

SISTEMA IMUNITÁRIO

JOSÉ MARIA ALVES

**O REFORÇO DO SISTEMA
IMUNITÁRIO**

WWW.HOMEOESP.ORG

*O reforço do sistema imunológico é a base da medicina
preventiva e curativa*

Aos que perderam a ESPERANÇA

Março de 2007

INTRODUÇÃO

O sistema imunitário ou imunológico abarca todos as estruturas, em virtude das quais os organismos multicelulares se protegem e escudam de invasores perniciosos, tais como vírus, bactérias e parasitas.

Quando falamos em sistema imunitário, há quase que uma associação imediata à sida, com as suas nefastas consequências. Olvidamos assim, a extensão de um problema cuja resolução urge.

Suponhamos que uma pessoa está infectada com o VIH. Isso não quer dizer que venha a adoecer gravemente ou até a morrer com alguma infecção oportunista. Poderá conviver pacificamente com o vírus durante toda uma vida, desde que cuide do seu sistema imunológico.

O mesmo se diga no tocante aos carcinomas; casos haverá em que a regressão será viável, e a muitas outra patologias oportunistas que surgem mesmo na ausência daquela.

O VIH, não opera como as outras infecções. O vírus injuria, infeccionando e danificando as células CD4, que são células T auxiliaadoras, tendo sido figurativamente descritas como as “regentes da orquestra imunológica”. Assim, dirigem a resposta do sistema aos vírus, bactérias, parasitas e aos tumores. Quando o número de células CD4 diminui, o sistema imunológico deixa de poder responder satisfatoriamente quer às infecções quer aos carcinomas.

Por esse motivo, o *reforço do sistema imunitário* é tão importante em sede de VIH, quanto do cancro, sem que olvidemos todas as patologias que se nos apresentam com carácter de cronicidade, e mais importante ainda, na medicina preventiva, gerando terrenos em que os agressores sejam ineficazes, face a um aparelho defensivo forte e actuante.

A nossa intenção é que o ser humano permaneça física e mentalmente saudável depois de lhe ter sido diagnosticada a

seropositividade ou qualquer doença, e que possamos prevenir nos restantes o seu aparecimento.

Neste particular, não devemos olvidar nunca a saúde mental. A personalidade normal, é a que permite um bem estar consigo, auto-estima e gosto pela vida. Por isso, insistimos tanto nos exercícios de “meditação”.

Para alguns terapeutas, o estado afectivo dos doentes é bem mais importante que o seu corpo físico. “É hoje dado como assente, que uma mente estável interfere positivamente no sistema imunitário, proporcionando um acréscimo de defesas a todos os que gozam de saúde espiritual. Neste particular, podemos constatar que a Psicopatologia determina, entre outras, como doenças em que pode predominar uma patogenia psicossomática, a artrite, doenças da coluna, o espasmo do esófago, dispepsia, úlcera gastroduodenal, síndrome do cólon irritável, obstipação, diarreia, colites, eczema, urticária, eritema, asma, rinite, coriza alérgica, tuberculose, psicalgias diversas, enxaqueca, hipertensão, cardialgias, acidentes vasculares cerebrais, hipertiroidismo, anorexia, perturbações sexuais, cancro.” – *A Cura Pelos Florais De Bach, Sete Caminhos.*

Em finais do século XX, 1,2 mil milhões de almas viviam na miséria, com rendimentos inferiores a 1 dólar diário, enquanto que três milhões, correspondentes então a metade da população mundial viviam com menos de dois dólares.

Enquanto escrevíamos este livrinho, fomos assolados por uma profunda tristeza natural: suplementos alimentares de preço exorbitante para quem não tem nada ou quase nada para comer; exercícios de meditação para quem não sabe ler, nem nunca entrou numa escola; alimentação variada e equilibrada para quem nem sequer tem uma pequena porção de arroz ou farinha para saciar a fome?! Triste, naturalmente triste...

Iniciamos com sucintos apontamentos relativos ao *sistema sanguíneo*, e ao *sistema linfático*. Compreender-se-á assim, o fenómeno da *imunodeficiência*.

Trataremos sumariamente o *VIH*, para darmos depois o conjunto dos principais *factores que deprimem o sistema imunitário*. Seguem-se os *factores que reforçam o sistema imunitário ou que evitam o seu enfraquecimento*.

Naquela que podemos considerar a II parte, e que se constitui como objectivo essencial deste trabalho – *O Reforço Do Sistema Imunitário* –, teremos:

- Substâncias Medicamentosas Estimuladoras Do Sistema Imunológico;

- Plano de Tratamento – de características gerais – v.g. *doenças crónicas, VIH, neoplasias* –, e meramente orientador;
- Hidroterapia;
- Massagem – com incidência na automassagem;
- Meditação – com um “programa” e descrição dos exercícios

Terminamos com um capítulo, provavelmente o mais controverso, que descreve um método simplificado de **preparação de medicamentos unitários ou complexos**, a partir das substâncias idóneas a produzir a estimulação do sistema imunitário, por preços irrisórios.

É uma ideia que não agrada aos “vendilhões da medicina”, e a todos os que apenas correm atrás do “ouro”, maltratando e usurpando os já parcos rendimentos dos que sofrem.

Temos consciência de que não alteraremos as injustiças deste mundo, mas continuaremos a “pregar” em altos brados, não porque os “criminosos de colarinho branco” se disponham à conversão, mas para não permitir que sejamos nós os “convertidos”...

O SISTEMA SANGUÍNEO

O nosso sangue constitui-se como um sistema altamente complexo de células e de tecidos com funções intimamente interligadas.

É antes do mais, um meio líquido veiculador de nutrientes, que apesar de estar sujeito a perdas ou derrames, tem um sistema próprio de contenção. Os nutrientes são transportados para todas as partes do corpo, de modo a que a sua sobrevivência seja assegurada, evitando assim a necessidade de autonomização de cada uma delas.

A circulação sanguínea, agrega para além das mencionadas faculdades, a capacidade de se proteger de múltiplos elementos invasores de cariz exógeno, tais como, vírus, bactérias e parasitas, devendo ser suficientemente resistente e actuante, bem como possuir a necessária selectividade – *distinguindo os microorganismos estranhos e propiciadores de desequilíbrios, das células essenciais ao normal e optimizado funcionamento do corpo.*

As células dos organismos têm absoluta e constante carência, quer de oxigénio quer de nutrientes, produzindo para além disso, produtos residuais tóxicos, que têm de ser expulsos; o sistema sanguíneo executa estas funções.

O sistema imunológico é composto por um conjunto relativamente numeroso de proteínas e células que se encontram dispersas, pelo sistema sanguíneo, pelos tecidos, e pelo denominado sistema linfático, constituindo o sistema hemolinfático.

O sistema imunitário só atinge a sua plena eficácia quando a criança atinge os cinco anos de idade, decaindo obviamente durante o decurso do envelhecimento, em virtude da produção de células imunitárias entrar em

decréscimo, o que tem como consequência lógica a ineficaz resposta aos agentes exógenos.

Reconhecemos hoje, que um sistema imunitário deficiente pode muito bem ser a causa provável de inúmeras patologias, tais como, alergias, artrite, aterosclerose, depressão. É ainda sem qualquer dúvida, o propiciador de patologias, consequência de uma resposta ineficaz aos agentes externos.

O SANGUE

Bem mais de cinquenta por cento do volume total do sangue do organismo humano é constituído por plasma. É um líquido que tem uma cor de tonalidade amarela e um teor de água da ordem dos noventa por cento, nutrientes, produtos residuais, iões – *v.g., sódio e magnésio* – e proteínas.

Toda a parte remanescente do seu volume é constituída por células sanguíneas:

- Os eritrócitos ou glóbulos vermelhos, como são mais correntemente identificados, representando cerca de noventa e nove por cento daquelas, e cuja função é a de fornecerem oxigénio às células, recolhendo o dióxido de carbono;
- Os leucócitos ou glóbulos brancos, células defensivas de formas variadas, existindo em média, um para cada 700 eritrócitos.
- Os trombócitos ou plaquetas, que encarnam a função de reparar as rupturas dos vasos, concebendo coágulos impeditivos de perdas sanguíneas.

Os *leucócitos*, como já se disse, são células sanguíneas defensivas.

Vamos encontrar os *basófilos* e os *mastócitos* nos tecidos periféricos, contendo grânulos de histamina.

Os *eosinófilos* estão também nesses tecidos periféricos, acometendo todos os invasores cujas dimensões sejam demasiadamente grandes para serem neutralizados pelos *neutrófilos*, que residem essencialmente na circulação e são em regra os que ocorrem em primeiro lugar às áreas com lesões ou que se encontram contaminadas por agentes patogénicos.

Os *monócitos* são células fagocíticas especialmente programadas para pesquisar os tecidos periféricos, buscando todos os agressores potencialmente causadores de patologias.

O SISTEMA LINFÁTICO

Para além do sistema sanguíneo, um outro, que aquartela múltiplas células imunitárias complementa-o de modo eficaz: referimo-nos ao sistema linfático.

Se no primeiro é o sangue que circula, no segundo é a linfa que percorre os vasos linfáticos – *estes são reconhecíveis pela sua cor de tom amarelado*.

O sistema linfático tem duas funções primordiais:

- Por um lado, nutre e treina os linfócitos – *tipo de glóbulos brancos que asseguram a imunidade* – produzidos na medula óssea.

Estes, mantêm-se no sistema linfático, até que um qualquer estado de rebate os faça viajar para a corrente sanguínea.

Agem contra “invasores” exógenos, tais como, vírus, bactérias, e endógenos, como os próprios tumores.

- Abastece a corrente sanguínea de linfa.

Atente-se que o sistema linfático é um verdadeiro sistema de drenagem, incluindo o baço, o timo, e um número elevado de gânglios cujo diâmetro pode atingir os 2,5 cm.

Nos gânglios vamos encontrar os linfócitos, produzidos e treinados quer na medula óssea quer no timo, aguardando a eventual invasão de agentes patogénicos para cumprirem as suas funções de defesa.

LINFÓCITOS

Podemos distinguir na categoria de linfócitos:

- Células “assassinas naturais”, conhecidas por NK – *natural killers*.

Têm como função a destruição de células tumorais, ou então, de células infectadas por vírus.

- Células B.

Os linfócitos B, desde que estimulados, transformam-se em plasmócitos, produzindo anticorpos.

Os anticorpos são moléculas de proteína produzida como resposta a um determinado antigénio – *v.g., molécula de um veneno ou da parede celular de uma bactéria*. Se considerarmos figurativamente que os leucócitos são os “guerreiros” do organismo, então os anticorpos hão-de ser as suas “armas”.

Anticorpos ou imunoglobulinas (Ig), são macropoteínas produzidas pelos linfócitos B, que reconhecem e atacam os antigénios.

- Células T ou linfócitos T, reconhecíveis em três grupos:

- Linfócitos citotóxicos, que são os que acozzam e destroem os invasores patogénicos, previamente identificados pelo sistema imunitário;

- Linfócitos auxiliares – são os que intensificam a maturação dos linfócitos B, nos plasmócitos.

- Linfócitos supressores, que suprimem a actividade dos linfócitos B, gerando assim uma resposta imunitária equilibrada.

- Neutrófilos e células NK

Inspeccionam o organismo, demandando organismos patogénicos.

Estas células não são forçosamente especializadas, investindo contra todos os microorganismos que julguem suspeitos.

Os linfócitos T e B, em conjunção com os anticorpos, fornecem o que podemos denominar de imunidade específica, ou seja, tipo de resposta imunitária que reconhece, ataca e busca destruir, agentes infecciosos específicos.

O TIMO

O timo é um órgão do sistema linfático que presta um valioso auxílio na maturação das células imunitárias, preparando-as para a difícil tarefa de reconhecimento de elementos invasores nocivos ao equilíbrio do organismo.

É uma glândula com dois lobos ovais – *de cor purpura até à puberdade, cor essa que vai amarelecendo com o decorrer da idade* – localizada no centro do tórax, atrás do esterno e à frente do coração.

Acolhe os linfócitos T imaturos lançados na circulação sanguínea e produzidos na medula óssea, e após selecção rigorosa, expõe-os a uma mistura de hormonas, treinando-os de modo especializado para o combate a determinados antigénios.

A IMUNODEFICIÊNCIA

A imunodeficiência é uma das doenças mais disseminadas e a que a maioria dos alopatas não presta a necessária atenção, tão obcecados estão com os órgãos individualmente considerados.

Levando a nossa investigação às causas últimas, podemos afirmar que está presente mesmo onde nem sequer o suspeitamos.

São milhões as pessoas que padecem de inúmeras patologias, que se ficam a dever a um sistema de defesas imunológicas debilitado. Uma das suas manifestações mais evidente, prende-se com a predisposição dos imunossuprimidos em contrair infecções. Estas, vão de uma simples gripe a outras formas de padecimento mais graves, como a bronquite ou a pneumonia. Doenças que surgem periodicamente – v.g., *resfriamentos de repetição, sinusite, infecções urinárias* – podem resultar e resultam em regra, de uma resposta imunitária inadequada, bem como o síndrome do cansaço crónico – *podemos definir, ainda que sumariamente “cansaço crónico”, como o que não conseguimos eliminar com o sono ou com o repouso.*

Um sistema imunitário forte, é em princípio adequado para defender o organismo que o alberga de praticamente todas as agressões.

Muitas vezes, senão na sua maior parte, não são verdadeiramente os agentes patogénicos os causadores da doença, mas um sistema imunitário débil e inadequado para exercer as funções para as quais se encontra destinado.

No caso do VIH é o sistema imunitário quem em última instância vai decidir se o seropositivo vai ou não adoecer.

Como bem se sabe, esta doença importou uma nova configuração de doença infecciosa: o vírus tem a aptidão de danificar o sistema imunológico como consequência dos ataques que desfere contra as células T, reduzindo o seu número, de forma a que o organismo violentado fica sem capacidade de reagir, dominando outras infecções.

O VIH

O VIH pode conduzir à síndrome da imunodeficiência adquirida, também denominada sida, e não discrimina sexo, orientação sexual, idade, classe social ou raça.

A epidemia teve o seu início “declarado” na década de oitenta, e desde aí, já fez dezenas de milhões de vítimas.

Não age como as outras infecções, lesando partes ou o organismo como um todo. O vírus agride, infectando e danificando as células CD4, que são células T auxiliaadoras e que se configuram como as organizadoras do sistema; dirigem a resposta deste aos vírus, bactérias, parasitas e aos tumores. Quando o número de células CD4 diminui, o sistema imunológico deixa de poder responder satisfatoriamente quer às infecções quer aos carcinomas.

Os principais modos de transmissão:

- Sexo anal ou vaginal com penetração. O sexo oral também pode ser fonte de contaminação, apesar de as hipóteses serem menores.
- Introdução de sangue contaminado, nomeadamente por efeito de transfusões, ou pela partilha de seringas.
- Da mãe para o filho em gestação.

Quando uma pessoa é infectada, inexistem sinais claros do facto, apresentando algumas, apenas, um quadro clínico em que predominam a febre e as dores de garganta – *quadro sintomático algo similar ao de uma gripe*.

Será necessário, em princípio, que decorram cinco ou dez anos – *dependendo de factores intrínsecos a cada indivíduo* – para que o infectado manifeste sinais e sintomas – *nomeadamente infecções fúngicas da boca, herpes, edema dos gânglios, e havendo progressão da doença, tuberculose, pneumonia, carcinomas* –. No entanto, conhecem-se casos que ultrapassaram em muito esta estimativa, mantendo-se em saudável equilíbrio. Esta constatação, não destrói ou minimiza a previsão de que a maior parte da população mundial venha a padecer de SIDA.

A medicina alopática dispõe de uma terapêutica anti-retroviral combinada. São administradas ao paciente três ou quatro substâncias, que protegem as células CD4, que por ainda não terem sido danificadas, podem exercer cabalmente as suas funções de defesa específica. Um dos seus maiores problemas, prende-se com os incómodos efeitos secundários destes medicamentos, os quais podem ser atenuados pela Homeopatia e pela Isopatia – veja-se a Cura Pela Isopatia e em sede de artigos de Homeopatia, o relativo aos *Antecedentes e Barreiras*, www.homeoesp.org

Havendo algumas centenas de estirpes de VIH e atentas as mutações virais, será muito difícil obter uma vacina plena e universalmente actuante. Por outro lado, a geral debilitação do sistema imunitário dos habitantes do planeta, mesmo os não infectados, propiciará o desenvolvimento e expansão de novos vírus: aquilo a que alguém chamou a “sida I, sida II, sida III”...

O alopata, necessita de exames de diagnóstico regulares para determinar o momento em que deve iniciar a medicação: análises da carga viral e quantificação dos ditos CD4. O teste relativo à carga viral avalia a divisão do VIH, enquanto que a contagem dos CDs demonstra a evolução da patologia.

É normal, que com o decurso do tempo a carga viral aumente, contrariamente ao número de CDs, que tendem a baixar, tendência que nos cumpre combater com todos os meios disponíveis.

Se um determinado indivíduo está infectado com o VIH, isso não o conduzirá fatalmente à doença.

O número de células T – *CD4* – irá determinar o prognóstico. Quando estas diminuem drasticamente, aumentam as probabilidades de serem contraídas infecções, a que normalmente nos referimos como oportunistas. O seropositivo poderá adoecer no decurso de alguns anos, ou até mesmo, no nosso entender, nunca adoecer.

Em síntese, diga-se que as probabilidades de se adoecer são directamente proporcionais aos ataques do vírus, com o concomitante aumento da carga viral e destruição das mencionadas células CD4.

O reforço diligente e constante do sistema imunitário obstará a que enfraqueça e não consiga debelar as infecções que se instalam e a que todos estamos sujeitos, mas a que reagimos de modo diferente – *em função da vitalidade e operância do sistema individualmente considerado*.

FACTORES QUE DEPRIMEM O SISTEMA IMUNITÁRIO

São múltiplos os factores que diminuem a eficiência do sistema imunológico. No entanto, não podem ser analisados objectiva, mas subjectivamente.

No domínio psicopatológico, perguntamo-nos dos motivos que levam a que um determinado indivíduo exposto ao luto de um ente querido, faça uma depressão grave, enquanto que um outro, nas mesmas condições, apesar de ter de enfrentar uma tristeza mais ou menos prolongada, consegue aceitar a adversidade sem adoecer. A diversidade de “terrenos”, poderá facilitar a explicação do fenómeno.

É essa mesma diversidade que nos informa quanto à resistência ou não a determinados agentes exógenos ou alterações endógenas.

O ser humano é uma entidade bio-psico-social inseparável. Um determinado estímulo a que é exposta essa entidade determinada, produz uma resposta individualizável. Para cada entidade sua resposta.

“A configuração constitucional do paciente serve de substrato para a sua inclinação para resistir ou pelo contrário sucumbir às forças ambientais potencialmente patogénicas.

Mesmo as doenças infecciosas, podem ser concebidas como o resultado da interacção entre, por um lado, os vírus e bactérias que proliferam no meio ambiente e, por outro, as defesas imunológicas de cada organismo que, em última análise, determinarão quais os indivíduos que ficarão afectados.

A patologia psíquica pode ser concebida a partir do mesmo padrão contextual interactivo. Aqui, no entanto, não são as defesas imunológicas mas os padrões de personalidade individual que determinarão em que medida a pessoa ficará afectada pelos factores de stress psicossociais do ambiente.”

Entre os inúmeros factores que se assumem como enfraquecedores do sistema imunitário, podemos destacar sem pretender ser exaustivos, e sem que nos debrucemos na causalidade meramente biológica:

- Luto;
- Divórcio – o divórcio é uma espécie *sui generis* de luto;
- Solidão – esta afecta em regra mais os idosos, mas não é factor excludente, quer em jovens quer em pessoas de meia idade;
- Tristeza – devemos distinguir a tristeza da depressão. A primeira pode ser natural enquanto que a segunda é patológica, e em determinados casos resulta da própria imunodeficiência – quando tal não ocorre, transforma-se num dos seus poderosos factores;
- Stress e estados emocionais negativos;
- Repouso insuficiente;
- O exercício físico, quando exagerado;
- Poluição atmosférica;
- A exposição solar sem a devida protecção;
- Radiações provenientes do desenvolvimento tecnológico – durante milhões de anos, o homem e seus antecessores desenvolveram um apurado sistema defensivo contra as radiações, quer oriundas da própria Terra quer do cosmos. A tecnologia tem vindo nos últimos anos a gerar um sem número de objectos nefastos pelas suas radiações, com resposta defensiva absolutamente ineficaz por carência de tempo suficiente à adaptação necessária;
- Tabagismo – para além do mais, o tabaco é um poderoso carcinógeno;
- Consumo de estupefacientes;
- Alcoolismo;
- Alimentação deficiente, subnutrição, “comida de plástico”;
- Zonas do organismo com infecções – v.g., abscessos, tais como os dentários;
- O uso excessivo de plantas medicinais pode nalguns casos provocar a imunodeficiência;
- O uso repetido de certos produtos farmacológicos, tais como:
 - ansiolíticos – benzodiazepinas e outros;
 - antidepressivos;
 - fármacos para tratamento de inflamações e infecções, como corticosteróides e antibióticos – estes, para além de outros efeitos secundários, destroem as bactérias úteis da flora intestinal, elementos absolutamente essenciais ao normal

funcionamento do sistema imunitário. Aqui, os probióticos podem como veremos, exercer um papel compensador, sendo em regra ignorados no receituário alopático.

- antitússicos, por inibirem a desobstrução das vias respiratórias, em especial dos pulmões;

FACTORES QUE REFORÇAM O SISTEMA IMUNITÁRIO – *ou que evitam o seu enfraquecimento*

Segundo alguns autores o funcionamento adequado do sistema imunológico é determinado por cinco factores fundamentais:

- A hereditariedade;
- Algumas patologias;
- Por certos medicamentos;
- Pelo stress; e
- Pela alimentação.

Os factores que a seguir se discriminam, não são esgotantes, mas surgem-nos como essenciais:

- Auto-estima – o ser humano deve aprender a conviver consigo. Neste particular, os exercícios de meditação exercem uma função determinante.
- Gosto pela vida – devemos consumir a vida, não deixando que seja esta a consumir-nos.
- Bom humor – cultivar a alegria e o riso. Evitar o contacto com fontes geradoras de tristeza ou sentimentos negativos, como filmes agressivos e pouco gratificantes.
- Preferir a música – *em especial a “melódica”* – à televisão, cujos programas banais em nada propiciam o crescimento espiritual. Escolha a música que lhe provoque relaxamento e o faça sentir em harmonia.
- Estar na companhia de pessoas amadas, evitando as conflituosas e que nos desagradam.
- Nalguns casos, os animais de estimação auxiliam-nos a suportar desalentos e tristezas.

- Evitar todo o tipo de stress. A meditação, o yoga e o tai-chi fazem diminuir ou extinguem a ansiedade. A automassagem para além de ser um método estimulador de todo o organismo, tem também a propriedade de combater os estados ansiosos.
- Repouso – o quarto deve ser ventilado quotidianamente e devemos dormir no mínimo sete horas por dia, em horários definidos. O quarto não deve estar excessivamente quente. O colchão deve ser duro e estar assente num estrado de madeira – *não utilizar estrados metálicos ou de molas.*

Quando debilitados, as horas de repouso devem aumentar.

- Exercício físico – desde que moderado, é um estimulador do sistema imunitário; estudos referem que o número e a capacidade de actuação das células NK aumenta, melhorando também a acção das células T. Caminhar ao ar livre, preferencialmente na natureza, uma ou duas horas por dia, é o bastante.

De manhã, ao levantar, fazer alguns alongamentos ou exercícios leves.

Quando praticamos exercício físico, cumpre-nos verificar a frequência cardíaca – *esta não deve ultrapassar oitenta por cento da máxima, calculada da seguinte forma: 220 menos a idade do indivíduo sujeito a esforço.*

Se o exercício físico intenso, de competição ou exagerado, melhora inicialmente a função imunitária, a verdade é que acaba depois por a degradar.

- Poluição – quando possível, optar por viver longe de locais poluídos.
- Exposição à luz solar – se a luz solar é um factor de fortalecimento do sistema imunológico, já a exposição aos seus raios, sem a devida protecção e em horas inadequadas – *das 11 às 16H* –, enfraquece-o substancialmente.
- Radiações – evitar radiações nefastas.
- Tabaco – a eliminar.

O tabaco para além de ser a primeira causa de inúmeras doenças e mortes em Portugal, constitui-se como um poderoso imunossupressor.

Deixar de fumar não é tarefa fácil. São múltiplos os métodos de auto-ajuda anunciados, mas apenas a firme vontade do fumador o poderá afastar definitivamente do vício. Isto não quer dizer, que com o devido aconselhamento do seu médico ou farmacêutico, não recorra a tratamento farmacológico que lhe reduza os sintomas de abstinência.

Alguns conselhos básicos podem ser extremamente valiosos a partir do momento em que se determinou a deixar de fumar:

- Não beba café ou quaisquer outras bebidas com cafeína;
- Beba chás de ervas medicinais, sumos de frutas e muita água;
- Não beba álcool e evite refeições pesadas que o possam induzir ao prazer do fumo.
- Coma muita fruta e vegetais frescos;
- Pratique meditação e técnicas de relaxamento, muito em especial quando o desejo de fumar for muito forte.

Pode também mastigar pastilha elástica sem açúcar nos momentos de maior tensão

- Estupefacientes – a eliminar.
- Álcool – deve ser banido da alimentação. Quando muito, um pequeno copo de vinho tinto puro nas duas principais refeições.
- Alimentação – deve ser equilibrada, rica e variada. Evitar o chá preto e o café, as gorduras e doces. O pequeno almoço deve ser rico em fibras, as refeições regulares.
- Evitar as infeções – esta recomendação é particularmente pertinente para os imunossuprimidos.
- Só tomar medicamentos imunossupressores – *v.g., corticóides, antibióticos* – nos casos estritamente necessários.

O REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

SUBSTÂNCIAS MEDICAMENTOSAS ESTIMULADORAS DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Incluimos entre outros, nesta sede, os micronutrientes, os suplementos nutritivos microbiais, as vitaminas e os fitoterápicos.

- ZINCO – é o mais importante dos micronutrientes para o sistema imunitário.
- Envolvidos na função imunitária, estão também:
 - Vitaminas A, B6, E e C
 - Ácido fólico;
 - Ácido pantoténico;
 - Ácidos gordos essenciais;
 - Outros minerais para além do Zinco – cálcio, cobre, ferro, magnésio, manganés, selénio.
- Os PROBIÓTICOS são suplementos nutritivos microbiais, que têm como objectivo melhorar o equilíbrio e reforçar a microflora intestinal – *v.g. por intermédio dos lactobacillus* –. São particularmente úteis nos casos de candidíase e quando se fazem antibióticos.
- ALCAÇUZ – Tradicionalmente indicado nas patologias do estômago e do duodeno, estimula a formação de leucócitos e anticorpos.
- ALHO – Infecções bacterianas, virais ou fúngicas. Estimulante do sistema imunitário. Candidíase. Foi realizado um estudo em doentes que fazem terapêutica retro-viral, que o alho inibe a sua acção. Está também contra-indicado em pacientes que tomem anti-coagulantes.
- ANTIOXIDANTES – Existem formulas complexas no mercado – *à venda em farmácias e nas lojas de produtos naturais* –.

- ASHWAGANDHA – Tem acção anti-inflamatória, anti-microbiana, anti-tumoral, e imunossupressora nas doenças auto-imunes.
- ASTRALAGUS (*ASTRALAGUS MEMBRANACEUS*) – Activa o sistema imunitário e é indicado nas infecções por vírus.
- CARTILAGEM DE TUBARÃO – No cancro terá de ser estudado caso a caso, devido às suas implicações com o coração.
- CHLORELLA – Alga unicelular que promove o aumento dos glóbulos brancos e age como anti-viral.
- COENZIMA Q10 – Entre outros, na deficiência do sistema imunológico e no cancro. Essencial para prevenir as sequelas do envelhecimento.
- EQUINÁCEA – Estimulante do sistema imunitário. Não deve ser tomado por crianças, grávidas e pessoas com doenças auto-imunes – *anemia perniciosa, artrite reumatóide, diabetes do tipo I, doença celíaca, doenças da tiróide, esclerose múltipla, lúpus eritematoso, trombocitopenia imune* –. O tratamento não deve exceder um mês, sob pena de se correrem riscos de imunossupressão. Por tal motivo, os pacientes com VIH não devem fazer este fitoterápico – *o mesmo se diga do homeopático*.
- GARRA DE GATO (*CAT'S CLAW*) – Tem um efeito poderoso, estimulando o sistema imunitário, e sendo anti-oxidante, anti-inflamatório. É uma planta a considerar, quer nos casos de tumores quer de VIH.
- GINSENG AMERICANO – É uma espécie bastante próxima do denominado Ginseng Coreano, sendo no entanto mais “calmante” do que este. O Ginseng é uma planta de características adaptogénicas, aumentando a resistência do organismo às agressões exteriores e ao stress psíquico e físico. Deve evitar-se o café com todas as espécies de ginseng.
- GINSENG COREANO – Tem um poder estimulante superior ao do Ginseng Americano. Tonifica todo o organismo e estimula o sistema imunitário, exercendo ainda uma acção benéfica no sistema nervoso.

- GINSENG SIBERIANO (*ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS*) – Tónico adaptógeno.
- ÓLEO DE ONAGRA – Nas desordens imunológicas.
- ÓLEO DE FÍGADO DE TUBARÃO – Estimulante do sistema imunitário, com relevante efeito nas células T.
- PAU D'ARCO – Anti-bacteriano, viral e fúngico. Também utilizado no cancro.
- RNA/DNA – Estimulante do sistema imunitário.
- REISHI-SHITAKE-MAITAKE – Estimulante do sistema imunitário. Carcinomas. Como coadjuvante nos tratamentos radioterápicos e quimioterápicos.
- CARDO MARIANO – Regenerador do fígado com manifesta função desintoxicante.
- URTIGA – Desintoxicação do organismo.

Há ainda a considerar os seguintes medicamentos naturais:

- PROPÓLIS.
- PÓLEN.
- GELEIA REAL
- LECITINA DE SOJA
- CHÁ VERDE – Função anti-oxidante. Existe um estudo, do princípio do milénio, que o associa à prevenção de carcinomas da boca, cólon, esófago, estômago, mama, recto e dos pulmões – *num máximo de 5 chávenas diárias* –.

- Os FLORAIS DE BACH

Os Remédios Florais intentam curar os distúrbios psicológicos dos indivíduos imediata ou mediamente causadores das doenças físicas, sem olvidar, que gerando o equilíbrio personológico do paciente, melhoram substancialmente a sua qualidade de vida. A recuperação da doença é muito mais rápida e eficaz quando os aspectos dinâmicos da personalidade se

enquadram em padrões considerados normais e a atitude do paciente perante a vida e os inúmeros factores psicossociais envolventes se assume de modo positivo.

Bach considerando que o tratamento dos inúmeros padecimentos a que os seres humanos estão expostos, deveria tomar em consideração a causa das doenças, determinou-se ao estudo da imunologia.

Estamos perante um sistema curativo essencialmente vocacionado para a autocura. A leitura dos artigos respeitantes aos Florais, constantes deste site – www.homeoesp.org -, acompanhados de uma atitude conducente ao autoconhecimento fará com que o paciente escolha com rigor os medicamentos indicados para o seu estado.

- A HOMEOPATIA

Se o paciente não tiver conhecimentos profundos desta ciência e arte de curar, preferível será obter auxílio profissional junto de terapeuta credenciado – *que poderá ser ou não médico alopata* –. Atente-se que no Brasil a homeopatia é uma especialidade médica.

Vejam-se os artigos de Homeopatia neste site.

Não existem fórmulas consagradas ou programas de cura reputados como mais ou menos eficazes.

O esquema de tratamento que infra se anexa é meramente indicativo, e necessitará de adaptações pontuais consoante os desígnios ou patologias dos destinatários. São estes e os terapeutas, que em última análise decidirão quais os produtos que vão tomar ou prescrever, tendo sempre em vista a prossecução do objectivo primordial que é a saúde.

Os medicamentos fitoterápicos, são em regra muito dispendiosos e não acessíveis à maior parte da população. Assim, uma das alternativas, é a sua diluição em baixa potência, segundo normas adaptadas da farmácia homeopática. Tal matéria será tratada no último capítulo – *PREPARAÇÃO DE COMPLEXOS*.

Anexo ao plano de tratamento, juntamos um protocolo terapêutico para neoplasias, de Nuno Alves, bem como um sucinto plano alimentar para as mesmas.

O plano terapêutico comporta medicamentos homeopáticos complexos dos laboratórios Heel, e fitoterápicos da Solgar.

Podem ter de ser adaptados aos diversos tipos de carcinomas.

PLANO DE TRATAMENTO

O plano de tratamento ou preventivo de reforço do sistema imunológico deve ser elaborado ou pelo terapeuta ou pelo próprio paciente, tendo em vista as necessidades deste.

Por outro lado, diga-se que inexistem planos rígidos. A regra a ser adotada é a da flexibilidade, ou seja, o plano deve ser alterado mensalmente ou de dois em dois meses, por duas razões fundamentais:

- para que o organismo se não intoxique com excedentes das mesmas substâncias; e
- de molde a que pela experiência o paciente prossiga os melhores resultados.

Há ainda que considerar o seu estado de saúde; incluirá mais ou menos substâncias, proporcionalmente à gravidade daquele.

No processo de autocura, deverá informar-se detalhadamente das propriedades das substâncias medicamentosas, eventuais contra-indicações e posologia – *os laboratórios têm quase sempre literatura disponível* –.

Não deve em caso algum suspender ou reduzir a medicação alopática a que esteja sujeito por prescrição do seu médico alopata.

O plano que traçamos a seguir, é meramente exemplificativo, englobando no entanto, as substâncias que reputamos mais eficientes tendo em vista o reforço do sistema imunitário.

1º MÊS

- Complexo vitamínico
- Fórmula antioxidante
- Coenzima Q10
- Garra de Gato
- Ginseng Coreano

- Ginseng Siberiano – *tomar durante 20 dias e fazer uma pausa de 10 dias no mínimo*
- Pau d'Arco
- Reishi – Shitake – Maitake - *há no mercado um complexo da Solgar*
- Propólis

No final do primeiro mês, fazer uma pausa de cinco dias.

1º dia – uma dose de *Nux Vomica* 30 CH

2º ao 5º dia – *Cardo Mariano* e *Urtiga*.

2º MÊS

- Repetir o procedimento do primeiro mês, com a mesma pausa de 5 dias.

3º MÊS E SEGUINTE

- Adaptar às necessidades próprias, englobando novos medicamentos.

No entanto, deve ser feita uma pausa de um dia por semana, para além da pausa final, que passará a ser de três dias.

A dose única de *Nux Vomica* será tomada de seis em seis meses, elevando-se a potência para 200 CH

Acompanhar o tratamento com:

- Regime alimentar adequado ao caso – *veja-se infra para as neoplasias a proposta que perfilhamos* –.
Nos casos em que por qualquer motivo o paciente tem dificuldade em se alimentar convenientemente, deve pensar-se em suplementos, tais como a *Ceri Nutrina* ou o *Cergumil*, à venda em farmácias.
- Exercício físico moderado, e adequado à condição do paciente.
- Hidroterapia.
- Automassagem.
- Meditação.

&&&

NEOPLASIAS

Alimentos Recomendáveis

- Fruta, vegetais e legumes frescos (*insistir na beterraba*). Não se devem alterar as suas propriedades mediante qualquer processo de confecção alimentar. De qualquer modo, caso se pretenda cozinhar os legumes e vegetais deve-se fazê-lo através de processos de cozedura a vapor. *Os alimentos deverão ser de proveniência biológica.*
- Cereais integrais. Aveia, trigo, centeio e qualquer outro tipo de cereal. Inclui-se neste grupo os pães integrais ou escuros.
- Mel, batata cozida com casca, nozes, amêndoas e coco. Não consumir os frutos secos que apresentem bolores (*estes constituem-se de propriedades carcinogénias*). *Não consumir amêndoas amargas pois estas produzem substâncias que se podem converter em cianeto.*
- O leite consumido deve ser absolutamente fresco e a sua ingestão deve ser bastante moderada.
- Deve-se substituir a carne por soja. Esta última possui um alto teor proteico que substitui adequadamente (*não totalmente*) a proteína animal. Os peixes são para excluir da alimentação. Progressivamente, incluir-se-ão no regime alimentar os peixes gordos (*salmão; peixe espada preto; sardinha...*)

Alimentação a Evitar

- Estimulantes de qualquer tipo: tabaco; café; chás muito estimulantes; álcool.

- ❑ Doces (*que contenham açúcares refinados*) e farinhas brancas.
- ❑ Gorduras saturadas. Deve-se eliminar da alimentação qualquer tipo de enchidos.
- ❑ As proteínas animais têm de ser evitadas. A sua ingestão far-se-á progressiva, equilibrada e oportunamente.
- ❑ Picantes e sal.
- ❑ Qualquer tipo de bagas, principalmente: framboesa; morangos; groselha; amoras; mirtilhos.
- ❑ Lacticínios, principalmente os pasteurizados.
- ❑ Aditivos sintéticos (nitritos e nitratos). Empregar sempre produtos resultantes de produção biológica.
- ❑ Grelhados e churrascos, principalmente se cozinhados sobre o carvão. Possuem forte potencial carcinogénio.

Outras Recomendações

A vida diária deve ser o mais regrada possível.

Horas reparadoras de sono são de extrema importância. A regra de "*deitar cedo e cedo erguer...*" não deve ser descurada de modo algum.

Devem ser respeitados momentos de repouso ao ar livre, evitando fontes produtoras de toxinas (*fumos, gases de escape, substâncias irritantes...*), ou quaisquer outros tipos de stress para o organismo físico e psicológico.

O exercício moderado e adequado à condição individual deve ser diário e praticado ao ar livre.

Insiste-se na questão dos períodos de repouso (*exercício e passeios ao ar livre*) em espaços isentos de agentes perniciosos ao organismo, visto a oxigenação e as trocas gasosas ao nível dos pulmões e restantes tecidos orgânicos serem da máxima importância nestes quadros patológicos.

TERAPÊUTICA – NEOPLASIAS

Diários

Galium-Heel gotas (Heel) — 10 gotas num pouco de água mineral, 2 vezes ao dia entre as refeições.

Lymphomyosot gotas (Heel) — 10 gotas num pouco de água mineral, 2 vezes ao dia entre as refeições.

Ginseng compositum gotas (Heel) — 10 gotas num pouco de água mineral, 3 vezes ao dia entre as refeições.

Molybdän compositum comprimidos (Heel) — 1 comprimido, 2 vezes por dia entre as refeições. Deixar dissolver lentamente os comprimidos sob a língua.

Semanais

Glyoxal compositum ampolas (Heel) — 1 ampola por semana (*segundas-feiras*), num pouco de água mineral.

Sutoxol-Injeel ampolas (Heel) — 1 ampola por semana (*segundas-feiras*), num pouco de água mineral.

Coenzyme compositum ampolas (Heel) — 1 ampola por semana (*segundas-feiras*), num pouco de água mineral.

Ubichinon compositum ampolas (Heel) — 1 ampola por semana (*segundas-feiras*), num pouco de água mineral.

Hepar compositum ampolas (Heel) —1 ampola por semana (*segundas-feiras*), num pouco de água mineral.

Viscum compositum forte ampolas (Heel) —1 ampola por semana (*segundas-feiras*), num pouco de água mineral.

Suplementos Alimentares

Reishi + Shitake + Maitake / 50 vegicaps (Solgar) - 1 a 2 cápsulas por dia às principais refeições (*almoço e jantar*).

Antioxidant Free Radicals Modulators / 60 Vegicaps (Solgar) - 1 a 2 cápsulas por dia às principais refeições (*almoço e jantar*).

Cat's Claw – Garra de Gato / 60 Vegicaps (Solgar) - 1 a 2 cápsulas por dia às principais refeições (*almoço e jantar*).

Shark Cartilage 750 mg / 180 cápsulas (Solgar) - 6 a 8 cápsulas por dia às principais refeições (*pequeno-almoço, almoço e jantar*).

HIDROTERAPIA

Algumas das técnicas desenvolvidas pela hidroterapia são extremamente benéficas ao sistema imunitário. Não nos cabe aqui desenvolver uma matéria vasta, mas antes apontar dois métodos simples e eficazes.

BANHO DE PÉS DE TEMPERATURA ASCENDENTE

Para além de ser um bom estimulante do sistema imunitário, é-o também da circulação sanguínea, estando indicado para doenças agudas e crónicas, como as dos brônquios, seios perinasais e vias urinárias. No síndrome dos pés e mãos cronicamente frios.

Enche-se um recipiente suficientemente grande para os pés, com água quente a cerca de 35° centígrados.

Mergulham-se os pés e acrescenta-se água quente até que a temperatura suba no máximo aos 43°.

Depois, o paciente deve repousar deitado, pelo menos 30 minutos.

BANHO DE BRAÇOS DE TEMPERATURA ASCENDENTE

Estimula a circulação sanguínea dos braços, das artérias coronárias, dos pulmões e da cabeça.

Sentado junto a uma mesa, coloca-se no tampo desta um recipiente capaz de albergar todo o antebraço – *parte do braço entre o cotovelo e o punho* – e a mão.

Enche-se o recipiente com água, como no tratamento supramencionado, e durante 15 minutos vai-se acrescentando água quente, até que a temperatura atinja cerca de 40°.

MASSAGEM

A massagem produz indubitavelmente uma sensação de bem estar geral.

Estimula a circulação sanguínea, liberta bloqueios energéticos, produz o relaxamento dos músculos e exerce um efeito notável sobre o sistema nervoso, diminuindo o stress, a angústia, a ansiedade e a própria depressão.

É um estímulo táctil, que pelas suas características muito peculiares, fortalece o sistema imunitário.

Há pequenos, mas muito úteis manuais de massagem no mercado livreiro, que abordam praticamente todas as suas técnicas.

Como nem sempre temos à nossa disposição um profissional qualificado – *muito especialmente pelo esforço financeiro que pode envolver* – ou alguém que se predisponha a massajar-nos, devemos optar por uma obra, que refira ainda que sucintamente a técnica da automassagem – *elucidativa e pouco dispendiosa, é a intitulada “O Prazer da Massagem”, Editora Girassol, que para além de outros tem um capítulo relativo à Reflexologia, com os respectivos mapas zonais* –.

Vamos aqui referir-nos, ainda que muito sumariamente à automassagem, que funciona essencialmente como um método idóneo para estimular todo o organismo, propiciador do mencionado bem estar geral.

Não existem regras rígidas. A sua intuição e sensibilidade irá guiá-lo. O melhor método não é necessariamente o estabelecido pelos especialistas, mas o que produz resultados pelo menos satisfatórios.

AUTOMASSAGEM

1 – Relaxe durante alguns minutos, na posição de deitado ou sentado, mantendo-se imóvel, de preferência com música de fundo adaptada à meditação.

2 – Sentado – *ou deitado, se o preferir* – comece por massajar levemente todo o couro cabeludo, com ligeiros movimentos rotativos das pontas dos dedos.

Experimente outros tipos de acção, como a pressão exercida pelas palmas.

3 – Massaje a testa.

Com as pontas dos dedos faça movimentos circulares.

Faça movimentos em vários sentidos, como quem estica a pele.

4 – O contorno dos globos oculares e a raiz do nariz, utilizando neste caso o polegar e o indicador.

5 – Toda a face, nomeadamente as mandíbulas, a zona circundante dos lábios inferiores e superiores e as maçãs do rosto.

6 – A base do crânio, o pescoço e os trapézios. Utilize a pressão que julgar adequada e com que se sinta menos tenso.

7 – Os dedos e as palmas das mãos.

Verifique se nas mãos existe algum ponto doloroso. Se tal acontecer, massaje-o suavemente durante alguns minutos até que sinta alívio.

8 – Passe agora aos braços, percorrendo-os do pulso até aos ombros. Efectue alguns movimentos lentos com os dois braços, como se praticasse Tai-Chi.

9 – Deitado, massaje o abdómen com movimentos circulares no sentido dos ponteiros do relógio.

Toque-o com leveza e com as pontas dos dedos, num ligeiro movimento de percussão.

10 – Sentado fricção a zona dos rins com as duas mãos.

11 – Colocando-se de barriga para cima e dobrando as pernas sobre o abdómen, puxe para este os joelhos com as mãos e balance-se de um lado para o outro, estimulando assim as costas.

12 – Massaje as pernas, passando aos pés, que lhe devem merecer um cuidado especial – *planta, dedos, peito, calcanhar de Aquiles* –.

Se se deparar com pontos dolorosos, detenha-se neles, massajando-os de modo circular durante o tempo necessário ao desaparecimento da dor.

MEDITAÇÃO

Temos considerado, que meditar não é cumprir um programa espiritual, não se compadece com retiros, não tem horas marcadas. Não é um procedimento racional que visa atingir uma verdade específica. É atenção global e constante de todas as ocasiões sejam elas quais forem.

Implica solidão, a libertação do conhecido, a extinção da dor, para que o novo, o desconhecido surja – *veja-se o artigo referente à meditação, em sede de espiritualidade, neste site – www.homeoesp.org*

No entanto, temos consciência que para muitos, a inexistência de um programa promove a inacção. Por tal facto, inserimos um esboço meramente indicador de possível prática espiritual. Use-o ou rejeite-o, valendo aqui o que ficou escrito na introdução ao livro O Despertar Da Espiritualidade – Meditar Sem Mestre, cuja introdução também consta deste site.

1ª SEMANA

1º dia – Notícia da doença

2º dia – Notícia da doença

3º dia – Relaxamento deitado (30 minutos)

Consciência da respiração (30 minutos)

4º dia – Relaxamento deitado (30 minutos)

Consciência da respiração ritmada (30 minutos)

5º dia – Relaxamento deitado (30 minutos)

Consciência da respiração (15 minutos)

Mantra (15 minutos)

6º dia – Relaxamento deitado (30 minutos)

Consciência da respiração (15 minutos)

Mantra com observação do que o rodeia (15 minutos)

7º dia – Relaxamento deitado (30 minutos)

Consciência da respiração (15 minutos)

Mantra com observação do que o rodeia (30 minutos)

2ª SEMANA

- 1º dia – Relaxamento sentado e imóvel (15 minutos)
Mantra com observação do que o rodeia (30 minutos)
Consciência dos rostos, corpos e palavra (30 minutos)
- 2º dia – Relaxamento sentado e imóvel (15 minutos)
Mantra com observação do que o rodeia (30 minutos)
Consciência dos rostos, corpos e palavra (30 minutos)
- 3º dia – Relaxamento sentado e imóvel (15 minutos)
Mantra com observação do que o rodeia (30 minutos)
Consciência dos rostos, corpos e palavra (30 minutos)
- 4º dia – Relaxamento em movimento, com gestos suaves (30 minutos)
Mantra com observação do que o rodeia (30 minutos)
Observar o pensamento e o que o rodeia (30 minutos)
- 5º dia – Relaxamento em movimento, com gestos suaves (30 minutos)
Mantra com observação do que o rodeia (30 minutos)
Observar o pensamento e o que o rodeia (30 minutos)
- 6º dia – Relaxamento em movimento (30 minutos)
Observar o pensamento e o que o rodeia (30 minutos)
- 7º dia – Relaxamento em movimento (30 minutos)
Observar o pensamento e o que o rodeia (30 minutos)

3ª SEMANA

- 1º dia – Consciência de si (30 minutos)
Concentração num objecto (15 minutos)
Visualização (15 minutos)
- 2º dia – Consciência de si (30 minutos)
Concentração num objecto (15 minutos)
Visualização (15 minutos)
- 3º dia – Consciência de si (30 minutos)
Concentração num objecto (15 minutos)
Visualização (15 minutos)
- 4º dia – Consciência de si (30 minutos)
Quem sou eu? (15 minutos)
Visualização (15 minutos)
- 5º dia – Consciência de si (30 minutos)
Quem sou eu? (15 minutos)
Visualização (30 minutos)
- 6º dia – Consciência de si (30 minutos)
Quem sou eu? (15 minutos)

Visualização (15 minutos)
Exercício morte (15 minutos)
7º dia – Consciência de si (30 minutos)
Quem sou eu? (15 minutos)
Visualização (15 minutos)
Exercício morte (15 minutos)

4ª SEMANA

1º dia – Consciência de si (30 minutos)
Visualização (15 minutos)
Meditação So´Ham (30 minutos)
Expansão do eu (15 minutos)
2º dia – Consciência de si (30 minutos)
Visualização (15 minutos)
Meditação So´Ham (30 minutos)
Expansão do eu (15 minutos)
3º dia – Consciência de si (30 minutos)
Visualização (30 minutos)
Meditação So´Ham (30 minutos)
4º dia e seguintes – CONSCIÊNCIA CONSTANTE

EXERCÍCIOS DE MEDITAÇÃO

Os exercícios que se seguem foram extraídos do livro “O Despertar Da Espiritualidade – Meditar Sem Mestre”, da Editora SeteCaminhos – veja-se a *Introdução ao mesmo neste site*, www.homeoesp.org –, excepcionando-se o que à visualização se refere, por ter sido sujeito a ligeiras alterações.

NOTÍCIA DE DOENÇA

Este exercício pode ser realizado a título introdutório, motivando a prática dos que se seguem, e repetido sempre que se julgue conveniente. Tem a finalidade de nos despertar para o que é importante nas nossas vidas, varrendo o acessório do nosso quotidiano. Demonstra-nos como tem sido vulgar e mesquinha a nossa existência, com as suas estúpidas rotinas, preocupações absurdas, e tempo desperdiçado. Vai auxiliar-nos a valorizar o essencial, levando-nos a separar o trigo do joio e a árvore que floresce da infrutífera.

Imagine que se dirige ao consultório do seu médico para tomar conhecimento do resultado de análises e exames auxiliares de diagnóstico que fez, face à existência de sintomas e sinais patológicos preocupantes.

Desloca-se ansioso, temendo o anúncio de uma doença incurável, que pressentia e previa.

Entra no seu gabinete com um amargo de boca e com o coração a bater desordenadamente. Os pensamentos sucedem-se caótica e ininterruptamente, gerando uma angústia indefinível.

Senta-se à sua frente. Os olhos do clínico pousados silenciosamente no resultado dos exames de diagnóstico deixam antever o pior. A sua expressão é inquietante e reveladora da gravidade da situação.

Acaba por lhe dizer com a cautela e seriedade de um profissional competente:

- Está doente, muito doente. Uma doença incurável, pode durar seis meses, um ano, talvez mais... Vai tudo depender do acaso e também de si, da sua vontade de viver.

Volta para casa.

Está consciente. A morte é algo certo, previsível como sempre foi, só que agora pode senti-lo profundamente. E como é estranha a sensação de um acontecimento inevitável, que se recusou a interiorizar na sua curta, frágil e misérrima existência.

É tudo uma questão de tempo. Com sorte pode permanecer neste mundo mais um ou dois anos. Estamos sempre limitados pelo tempo e pelo espaço em que um dia deixaremos de nos movimentar.

Faça uma retroinspecção da sua vida. Os acontecimentos mais marcantes, os momentos de alegria, de pesar, o luto, as constantes trivialidades que tanto valorizou, o tempo dissipado com banalidades. Escreva-o.

Passámos uma existência completa a caminhar para o emprego em transportes incómodos. Uma luta constante por promoções com as inerentes intrigas, executando tarefas que só muito raramente nos preencheram. A desenfreada busca do prazer, a ambição, o ciúme nas nossas relações, a inveja declarada ou sublimada, os conflitos familiares constantes, os inevitáveis ardis e falsidades relacionais.

Vivemos emparedados em muros de betão, sem que tenhamos apreciado a beleza de uma flor, de uma árvore, de um pôr-do-sol, do oceano, de um rosto. Estamos quase sempre de costas voltadas para a vida, absorvidos por pensamentos parasitas e destruidores, por ódios, sentimentos de vingança e de culpa. Nunca ou em poucos momentos, reflectimos sobre os grandes temas existenciais e olhámos para o nosso interior, compreendendo-nos. Um desperdício absoluto e insustentável, uma verdadeira tragédia de que nunca nos apercebemos por estarmos permanentemente num estado psicológico de fuga.

Imagine-se agora prostrado no sofá ou no leito, com a angústia e a depressão a invadirem todo o seu ser.

Os pensamentos amontoam-se, sucedem em cascata, é incapaz de se concentrar num único assunto.

A ansiedade cresce minuto a minuto. Revolta-se, rejeita o facto, pede o auxílio divino, aquele “contrato” transcendental que o poderá salvar de deixar de ser quem é e de perder o que tem. E afinal, quão miserável tem sido a sua vida. E é essa miséria cuja perda o assusta e aterroriza.

Tem a sensação de que ficou praticamente tudo por pensar e por fazer. Implanta-se um forte sentimento de impotência, uma melancolia essencial, destrutiva e opressiva.

Lentamente, com o decurso do tempo, apodera-se de si a serenidade possível e necessária.

Há que resolver de imediato questões financeiras e outros pormenores de índole material, sem adiamentos. A morte exige uma preparação burocrática que alivie os sobreviventes de problemas de difícil resolução.

Passada que esteja esta fase, tem de decidir como é que vai passar os seus últimos dias.

- O que é que lastima não ter feito?
- Quais as actividades a que se vai dedicar?
- Há algo em especial que queira fazer ou investigar?

Não teve tranquilidade, paz, paciência, alegria e compaixão. Esteve sempre envolto em tumultuosa bruma de sentimentos negativos. Não amou o suficiente para que se sentisse verdadeiramente preenchido. Desperdiçou o seu tempo com banalidades. Nada ou pouco fez, que lhe propiciasse um crescimento espiritual gratificante. Não observou este mundo com os olhos inocentes da criança de tenra idade, valorizando a sua beleza própria. Não cumpriu com quase nenhum dos projectos a que se propôs. Prestou esporádico auxílio aos outros, e quando o fez, aguardou o necessário retorno. Solidariedade e fraternidade são meras palavras sem conteúdo e acção, com que ludibria o mundo e se engana a si mesmo. É uma réplica mal elaborada de bondade e amor, capaz de ser desmascarada por qualquer ser mais atento, tal como a imitação grosseira de uma obra de arte é facilmente desvendada nas suas imperfeições por um leigo relativamente informado.

Anote sequencialmente, hierarquizando tudo o que não fez ou não terminou e julgue importante realizar.

Constata como tudo o que considerava essencial perde significado: o dinheiro, o poder, a carreira profissional, os bens materiais, o sexo, mas não o Amor nem a Contemplação.

RELAXAMENTO

Vivemos em perpétua tensão. Conflitos internos e externos assolam a nossa existência. São os inglórios combates do quotidiano, com a rotina imposta pelas nossas múltiplas actividades, mecânicas, repetitivas e insípidas. Nunca distendemos os nossos músculos ou afrouxamos as amarras do cérebro. Carecemos de incrementar a placidez do corpo e do espírito. O relaxamento é uma atitude fundamental idónea à prossecução de estados superiores de tranquilidade.

Num aposento com pouca luz, o mais isento possível de ruídos e com uma temperatura amena, deite-se de costas vestindo roupas cómodas e pouco justas, numa cama, tapete ou directamente no chão, desde que de madeira, com o corpo todo ao mesmo nível. As pernas devem ficar ligeiramente afastadas e os braços ao longo do corpo também com um ligeiro afastamento relativamente ao tórax.

Pode estar em silêncio ou ouvir música, de preferência adaptada aos estados meditativos, que lhe proporcione um acréscimo de distensão.

Este processo para ser eficaz, pode durar nos primeiros tempos cerca de uma hora. Após alguma prática, a sua capacidade de relaxamento irá encurtá-lo substancialmente.

Mantenha-se em completa imobilidade durante alguns minutos – *a experiência dar-lhe-á as indicações necessárias* –, com os olhos fechados, respirando profunda e regularmente pelas narinas, tomando consciência do movimento do ar e do seu percurso em todo o aparelho respiratório.

Comece agora a concentrar-se no peso do seu corpo, pernas, braços, mãos, tórax, cabeça, projectado no local onde se alongou. Não tardará muito para que comece a sentir um ligeiro formigamento nalgumas partes, em especial nos pés, pernas, braços e mãos, para além de uma sensação geral de afundamento.

Não se mova.

É chegada a altura de se concentrar nos pés. Comece nos dedos e sinta-os a distenderem-se. A sensação de formigueiro aumenta. Vá deslocando calma e pacientemente a sua atenção, percorrendo os pés na direcção das pernas. É provável, que por força da imobilidade, nesta altura os braços e mãos já estejam bastante distendidos.

Deposite a sua atenção nas pernas, num movimento ascendente.

Agora, faça o mesmo com os braços, começando nos ombros e descendo até às mãos, culminando nos dedos – *caso prefira, pode começar nos dedos, seguindo um movimento ascendente* –.

É tempo de relaxar o tórax. Ao princípio poderá parecer-lhe que os progressos são diminutos. Não desespere, nem se apoquente. Os resultados irão surgindo com o tempo e com a persistência.

Por último, o pescoço, seguindo-se a cabeça. Os músculos da face, o couro cabeludo. Esta é provavelmente a parte do corpo que vai merecer mais cuidados, tempo e energia, a mais difícil.

Quando estiver familiarizado com o método de relaxamento na posição de deitado, passe à postura sentada, mantendo a coluna vertebral e a cabeça em linha recta, com as mãos suavemente apoiadas nas pernas ou no baixo-ventre. Mantenha-se imóvel e pratique o método descrito anteriormente, com as necessárias adaptações.

O passo seguinte, é atingir a relaxação enquanto sentado, nos transportes públicos, privados, nos cafés, em casa, e em quaisquer outros locais, mas aqui, sem que observe uma imobilidade total, tomando atenção aos seus gestos e movimentos, que não devem ser bruscos.

Por fim, treine o relaxamento enquanto caminha e em todas as situações que não obriguem a movimentos bruscos. Os gestos devem ser lentos, suaves e graciosos, para que seja permitido à mente concentrar-se em todas as suas atitudes corporais.

CONSCIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO

Observar a respiração é um bom método de controlo da mente e de meditação.

Quando a nossa atenção recai nela, os outros pensamentos desvanecem-se.

Buda, na sua procura da iluminação experimentou praticamente todos os métodos que havia para experimentar, até que um dia a atingiu sentado à sombra de uma figueira, tendo transmitido aos seus discípulos o segredo de uma forma que nos parece demasiadamente simples: “Quando respirardes muito profundamente, queridos monges, tende consciência de que respirais muito profundamente. Quando respirardes pouco

profundamente, tende consciência de que respirais pouco profundamente. E quando respirardes superficialmente, tende plena consciência de que estais a respirar superficialmente”.

A retenção voluntária do ar na respiração ritmada também favorece a aniquilação dos pensamentos. Experimente sustê-la por alguns segundos e atente na quase impossibilidade de estes surgirem. Durante esses breves segundos, se observar o que o rodeia, note como tudo é real, dotado de uma realidade própria, não contaminada pelas múltiplas distrações do espírito.

Concentre-se no seu corpo, na posição que adoptou, durante breves instantes.

Mantenha-se imóvel. Sentado ou deitado, de preferência com a coluna vertebral e a cabeça numa postura direita. Não tardará que sinta algum alívio da tensão e que se produza um progressivo relaxamento.

Concentre-se na respiração. No ar que entra e sai pelas narinas e no seu trajecto ao longo das vias respiratórias.

Evite os pensamentos, a dispersão mental. Caso surjam, não lhes resista. Observe-os e deixe que passem pela mente tal como as águas dum rio se deslocam e as aves cruzam os céus, retomando logo que possível a concentração no acto de respirar.

Vá aumentando de modo lento o tempo de concentração no acto de respirar. Não é conveniente, logo de início, que o faça por longos períodos.

A concentração na respiração ritmada poderá auxiliar na resolução de inúmeros problemas do foro psicológico, tais como, ansiedade, depressão, neuroses, fobias e ataques de pânico.

Inspire enquanto conta mentalmente 1, 2, 3, 4, ou 1, 2, 3, 4, 5, 6, ao ritmo dos segundos ou das batidas do coração, seguindo o trajecto do ar desde as narinas aos pulmões.

Agora, retenha o ar inspirado enquanto conta 1, 2, ou 1, 2, 3, neste último caso se a inspiração atingiu o número 6.

Expire de seguida contando o mesmo número que contou durante a inspiração.

Descanse alguns segundos entre cada respiração completa.

Repita o exercício até que sinta algum cansaço.

MANTRA

A recitação de um mantra, que é fundamentalmente um protector da mente, porquanto inviabiliza os pensamentos, é um método de meditação.

Técnica utilizada entre outros, pelo Bhakti Yoga, é uma frase ou palavra dada pelo guru ou de características universais – *ex. Deus é amor, Ram, Abba, Om* –, que deve ser repetida atentamente um sem número de vezes e que tem por finalidade a realização espiritual.

Considera-se que uma simples recitação mecânica possa produzir efeitos relevantes.

Gandhi afirmava ter afastado todos os seus medos e crer plenamente, que a incessante repetição do nome de Deus, com fé, curaria ou obstaría ao aparecimento de qualquer doença.

Um célebre guru indiano, Swami Râmdas, percorreu as estradas da Índia repetindo sem cessar o mesmo mantra:

“Om, Shri Râm, Jai Râm, Jai, Jai, Jai Râm”.

Via em cada coisa e em cada ser a encarnação do poder divino.

Repetir incessantemente o nome de Deus, meditar sobre os seus múltiplos atributos – *Deus é existência, consciência e felicidade absolutas, por isso é pureza, paz, paciência, amor, beatitude, alegria e compaixão* – abandonando-lhe todas as acções, eis o caminho por si preconizado.

Só não recitava o Râm mantra enquanto conversava, lia ou escrevia. Comportou-se sempre como uma criança, sem qualquer plano para o futuro.

Ramakrishna dizia que com a repetição constante do santo nome de Deus, todas as dúvidas são apaziguadas, tornando-se desnecessários quaisquer outros exercícios.

Deus é realizado pelo poder do seu santo nome.

A repetição do nome leva-nos ao esquecimento do corpo e das dores. Impede que a mente sofredora se fixe em ideias depressivas e angustiantes, dirigindo-a antes para Deus.

Um mantra ideal para o início da “peregrinação” – *caminho a percorrer na direcção do Absoluto* – é a fórmula “Pai tende piedade de

mim”. Alguns cristãos usam frequentemente a expressão “Senhor Jesus tende piedade de mim”.

Cada um pode escolher a frase ou palavra que mais o toque e impressione, e que se coadune com as suas expectativas e motivações espirituais.

O “peregrino” pode optar por um ou mais mantras adequados ao seu estado de espírito, repetindo-o num estado similar ao da oração, em perfeito recolhimento ou enquanto passeia ou viaja.

A repetição pode ser feita de várias formas: com ou sem acompanhamento da consciência da respiração, em voz alta ou mentalmente.

No primeiro caso o mantra pode ser dito durante a inspiração e concentramo-nos no relaxamento que a expiração produz – ex. *Jesus* - expiração, *Deus é amor* - expiração – ou uma parte é dita na inspiração e outra na expiração – ex. *Je - sus*, *Deus - é amor*, *Pai - tende piedade de mim* –.

Na hora ou horas destinadas ao recolhimento, em viagem, na companhia de outrem, podemos tomar consciência das sensações respiratórias ao mesmo tempo que pronunciamos mentalmente o mantra.

Se a dúvida e o sofrimento se instalarem nos nossos corações não devemos desesperar.

Repita o nome de Deus – *Jesus*, *Pai*, *Javé*, *Rama*, *Alá* – e acredite-se que tem o poder de curar todas as doenças, de fazer descer sobre si a sua graça e amor, de o tornar puro.

Se Deus não responder às suas orações e chamadas, insista. A sua alma acabará por responder, como ensinava Mã Ananda Moyi.

Um outro exercício que bastaria sem mais a uma vida de devoção.

Concentre-se intensamente na inspiração enquanto pronuncia a palavra Pai – *Senhor Jesus*, *Jesus*, *Um ou Om* –.

Simultaneamente sinta que de todo o Universo partem raios de luz dourada, que se vão depositar no seu plexo solar (cova do estômago, onde as costelas se começam a separar). Raios que trazem consigo o poder e a graça de Deus.

Após uma breve retenção expire pronunciando de preferência mentalmente a frase “tende piedade de mim”. Sinta durante esta fase que os raios de luz banham todo o seu corpo, irradiando do plexo, abençoando-o, dando-lhe paz e curando todos os seus males.

O “japam” – *repetição do mantra* – é um método que tem vindo a ser desaconselhado por alguns mestres de espiritualidade, entre os quais Krishnamurti, por poder provocar o embotamento do espírito forçando-o a uma quietude isolada da realidade.

No nosso entender, é no entanto perfeitamente adaptável aos nossos tempos e a situações de crise, podendo ser encarado como uma iniciação nos restantes casos, face à sua simplicidade de execução.

Haverá um momento, em que todos estes exercícios serão voluntária e espontaneamente abandonados, dando lugar ao que denomino verdadeira meditação, “caminho” para a realidade e que neste conjunto de exercícios intitulamos como consciência constante.

CONSCIÊNCIA DOS ROSTOS, CORPOS E PALAVRA

Em casa veja o rosto dos seus familiares. Da companheira, dos filhos, dos pais ou avós. Veja sem mais, limitando-se a observar pura e simplesmente.

O cabelo e os seus reflexos, o nariz, a boca, os olhos, a face, rugas, brilhos, os pormenores que nunca notou ou em que nunca se deteve.

Concentre-se agora nas formas corporais, no vestuário e adornos, bens que muito dificilmente podemos dissociar do ser humano que os usa. A beleza de um corpo, as malformações, feridas. As formas corporais insinuadas nos vestidos, nas calças e camisas. O seu corte e estilo.

Atente nos gestos, nas expressões e na forma de caminhar.

Na rua proceda da mesma maneira.

Enquanto estiver num café ou bar, nos jardins, nos transportes públicos, nas salas de espera, mantenha-se atento aos rostos e corpos recebendo as mensagens que os outros lhe transmitem no seu modo de ser.

Veja as crianças que brincam, os jovens namorados que se abraçam, a beleza de uma mulher, o sorriso paciente e bondoso dos velhos, a tristeza do mendigo, o sofrimento do mutilado, a energia dos vendedores ambulantes.

Ouçã o que os outros têm para lhe dizer sem que recorra a comparações com ideias, doutrinas ou juízos pré-concebidos. Ouça só, o que é tão difícil como ver sem mais. Pacientemente, sem nervosismo, irritação ou pressa, seja o que for que lhe esteja a ser dito.

OBSERVAR O PENSAMENTO

Uma das formas de conseguir a cessação da actividade mental é a observação continuada da mente.

Quando a examinamos tomando consciência de todos os pensamentos que aí são gerados, seguindo-os até à sua origem, as suas actividades tendem a parar, ficando tranquila.

Ficar tranquilo quer dizer não pensar.

Na linguagem do poeta Caeiro, diga-se que “o que faz falta é conhecer e não pensar”.

Na origem não temos pensamentos.

O espaço que os separa é de quietude. Quando o tronco de carvalho já não alimenta a fogueira, esta repousa.

Quando se tornam silêncio, o “Eu” encontra a paz, residindo no estado puro, e a libertação torna-se atingível.

Os pensamentos são como os ventos: aparecem, mudam de direcção uns quantos graus de tempos a tempos, e desaparecem dando lugar a outros novos.

O segredo está em não os pensar, aceitando o seu fluxo como o das correntes de maré.

O silêncio é o estado que transcende, quer a palavra quer o pensamento. É a linguagem mais poderosa, elevada e eficaz.

Nos estados de sonho e vigília, o cérebro está em actividade. No sono profundo esta cessa e manifesta-se a consciência pura em todo o seu esplendor.

A felicidade é então sentida de forma absoluta por aquele que não pensa, compreendendo assim de modo seguro o que o envolve graças à linguagem universal do silêncio. É no seu seio que podem ser

compreendidas questões submetidas a investigações e estudos de anos e séculos sem sucesso.

Observe os pensamentos como se não fossem seus.

Veja-os a atravessar o espaço mental da mesma forma que uma ave cruza os céus.

Não se interesse por eles, nem se preocupe ou aflija com o seu conteúdo.

A mente parece dividir-se em duas. Por um lado a eterna testemunha, por outro o conjunto de divagações despropositadas e pensamentos parasitas, que com o tempo acabam por ser pacificados.

Com a prática, limitar-se-á à sua escuta e do seu movimento próprio, sem que recorra a técnicas dualistas de observação.

Simultaneamente com a observação continuada da mente, veja e ouça sem restrições tudo o que o rodeia. A montanha, a fraga erecta, o bosque de folhosas, o nascer e o pôr-do-sol, o autocarro apinhado de gente, a mulher no mercado, o mendigo paralítico, as catedrais, os castelos, as obras de arte, o mar revolto, a calmaria da lagoa, o céu azul, as nuvens, as estrelas, as vozes na praça da aldeia, o ruído dos automóveis, a música.

Com a mente vazia, num estado de tranquilidade quase perfeita, há uma percepção real, não contaminada do objecto da observação.

E só esse estado permite a percepção da beleza de forma estável e duradoura.

Se vir e escutar tudo o que o rodeia enquanto observa a mente e esta se encontra em estado de repouso, tem acesso imediato à sabedoria e à plenitude, por penetrar no âmago da realidade.

CONSCIÊNCIA DE SI

O autoconhecimento é a base essencial de todo o crescimento espiritual.

Tem de se observar atenta e constantemente em cada minuto e em cada segundo do dia.

Deve escutar a sua mente, com toda a sua problemática. Ouvir os seus pensamentos, os desgostos, a ansiedade, o desespero, a alegria, os conflitos, as tensões, a cólera, o ciúme, o ódio, os sentimentos de culpa, as mais horrendas tentações, a vaidade, o orgulho, a cobiça, todos os desejos e medos. Estar atento aos sentimentos, à forma como se conduz em público e em privado, como se veste e cuida, como fala, como come.

Escutar o que lhe vai no íntimo e as atitudes, sem que proceda a justificações. Observar tão-somente, na perspectiva da testemunha que se limita a vivenciar os factos sem deles tirar quaisquer ilações.

Torne-se consciente de tudo o que ocorre em si, no corpo e mente.

O exercício de consciência de si próprio pode ser praticado na primeira semana durante cerca de trinta minutos diários, aumentando-se progressivamente nas semanas seguintes até que seja uma constante absoluta da sua existência.

O conhecer-se a si mesmo não tem fim nem metas a atingir. É prática de toda uma vida.

Sente-se em casa numa posição confortável, caminhe na rua ou execute quaisquer tarefas.

Escute e explore o seu interior, as sensações, os pensamentos, as mensagens da mente, a cólera, os desejos, o medo.

Como é que sente o corpo?

Tenso, relaxado, dorido?

Explore as múltiplas sensações das suas diversas partes.

Concentre-se agora no acto de respirar, na inspiração e expiração. No ar que entra e sai pelas narinas.

Não interfira no seu ritmo. Observe-o apenas. Se for profunda tenha consciência de que respira profundamente, se for superficial tenha também consciência de que respira superficialmente. Verifique ainda que durante a exalação se descontrai.

Em que é que está a pensar?

No pagamento da prestação da casa, nos estudos e futuro dos filhos, na doença da companheira, no trabalho que o não realiza, nas ofensas que lhe foram feitas?

Tome consciência dessa multidão de pensamentos que anarquicamente se sobrepõem uns aos outros e não permitem estabilidade mental.

Na sequência de um diálogo irrita-se, acabando por se encolerizar.

Tome consciência de que está inquieto. Sinta o crescer da irritação e o nascimento da cólera.

Que tipo de cólera é esta? Quais as manifestações visíveis e ocultas? O que é que está a provocar em si? Donde veio? Porque é que está assim? Ciúme? Inveja? Complexo de inferioridade? Depressão? Uma qualquer neurose?

Escute os desejos que têm sido entendidos como a causa de todos os males e não os reprima.

Escute-os. Assista ao seu nascimento e crescimento.

Escute atentamente tudo o que têm para lhe dizer. Não se envergonhe deles. Analise a sua estrutura, intensidade e objecto. Determine a sua causa.

Adira-lhes e verá como se vão desvanecendo aos poucos.

Ouçá os seus medos. Da doença, da dor, do sofrimento. Do amanhã, da morte, das contrariedades que podem surgir. De perder o emprego, da pobreza.

Este medo que é psicológico, não reage à revolta que possa ter contra ele, pelo que deve perfilhá-lo.

Esqueça o passado e o futuro. Só há presente e neste não há lugar para o medo do amanhã, apenas para o facto, para a realidade.

A cólera, o desejo e o medo necessitam de atenção para desaparecerem.

Se os sentir, se os experimentar, acabam por se diluir na mente.

Realiza o seu trabalho e sente-se frustrado, abatido, com uma enorme vontade de mudança.

Perceba tudo isso instantaneamente.

Das profundezas da mente surgem pensamentos tenebrosos.

Tem vontade de matar, de ofender corporalmente, de fazer sofrer, de cometer abusos.

Não os reprima nem recalque. Ouça-os sem que se comprometa emocionalmente e veja como se vão dissipando enquanto a serenidade se apodera de si.

Ouçã e perceba a angústia, a inveja, a agitaçã motora, todas as emoções como se fosse a primeira vez que esse estado se apoderasse do seu íntimo.

Quando se observa a mente, esta torna-se tranquila e em paz, e é nesse estado que tudo se torna inteligível.

Escute e investigue de imediato as causas do seu comportamento, nomeadamente quando:

- se irrita e agride os outros por via de contrariedades que sofre e que não consegue suportar psicologicamente;
- obstina-se por prazer ou simplesmente teima;
- quer avassalar os outros pela força;
- se deixa corromper;
- não ouve os outros e pensa que tem pouco a aprender com eles;
- maltrata ou mata animais por puro deleite;
- tem índole cruel;
- o corpo e a sua roupagem são o mais importante;
- é desagradável com a família e simpático com conhecidos e estranhos;
- desabona os outros ou os calunia;
- experimenta uma necessidade absoluta de encontrar novos parceiros sexuais;
- se torna inactivo com medo de cometer erros ou por estar sempre hesitante;
- suspeita de tudo;
- tem espírito de contradição;
- fala pouco ou demais;
- se isola;
- procura sempre, seja para o que for, a companhia e amparo dos que o circundam;
- se refugia na intelectualidade ou em qualquer actividade cultural;
- considera que todo o mundo é perverso;
- quer ser engraçado ou cómico;
- quer ser sempre o vencedor e odeia perder seja no que for, acabando por desprezar todos os que aparentemente lhe são superiores;

- quer ser aceite por todos aqueles com quem convive, mesmo à custa da repressão das suas emoções e princípios;
- se humilha ou exalta perante os que o cercam;
- exterioriza o seu mau humor e transforma os outros em bodes expiatórios;
- não quer fazer o que deve ou aquilo a que está obrigado;
- cogita que os outros falam mal de si e criticam o seu modo de estar na vida;
- desvaloriza os bens materiais dos outros e o seu talento;
- pretende que os seus desejos sejam imediatamente satisfeitos e as suas vontades saciadas;
- se sente inferior ou pelo contrário enverga um sentimento de preeminência;
- fantasia ser um grande político, escultor, santo, músico, estrela de cinema ou guerreiro;
- utilizando vários mecanismos de defesa psicológica foge das suas responsabilidades e compromentimentos;
- os sentimentos de culpa lhe assolam o espírito.

No que a estes últimos respeita, atente que é o resultado de tudo o que fez. Bem e mal. A sua procura da Verdade é daí que deriva. Por isso, não lastime os erros que cometeu.

Como transportamos connosco o paraíso e o inferno, liberte-se deste último.

CONCENTRAÇÃO NUM OBJECTO

Quando a atenção repousa sobre qualquer coisa, a mente fica tranquila.

A concentração é o acto pelo qual a mente se fixa sobre um qualquer objecto ou pensamento, podendo também incidir, como já vimos, sobre a repetição de um mantra, evitando-se na medida do possível a dispersão mental.

A concreta, visando um objecto materialmente definido ou uma divindade de características pessoais é a mais adequada ao iniciado, o que

mesmo assim não faz afastar a sensação de cansaço nos primeiros tempos de prática.

A concentração num objecto implica um conhecimento pleno e detalhado do mesmo, constituindo-se como acto de observação paciente.

Inicialmente deve escolher os da sua preferência. Uma flor, um quadro, uma fotografia, um pedaço de rocha com musgo, uma pequena planta, um galho, uma escultura. Isto torna-a mais fácil e atractiva.

De um qualquer modo, seja qual for a sua prática espiritual – *oração, japa, concentração, consciência constante* – deve ser persistente e laborioso, praticando-a sistemática e regularmente.

Ramakrishna dizia que se ocupássemos parte do tempo que desperdiçamos com ninharias, na procura do despertar, alcançaríamos a libertação em poucos anos.

A VISUALIZAÇÃO

É este o momento indicado para que falemos da visualização. Podemos visualizar tudo o que quisermos e que esteja ao alcance da nossa imaginação. São inúmeros os meditantes que a utilizam no seu quotidiano – *nomeadamente Uri Geller, cujos poderes paranormais estão cabalmente demonstrados* –, imaginando tudo o que pretendem que lhes aconteça, entre outros, o sucesso nos negócios e na profissão, em actividades a que se estejam a dedicar, no crescimento espiritual, abandono de hábitos e vícios – *jogo, álcool, tabaco, drogas* –, a melhoria ou erradicação de factores predisponentes ou já instalados de distúrbios e deformações de personalidade.

A visualização é extraordinariamente útil quando estamos doentes. O seu poder sugestivo é enorme – *o ser humano é uma criatura extremamente sugestionável e influenciável, dando-nos prova disso os recentes avanços realizados pela Medicina Psicossomática* –.

Deitado ou sentado, em estado de recolhimento, feche os olhos, imaginando um ecrã de cinema onde fará desenrolar as cenas com as finalidades que pretende atingir. Imagine-as ao pormenor, em toda a sua

cor, forma e movimento. Escolha com minúcia e adequadamente os intervenientes. Acredite energicamente, com toda a sua vontade, que os desejos propostos serão efectivamente realizados.

No caso de doença, depois de ter colhido as necessárias informações atinentes à fisiologia e patologia inerentes à enfermidade, visualize o órgão atingido ou o aparelho afectado – *com o auxílio de gravuras constantes de livros médicos* –, funcionando de modo correcto e fortificando-se. Inverta todo o processo patológico, corrigindo as anomalias que estão a ocorrer. Imagine que o sistema imunitário se fortalece e que as defesas do organismo estão a debelar infecções e a destruir células doentes. Este procedimento pode ser bastante proveitoso em sede de doenças incuráveis, como o VIH – *podendo aqui visualizar-se a produção de células CD4 e a expulsão do vírus do organismo* – e no caso de carcinomas – *visualizando-se a erradicação das células cancerígenas e a regressão dos tumores* –.

Visualize os linfócitos T imaturos vindos da medula óssea a viajarem na corrente sanguínea até ao timo.

Imagine-os perfeitos e adequados às suas funções.

Veja-os agora a entrarem no timo, expostos à sua acção, sendo treinados para desempenharem o papel que lhes está destinado.

Depois de treinados, imagine a sua circulação produtiva por todo o organismo, debelando infecções, destruindo as células doentes, gerando em si o bem estar psicofísico que caracteriza o estado de saúde.

QUEM SOU EU?

Esta questão colocada insistentemente provoca a introversão, tranquilizando a mente.

Se souber quem é terá resolvido todos os problemas do conhecimento, todos os mistérios.

Esta atitude de pesquisa não exige a intervenção de qualquer livro sagrado ou de estudos profundos. Basta-lhe a experiência.

Como não sabemos quem somos tememos a morte.

Coloque a si mesmo a questão:

- Quem sou eu?

Seremos este corpo com as correlativas funções orgânicas?

O corpo e os seus órgãos não pode ser o “Eu” real. É quando muito uma muda de roupa.

O fenómeno de consciência pelo qual entramos em contacto ou percebemos o Universo ou criamos um universo próprio – *estado de sonho* –, não pode ser o “Eu”.

O intelecto, gerador de pensamentos, cuja sucessão delimita a individualidade, ou melhor, o “ego” – *que só se manifesta no estado de vigília e de sonho* –, também não é o “Eu”.

O “Eu” só pode ser a essência que subjaz aos três estados que dominam toda a nossa vida – *vigília, sonho e sono profundo* –. Tem de estar presente em todos os segundos e suas fracções.

O sono profundo é o repouso por excelência. Quando dormimos profundamente não temos “ego”. Não existe “eu” e “tu”, a Terra, a Lua, o Sol. Não possuímos nada, nem sequer o corpo. Nada sabemos. Desaparece a ideia de dualidade – *nós dum lado e o mundo do outro* –, que só renasce com o acordar, com a tomada de consciência do corpo.

Neste estado não há cólera, desejos, medo, e os sonhos estão calados de forma a que possamos saborear de modo directo a felicidade do “Ser” – *Deus, alma, consciência pura* –.

Por isso, todos nós preparamos cuidadosamente o leito, e desejamos dormir tão profundamente quanto possível.

EXERCÍCIO MORTE

Observe uma pequena planta, um animal.

Veja-os nascer, crescer, multiplicar e morrer.

Eleve os seus olhos ao firmamento. Por todo o lado há estrelas e planetas em formação, bem como em desintegração.

É assim o todo.

A dissolução é o retorno à origem.

Se no Universo não há mais do que uma existência, se tudo é Um, quem nasce e quem morre?

A Irmã Morte pode atravessar-se no seu caminho nos próximos anos, dias ou minutos. Com ou sem pré-aviso.

Para viver tem de admitir a insegurança. Tem de a sentir profundamente no seu coração. Só esse sentimento permite o gozo pleno, intenso e apaixonado do momento presente, único que possui existência real e que é em regra aniquilado pela mente. O “ego” é indubitavelmente o assassino do espírito.

Cada dia deve ser vivido como se fosse o último: abundantemente.

Um ocasional momento de pânico demonstra a instabilidade e a precariedade da vida.

Vivemos a negar ou aterrorizados pela morte.

No entanto, a impermanência não é um inimigo do ser humano. É uma provocação a profundas reflexões sobre a eventual existência de algo que esteja para lá das aparências e das mudanças.

Quando o corpo morre, desaparecem as emoções negativas.

Extinto o “ego”, revela-se a consciência pura.

Para Maharshi o sono é uma morte temporária, e a morte um sono prolongado.

Imagine-se gravemente doente.

Está deitado no seu leito. Sofre.

Nisto, apodera-se de si um estado de doçura, de abandono.

Vai-se extinguindo em si o último sopro de vida.

Morre.

O seu corpo começa a ficar frio e pálido.

Os globos oculares contraem-se e perdem o brilho.

Os músculos endurecem e o corpo torna-se rígido.

Deitam-no num féretro para o levarem para a igreja.

Sinta a sua morte física. A morte do seu corpo, do cérebro centro de todos os sentidos e estrutura básica do seu “eu”. Aperceba-se de tudo o que se passa.

É a testemunha que assiste ao desaparecimento dos desejos, das paixões, do sofrimento, do medo, da alegria, da inquietação; que assiste à corrupção do corpo.

Agora pergunte-se:

O que é este corpo? Eu sou este corpo?

Ou para além dele existe algo mais?

O corpo morre, todos os corpos morrem. Mas esse algo mais também pode ser destruído? Também morre?

Sinta-o. Deixe que se manifeste.

MEDITAÇÃO SO´HAM

Naquela que podemos considerar a segunda espécie de meditação, identificamo-nos com o Ser supremo.

So´Ham significa eu sou Ele, eu sou Brahman – *Deus considerado no seu aspecto criador* –.

Diz-se que é o maior de todos os mantras.

A sua recitação pressupõe que já obteve a convicção de que não é este corpo – *veja-se o exercício “Quem sou eu”* –.

Repita-o mentalmente dizendo So´ enquanto inspira e Ham quando expira, concentrando-se quer no seu significado quer no fenómeno respiratório.

Associe-lhe ideias de pureza, paciência, paz, amor, beatitude, alegria e compaixão.

Sinta a presença de Deus em tudo.

Damos ao “Ser” nomes diferentes: Atman, Deus.

Está imóvel. O movimento é propriedade do corpóreo.

O mundo habita no “Ser”, que toca o Universo em todos os seus pontos, mesmo no vazio atómico.

Por isso se diz que o “Ser” está em tudo e tudo está no “Ser”.

O “Ser” é Deus. Tu és o “Ser”. Tu és Deus.

Sem qualquer outra explicação, esta afirmação pode indiciar uma absoluta falta de humildade, bem como uma exaltação monstruosa do “eu”.

Mas, a identificação com o Supremo não é mais do que um outro nome para a destruição do “ego”. É a nossa própria negação. Deixamos de ser nós para sermos Ele. As acções não são nossas, são d’Ele. A vontade não é nossa, é d’Ele.

EXPANSÃO DO EU

Shankara afirmava a realidade de Brahman e a inexistência do Universo, mas foi mal compreendido através dos tempos, já que pretendia tão só demonstrar, que quando vemos os objectos no prisma da multiplicidade são irreais – *os fenómenos são ilusórios quando considerados como estando separados do “Ser”* – e quando contemplados na perspectiva da unidade – *Brahman* – são reais – *os fenómenos são reais enquanto “Ser”* –.

A realidade é um todo. A matéria é um mar de energia e luz em movimento que repousa no “Ser”.

Este não tem forma nem limites, está para além do tempo, do espaço e da causalidade, pelo que é omnipresente e infinito.

Em consequência só há Um.

Observemos o oceano ou um lago.

O vento origina vagas, que provocam a ondulação. Cada onda parece ter uma existência própria com todas as vicissitudes que lhe são inerentes – *nascimento, crescimento, morte* –.

Objectivamente não é mais do que oceano. Oceano com forma específica naquele tempo e lugar, mas oceano e não onda com existência autonomizável.

O Absoluto é o oceano.

Eu, vós, os animais, as árvores, os rios, a Terra, as galáxias, somos ondas que se diferenciam daquele, pelo tempo, pelo espaço e pela causalidade.

É a mesma ignorância, que ao crepúsculo nos faz confundir a corda com a serpente, que inviabiliza a percepção da unidade.

Sinta a existência de uma vida universal, única na sua essência.
Tome consciência da infinitude do “Ser” e da sua presença total.
Eleve a sua visão ao céu com as suas nuvens, aos raios dourados do Sol, às montanhas, ao firmamento estrelado, e sinta que está em tudo.
Veja-se em todos os lugares e tempos.
Alargue a sua consciência à dimensão do Universo.
Tão simples quanto isto.

CONSCIÊNCIA CONSTANTE

A consciência constante é atenção, é a pura percepção do agora, que é a única coisa que realmente possuímos. É estar atento em cada instante; atenção que engloba as próprias distrações.

A atenção é uma realidade mais ampla que a concentração. Esta incide sobre um objecto, um pensamento, enquanto que aquela incide sobre tudo que em determinado momento nos envolve e ainda sobre a actividade da nossa mente.

A atenção global é uma forma de meditação – *porventura a única que não nos divorcia integral ou parcialmente da realidade* –, desde que a consciência do que vemos, escutamos, sentimos, cheiramos e saboreamos não esteja contaminado por impressões, sensações e pensamentos guardados em memória.

Olho para o pinheiro do meu jardim. Limito-me a pensar: é o meu pinheiro. E já não o vejo, como aliás talvez nunca tenha visto.

Vejo a fraca lembrança que dele tenho. Contento-me com o rótulo.

No entanto, é sempre novo, a cada dia e instante. Em todo o planeta inexistem duas árvores semelhantes, mesmo que da mesma espécie. O facto de estarem vivas, num enérgico turbilhão de partículas atómicas, faz com que sejam totalmente diferentes. São os nossos olhos e depois o nosso cérebro, que definindo-as, matam o espírito, que de sublime se transforma em algo de mesquinho e estreito.

Uma mente renovada vê o pinheiro todos os dias como se fosse a primeira vez.

Por isso, por saber morrer para o passado, está viva e não morreu antes de ter morrido, já que morta está a que vive de rótulos, recordações ou memórias.

A consciência constante é o corolário de alguns dos exercícios já enunciados.

Em rigor não pode ser considerada como um exercício, mesmo que completo, antes um estado de espírito de natureza permanente.

É a tomada de consciência do que vemos, escutamos, sentimos, cheiramos e saboreamos.

Vamos estar conscientes do que se passa em nós e à nossa volta.

Ver o teatro da vida como verdadeiros espectadores. Assistir ao jogo que é a existência, na qualidade de testemunhas.

Estar atentos em cada instante sem nos evadirmos da realidade que nos dá tudo aquilo de que necessitamos, sendo certo que o intelecto é o seu grande assassino.

Vamos tornar-nos vigilantes, recebendo atentamente tudo o que a vida nos traz: a alegria e a dor, a fortuna e a miséria, o amor e ódio, o desespero e a paz.

Com um olhar neutro – *o da testemunha que vivencia o que no seu interior se manifesta e ainda o que a envolve* – e a mente fresca, ver as coisas que agora passam a ter uma nova significância: um olhar, um gesto, um aperto de mão, a mímica donde intuímos sentimentos, as verdades ocultas.

Estamos conscientes do céu azul, das nuvens, daquela árvore que contorcida se ergue, do rochedo que parece fender-se, do musgo, das flores silvestres da orla do bosque, da montanha e dos vales verdes, do rio, do

regato, do cachorro ou gatito que brinca na soleira da porta, desse magnífico pôr-do-sol.

Somos conscientes de nós próprios, da cólera, dos desejos e medos, de todos os nossos actos por mais insignificantes que pareçam, dos sentimentos, dos estados de alma, do cheiro e do sabor das coisas, até da respiração, perscrutando em profundidade o nosso interior.

Conscientes dos homens, das suas palavras e obras.

Experimente por si.

Esta atenção acabará por o conduzir ao silêncio, à sabedoria, à paz e à Beleza.

A PREPARAÇÃO DE COMPLEXOS

A preparação de complexos ou de unitários a partir de substâncias medicamentosas, nomeadamente de fitoterápicos, pressupõe um conhecimento mínimo da doutrina homeopática, e especialmente das técnicas farmacológicas utilizadas por esta terapia.

Neste site, estão disponíveis artigos e um livro online, que podem por si ou conjuntamente com edições específicas cumprir tal objectivo.

- **A Cura pela Isopatia** – livro online

Caso se pretenda optar pelos artigos, temos:

- **Artigos de Homeopatia:**

- Nascimento da Homeopatia;
- Princípios da Homeopatia;
- Validade Científica da Homeopatia;
- Noções Breves de Farmácia Homeopática.

- **Artigos de Isopatia:**

- Preparação de Isopáticos Segundo o Método de Korsakov;
- Um Procedimento Farmacológico Expedido.

Quer a esterilização quer a descrição do material a utilizar estão aí descritas, a observar com as necessárias adaptações.

PREPARAÇÃO DA DILUIÇÃO

Temos primeiramente de avaliar a quantidade de substância a utilizar em função da sua natureza:

Se utilizamos um comprimido ou uma cápsula de determinado medicamento, tomaremos em linha de conta a quantidade de substância activa contida nesse comprimido ou cápsula.

Exemplificando: 20 mg de substância activa para 2 ml de mistura glicerina-álcool-água resultam num extracto de 1%, ou seja, numa 1ª CH – *1ª centesimal hahnemanniana* –.

Colocamos o comprimido ou o conteúdo da cápsula num tubo de ensaio ou outro recipiente análogo. Esmagamos o produto com o auxílio de uma espátula nova, recorrendo a algumas gotas de excipiente – *nos laboratórios homeopáticos, para as substâncias insolúveis, o método utilizado é o das triturações sucessivas de 1% de substância activa para 99% de lactose, até à 3ª CH. No entanto a experiência tem demonstrado que o “amolecimento” tal como o descrevemos nesta sede, funciona de modo perfeito* –.

Com uma seringa, juntamos a quantidade necessária da mistura glicerina-álcool-água de modo a obter uma diluição de 1% de produto activo. Agitamos frequente e energeticamente o recipiente devidamente tamponado sobre a palma da mão ou sobre uma superfície pouco rígida, tal como a capa de um livro.

Deixamos os produtos a macerar durante uma hora, agitando o recipiente com frequência – *um mínimo de 100 vezes*.

Passamos a dispor da primeira extracção, 1ª CH, que será em regra bastante para produzir uma eficaz estimulação do organismo.

Por vezes a quantidade de substância activa presente num comprimido ou cápsula é muito baixa, pelo que teremos de configurar a hipótese de realizar uma segunda diluição, que pode ser centesimal, mas nada obsta a que seja decimal – *proporção de 1 para 10 em vez de 1 para 100* –.

Eis o procedimento:

Deitamos 4 gotas (cerca de 0,1 ml) do macerado, num frasco graduado em 10 ml.

Vertemos água pura, até ao traço medida, colocamos a tampa e agitamo-lo algumas vezes – *um mínimo de dez, de preferência, 100* – energeticamente, batendo com o fundo na palma da mão ou num livro de capa pouco rígida.

Obtemos deste modo a 2ª diluição.

No entanto, preferiremos sempre a 1ª diluição, em virtude de possuir maior concentração de substância activa.

Partindo do princípio que realizámos diluições de várias substâncias, vamos agora reunir num mesmo frasco, igual quantidade de líquido de cada

uma delas – *até um máximo de 5* –, procedendo à agitação deste 20 ou 30 vezes.

Podemos assim obter um ou mais “frascos tratamento” – *complexos de substâncias* –, em conformidade com as nossas escolhas terapêuticas.

De cada um tomaremos 10 gotas a ministrar sublingualmente, três vezes por dia e no intervalo das refeições. A cada toma, o frasco deve ser agitado algumas vezes – *de 5 a 10* –.

Todas as semanas faremos um repouso de um dia, e decorridos que sejam três meses, repousaremos dez dias. Não devem ser tomadas as mesmas substâncias por mais de três meses.

Convém pois, elaborar um plano de tratamento diversificado, com desintoxicações orgânicas – *veja-se neste livro o capítulo “Plano de Tratamento”* –.

JOSÉ MARIA ALVES
WWW.HOMEOESP.ORG