

# Espiritualismo & Ciência

Dra. Ophélia Guimarães

## *Respiração e Repouso Mental*

**P**erguntando-se a alguém se sabe respirar, esse alguém nos olhará admirado. Certo que sei, dirá, respiro desde que nasci, porque a vida é respiração. Mas, insistimos, sabe respirar? Claro que sei, será a resposta, já um tanto impaciente.

Porém, com certeza, o nosso interlocutor não sabe respirar. Cansa-se quando sobe uma escada, cansa-se quando corre para tomar uma condução, sente dificuldade respiratória quando se aborrece, tudo isso acompanhado de aumento de batimentos do coração. Por que? Porque ele nunca atentou para as conveniências do ritmo respiratório.

A respiração é composta de dois movimentos: inspiração e expiração. Pela inspiração, absorve-se o ar carregado de oxigênio e, pela expiração, expele-se o ar carregado de anidrido carbônico. Quer isto dizer que, com uma respiração correta, damos maior suprimento de oxigênio ao nosso organismo.

Há uma correlação muito grande entre a respiração e a circulação sanguínea. O sangue, ao passar pelos pulmões, é renovado com o ar aí contido, fenômeno esse denominado hematose. Quando nos cansamos ou nos aborrecemos, tendemos a respirar rápida e superficialmente, não completando a capacidade respiratória dos pulmões. O coração, inteligentemente, procura compensar esta falta e põe-se a trabalhar com maior intensidade, procurando fornecer maior quantidade de sangue oxigenado para as necessidades orgânicas. Portanto, devemos, quando cansados, aborrecidos ou angustiados, procurar respirar ritmada e profundamente. Logo virá uma sensação de calma e o coração voltará ao seu ritmo normal.

Sim, mas que tem tudo isso a ver com o repouso mental?

Como todos nós, espiritualistas, sabemos, a mente funciona através do cérebro.

No cérebro, encontra-se a parte principal do sistema nervoso central. O sistema nervoso é o maior consumidor de oxigênio, devido à energia despendida no funcionamento do seu delicado mecanismo. Se não lhe fornecermos o oxigênio de que

necessita, a função mental ficará prejudicada. Já repararam nas expressões comumente usadas nos diversos acontecimentos da vida diária? Uff! Que calor! Ai! Meu Deus! Ou então um simples e profundo suspiro. Tudo isso é acompanhado de um intenso movimento respiratório com que, inconscientemente, são supridas as necessidades da respiração.

Quando a pessoa tem conflitos, chora, fica pálida, ou vermelha de raiva, segundo o seu temperamento, a respiração se descontrola em soluços ou em intervalos respiratórios além do normal. Poderá, então, a título de experiência, como exercício de repouso mental, simplesmente respirar. Respirar profunda e ritmadamente, procurando preencher a sua capacidade respiratória, isto é, sem retenção e sem movimentos violentos. Tranquilamente, respirar tranquilamente, dar oxigênio ao organismo, normalizar a circulação, acalmar a mente, acalmar as paixões, descansar, deixar que um sentimento de paz penetre a mente junto com o ar puro. Relaxar os músculos, relaxar os nervos e sentir a quietude que sucede à tempestade.

*Fonte: Correio Rosacruz, junho-julho de 1959. Periódico publicado pela Fraternidade Rosacruz Max Heindel, Rio de Janeiro.*

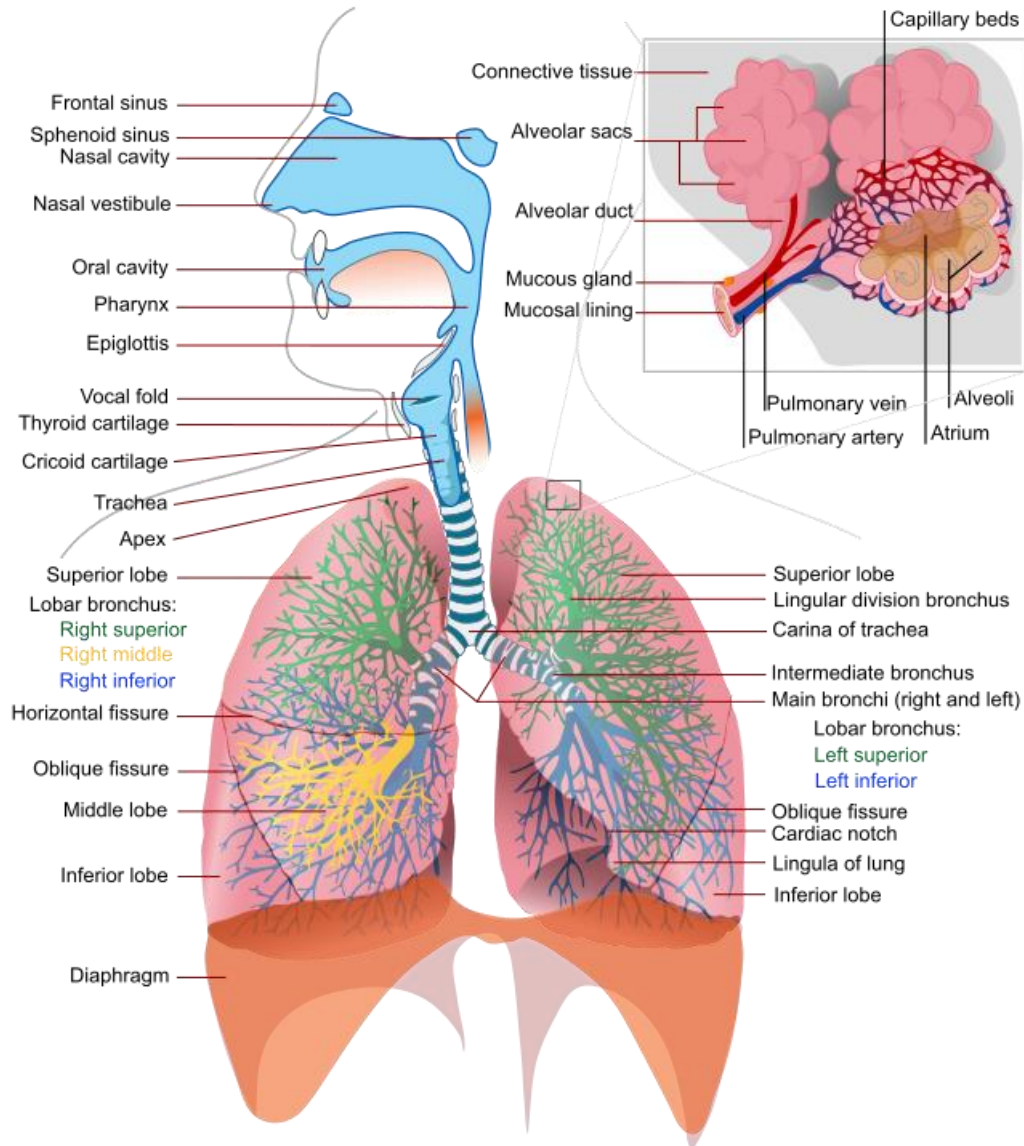


*“Devemos aprender a lição do trabalho para um propósito comum, sem lideranças. Cada qual, igualmente induzido pelo espírito do Amor que lhe vem do íntimo, deve empenhar-se pela elevação física, moral e espiritual da Humanidade à altura de Cristo, o Senhor e a Luz do Mundo.” – Max Heindel.*

## ANEXO

Uma visão esquemática do sistema respiratório humano.

Fonte: Wikipedia



Uma respiração correta é indispensável ao bem estar geral e tem como função básica, levar o oxigênio aos tecidos e eliminar o gás carbônico. O diafragma é o principal músculo da respiração, numa **inspiração** normal, ele se contrai e promove uma leve projeção do abdome para frente e ocorre a expansão dos pulmões, a musculatura do tórax superior deve estar relaxada para que aconteça a distribuição de ar em todas as áreas do pulmão. Na **expiração** acontece o relaxamento do diafragma e o retorno dos pulmões à posição inicial, com uma leve contração do abdome.

# Dra. Ophélia Guimarães



Médica e Irmã Probacionista

Formada em Medicina com especialização e residência em Psiquiatria, devotou sua vida à reabilitação de pacientes com transtornos mentais e também à redução de danos de deficientes visuais. Cedo se tornou espiritualista, frequentando a Sociedade Teosófica do Rio de Janeiro e militado na causa do vegetarianismo. No âmbito da Fraternidade Rosacruz Max Heindel, alcançou o grau de Irmã Probacionista, servindo como conferencista e redatora do CORREIO ROSACRUZ- Jornal Cristão-Espiritualista, editado pela Fraternidade Rosacruz Max Heindel, sendo responsável pela coluna *Espiritualismo & Ciência*, da qual transcrevemos alguns de seus artigos.

Recorte de uma edição do CORREIO ROSACRUZ, divulgando um Ciclo de Conferências Públicas Rosacruzes. Na foto, palestrando, a Dra. Ophélia Guimarães, compondo a mesa com a Sra. Irene Gómez Ruggiero, ao centro, e o Sr. Roberto Ruggiero, a direita, fundadores públicos da Fraternidade Rosacruz no Rio de Janeiro. Na coluna da equipe do Correio, a Dra. Ophélia Guimarães compõe com a Sra. Irene Gómez Ruggiero, a equipe de redatores principais.

ABRIL-MAIO, 1960 JORNAL CRISTÃO - ESPIRITUALISTA PAGINA 7

## Conferências Públicas Rosacruzes

Dentro do plano de grandes empreendimentos que nos propusemos, por ocasião do cinquentenário da fundação pública de The Rosacruz Fellowship, avultam, por sua natural projeção nos círculos espiritualistas, as Conferências Públicas a realizar nos principais auditórios do País.

Nesse terreno, a atividade da Fraternidade Rosacruz—Max Heindel já se tem estendido aos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo e Estado do Rio, pensando, no sucessivo, chegarmos a Estados do Leste e do Nordeste do Brasil, principalmente às Capitais que expressamente o desejem.

No presente, desde o mês de março último, estamos realizando Conferências mensais no Auditório do Ministério da Educação, programação esta que vai até dezembro, inclusive.

Ditas Conferências são, sempre, no primeiro sábado de cada mês, têm início às 20 horas, e compreendem uma primeira parte musical após a qual conferência a sra. Irene Gómez Ruggiero, Instrutora da Fraternidade Rosacruz.

Datas das próximas Conferências			
Maio	dia 7	Setembro	dia 3
Junho	" 4	Outubro	" 1
Julho	" 2	Novembro	" 5
Agosto	" 6	Dezembro	" 3

### ENCONTREI A LUZ

Buscando algo que satisfizesse minhas ansias espirituais, e ávida de esclarecimentos para uma série de perguntas subjetivas, caminhava como um navio sem bússola.

Já havia ingressado na senda espiritual, porém, não tinha ainda alcançado a verdadeira compreensão do "porquê" da vida.

Sentia o coração vazio, e um desejo imenso de diversos horizontes mais amplos dominava constantemente meu pensamento.

Foi em janeiro de 1960, que se me deparou um convite feito em um jornal desta Capital, para um ciclo de conferências espiritualistas, que se realizariam na nova

### O Pai Nosso e os Corpos

Analisando os auxílios espirituais para o progresso humano, podemos considerar o Pai Nosso como uma forma, algebrica, abstrata, para o melhoramento e a purificação de todos os veículos do homem.

seja, pois esta imprime, em forma de memória, a ideia de vingança, sobre o Corpo Vital. O aspirante sincero deve procurar cultivar um temperamento equânime em meio às tristezas e adversidades da vida, para que do-

referências e evoluir com elas.

"Correio Rosacruz"

REDAÇÃO  
Av. Edison Passos, 1000  
Tel.: 38-9931

EXPEDIENTE  
R. da Cariacas 32 - 2º and.  
Tel.: 52-9666

RESPONSÁVEL  
Mário de Macedo Behring

SECRETÁRIOS  
Raul H. Creditto Gómez  
Peregrino João Ottiliano

REDATORES PRINCIPAIS  
Irene Gómez Ruggiero  
Ophelia Guimarães

ASSISTENTES  
Maria Rita C. Amarel  
Marilyn Barros M. Camara  
Raivo Augusto Martins

TESOUREIROS  
Remy Tereza  
Joacim Carlos Scuticchi

CONSULTOR JURÍDICO  
J. B. de Queiroz Guimarães

REDAÇÃO  
Alex Osthoff  
Alexandre Penn  
Luís Gomes de Souza  
M. Conceição dos Santos  
Maria Luiza Amaral  
Nelson Nilo, Harb  
Yvonne Pezold da Costa  
Zuleide de Castro Mello

ASSINATURAS  
Fimado, a ..... Cr\$ 100,00  
Solidário ..... 500,00



**E-Book Gratuito**

Este trabalho faz parte de uma série artigos sobre  
ESPIRITUALISMO & CIÊNCIA, da Dra. Ophéia Guimarães

Venda Proibida

Pode ser compartilhado sem fins lucrativos.

**FRATERNIDADE ROSACRUZ**

**Centro Autorizado do Rio de Janeiro**

Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210  
Telefone celular: (21) 9548-7397 - E-mail: rosacruzrhrio@gmail.com

Endereços Web

Site Rubi Alquímico

[www.fraternidaderosacruz.org](http://www.fraternidaderosacruz.org)

[www.christianrosenkreuz.org](http://www.christianrosenkreuz.org)

Site Diamante Alquímico

[www.rosacruzrj.org.br](http://www.rosacruzrj.org.br)

Matriz:

**THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP**

**Rosicrucian Fellowship , 2222 Mission Ave , Oceanside, CA 92058-2329**

[www.rosicrucian.com](http://www.rosicrucian.com)

[www.rosicrucianfellowship.org](http://www.rosicrucianfellowship.org)

(760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)

© 2013