</sup> Para maiores informações sobre os conceitos de interdependência e compaixão, sugerimos leituras das obras budistas escritas por Thich Nhat Hanh e pelo Dalai Lama, bem como o capítulo XI (“Amar o próximo como a si mesmo”) de O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec.

<sup>56</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 918.

<sup>57</sup> Epístola aos Gálatas, Gl. 2(20).

A expressão do corpo átmico transcende palavras, sensações e até mesmo pensamentos. Temos, todos os seres humanos, entretanto, a capacidade de entrar em contato com esse Eu superior, com a vontade Divina, e, assim, moldar nossas ações de acordo com essa vontade, mesmo dentro do plano terreno<sup>58</sup>. Para isso, no entanto, é preciso ter disciplina mental, uma vida íntima rica e a capacidade de fazer silêncio interior. Só a meditação e exercícios de autoconhecimento, seguidos da prática do amor, nos permitem atingir esse estado<sup>59</sup>.

## 2.7. O CORPO MONÁDICO

Os corpos monádico e divino são parte da própria Divindade e transcendem não só palavras e pensamentos, como também os próprios conceitos de personalidade e individualidade. Dentro da vibração desses corpos, experimentamos a *unicidade* com tudo e todos, com Deus<sup>60</sup>. Como descrevê-los é limitá-los, nenhuma descrição pode fazer jus ao que realmente representam. Os planos de manifestação desses corpos representam a própria “Luz”, ainda muito distante da manifestação humana.

O corpo monádico é o estado interior no qual existe a consciência *e vivência* do Amor universal, da conexão pelo Amor entre tudo no Universo. Sua repercussão nos planos mais densos está relacionada com o instinto de autopreservação, pois nos oferece intuitivamente a nossa razão de existir. Desenvolvê-lo dentro desses planos mais densos nos leva a sentir liberdade, desapego, serenidade, auto-estima e humildade. Entrar em sintonia com seu plano de vibração, portanto, requer uma vida consciente e moldada por sabedoria e pureza de coração.

## 2.8. O CORPO DIVINO

O corpo divino é a nossa essência mais sublime, a própria Divindade se expressando em nós. É a força que nos une a tudo, nos níveis energético, físico e cármico, transcendendo tempo e espaço e permitindo que estejamos sempre conectados com o universo, de inúmeras formas. Sua repercussão no plano de manifestação em que ainda estamos presos é a consciência cósmica, o estado de integração profunda com tudo—sem julgamentos, sem reações. Estar em contato com a vibração refletida nesse corpo potencializa a capacidade do ser humano de ser verdadeiramente feliz na Terra, vivendo com a consciência tranqüila e fé no futuro.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Pergunta 621. (*Onde está escrita a lei de Deus?* “Na consciência.”)

<sup>59</sup> Ibid. Pergunta 919.

<sup>60</sup> Em grego, “monad” significa “unidade”.

<sup>61</sup> Kardec, A. 1857. O Livro dos Espíritos. - Federação Espírita Brasileira. 73ª edição. Perguntas 920-924.

### 3. A INTEGRAÇÃO ENTRE O CORPO ORGÂNICO E O CORPO ESPIRITUAL

Estudamos, nas seções 1 e 2 da parte II de nossa apostila, alguns detalhes relacionados ao corpo orgânico e ao corpo espiritual, o qual dividimos em sete componentes, ou planos de manifestação ou vibração. Como mencionamos anteriormente, essa subdivisão é arbitrária e, de certa forma, artificial. Vivemos continuamente imersos em todos os nossos planos de manifestação — tendo consciência disso ou não — e trocamos energia não só uns com os outros, mas, também, entre nossos diversos corpos.

Na presente e conclusiva seção da parte II dessa apostila, abordaremos uma pequena parcela do campo de reflexões infinitas sobre a verdadeira essência do ser<sup>62</sup>. Concomitantemente, expomos como tais reflexões têm o poder de gerar uma vida mais saudável e equilibrada para todos que as transformem em hábitos conscientes e elevados.

#### 3.1. A MANEIRA MAIS EFETIVA PARA OBTER UMA TERAPIA FÍSICA E ESPIRITUAL

*O equilíbrio mental é a base para todo tratamento físico.*

*A frequência e a vibração de nosso corpo mental são canais de comunicação entre nossos corpos espiritual e físico. Somos compostos por vários níveis, ou frequências, de manifestação. O corpo orgânico vibra na frequência mais baixa; por isso vemos a matéria “física” como a de maior densidade. A formação do corpo orgânico, no entanto, é moldada pela frequência mais elevada dos vários níveis do corpo espiritual, dentre os quais encontramos o corpo mental.*

*Os pensamentos e formas-pensamento que criamos afetam todos os nossos corpos, orgânico e espiritual, mas afetam, em particular, o corpo mental. Os pensamentos deixam marcas no corpo mental que se assemelham às pegadas que deixamos na areia, ao caminhar na praia. Tais efeitos físicos—as marcas em nosso corpo mental—independem da qualidade dos pensamentos, sejam eles positivos ou negativos. Essas marcas, por sua vez, são refletidas no corpo orgânico.*

*Para visualizar este processo, imagine-se atirando uma pedrinha em um lago de águas tranqüilas. As ondas que se formam são as marcas formadas pelos pensamentos; a superfície do lago representa nosso corpo mental. Perceba, agora, que as ondas não se expressam simplesmente unidimensionalmente, na superfície, mas também causam reflexos que se estendem ao fundo do lago e que movimentam, igualmente, o ar sob a superfície. De forma análoga, o corpo mental influencia o corpo orgânico (abaixo da superfície) e os demais níveis do corpo espiritual (acima da superfície).*

*Qual a importância disso tudo? A importância surge do fato que não podemos obter harmonia em nosso corpo orgânico sem, antes, alcançar um estado mental de tranqüilidade e serenidade. A mente, ou o corpo mental, necessita estar em equilíbrio antes que o corpo orgânico se expresse como uma unidade em equilíbrio.*

*A meditação é o melhor instrumento que podemos utilizar para acalmar a mente. A meditação é um presente maravilhoso que podemos dar a nós mesmos, não só porque ela nos põe em contato com*

---

<sup>62</sup> As seções 3.1, 3.2 e 3.3 são, com pequenas modificações, mensagens psicografadas na Seara de Caridade do Caboclo Tupinambá nos dias 11, 17 e 24 de novembro e 01 de dezembro de 2006. Todas as quatro mensagens foram originalmente psicografadas em inglês.

*nosso Eu espiritual, mas também porque ela nos tranqüiliza a mente e, assim fazendo, tranqüiliza o corpo orgânico. Antes que qualquer “cura” possa ocorrer, o corpo precisa estar tranqüilo. Somente através da prática diária da meditação é que esse efeito pode ser produzido.*

*Assim, a resposta para a pergunta “Como alcançar uma terapia orgânica e espiritual efetiva?” é “meditar”.*

*Fisicamente, o processo terapêutico se dá porque, através da meditação, nós elevamos as vibrações do corpo orgânico. Você já vivenciou um estado de leveza, imponderabilidade do corpo em momentos de profundo relaxamento? É até possível que você tenha se sentido um pouco tonto (a). Essa sensação ocorre porque, ao meditar, você elevou a frequência vibratória de seu corpo orgânico. Esse efeito não é “espiritual” e, sim, um efeito na matéria orgânica.*

*Uma melhora em enfermidades é mais facilmente alcançada quando nós atingimos esse estado de elevação vibratória, visto que, assim, nosso corpo orgânico pode melhor sintonizar-se com as energias harmonizadoras elevadas que recebemos de nossos Mentores, ou Guias Espirituais. Por favor não esqueça, no entanto, que o nosso corpo mental é que facilita, ou medeia, nossa habilidade de receber essas energias harmonizadoras e terapêuticas, embora elas sejam de origem espiritual.*

*Acalme sua mente, pois, todos os dias. Esta prática é tão importante quanto o ar que você respira. A meditação, através do corpo mental, é a ponte que cura, a ponte que eleva você aos planos elevados de consciência. Proteja os seus pensamentos como você protege aquilo que come ou bebe — veneno mental pode ser tão perigoso como um veneno físico. Nós compreendemos que há dificuldades em manter pensamentos elevados constantemente — mas só a prática leva à perfeição, e quando você perceber que está nutrindo pensamentos negativos, da natureza que forem, respire profundamente e acalme a sua mente; dê-se poucos segundos para reiniciar pensamentos em uma nova frequência e siga em frente com o seu dia. Quanto mais você mantiver os seus pensamentos harmoniosos, mais fácil será meditar, pois tudo é energia vibrando e sintonizando-se em frequências múltiplas.*

*Pensamentos doces, harmoniosos e positivos higienizam o nosso corpo mental, o qual, quando sereno, higieniza o corpo orgânico através da meditação. Esta bela dança de energias físicas é a grande bênção de quem e do que somos.*

### **3.2. TRANSFORMANDO E HARMONIZANDO NOSSAS EMOÇÕES POR MEIO DA MEDITAÇÃO**

*Vivemos em uma sociedade na qual, muitas vezes, nossas emoções são reprimidas, visto que suas expressões poderiam revelar aspectos de nós mesmos que preferiríamos manter escondidos. O corpo astral, ou corpo emocional, uma frequência das camadas corporais que possuímos, é afetado profundamente pela repressão das emoções. Emoções são frequências vibratórias que manifestam, ou expressam, diferentes estados mentais. Da mesma forma que nosso corpo mental é guiado por padrões mentais “intelectualizados” — ou seja, é a frequência corporal associada à lógica, ao aprendizado e à racionalização —, nosso corpo astral é associado às repercussões, muitas vezes inconscientes e não percebidas, de nossos padrões mentais. Nosso corpo astral nos afeta de maneiras das quais não nos conscientizamos. Isso é de grande importância, pois disso resulta que o estado de nosso corpo astral nos leva a tomar decisões baseadas em um conjunto de emoções enraizadas em nós mesmos e das quais não estamos cientes. Quando estamos chateados, essa energia se reflete em nosso corpo astral. Emoções negativas, como o ódio e o ciúme, se tornam frequências turbulentas em nosso*

*corpo astral. Da mesma forma, emoções de amor, doçura e serenidade fazem o corpo astral vibrar de forma harmoniosa com os outros corpos espirituais.*

*Pesquisas na área de psicologia desenvolveram muitos instrumentos úteis para que os indivíduos possam entender suas emoções; entretanto, a verdadeira autocompreensão só pode ser obtida através da tranquilização da mente. A habilidade de nos distanciarmos de nossas próprias emoções, mesmo que temporariamente, resulta em uma clareza mental que permite uma auto-análise mais profunda. Por isso, é comum ouvir-se que um indivíduo não pode resolver um problema ou ver claramente soluções se está “emocionalmente envolvido” com o problema. Não queremos, com isso, dizer que emoções não devem ser sentidas; queremos, sim, enfatizar que a busca por um estado emocional de serenidade é um instrumento terapêutico.*

*Meditar significa acalmar o corpo astral através de uma redução das frequências turbulentas que agitam nosso estado emocional. Isso é um processo físico no qual o corpo astral reduz sua frequência e vibra de forma mais sincronizada com os corpos mental e orgânico. A meditação afeta os corpos emocional, mental e orgânico de formas distintas, mas sempre de uma maneira que resulta em uma maior harmonia entre esses corpos. As frequências do corpo orgânico são elevadas de forma que suas vibrações o aproximam dos corpos astral e mental. De forma oposta, a meditação acalma os corpos de frequência naturalmente mais elevada (os corpos astral e mental), reduzindo suas frequências e tornando-os mais alinhados com a vibração do corpo orgânico. Muitas doenças resultam da falta de sincronismo entre esses três corpos. A energia sutil da qual eles são formados é afetada, distorcida, comprimida e se torna inconstante em consequência de estados emocionais extremos; emoções negativas têm uma frequência muito baixa que se imprime no corpo astral, aumentando-lhe a densidade, da mesma forma que pensamentos negativos afetam o corpo mental.*

*Para alcançar o equilíbrio, é importante que os corpos orgânico, astral e mental estejam alinhados, fato que deve ser considerado na prática da meditação. Muitas técnicas de meditação focalizam o relaxamento do corpo orgânico — isso é um primeiro passo; necessário, porém incompleto. Visualize o alinhamento desses corpos, sinta que existe uma ressonância harmoniosa entre eles. Primeiramente, mentalize o alinhamento entre o corpo físico e o corpo astral; posteriormente, focalize em seu corpo mental. Uma vez que os três corpos estejam calmos, tranquilizados, podemos iniciar o processo de purificação dos nossos corpos espirituais. Esse processo — o alinhamento e posterior purificação orgânica, emocional e mental — está ausente da maioria das técnicas psicológicas, as quais usualmente trabalham diretamente com as emoções, com as vibrações do corpo astral.*

*O alinhamento entre os três corpos é crítico para a cura emocional, visto que as emoções — embora sentidas no corpo astral — só podem ser analisadas e compreendidas no corpo mental. Daí a necessidade de participação de ambos os corpos astral e mental em processos terapêuticos. A importância do alinhamento do corpo orgânico faz-se evidente pela observação que emoções desarmônicas estão associadas a doenças orgânicas. Antes que doenças geradas por emoções possam ser tratadas, tais emoções precisam ser interpretadas, trazidas à luz da razão pelo corpo mental.*

*Uma linha fina divide esses três corpos — frequências muito sutis, dado que energias fluem livremente entre um corpo e outro. É esse trânsito livre de energias que nos permite, quando em harmonia e alinhamento, alcançar estados de consciência mais elevados. É esse mesmo trânsito livre de energias que causa, ou permite, que as frequências mentais e emocionais afetem e se manifestem no corpo orgânico.*

*A saúde do corpo astral só pode ser alcançada através do equilíbrio entre os três corpos — o instrumento que os alinha é a meditação. A meditação diária é a base para um estado saudável — ela purifica, trata e nos eleva a sermos capazes de nos sentir como os seres espirituais que verdadeiramente somos.*

### **3.3. O VALOR TERAPÊUTICO DA GRATIDÃO E SEUS EFEITOS NA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO**

*Padrões mentais são associados com frequências específicas, as quais geram efeitos físicos em nossos corpos. Pensamentos de gratidão, em reconhecimento das muitas graças que todos nós recebemos, são benéficas no processo de meditação.*

*O comprimento de onda específico característico do sentimento de gratidão auxilia no alinhamento dos corpos orgânico, astral e mental. A visualização desse alinhamento é um primeiro passo para que tenham uma ressonância harmoniosa [ver seção 3.2.]; no entanto, um alinhamento mais profundo vem de um sentimento verdadeiro de gratidão, pois essa frequência específica está associada ao chakra cardíaco. Sentir gratidão, assim, permite a abertura e o equilíbrio do chakra cardíaco, pelo qual o alinhamento dos três corpos é processado e mediado. Sentir-se grato resulta em uma sensação física de paz — gratidão é o melhor remédio contra o estresse, pois por meio deste sentimento nós reconhecemos tudo que temos e, logo, não focalizamos naquilo que não temos.*

*A frequência da gratidão vibra em comunhão com a frequência do amor — não são frequências idênticas, mas são mutuamente construtivas, de forma semelhante a duas ondas oceânicas que, ao se complementarem, tornam-se uma onda maior. Assim é o caso da gratidão e do amor. Iniciar uma meditação com o sentimento de gratidão nos posiciona em um estado receptivo no qual nos abrimos para receber padrões de frequência similares e positivos. Tal prática facilita nossa percepção dos conselhos de nossos Mentores, que chegam a nós em frequência mais elevada.*

*Posicione-se sempre em um estado de gratidão—durante o dia, não somente quando você medita. Treine-se a ser grato ao seu trabalho, ao carro que lhe proporciona o transporte, à oportunidade de estar vivo. Quando enfrentar um problema durante o dia - qualquer problema - ao invés de se deixar chatear ou ser guiado pelo medo, pare, respire profundamente e pense em algo maravilhoso em sua vida. Essa prática resulta em um aumento físico da frequência de seu corpo orgânico e o alinha com os corpos astral e mental. Esse processo simples de sentir gratidão o distrairá daquilo que poderia chateá-lo, mesmo que talvez somente por alguns segundos. Com a prática, esses poucos segundos de harmonia serão expandidos a minutos, depois horas e, mais tarde, dias — esse é o processo que leva à serenidade. Ser sereno é não ter dúvidas. Sem dúvidas, não há medo. Aquele que não tem medo nunca será envolvido pelo rancor ou será levado a se chatear porque ele sabe, com uma certeza profunda, que tudo que experimenta na vida é uma lição e, por isso, responde a cada experiência com gratidão.*

### **3.4. MEDITAÇÃO E A PRODUÇÃO DE PROTEÍNAS**

*O ato de dar-se sem esperar nada em retorno gera conseqüências múltiplas ao nível celular. Isso relaciona-se com a intenção. A intenção de agir de forma bondosa causa uma onda de liberação de proteínas responsáveis pela regulação de nossos estados de humor. Da mesma forma que endorfinas são liberadas e isto resulta em sensações de prazer, a liberação de certos neuropeptídeos é*

*iniciada pela intenção, e é importante que compreendamos que os seus efeitos podem ser benéficos ou não, dependendo da carga emocional dessa intenção. É verdade que, em certos aspectos, somos seres “químicos”, mas também é verdade que a química pode ser investigada pelos olhos do físico, o qual vê o mundo em termos de energia, comprimentos de onda e frequências. Desse ponto de vista — o ponto de vista do mundo sendo composto por energia — é que entendemos os efeitos da intenção na produção de proteínas e regulação celular. A frequência de cada intenção vibra a nível genético, e ativa a produção ou inibição da liberação de proteínas específicas.*

*Saber isso nos leva à certeza da importância de vigiar nossos pensamentos e reações emotivas, pois eles têm conseqüências fisiológicas, em particular para a nossa saúde. O processo de doença, como já foi dito muitas vezes, não é nada mais que um estado de desequilíbrio orgânico, mental e/ou social. Esse desequilíbrio causa e é causado por emoções negativas que são associadas a frequências prejudiciais à nossa saúde. Essas frequências afetam o nosso corpo no campo energético das moléculas de DNA. A cadeia de reações químicas que resultam dessas frequências são, certas vezes, prejudiciais às nossas células. Com o passar do tempo, intenções e pensamentos negativos contínuos afetam nossas células de forma a nos fazer contrair uma doença física.*

*É neste ponto que a meditação se apresenta a nós como um instrumento útil para a reparação celular. A meditação atua em vários níveis. Como mencionamos anteriormente, a meditação é importante para o alinhamento harmonioso entre os corpos orgânico, astral e mental, pois ela afeta a frequência vibratória desses corpos. A meditação também afeta as reações químicas de nosso corpo, e, conseqüentemente, o funcionamento celular.*

*A elevação da frequência do corpo orgânico ativa certas proteínas associadas com a desintoxicação do corpo. Ao mesmo tempo, as proteínas estimuladas pelo estado de estresse são inibidas. Proteínas conhecidas como “proteínas de choque térmico” são inibidas e o cérebro aumenta a produção de neuropeptídeos benéficos, os quais produzem a sensação de bem-estar. Essa é a causa da sensação de felicidade vivenciada por aqueles que meditam regularmente.*

*A produção de proteínas específicas induzidas pela meditação é relacionada a frequências e comprimentos de ondas associadas ao corpo astral. A “química da felicidade”, se podemos assim denominá-la, resultante da meditação, afeta a frequência vibratória do corpo astral, onde as emoções são “sentidas”.*

*Os efeitos da meditação são complexos no nível biológico, e, quando direcionados por boas intenções, são únicos no nível energético, graças à dança gloriosa de partículas, ondas e proteínas que somos. Nós nos moldamos da mesma forma que um artista molda a argila. Argila de energia, seres de luz, formas-pensamento, partículas de Deus: cada um de nós é único, extraordinário, uma obra de arte, uma obra-prima em formação. Pensamento por pensamento, proteína por proteína, frequência por frequência, estamos sempre crescendo em nossa busca pela paz verdadeira, pela serenidade do espírito, pela bondade de coração.*

*Somos aquilo que criamos; nosso passado formou nosso presente e nosso presente molda nosso futuro. Na dança de pura luz na qual nos tornaremos, são nossas intenções e nossos pensamentos os maiores instrumentos com os quais criamos. Usem esses instrumentos com sabedoria e notarão a obra-prima, única em todos os sentidos, que cada um de nós verdadeiramente é.*

## **4.0. GUIA DE ESTUDO E QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO**

### **PARTE II**

#### **4.1. Comentários Iniciais**

- (1) Quais as três partes principais que, segundo a Doutrina Espírita, formam o corpo humano?
- (2) Podemos dizer que o corpo “espiritual” é “material”?
- (3) Em que livro da codificação Espírita podemos encontrar informações básicas sobre a natureza do corpo espiritual?

#### **4.2. O Corpo Orgânico**

- (4) Quais das opções abaixo representam razões pelas quais o médium da Seara deve se instruir sobre o corpo orgânico humano?
  - a. Entender melhor a integração matéria-espírito;
  - b. Ganhar conhecimentos que permitam com que ele valorize mais seu próprio corpo físico;
  - c. Facilitar o entendimento das condições necessárias para a manutenção de um bem-estar físico;
  - d. Facilitar visualizações terapêuticas e aplicações de passes em si mesmo ou em irmãos em tratamento na Seara;
  - e. Todas as opções acima.
- (5) Podemos dizer que o corpo material influencia o corpo espiritual e vice-versa?
- (6) Por que podemos nos referir ao nosso corpo material como um “instrumento de trabalho”?
- (7) A apostila afirma que nos sentimos mais integrados uns aos outros e à natureza ao estudar sobre o corpo material, pois ganhamos “um maior respeito e sentimento de conexão com todos os outros seres e elementos da natureza, nos sentindo parte de Deus e de sua obra”. Você concorda com essa afirmativa? Por quê?
- (8) Explique a relação entre o estudo de nosso corpo orgânico e o nosso potencial de manter um estado saudável.
- (9) Em relação à participação do médium nos Tratamentos Espirituais da Seara, dê um exemplo de um benefício prático resultante de uma educação básica sobre o corpo orgânico humano.
- (10) Quais dos itens abaixo apresentam exemplos dos sistemas orgânicos tratados em nossa apostila:
  - a. digestório e respiratório;
  - b. circulatório e imunológico;
  - c. excretor e endócrino;
  - d. reprodutor e nervoso;
  - e. ósseo e muscular.

(11) Trabalha algum dos sistemas orgânicos de forma isolada dos demais?

#### 4.2.1. O Sistema Digestivo

(12) Qual a principal função do sistema digestivo? Em termos biológicos, o que significa “digerir a comida”?

(13) Associe os órgãos e glândulas do sistema digestório, listados abaixo, com algum aspecto de suas funções ou características:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| a. boca                | j. tubo muscular que transporta alimentos da boca ao estômago                              |
| b. glândulas salivares | k. produzem enzimas que digerem açúcares   |
| c. esôfago             | l. local onde muitos nutrientes são absorvidos e onde alimentos permanecem de 7 a 9 horas  |
| d. estômago            | m. local por onde passam todas as substâncias absorvidas pelo tubo digestório              |
| e. duodeno             | n. local onde ocorrem as primeiras etapas da digestão do alimento                          |
| f. intestino delgado   | o. local onde o alimento recebe enzimas digestivas do pâncreas e do fígado                 |
| g. intestino grosso    | p. glândula produtora de insulina, a qual ajuda no controle das taxas de glicose no sangue |
| h. fígado              | q. local onde há grande absorção de água   |
| i. pâncreas            | r. local onde boa parte da digestão ocorre e onde os alimentos permanecem de 1 a 3 horas   |

#### 4.2.2. O Sistema Respiratório

(14) Qual a principal função do sistema respiratório? Por que é necessário que nossas células recebam oxigênio? Por que é necessário que eliminemos gás carbônico?

(15) Cite uma razão pela qual o uso do cigarro pode aumentar a chance de adquirirmos processos infecciosos agudos e crônicos dos pulmões.

(16) O que é o enfisema e o que ele causa?

#### 4.2.3. O Sistema Circulatório

(17) Descreva a forma mais direta através da qual ocorre a integração entre o sistema digestivo, o sistema respiratório e o sistema circulatório.

(18) O que é a arteriosclerose? Qual a relação entre a arteriosclerose e o enfarte cardíaco?

(19) Quais dos seguintes fatores podem contribuir para a arteriosclerose:

- a. tensão nervosa e vida sedentária
- b. alimentação rica em gorduras e açúcares
- c. alimentação rica em cálcio e ferro
- d. obesidade e fumo

(20) Relacione o componente do sangue com sua respectiva função:

- |                      |   |
|----------------------|---|
| a. Plasma            | e. Defesa imunológica do organismo  |
| b. Plateletas        | f. Transporte e armazenamento de água, sais minerais, proteínas, açúcar, vitaminas, oxigênio, gás carbônico e hormônios |
| c. Células brancas   | g. Transporte de gás carbônico e oxigênio   |
| d. Células vermelhas | h. Facilitar a coagulação do sangue e prevenir hemorragias  |

(21) Qual a relação entre a circulação linfática e o sistema imunológico?

#### **4.2.4. O Sistema Imunológico**

(21) Dê exemplos de como o corpo humano pode ser invadido por bactérias, vírus, ou outros invasores potencialmente prejudiciais à saúde.

(22) Qual a diferença entre uma “linha de defesa específica” e uma “linha de defesa não-específica” do corpo humano? Em que categoria o sistema imunológico se enquadra? Por quê?

(23) Que fatores podem causar a redução da eficiência de nosso sistema imunológico?

- (24) Sobre a AIDS, identifique as seguintes afirmações como sendo verdadeiras ou falsas:
- a. A AIDS é uma doença que prejudica o sistema imunológico do indivíduo, fazendo com que ele adoça e desenvolva tumores com muita facilidade.
  - b. O vírus da AIDS (HIV) pode ficar “invisível” no organismo de uma pessoa contaminada por até 10 anos, podendo, durante esse tempo, ser transmitido para outros indivíduos através do contato sexual, por exemplo.
  - c. O HIV é o microorganismo mais letal já conhecido pela humanidade.
  - d. A medicina moderna não desenvolveu ainda nenhuma cura para a AIDS, embora vários remédios já existam para controlar a atuação do HIV dentro do corpo humano.
  - e. O uso de preservativos (camisinha) reduz o risco de contaminação, mas não o elimina totalmente.
  - f. Qualquer indivíduo que tenha tido relação sexual com um parceiro que tenha tido relação com outra pessoa em um prazo de 15 anos possui risco de ter sido exposto ao HIV.
  - g. A educação sobre as formas de contaminação (e conseqüente prevenção) são as melhores defesas que temos contra a AIDS.

#### **4.2.5. O Sistema Excretor**

- (25) Determine se as seguintes afirmações são falsas ou verdadeiras:
- a. O corpo humano produz naturalmente substâncias químicas que, em concentração alta, se tornam tóxicas.
  - b. O suor, a urina, as fezes e a bile são veículos através dos quais substâncias tóxicas são eliminadas do organismo humano.
  - c. O álcool é transformado e eliminado do corpo humano através do fígado.
- (26) Qual a função dos rins?
- (27) Por que devemos beber água e consumir alimentos frescos, como verduras, legumes e frutas?

#### **4.2.6. O Sistema Endócrino (Coordenação Hormonal)**

- (28) O que são hormônios?
- (29) O que são glândulas?

- (30) Relacione a glândula endócrina com sua localização ou com uma de suas funções:
- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| a. pituitária                     | h. conhecida como a “glândula da mediunidade”  |
| b. paratireóides                  | i. elimina hormônios que controlam a produção do leite após a gravidez e a concentração de água no corpo |
| c. pâncreas                       | j. produz a insulina   |
| d. adrenais                       | k. glândula relacionada com a produção de hormônios que ativam o sistema imunológico                     |
| e. gônadas (ovários e testículos) | l. produzem hormônios que controlam a concentração de cálcio no organismo                                |
| f. pineal                         | m. produz a adrenalina   |
| g. timo                           | n. produzem hormônios que causam o desenvolvimento de características sexuais                            |

(31) Qual a relação entre açúcar, insulina e diabetes?

#### **4.2.7. O Sistema Reprodutor**

(32) Qual a função da próstata?

(33) Por que deve o homem, principalmente após os 45 anos, fazer exames de próstata com frequência?

(34) Descreva brevemente o que ocorre no corpo da mulher durante o ciclo menstrual.

(35) Quais os fatores mais essenciais para o desenvolvimento de uma gravidez saudável?

(36) Pode-se dizer que doenças sexualmente transmissíveis são comuns? O que podemos fazer para evitá-las?

#### **4.2.8. O Sistema Nervoso**

(37) O que constitui o sistema nervoso central? Que funções ele realiza?

(38) O que constitui o sistema nervoso periférico? Que funções ele realiza?

(39) Em poucas palavras, tente descrever, em termos biológicos, a maneira pela qual entendemos e interpretamos o mundo físico.

#### **4.2.9. O Sistema Ósseo e o Sistema Muscular**

(40) O que é a medula?

- (41) Seria mais adequado descrever os ossos como sendo elementos “dinâmicos” ou como elementos “estáticos”? Por quê?
- (42) Em termos simples, o que causa e o que caracteriza a osteoporose?
- (43) O que podemos fazer para evitar a osteoporose?
- (44) O que diferencia o músculo cardíaco dos demais tipos de músculo do corpo humano?
- (45) Quais são os fatores que nos colocam em maior risco de desenvolver doenças coronárias?

### **4.3. O Corpo Espiritual**

#### **4.3.1. Terminologia e Organização**

- (1) O “fluido cósmico”, conforme definido em O Livro dos Espíritos:
  - a. É sinônimo de “fluido universal”;
  - b. É o princípio sem o qual a matéria estaria em perpétuo estado de dispersão;
  - c. É o princípio sem o qual a matéria não adquiriria as propriedades que a força da gravidade lhe dá;
  - d. Não é um “fluido”, de acordo com usos mais modernos desse termo;
  - e. É a matéria elementar primitiva, cujas modificações e transformações constituem a inumerável variedade dos corpos da Natureza;
  - f. Todas as afirmativas acima estão corretas.
- (2) Porque a terminologia comumente usada para descrever o corpo espiritual é relativamente vaga e/ou variável em diferentes religiões e filosofias?
- (3) A constituição dos corpos espirituais é a mesma em todos os campos de habitação espiritual do universo? Por quê?
- (4) O corpo espiritual do ser humano possui quantos componentes?
  - a. Sete.
  - b. Dois.
  - c. Quatro.
  - d. Setenta e sete.
  - e. O número de componentes vai depender da maneira através da qual definimos e classificamos os diferentes aspectos das formas de manifestação do corpo humano. Essas definições e classificações dependem, por sua vez, da religião ou filosofia que escolhemos adotar.
- (5) Quais são os sete corpos espirituais do ser humano, de acordo com a terminologia adotada em nossa apostila?

### 4.3.2. O Corpo Orgânico: Duplo Etérico, Aura e *Chakras*

- (6) A respeito do duplo etérico, da aura e dos *chakras*, podemos dizer que:
- Não são “orgânicos”, pois não são compostos pela combinação de átomos de carbono com outros elementos;
  - Não são “orgânicos”, mas são emanados pelo corpo orgânico;
  - Se extinguem quando o corpo orgânico perde a vitalidade;
  - Todas as afirmativas acima estão corretas.
- (7) Segundo André Luiz, o duplo etérico é:
- A fusão de “radiações celulares”;
  - “Tecidos de força” em torno do corpo orgânico;
  - Um “halo energético” em torno do corpo orgânico;
  - Uma duplicata energética do indivíduo;
  - Uma “túnica eletromagnética”;
  - O mesmo que “corpo vital” ou “duplo etéreo”;
  - Todas as opções acima estão corretas.
- (8) Como podemos definir a “aura”? Dê exemplos de fatores que podem afetar sua forma de expressão.
- (9) Em poucas palavras, relacione os seguintes termos: “aura”, “formas-pensamento” e “mediunidade”.
- (10) Quais das seguintes afirmativas são verdadeiras em relação aos *chakras*? Transforme todas as afirmativas falsas de forma que se tornem verdadeiras.
- O termo *chakra* é sinônimo de “centro vital”;
  - São localizados na superfície do duplo-etérico;
  - São responsáveis pela transferência da vitalidade de nosso corpo orgânico para o duplo etérico;
  - São completamente independentes um do outro;
  - São modificados somente pelo nosso pensamento e, portanto, não podem ser manipulados em cirurgias espirituais.
- (11) Qual a relação entre *chakras*, “nadis” e “plexos”?
- (12) Qual a relação entre os sistemas circulatório e linfático e os “nadis”?

- (13) Sobre o número de *chakras* existentes, podemos afirmar que são:
- Sete.
  - Dois.
  - Quatro.
  - Setenta e sete.
  - O número de *chakras* vai depender da maneira através da qual definimos e classificamos os diferentes centros de força no corpo humano. Essas definições e classificações dependem, por sua vez, da religião ou filosofia que escolhemos adotar.

#### 4.3.3. O Corpo Astral

- Qual a relação entre “corpo astral” e “perispírito”?
- Qual dos seguintes termos não é um sinônimo de “corpo astral”?
  - corpo emocional
  - corpo psíquico
  - psicossoma
  - corpo espiritual
  - corpo intuicional
- Em que livro(s) podemos ler mais sobre as propriedades do corpo astral?
- Que fatores podem influenciar a densidade do corpo astral?
- Ao desencarnar, todos os espíritos podem moldar seu corpo astral? Por quê?
- O que é a “depuração do corpo astral”? Como alcançá-la?
- O que difere o desejo da vontade?
- Em poucas palavras, relacione os seguintes termos: “desejo”, “vontade”, “pensamentos”, “estímulos”.
- É razoável afirmar que refletir sobre o funcionamento do corpo astral nos auxilia na busca de um estado de paz? Por quê?
- Um irmão que presencia os trabalhos da Seara pela primeira vez percebe que também nos denominamos “Self-Enlightenment Institute”. Por curiosidade, ele lhe faz a seguinte pergunta: “O que é a auto-iluminação e como posso alcançá-la?” Usando dos seus conhecimentos sobre o corpo astral e o processo de depuração do espírito, como você responderia essa pergunta de forma simples?

#### 4.3.4. O Corpo Mental

- (1) Como se relacionam os corpos mental, astral e orgânico no processo de manutenção da harmonia orgânica?
- (2) Baseado(a) no seu entendimento do papel do corpo mental, explique o que queremos dizer quando afirmamos que “vivemos limitados ao nosso mundo mental”?
- (3) Explique por que o “princípio separativo” (que nos faz ver muitos quando só há um) e o “princípio egoísta” (que nos faz sentir nossos interesses em conflito com os interesses dos outros) podem ser interpretados como “ilusões”.
- (4) Como podemos controlar e transcender nossa mente? Qual a importância disso?
- (5) Por que afirmamos que a evolução do corpo mental está ligada à extinção de preconceitos?

#### 4.3.5. O Corpo Búdico

- (1) Qual função abaixo pode ser atribuída ao corpo búdico?
  - a. unir o corpo orgânico ao corpo mental
  - b. traduzir as impressões do corpo orgânico em sensações
  - c. adicionar às sensações a qualidade de “agradável” ou “desagradável”
  - d. servir como órgão do pensamento abstrato
  - e. converter as sensações em percepções mentais
- (2) Por que certas vezes é possível que Entidades elevadas tenham dificuldades em expressar seus pensamentos para nós, encarnados?
- (3) Uma das funções do corpo búdico é “armazenar todas as experiências por que passamos em nossas sucessivas encarnações, sendo ao mesmo tempo depósito e fonte das faculdades que desenvolvemos em nosso processo evolutivo”. Qual a relação dessa função com o fato que o corpo búdico também é chamado de “corpo intuicional”?
- (4) Por que a evolução do corpo búdico pode ser relacionada com a prática da meditação analítica, a sabedoria e a compreensão profunda da realidade?

#### 4.3.6. O Corpo Átmico

- (1) Por que o corpo átmico pode ser referido como o “Cristo interior”?
- (2) Qual a relação do corpo átmico com a frase de Paulo de Tarso, “Eu vivo, mas já não sou eu; é Cristo que vive em mim”?
- (3) Como a disciplina mental, uma vida íntima rica e a capacidade de fazer silêncio interior podem nos ajudar a desenvolver e vibrar em sintonia com o corpo átmico?

#### **4.3.6. O Corpo Monádico**

- (1) Por que é difícil, para nós, descrever o corpo monádico?
- (2) Como pode se expressar, no plano Terrestre, a compreensão humana do corpo monádico? Por quê?

#### **4.3.7. O Corpo Divino**

- (1) O que podemos chamar de “consciência cósmica” e qual sua relação com o corpo divino?

### **4.4. A Integração entre o Corpo Orgânico e o Corpo Espiritual**

#### **4.4.1. A Maneira Mais Efetiva Para Obter Uma Terapia Física e Espiritual**

- (1) Qual a maneira mais efetiva para obter uma terapia física e espiritual?
- (2) Por que a meditação tem um potencial terapêutico tão grande?
- (3) Como podemos acalmar a nossa mente?

#### **4.4.2. Transformando e Harmonizando Nossas Emoções por meio da Meditação**

- (1) Em que consiste o “alinhamento” dos corpos orgânico, astral e mental? Qual a importância disso?
- (2) Como sabemos se os corpos orgânico, astral e mental estão “alinhados” em nós?

#### **4.4.3. O Valor Terapêutico da Gratidão e seus Efeitos na Prática da Meditação**

- (1) Por que a gratidão tem efeitos terapêuticos?
- (2) Como podemos incluir pensamentos de gratidão em nossa rotina mental?

#### **4.4.4. Meditação e a Produção de Proteínas**

- (1) O que é a “química da felicidade”?
- (2) Qual o papel da meditação no funcionamento celular?