Celina Fioravanti

O TARÔ DA SAÚDE



CELINA FIORAVANTI

O
TARÔ
DA SAÚDE

Dados Internacionais de Catalogação naPublicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro,SP,Brasil)

Fioravanti, Celina
Tarô da saúde [livro eletrônico] / Celina Fioravanti ; ilustração Vagner Vargas. -- 1. ed. -- Curitiba, PR : Raphael Hardy Fioravanti, 2021.
PDF

ISBN 978-65-00-22802-1

1. Cartomancia 2. Esoterismo - tarô 3. Espiritualidade 4. tarô - Cartas I. Vargas, Vagner. II. título.

21-65531 CDD-133.3242

Índices para catálogo sistemático:

1. Cartomancia : Artes Adivinhatórias : Ciências ocultas 133.3242

Aline Graziele Benitz – Bibliotecária – CRB-1/3129

Obra registrada na Biblioteca Nacional
2021 © Celina Fioravanti
Ilustrações das cartas: Vagner Vargas

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meio ou forma sem permissão expressa do detentor dos direitos autorais.
A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei n. 9.610/1998 e punido pelo art. 184 do Código Penal.

Para minha mãe, Celina Guimarães Hardy

Sumário

INTRODUÇÃO
O TARÔ DA SAÚDE
O TARÔ
    1. OS ARCANOS MAIORES
    2. O PRIMEIRO CONTATO COM O TARÔ
A CONSULTA
    CASA 1: A SAÚDE
    CASA 2: O PONTO FRACO
    CASA 3: TRATAMENTO
    CASA 4: EVITAR
    CASA 5: CONCLUSÃO
    CASA 6: UMA MENSAGEM
A QUESTÃO DO TEMPO
    PROCESSO 1: UMA IDÉIA DE TEMPO
    PROCESSO 2: O NÚMERO DA CARTA
    PROCESSO 3: O NÚMERO DO MÊS
AS CARTAS DO TARÔ E O CORPO
O TARÔ E OS CHAKRAS
    OS SETE CHAKRAS
    CARTAS DO TARÔ E OS CHAKRAS
PERGUNTAS E RESPOSTAS
    1. COMO ESTÁ MINHA SAÚDE?
    2. HÁ CURA PARA MIM?
    3. QUAL MEU PONTO FRACO?
    4. O QUE FAZER PARA MELHORAR MINHA SAÚDE?
    5. QUAL O CONSELHO DAS CARTAS PARA MIM?
    7. POSSO FAZER ESSA OPERAÇÃO? ELA DARÁ CERTO?
    8. DEVO INSISTIR NESSE TRATAMENTO?
    9. VOU MORRER DESSA DOENÇA?
    10. QUAL A DOENÇA QUE CADA CARTA INDICA?
UMA CAMINHADA PARA A SAÚDE PERFEITA
    O MAGO OU O PRESTIDIGITADOR: A RESPIRAÇÃO
    A PAPISA OU A SACERDOTISA: A NUTRIÇÃO
    A IMPERATRIZ: O CONTROLE MENTAL AJUDA A CURAR
    O IMPERADOR: AS ARTICULAÇÕES OU DURO POR

DENTRO = DURO POR FORA
O PAPA OU O HIERARCA: A ÁGUA DA VIDA
O NAMORADO OU A ESCOLHA:
O CARRO OU O TRIUNFO: DAR UMA DIREÇÃO ÀS ENERGIAS
A JUSTIÇA: MEDITAÇÃO TAMBÉM EQUILIBRA
O ERMITÃO OU A SOLIDÃO: A SAÚDE DOS IDOSOS
A RODA DA FORTUNA OU O KARMA: MOVIMENTAR O CORPO
A FORÇA OU A PERSUASÃO: SAÚDE E SEXO
O ENFORCADO OU O APOSTOLADO: PERCEBER OS AVISOS DO CORPO
A MORTE OU A IMORTALIDADE: CORTAR O QUE NÃO SERVE MAIS
A TEMPERANÇA: O SISTEMA IMUNOLÓGICO
O DIABO OU A PAIXÃO: VÍCIOS E PROTEÇÃO ESPIRITUAL
A TORRE OU A FRAGILIDADE: O SOCORRO VEM DO ESPÍRITO
A ESTRELA: A ARTE PODE CURAR
A LUA OU A NOITE: AS DOENÇAS MENTAIS EA OBSESSÃO
O SOL OU A LUZ: A SAÚDE VEM DO UNIVERSO
O JULGAMENTO OU O DESPERTAR: UM CHAMADO PARA O RENASCER
O MUNDO OU O UMBRAL: SEU CORPO É UMA PARTE DO UNIVERSO

INTRODUÇÃO

Desde que iniciei em 1972, aos 25 anos, meu contato com o Tarô, nunca houve um dia em que eu não manuseasse o baralho. Meu primeiro jogo de cartas, um Tarô de Marselha, está guardado, pois suas cartas estão com os desenhos totalmente desfeitos, gastos pelo contato com as minhas mãos. Qualquer pessoa que pegue uma dessas cartas terá dificuldade para identificar qual é o Arcano. Creio mesmo que isso seja impossível, tal o desgaste. Apesar disso eu reconheço todas, a maior parte delas posso dizer qual é, sem sequer virar. Foi como se seus significados tivessem sido aos poucos absorvidos pela minha pele e agora fizessem parte de mim, compondo uma base interna para minhas percepções.

Durante muitos anos usei o Tarô como auxiliar no meu caminho de autoconhecimento; eventualmente, usava-o como oráculo. Em 1980, depois de lecionar Matemática por 15 anos, resolvi me dedicar ao mundo dos negócios, no qual trabalhei com informática por um período e depois tive duas lojas, uma de automóveis usados e outra de roupas para surfe. Sempre me saí muito bem, apesar de terem sido anos difíceis para o comércio em geral. O Tarô passou a ser, nessa fase, um auxílio indispensável, dando-me direções precisas e seguras. Minhas amizades e contatos comerciais se sentiam curiosos e atraídos, por isso passei a dar algumas orientações a quem me procurava, sempre com o uso do Tarô.

Em 1988 perdi meu pai, militar e escritor, de forma súbita e triste. Resolvi que os negócios já me haviam recompensado o suficiente e que era o momento de viver mais plenamente a minha vida espiritual e de estudar mais.

As pessoas que me procuravam de forma esporádica foram trazendo outras e logo eu estava atendendo a um grupo que me procurava periodicamente para consultas, principalmente na área dos negócios e da política. Desde então resolvi usar o Tarô de duas formas: uma objetiva, outra subjetiva. A pessoa é quem me indica, sem saber, qual o tipo de leitura que precisa.

Quem quiser se aprofundar no estudo do Tarô poderá enveredar por um aprendizado interminável, tal a quantidade de aspectos apresentados. Normalmente o que mais atrai é a sua utilização como oráculo, mas não se deve desprezar nunca as possibilidades de exercícios de meditação e de aprofundamento do autoconhecimento.

Dividi esse trabalho em três partes: finanças, amor e saúde, pois são esses os três temas que mais despertam interesse. Por meio de dados bem práticos e objetivos, você terá uma boa condição de uso do Tarô como oráculo, com exemplos, inclusive. Não me esquecendo da parte subjetiva, acrescentei exercícios, meditações e mentalizações criativas.

O TARÔ DA SAÚDE

Este livro foi escrito com a finalidade de expor uma forma de leitura do baralho toda voltada para os temas da saúde física e mental.

A natureza é coerente e perfeita. O homem nasceu sem doenças e acreditamos que assim possa permanecer. Corpo, mente e espírito formam um todo harmônico e capacitado para o bem-estar e a felicidade. Essa nossa visão orienta todo este trabalho.

Apresentamos uma consulta às cartas, com seis pontos importantes. Há, para cada um dos assuntos, a resposta que os Arcanos maiores do Tarô indicam. Para quem não quer fazer a consulta completa, há um capítulo com as perguntas mais comuns sobre esse tema, com todas as respostas possíveis para cada lâmina que pode sair respondendo.

Os estudiosos do Tarô vão encontrar uma bem estruturada relação entre cada parte do corpo humano e as cartas. Essa codificação permite que se veja qual o ponto fraco no corpo da pessoa, qual o aviso que o corpo está enviando, qual o melhor caminho para se cuidar bem. Também mostramos a ligação de algumas cartas com os chakras.

Nossa experiência mostrou a validade de trabalhar com as energias do Tarô, por isso grande parte deste livro está dedicada a esse tema, objeto do último capítulo. Nele se faz uma viagem através de 21 Arcanos maiores, passando por vários assuntos que estão ligados à boa saúde. Além de comentários, há sugestões de atitudes, reflexões e exercícios para viver mais e melhor.

O amor, a alegria de viver e o trabalho são dons que ajudam o ser humano a usufruir sua vida, aumentando em muito o número de anos que ele pode viver. Aprendendo mais sobre seu corpo, qualquer um pode se sentir melhor e se conservar saudável o bastante para desfrutar tudo de bom que o Universo lhe reserva.

Boa saúde!

O TARÔ

Antes de iniciarmos uma abordagem do Tarô voltada para a saúde física e mental, vamos dar uma passada rápida e bastante resumida pelas cartas dos Arcanos maiores do Tarô. Aqueles que têm pressa, podem pular a leitura desse capítulo, indo direto ao capítulo seguinte. Mais tarde é interessante dedicar algum tempo para estudar as cartas. Aqueles que já trabalham com o Tarô, usando esse baralho como oráculo ou como forma de se autoconhecer, terão oportunidade de rever alguns conceitos, pois o estudo do Tarô, uma vez iniciado, é uma tarefa interminável e fascinante.

Você irá notar que, para a maioria dos Arcanos, são usadas duas designações: a primeira é o nome mais comum, na forma como a carta foi popularizada; a segunda é o nome que aparece em alguns Tarôs, que aprecio muito, por conter bem estruturados todos os elementos simbólicos dos Arcanos. Nesses baralhos, as lâminas têm suas cores, números, letras hebraicas e posições das figuras justificadas de maneira consistente. Quando houver apenas um nome, este será comum aos dois tipos Tarôs.

1. OS ARCANOS MAIORES

I. O Mago ou O Prestidigitador



Ele é o início, a origem das coisas. Representa o espírito, o poder e a matéria. A atividade e a criação estão representadas por este Arcano. É um sinal de abertura. As qualidades primeiras, antes do bem e do mal, são encarnadas por ele. O Mago manipula os quatro elementos: água, terra, fogo e ar, usando suas habilidades e talentos. Para alguns, é a busca do "eu."

II. A Papisa ou A Sacerdotisa



Ela é a fecundidade, o crescimento. Representa dois mundos: o material e o espiritual. A passividade, a espera com o objetivo de sentir antes de agir são características da Papisa, cujo véu esconde os mistérios do inconsciente. Ela indica um momento de reflexão com base na sensibilidade. Ela retém a sabedoria feminina e o conhecimento sensível de forma secreta e sagrada. Tanto no Mago, quanto na Papisa, os princípios masculino e feminino, o Yang e o Yin, ainda não se fundiram.

III. A Imperatriz



Ela é a soma do líder, Arcano I (o Mago ou o Prestidigitador) com a sabedoria, Arcano II (a Papisa ou a Sacerdotisa); por isso tem o número III. Apresenta a mente racional que cria as soluções dentro do mundo material. Como rainha e mãe do Universo, simboliza a união do espírito com a matéria. E uma autoridade dinâmica que age no plano mental. Seu reino é a mente. Representa a prática - as teorias não são com ela. A Imperatriz representa o princípio feminino, o Yin. Sua força é criadora, indicando a geração de novas energias.

IV. O Imperador



Ele é o poder da matéria, mas está acima dela, pois a mantém controlada. Gosta das situações estáveis e seguras. Seu domínio é o mundo físico, onde se vive de forma real o momento, mantendo os pés no chão. A inteligência é a ferramenta que o ajuda a enxergar além do mundo material. Lutou para alcançar uma posição de poder e governa absoluto no reino do concreto. Seu número, o IV, é, por tradição, representativo da matéria.

V. O Papa ou O Hierarca



Ele é o conhecimento que se difunde. Espalhando o que sabe, domina o espiritual, tornando-se um revelador do mundo esotérico. Simboliza o pensamento, o saber, a inteligência. O Papa rege o contato com as pessoas, ele orienta sobre seus deveres e moral, ajudando-as na difícil tarefa de manter o equilíbrio entre o interior e o exterior.

VI. O Namorado ou A Escolha



Um momento de divisão emocional, com dois caminhos a trilhar, tomando indeciso o moço representado nesta carta. Ele está dividido, precisa de apoio para conseguir desempenhar seus deveres sociais e familiares. O número desta carta, o VI, é o número da família, o que nos ajuda a prever qual será sua escolha. Retomar ao caminho certo está previsto para o futuro.

VII. O Carro ou O Triunfo



Este Arcano indica um poder obtido após o domínio das paixões e dos instintos. Ele está no caminho que escolheu, venceu o desafio, está seguindo a direção certa, plenamente consciente. O progresso é evidente, não há nenhum retrocesso quando se está vivendo o momento indicado por esta carta. No entanto, as tentações ainda podem voltar a aparecer. Esta carta encerra um ciclo do Tarô, dando início a outro.

VIII. A Justiça



Este Arcano simboliza um momento de equilíbrio perfeito, o que é quase utópico: o famoso caminho do meio. Apesar disso, a Justiça atua num nível prático, pertence ao mundo concreto, definindo as situações através de uma ação que pesa, mede, avalia e julga. Resolve antes de agir, pois quer ser sempre correta. Ela está acima da matéria, da razão e da espiritualidade.

IX. O Ermitão ou A Solidão



Ele é a luz trazida pela evolução do conhecimento, por isso representa também a lentidão. Nada acontece rapidamente sob a influência deste Arcano. Ele recolhe e guarda, e embora não ambicione a riqueza, em assuntos práticos, quer acumular. No momento que se vive esta carta, deve-se usar da cautela, pois é um período restritivo. O Ermitão prefere o isolamento quando se considera incompreendido.

X. A Roda da Fortuna ou O Karma



Ela significa movimento - sob sua influência nada permanece como está. O bem não dura para sempre e o mal não impera eternamente. Tudo sobe e desce nesta roda da vida. A esfinge que aparece na carta significa que estão ativas quatro forças da vontade: a sabedoria, a ousadia, a ação e o silêncio. E um novo começo, amparado pela consciência que pode discriminar, ou pela sorte que decide quem irá subir e quem irá descer.

XI. A Força ou A Persuasão



Este Arcano significa o domínio moral e emocional, controlando a energia dos instintos sem, no entanto, anulá-la. Ela é uma força inteligente, plena de virtudes, que age de forma controlada, direcionando objetivamente os elementos da vida. Quando se vive o momento que esta carta indica, tudo está sob seu controle, pois há força para isso. A compreensão e o interesse pelas pessoas é uma irradiação que atrai naturalmente os outros.

XII. O Enforcado ou O Apostolado



Um momento de bloqueio, em que a pessoa se sente tolhida, não consegue ver claramente, perceber as coisas na perspectiva correta (o moço da carta está de cabeça para baixo). É sempre uma hora de não agir e de, talvez, sacrificar sua vontade. Nesse aspecto, este é um Arcano evolutivo, onde se adquire a capacidade de ver tudo de outra forma, em geral bem diferente do que os outros veem. Isso pode tomar o indivíduo uma vítima das incompreensões, mas pode também revelar uma missão.

XIII. A Morte ou A Imortalidade



Este Arcano indica o fim da matéria, sua destruição. Ele limpa o espaço para dar lugar ao novo. Transforma o que está enraizado, é um momento de passagem. Indica o reinício sobre bases novas. É sempre uma mudança radical, transformadora. A morte do pequeno ego gera a evolução, permitindo o contato com o verdadeiro espírito, que é imortal.

XIV. A Temperança

É o momento das coisas fluírem, com uma movimentação que



concilia e expande. Tudo corre bem, não há empecilhos, a não ser o próprio indivíduo. Deve continuar como está, perseverando no caminho traçado; assim haverá o crescimento que deseja. No trabalho das energias pessoais, a Temperança traz a capacidade de transformar - é a chamada alquimia interna. Esta carta encerra um ciclo.

XV. O Diabo ou A Paixão



As pessoas que aparecem nesta carta não estão livres, não veem claramente e não têm liberdade para falar. São capazes de fazer qualquer coisa para obter o que querem, pois estão ligadas apenas à consciência material. Este Arcano indica também sedução, instinto sexual que domina, uma paixão cega. A magia negra está ligada a esta carta.

XVI. A Torre ou A Fragilidade



O destino é o agente que desestruturou a construção imponente que se vê nesta carta. Ela era julgada estável e sólida, mas ruiu. Um homem que vive o momento representado por ela, viu cair seu mundo material por um ato do destino, nada pôde fazer. Este Arcano indica sempre uma queda, uma ruptura, uma perda brusca, acompanhada de muita dor.

É considerada a pior carta do Tarô, mas o indivíduo poderá sair ileso se mantiver sua fé viva, pois seu espírito é intocável.

XVII. A Estrela



Este Arcano representa a reestruturação; depois da desestruturação que a carta anterior indica, segue-se um período de bonança. Essa estrela é a luz que mostra caminhos, traz soluções, recupera o perdido ou apenas dá esperança. O homem aqui é um instrumento de Deus. Sob a influência desta carta pode-se começar a ver as situações sob uma outra perspectiva. A pessoa sairá de suas dificuldades materiais, pois aparecerá uma solução.

XVIII. A Lua ou A Noite



Este Arcano indica que as coisas estão vagas, confusas, sendo encaradas pela aparência, podendo ser uma ilusão. Não fala dos sentimentos, pois os retém guardados, dissimulando suas emoções. Tudo o que está oculto ou é muito variável sofre a influência desta carta. Os sonhos e as fantasias fazem a pessoa se perder num mundo irreal, que ela mesma criou. O mundo material precisa ser dominado através de um trabalho árduo, pois há um desligamento do plano físico.

XIX. O Sol ou A Luz



Este Arcano é a luz, clareia as brumas da carta anterior, trazendo a amizade, o amor e o sucesso. A pessoa sob esta influência já passou pelo processo do conhecimento e alcançou o resplendor. Esta carta indica controle dos impulsos sexuais com maior capacidade para amar verdadeiramente. Sempre é indicação de felicidade, amor, alegria, vitória e riqueza.

XX. O Julgamento ou O Despertar



Uma revelação, que chega de repente, a curtíssimo prazo, é o principal significado deste Arcano. Há um chamado que desperta a consciência. As coisas caem do céu, vêm por intermédio divino ou através da família, chegando no momento exato. É a promessa de uma vida plena, onde a renovação traz mudanças benéficas.

XXI. O Mundo ou O Umbral



Esta é uma carta muito feliz. Indica vitória, realização plena em todos os níveis. A matéria, a emoção e a espiritualidade têm seu valor exato. A pessoa que está sob sua influência é ajudada pelo Universo, completou seu processo de autoconhecimento e obteve a consciência plena. O contato com seu Eu Superior, com Deus, harmoniza a alma, a mente e o corpo. É considerada a

melhor carta do Tarô, símbolo da perfeição.

XXII. O Louco ou O Adepto



Em alguns baralhos este Arcano está sem numeração. Alguns o consideram como o número XXII, outros como zero. Ele indica um momento de abandono, onde se despreza a matéria e se segue, sem destino, em busca da verdade interna. Ele tem o dom da espiritualidade, da fé, da inteligência e do amor ao semelhante, e é todo doação. Quem age assim está sujeito a ser considerado efetivamente um louco pela maioria das pessoas. Note-se que não parece haver nada que mostre estar incomodado com as opiniões alheias, pois os únicos valores que não abandonou e que ainda carrega feliz são os espirituais.

2. O PRIMEIRO CONTATO COM O TARÔ

Para que você tenha um contato produtivo com o Tarô, sugiro uma aproximação em etapas. Esses exercícios, que aplico em meus cursos, foram adaptados para se fazer em casa. Se você seguir os passos indicados sentirá muito rapidamente uma integração com a energia das cartas.

PRIMEIRA ETAPA

Vamos usar para esse exercício apenas as vinte e duas cartas dos Arcanos maiores. Coloque-as a sua frente, arrumadas em três linhas de 7 cartas cada uma, pela numeração. Deverão ficar assim:

PRIMEIRA LINHA: Mago ou Prestidigitador, Papisa ou Sacerdotisa, Imperatriz, Imperador, Papa ou Hierarca, Namorado ou Escolha, Carro ou Triunfo.

SEGUNDA LINHA: Justiça, Ermitão ou Solidão, Roda da Fortuna ou Karma, Força ou Persuasão, Enforcado ou Apostolado, Morte ou Imortalidade, Temperança.

TERCEIRA LINHA: Diabo ou Paixão, Torre ou Fragilidade, Estrela, Lua ou Noite, Sol ou Luz, Julgamento ou Despertar, Mundo ou Umbral.

O vigésimo segundo Arcano, a carta do Louco ou Adepto, às vezes sem número, deve ser colocado acima de todas, posicionada na direção do Imperador. Essa arrumação é tradicional e vai servir para iniciar o contato

com o Tarô.

Observe atentamente cada uma delas, tentando perceber qualquer sentimento que uma ou outra provoque. Procure durante esse exercício não pensar em outras coisas, concentrando-se totalmente na observação. Mantenha por uns 15 minutos esse contato visual, depois recolha as cartas e guarde o baralho.

É importante haver condições para uma concentração, por isso nunca é demais lembrar que seria interessante procurar um lugar tranquilo e sossegado. Se gostar, pode colocar música ou acender incenso - tudo isso leva a uma predisposição que facilita a integração com as energias do Tarô.

SEGUNDA ETAPA

Arrume as cartas da mesma maneira que na etapa anterior. Tenha ao lado papel e lápis para fazer anotações. Se você gosta de guardar o que escreve, reserve um pequeno caderno para usar durante o período em que estiver estudando. É sempre produtivo rever nossas percepções antigas.

Desta vez você vai olhar as cartas uma a uma. Escreva o nome do Arcano a ser observado. Em seguida olhe para ele, veja bem todos os detalhes, detendo-se em cada pormenor; após um minuto, mais ou menos, visualize sua totalidade. Nesse instante sinta o que é que lhe vem à mente e anote no papel essa primeira sensação. Terá de ser escrita exatamente a primeira coisa que lhe ocorrer, sem censurar de forma alguma a ideia que surgiu espontaneamente. Mesmo que pareça sem sentido, ela tem sua importância dentro desse contato inicial.

Se sentir cansaço dívida essa etapa em mais de um dia, embora o ideal fosse fazê-la de uma só vez, gastando de um a dois minutos em cada Arcano.

Quem já conhece o Tarô poderá sentir alguns benefícios e descobrir novos conceitos usando essa técnica de observação com o registro da primeira percepção. Eu costumo fazer isso cada vez que compro um novo baralho; é como se nesse momento o estivesse conhecendo e me apresentando a ele.

Para dar uma ideia, colocarei algumas das anotações dos meus alunos, para que você perceba que não se pretende, nesse ponto do caminho, nada muito profundo, nem se espera um conceito definitivo. Veja o que alguns escreveram:

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: um moço que está arrumando a mesa.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: ela está esperando.

A IMPERATRIZ: poderosa mulher, me assusta.

O IMPERADOR: assim parado vai engordar.

Percebeu? Não é nada complicado o exercício proposto. Mas se lermos com atenção o que foi escrito, veremos que não está muito fora da verdadeira conotação que o Arcano tem. O Mago, como o moço que arruma sua mesa, é um arquétipo que tem vários elementos à disposição e procura ordená-los para sua utilização. A Papisa espera o quê? Um bebê, pois ela é símbolo da gestação. A Imperatriz, com todo seu poder e mente racional, pode realmente assustar pessoas sensíveis. E o Imperador, como homem parado, reflete a estabilidade que essa carta indica. Por isso, não fique inseguro e faça o mesmo; você descobrirá que sabe muito mais do que pensa.

TERCEIRA ETAPA

Inicie esta etapa lendo as anotações feitas no exercício anterior. Reveja e acrescente algo, se quiser. Depois separe o seu baralho em dois grupos distintos: os Arcanos que lhe parecem positivos e os que lhe parecem negativos. Essa primeira diferenciação lhe permitirá estabelecer quais as cartas que lhe respondem "SIM" e quais as que lhe respondem "NÃO". Você poderá sentir necessidade de formar um outro grupo, o das cartas que não lhe parecem nem positivas nem negativas, ou quem sabe, aquelas que por um lado parecem positivas e, por outro, negativas. Essas são as cartas que lhe responderão "DÚVIDA".

Com o tempo talvez você venha a modificar alguns dos conceitos que estabeleceu nesse primeiro momento, mas com certeza a maior parte das codificações estabelecidas nesse exercício serão verdadeiras e permanecerão. As nossas próprias codificações são as mais válidas, porque vêm de uma verdade interna que está além do que podemos compreender racionalmente. Quem quiser entender o Tarô só com a cabeça, perderá muitas de suas nuances e sempre fará dele uma leitura fraca.

Não esqueça de anotar sua classificação.

QUARTA ETAPA

Comece embaralhando suas cartas. Cada pessoa tem sua própria maneira de embaralhar as cartas, todas são válidas. Mas uma coisa você deve observar: siga sempre um ritual ao iniciar o manuseio do baralho. É só agir sempre da mesma maneira e o ritual se estabelece. Cortar o maço de cartas também tem suas variações, escolha uma e repita sempre o mesmo procedimento. Alguns tarólogos não deixam que ninguém toque seu baralho,

para não misturar energias. Outros preferem que o consulente faça o corte no maço de cartas, para passar sua força. Ao fazer esses gestos, você estará dando início a uma energização das cartas e colocando-as de prontidão para operar em conjunto com você. Pode parecer simples e sem muita finalidade, mas é verdade. Observe os tarólogos e verá que eles procedem dessa forma.

Espalhe as cartas sobre a mesa ou a cama, com o desenho para baixo, oculto. Formule, então, uma pergunta ao seu Tarô. É óbvio que essa primeira pergunta deverá admitir apenas "sim", "não" ou "dúvida" como resposta, pois até agora esses são os conceitos estabelecidos. Tire uma carta para obter sua resposta. No caso de tirar "dúvida", tire mais uma carta ou duas para saber a resposta, mas não insista nunca além de uma terceira carta, nem repita a pergunta no mesmo dia.

Para mim as cartas que respondem "SIM" são: a Papisa ou Sacerdotisa, a Imperatriz, o Imperador, o Papa ou Hierarca, o Carro ou Triunfo, a Roda da Fortuna ou Karma, a Força ou Persuasão, o Sol ou Luz, o Mundo ou Umbral. As que me respondem "NÃO" são: o Ermitão ou Solidão, o Enforcado ou Apostolado, a Morte ou Imortalidade, a Torre ou Fragilidade. As cartas que exprimem "DÚVIDA" são: o Mago ou Prestidigitador, o Namorado ou Escolha, o Diabo ou Paixão, a Lua ou Noite. Já as cartas da Justiça, da Temperança, da Estrela, e do Julgamento ou Despertar variam de acordo com sua posição dentro da jogada, e então eu precisarei tirar mais uma carta para decidir. Cada tarólogo terá sua classificação pessoal, caso lhe seja proposta essa divisão, e aí é que está o valor da codificação individual - só ela permitirá que você não erre nunca, pois saiu do seu íntimo. Trabalhando dessa maneira, sem impor nada, nem deixando de criar, seu progresso poderá exigir um certo tempo, mas será sólido e verdadeiro.

A CONSULTA

Uma consulta sobre saúde, realizada com a utilização de um Tarô, jamais se destina a substituir uma consulta a um médico. A consulta com o baralho facilita a percepção de vários temas que podem, sendo conhecidos, colaborar na manutenção da boa saúde.

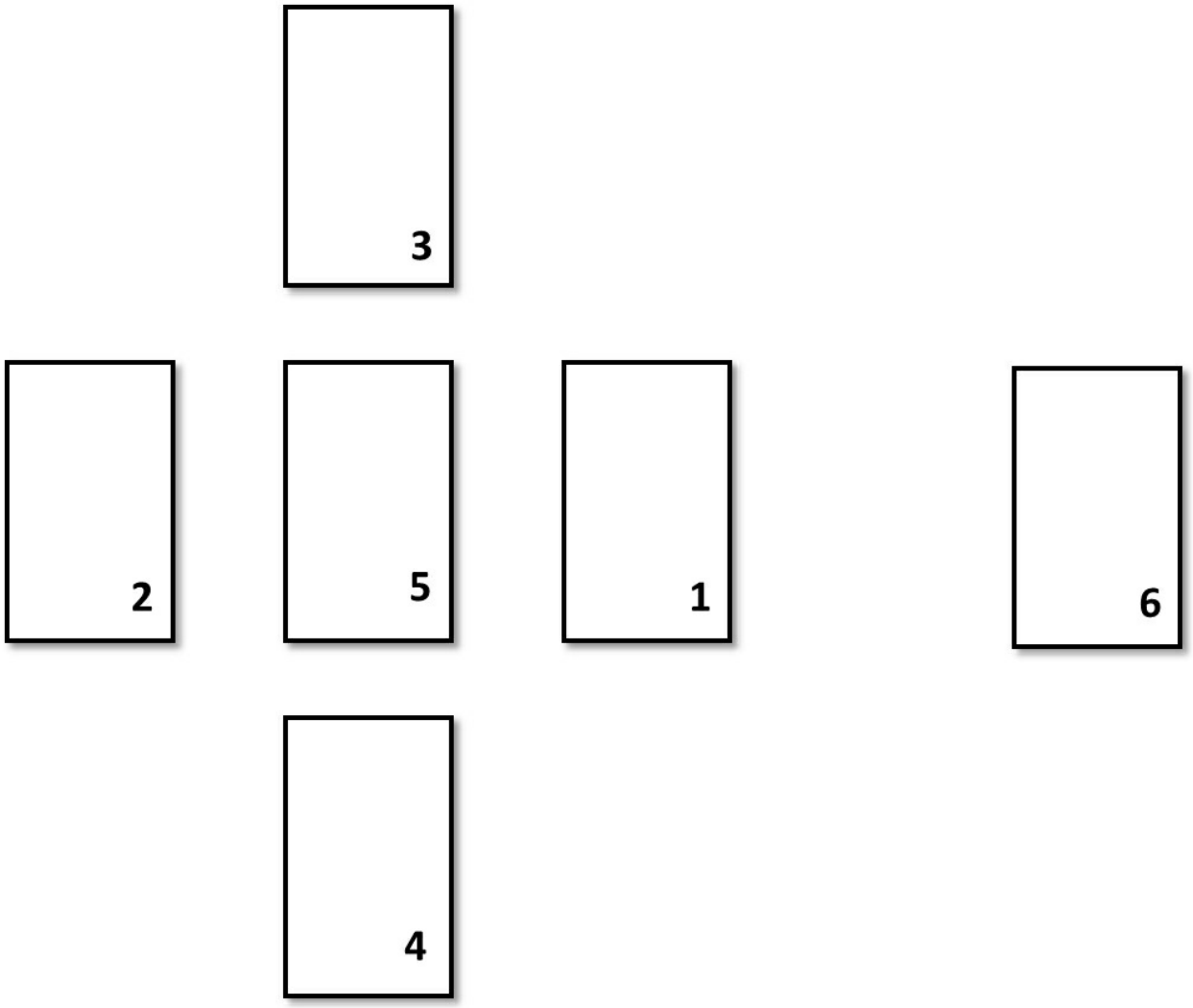
Essa consulta mostra com muito acerto qual o estado físico da pessoa, indicando quais os pontos que poderão apresentar problemas futuros. Cada carta sugere também qual o melhor caminho para resolver seus problemas e quais são os alertas que o corpo quer passar.

Usaremos as 22 cartas dos Arcanos maiores, pois elas são suficientes para codificar todos os assuntos aqui tratados. Faremos uma leitura voltada para o momento presente, com algumas indicações para um futuro próximo. Quem quiser saber do passado pode colocar, no esquema que mostra a disposição das cartas na consulta, uma sexta carta, que dará algumas indicações para o que já passou.

Talvez seja interessante, depois de ler a resposta das cartas, ir ao capítulo que trata dos chakras e no que trata das partes do corpo governadas por cada carta, para ter alguma informação adicional.

Para começar, embaralhe as cartas da sua maneira habitual. Corte ou peça à pessoa que se consulta que corte o baralho. Esse primeiro instante da consulta é duplamente importante, pois se faz uma troca das energias da pessoa com os Arcanos, o que numa investigação sobre o corpo é essencial. Nessa energização é muito importante uma postura de respeito e de concentração, para que as forças do Tarô comecem a ser postas em movimento. Pessoalmente, prefiro que a pessoa que se consulta corte o baralho, acho que ajuda a transmitir suas impressões energéticas.

Quando o baralho estiver cortado, pegue a carta que está por cima e coloque na posição 1 do esquema que segue (essa é a casa 1 da consulta). Coloque a carta seguinte na posição 2 (essa é a casa 2) e assim por diante, até completar as 6 cartas que formam o esquema da consulta.



Esse esquema usa apenas uma carta para cada casa e é essa carta que dará a resposta para o assunto do qual a casa trata. As cartas que sobraram deverão ser espalhadas ao lado, com o desenho do Arcano oculto, para alguma pergunta que surja no meio da consulta. Por exemplo, na leitura pode aparecer que a pessoa tem uma tendência para ter dificuldades com suas articulações. Ela pode querer saber quando isso começará a se manifestar. Peça-lhe que tire uma carta dentre as que estão sobrando e faça essa interpretação (há um capítulo, mais adiante, que trata da questão do tempo).

No esquema, cada casa trata de um assunto, veja quais são:

CASA 1: nessa posição analisa-se como está A SAÚDE no momento em que a consulta é feita.

CASA 2: nessa casa aparece qual é, provavelmente, O PONTO FRACO que merece mais atenção de quem se consulta.

CASA 3: essa é a casa que indica a melhor maneira de resolver os problemas de saúde, que tipo de TRATAMENTO dá mais resultado.

CASA 4: aqui estão os avisos do seu corpo, o que ele pede para você EVITAR.

CASA 5: na casa da CONCLUSÃO aparece uma previsão para a saúde física e mental.

CASA 6: uma MENSAGEM é sempre um modo simpático de se encerrar a consulta.

O significado da carta que aparece numa determinada casa está bem explicado, casa por casa. Você só tem que procurá-lo nas páginas seguintes. No final do capítulo há uma tabela com palavras-chave que permite uma consulta mais rápida. Na tabela os significados podem não ser tão claros quanto o texto completo, mas é uma excelente forma para se lembrar do que cada carta indica. Meus alunos gostam de usar a tabela como uma partida, que lhes permite verbalizar as respostas mais facilmente.

CASA 1: A SAÚDE

Vamos considerar nessa casa a saúde de quem faz a consulta. Ela mostra como está a saúde no instante da consulta, fala qual é provavelmente o problema, caso a pessoa esteja se sentindo mal. Mostra também qual pode ser a necessidade do corpo no instante em que se faz uso do oráculo. Algum probleminha que quer surgir ou que pode incomodar mais tarde pode mandar pelas cartas um aviso.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa é uma carta de boa saúde. Como ela representa geralmente um jovem, costuma-se dizer que os problemas de saúde estão no início. Os problemas espirituais são ligados a essa lâmina, por isso no momento a pessoa pode estar espiritualmente enfraquecida, podendo ser atingida por tudo o que há de negativo no astral. Aura enfraquecida é quase uma certeza quando sai o Mago. Outra codificação se refere a problemas com o nariz, que é o ponto de entrada do ar. Considere uma tendência à rinite ou à sinusite. A congestão nasal e o desvio do septo também podem exigir algum cuidado.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: outra carta de saúde em ordem. Essa é uma carta que fala mais dos problemas femininos, pois tem ligação com os seios, o útero e os ovários. Ela mostra problemas como cólicas menstruais, cistos e miomas. A menstruação irregular e a menopausa estão indicadas por essa lâmina. No homem ela codifica problemas na próstata. Os intestinos também são regidos pela Papisa, por isso, essa carta pode indicar problemas intestinais tanto em homens como em mulheres. A obesidade é sempre uma tendência quando sai essa carta. Não esquecer que a Papisa é indicação de gravidez desejada, pode ser que venha um bebê quando ela aparece.

A IMPERATRIZ: esse Arcano representa uma grande energia e boa saúde. A carta mostra uma mulher adulta, ativa e que tem muitas atribuições. Está muito relacionada com o sistema nervoso. Todos os problemas, pequenos ou de maior intensidade, que afetam os nervos, estão representados pela Imperatriz. Ela traz indicações de angústia e depressão, a grande inimiga de quem está sob sua influência. As dores de cabeça causadas pela tensão e o uso de calmantes são outras codificações a se levar em conta como possíveis. Não esquecer que essa é a carta da gravidez indesejada e das cirurgias plásticas.

O IMPERADOR: essa é uma carta de vitalidade e força, ela indica boa saúde. Como esse Arcano representa um homem adulto e mostra a figura de um homem sentado, com as pernas cruzadas, ele tem como primeira codificação para o físico, as articulações. A artrite e a artrose são os problemas mais comumente presentes. As dores nos ombros, a bursite e as dores generalizadas nas juntas são queixas frequentes de quem está regido por essa carta. O estômago pode ser um segundo ponto fraco representado pelo Imperador. O alcoolismo e as febres fortes também são possíveis.

O PAPA ou O HIERARCA: uma carta de vida longa, com poucos problemas sérios de saúde, mas com diversos probleminhas que incomodam bastante. Esse Arcano representa uma pessoa de mais idade, trazendo os assuntos que são mais característicos dessa faixa etária. Os problemas de coluna são a primeira codificação para o Papa, com comprometimento dos discos vertebrais, além das dores ciáticas e na nuca. As dores de cabeça, tipo enxaqueca, são uma queixa constante de quem está regido por essa lâmina. Os problemas com os olhos e os ouvidos, chegando até à cegueira e à surdez podem acontecer. Também são uma codificação para saúde do Papa as doenças de pele, como as alergias e a acne. Por último, a queda de cabelos.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: quando aparece essa carta a saúde está muito dependente da vida emocional. Esse Arcano tem uma ligação com sentimentos amorosos confusos, por isso suas codificações para saúde estão muito ligadas aos temas do coração. Os nervos muito sensíveis podem causar insônia, má digestão, gastrite e até úlceras estomacais. Os pulmões são outro ponto assinalado por essa carta, apresentando tendência à asma, à bronquite e às alergias respiratórias (tais problemas costumam ocorrer quando a pessoa sofre uma desilusão amorosa). Os problemas de comunicação, incluindo os da voz, também são do Namorado.

O CARRO ou O TRIUNFO: uma indicação de bom direcionamento das energias, com boa saúde. Essa carta mostra um homem que mantém a direção de um carro, por isso o bem-estar físico depende muito de como se está governando o corpo. As codificações de saúde para esse Arcano estão relacionadas primeiramente com os músculos, assim, a indicação de cãibras é uma constante. A tensão muscular pode causar dores nos braços, um ponto do corpo regido pelo Carro. As nevralgias e as torções são frequentes quando aparece essa lâmina.

A JUSTIÇA: a saúde está em equilíbrio, embora em ritmo lento. A carta mostra uma mulher que segura uma balança e uma espada. Sempre que aparece um Arcano com espada, se a pergunta é sobre cirurgia, a resposta é afirmativa. A balança aqui está codificada como um equilíbrio que pode ser afetado por ações que prejudiquem o físico. Os problemas indicados pela Justiça estão relacionados com os hormônios e com o aparelho digestivo. A obesidade é certamente uma preocupação para quem está regido por essa lâmina, que é bastante estática.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: essa carta sempre indica uma boa saúde e vida longa, embora um pouco solitária e sem diversão. A codificação do Ermitão como um homem que gasta pouco dinheiro, por não tê-lo ou por ser sovina, garante que ele está livre dos excessos alimentares, causa da maioria das doenças. A rigidez pode tomar conta da vida da pessoa. Essa falta de flexibilidade, que pode ser demonstrada de início no comportamento, é mais tarde responsável por vários problemas em tudo que se flexiona no corpo. O reumatismo, as dores nas costas, a ciática, a artrite e a artrose: tudo isso é ligado a essa lâmina do Tarô. As pernas e os joelhos são os pontos mais vulneráveis. Os ossos em geral e os dentes em particular necessitam de constante reforço e cuidado.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: como essa lâmina

indica movimento e alternância de situação, podemos dizer que o estado de saúde vai sofrer uma alteração. Assim, quem está doente terá uma boa melhora, e quem está saudável, pode vir a apresentar algum problema físico. É uma carta mais de acontecimentos positivos, por isso a saúde de alguma forma acaba retomando sempre que a Roda está regendo. Os problemas ligados à carta do Karma são aqueles relacionados com a circulação. Convém estar controlando por algum tempo sua pressão arterial. As dores provenientes de varizes são queixa constante quando sai esse Arcano.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: quando aparece essa carta, com certeza há algo que domina e interfere na saúde. Ela mostra também que a pessoa é dotada de uma capacidade muito forte de controlar e resolver seus problemas físicos, bastando apenas recorrer às suas fontes interiores. Há duas principais codificações para a Força: drogas e sexo. Esses dois temas devem ser considerados como os prováveis causadores de problemas de saúde. Essa é a carta das doenças sexualmente transmissíveis, como o herpes genital e a terrível aids. A impotência, a frigidez e os corrimentos também podem ser avaliados. O uso de drogas que exercem domínio sobre a mente e o corpo, como a cocaína, a maconha, o crack e outras drogas químicas, aparece indicado pela Força. A disfunção da tireoide é a última das codificações a ser citada.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: essa carta mostra a saúde em suspenso. Não há um grande mal, nem nenhuma doença grave instalada, mas a pessoa vive pelos cantos e pode se queixar de males indefinidos. Na verdade essa lâmina do Tarô aparece para pessoas debilitadas, com anemia, presas de desânimo constante, apáticas e sempre fatigadas. Com sua falta de energia elas acabam atraindo as doenças e podem terminar verdadeiramente doentes. Muitas vezes o estilo de vida é o responsável. Quando a pessoa fica tolhida, impedida de realizar o que deseja de verdade, acaba abandonando seus projetos e mergulha na indiferença de uma vida estagnada. Se puder ver sua situação sob outro ponto de vista, pode recuperar a alegria de viver, sarando completamente.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: em geral essa carta, embora assustadora, não vem para indicar a morte física. Ela está mais adaptada à morte do pequeno ego, que impedia a evolução espiritual. Na saúde ela aparece para anunciar o fim do problema físico que se está passando, mostrando que é possível recuperar a plenitude do corpo sadio. De qualquer forma, tenho por hábito fazer uma verificação, para me confirmar dessa

codificação. Tiro ou peço que o consulente tire três cartas dentre as que ficaram de lado, sobrando. Somo, então, os números dos Arcanos. Se essa soma resultar em treze, aí a carta está mesmo anunciando uma morte física. Por exemplo, se eu retirar os Arcanos: a Torre, a Imperatriz e o Carro. Os números são, respectivamente: 16, 3 e 7, cuja soma dá 26. Com certeza a carta da Morte não veio para anunciar uma morte.

A TEMPERANÇA: a carta mostra uma situação em que o corpo está funcionando bem, pois tudo flui harmoniosamente; no geral, a saúde está boa. Esse Arcano está muito ligado aos líquidos do corpo. Os rins são a primeira codificação para a Temperança. A labirintite e os problemas com pernas e pés inchados ou frios são uma possibilidade. A bexiga também está representada por essa carta. Todos os problemas com sangue são desse Arcano, como varizes e hemorroidas, hemorragias, hemofilia. As diarreias fortes, como as provocadas pelo cólera, que fazem o doente sofrer desidratação violenta, estão classificadas sob a influência dessa lâmina. Essa é a carta que está relacionada com o metabolismo.

O DIABO ou A PAIXÃO: um estado de saúde bem confuso e de difícil avaliação está indicado por essa carta. A parte do corpo que está mais ligada a esse Arcano é o pescoço, no qual se alojam todos os conflitos não resolvidos. Aquilo que não se teve a coragem de pôr para fora, acaba gerando doenças. Por isso é que se diz: "tive que engolir um sapo". A amidalite, a traqueíte, a esofagite, a faringite: todos esses males aparecem indicados por essa lâmina. A mudez e os problemas com as cordas vocais também podem acontecer.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: para mim é a pior carta para a saúde, pois ela vem indicar uma queda muito significativa na vitalidade. Geralmente a Torre mostra algo inesperado, uma crise que surge de repente, pegando de surpresa. A doença nesse caso não é especificada, mas sempre é grave. Os abortos são governados por essa carta, os acidentes fatais também. De que valeria ver um problema grave nas cartas se não se pudesse fazer algo para impedi-lo? A lâmina da Fragilidade anuncia a possibilidade de se procurar socorro na fé. Faça o salmo 70 (em algumas bíblias é o 71), durante sete dias e afastará muito rapidamente qualquer doença que o ameace. "Meu Deus, vem depressa me socorrer!"

A ESTRELA: essa carta mostra boa saúde e harmonia física. E a representação da beleza do rosto e do corpo, pois está sempre ligada ao belo. Os problemas para a Estrela estariam mais concentrados nos resfriados, nas

gripes e até nas pneumonias. As mãos, o principal instrumento do artista, são governadas por esse Arcano. Cuide bem das suas mãos quando aparecer essa carta. Uma investigação sobre o ambiente onde a pessoa mora ou trabalha, para verificar a possibilidade de haver algum problema de falta de higiene que acabe causando doenças sempre é boa. Muitas vezes um mal se inicia com fungos de um tapete mal limpo, no bolor das paredes, nos mosquitos que infestam um quintal, na caixa d'água contaminada.

A LUA ou A NOITE: a saúde, quando governada pela Lua, é variável. Numa hora está tudo bem, na outra, a pessoa começa a sofrer algum mal-estar, sem a menor explicação. As fases da Lua têm muito a ver com a saúde de todos, mas, sem dúvida, as mulheres são as mais afetadas por elas. As inflamações, os partos prematuros, as cólicas menstruais, a retenção de líquidos: tudo isso aumenta na Lua cheia e diminui na minguante, qualquer um sabe disso. A mente também sofre as variações lunares, por isso, esse Arcano está ligado às várias doenças mentais, que vão desde as simples ansiedades até as piores esquizofrenias. As partes do corpo regidas pela carta da Lua são o útero e o ovário.

O SOL ou A LUZ: essa é a melhor carta que pode sair para quem quer saber da sua saúde. Ela é o símbolo da boa condição física, da força vital. Quando ela aparece numa leitura, podemos garantir, mesmo que haja alguma carta mais pesada, que a pessoa ficará bem. O coração é regido pelo Sol, por isso cuide sempre dele. Não há nenhum problema à vista, pode ficar tranquilo.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: esse Arcano vem para anunciar um melhor estado de saúde, por meio de um tratamento bem-sucedido. As preocupações desaparecerão e a pessoa ficará muito bem num futuro próximo. A parte do corpo que o Julgamento rege são as coxas, cuide bem delas para não sofrer pancadas ou contusões nessa região. O fígado e a vesícula estão dentro das codificações que essa carta apresenta. A hepatite é possível, pois está incluída nos significados que a carta contém.

O MUNDO ou O UMBRAL: outra carta muito favorável, que forma com a carta do Sol ou da Luz uma dupla de boa saúde. Essa carta mostra a saúde perfeita, aquela que se consegue por intermédio da harmonia das energias física, mental e emocional. Está tudo bem quando a carta do Mundo aparece nesta casa.

O LOUCO ou O ADEPTO: há boa saúde, embora a pessoa não dê ao corpo o mínimo de atenção que deveria ser dada. A alimentação é

descuidada, não há exercícios físicos, a higiene é falha. Com o tempo pode piorar, pois nosso corpo não é uma máquina e precisa de cuidados. Talvez ajude lembrar que ele pode ser apenas a carcaça que carrega nossa mente, mas que sem ele, ela nada pode, não é? O ponto do nosso corpo que é governado pelo Louco são os pés, que além de nos servirem de base, conduzem-nos para onde queremos.

CASA 2: O PONTO FRACO

Nessa casa estão relacionados os pontos que devem merecer seu cuidado e atenção, pois eles podem ser a parte mais indefesa do seu corpo. Mesmo que você não esteja com algum problema, essa região do corpo merece ser atendida especialmente, para evitar desde cedo qualquer doença ali. Quando aparecer o nome da doença, ao invés do local do corpo a ser avaliado, considere como sendo esse mal e que mais pode lhe causar danos. Prevenir sempre é o melhor caminho.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta mostra que a pessoa tem como ponto fraco seu espírito. Ele pode ser atingido muito facilmente por outros espíritos inferiores ou por atitudes incorretas. Uma aura enfraquecida pode ser revigorada por meio de cromoterapia, florais ou orações. Um auxílio de pessoas espiritualmente fortes, que com a imposição das mãos passem boas energias, sempre ajuda. Mantenha-se espiritualmente sadio e nada poderá lhe fazer mal. O nariz é o ponto mais sensível no físico, quando o Mago aparece. As doenças mais comuns, nesse caso, são: congestão nasal, rinite, sinusite.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: os pontos mais sensíveis, quando aparece essa carta, são o útero, os ovários e os seios. No homem a próstata é um ponto vulnerável. Para ambos os sexos, a Papisa define como provável foco de problemas de saúde os intestinos. A tendência para os males que essa carta aponta são: obesidade, cistos, miomas e tumores nos ovários e útero, câncer do seio, cólicas menstruais, menstruação irregular, menopausa, câncer da próstata, prisão de ventre. A gravidez pode exigir alguma atenção, para que chegue satisfatoriamente a termo, quando a carta da Sacerdotisa sair na casa 2.

A IMPERATRIZ: quando a Imperatriz indica o ponto fraco, pode-se saber que o pior inimigo serão os nervos. Uma pequena irritação que vira uma ira descontrolada pertence a esse Arcano. Quando a pessoa sente raiva,

libera terríveis toxinas na sua corrente sanguínea, que terminam por envenená-la. Essas toxinas podem se alojar no fígado, nos rins e ali causar estragos consideráveis. As dores de cabeça por tensão, a depressão, a ansiedade e as angústias perturbam muito e são a fonte de diversos males quando aparece essa carta. Não faça uso de calmantes, pois esse é um outro ponto em que essa carta tem atuação: poderá ser criada uma dependência muito prejudicial. A gravidez indesejada, que acontece por descuido ou por falta de responsabilidade, é outro problema que essa carta mostra quando aparece nessa casa.

O IMPERADOR: o ponto fraco do quarto Arcano são as articulações. Como essa carta é a dos atletas, se você se dedica aos esportes, dobre seus cuidados com todas as suas juntas. O estômago costuma incomodar, porque o Imperador tende à voracidade quando não consegue gastar no trabalho toda sua enorme energia. As febres violentas são uma forma de o seu corpo reagir e lutar contra os invasores; geralmente a pessoa representada pelo Imperador tem febres muito intensas, visto que é um lutador. O excesso de responsabilidades pode fazer com que os ombros fiquem parecendo carregar um peso enorme, por isso, ali pode se localizar outro ponto fraco. Por último, talvez o pior problema que essa carta mostra, está o alcoolismo, o mais vil dos vícios, uma cruel doença.

O PAPA ou O HIERARCA: os principais pontos fracos desse Arcano estão localizados na cabeça. Os olhos, os ouvidos, os cabelos são problemáticos. Num estágio mais difícil pode acontecer a cegueira ou a surdez, mas o mais comum é que óculos ou aparelhos para surdez resolvam os problemas do Papa. Os cabelos caem ou embranquecem cedo. Outro ponto sensível e problemático é a coluna. Essa carta costuma indicar dores ciáticas ou na nuca. A pele merece muita atenção, pois é delicada e sofre com o sol: o câncer de pele, a acne e as alergias a atingem com facilidade. Uma característica quando sai essa carta é a tendência a ter enxaquecas frequentes.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: o ponto fraco da pessoa regida pelo Namorado são as emoções. Os problemas físicos decorrem, num grande número de vezes, das dúvidas sentimentais que pressionam a pessoa. O sistema nervoso é muito sensível quando esse Arcano está regendo. A insônia e as alergias respiratórias têm fundo nervoso, além da bronquite e da asma. O estômago reflete da mesma forma, assim a gastrite e as úlceras podem acontecer por causa das pressões vividas. Quando há traição, esses sintomas se acentuam, afetando até o coração. Outro ponto fraco,

determinado por essa carta do Tarô, são as pernas.

O CARRO ou O TRIUNFO: analisar os pontos sensíveis quando o Carro aparece é fácil. Lembre-se das energias opostas que o homem tem de harmonizar para poder seguir na direção desejada (na carta essas energias são representadas por dois cavalos, de cores opostas). Ele precisa usar seus músculos para controlar o cavalo: aí está o primeiro ponto fraco. Ele faz esse trabalho usando os braços: aí está o segundo ponto fraco. Os músculos podem causar cãibras, distensões e torções. Os braços, também muito frágeis, nesse caso, podem sofrer fraturas e lesões. As nevralgias são codificadas pelo Carro.

A JUSTIÇA: uma carta mais de equilíbrio que de pontos fracos, a Justiça tem algumas indicações próprias. Como a figura da carta é estática, costuma-se associar a esse Arcano uma tendência para engordar com facilidade, embora a carta da obesidade seja a Papisa. Aqui a dificuldade seria aprender a estabelecer qual o tipo de alimentação que mantém equilibrado seu corpo. O equilíbrio hormonal também pode estar necessitando de atenção. Os intestinos são regidos pela Justiça, podendo, portanto, representar um outro ponto de fragilidade, pois funcionam irregularmente.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: olhando para a carta podemos perceber, pelo desenho, muitas codificações para pontos fracos. O ancião está curvado e se apoia num bastão para poder manter uma posição ereta. Quando sai o Ermitão, os joelhos precisam de mais flexibilidade, as costas devem incomodar e o reumatismo pode perturbar. A artrite e a artrose são males regidos pelo Arcano da Solidão. Os dentes e os ossos necessitam de constante atenção para se evitar um problema sério. Mesmo nessa casa, a carta indica vida longa e uma saúde forte.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: o excesso de agitação e os altos e baixos podem causar os problemas que essa carta vai mostrar. A circulação é o principal ponto a ser atendido quando a lâmina da Roda sai nessa casa. Todas as doenças decorrentes da má circulação do sangue no corpo são possíveis. Outro ponto a ser controlado, para evitar prováveis problemas no futuro, é a pressão arterial. Esse Arcano mostra também uma tendência a passar por cima dos sintomas, sem sequer se preocupar com eles. A causa é normalmente a pressa, a vontade de estar sempre em ação.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: os pontos fracos apresentados pela carta da Força são as drogas e o sexo. Todos os danos à saúde causados por esses dois temas estão sob a regência dessa carta. As doenças

sexualmente transmissíveis como o herpes genital, a sífilis e a aids podem ser prevenidas com o uso de uma proteção adequada. As drogas, que desviam tantos jovens de uma vida plena e produtiva, podem ocasionar graves doenças mentais. Elas debilitam o organismo, causam a impotência sexual, destroem o físico e com seu uso também pode-se pegar aids, transmitida por agulhas contaminadas. O aspecto positivo dessa carta está no fato de que ela sempre indica que a pessoa pode encontrar dentro de si a força necessária para vencer suas doenças. A tireoide está governada por essa carta.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: em geral essa carta não mostra uma doença séria. Os pontos mais negativos que ela mostra são a apatia, o desânimo, a fadiga crônica. Muito provavelmente deve haver anemia, um simples exame de sangue poderá comprová-la. Atrás dessa falta de vigor e energia vital virão certamente as doenças, pois um espírito sem vontade de viver atrai todo tipo de males físicos. Para neutralizar essa desvitalização, adote o hábito de cozinhar em panelas de ferro e tome bastante limonada ou laranjada. Convém investigar prováveis impedimentos que amarram e cortam as possibilidades de a pessoa evoluir.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: numa casa negativa, como essa, que fala dos pontos fracos, a Morte indica uma crise que pode ser difícil. De qualquer modo, a saúde retoma depois de um período bem transformador. A foice que a figura da Morte carrega não vem para cortar a vida, mas para eliminar os males. Encare essa lâmina como um aviso para você se ligar mais às coisas verdadeiramente importantes da vida, como o amor, a alegria, o trabalho produtivo, o uso do seu dom. Pode haver um ponto de fragilidade na pele.

A TEMPERANÇA: como carta de fluidez, esse Arcano indica que tudo o que deveria estar fluindo normalmente pelo corpo, está passível de sofrer um descontrole. Os pontos fracos estariam, com esse Arcano, localizados principalmente nos rins, na bexiga e no metabolismo. O sangue, que corre pelo corpo, pode vir a ser outro problema. As varizes, as hemorroidas, as hemorragias e a hemofilia, podem ser manifestações ligadas à Temperança. Quando a água se acumula e não é eliminada corretamente, acontecem os inchaços. A labirintite é um problema codificado por essa lâmina do Tarô.

O DIABO ou A PAIXÃO: essa carta mostra como ponto fraco um estado de saúde muito confuso. Há muita ligação desse Arcano com todo tipo de seres inferiores do astral. Embora eu evite colocar esse tema, quando o

Diabo aparece na casa 2, é necessário compreender que nos problemas de saúde apresentados pela pessoa, há uma ligação muito grande com os espíritos atrasados, que ainda não evoluíram. Essa é a carta da magia negra, que manipula energias de baixa qualidade para causar o mal. As obsessões espirituais são representadas por essa lâmina, bem como as doenças que são enviadas por manipuladores inescrupulosos. Convém ler adiante, no capítulo "Caminhada para uma saúde perfeita", sobre o socorro que vem da espiritualidade. Há algumas sugestões que permitem evitar e afastar as doenças provocadas assim. Outra codificação aponta para os problemas na garganta, como área sensível do corpo regida pelo Diabo: amídalas e cordas vocais seriam atingidas.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa carta não tem um ponto fraco específico, mas ela é a carta da doença grave, por vezes até mesmo fatal. Para complicar, é algo que surge de repente, trazendo um dano sério. Os acidentes, os abortos, as quedas: tudo isso está codificado como tema da Torre. O socorro também está indicado pela carta, basta se defender usando a fé, que tudo pode. O valor de receber através das cartas do Tarô avisos como este, está em poder anular as tendências danosas, pois é só isso o que a carta indica: as tendências. Faça orações, tome passes e confie que você tem o poder de anular o mal com sua fé. "Quem me protege é Deus, que salva os de coração reto."

A ESTRELA: essa carta quase não tem negatividade, por isso são poucos os seus pontos fracos. Por tradição se fala numa tendência aos resfriados, gripes e pneumonias. As mãos são governadas pela Estrela e aí também poderia estar presente alguma fragilidade. A falta de higiene, causadora de diversas doenças, faz parte das codificações dessa lâmina. O otimismo da carta é capaz de gerar uma aura de luz que afasta o mal que poderia atingir a pessoa.

A LUA ou A NOITE: uma carta de muita sensibilidade mental. O ponto fraco estaria na mente da pessoa, por isso essa carta mostra as doenças ligadas aos estados mentais alterados. Quase tudo confunde e ilude, quando a Lua está dando a resposta. O raciocínio claro é impossível, a pessoa vê fantasmas, fala sozinha, cria sonhos irreais, fantasias incríveis. Como também está ligada às mulheres, essa carta alude aos problemas de saúde femininos, principalmente no útero e nos ovários. Considere também a possibilidade de haver um mal oculto.

O SOL ou A LUZ: essa é a carta da boa saúde. Ela não tem

nenhum ponto fraco além do coração, sede do Sol no nosso corpo. Mesmo assim o problema nunca seria grave ou sem solução. Essa lâmina sempre vem para indicar um estado físico de total bem-estar. Ela está cortando, quando sai na casa 2, qualquer doença que possa ameaçar. Fique tranquilo.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta aparece para anunciar a melhora, a cura. Se um ponto fraco está atingido, ela mostra que tudo ficará bem. As partes do corpo regidas pelo Julgamento são as coxas, o fígado e a vesícula. Em geral a doença tenderá a causar uma situação de confinamento ou de cobrança. Assim, a pessoa poderá não ficar doente, mas ter de assistir algum familiar que estará mal. Será uma condição bem restritiva, que tolhe e impede a pessoa de viver normalmente por algum tempo.

O MUNDO ou O UMBRAL: numa casa negativa, como a casa 2, o Mundo tem a sua perfeição um pouco diminuída. Talvez a saúde vá bem, mas existem condições que estão sempre a ameaçar o bom estado físico. Pode ficar sossegado, não há nenhuma doença que possa passar por cima do resplendor dessa carta.

O LOUCO ou O ADEPTO: o descuido com a saúde, a irresponsabilidade com seu corpo são os pontos fracos que essa carta mostra. A pessoa não se alimenta bem, não tem repouso nem exercício adequados, leva uma vida desregrada. Quando é jovem ela pode não sentir muito os reflexos de seu comportamento, mais tarde vai perceber que o corpo não é uma máquina. Os pés são tradicionalmente codificados como o ponto mais sensível do Louco.

CASA 3: TRATAMENTO

Nesta casa o nosso objetivo não será prescrever nenhum tipo de remédio, nem indicar um tratamento em si. A carta que está colocada nessa posição vai mostrar que tipo de solução dá mais efeito para a pessoa que está fazendo a consulta. Nem todas as pessoas reagem da mesma maneira aos diversos tipos de terapia. As cartas do Tarô podem dar alguma sugestão, lançar uma ideia que ainda não havia ocorrido, apontar para um caminho ainda não experimentado. De nenhuma maneira as respostas dessa casa podem substituir uma consulta a um médico, mas elas poderão ajudar a encontrar o profissional ou a terapia que melhor se encaixe ao seu caso.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: quando essa carta vem indicar o tipo de tratamento, a solução seria buscar algo novo. Uma completa

novidade, nunca tentada antes por você, estaria muito favorecida nesse caso. A ideia de princípio, própria deste Arcano, liga-se muito à respiração, que é o princípio da vida. Na yoga há uma série de exercícios conhecidos como *Pranayama*, um conjunto de técnicas de respiração com resultados firmados por séculos de prática. *Prana* é a energia que vem do Universo, *yama* é o domínio. A palavra *Pranayama* significa, portanto, dominar a energia através de exercícios respiratórios. Você não terá dificuldades para encontrar excelentes livros que lhe mostrarão como fazer esses exercícios, mas se preferir poderá fazê-los sob o comando de um instrutor, numa academia de yoga.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: o tratamento indicado por essa carta estaria muito ligado à nutrição, pois a Papisa é a mãe que alimenta seus filhos. Os seios, que dão o leite ao bebê, são a parte do corpo que pertence a ela. Assim, talvez seja interessante parar um pouco para avaliar sua alimentação. Se considerar que está totalmente desinformado sobre esse assunto, pense em fazer uma consulta a um nutricionista. Ele é um profissional preparado para, depois de alguns exames preliminares, estabelecer uma dieta alimentar adequada ao seu peso, estilo de vida e paladar. Fazer dieta não quer dizer sofrer, significa comer bem e certo, extraindo da nutrição um sustento e uma defesa contra as doenças.

A IMPERATRIZ: essa carta vai indicar sempre uma necessidade de agir com a razão em primeiro lugar. Ela mostra uma mulher poderosa e rica, que lutou para conquistar o que possui. Nesse caso, eu diria que o tratamento tem de estar muito dentro do bom senso ou seja algo que vá embelezar, como uma plástica. Use sua força mental para conseguir afastar as doenças. Com a concentração da mente podemos operar alterações efetivas na nossa saúde. Talvez algumas leituras sobre controle mental, onde você possa se familiarizar com esse tema, seja interessante. A Imperatriz, nesta casa, sempre anuncia muitos gastos com a saúde.

O IMPERADOR: essa carta mostra um homem vigoroso e forte. Ela está ligada à educação física. Quando esse Arcano aparece, a pessoa deve fazer uma análise de como está seu programa de atividades esportivas. Não está fazendo nada? Ficar parado é muito nocivo, principalmente depois dos 30 anos, quando começam a se acentuar nossas dificuldades para queimar as gorduras. Se você prefere fazer exercícios sem obrigação nem regularidade, como jogar um tênis, um vôlei ou um futebol sem compromisso, pior ainda. Antes não fazer nada, do que de repente se lançar a um desgaste súbito. Se

você pratica regularmente algum tipo de exercício físico, ótimo, ele pode acrescentar muitos anos à sua vida. Mas não exagere, pois um excesso de atividade física pode gerar um tipo de stress muito danoso, o stress dos "malhadores".

O PAPA ou O HIERARCA: essa carta mostra uma saúde boa, vida longa e tranquila. As pessoas regidas pelo Papa não apreciam as visitas ao médico, fazem de tudo para evitar uma consulta. Essa relutância acaba fazendo, muitas vezes, com que um pequeno problema de saúde se tome algo mais complicado. Quando sai essa carta, se você não está bem, o mais correto é ir procurar um auxílio médico especializado, pois talvez já tenha uma ideia de qual é o mal.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: como Arcano da dúvida, essa carta mostra que a pessoa está diante de duas opções de tratamento e que precisa fazer uma escolha. Talvez esse seja até o motivo da consulta ao Tarô. Uma das opções está contando com sua simpatia pessoal, a outra está sendo a escolha do cônjuge ou da família. Essa indecisão está causando conflito e atrasando o início do tratamento. Como o Namorado não define nada, o melhor é tirar mais uma carta para ter alguma outra indicação.

O CARRO ou O TRIUNFO: o homem que está nessa carta dirige um carro puxado por dois cavalos, que aqui representam as energias opostas: *Yin*/*Yang*. Essas energias são forças polares, femininas e masculinas, negativas e positivas. São energias que circulam pelo nosso corpo, através de meridianos. Quando há um desequilíbrio entre essas forças, aparecem as doenças. As técnicas que trabalham com os meridianos, como a acupuntura, o *do-in*, o *shiatsu*, o *do-in* auricular, estariam muito adequadas como opção de tratamento, pois elas trabalham sobre os pontos onde flui a energia vital.

A JUSTIÇA: essa carta mostra um equilíbrio já alcançado, uma estabilidade já conquistada. Ela dá início no Tarô a um novo ciclo, pois a carta do Carro, que a antecede, encerrou o primeiro ciclo evolutivo. Aqui há uma necessidade de se preservar o equilíbrio conquistado anteriormente. O tratamento mais interessante, indicado por essa carta, seria trabalhar no alinhamento dos centros magnéticos vitais do corpo, os chamados chakras. Eles são sete centros psíquicos, representados por sete lótus. Há neste livro um capítulo dedicado aos chakras, no qual você poderá ler um pouco mais sobre eles.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: essa é a carta do cientista, do homem que estuda e se toma um sábio. Quando ela aparece, lembramos

sempre de suas duas palavras-chave: calma e prudência. Não corra atrás do primeiro tratamento que lhe indicarem, não siga conselhos de curiosos. Busque um bom médico, de preferência já experiente (o Ermitão mostra sempre uma pessoa de idade) e que seja um clínico geral. É preciso que ele entenda de tudo, investigue bem seus sintomas, mande fazer exames. Seu tratamento pode demorar um pouco quando sai essa lâmina. Essa é a carta do médico alopata.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: essa carta está ligada à circulação sanguínea. Ela quase sempre indica que você vai precisar fazer um exame de sangue antes de poder começar seu tratamento. Procure um médico, exponha seu problema e ele terá condições de ajudá-lo. Uma outra codificação mostra que antes de se curar definitivamente, você passará por altos e baixos. Uma tendência a arriscar, adiando sempre a procura de tratamento, está também sugerida pela carta do Karma.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: uma carta muito ligada ao físico e ao cuidado com o corpo, que aqui é uma importante peça no domínio das situações. Fique longe das drogas e do sexo sem segurança, é sempre mais sábio prevenir. O tratamento indicado por esse Arcano está em trabalhar o corpo. As massagens são indicadas como benéficas quando sai essa carta. Um recurso muito interessante é fazer sauna. Tudo que traz mais beleza e bem-estar físico conta como positivo.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: essa carta mostra alguém impedido de fazer o que deseja. Quando ela sai, a pessoa tem pouca energia, está desanimada e sem ação. Os problemas que a deixaram assim estão também impedindo que ela possa ir buscar um tratamento correto. E necessário se libertar dessas amarras e ir atrás do que precisa para ser mais feliz e sadio. O corpo manda avisos e muitas vezes, quando se pode entender esses alertas atempo, evitam-se as doenças. Investigue-se, perceba-se antes de procurar um tratamento.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa é a carta das trans formações radicais, das profundas alterações. Tudo o que não está servindo deve ser eliminado, quando sai essa lâmina. Se você está há muito tempo num tipo de tratamento que não está trazendo o resultado desejado, é hora de mudar radicalmente. A Morte trata das eliminações, por isso todo tipo de tratamento que põe para fora do corpo o que está sobrando, é muito benéfico: dietas de limpeza, técnicas que façam suar, terapias para chorar, gritar. Deixe sair o que está em excesso dentro de você.

A TEMPERANÇA: essa é a carta da homeopatia. O tratamento indicado por ela é procurar num médico homeopata a solução. Não faça um tratamento por sua conta ou indicado por balconistas de farmácia. Como a Temperança está ligada aos líquidos, toda terapia que envolva a utilização da água também está codificada por essa lâmina, como o uso de água colocada em vidros coloridos (um recurso da cromoterapia). Passar um período numa estação de águas, fazer duchas, usar água fluidificada (um recurso espírita): essas são outras opções para esse tema.

O DIABO ou A PAIXÃO: o melhor tratamento, quando sai essa carta, é evitar de qualquer forma as pessoas e os lugares negativos. Você corre o risco de ficar sob domínio de um charlatão, que além de não poder curá-lo, irá explorar sua boa-fé. Não vá trás de quem cobre por trabalhos para lhe devolver a saúde. Quem tem poderes espirituais para a cura, sabe que esse dom foi dado por Deus e não lhe pertence, cobrar por ele é um roubo.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: o melhor tratamento quando sai essa carta está em reforçar sua fé e orar. Peça a Deus que lhe devolva a saúde. Peça que ele dirija seus passos para o profissional que terá a capacidade de ajudá-lo. Ore pedindo para seu médico a iluminação divina e a força necessária para bem realizar seu trabalho. O socorro vem da espiritualidade, assim, acredite que Deus não o deixará desamparado e mentalize sobre você a luz da cura divina. “Invocarei o Senhor, digno de ser louvado, e serei salvo de meus inimigos.”

A ESTRELA: essa carta está ligada à natureza, assim, todos os tratamentos que nos aproximem de uma forma mais natural da cura estariam indicados por ela. Uma atitude positiva, em que os pensamentos alegres e otimistas dominem, será essencial para melhorar sua saúde. Avalie o ambiente onde vive para verificar se há algum problema com a higiene, mantenha também seu corpo limpo. Como essa é a carta dos artistas, a cromoterapia, que lida com as cores para trazer de volta a saúde e a musicoterapia, que trabalha com os sons, estão codificadas por ela e podem ser boas alternativas para seu tratamento.

A LUA ou A NOITE: essa carta mostra a necessidade de curar a mente, pois ela pode ser a causa de alguns dos seus sintomas físicos. O tratamento aqui indicado estaria voltado para a psicologia e para a psiquiatria. Mesmo que você sinta uma certa aversão em deixar que alguém mexa com sua mente, acredite que um profissional experiente e honesto, que não o entupa de remédios, poderá fazer muito por você quando se sentir confuso e

perturbado. Sempre é melhor pagar por uma consulta e conversar com alguém capacitado do que conversar com o primeiro que aparece.

O SOL ou A LUZ: essa carta codifica a boa saúde, na qual o corpo e a mente formam uma dupla barreira para qualquer tipo de mal. A medicina Ayurvédica estaria aqui bem encaixada. Essa medicina engloba conhecimentos vindos de muitos séculos atrás, resgatados e trazidos para o Ocidente por Maharishi Mahesh Iogi, que a reviveu. O princípio básico dessa medicina é que a mente exerce uma profunda influência sobre o corpo e podemos, através dela, recuperar a harmonia física, curando as doenças.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta anuncia sempre uma cura rápida e uma evolução positiva. Essa é a carta do stress, oriundo das cobranças excessivas que a vida vai acumulando sobre nós. A medicina psicossomática está codificada pelo Julgamento. Essa seria a sugestão para tratamento que essa carta indicaria como mais positiva para a pessoa, pois ela promove uma investigação dos motivos pelos quais a doença se instalou.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa é a carta da perfeição. Quando ela aparece, a pessoa não terá problemas para se recuperar, pois a saúde perfeita está ao seu alcance. Talvez seja uma interessante pesquisa ler sobre a cura quântica. Esse tipo de cura abandona a antiga química, anuncia que a mente é superior à matéria, podendo por isso recuperar o corpo com sua força. O tratamento é a chamada medicina Ayurvédica, sobre a qual você poderá ler mais no capítulo adiante, intitulado: "Uma caminhada para a saúde perfeita".

O LOUCO ou O ADEPTO: quando essa carta aparece a pessoa não tem muito interesse por sua saúde e o tratamento pouco lhe importa. Codifico como um tratamento dessa carta os remédios florais do Dr. Bach, pois eles são uma forma de cuidar do emocional, que com o Louco está em crise. A liberdade tem um significado importante para esse Arcano, que é capaz de adoecer se for impedido de viver independentemente. Liberte-se de tudo que o oprima.

CASA 4: EVITAR

A carta que está nesta casa vai dar uma orientação sobre o que deve ser evitado no momento presente, pois pode ser ou vir a ser a causa dos problemas de saúde da pessoa. Ela aparece para mostrar quais são os avisos do corpo, o que ele está lhe pedindo, através do baralho, que você evite. Como nossos comportamentos frente à vida geram reações de oposição, eles terminam por ser muito responsáveis pela nossa saúde. Aproveitamos para citar os tipos de comportamento mais comuns dos indivíduos representados por cada carta, pois talvez a atitude tenha algo a ver com os problemas físicos.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta mostra que nesse momento seu corpo precisa ser estimulado por novidades, mas evite os exageros e o excesso de variedade, seja alimentar, amorosa ou profissionalmente. Desista de querer ser o primeiro e de levar vantagens sobre qualquer um, espere sua vez na fila. Nossos comportamentos negativos retomam de alguma forma e, por vezes, atitudes incorretas podem ser a causa de alguma doença. Seja paciente e tolerante com os menos experientes e com os mais idosos. Aprenda mais sobre sua saúde, lendo a respeito das novas terapias, que nos ligam mais à natureza.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: como essa carta está ligada à

nutrição, evite comer demais. Não compense alguma insegurança ou desgosto com comida. Aproveite um feriado ou uma licença no trabalho para fazer alguns dias de dieta alimentar e perder alguns quilinhos. Se você acha que seu peso é satisfatório, uma dieta de limpeza pode ser útil para limpar os rins e o fígado, por exemplo. Como a Papisa é a carta da mãe, ela pode ter vindo para perguntar como está a nutrição de seus filhos. Talvez seja interessante cortar um pouco os doces, os sorvetes, as bolachas e substituir por mais frutas, cereais e verdes.

A IMPERATRIZ: com essa carta há necessidade de moderar um pouco tudo o que se faz, pois a Imperatriz é apaixonada pela vida e vai muito fundo em sua vontade de viver intensamente. Modere no trabalho, ele pode estar sendo muito desgastante. Evite usar seu poder sem temperá-lo com a doçura. Não se exceda em suas paixões e no sexo, pois isso também deve ter um limite, senão a saúde se ressentirá. Afaste os sentimentos negativos como o ciúme, a raiva, a impaciência, a vaidade. Tudo que possa gerar a tensão nervosa faz mal quando aparece esta lâmina. Não faça uma plástica ainda.

O IMPERADOR: quando essa carta aparece há um excesso de energias vitais, assim, evitar os desgastes é uma constante necessidade. Afaste-se de tudo o que possa causar irritação, pois o Imperador tem raivas violentas, que o levam a enfartes e derrames. Evite comer quando estiver com pressa ou cansado. A alimentação feita dessa forma não nutre e engorda, você nem percebe o que está jogando para dentro. Seja menos apegado e fixo, solte-se de vez em quando. Sua realização profissional é importante, mas não é tudo. Um verdadeiro líder é harmonioso, feliz e não se impõe pela força.

O PAPA ou O HIERARCA: essa carta mostra uma necessidade de evitar tomar muito sol e deixar de manter atitudes de apego, seja com relação às pessoas, seja com suas coisas. Não pegue pesos que forcem demasiadamente sua coluna vertebral, ela pode ser um ponto fraco. Você precisa distribuir sua sabedoria, aconselhar e orientar as pessoas. Assuma seu lugar na sua comunidade. Não fique estacionado nos conceitos antigos, agora tudo vai tão depressa que quem não se renova, é abandonado. Sua saúde vai melhorar muito se você estiver sempre rodeado por pessoas alegres ou mais jovens, pois elas podem reabastecê-lo energeticamente.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta indica que é completamente negativo estar dando oportunidade a situações que levem a conflitos emocionais. Evite o desgaste de estar sempre se sentindo numa

encruzilhada, tome suas decisões e vá em frente. Suas dúvidas podem ser relacionadas com o amor, mas aquelas que estão ligadas ao trabalho também podem perturbar seu físico. Não se alimente quando estiver nervoso, nem fique muitas horas sem comer. É necessário manter a alimentação em horas certas, pois essa carta avisa para prevenir a gastrite e as úlceras estomacais.

O CARRO ou O TRIUNFO: evite controlar as pessoas, dirigir tudo com mão de ferro. Compreenda a essência da vitória: ela está em saber governar a si mesmo e não em dominar as condições externas. Busque a conciliação das suas forças masculina e feminina, reencontre o equilíbrio dessas energias dentro de você. Quando sai o Carro é muito negativo fazer uma viagem nos próximos sete dias. A saúde quer de você mais controle. Cuide dos braços e dos músculos em geral.

A JUSTIÇA: essa carta significa que todo tipo de desequilíbrio na alimentação deve ser evitado. A nutrição deve ser medida, avaliada e julgada com cuidado, pois pode estar sendo a responsável pelos males que se apresentam no momento. Esse Arcano dá a cada um o que merece, assim, muitos de seus males podem ser oriundos de atitudes passadas que agora retomam para cobrar seu preço. O lar, o trabalho e a saúde estão muito ligados, aproveite para perceber como estão esses temas dentro da sua vida.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: é necessário evitar o afastamento e as atitudes que o isolam dos outros. Para essa carta a melhor terapia é o calor humano, o afeto e o carinho. Se essas coisas estão faltando na sua vida, muito provavelmente sua cura demora a acontecer. Evite também o egoísmo, que pode fazer você acumular tudo, sem saber gastar. A profundidade e a concentração são boas qualidades que essa carta traz, mas há horas em que é necessário brincar e dar risadas, isso só se consegue saindo da casca e indo atrás das pessoas.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: as alternâncias de estado de saúde são frequentes quando aparece essa carta. Convém evitar o excesso de movimentação, as viagens constantes, os riscos que desgastam. Talvez você esteja numa atividade profissional na qual o movimento seja importante e a cada dia precisa arriscar-se de alguma forma. Com o tempo seu corpo começará a se ressentir das tensões e os problemas surgirão. A pressão sanguínea deve ser controlada com assiduidade. Desenvolva um método mais racional nas suas atividades, em geral quem se agita demasiadamente produz pouco.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: com essa carta, seu corpo quer

lhe pedir para que se afaste totalmente de sexo inseguro e drogas. Não quer dizer que você já esteja correndo riscos, mas poderá vir a corrê-los ou há alguém perto de você já envolvido. Enquanto esses problemas fazem parte das reportagens da televisão ou das campanhas do Ministério da Saúde, eles parecem ter pouca força, mas quando você conhece alguém com aids ou derrubado pelo vício, isso assusta de verdade. Não se destrua dessa forma.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: carta de impedimentos e de falta de força vital. Evite as situações que possam deixá-lo assim, amarrado e sem vida. Procure saber se está anêmico. Encontre alguém que possa ajudar a tirá-lo da estagnação, tem de ser uma pessoa muito positiva e amiga, alguém que lhe dê os empurrões na hora certa. O pior para você, quando sai essa carta, é não agir, por isso qualquer atitude será melhor para sua saúde do que nenhuma. Evite o comodismo como um veneno mortal, reencontre dentro de você a alegria de viver cada dia um novo dia.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: não é um bom momento para cortes ou para transformar sua vida. Evite tomar atitudes drásticas e sem retomo. Sua saúde poderá se ressentir de uma séria crise que ameaça surgir. Embora você vá passar por um período difícil, mais tarde tudo ficará melhor, ainda que totalmente diferente. Evite nesse instante fazer uma operação cirúrgica, consulte mais um médico ou espere alguns dias, até que esteja mais forte. Apesar da crise, a Morte anuncia o corte do mal.

A TEMPERANÇA: não gaste inutilmente suas energias, controle os líquidos do seu corpo, equilibre sua vitalidade. Convém, quando sai essa carta, atentar para a maneira como está trabalhando suas emoções, elas podem estar de alguma forma interferindo na sua saúde. Evite situações de muita desorganização e o barulho, faça contato com a homeopatia quando se sentir doente. Se tem o hábito de substituir a água pelos sucos, refrigerantes ou cerveja, lembre-se de que a água é o seu líquido, para você ela pode ser um remédio. Já experimentou ficar 24 horas só tomando água?

O DIABO ou A PAIXÃO: afaste-se dos ambientes negativos e das pessoas espiritualmente pouco evoluídas, algum mal pode vir e causar uma doença. Fortaleça sua aura com orações e meditações. Pratique boas ações em favor dos menos favorecidos pela sorte, como os velhos e as crianças desamparadas. Não ceda às tentações dos pra zeres fáceis e da alegria passageira que essa carta anuncia, mais tarde você terá de carregar o peso dos erros passados, pois assim como traz as paixões, esse Arcano traz consigo o castigo.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa carta anuncia o que vem de repente, sem que se possa fazer nada. Evite viajar por sete dias, nadar em águas fundas, praticar esportes perigosos, sair à noite. Dirija com cuidado, faça tudo com cautela dobrada, não mexa com fogo. Reforce suas defesas com orações ao seu anjo de guarda ou com salmos. Essa carta mostra uma tendência, mas dá a oportunidade de afastar o mal através da fé. Se precisar viajar faça antes o salmo 120, que protege os que saem de casa. "Guardará o Senhor a tua partida e a tua chegada, desde agora e para sempre."

A ESTRELA: evite as pessoas e os lugares pouco limpos, pois poderá ser de alguma forma contaminado. Afaste-se de quem está espirrando ou com gripe, pois há nesse momento uma sensibilidade e você poderá ser atingido por gripes ou até pneumonia. As atitudes pouco práticas, que o afastem de realizações efetivas, podem ser agora a causa de alguns dos seus problemas psíquicos, que acabarão se refletindo no corpo físico. Use a beleza, a arte e a luz da Estrela para se recuperar. Nunca abandone o otimismo e a esperança, porque eles são para você um excelente remédio.

A LUA ou A NOITE: evite as atitudes e as situações que lhe causem confusão mental. Há o risco de se enganar quanto ao tipo de tratamento ou profissional mais adequado ao seu mal físico. Ponha os pés no chão e não fantasie, pode ser que você não esteja real mente doente, só fica imaginando as doenças e criando com sua mente sintomas que não são reais. Evite mexer com as energias do astral ou com forças ocultas por esse período, pois poderá ficar um pouco confuso.

O SOL ou A LUZ: essa carta representa a boa saúde, uma condição física de total força e vigor. Ela fala de evitar os excessos que sobrecarreguem o coração, mas mesmo assim, garante que a saúde não sofrerá dano, caso se abuse um pouco. Com esse Arcano não há problemas nem riscos, tudo está muito bem. Nada a evitar, nenhum risco a correr. Avalie suas amizades para ver se elas não o levam a fazer algo que o esteja prejudicando.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: evite deixar que a família ou o trabalho o sufoquem, gerando uma situação em que o peso fique quase insuportável. Aprenda a dar um pouco de si, mas sem se entregar totalmente, para não acabar se anulando. Há um chamado, que pode ser interno ou externo, para uma renovação. Como essa carta anuncia a hora de ser julgado, lembre-se que nosso corpo nos devolve conforme lhe damos, trate-o bem.

O MUNDO ou O UMBRAL: saúde perfeita, satisfação nos três níveis: espiritual, emocional e físico. O equilíbrio anunciado por essa carta é quase uma utopia, de tão magnífico que se anuncia. Ele é a meta final de todo ser que deseja cada vez mais se aprimorar. Quando aparece o Mundo não há nada a evitar, pois está tudo cem por cento bem.

O LOUCO ou O ADEPTO: essa carta mostra que as atitudes de descuido podem ser uma constante. A pessoa deve evitar tratar seu corpo como uma máquina. Quase tudo está necessitando de uma revisão: a alimentação, os exercícios, a higiene mental e física, a parte psíquica. Com certeza quem está governado pelo Louco nem liga para isso, mas talvez a carta sirva para você como um alerta, a fim de que não acabe como ele, tão desligado do corpo. Afinal, não é só a cabeça e o espírito que contam.

CASA 5: CONCLUSÃO

Nesta casa será apresentada uma previsão para a saúde futura da pessoa que faz a consulta. Ela é a conclusão de tudo o que já foi dito pelas outras cartas, mas a carta dessa casa tem o poder de anular os aspectos negativos, quando acontecer de ela mesma ser uma carta positiva. Na leitura sobre a saúde, essa é para mim a carta mais importante, pois é ela quem me indica o que vai acabar acontecendo. Às vezes, quando as cartas anteriores começam a ficar meio pesadas, eu viro essa lâmina antes de terminar, para ver se há uma confirmação de negatividade. Quando ela é boa, eu sei que os aspectos intensos das outras cartas, caso sejam negativas, já estão atenuados daqui para frente.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: uma carta muito interessante para conclusão, ela mostra que vai acontecer um novo início e que ele está de alguma forma ligado à saúde. Pode ser que a pessoa faça algum curso muito informativo nessa área, que acabe por lhe mostrar novas visões e maneiras de se tratar o corpo. Outra opção é que um tratamento ainda novo vai dar resultado para alguma doença que esteja incomodando. Até agora não há nada sério, mas perceba-se bem, pois pode estar no início um processo de desequilíbrio que só viria a se manifestar mais para a frente. E hora de inovar.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: como conclusão essa carta é positiva. Ela mostra que com cuidado e atenção à saúde ficará muito bem. Essa lâmina indica a necessidade de cuidar da alimentação e também fazer

alguns exames, caso tenha dores no baixo ventre. Uma codificação que liga esse Arcano à gravidez, fala que a família pode crescer. A Papisa mostra que uma pessoa dedicada pode ajudar muito num momento de doença, talvez seja a representação de uma enfermeira ou de alguma pessoa amiga. É hora de fazer regime.

A IMPERATRIZ: uma carta de muita vitalidade, mas de nervos à flor da pele. É uma carta bastante positiva, ela garante que a pessoa tem boa saúde. Caso exista algum problema, ele será resolvido, mas pode saber que os gastos serão grandes. Tempere suas explosões de temperamento com a ternura, você verá como as coisas vão melhor depois que se aprende a comandar através do amor. Essa carta tem poder para anular outros aspectos, mais negativos, das cartas que estão nas casas que a antecedem na consulta. Talvez a Imperatriz tenha vindo indicar uma cirurgia plástica, pois a vaidade é um dos conceitos dessa lâmina. É hora de procurar o melhor que o dinheiro pode lhe dar.

O IMPERADOR: um ótimo Arcano nessa posição, pois essa é uma carta de poder. Quando ela aparece na conclusão, a pessoa vai recuperar sua saúde, caso esteja doente. Qualquer indicação negativa de uma das cartas que a antecederam será anulada pela força que ela contém. O problema pode ser quando a pessoa continua a manter um ritmo muito desgastante em suas atividades, mesmo sabendo que isso a está prejudicando. Tenha mais calma, seja menos rígido e ambicioso. O poder só vale se exercido com amor. É hora de ser mais flexível.

O PAPA ou O HIERARCA: uma excelente carta de conclusão. O Papa indica saúde forte e vida longa, embora a pessoa tenha vários e válidos motivos para estar se queixando. Essa é a lâmina do Tarô que mostra um favorecimento para encontrar o médico certo que resolva seu caso nas horas de doença. O casamento aparece aqui como fator de boa saúde, pois os deveres matrimoniais são um prazer sempre renovado. Quando um casal envelhece junto, mantendo o amor por meio das lutas em comum, sua vida pode ser muito mais plena de felicidade e saudável. É hora de ir ver o médico.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: uma carta de encruzilhada e de dúvidas muito sérias. Quando ela aparece nessa posição, a pessoa está dividida entre duas opiniões médicas, entre dois tipos de tratamento, entre dois médicos. Esse conflito só está atrasando seu restabelecimento. Pode ser que um problema afetivo seja a origem de seu mal físico e tenha de ser

bem resolvido para que possa recuperar a saúde. Se quiser mais uma informação, tire outra carta dentre aquelas que ficaram ao lado. E hora de decidir.

O CARRO ou O TRIUNFO: essa carta encerra uma parte do Tarô, seu primeiro ciclo. É uma carta muito positiva e traz a certeza de que a boa saúde está garantida. Mesmo que haja doença, a recuperação está a caminho. Os problemas musculares podem incomodar, mas com equilíbrio tudo se arranjará. Quando o Carro está regendo, você tem capacidade para bem governar suas energias, harmonizando-as facilmente. Esse Arcano também tem o poder de anular a influência das cartas negativas que, talvez, tenham saído anteriormente. É hora de tomar a direção da sua saúde.

A JUSTIÇA: essa é a lâmina do Tarô que está ligada ao equilíbrio. A saúde deve estar bem, mas se não estiver, há necessidade de haver um certo equilíbrio para poder restaurá-la. Um excesso de inércia pode estar prejudicando ou fazendo o peso aumentar. Se você trabalha muito tempo sentado, pense em compensar com algum exercício físico e comida leve. Os problemas aqui não são sérios, mas exigem atenção, pois a Justiça dá o que cada um merece. Quem se cuida mais terá, sob a influência dela, mais saúde. É hora de fazer por merecer.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: como conclusão essa carta não é excelente, mas pelo menos traz a indicação de vida longa e de uma saúde que resiste a muitos problemas. Cuide dos ossos, dos dentes, das costas. Anule uma tendência à tristeza, à solidão e ao mau humor. Com esses procedimentos o Ermitão afasta as pessoas e se priva do que mais pode curar seus males: o calor humano. Sempre que ele aparece nessa casa podemos garantir uma vida que ultrapassa os setenta anos. Fazer um plano de saúde pode ser interessante, pois ele se mostrará economicamente vantajoso com o tempo. É hora de ir atrás da alegria.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: a carta do Arcano X é bastante positiva em geral. Nessa casa ela conclui que a saúde não vai ficar como está, pois com a Roda nada permanece estável. Quem está doente, sarará; quem está saudável, pode vir a ter algum problema, embora nada sério. A vida é como essa lâmina: um sobe e desce constante. Com ela, não há mal que sempre dure nem bem que nunca se acabe. Não corra riscos, nem viva muito agitadamente, sua saúde pode refletir seus excessos. É hora de esperar o giro da Roda.

A **FORÇA ou A PERSUASÃO:** essa carta é uma excelente

conclusão, pois aqui só contam seus aspectos positivos. Ela indica a capacidade de dominar com sua força interior qualquer problema de saúde que possa vir a incomodá-lo. Caso já esteja doente, desperte em você essa energia e ponha-a em ação. Enfrente e elimine o mal físico com a força mental. Nosso cérebro é uma poderosa arma na luta contra a doença, faça cursos de controle mental ou leia sobre esse tema e também sobre a cura quântica. Nem tudo o que está nos livros pode falar ao seu coração, mas muito disso tem a ver com você. É hora de usar sua força.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: nessa casa esse Arcano um pouco morno não está muito bem-posicionado, pois ele é meio fraco para uma conclusão. Amarrado e impedido de agir, quem quer que a doença o deixe assim? Quando sair essa carta aqui, imagine que não é a doença que irá abatê-lo, tirando sua vontade de viver, mas sim que é você quem irá se livrar dela. Vire a carta e veja como a figura parece dançar. Consiga inverter sua posição. É hora de ver tudo sob outro ângulo.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa carta vem anunciar como conclusão exatamente o fim de um mal. Com ela a saúde retoma e nada mais irá preocupar. A lâmina da Morte anuncia uma crise muito dura, mas depois que passa esse período árduo, tudo fica melhor do que era antes. Talvez reste alguma marca, mas ela será apenas para você dar mais valor à vida do que antes. Pode ser também um aviso para mudar os antigos hábitos pouco saudáveis. É hora das transformações.

A TEMPERANÇA: uma carta harmoniosa e muito simpática para dar a conclusão. Ela anuncia que tudo flui e fica como está mais algum tempo. Se há doença, esta evoluirá com pouca seriedade até que a cura venha. Se há saúde, esta permanecerá garantida. Não é uma carta de fazer operações, seria melhor um tratamento suave como o homeopático. Deixe o tempo passar e não faça nada de radical, espere que tudo caminhe por si, sempre suavemente, prazerosamente. É hora de temperar.

O DIABO ou A PAIXÃO: para conclusão essa carta é muito pouco favorável. Ela vem mostrar que a confusão se instala e que a pessoa pode se tomar uma vítima de espíritos inferiores e de males espirituais. Quando o Diabo está terminando a consulta, convém reforçar a espiritualidade e cuidar para não ser alvo de sérios problemas. Você tem seu livre arbítrio exatamente para poder escapar do mal. Vire as costas a esse tipo de energia nociva e diga não às tentações, pois assim poderá evitar facilmente esse mal. A carta nunca mostra um fato consumado, mas a

tendência, de modo que se possa anulá-la a tempo. É hora de dizer não às paixões.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: o anúncio de uma grave situação, que pode chegar a comprometer a saúde, está firmado por essa carta. Quando ela vem como conclusão, escute seu aviso como uma necessidade de tomar muitos cuidados. O mal que a Torre anuncia está sempre dentro do inesperado, do acidente, do descuido fatal. Ela dá o aviso de que é interessante reforçar os mecanismos de defesa espiritual e ter muita fé em todos os momentos, além de ficar alguns dias de sobreaviso. Eu já passei por um instante desses e minha profunda fé na justiça de Deus salvou meu filho. Ore e peça, pois você receberá. "Meus olhos estão sempre postos no Senhor, porque ele meus pés livrará do laço." É hora de ter fé.

A ESTRELA: uma carta muito bonita para conclusão, a Estrela traz uma luz que lhe é única. Essa é a carta do otimismo e da esperança, uma carta muito especial. Mesmo que se esteja atravessando um instante muito difícil, ela garante que há no final a volta às boas e favoráveis condições físicas. Use a beleza e a arte para manter sua mente iluminada. Essa lâmina indica uma certa dificuldade em lidar com os assuntos mais práticos, por isso é sempre bom aconselhar a pessoa a se manter com os pés firmes no chão. É hora de ser otimista.

A LUA ou A NOITE: uma carta meio escura e complicada. A pessoa que se consulta está enganada ou não consegue ver sua situação como ela é realmente. Há algo oculto ou um pouco nublado. Pode ser que se esteja esperando o que é impossível de acontecer. Se você está bem de saúde, investigue qualquer sintoma que venha a ter, pois um problema pode estar escondido e logo aparecerá. Se há doença, trate de descobrir tudo sobre seu mal. É uma carta complicada para a conclusão, por vezes ela anuncia um estado mental pouco sadio. É hora de descobrir um segredo.

O SOL ou A LUZ: essa é uma das melhores cartas possíveis para concluir a consulta. Quando ela aparece nessa posição, podemos dizer que nada de negativo que as cartas anteriores passaram terá força, pois essa carta anula toda e qualquer doença. Ela representa a boa saúde em sua plenitude, da qual a felicidade é a resultante. Quando há doença, o restabelecimento será rápido e surpreendente. Ela conserva e mantém por muitos anos a boa condição física. Se a pessoa é casada, esses benefícios se estendem ao cônjuge. É hora de aproveitar a boa saúde.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa é uma carta

positiva para a conclusão. Embora seja um pouco pesada a situação, esse Arcano mostra que o anjo soará sua trombeta e que haverá uma renovação. É uma recuperação que vem a curto prazo, como se a cura viesse de Deus. Prepare-se para ser julgado, pois essa redenção só se dará se você a merecer. Uma certa cobrança familiar poderá estar pressionando ou causando a doença. Talvez a cobrança aqui seja também o excesso de responsabilidades com alguma pessoa idosa ou doente, que exige constante atenção. É hora de ser julgado.

O MUNDO ou O UMBRAL: como conclusão, essa carta é a melhor possível. Aqui a perfeição da saúde e a recuperação se dará nos três níveis: físico, espiritual e emocional, gerando um estado de completa felicidade. Não há no Tarô nenhuma carta mais positiva que o Umbral, quando um homem chega aqui atinge um estado de perfeição maravilhoso. É hora de aproveitar a saúde perfeita.

O LOUCO ou O ADEPTO: na casa da conclusão essa carta não está com força para anular outros aspectos negativos surgidos por acaso anteriormente. Ela vai depender muito das outras cartas que formam o esquema da consulta. Se elas são em sua maioria positivas, ela também terá força positiva. Mas se as outras cartas forem pesadas, ela tenderá à negatividade. Gosto muito de fazer um teste quando sai essa carta. Mentalizo: A saúde dele(a) está bem? Em seguida pergunto a quem está se consultando: "Você acha que esse homem da carta cai no abismo que está a sua frente?." A pessoa que diz que cai, tende a estar mal de saúde; a que negar, tende a estar bem ou a sarar.

CASA 6: UMA MENSAGEM

Nesta casa a consulta se encerra. Terminar com uma mensagem das cartas sempre é agradável, pois pode ajudar a fechar um entendimento que foi evoluindo através da leitura do Tarô. Muitas vezes nesse momento a pessoa "arruma" a cabeça, pondo em ordem seus pensamentos sobre tudo o que leu ou ouviu durante a consulta.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: ter saúde é ser feliz: Essa carta anuncia que sua saúde depende muito das escolhas que fizer. Assim como o Mago, que tem vários elementos sobre sua mesa, você tem à sua disposição muitas opções: pode fumar ou não, pode abusar de doces e gorduras ou não, pode fazer exercícios físicos ou não, pode aprender mais

sobre seu corpo ou não. A mensagem dessa carta é: use corretamente os elementos que a vida põe ao seu alcance.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: quem usa apenas o critério do sabor para escolher sua alimentação está correndo o risco de encurtar sua vida. Numa medida menos severa, terá doenças que poderiam ser muito facilmente evitadas, caso seguisse uma dieta mais equilibrada. Os alimentos servem para manter as funções do corpo e produzir movimentos. Eles suprem o corpo e formam os tecidos: você é na verdade o que você come. A mensagem dessa carta é: pense na sua alimentação e aprenda mais sobre esse tema.

A IMPERATRIZ: essa carta fala muito da beleza e da vaidade. Ser bonito faz bem à cabeça. Homens e mulheres fazem de tudo para manter a beleza da juventude através dos anos. Se suas rugas incomodam e você pode, por que não fazer a sonhada plástica? Contudo, muitas vezes isso não traz a satisfação pretendida. A verdadeira beleza está dentro da pessoa. De alguma forma, as pessoas apenas interiormente bonitas acabam tendo um belo rosto na sua velhice. Seus olhos têm um brilho diferente, seu sorriso é simpático. A mensagem dessa carta é: o equilíbrio respiratório, mental e alimentar faz sua beleza natural aflorar.

O IMPERADOR: o ser humano envelhece muito antes do que deveria. Uma das grandes causas desse envelhecimento precoce está no sedentarismo. Músculos, articulações e circulação pouco exigidos se atrofiam e acabam danificados. O excesso de conforto é um dos motivos da vida tão parada. No escritório e na escola ficamos sentados, em casa nos derramamos no sofá vendo televisão. A mensagem dessa carta é: abandone a ociosidade, fuja da preguiça.

O PAPA ou O HIERARCA: sua vida feliz depende muito da sua moral. Quem pensa, aspira, diz e faz o bem, usa seus poderes mais fortes. Movimenta energias que lhe permitem chegar, sejam quais forem os obstáculos, à harmonia, ao sucesso, ao amor e à saúde. Os pensamentos corretos, as boas palavras, as ações benéficas são muito importantes para manter a saúde. A mensagem dessa carta é muito antiga e você já a conhece, por isso medite um pouco na verdade nela contida: “Mente sã em corpo são.”

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta mostra muitas dúvidas, diversos caminhos, além da confusão na vida afetiva. Quando ela sai a pessoa está numa encruzilhada. Analisando do ponto de vista da saúde, ela mostra uma necessidade de fazer nessa área também as escolhas certas. A

escolha de como vai se alimentar, como vai se exercitar, como vai respirar pode ser essencial fator de bem-estar físico. A mensagem dessa carta é: faça as escolhas certas.

O CARRO ou O TRIUNFO: esse Arcano indica uma capacidade de dirigir a vida, harmonizando suas tendências internas. A independência é a característica dessa carta. Uma pessoa independente não se deixa prender por nada que prejudique sua saúde, como: álcool, fumo, preguiça, gula, sexo. Mesmo quando não temos aquilo de que nós gostamos, podemos ser felizes, se tivermos uma consciência clara de que nos é prejudicial. A mensagem dessa carta vem do filósofo romano Epicteto, que foi escravo: "Não faça sua felicidade depender daquilo que não depende de você."

A JUSTIÇA: um carta que mostra a situação de equilíbrio, essa carta está muito ligada à ideia de repouso. Quando o descanso se segue a uma atividade física, ele é indispensável e recuperador. Parar de fazer uma ginástica, interromper uma corrida, sair do trabalho e ir para casa ficar sentado não é descansar. O verdadeiro repouso pode ser obtido através de alguns recursos, como: mudar a atividade, dormir, relaxar ou meditar por alguns minutos. A mensagem dessa carta é: evite a fadiga, assim como evita o ócio.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: essa carta mostra um homem que se isolou do mundo. Ele o fez por motivos seus, que podem ter sido vários: desilusão amorosa, pobreza, estudo, velhice. Essa é um; carta de saúde forte e vida longa, mas indica tristeza. Afastando-se das pessoas, ele corre o risco de perder a fonte de cura que mais poderia fazer por ele: o afeto. A mensagem para essa carta é: o calo humano cura mais que os remédios.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: essa é uma carta muito ligada ao destino. Por que nascemos no Brasil e não num pai de primeiro mundo? Por que nascemos numa família que quis que fôssemos estudar em vez de ir desde cedo trabalhar na roça? Por que nascemos mulher em vez de homem (ou vice-versa)? Essas e muitas outras condições determinam desde o nascimento nosso karma, elas independem da nossa vontade. Qualquer condição cármica pode ser alterada, contudo, por um poder que é dado a cada ser humano que nasce: o livre-arbítrio. Exercendo o poder do livre-arbítrio, podemos também modificar nossa saúde. A mensagem dessa carta é: exerça corretamente o seu livre-arbítrio para manter seu corpo perfeito.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: essa é a carta do domínio através da força. Quando ela aparece, sabemos que a força pessoal pode ser usada

para a cura, mas também que a pessoa corre o risco de ser subjugada por uma força negativa como a dos vícios. Algumas dependências são naturais, como a de um filho pela mãe e aquela que sentimos com relação à pessoa amada. As dependências que nos prejudicam não são naturais, e por serem artificiais, causam muito mal à saúde. A mensagem dessa carta é: não se tome dependente de uma força que pode lhe causar mal.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: nem sempre se pode viver como é da nossa vontade. Quando, por condições externas, nos encontramos tolhidos e sentimos que não há o que fazer, pode parecer mais fácil se acomodar. Os que, em vez de se recolherem à apatia, encontram um modo de ver sua situação de um outro ângulo, podem ter esperança de dar uma virada. Faça assim sempre que ficar impedido por um problema de saúde, vá buscar uma outra forma de enxergar sua posição. A mensagem dessa carta é: veja como é o outro lado do seu problema.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa carta mostra que é hora de promover cortes naquilo que está sobrando em nosso corpo. A natureza nos dotou de várias funções físicas com essa finalidade. O que seria de nós se não pudéssemos eliminar nosso lixo interno? Mas apesar disso algumas toxinas e a gordura se acumulam. Para facilitar a tarefa do seu corpo, use alguns recursos de apoio, como: ir à sauna, tomar um dia inteiro só água, fazer exercícios respiratórios, praticar algum esporte que queime as gorduras. A mensagem dessa carta é: corte tudo o que está sobrando.

A TEMPERANÇA: essa carta está ligada aos líquidos do nosso corpo e ao metabolismo. Viver de acordo com o que ela, que encerra mais um ciclo no Tarô, indica, é mais fácil do que parece. Basta deixar que tudo flua harmonicamente. Quando com alguma atitude atacamos nosso corpo, estamos iniciando um retrocesso evolutivo. Além das agressões alimentares e comportamentais, muitas vezes temos por hábito a automedicação. Os remédios alopáticos têm sua indicação e sua hora, bem como os remédios homeopáticos. Se chegar à conclusão de que precisa de um remédio que alivie uma dor ou um sintoma, procure seu médico. A mensagem dessa carta é: deixe que seu corpo se regule por si, mas quando precisar de ajuda, vá atrás de quem estudou para curá-lo.

O DIABO ou A PAIXÃO: uma carta negativa em geral não pode dar uma mensagem muito bonita, mas quando esse Arcano aparece, ficamos alerta. Leia o que escrevi sobre ele nas codificações das casas anteriores e prepare seus escudos contra alguma sedução ou engano possíveis. Afaste-se

de tudo o que lhe pareça duvidoso e confuso, mesmo que creia na sua integridade, pois o Diabo é um perito na ilusão. A mensagem dessa carta é: o mal só atinge a quem se sintoniza com ele.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: a soma dos algarismos que formam o número dessa carta, o dezesseis, resulta 7, o número da espiritualidade. Os danos à saúde que essa lâmina anuncia podem ser evitados pela fé. A necessidade de reforçar sua crença em Deus por meio de orações está presente. Chame Deus para dentro de si, pois ele quer estar aí. "Deus está em nós e em nós é perfeito o Seu amor." A mensagem dessa carta é: confie no poder da fé para afastar os males físicos.

A ESTRELA: essa carta está ligada à natureza. A natureza é plena de energias e contém os elementos necessários à vida e à saúde. Quando praticamos atos lesivos à natureza, estamos destruindo fontes de cura e bem-estar. A falta de higiene com nosso corpo e com o nosso planeta têm a mesma dimensão de grave dano. Para conservar a saúde é necessário manter nossa casa no Universo em ordem. A mensagem dessa carta é a mesma dos ecologistas: preserve a natureza.

A LUA ou A NOITE: essa é uma carta que está muito ligada aos diversos e variados estados mentais. Uma mente perturbada pode gerar as doenças mais variadas: paralisia, cegueira, ataques cardíacos. Quando uma doença é oriunda de uma mente confusa, ela pode se tomar até mesmo incurável. Mas por outro lado, hoje sabemos muito claramente que a mente também cura. Quando a Lua aparece, sempre é bom manter uma vigilância sobre nossas fantasias, pensamentos negativos e conflitos internos, para não sermos atingidos por esses venenos, como podemos ser atingidos pelo contágio com bactérias e vírus. A mensagem dessa carta é: afaste os pensamentos negativos e os que não são reais.

O SOL ou A LUZ: essa carta é muito positiva, ela não apresenta nenhum problema ligado à saúde, pois anuncia que a pessoa que se consulta está ou ficará em breve em sua plenitude física. Quando essa lâmina aparece está tudo bem, não há motivos para se preocupar. A mensagem para essa carta é: ofereça a Deus seus atos, palavras e pensamentos, pois ele está dentro de você.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta mostra um momento de cobrança e impedimentos que já está para ser resolvido. O anjo

já anunciou, com o soar de sua trombeta, que chegou a hora de renascer. Quando essa carta aparece nesta casa, sabemos que tudo melhora muito rápido. Qualquer excesso que esteja sufocando, como a família, o trabalho e as preocupações, serão logo resolvidos. A mensagem dessa carta é: ouça o chamado que o fará despertar.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa é a melhor carta do Tarô. Ela sempre vem para mostrar que a perfeição está a um passo. Sua vibração se faz sentir nos níveis físico, espiritual e emocional. Além da saúde, ela promete amor e fé. Tudo muito bem para você. A mensagem dessa carta é: você chegou ao umbral, agora cruze-o.

O LOUCO ou O ADEPTO: essa carta mostra que a liberdade é muito importante nesse instante. A vida interior está levando a pessoa a se afastar dos problemas materiais e por isso ela pode vir a ser taxada de louca. O que a pessoa regida por essa carta faz, está só no entendimento dela e não cabe a nós julgá-la. Se há prejuízo da saúde que se tome irreversível, talvez se possa tentar trazê-la à razão, mas eu não sei se dará resultado. Sempre me lembro de uma época em que meu irmão, então adolescente e hippie, resolveu que seus dentes seriam naturalmente limpos pelas frutas que comia. Minha mãe precisou fazer valer a força, com o forte argumento de que, enquanto era ela quem pagava o dentista, ele teria que continuar a usar a escova para limpá-los. A mensagem desta carta é: vá atrás da sua verdade, mas pense um pouco adiante.

A CONSULTA DA SAÚDE

CASAS / ARCANOS	1. A SAÚDE	2. O PONTO FRACO	3. TRATAMENTO	4. EVITAR	5. CONCLUSÃO	6. MENSAGEM
O MAGO	Boa saúde Espiritual	Espírito, Aura	Algo novo, Respiração	Exageros, Negatividade	Novo início, Estudo	Use os elementos
A PAPISA	Boa saúde, Gravidez	Útero, Ovários Próstata, Seios, ntestinos	Nutrição, Exames	Comer demais, Doces	Cuidado e Atenção	Veja sua alimentação
A IMPERATRIZ	Energia Boa saúde	Nervos, Gravidez	Usar a mente, Gastos, Plástica	Sentimentos negativos	Tudo bem, Plástica, Gastos	Busque a beleza
O IMPERADOR	Vitalidade forte	Articulações, Febres, Alcoolismo	Exercícios, Descanso	Desgastes Stress	Recuperação mais calma	Faça atividades físicas
O PAPA	Vida longa Probleminhas	Coluna, Dor de cabeça, Vista	Ir ao médico especialista	Sol demais, A ‘velhice'	Vida longa, Ir ao médico	Mente sã em corpo são
O NAMORADO	Dúvida, Ver o emocional	Emoções, Gastrite, Pulmões	Dúvida, tire mais uma carta	Conflitos emocionais, Nervoso	Dúvida, tire outra carta	Faça as escolhas certas
O CARRO	Boa saúde a caminho	Músculos, Braços	Acupuntura, Shiatsu, Do-ln	Controlar os outros, Viajar	Capacidade para dirigir as energias	Não seja dependente
A JUSTIÇA	Equilíbrio, Lentidão	Peso, Intestinos	Alinhar os chakras	Desequilíbrios, Julgar	Equilíbrio, Comida leve	Evite o stress
O ERMITÃO	Vida longa Mais alegria	Reumatismo, Ossos, Dentes, Joelhos	Calma, Médico alopata	0 afastamento 0 egoísmo	Vida longa resistente	Busque o calor humano
A RODA DA FORTUNA	Vai mudar Vai e volta	Circulação, Vai e vem	Exame de sangue	Muita agitação Riscos	Vai e vem, Não arrisque	Use seu livre-arbítrio
A FORÇA	Domínio interfere	Sexo, Drogas	Massagem, Sauna	Drogas, Sexo inseguro	Use sua força interior	Não seja um dependente
O ENFORCADO	Suspensa, Apatia	Anemia, Fadiga	Melhorar o ânimo	Apatia, Desânimo	Veja tudo de outro ângulo	Veja o outro lado
A MORTE	Fim da doença	Crise, Pele	Mudar, Transformar	Os cortes, Cirurgia	Fim do mal, Transformações	Corte o que está sobrando
A TEMPERANÇA	Tudo flui, Fica igual	Rins, Sangue, Bexiga	Homeopatia, Água	Pouco líquido, aumente	Tudo flui, Temperar	Seu corpo sabe se regular
O DIABO	Confusa, Conflitos	Confuso, Garganta	Evitar negatividade	Lugares ou pessoas negativos	Confusão, Escape	Não sintonize o mal
A TORRE	Queda, Cuidado!	Grave, Busque a fé	Orar, Ter fé	Correr perigo	Grave situação, Tenha fé	Confie no poder da fé
A ESTRELA	Harmonia, Limpeza	Mãos, Pneumonia	Natural, Cromoterapia, Musicoterapia	Falta de higiene, Frio	Luz que vem, Otimismo	Preserve a natureza
A LUA	Variável, Cabeça confusa	Mente, Mal oculto	Tratar a mente, Psicólogo	Confusão mental	Complicado segredo	Afaste o irreal e a negatividade
O SOL	Melhor carta, Ótima saúde	Não tem	Boa saúde, Ayurveda	Excessos sobre coração	Boa saúde	Ele está dentro de você
O JULGAMENTO	Vai melhorar, Prende	Coxas, Fígado, Vesícula	Cura rápida Medicina psicossomática	A família, Não se anule	Renovação, Cobrança	Ouçao chamado
O MUNDO	Saúde perfeita	Não tem	Perfeição ayurvédica	Tudo está bem	Ótima saúde	Cruze o umbral
O LOUCO	Não se cuida	Pés, Não se cuida	Não faz tratamento	Descuido, Má nutrição	Vai cair?	Vá atrás da sua verdade

A QUESTÃO DO TEMPO

Em qualquer consulta ao Tarô, sempre acaba surgindo alguma dúvida relacionada com o tempo em que determinado fato, que aparece na leitura, irá acontecer. Há diversas maneiras para se estabelecer a questão do tempo com as cartas do Tarô. Algumas usam as cartas dos Arcanos menores, outras usam as cartas dos Arcanos maio res. Optei por mostrar algumas formas de se estabelecer o tempo através dos Arcanos maiores, pois esse trabalho está mais voltado para eles.

Na consulta descrita no capítulo anterior, sempre foi sugerido colocar as cartas que não se usa no esquema, ao lado, para futuras dúvidas. Iremos, então, usá-las quando aparecer uma pergunta relativa ao tempo. Para exemplificar melhor, se aparecer na leitura uma operação cirúrgica para o futuro e a pessoa quiser saber para quando será isso, peça-lhe que retire uma das cartas do maço que está ao lado e faça através dessa carta a avaliação pedida.

Uso, indiferentemente, um dos processos descritos a seguir, deixo que a intuição faça a escolha por mim. Você pode optar por um deles; mas poderá, e será bem mais efetivo, fazer uma adaptação ou inventar seu próprio processo. Uma vez estabelecida sua maneira, use-a sempre da mesma forma, pois isso fará com que as forças do Tarô sejam mais e mais ativadas e você nunca errará ao fazer uma previsão relativa ao tempo.

PROCESSO 1: UMA IDÉIA DE TEMPO

Nesse processo o tempo não é marcado em dias, meses ou anos exatos, mas sim em espaços um pouco indefinidos. As palavras-chave desse método são JÁ, EM SEGUIDA, MÉDIO PRAZO, LONGO PRAZO, NUNCA.

Como JÁ, define-se um prazo que vai do momento da consulta até no máximo uma semana para a frente. As cartas que codifico como JÁ são: o Mago ou o Prestidigitador, o Namorado ou a Escolha, a Roda da Fortuna ou o Karma, o Sol ou a Luz, o Mundo ou o Umbral, o Louco ou o Adepto.

EM SEGUIDA é um espaço de tempo que iria até um mês, no máximo, pois o fato já está encaminhado. As cartas para esse tempo podem ser: a Papisa ou a Sacerdotisa, o Papa ou o Hierarca, o Carro ou o Triunfo, a Estrela, a Lua ou a Noite.

A MÉDIO PRAZO considera-se que o acontecimento precisa de algum tempo para se efetivar, cerca de seis meses. As cartas que falariam desse tempo são: a Imperatriz, o Imperador, a Justiça, a Força ou a Persuasão, a Temperança, o Julgamento ou o Despertar.

A LONGO PRAZO são situações muito distantes, pois estão de alguma forma sob uma restrição pesada, o tempo seria além de um ano. As cartas, nesse caso, são: o Ermitão ou a Solidão, o Enforcado ou o Apostolado.

NUNCA seria uma dificuldade inesperada que viria cortar para sempre as possibilidades de o evento acontecer. As cartas para esse caso são: a Morte ou a Imortalidade, o Diabo ou a Paixão, a Torre ou a Fragilidade.

PROCESSO 2: O NÚMERO DA CARTA

Esse é o método mais comum para se avaliar a questão do tempo com as cartas do Tarô. Ele tem a base numérica dos Arcanos como fator para determinar o tempo. Em geral o número obtido se refere ao número de meses até o fato acontecer, contando-se a partir do momento da consulta. Quando o Arcano tirado tiver um número acima de 12, somam-se os seus algarismos para ter a resposta.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR	1 mês
A PAPISA ou A SACERDOTISA	2 meses
A IMPERATRIZ	3 meses
O IMPERADOR	4 meses
O PAPA ou O HIERARCA	5 meses
O NAMORADO ou A ESCOLHA	6 meses
O CARRO ou O TRIUNFO	7 meses
A JUSTIÇA	8 meses

O ERMITÃO ou A ESCOLHA	9 meses
A RODA DA FORTUNA ou O KARMA	10 meses
A FORÇA ou A PERSUASÃO	11 meses
O ENFORCADO ou O APOSTOLADO	12 meses
A MORTE ou A IMORTALIDADE	4 meses
A TEMPERANÇA	5 meses
O DIABO ou A PAIXÃO	6 meses
A TORRE ou A FRAGILIDADE	7 meses
A ESTRELA	8 meses
A LUA ou A NOITE	9 meses
O SOL ou A LUZ	10 meses
O JULGAMENTO ou O DESPERTAR	2 meses
O MUNDO ou O UMBRAL	3 meses
O LOUCO ou O ADEPTO	JÁ

PROCESSO 3: O NÚMERO DO MÊS

Esse método vai usar o número da carta para indicar em qual mês vai acontecer o fato. Para se determinar dessa forma é simples. Usa-se os números até 12 como indicador do mês em questão. Os Arcanos que têm números acima de 12 terão seus algarismos somados ou tira-se deles o número 12, usando o número restante como o mês. Faço uma exceção com o 13, que codifico sempre copio mês de janeiro.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR	janeiro
A PAPISA ou A SACERDOTISA	fevereiro
A IMPERATRIZ	março
O IMPERADOR	abril
O PAPA ou O HIERARCA	maio
O NAMORADO ou A ESCOLHA	junho
O CARRO ou O TRIUNFO	julho
A JUSTIÇA	agosto
O ERMITÃO ou A ESCOLHA	setembro

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA	Outubro
A FORÇA ou A PERSUASÃO	Novembro
O ENFORCADO ou O APOSTOLADO	Dezembro
A MORTE ou A IMORTALIDADE	Janeiro
A TEMPERANÇA	Maio ou fevereiro
O DIABO ou A PAIXÃO	Junho ou março
A TORRE ou A FRAGILIDADE	Julho ou abril
A ESTRELA	Agosto ou maio
A LUA ou A NOITE	Setembro ou junho
O SOL ou A LUZ	Outubro ou julho
O JULGAMENTO ou O DESPERTAR	Fevereiro ou agosto
O MUNDO ou O UMBRAL	Março ou setembro

No princípio, sempre que tiver de fazer esse tipo de consulta você sentirá uma certa insegurança. Com o tempo, com a confirmação dos acertos, você terá mais facilidade para usar as cartas nesse tipo de previsão.

A certeza de estar entregando a pergunta ao Tarô e aceitando sua resposta como verdadeira, irá criar uma ligação efetiva entre o baralho e você. Por isso insisto tanto em se fazer uso de um processo que lhe seja simpático e no caso de não gostar de um desses, criar o seu próprio. A codificação verdadeira tem que partir de uma identificação interna com os significados do Tarô. Essa ligação é pessoal e só pode ser aprendida de outra pessoa quando houver uma aceitação plena.

AS CARTAS DO TARÔ E O CORPO

Para facilitar o estudo e a codificação para a saúde das cartas do Tarô, mostramos neste capítulo qual a ligação que cada carta tem com as partes do corpo e quais as doenças que estariam relacionadas com ela. Um Arcano não precisa ter necessariamente apenas uma parte do corpo ligada a ele. Alguns até possuem várias partes, isso depende muito do significado que cada um dos Arcanos possui, em termos gerais.

Toda essa codificação foi cuidadosamente estudada e pesquisada, está com base nos conteúdos tradicionais das lâminas do Tarô e, além disso, não se limita às diversas partes do corpo. Apresentamos também a relação das doenças correlatas.

Esses mesmos significados podem ser lidos na parte da consulta que fala da saúde da pessoa (casa 1) e dos pontos fracos (casa 2). O motivo de colocar esses dados num capítulo à parte foi facilitar o estudo, com uma sistematização menos voltada para o uso oracular.

Complementamos este texto com um desenho do corpo humano, no qual cada Arcano tem sua posição assinalada e com uma tabela, muito útil para as consultas rápidas.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR:

PARTES DO CORPO: espírito, nariz, aura.

PROBLEMAS: rinite, sinusite, congestão nasal, aura enfraquecida, espírito doente, má respiração.

A PAPISA ou A SACERDOTISA:

PARTES DO CORPO: útero, ovários, próstata, seios, intestinos. PROBLEMAS: tumores, miomas ou cistos nos ovários, útero, seios ou próstata, mau funcionamento dos intestinos, cólicas menstruais, distúrbios da menopausa, menstruação irregular, dificuldade para amamentar, obesidade, gravidez (não é um problema, mas aparece indicada por essa carta e será feliz), nutrição inadequada.

A IMPERATRIZ:

PARTES DO CORPO: nervos e mente.

PROBLEMAS: depressão, angústia, fobias, ansiedade, dor de cabeça por tensão, operações ou tratamentos que embelezam (aqui aparecem como favorecidos), gravidez (com essa carta é indesejada, mas desenvolve-se normalmente).

O IMPERADOR:

PARTES DO CORPO: articulações, estômago (quando come demais), ombros.

PROBLEMAS: artrite, artrose, bursite, úlcera estomacal, azia, contusões nas juntas, febres violentas, alcoolismo.

O PAPA ou O HIERARCA:

PARTES DO CORPO: cabeça, olhos, ouvidos, pele e coluna vertebral.

PROBLEMAS: dor de cabeça, enxaqueca, perda de cabelo, alopécia, surdez, miopia e outros problemas de visão, cegueira, dor na nuca, arteriosclerose cerebral, dor ciática, problemas nos discos vertebrais, dores nas costas, acne, alergias com erupções na pele.

O NAMORADO ou A ESCOLHA:

PARTES DO CORPO: pulmão, coração, estômago (por causa dos nervos), pernas, nervos.

PROBLEMAS: alergias respiratórias, asma, bronquite, falta de ar, catarro, tuberculose, dores no peito, má digestão, gastrite, insônia, dores ou contusões nas pernas.

O CARRO ou O TRIUNFO:

PARTES DO CORPO: músculos, braços, antebraços, cotovelos e pulsos.

PROBLEMAS: tensão, cãibras, torções, nevralgias, pancadas ou contusões nos braços, antebraços, cotovelos ou pulsos.

A JUSTIÇA:

PARTES DO CORPO: intestinos, hormônios.

PROBLEMAS: colite, prisão de ventre, diarreias, apendicite, diverticulite, obesidade, desequilíbrio hormonal.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO:

PARTES DO CORPO: joelhos, ossos, dentes, costas.

PROBLEMAS: dificuldade para se locomover, joelhos duros ou reumatismo, descalcificação, cáries e outros problemas nos dentes, reumatismo, artrite e artrose. Vida longa.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA:

PARTES DO CORPO: veias e artérias, circulação em geral. PROBLEMAS: pressão alta, pressão baixa, embolia.

A FORÇA ou A PERSUASÃO:

PARTES DO CORPO: órgãos sexuais, ânus, uretra, tireoide.

PROBLEMAS: todos os problemas ligados ao sexo como a frigidez e a impotência, doenças sexualmente transmissíveis como a sífilis, a aids e o herpes genital, uso de drogas, hemorroidas.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO:

PARTES DO CORPO: não tem.

PROBLEMAS: apatia, desânimo, anemia, fadiga crônica, uma doença que impede a pessoa de sair, trabalhar e viver normalmente.

A MORTE ou A IMORTALIDADE:

PARTES O CORPO: pele e vísceras.

PROBLEMAS: doenças da pele, principalmente por parasitas, vermes, essa carta anuncia o fim do problema vivido.

A TEMPERANÇA:

PARTES DO CORPO: rins, sangue, bexiga, líquidos, sistema imunológico.

PROBLEMAS: pedras nos rins, infecções urinárias, nefrite, leucemia, hemofilia, varizes, hemorragias, hemorroidas, pernas inchadas ou frias, labirintite, ínguas, gânglios inchados, distúrbios linfáticos e glandulares, sistema imunológico comprometido, mau funcionamento ou tumor na bexiga.

O DIABO ou A PAIXÃO:

PARTES DO CORPO: pescoço e garganta.

PROBLEMAS: amidalite, feridas na boca ou na língua, aftas, mudez, gagueira, caxumba, bócio, ferimentos no pescoço, essa carta mostra um estado de saúde confuso.

A TORRE ou A FRAGILIDADE:

PARTES DO CORPO: não tem.

PROBLEMAS: doença grave ou fatal, que pode ou não deixar sequelas, acidentes, queimaduras, quedas, aborto.

A ESTRELA:

PARTES DO CORPO: mãos, unhas e dedos da mão.

PROBLEMAS: pancadas, cortes ou contusões nas mãos e nos dedos, unhas quebradiças, panarícios, uma codificação adicional para essa

carta: resfriados, gripes e pneumonias.

A LUA ou A NOITE:

PARTES DO CORPO: a mente, o terceiro olho; ela regula o funcionamento dos órgãos femininos.

PROBLEMAS: doenças mentais, sonhos e desilusões que confundem a mente, não vê a realidade, paranormalidade mal orientada, poderes psíquicos mal dirigidos, numa mulher: seus órgãos funcionam sem regularidade e há acúmulo de líquidos no corpo.

O SOL ou A LUZ:

PARTES DO CORPO: coração (é forte).

PROBLEMAS: não há, pois essa é a carta da boa saúde.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR:

PARTES DO CORPO: coxas, fígado, quadris, vesícula.

PROBLEMAS: contusões, ferimentos ou pancadas nas coxas ou nos quadris, hepatite, pedras na vesícula, cirrose hepática, mau funcionamento do fígado ou da vesícula, essa carta anuncia a cura rápida.

O MUNDO ou O UMBRAL:

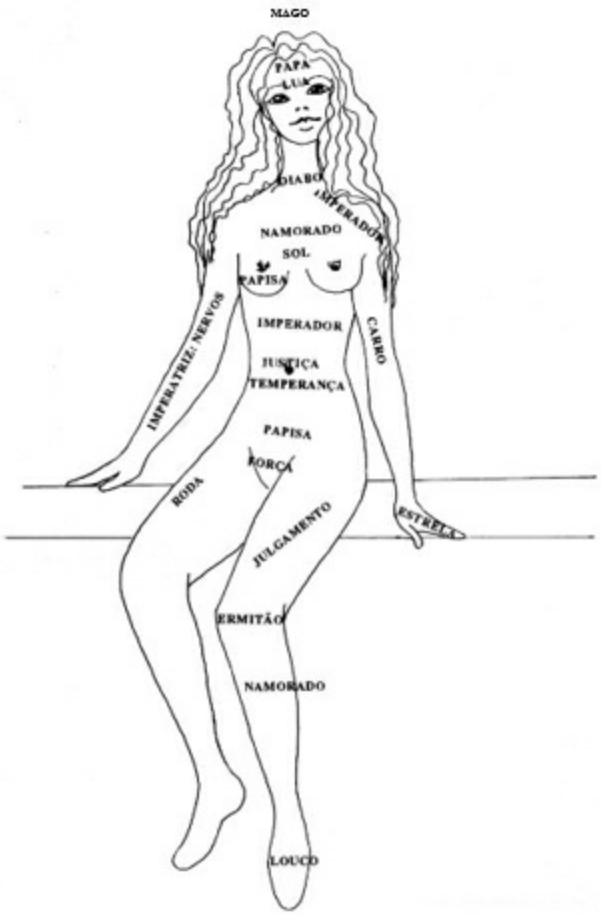
PARTES DO CORPO: todas.

PROBLEMAS: não há, pois essa é a carta da saúde perfeita.

O LOUCO ou O ADEPTO:

PARTES DO CORPO: pés, tornozelos, tendão de Aquiles, calcanhares.

PROBLEMAS: ferimentos ou contusões nos pés ou nos dedos, torções no tornozelo, unhas encravadas, calos, frieiras, bicho-do-pé ou bicho geográfico, pode pegar vermes quando descalço.



As cartas do Tarô e suas correspondências no corpo humano

AS CARTAS DO TARÔ, CORPO E A SAÚDE

ARCANOS	PARTES DO CORPO	DOENÇAS
O MAGO	ESPÍRITO, NARIZ, AURA	Rinite, Sinusite, Congestão nasal, Aura fraca, Respiração
A PAPISA	ÚTERO, OVÁRIOS, SEIOS, PRÓSTATA, INTESTINOS	Tumores, Miomas ou cistos no útero, ovários ou seios, Mal funcionamento dos intestinos, Cólicas, Gravidez
A IMPERATRIZ	MENTE E NERVOS	Depressão, Angústia, Fobia, Ansiedade, Dor de Cabeça, Plástica, Gravidez
O IMPERADOR	ARTICULAÇÕES, ESTÔMAGO, OMBROS	Artrite, Artrose, Bursite, Úlcera, Azia, Febres, Alcoolismo
O PAPA	CABEÇA, OLHOS, OUVIDOS, PELE, COLUNA VERTEBRAL	Enxaqueca, Queda de cabelo, Visão má, Surdez, Ciática, Pele
O NAMORADO	PULMÃO, CORAÇÃO, ESTÔMAGO, NERVOS E PERNAS	Asma, Bronquite, Má digestão, Gastrite, Insônia, Contusões na perna
O CARRO	MÚSCULOS, BRAÇOS E ANTEBRAÇOS, COTOVELOS E PULSOS	Tensão, Câibras, Nevralgias, Contusões ou feridas nos braços
A JUSTIÇA	INTESTINOS, HORMÔNIOS	Colite, Prisão de ventre, Diarreia, Apendicite, Obesidade, Desequilíbrios
O ERMITÃO	JOELHOS, OSSOS, DENTES, COSTAS	Reumatismo, Descalcificação, Cáries, A carta da vida longa
A RODA DA FORTUNA	VEIAS, ARTÉRIAS, CIRCULAÇÃO	Doença que vai e vem, Pressão alta ou baixa, Embolia
A FORÇA	ÓRGÃOS SEXUAIS, ÂNUS, URETRA, TIREÓIDE	Sífilis, Aids, Herpes, Drogas, Hemorroidas
O ENFORCADO	------	Apatia, Desânimo, Anemia, Fadiga, Fica preso e impedido pela doença
A MORTE	PELE, VÍSCERAS	Doenças de pele por parasitas, Vermes, Fim do problema de saúde
A TEMPERANÇA	RINS, SANGUE, BEXIGA, SISTEMA IMUNOLÓGICO	Infecção urinária, Nefrite, Leucemia, Varizes, Gânglios, Tumor na bexiga
O DIABO	PESCOÇO, GARGANTA	Amidalite, Aftas, Mudez, Gagueira, Caxumba, Saúde confusa
A TORRE	------	Doença grave ou fatal Acidentes, Quedas, Aborto
A ESTRELA	MÃOS	Corte, Pancada ou contusão na mão, Pneumonia
A LUA	A MENTE, O TERCEIRO OLHO	Doenças mentais, Muda muito, Órgãos femininos sem regularidade
O SOL	CORAÇÃO FORTE	Não há
O JULGAMENTO	COXAS, FÍGADO, QUADRIS, VESÍCULA	Hepatite, Pedras na vesícula, Cirrose, Anuncia cura rápida
O MUNDO	TODAS	Não há
O LOUCO	PÉS, TORNOZELOS,CALCANHARES, TENDÃO DE AQUILES	Ferimentos ou torções nos pés, Calos, Frieiras, Unha encravada

O TARÔ E OS CHAKRAS

Neste capítulo vamos falar um pouco sobre os chakras e como eles estão relacionados com as energias de algumas das cartas do Tarô. Para que fique mais claro, antes de estabelecermos a relação entre cada chakra e a carta do Tarô, achamos melhor dar, em linhas gerais, uma informação sobre o que são os chakras. Este texto não pretende ser um tratado sobre chakras, mas os conteúdos aqui apresentados foram cuidadosamente pesquisados. A importância do conhecimento dos chakras é fundamental para quem quer conhecer melhor seu corpo, aumentar sua capacidade física e manter uma boa saúde. Com a harmonização dos chakras, nosso corpo físico é energizado e nossa aura fortalecida.

Os chakras são sete centros energéticos vitais do homem. Esses centros são invisíveis no corpo humano. Eles são pontos por onde fluem as energias recebidas da terra e do Universo. Essas energias fluem através de canais condutores chamados NADIS. Elas entram em nosso corpo pelo primeiro chakra, que é o que está mais próximo à terra. Veja no final do capítulo o desenho em que está assinalada a posição aproximada de cada chakra no nosso corpo.

Uma doença é geralmente acompanhada de uma sensível diminuição do fluxo vital, que regula as partes do corpo por onde ele passa. Esse fluxo vital, que vamos chamar de vitalidade, atua no corpo físico estimulando suas potencialidades para a cura. A vitalidade é absorvida a todo momento, pois ela nos vem através do PRANA, que é um dos elementos do ar que respiramos. Por isso é tão importante respirar bem, com a boa respiração o PRANA é mais aproveitado.

Uma outra forma de energia, que pode, junto com a vitalidade, melhorar o bem-estar físico, é chamada de fogo serpentino ou KUNDALINI. Essa energia está no corpo, em forma latente, residindo no primeiro chakra. A KUNDALINI precisa ser despertada para, então, podermos fazer uso dela. Essa energia beneficia mais o corpo astral do

homem, ao contrário da vitalidade, que beneficia mais o corpo físico. Para ativar a KUNDALINI, é preciso abrir os chakras, mas isso não é fácil, precisa de muito tempo e exercícios. Dizem que os chakras só se abrem quando o homem está pronto para utilizá-los.

OS SETE CHAKRAS

1. MULADHARA: esse é o primeiro chakra, também chamado de chakra raiz, básico ou fundamental. Ele situa-se na base da espinha. E o ponto de encontro da energia física do corpo, é a vida, é a energia da vontade. Ele ativa o sentido do olfato e o animal relacionado com ele no Oriente é o elefante. Ele é o suporte dos outros centros psíquicos do corpo. Seu órgão de ação é o pé.

2. SUADISTHANA: esse é o segundo chakra, também chamado de chakra esplénico. Ele está localizado na região genital, na altura das vértebras lombares. Ele controla a vida sexual e a criatividade. Ativa o sentido do paladar e o animal relacionado com ele é o crocodilo. Seu órgão de ação é a mão.

3. MANIPURA: o terceiro chakra está localizado na região do umbigo, na altura da junção entre as vértebras lombares e dorsais. Sua energia é a emoção, sendo fortemente influenciado pelos desejos e nervos. Ele ativa a visão. Também é chamado de chakra umbilical. No Oriente esse chakra está relacionado com o carneiro.

4. ANAHATA: a posição desse chakra é no coração. Também é chamado de chakra cardíaco, pois se situa na região do coração na altura da terceira vértebra dorsal. É a luz e o amor que o estimulam. O animal com o qual está relacionado no Oriente é o antílope. Ele ativa o sentido do tato, seu órgão de ação é a boca.

5. VISUDHA: esse chakra também é chamado de chakra laríngeo, pois sua posição no corpo é na base da garganta. Esse chakra representa a consciência criadora, harmoniza o que se pensa com o que se diz. Ele ativa a audição e o animal que se relaciona com ele é o elefante branco.

6. AJNA: esse chakra está posicionado entre as sobrancelhas, também é chamado de chakra frontal. Esse chakra é o centro de fusão dos cinco primeiros chakras, dando origem a uma personalidade integrada. É o terceiro olho, o centro da visão interna e da clarividência, pois penetra e atravessa o

que mira, permitindo a fusão com o Divino. Ele ativa a mente e as qualidades superiores do espírito.

7. SAHASRARA: esse chakra está localizado sobre a cabeça, no alto. No aspectos das energias, é o ponto mais elevado da consciência onde o homem pode chegar. Seria a última etapa evolutiva. Ele neutraliza as cores e os sons, por isso não é colorido nem possui um mantra. Também é chamado de chakra coronário.

Os dois primeiros chakras, Muladhara e Suadisthana, têm a função de transferir para o corpo as forças que vêm do plano físico: a vitalidade e o fogo serpentino (a Kundalini).

Os chakras Manipura, Anahata e Visudha trabalham com as forças recebidas pela personalidade, as forças que o ego tem que manipular.

Os dois últimos chakras, Ajna e Sahasrara, são independentes dos outros, estão relacionados com duas glândulas: a pituitária e a pineal. Eles são ativados no momento em que a pessoa alcança um certo nível de desenvolvimento espiritual.

Para complementar os dados que gostaríamos de passar sobre os chakras, há um quadro mais adiante, onde podem ser conhecidos os elementos da natureza que estão relacionados com cada chakra, bem como a glândula, o número de pétalas do lótus, o mantra e a cor.

CARTAS DO TARÔ E OS CHAKRAS

Num trabalho de energização, com ativação dos chakras, podemos utilizar as cartas do Tarô, pois algumas delas estão relacionadas com as mesmas energias que aquele ponto contém. Você pode fazer esse tipo de trabalho corporal colocando a carta do chakra que precisa ser ativado a sua frente e, em posição confortável, fazer algumas respirações profundas, sempre fixando a imagem da carta que está ali. Também pode fazer isso de uma outra maneira. Deite-se e feche os olhos. Coloque a carta sobre o ponto em que o chakra se posiciona e fique alguns minutos relaxado e respirando profundamente.

O **primeiro chakra, MULADHARA,** está muito relacionado com a primeira carta do Tarô, o **MAGO ou PRESTIDIGITADOR.** Ambos se referem a um princípio básico de utilização das energias, são fundamentais e estão ligados ainda ao elemento terra. Com um aspecto negativo, esse chakra se relacionaria ao **LOUCO ou ADEPTO,** por isso, nunca use esse Arcano

para ativar tal chakra, ele é a falta de base.

O segundo chakra, SUADISTHANA, é o chakra do elemento água, que tudo penetra. Por esse motivo ele pode ser relacionado com as energias da **PAPISA ou SACERDOTISA.** O princípio da gestação é um processo fisiológico que é comum aos dois. A carta da **JUSTIÇA** é uma segunda opção.

O **terceiro chakra, MANIPURA,** é o chakra do elemento fogo. O **IMPERADOR** é a carta do Tarô que estaria ligada a ele, pois a força sempre esteve relacionada com o fogo. É nesse chakra que reside a ira, um dos maiores defeitos de quem está regido por esse Arcano. Uma mulher pode usar a carta da **IMPERATRIZ** com o mesmo valor energético.

O **quarto chakra, ANAHATA,** é o chakra do coração, e seu elemento é o ar. As duas cartas do Tarô bem relacionadas com ele são o **SOL ou LUZ** e o **PAPA ou HIERARCA.** Ambas estão relacionadas com o amor próprio e são fontes de luz.

O **quinto chakra, VISUDHA,** é o chakra que tem o éter como elemento. Ele está posicionado sobre a garganta e está representado pela carta do **NAMORADO ou ESCOLHA.** Num aspecto negativo, é a carta do **DIABO ou PAIXÃO** que o rege, essa carta nunca deve ser utilizada.

O **sexto chakra, AJNA,** é o chakra da clarividência, que permite perceber o que está oculto e por isso está relacionado com a carta da **LUA ou NOITE.** Essa carta pode confundir a mente, por isso, quando usar sua energia, tenha sempre ao seu lado um copo d'água.

O **sétimo chakra, SAHASRARA,** é o máximo da benignidade, tanto que ele parece indicado nos santos e nas divindades como uma coroa sobre a cabeça. Sua relação é com a carta do **MUNDO ou UMBRAL,** que representa a perfeição. A carta do **CARRO ou TRIUNFO** também cabe aqui.

Você também pode trabalhar os chakras por meio de um exercício muito interessante e significativo. Arrume as cartas do Tarô numa linha vertical a sua frente, de baixo para cima, na seguinte ordem: 1)Mago ou Prestidigitador, 2) Papisa ou Sacerdotisa, 3) Imperador ou Imperatriz, 4) Papa ou Hierarca ou, se preferir, Sol ou Luz, 5) Namorado ou Escolha, 6) Lua ou Noite, 7) Mundo ou Umbral ou, se preferir, Carro ou Triunfo.

Observe como as cartas seguem mais ou menos a mesma sequência

da primeira série do Tarô. Apenas a carta da Lua ou a Noite está fora da série.

Comece a regularizar sua respiração, enquanto olha as cartas uma por uma, de baixo para cima. Afaste qualquer pensamento que lhe aparecer, mantenha a mente o mais vazia possível. Recomece quando chegar ao alto, sempre ficando com o olhar fixo numa carta de cada vez.

Quando estiver num bom nível de concentração, olhe para a carta que está embaixo, o Mago ou o Prestidigitador, e toque seu primeiro chakra com o dedo médio da mão direita. Fique assim um pouco e passe para a segunda carta, tocando, então, o segundo chakra. Se quiser, pode vocalizar o mantra do chakra que está sendo trabalhado. Quando chegar ao sétimo chakra, fique com as mãos unidas como em prece e depois de olhar um pouco para a carta do Mundo ou o Umbral, feche os olhos e faça uma oração a sua escolha.

Repita esse exercício sempre que quiser fortalecer, seja seu corpo físico, seja seu corpo astral.

POSIÇÃO DOS CHAKRAS NO CORPO



7º SAHASRARA
6º AJNA
5º VISUDHA
4ºANAHATA
3º ANIPURA
2º SUADISTHANA
1º MULADHARA

CARACTERÍSTICAS DOS CHAKRAS

CARACTERÍSTICAS / CHAKRAS	NÚMERO DE PÉTALAS DO LÓTUS	CARTA DE TARÔ	MANTRA	ELEMENTO	COR	CORR
1º MULADHARA	4	O MAGO	LAM	TERRA	LARANJA AVERMELHADO	
2º SUADISTHANA	6	A PAPISA	VAM	ÁGUA	DOURADO COM ROSA VIVO	
3º ANIPURA	10	O IMPERADOR A IMPERATRIZ	RAM	FOGO	VERDE COM VERMELHO	
4ºANAHATA	12	O PAPA O SOL	YAM	AR	AZUL COM DOURADO	
5º VISUDHA	16	O NAMORADO	HAM	ÉTER	AZUL CELESTRE COM PRATA	
6º AJNA	2	A LUA	OM	MENTE	AZUL ÍNDIGO COM VIOLETA	
7º SAHASRARA	1000	O MUNDO O CARRO	---	---	VIOLETA	

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Selecionei para este capítulo dez das mais constantes perguntas que me fazem a respeito do tema SAUDE. Assim, quando você tiver apenas a dúvida específica representada por uma destas perguntas e quiser usar o Tarô para obter uma indicação correta, pode colocar para ele sua questão. As perguntas estão seguidas de um texto com todas as respostas possíveis para cada um dos 22 Arcanos maiores do Tarô que pode aparecer.

Para essa consulta, pegue as cartas, embaralhe-as e corte-as, segundo seu costume. A carta que ficar em cima do maço será aquela que vai dar a resposta à pergunta formulada. Veja, depois, no texto, qual é a resposta para a questão que foi apresentada.

Se você quiser, pode optar por embaralhar e depois colocar as cartas, com os desenhos ocultos, espalhadas sobre a mesa. Pegue ou peça a quem faz a pergunta que tire uma das cartas. Veja qual foi o Arcano retirado e leia, então, qual a resposta.

Há também a possibilidade de embaralhar e cortar as cartas, para depois pedir que a pessoa diga um número, entre 1 e 22. O número que ela disser, indicará qual é, pela ordem, a carta do maço que vai responder à pergunta. Se o número for 1, será a primeira carta, se for 2, a segunda, e assim por diante.

A resposta com o uso de uma carta única é bem mais simples que uma consulta, mas será esclarecedora o suficiente para dar a opinião do Tarô sobre o que lhe foi proposto. Sempre existe o recurso de tirar mais uma carta, caso reste alguma dúvida.

1. COMO ESTÁ MINHA SAÚDE?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: esse Arcano mostra, em primeiro lugar, que algo pode se estar iniciando: uma doença, um tratamento, um regime. Normal mente ele não aponta um problema sério, pois não é uma

carta negativa. Em geral essa carta vem para indicar uma necessidade de cuidar da espiritualidade, fortalecendo sua aura. Considere também que pode ser o momento de aprender mais sobre como conservar a saúde. Preste atenção à sua respiração.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: a saúde, quando regida pela carta da Papisa, é boa. Ela traz certamente um aviso de que convém fazer exames nos pontos fracos representados pela carta: útero, ovários, seios e próstata, pois aí poderá vir a se instalar algum mal. Procure dar mais atenção à nutrição, escolhendo melhor o que come.

A IMPERATRIZ: com essa carta a saúde é sempre boa, pois ela é o símbolo da energia e da vitalidade bem atuantes. Os nervos podem vir a causar algum problema. Seu estado físico deve refletir muito seus estados mentais, portanto, fuja da depressão, do desânimo e da falta de uma atividade produtiva. Trabalhar bastante é um ótimo remédio para você.

O IMPERADOR: seu físico é bastante forte para afastar qual quer doença. A saúde, quando está representada por essa carta, é resistente às doenças, mas a pessoa tende a abusar, trabalhando demais, comendo muito, deixando de fazer uma atividade física. Verifique suas articulações, evite o stress, só coma quando estiver calmo e sossegado. Pratique um esporte regularmente.

O PAPA ou O HIERARCA: essa carta é sempre indicação de vida longa, embora haja alguns probleminhas que constantemente aparecem para incomodar. Uma codificação para esse Arcano é a dor de cabeça, que vem como uma enxaqueca terrível, que perturba muito. As dores nas costas e a necessidade de usar óculos também são temas do Papa. Quando essa carta está respondendo, há cura possível para os males.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta significa tradicionalmente dúvida. Quando ela aparece como única carta de resposta, sempre é indicado tirar uma segunda carta. É bem possível que a pessoa esteja numa grande divisão emocional, o que está afetando muito o seu estado físico.

O CARRO ou O TRIUNFO: a saúde está bem, pois há uma capacidade de harmonizar suas energias, equilibrando bem o corpo. Se há algum problema, a solução já está a caminho e você vencerá. Preste atenção aos seus músculos, pois poderá vir a ter uma torção ou cãibras. Essa é sempre uma carta de boa saúde, fique sossegado.

A JUSTIÇA: essa carta é codificada como equilíbrio, mas ela

mostra também uma certa tendência para a estabilidade. Assim, o estado de saúde permanece inalterado, sempre com uma inclinação para a benignidade. Quando ela está governando, há a possibilidade de surgirem problemas para manter o peso ou com o funcionamento dos intestinos.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: é uma carta de vida longa e de corpo resistente. O problema codificado por ela estaria nos ossos, joelhos ou dentes, por isso faça alguns exames quando sentir algo relacionado. Esse Arcano mostra que a pessoa se afasta do convívio e da alegria, não partilhando com os outros sua vida. O afeto é o remédio que cura seus males.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: a saúde, quando vem indicada por essa carta, é muito irregular. Ela mostra um problema que vai e volta, sem conseguir ser eliminado para sempre. Pode ser uma questão ligada ao karma pessoal. Há uma tendência a arriscar, com atitudes que podem pôr a vida em jogo. No geral ela mostra movimentação, que nada fica como está, com possibilidades mais positivas que negativas.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: essa carta mostra que há dentro de você uma capacidade latente para dominar a doença, afastando qualquer mal que o ameace. Sempre que se sentir mal, ative essa força. Tenha alguns cuidados para evitar os problemas que a Força pode colocar no seu caminho, pois ela é a carta das drogas e do sexo inseguro.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: algum problema de saúde está fazendo você se sentir como o personagem dessa carta: amarrado, tolhido? Se não está, pode vir a passar por isso. Nem sempre é a própria condição pessoal que causa as restrições, pode ser que a pessoa se veja na obrigação de atender a um parente ou amigo doente, sentindo-se, então, dessa forma. Pesquise, pois há uma possibilidade de você estar anêmico.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa carta anuncia sempre o fim de uma doença, pois a foice vem para cortá-la. Haverá crise durante o período, com muitas transformações, mas não se assuste, que a carta nunca vem para anunciar a morte física de quem faz a pergunta. Se você estiver vendo para outra pessoa, faça um teste: tire dentre as lâminas que estão ao lado, três cartas. Some seus números, se der treze, considere a possibilidade de morte física. Por exemplo, se você tirou o Imperador, a Temperança e a Estrela: os números dessas cartas são 4, 14 e 17, cuja soma é 35 e que se reduz a 8. Como não deu treze, pode ter certeza de que não haverá morte.

A TEMPERANÇA: um estado de saúde bom, em que há

harmonia, é a primeira codificação para esse Arcano. Algum problema poderia vir do sangue ou do sistema imunológico. Os rins e a bexiga são também pontos fracos, que merecem uma atenção. Não prenda suas emoções, pois elas precisam fluir mais naturalmente. Essa carta encerra um ciclo no Tarô e é positiva para a saúde.

O DIABO ou A PAIXÃO: essa carta mostra, em todos os assuntos, negatividade. Para definir a saúde ela é confusa. A pessoa pode estar se sentindo bem, mas há algum problema a ameaçá-la, principalmente em seu corpo astral. Reforce seu espírito, proteja-se das energias negativas, fuja das tentações. A garganta é ou poderá vir a ser um problema para quem está ligado a essa carta.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: com certeza haverá algum problema a afligir você, pois essa carta é um pouco pesada. Ela fala muito de acontecimentos inesperados, como quedas, explosões, incêndios, acidentes. Para afastar sua negatividade, faça orações pedindo a proteção do seu anjo de guarda, para atravessar esse período mais tranquilamente. Se espera um bebê, fique por alguns dias prevenida, pois é a carta do aborto.

A ESTRELA: essa carta traz para a saúde uma luz de otimismo e esperança. Se você está doente, ela anuncia que trabalhar positivamente, usando a força mental, é muito favorável. O mais provável é que esteja tudo muito bem. Verifique a limpeza da sua caixa d'água, mofos e poeiras em sua casa ou ambiente de trabalho, a limpeza da sua cozinha. A higiene é um tema que pertence a essa carta e muitos problemas de saúde podem surgir da falta de limpeza.

A LUA ou A NOITE: poderá haver um pouco de confusão mental quando sai essa carta, que está muito ligada aos estados mentais conturbados. As fantasias e a ilusão atuam fortemente quando a Lua aparece, por isso não fique inventando males que não existem. Considere a possibilidade de haver uma doença oculta.

O SOL ou A LUZ: essa é a carta que todo mundo quer tirar, pois ela é o símbolo da boa saúde. Quando aparece o Sol para responder, pode-se ter certeza de que o estado físico é excelente. Caso haja algum problema, ela anuncia seu final. Fique tranquilo, tudo está muito bem para você. Seu coração é forte.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta anuncia uma renovação, um chamado para um estado superior. A cura viria, nesse caso, muito rapidamente. Pode ser, contudo que ela tenha vindo para anunciar a

doença de alguém na família, fato que vai causar uma situação de cobrança e exigências para você. Prepare-se para ser julgado pelo seu corpo, como é que você o tem tratado?

O MUNDO ou O UMBRAL: como melhor carta do Tarô, o Mundo vem trazer um estado de saúde perfeito, no qual o bem-estar é físico, espiritual e emocional. Essa é a carta da saúde perfeita, em que a doença não existe. Para as pessoas doentes, é raro ela aparecer, mas quando aparece, sempre vem anunciando uma cura plena, com a qual o problema é afastado completamente.

O LOUCO ou O ADEPTO: essa carta vem denunciando um descuido total com o corpo, o que terminará gerando alguns problemas. Você pode dormir mal, comer mal, não fazer esportes. Lembre-se de que não é só a mente que importa. Recorde-se de que o espírito precisa do corpo para poder ter mais tempo aqui neste mundo, caso tenha ainda uma missão a cumprir. Sem seu corpo, ele pouco poderá fazer. Seja mais responsável consigo próprio.

2. HÁ CURA PARA MIM?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta mostra sempre que é necessário um início ou um reinício. Talvez nesse caso, a cura dependa de iniciar outro tipo de tratamento, uma vez que parece que o atual não está dando muito resultado. Se, quem faz a pergunta, começou recentemente algum tratamento, ela mostra que este vai dar certo. É uma carta positiva e me responde mais afirmativamente, embora seja cedo para ter certeza plena.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: com essa carta as possibilidades de se curar dependem muito dos cuidados que o doente está recebendo. E necessário que sua alimentação seja feita por uma pessoa que se preocupa com a sua melhora, seguindo as recomendações do médico. A cura está favorecida quando aparece essa lâmina. Se puder, vá ficar uns dias na casa da mamãe, com certeza a melhora será mais rápida, pois a Papisa representa a mãe.

A IMPERATRIZ: essa carta garante que há cura e que a pessoa tem uma energia muito intensa. Ela pode ficar abatida pelo desânimo de estar se sentindo mal, mas de repente surpreende todos e se recupera espetacularmente. A cama irrita e deixa a pessoa regida por essa carta muito mal. Se puder ficar algumas horas no meio da casa, vendo o movimento, é

bem melhor.

O IMPERADOR: uma carta de força e poder, que garante a cura com certeza. A pessoa que está aqui representada é um doente difícil de tratar, pois tem febres intensas e se rebela contra a doença. O carinho e a dedicação dos amigos e parentes é essencial para sua recuperação. Há necessidade de amarrar esse doente na cama, pois ele quer ir trabalhar assim mesmo.

O PAPA ou O HIERARCA: essa carta indica que há cura e que é necessário encontrar o médico certo, para que isso aconteça mais rapidamente. Quando é um problema que já está sendo atendido e a melhora não se faz sentir, há duas opções: faça orações, pedindo proteção e luz espiritual para que o médico encontre a solução rapidamente ou, então, mude de médico.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta responde: "dúvida". Para poder ter uma resposta mais decisiva, tire outra carta. Em geral, para questões de saúde, o Namorado indica que há problemas emocionais que estão alterando o bem-estar físico da pessoa.

O CARRO ou O TRIUNFO: essa carta responde que a cura está a caminho. Logo tudo estará bem, pois há com esse Arcano a certeza de vencer a doença. Talvez uma viagem, que o afaste de pessoas ou problemas, contribua para a melhora. Se você mora numa localidade com poucos recursos na área de saúde, talvez tenha que viajar para um centro maior, onde encontrará o tratamento adequado.

A JUSTIÇA: o equilíbrio vai retomar com certeza, pode ficar sossegado. A Justiça mostra que depois desse oscilar da balança que equilibrava sua saúde, tudo ficará muito bem. Para que a sua cura seja efetiva, daqui para frente modere seu apetite e não cometa exageros que prejudiquem seu corpo. Essa carta sempre indica que você vai receber o que merece.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: essa carta mostra uma saúde forte, mas traz também um sentido de abandono e solidão. Haverá cura, mas o período da doença pode fazê-lo entrar em contato com pesadas restrições. Será uma fase triste e sem carinho, durante a qual talvez lhe faltem os recursos necessários para um tratamento adequado. Sua cura vem das outras pessoas. Quando você se cercar de alegria e calor humano, vai melhorar mais depressa.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: essa carta é positiva, mas mostra sempre o que vai e volta. Assim, para doença, ela indica que seu

mal pode ser crônico. Ele vai e depois retoma, com crises mais ou menos intensas. A cura total só pode ser obtida com mudanças radicais de hábitos alimentares, de vida, de trabalho. Nesse caso a doença estaria muito ligada a um aspecto cármico.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: essa carta responde que sim, pois ela garante a cura para quem faz trabalhar a força inata que possui de dominar os males do corpo. Você consegue, por meio da energia pessoal, verdadeiros milagres, tanto em si como nos outros. Aprenda mais sobre poder mental e transmissão de energias. Com sua força, você pode curar.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: no momento presente a cura é um pouco difícil, pois há fatores de impedimento muito restritivos. Para se curar, é necessário mais empenho. Faça mais por você, lute para sair desse problema, que pode estar muito ligado ao seu karma pessoal. Descubra o que pode estar tirando sua força, deixando-o como o personagem, tão amarrado, e reencontre a energia perdida. Será que você não está com anemia?

A MORTE ou A IMORTALIDADE: quando essa carta aparece há um corte, que eu codificaria como sendo o da doença. Desta forma, ela anuncia que o mal será eliminado. Sempre existe a possibilidade de que seja um período difícil, após o qual, tudo ficará bem. Todas as cartas de espada ou mesmo essa, que mostra uma foice, podem indicar a necessidade de fazer uma cirurgia para cortar o mal.

A TEMPERANÇA: essa carta é muito mais leve do que aquela que a antecede. Ela mostra um estado de saúde em que tudo flui, mesmo que não se esteja muito bem. A tendência do momento é para que tudo permaneça ainda por um período como está, por isso a cura não é para já. Sendo uma carta positiva, sabemos que mais para frente tudo ficará bem. Agora é hora de temperar, ir levando por algum tempo. Pesquise problemas nos rins, bexiga ou sistema imunológico.

O DIABO ou A PAIXÃO: a situação, com essa carta, é sempre bastante confusa. Há muita probabilidade de haver uma pesada carga sobre o corpo astral, o que está causando os males físicos. Quando sai esse Arcano, há necessidade de se tratar espiritualmente a doença, em paralelo com a medicina tradicional, pois pode haver interferências graves, que impedem sua cura.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa carta é a única que me mostra que a cura está muito difícil de acontecer, pois ela é a mais negativa

do Tarô. Por outro lado, ela mesma indica a cura: busque proteção divina para seus males. Faça orações, mantenha uma fé inabalável e poderá sarar por obra de Deus. Peça com amor e receberá um milagre, uma graça que o curará.

A ESTRELA: essa é a carta do otimismo e da esperança. Ela responde afirmativamente, pois traz uma luz de felicidade. A cura aqui está garantida, desde que se tomem as providências necessárias. A Estrela fica muito mais no planejamento que nas ações. Veja o que é necessário para sarar e faça.

A LUA ou A NOITE: essa carta costuma mostrar, com relação à saúde, os males ocultos ou as doenças imaginárias. Se você está sentindo alguma coisa de mal, vá atrás de um médico para descobrir o que é. Se você se sente mal, mas nenhum médico acha nada errado, então, sua doença é fruto da sua imaginação. De qualquer modo, a cura depende muito dos seus estados mentais, muito mutáveis.

O SOL ou A LUZ: essa carta é uma excelente resposta para essa pergunta, pois ela significa boa saúde. Com ela a cura está garantida, não há nada que possa impedir a pessoa de se recuperar totalmente. Fique tranquilo.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta mostra uma renovação, algo como um chamado para um estado melhor, em que a saúde vai melhorar rapidamente. Em geral haverá um julgamento, isto é, um momento no qual a pessoa receberá na medida do que fez a favor ou contra seu corpo. Pare para refletir.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa carta indica um período de muita saúde e felicidade em todos os níveis, pois além de favorecer o físico, ela mostra que a perfeição atinge o emocional e o espiritual. Essa é a melhor lâmina do Tarô, com ela a cura é uma certeza absoluta.

O LOUCO ou O ADEPTO: olhe para a carta e me responda: esse homem está caminhando para um abismo, será que ele cai? Se você respondeu que ele cai, você mesmo não acredita em sua cura e está muito negativo, atrapalhando e retardando sua recuperação. Se você respondeu que ele não cai, com certeza seu otimismo está ajudando e você irá se curar por meio dele. Veja se não tem tido atitudes de descuido e irresponsabilidade que estejam interferindo na sua melhora.

3. QUAL MEU PONTO FRACO?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: a parte espiritual é a mais

delicada quando essa carta responde qual é o ponto fraco. A aura deve ser constantemente fortalecida, por intermédio de práticas como meditações, passes e exercícios respiratórios. No corpo, pode ser que o nariz seja problemático, com rinite, sinusite ou a simples congestão, incomodando bastante.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: na mulher os pontos fracos definidos pela carta da Sacerdotisa são o útero, os ovários e os seios; no homem, seria a próstata a parte mais sensível a problemas. Em ambos, mulher e homem, o intestino também deve ser considerado como uma parte delicada, sujeita a problemas diversos. Como a Papisa é a carta da mãe e da maternidade, pode haver alguma dificuldade para engravidar.

A IMPERATRIZ: os nervos são o ponto fraco mais comumente indicado por essa carta. As emoções negativas descontroladas, como raiva, ciúme, inveja e vaidade, podem gerar um estado físico que com o tempo compromete o sistema nervoso. A origem das doenças da Imperatriz sempre está na sua mente. A de pressão é a grande inimiga que esse Arcano aponta.

O IMPERADOR: essa carta aponta para dois principais pontos fracos: as articulações e o estômago. Os problemas com as juntas, nesse caso, são em geral uma consequência das atividades físicas mal dirigidas ou em excesso. O estômago vai incomodar quando a pessoa come demais ou faz suas refeições sem calma nem tempo suficiente. Um outro problema muito sério, indicado pelo Imperador, é o alcoolismo.

O PAPA ou O HIERARCA: vários pontos localizados na cabeça são delicados quando a resposta é dada pelo Papa. As dores de cabeça, tipo enxaqueca, as dores de ouvido, os problemas visuais e auditivos, as doenças de pele: essas são codificações que tal carta traz. Outro ponto muito sensível para esse Arcano é a coluna vertebral, que gera dor na nuca ou ciática. O Sol não faz muito bem para a pessoa governada por esse Arcano.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: as emoções são o ponto mais frágil indicado por esse Arcano, pois elas são a fonte de todos os seus males físicos. Os problemas estomacais de fundo nervoso, a insônia, as alergias respiratórias são resultado das indecisões afetivas e atingem seus pontos fracos secundários: os pulmões e o estômago. As pernas e os nervos também podem ser pontos de sensibilidade.

O CARRO ou O TRIUNFO: o ponto mais sensível quando o Carro está respondendo, são os músculos. Se você pratica esportes, cuide-se em dobro. As torções e as cãibras são as manifestações mais comuns dos

problemas que ele traz e podem estar refletindo um excesso de controle. Os braços e antebraços estão em segundo lugar, incluindo os cotovelos e os pulsos como partes delicadas, muito facilmente atingidas nesse caso.

A JUSTIÇA: essa carta sai mais para mostrar o equilíbrio do que a doença, mas ela indica alguns pontos fracos. O primeiro deles está no funcionamento intestinal, que deve ser uma sistemática preocupação. A prisão de ventre constante pode causar muitos problemas. Os hormônios podem ser outra codificação de desequilíbrio da Justiça, causando alguns de seus males, como uma certa tendência para engordar sem motivo aparente.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: os joelhos e as dores nas costas criam muitas restrições para a pessoa representada por essa carta. Os ossos em geral e os dentes são pontos fracos que precisam ser muito atendidos. Mas para mim o ponto mais delicado que essa carta indica está na tristeza e na falta de carinho da vida dessa pessoa, que precisa de muito afeto e calor humano quando se sente doente. É a carta da longevidade.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: uma doença crônica, um problema de saúde que vai e vem, sem nunca deixar a pessoa livre do seu incômodo, é muito comum quando aparece essa carta. Pode ser que haja uma ligação entre doença e karma a ser resgatado. O ponto fraco mais corretamente definido por ela é a circulação, bem como as doenças que estão ligadas às artérias e veias.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: essa carta tem dois problemas sérios ligados a ela: sexo e drogas. Estes, que são os pontos fracos definidos por ela, costumam causar as doenças anunciadas pela Força. Como são sempre males muito perigosos, esses dois assuntos devem ser bem resolvidos na sua vida. Ela indica também que a pessoa tem a força necessária para se libertar desse domínio negativo.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: a anemia seria o primeiro ponto fraco da pessoa representada pelo Enforcado. Os outros pontos sensíveis seriam mais suas atitudes do que a doença: apatia, desânimo, falta de vontade de agir e trabalhar, pouco vigor, baixa energia física. Sempre é bom ver o que está por trás, amarrando e impedindo, pois para a pessoa é difícil se libertar por si mesma.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: os pontos do corpo que podem ser codificados como dessa carta são a pele e as vísceras. Ela não é uma carta negativa, pois sempre vem para anunciar um corte no que está sobrando e a chegada de um momento em que ocorrerão transformações

radicais. De qualquer forma, será um período crítico, um pouco duro de atravessar.

A TEMPERANÇA: os rins e a bexiga são os primeiros pontos considerados fracos quando sai essa carta, muito ligada ao que é líquido. O sangue, que flui pelo corpo, também é uma codificação para a Temperança. Por último, pode ser considerado um ponto fraco desse Arcano o sistema imunológico, que é o responsável pelas defesas do organismo.

O DIABO ou A PAIXÃO: a garganta é o ponto mais delicado quando a carta do Diabo está respondendo. Toda doença que atinja esse ponto está representada por essa carta. O pescoço é um ponto fraco externamente também. Esse Arcano sempre mostra um estado de saúde muito confuso, no qual nada é muito claro nem bem definido, pois há influências pesadas.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa carta não mostra um ponto fraco específico no corpo, mas ela é muito plena de significados pesados. É a carta dos acidentes, dos graves problemas de saúde, que parecem por vezes sem solução. Ela sempre aparece numa leitura para trazer a mensagem de que é necessário buscar socorro na fé para encontrar as soluções e afastar os males.

A ESTRELA: as mãos são a parte do corpo que essa carta governa, pois ela é a carta dos artistas, cujas mãos são o instrumento criativo. Uma outra codificação aponta para a higiene do corpo e da habitação como uma necessidade, pois ela evita doenças. Outra mensagem avisa para o risco de ter uma pneumonia, por causa de um resfriado que se complica.

A LUA ou A NOITE: essa é uma carta de problemas ocultos, assim, a tendência é demorar a descobrir o problema de saúde, pois ele se mascara ou se esconde. A mente pode ser um ponto fraco, gerando ilusões, medos e fantasias muito prejudiciais. As doenças femininas, bem como as que fazem a pessoa mudar toda hora de sintoma, pertencem às codificações que a Lua apresenta.

O SOL ou A LUZ: essa carta não tem ponto fraco. O único órgão do corpo regido por ela é o coração, que é muito forte. Essa é a carta da boa saúde, por isso, ela nunca vem para mostrar algum problema físico. Pode ser, no entanto, que algum amigo seu vá adoecer, fato que lhe causará muito pesar.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: a família e suas cobranças são uma fonte de incômodos quando aparece essa carta. As partes

do corpo que ela governa e que podem vir a ser um ponto sensível a doenças são as coxas, o fígado, a vesícula e os quadris. Em geral, a carta do Julgamento mostra que seu corpo devolve saúde na medida em que é bem tratado e que reflete tudo o que lhe é feito de mal.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa carta governa todas as partes do corpo e, quando aparece, vem mostrar que tudo está funcionando muito bem. Ela é a perfeição que atinge todos os níveis, anunciando a boa saúde e a ausência de problemas. Não poderia ser melhor.

O LOUCO ou O ADEPTO: os pés são frágeis quando esse Arcano aparece. Os pontos mais delicados seriam os tornozelos, os calcanhares e o tendão de Aquiles. Outro ponto fraco seria a falta de cuidados com o corpo, exigindo demais e não dando atenção aos problemas que aparecem.

4. O QUE FAZER PARA MELHORAR MINHA SAÚDE?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: quando esse Arcano responde a essa pergunta, o conselho mais efetivo a ser dado é que você está precisando reforçar sua aura, pois ela está enfraquecida, deixando seu corpo astral muito vulnerável. Essa é a causa das suas doenças físicas. A melhor atividade para você seria fazer exercícios respiratórios. No capítulo seguinte, "Uma caminhada para a saúde perfeita", você encontrará a descrição de alguns desses exercícios.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: a resposta a essa pergunta, quando sai a Papisa, é: mude sua alimentação. Nós podemos curar o corpo e evitar as doenças tomando cuidado com o que comemos. Uma nutrição correta recupera o sistema imunológico e limpa os órgãos, facilitando seu funcionamento. No capítulo seguinte, "Uma caminhada para a saúde perfeita", há algumas sugestões sobre alimentação que poderão ajudar.

A IMPERATRIZ: para melhorar sua saúde é importante ativar suas capacidades mentais, pois com uma programação mental correta, que ative seus poderes latentes, você supera os problemas físicos. Há no capítulo seguinte, "Uma caminhada para a saúde per feita", a descrição de algumas técnicas de controle mental muito simples, mas que talvez sirvam para o seu caso. Essa carta sempre fala em cuidar da aparência física, quem sabe mudar o cabelo ou comprar uma roupa nova mude seu estado de espírito e

ajude a melhorar.

O IMPERADOR: aqui a resposta mais correta seria relativa aos exercícios físicos, pois há ligação dessa carta com tal tema. Outra solução para o problema seria, talvez, uma fisioterapia. De qualquer forma, mexer-se sempre faz bem à cabeça e ao corpo. Como o Imperador representa alguém com excesso de comida e trabalho, há necessidade também de dosar esses dois aspectos para conseguir uma melhora mais rápida.

O PAPA ou O HIERARCA: essa é uma carta de vida longa, por isso os problemas não devem ser muito sérios, nem comprometem de verdade a saúde. Esse Arcano é o símbolo do médico alopata, e como resposta, a indicação seria procurar um médico especialista que possa ajudar. Ele é quem pode, mais corretamente, dar uma opinião. Se já está sob cuidados médicos, insista.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa é uma carta de dúvidas muito acentuadas. Quando é ela que vem dar a resposta, sempre fica um pouco complicado, pois a pessoa está numa encruzilhada, dividida. A primeira sugestão é: melhore sua vida emocional, pois ela certamente é uma fonte de muito desgaste físico. Faça suas escolhas logo que puder e nunca mais se deixe ficar dividido.

O CARRO ou O TRIUNFO: já está a caminho a melhora que você deseja. Há necessidade de harmonizar melhor suas energias para poder combater com mais efetividade tudo o que o está incomodando. No capítulo seguinte, "Uma caminhada para a saúde perfeita", há algumas observações que talvez sejam interessantes para você conhecer mais sobre equilíbrio energético.

A JUSTIÇA: quando essa carta vem dar a resposta à pergunta, ela mostra que há uma necessidade de equilibrar os vários aspectos da sua vida: lar, trabalho, vida social. Esses temas podem estar, pelo modo como são vividos, interferindo na sua saúde. Os problemas da Justiça estão muito ligados ao aparelho digestivo, convém repensar sua alimentação, aprendendo a equilibrá-la. Verifique também sua parte hormonal, que pode estar em desequilíbrio.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: a resposta, quando sai o Ermitão, é só uma: busque mais alegria e calor humano em sua vida. Sua saúde refletirá imediatamente as trocas energéticas que acontecem quando as pessoas estão juntas num clima de harmonia e afeto. Existe na sua natureza uma tendência a isolar-se, que é representada por essa carta, não se deixe

levar pelo pessimismo e pelo mau humor. Gente também é um santo remédio!

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: muita agitação pode ser um motivo pelo qual você não melhora, pois a inquietação está bem definida por essa carta. Faça repouso, deixe as correrias do dia-a-dia para os outros, porque seu corpo quer ter tempo e sossego para poder se equilibrar. Dê uma chance a ele! Contudo, não precisa ficar numa cama. Mexer-se, fazendo caminhadas ou exercícios como os da antiginástica e do alongamento, é muito saudável.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: essa carta mostra uma enorme energia, uma capacidade que ainda está adormecida dentro de você. Desperte essa força, pois ela poderá fazer com que sua saúde fique em ordem mais rapidamente. Se, por acaso, você está perto de alguém que usa drogas ou pratica sexo inseguro, não ceda a nenhuma dessas práticas, mas ajude no que puder essa pessoa.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: para melhorar há necessidade de perceber claramente aquilo que o deixa impedido. Só se libertando da apatia e do desânimo haverá uma recuperação positiva. Descubra na vida outras alegrias que poderão recompensá-lo. Veja sua posição atual sob outro ponto de vista, talvez como uma oportunidade de se aprimorar numa área ainda desconhecida. Em todo caso, não custa também fazer um exame para ver se não está anêmico.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: talvez a única solução seja fazer uma mudança radical nos seus hábitos, pois, quem sabe, eles sejam negativos para sua saúde. Pense no que pode mudar em sua alimentação, ritmo de vida ou nos hábitos nocivos como fumar ou beber. Tem que ser como o corte que a foice dá: efetivo e para sempre. Essa carta em geral anuncia uma crise difícil, que acaba por si gerando essas transformações radicais.

A TEMPERANÇA: essa carta mostra que para melhorar há necessidade de não gastar inutilmente energias que não estão sobrando, equilibre sua vitalidade. A homeopatia pode ajudar, pois essa carta representa esse tipo de medicina. Os líquidos também são importantes quando esse Arcano dá a resposta. Quem sabe um jejum de 24 horas de água não faça uma boa limpeza interna?

O DIABO ou A PAIXÃO: há necessidade de se afastar das pessoas espiritualmente fracas ou negativas, pois você pode ser presa de

alguma influência pesada. Não ceda a nenhum tipo de tentação que represente uma alegria passageira. Esse Arcano pode estar indicando que a doença é um castigo por atos passados, resolva esse assunto para se libertar dela.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: para melhorar, há nessa carta uma única indicação, muito importante: reforce sua fé com orações e pensamentos positivos. Aproxime-se de Deus e abra seu coração à infinita sabedoria que ele emana. Acredite e peça a cura, que ela certamente virá. Experimente fazer o salmo 70 por sete dias, ele é excelente para obter a graça da recuperação da saúde.

A ESTRELA: verifique primeiramente a higiene da sua casa ou do seu local de trabalho, analisando a limpeza das caixas d'água, dos tapetes e cortinas, veja se não há mofo nas paredes. Convém também dar uma espiada na cozinha e em quem prepara a comida, inspecionando armários e recipientes usados. Outra codificação da Estrela, a arte, pode dar uma outra sugestão interessante. Quem sabe tentar a musicoterapia ou a cromoterapia não seja eficiente para o seu caso?

A LUA ou A NOITE: essa carta mostra estados mentais confusos, doenças ocultas ou imaginárias. Para melhorar, pense em se afastar primeiro de tudo que perturba sua mente, como problemas que não são seus, pessoas complicadas e depressivas, lugares escuros e sombrios. Busque a luz e a alegria. A doença está aqui como um problema nebuloso, pode ser que curando a mente, os males físicos se afastem. Nesse caso um psicólogo competente pode ajudar muito.

O SOL ou A LUZ: procure a alegria e a harmonia com seu cônjuge, parentes e amigos. É muito difícil dizer o que fazer, pois essa carta mostra um estado de saúde bastante favorável. Ir para lugares onde possa estar em contato com a natureza, tomar sol e praticar atividades físicas é muito indicado. Os exercícios aeróbicos, com orientação, beneficiam muito o coração, ponto do corpo regido por esse Arcano.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: quando esse Arcano vem dar a resposta, haverá um chamado para um novo estado físico, em que a recuperação da saúde será rápida. Como esse chamado será dirigido a você espiritualmente, seria mais indicado sugerir que você faça o que sentir, de repente, que é a sua vontade. Livrar-se das pressões familiares excessivas é muito necessário quando sai a carta do Julgamento.

O MUNDO ou O UMBRAL: com esse Arcano a saúde física é

complementada por uma vida emocional feliz e uma vida espiritual de valor, gerando um estado de perfeição sem igual. Qualquer que seja o problema de saúde haverá recuperação, seja qual for a escolha da terapia. Procure conhecer mais sobre a medicina Ayurvédica.

O LOUCO ou O ADEPTO: para essa carta a resposta seria no sentido de procurar tomar mais consciência de seu corpo, atendendo a suas necessidades, que podem estar sendo negligenciadas. Convém levar uma vida mais regular e saudável, ter um horário para se alimentar e dormir, fazer um esporte, entrar em contato e restabelecer suas ligações com a natureza.

5. QUAL O CONSELHO DAS CARTAS PARA MIM?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta aconselha buscar o que é novo. Nesse caso, em se tratando da saúde, o mais indicado é buscar uma nova alternativa de cura, caso haja doença. Use de forma mais correta os elementos que já possui e trate com cuidado também do seu corpo astral, reforçando sua aura. Tente os exercícios respiratórios como uma ajuda adicional, pois o Mago rege a respiração e o nariz.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: um dos problemas assinalados pela Papisa é a relação da pessoa com seus alimentos. Ou come demais, ou sua nutrição é inadequada. Quando ela sai, o primeiro conselho é verificar como está sua alimentação. Como essa carta rege os úteros, ovários e seios na mulher e a próstata no homem, seria interessante um exame médico para verificar se está tudo bem nessas partes do corpo.

A IMPERATRIZ: os nervos e a mente precisam de cuidados quando sai essa carta. Evite pensamentos negativos que gerem emoções fortes e lesivas ao seu corpo, como a raiva, a inveja, a depressão, o ciúme. Uma segunda codificação mostra que seria muito interessante, nesse momento, fazer algum tratamento que melhorasse sua aparência, como uma plástica, um peeling, massagens, etc.

O IMPERADOR: para esse Arcano, a resposta a essa pergunta tem um primeiro conselho: modere-se. Diminua o trabalho, controle o apetite, seja racional nas suas atividades físicas. Fazer exercícios é favorável quando sai essa carta, mas eles devem ser feitos com uma boa orientação, para evitar os problemas nas articulações, o ponto fraco do Imperador.

O PAPA ou O HIERARCA: essa é uma carta de vida longa, mas a pessoa precisa de alguns conselhos para evitar os problemas, nunca muito

sérios, que ela anuncia. Evite tomar muito sol, pois o Papa tem a pele frágil. Quando aparecerem dores de cabeça, problemas para enxergar ou para ouvir e dores nas costas, não demore a procurar um médico. Ele pode amenizar muito esses pequenos desconfortes que caracterizam esse Arcano.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: os conflitos emocionais desgastam muito e são geralmente a causa dos problemas físicos que atingem a pessoa representada por essa carta. Existe uma necessidade de fazer as escolhas certas, eliminando o que pressiona e desequilibra sem necessidade. O conselho é resolver logo uma complicada situação emocional, antes que o desgaste seja irreversível.

O CARRO ou O TRIUNFO: existe um conselho que essa carta traz que é importante, pois se refere ao equilíbrio energético. Há necessidade de harmonizar suas energias positivas e negativas, para encontrar um estado de saúde física estável. A acupuntura, o *shiatsu* ou o *do-in* podem ser uma tentativa positiva nesse sentido. Evite controlar demais os outros e você, relaxe os músculos. Viajar para fazer um tratamento ou cura está favorecido, se há planos nesse sentido.

A JUSTIÇA: o primeiro conselho dessa carta é evitar o stress, pois a pessoa representada por ela costuma ser muito envolvida com trabalho, sendo extremamente responsável em tudo o que faz. Evite julgar tudo o que lhe aparece. Procure melhorar sua alimentação comendo fibras, que soltam o intestino, que com a regência dessa carta costuma ser um pouco preso.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: essa carta mostra vida longa e saúde muito resistente. O conselho dela é mais no sentido de fazer a pessoa retomar ao convívio de seus semelhantes, pois deve haver uma tendência muito forte para se isolar. Embora fechada e triste, a vida pode ser reativada, com mais alegria e afeto. Ficar só é muito desaconselhável.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: o conselho dessa carta é não arriscar, pondo em jogo sua saúde. Desacelere um pouco a roda da sua vida e modere esse sobe e desce constante, pois assim não há corpo que resista. Pode ser interessante fazer uma avaliação da sua circulação, medindo a pressão sanguínea de vez em quando. Aprenda um pouco sobre karma, talvez seu problema de saúde tenha ligação com tal tema.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: aproveite sua força interior para dominar seus males físicos. Talvez você ainda não tenha tomado consciência desse imenso poder interno que todos temos, que é capaz de conseguir qualquer coisa. Nunca se deixe subjugar por uma força que o tome

dependente, como a das drogas. Afaste-se do álcool e do fumo, não pratique sexo inseguro.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: o conselho mais importante dado por essa carta é para que você veja tudo de outro ângulo. Seja capaz de perceber o outro lado das situações. Em geral o problema que essa carta mostra é o desânimo e a apatia, que podem ser causados por anemia. Não custa verificar se não existe essa possibilidade por trás de seu comportamento.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: quando tal carta aparece, existe uma crise para sua saúde. Vai ser uma fase um pouco difícil, mas necessária. Passado esse período, sua saúde ficará melhor. O conselho que a Morte traz é cortar o que não lhe serve mais: comportamentos, hábitos, manias. Tudo isso pode fazer parte de um tempo que passou, no qual havia menos saúde.

A TEMPERANÇA: o conselho dessa carta, em caso de tratamento, é tentar a homeopatia, pois essa é a terapia representada por esse Arcano. Não está indicado nenhum tratamento de choque ou radical, é um momento de temperar, deixar fluir suavemente. Acredite que seu corpo é capaz de se regular e ajude-o com hábitos saudáveis, vida tranquila e alimentação mais adequada.

O DIABO ou A PAIXÃO: é difícil dar algum conselho que seja diferente: fuja da tentação representada por esse Arcano tão confuso. Evite lugares e pessoas negativas. Não sintonize o mal, pois ele só se toma forte quando damos a ele espaço dentro de nossa vida. Uma aura forte, uma fé consciente e um corpo limpo não podem ser atingidos se não se deixar por vontade própria que o mal entre. Não vacile e diga NÃO a esse poder duvidoso.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: o conselho das cartas, nesse caso, é que você reforce sua fé a cada instante. Quando ocorrer alguma doença séria ou algum acontecimento que pode trazer danos à saúde, faça orações pedindo uma cura rápida e ajuda espiritual para o médico que está cuidando do problema. Os salmos 6 e 29 são muito bons para tal fim. Acredite, peça com devoção e obterá, muito certa mente, o que deseja.

A ESTRELA: uma carta muito simpática e otimista, a Estrela vem sempre anunciando que a esperança é o melhor dos estímulos. Não se entregue ao negativismo, por maior que seja o problema, pois uma luz está para surgir nesse caso. Um conselho adicional, com respeito a problemas de

higiene ou para cuidar com o frio, deve ser considerado. Todo tipo de tratamento natural, além da cromoterapia e da musicoterapia, pode ser tentado.

A LUA ou A NOITE: o conselho, nesse caso, é tratar a mente, pois ela pode estar sendo a causa das doenças. Pode existir um fundo imaginário ou alguma ilusão dentro da situação que se apresenta. Essa é a carta das manias, das fobias, das doenças mentais. Também é bom considerar a possibilidade de haver uma doença oculta, que escapa ao exame médico. Evite ser negativo, afaste-se do irreal, clareie os pensamentos antes de tomar decisões a respeito da saúde.

O SOL ou A LUZ: essa é a carta da boa saúde, que ela sempre vem anunciar. Para esse tema, é a melhor que pode sair, pois garante uma energia muito forte. Ela apenas aconselha a não sobrecarregar o coração, que está regido por esse Arcano. Fique tranquilo, pois está tudo bem.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta vem anunciar uma cura, caso a saúde esteja abalada. A medicina psicossomática está codificada por esse Arcano. O conselho que pode ser útil, nesse caso, é no sentido de não se deixar influenciar muito pelas ideias dos familiares e não se anular pelas cobranças que lhe fazem. Cuide da alimentação para não sobrecarregar o fígado e a vesícula.

O MUNDO ou O UMBRAL: a carta da perfeição no Tarô, mostra sempre uma necessidade de se integrar ao Universo, para poder melhor viver. Ela indica que haverá assim uma grande facilidade para viver a saúde física, emocional e espiritual. Se é o caso de haver uma doença instalada, ela não é grave e poderá responder muito bem a tratamentos como o da cura quântica. É um bom conselho procurar ler sobre esse tema.

O LOUCO ou O ADEPTO: nesse caso o conselho é cuidar melhor do seu corpo, pois você não escuta o que ele precisa. Não o encare como uma máquina, pois certas doenças causam danos irreversíveis. Trate dos pés, que são o ponto mais fraco do Louco. Vá atrás da sua verdade sem se esquecer de que mora no planeta Terra e que aqui a matéria ainda impera.

6. QUE TIPO DE TRATAMENTO AS CARTAS SUGEREM?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: a sugestão dessa carta está ligada às novidades, ao que ainda não foi tentado. Talvez a solução seja procurar um novo tratamento, que possua qualidades desconhecidas pelo seu

corpo, podendo ativar suas funções orgânicas mais facilmente. As opções são muitas nesse caso, confundindo pela quantidade de palpites que se recebe.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: como a Papisa está muito ligada à nutrição, a sugestão dessa carta só poderia indicar como tratamento uma avaliação alimentar como base para a cura. Procure livros e até, se for o caso, um profissional, que possam orientá-lo sobre esse tema. Comendo bem, mas escolhendo o que come, seu corpo terá mais capacidade de se autorregular. Além disso, a boa alimentação reforça o sistema imunológico.

A IMPERATRIZ: sua força mental é capaz de afastar as doenças e colaborar na cura. Qualquer tipo de tratamento que seja tentado dará mais resultado quando auxiliado por técnicas de ativação da mente. O controle mental está regido pela carta da Imperatriz. Se tiver vontade e puder fazer um tratamento que embeleze, como a cirurgia plástica, o momento é favorável.

O IMPERADOR: essa carta está relacionada com as atividades físicas e esportivas. Quando ela sai para indicar o tratamento mais interessante, em primeiro lugar existe a necessidade de fazer exercícios físicos ou uma fisioterapia. Como o Imperador é muito rígido, tanto nos comportamentos como nas juntas do corpo, adotar uma postura mais maleável frente à vida e ao que ela traz sempre é mais saudável.

O PAPA ou O HIERARCA: quem está regido por essa carta não gosta muito de ir ao médico, mas no presente caso é importante que o faça. É preciso procurar o tratamento num especialista, talvez um médico que use a alopatia, a medicina tradicional. Os problemas apresentados pelo Papa têm cura, mas incomodam muito. Para que ficar sofrendo?

O NAMORADO ou A ESCOLHA: em geral essa carta mostra que há dois caminhos, frente aos quais a pessoa está indecisa. Como esse Arcano mostra as emoções conturbadas, talvez a vida afetiva esteja atrasando a providência de buscar a cura. O Namorado não decide nada, convém tirar mais uma carta, que dê mais indicações. Siga seu coração, talvez ele esteja certo.

O CARRO ou O TRIUNFO: as energias estão necessitando de um controle mais harmonioso, pois seu desequilíbrio está afetando a saúde. Para tal caso, as técnicas que ativam os meridianos, como o *shiatsu*, a acupuntura e o *do-in* são muito interessantes como opção de tratamento, pois elas trabalham sobre os pontos dos quais fluem as energias vitais.

A JUSTIÇA: em geral essa carta mostra mais uma tendência ao equilíbrio que à doença. Caso esteja necessitando de fazer um tratamento,

pense em trabalhar em cima dos *chakras*, que são pontos magnéticos vitais. Quando ativados, esses pontos podem interferir, ajudando a regular as funções vitais. Há um capítulo, neste livro, dedicado a esse tema, pela importância que ele tem para a saúde física e mental.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: quando aparece a carta do Ermitão, a cura está muito dependente do carinho e das pessoas que cercam o doente. Esse é o Arcano dos médicos, por isso, sendo um problema sério, é necessário procurar uma ajuda profissional, que a carta mostra como alguém de mais idade e experiência. Contudo, o melhor tratamento ainda é buscar o afeto e a alegria. Tenha calma e seja prudente antes de fazer qualquer coisa.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: como essa lâmina do Tarô está relacionada com a circulação do sangue, ela mostra que o tratamento estaria muito ligado a um exame do sangue ou ao controle da pressão sanguínea. Quando aparece esse Arcano numa leitura, a doença é geralmente muito persistente, crônica ou do tipo que vai e vem. Há uma ligação com o karma pessoal, talvez você possa se ajudar quando aprender mais sobre esse tema.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: toda terapia que trabalhar o corpo dará resultado. Essa é a carta que indica dentro da pessoa uma enorme força, ainda não aproveitada, que lhe permite dominar suas condições físicas negativas. Descubra como ativar essa capacidade adormecida por gerações de repressão e ignorância do poder mental. Sempre que aparece a Força numa leitura, há necessidade de alertar contra o sexo inseguro e contra as drogas.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: algo está impedindo a pessoa de buscar o melhor tratamento, talvez sua condição financeira. Para se curar, é preciso primeiro sair dessa situação restritiva, buscar dentro de si a energia adormecida pela apatia e pelo desânimo, para poder conseguir se tratar adequadamente. Seu corpo manda avisos, aprenda a percebê-los. Sempre que sai o Enforcado há necessidade de procurar um outro ângulo para analisar sua questão.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa carta aparece anunciando um corte. Nesse caso, talvez ela esteja mostrando que é necessário romper com algum tratamento ou cortar os remédios que não estão resolvendo. Há necessidade de fazer transformações radicais, eliminando o que não está cumprindo sua função. Talvez venha a ser necessário fazer uma cirurgia, que elimine o mal.

A TEMPERANÇA: essa é a carta que representa a homeopatia. A solução indicada por ela é buscar nesta medicina a ajuda para resolver o seu problema. Qualquer terapia que use água também está, nesse caso, muito favorecida. A Temperança mostra continuidade, por isso não vá desistir no meio do caminho, persista até melhorar num tratamento, quando iniciado.

O DIABO ou A PAIXÃO: evite os lugares negativos e as pessoas que enganam, prometendo curas milagrosas. Não pague por curas espirituais, pois quem possui o dom de ajudar um espírito adoecido, não pode querer recompensas por esse trabalho. A situação sempre está muito confusa, quando aparece a carta do Diabo, é necessário muito cuidado para poder ajudar a pessoa a compreender.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa carta mostra uma situação em que a fé pode ser a maior fonte de socorro. Faça orações e entregue a Deus, confiante, a direção do seu problema. Com certeza você receberá uma graça e o socorro de que precisa. Quando já estiver sob cuidados médicos, peça proteção e capacidade para que o médico consiga ter as atitudes mais corretas no seu caso, fazendo com que sua saúde volte bem depressa.

A ESTRELA: essa carta mostra o otimismo, a esperança tranquila e confiante no futuro, por isso, manter na doença tais atitudes é muito importante. Todo tratamento que aproxime da natureza e da medicina alternativa dará um resultado satisfatório. A cromoterapia e a musicoterapia podem ser alternativas a se considerar. Verifique também as condições de higiene de sua casa e local de trabalho, além da maneira como é preparada sua comida.

A LUA ou A NOITE: a mente está confusa e há necessidade de prestar atenção aos efeitos que ela produz no organismo. Pode parecer que há doença, pois existem sintomas, mas isso pode ser apenas uma ilusão criada por sua mente. Outra codificação dessa carta mostra a necessidade de descobrir o que está oculto. Converse com seu médico e preste atenção aos conselhos que ele lhe der, pois pode haver uma tendência a mudar toda hora de tratamento.

O SOL ou A LUZ: essa é a carta da saúde em toda sua plenitude. Em geral ela não indica tratamento, pois o corpo é forte e resistente. Sendo o caso de procurar alguma terapia, talvez seja interessante ter alguém amigo que lhe indique o que fazer ou talvez o melhor médico seja um amigo seu. Não há preocupações quanto à saúde que essa carta não esteja anunciando como resolvida satisfatoriamente.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: a medicina psicossomática está ligada a essa carta, que anuncia sempre uma cura rápida. Esse tipo de tratamento investiga profundamente as causas psíquicas das doenças físicas e mentais. Resgatando os assuntos mal resolvidos, que vêm do passado, trazer uma carga para o presente, resultando em males e desajustes, o médico pode fazer a pessoa se reequilibrar.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa carta está ligada à perfeição, nesse caso a saúde é um somatório de bem-estar físico, mental e emocional. Leia sobre a medicina Ayurvédica, talvez você se identifique com essa antiga forma de tratamento, agora uma nova alternativa para encontrar a saúde.

O LOUCO ou O ADEPTO: essa carta indica um desligamento voluntário do corpo, onde se instala um desinteresse pelo que é material. Há problemas de saúde que precisam ser atendidos pronta mente para não ficarem marcas no futuro, é preciso despertar este sonhador. Pode ser uma alternativa de primeiro momento usar os florais do Dr. Bach, que talvez ele aceite.

7. POSSO FAZER ESSA OPERAÇÃO? ELA DARÁ CERTO?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta mostra a novidade, o que ainda não foi tentado, além de sugerir uma multiplicidade de elementos. Como resposta a essa pergunta, ela sugere uma segunda opinião médica. Se a cirurgia já está decidida, ela será um ponto de partida para uma nova vida, pois dará início a um melhor período, com boas novidades.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: quando aparece essa carta a operação dará certo e tudo sairá bem. Se é uma cirurgia no útero, ovários, seios, próstata ou intestinos, pode fazer tranquilamente, pois o mal necessita ser eliminado. A atenção a ser dada, nesse caso, se refere mais ao período pós-operatório, que se não for bem observado, poderá causar algum tipo de problema.

A IMPERATRIZ: essa carta responde positivamente para todo tipo de operação cirúrgica. Pode fazer com a certeza de que tudo dará certo. Uma cirurgia que embeleze o físico, como a plástica, está muito favorecida quando sai essa lâmina. Considere que será necessário um grande gasto, pois a Imperatriz mostra muito dinheiro nos assuntos em que ela interfere.

O IMPERADOR: essa carta representa o médico cirurgião, vindo, nesse caso, responder que você está, provavelmente, nas mãos da pessoa

certa. Se você tem dúvidas, procure o melhor que existe na sua cidade, pois só ele poderá resolver seus problemas. Esse Arcano alerta contra uma tendência a se mexer demais depois da operação, indo trabalhar muito antes do que é aconselhável. Relaxe e aproveite a parada forçada para se recuperar totalmente.

O PAPA ou O HIERARCA: em geral a pessoa regida pelo Papa não tem necessidade de fazer cirurgias complicadas, podendo resolver tudo com pequenos procedimentos cirúrgicos. Pense bem antes de operar a coluna, se for o seu caso. As cirurgias de ouvido, olhos e de pele estão muito favorecidas neste caso. Essa carta indica vida longa, mas a pessoa detesta ir ao médico.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: como carta de dúvida, a pessoa deve estar sob uma grande pressão, por causa das opções que tem para se tratar. Ela mostra que há dentro desse tema, a cirurgia, mais de um caminho a ser tomado. Para ter mais uma sugestão, está indicado tirar outra carta, que dê mais uma opinião sobre o tema. O Namorado é um Arcano que não define nada com segurança.

O CARRO ou O TRIUNFO: essa carta mostra a vitória, com uma correta direção no assunto de que ela trata. Nesse caso, a cirurgia será bem-sucedida e trará de volta a saúde. Talvez tal operação seja realizada noutra cidade, havendo necessidade de fazer uma viagem. Se o médico for de outra localidade, também está tudo bem. Pode ser por causa de uma pancada ou fratura nos braços essa necessidade de operar.

A JUSTIÇA: essa carta mostra uma espada e toda carta em que aparece espada, indica cirurgia bem-sucedida. Haverá equilíbrio e maior harmonia para você depois dela. Fique tranquilo, pois é para o seu bem. No caso de não haver nada marcado, pode ser que seja necessário fazer uma operação de repente, por causa de problemas do intestino, como a apendicite ou a diverticulite.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: essa é uma carta de vida longa, mas que mostra ser necessário ter calma e prudência nesse caso, indo procurar um profissional bem experiente no campo. A recuperação é demorada, quando aparece o Ermitão, deixando a pessoa isolada e triste. O calor humano vai fazer muita falta nesse período. As cirurgias nos ossos, dentes e joelhos são codificadas por essa lâmina do Tarô.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: a resposta dessa carta quanto à cirurgia é positiva, vai dar tudo certo. Contudo, a Roda mostra que o

problema vai gerar uma fase de altos e baixos na saúde. Pode haver algum problema circulatório, como a embolia. Tudo faz parte do karma pessoal, são situações que aparecem para eliminar um processo iniciado em vidas passadas; tenha apenas paciência para atravessar satisfatoriamente esse período restritivo.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: quando essa carta vem responder, sua mensagem é positiva, mostrando que o problema precisa ser dominado. Você tem força para atravessar essa provação e a operação será bem-sucedida. Talvez o problema sejam as hemorroidas, a tireoide ou os órgãos sexuais. A prótese peniana está favorecida quando sai essa carta, muito ligada ao sexo.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: talvez essa cirurgia esteja ligada a uma situação que deixe a pessoa amarrada, impedida de realizar suas vontades. Nesse caso, ela representaria a volta da liberdade e é muito positivo realizar esse procedimento cirúrgico. O período pós-operatório será de desânimo e apatia, peça ajuda e estímulos aos parentes e amigos. Uma ligação com o karma pessoal está indicada quando aparece o Enforcado.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: nesse caso, a cirurgia é para eliminar o que está prejudicando. Ela aparece como positiva e vai promover uma transformação radical na vida da pessoa. Pode ficar tranquilo porque essa carta quase nunca anuncia a morte física. A morte que ela traz é a morte do ego, que vai gerar um renascimento, que aqui poderia ser motivado pela cirurgia.

A TEMPERANÇA: essa carta mostra que é necessário, antes de decidir por uma cirurgia, buscar um tratamento mais suave, talvez a homeopatia. Se há uma indicação que não deixe dúvidas quanto à opção pela cirurgia, ela vai dar certo. As pedras nos rins, os problemas com a bexiga, a leucemia e as varizes são codificações da Temperança, causando a necessidade da operação.

O DIABO ou A PAIXÃO: está um pouco confusa a situação quando aparece esse Arcano, tenha, portanto, muito cuidado com suas opções nesse momento. Você corre o risco de ser enganado e de fazer o que não precisa. Pense bem, busque outras opiniões antes de resolver o que vai fazer. Se a cirurgia é no pescoço ou na garganta, então está plenamente favorecida.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa é uma carta bastante pesada, quando ela vem responder, é necessário buscar na fé a solução para os problemas que estão acontecendo, pois só uma força superior pode dar

conta deles. O salmo 70 e o salmo 6 são tradicionalmente indicados para que as cirurgias ocorram sem problemas. Faça-os diariamente uma semana antes da operação. Se for uma cirurgia de emergência, peça a alguém que ore durante o procedimento.

A ESTRELA: essa carta anuncia que a esperança e o otimismo devem ser conservados a qualquer preço, pois tudo o que está sob esta influência tende a dar certo. Pode fazer sua cirurgia tranquilamente. Os pensamentos negativos atrapalham, troque a negatividade pelo positivismo e tudo irá melhor. Cuide para não sofrer cortes nas mãos.

A LUA ou A NOITE: quando essa carta aparece, talvez a necessidade de fazer uma operação seja uma ilusão da sua mente. Caso esse seja um problema efetivo, procure marcar sua cirurgia na Lua Minguante, quando os riscos de hemorragias são reduzidos. Só não conte o motivo ao seu médico, porque eles não costumam acreditar nisso.

O SOL ou A LUZ: se há necessidade de fazer uma cirurgia, essa carta a favorece plenamente, mostrando uma recuperação sensacional, muito positiva e rápida. Pode fazer essa operação com toda a certeza de ser bem-sucedida. Talvez seu físico surpreenda e afaste a necessidade da cirurgia, pois essa lâmina simboliza a saúde plena. Os amigos serão um fator importante no período pós-operatório.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: essa carta anuncia sempre uma cura rápida, por isso será uma operação muito bem-sucedida, que talvez já esteja fazendo falta. Não adie o que precisa ser feito, senão seu corpo poderá cobrar um preço por sua falta de atenção ao que ele necessita. Sua família deverá lhe dar um grande apoio nesse momento, aceite essa colaboração.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa é carta da saúde que se toma perfeita. Se uma cirurgia está indicada como única solução, ela será muito bem-sucedida. Por outro lado, se há possibilidade de tentar outros tratamentos antes de tomar a decisão, procure se informar sobre a medicina Ayurvédica, que tem dado resultados em casos nos quais a cirurgia era a única solução trazida pela medicina tradicional do Ocidente.

O LOUCO ou O ADEPTO: quando sai esta carta, o aviso é para ter responsabilidade e atender ao que seu corpo está necessitando. A pessoa, nesse caso, não dá atenção aos problemas físicos enquanto não cai numa cama quase inválido. Ela aparece para alertar. Se é caso de fazer uma operação, não adie e tome já essa decisão, pois tudo dará certo.

8. DEVO INSISTIR NESSE TRATAMENTO?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta mostra a necessidade de ir atrás das novidades, buscar o que ainda não foi tentado. A solução talvez seja mudar, buscando alternativas que tragam resultados mais efetivos. A resposta aqui seria mais no sentido de não insistir no que não está resolvendo, sabendo usar outros elementos que estão à disposição.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: ela mostra que além de insistir mais um pouco, você deveria repensar sua alimentação, pois tão importante quanto fazer um tratamento é você ajudar seu corpo por meio da nutrição. Uma alimentação correta reforça seu sistema imunológico, ajuda no funcionamento dos órgãos e recupera a saúde. Siga sempre sua intuição ou os conselhos matemos, pois eles são capazes de lhe dar boas orientações.

A IMPERATRIZ: essa carta aponta para o uso da lógica racional em todos os assuntos. Quando ela sai, em geral a pessoa está no rumo certo, fazendo o que é melhor. Se persistirem suas dúvidas, talvez por causa de gastos a serem feitos, busque um tratamento mais adequado às suas possibilidades. A força mental é capaz de conseguir milagres.

O IMPERADOR: talvez seu poder de recuperação esteja mal dirigido, ou, quem sabe, você submete seu corpo a muita pressão, não lhe dando o tempo necessário para se refazer. Tente repousar, relaxar, e insista mais um pouco, ajudando com atitudes mais ame nas, pois em geral o Imperador é muito radical. As febres intensas e as cirurgias são indicações que esse Arcano traz sempre.

O PAPA ou O HIERARCA: com certeza seu médico está no caminho certo e convém persistir no que foi traçado. Se está tentando a medicina alternativa sem a orientação de um especialista ou está tomando remédios por conta própria, essa carta indica a necessidade de buscar um bom médico, nesse caso um alopata, que teria condições de tratar de seu problema. A automedicação, além de perigosa, pode fazer você ter problemas que não tinha, em vez de sarar.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta traz uma só mensagem para tal pergunta: dúvida. Ela não tem força para definir nada, pois há dois caminhos e o emocional interfere. O melhor é tirar mais uma carta que dará a resposta.

O CARRO ou O TRIUNFO: essa carta indica que a cura está a caminho, quase chegando, tenha apenas um pouco de paciência. Sendo

assim, talvez seja interessante insistir mais um pouco. Contudo, não fique muito tempo; se em sete dias nada mudar, vá com seu carro para outras paragens. De qualquer forma, com esse Arcano a saúde volta e isso não vai ser muito difícil, pois ele representa a vitória. Pode ser que seja necessário viajar para poder ter o tratamento mais correto.

A JUSTIÇA: seja equilibrado, faça o que tem de fazer para melhorar sem ir, porém, a extremos. Se o tipo de tratamento no caso for algo muito radical ou inovador, não está dentro dos conceitos que essa carta indica como mais favorável. A Justiça sempre mostra o que já está bem testado e aprovado. Procure um profissional já estabelecido e bem conhecido por sua capacidade.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: tenha muita calma antes de resolver qualquer coisa, pois a prudência está aconselhada quando sai o Ermitão. Analise bem o que vai fazer e procure ouvir quem é o melhor no assunto. Essa carta mostra aquele que estudou para curar, o sábio, talvez até um professor. Inclua o afeto e o calor humano na sua terapia, abra-se à proximidade de pessoas positivas, pois elas são essenciais quando sai o Ermitão.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: esse Arcano mostra muita variedade, altos e baixos, vai e vem. Se seu comportamento tem sido esse, com relação ao tratamento, talvez seja a hora de dar uma acalmada na sua roda, fazendo com que ela pare de girar tanto. Com essa carta nada fica muito tempo da mesma forma, por isso ela é favorável para indicar a melhora da saúde. Insista mais um pouco e se não se resolver nada em 10 dias, mude.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: tenha força de vontade, mantenha o que já começou, usando seu poder de dominar qualquer situação adversa. Essa carta é muito positiva para quem quer conseguir a cura, que nesse caso, necessita da energia interior para acontecer. Se você se sente fraco, busque uma força adicional, tomando passes ou fazendo mentalizações sobre o tema.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: quando aparecer essa carta, é bem provável que a pessoa já tenha desistido, pois a persistência não é muito comum para esse Arcano. Pode ser também que estejam acontecendo muitas situações que gerem entraves, impedindo que o tratamento se desenvolva satisfatoriamente. Liberte-se e insista, porque ficar parado não vai ser positivo. É muito provável que haja na sua situação um fundo cármico bastante acentuado.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa carta tem sempre a mensagem de um corte. Para responder a essa pergunta, ela indica que algo deverá ser cortado, neste caso, talvez o tratamento que se está fazendo. Uma transformação radical trará crise, mas será benéfica depois de algum tempo. Se lhe propuserem uma cirurgia, pode fazer. A Morte nunca anuncia o fim da vida, mas sim o fim do mal.

A TEMPERANÇA: essa é a carta da continuidade, assim, o conselho dela, nesse assunto, é insistir no tratamento, levando com mais suavidade tudo. A Temperança significa sempre deixar fluir, não cortar nada de maneira súbita nem radical. Vá temperando até sarar, pois essa carta mostra que há cura no seu caso e que talvez esteja muito ligada à homeopatia, que ela simboliza.

O DIABO ou A PAIXÃO: a situação é muito confusa, podendo haver charlatanismo e terríveis enganos. Se está tentando uma cura espiritual, pode ser que esteja envolvido com energias negativas e pouco efetivas. Analise a situação e use seu bom senso para poder se situar. A resposta à pergunta seria, neste caso, pelo peso da carta, NÃO.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: há uma situação muito difícil e talvez de emergência. Além de um tratamento bem correto (reavalie o que está fazendo e insista se for o caso), deve haver um reforço à espiritualidade. As orações dos salmos 6 ou 29 e os pedidos feitos por intermédio do Arcanjo Rafael podem dar muito resultado. Tenha fé e tudo sairá bem.

A ESTRELA: essa carta é otimista e esperançosa. Ela responde afirmativamente às perguntas que lhe são propostas, por isso, pode insistir mais um pouco, que será favorável. Ajude a energizar seu corpo com mentalizações mais positivas, que reforcem na sua mente mais o lado da alegria de estar vivo, e participe ativamente das mu danças que estão acontecendo no planeta no momento atual.

A LUA ou A NOITE: essa carta simboliza em primeiro lugar a mente obscurecida, alvo fácil das ilusões e dos enganos. Veja se não há muito de imaginação no mal que o está afligindo, tente perceber se não há equívocos no tratamento que escolheu. O conselho seria reavaliar tudo que aconteceu até agora, vendo só o que existe de objetivo na situação, afastando tudo que possa ser fruto da imaginação. Pode existir, além disso, um segredo a ser desvendado.

O SOL ou A LUZ: essa é a carta da boa saúde, do estado físico integral e forte. Com esse Arcano regendo a resposta, ela é afirmativa, por

isso, insista que a cura está assegurada para você. Considero o Sol como a melhor carta que pode sair quando o assunto está relacionado com a saúde física. Tudo bem.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: é um momento de pagar velhas contas e de ser julgado pelo seu corpo. Por isso, quando a cura está demorando, deve-se aconselhar a ir adiante, insistir e res gatar a saúde. Aquilo que levou muito tempo para se desarrumar não pode ser resolvido de uma hora para outra, mas o arcanjo que está soando a trombeta na carta anuncia que a hora está chegando.

O MUNDO ou O UMBRAL: essa carta é considerada a melhor do Tarô. Com ela respondendo, pouco importa, insistir ou mu dar. Tudo leva à cura e à perfeição. Nesse caso, a saúde está assegurada nos níveis físico, espiritual e até emocional. Insista, se for isso o que deseja. Mude, se for o que quer. Está tudo bem.

O LOUCO ou O ADEPTO: quando você sentir necessidade de insistir pode ser tarde. O Louco traduz comportamentos sem responsabilidade, tratando o corpo com pouco caso. Tenha mais cuida do, dentes arruinados não nascem de novo e órgãos lesados podem jamais voltar a funcionar perfeitamente. Não é inteligente esquecer da matéria quando se vive num mundo onde ela é soberana.

9. VOU MORRER DESSA DOENÇA?

Antes de começar a transmitir a resposta que cada carta tem para essa pergunta, acho importante um esclarecimento. Se é você quem está se consultando, leia a resposta como está no texto e aceite- a sem duvidar. Se a resposta vai ser dada por você para algum cliente ou outra pessoa de suas relações, resolva já, antes de começar, se quer falar sobre morte física, caso ela se apresente na sua leitura.

Eu tenho muitas dúvidas sobre quadros irreversíveis na saúde. Acredito no poder da fé e da mente até o último instante. Será, portanto, justo tirar esse poder com palavras negativas? Pense bem e resolva qual será sua linha de ação. Há apenas duas cartas que podem sugerir morte física e, ainda assim, isso só será efetivo numa confirmação com mais três Arcanos. Apesar disso, é possível que aconteçam fatos que interfiram mais para a frente, pois a carta que foi tirada fala do momento presente. Que valor tem usar o Tarô se

não se puder fazer nada a respeito de um assunto pesado? Para mim não teria nenhuma utilidade um saber que me tirasse o poder de ainda usar todas as armas.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: é uma carta positiva e nesse assunto me responde que ainda há muita novidade. Eu respondo que não haverá morte, devido à quantidade de elementos de que se dispõe para utilização. Vá atrás de algo novo, ainda não tentado.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: essa é outra carta positiva, ela fala de nascimento e não de morte. Sua cura será muito favorecida se encontrar uma mulher que cuide mais da sua alimentação, do seu repouso, da sua casa. Talvez seja sua mãe.

A IMPERATRIZ: essa carta mostra uma grande energia mental, um poder positivo que elimina o mal que está pondo sua vida em risco. Não há morte. A Imperatriz é uma mulher que luta até conseguir a vitória. Ela fala de gastos nesse assunto.

O IMPERADOR: o poder de recuperação é fantástico quando essa carta aparece, embora seja uma luta dura. É evidente que ela diz não à morte, mas talvez seja necessário fazer uma cirurgia para se livrar do mal.

O PAPA ou O HIERARCA: vida longa, por merecimento, é o que o Papa anuncia. Ele não traz nunca a mensagem da morte, pode estar sossegado quanto a isso. Como é a carta do profissional da saúde, busque um médico experiente para tratá-lo.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: carta de dúvida, o Namorado sempre aparece sem definir completamente o assunto. Há dois caminhos, apenas um é o certo. Sugiro tirar mais uma lâmina que estará mais indicada para dar a resposta.

O CARRO ou O TRIUNFO: essa é a carta da vitória que está chegando, por isso, ela nunca anuncia morte. Há necessidade de melhor administrar suas energias, reequilibrando-as. Espere e em breve terá uma significativa melhora.

A JUSTIÇA: há equilíbrio e estabilidade na situação, sem nada de mal para acontecer. Procure soltar-se, desligando-se um pouco das obrigações. Não há ameaça séria contra a vida quando sai essa carta. Fique tranquilo.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: tenha calma e prudência, pode ser uma fase difícil e restritiva que o mantém isolado do calor humano. Afeto e carinho também curam. E uma carta de vida longa, por isso não traz

mensagem de morte.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: sua saúde melhora e piora, o que deixa, talvez, um pouco de dúvida. A Roda é muito positiva, pois ela sempre leva para a frente. A morte é certa, mas não está ainda anunciada para você.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: você tem uma grande capa cidade de dominar a situação que ameaça sua vida. Descubra suas reservas e lute contra a doença. Você será o vencedor, pois a Força não anuncia a morte física.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: embora muito tolhido e numa situação restritiva, essa carta é tranquila a esse respeito: não haverá morte. Busque outro ponto de vista para analisar o que está passando com mais objetividade.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: quem faz essa pergunta leva um susto quando sai esta carta. Ela vem anunciar a morte do ego, não a morte física. Contudo, se quiser ter certeza, tire mais três cartas. Faça a soma dos números. Se der treze, pode ser que a hora de abandonar o corpo esteja próxima.

A TEMPERANÇA: essa carta é o símbolo da continuidade, assim, a vida continua e ela responde não à morte. Há uma necessidade de temperar, por isso os tratamentos suaves, como a homeopatia, podem dar resultados mais efetivos.

O DIABO ou A PAIXÃO: com essa carta, a resposta é NÃO. Você certamente não morrerá, mas não está livre de ficar numa situação confusa. Não ceda à tentação de buscar socorro em fontes censuráveis, pois o preço será comprometer sua alma.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: essa é a carta mais pesada que pode surgir para dar a resposta. Ela mostra uma necessidade de buscar socorro na fé, pois apenas Deus tudo pode. Faça orações e reforce com pedidos de proteção ao anjo da guarda.

A ESTRELA: uma carta tão otimista como a Estrela só poderia responder que não haverá morte física. Como essa carta indica atitudes pouco práticas, é interessante fazer tudo o que for necessário para ajudar o corpo a se curar mais depressa.

A LUA ou A NOITE: essa é, certamente, uma situação na qual a confusão mental pode existir, trazendo ideias fantasiosas. Quem sabe você não está imaginando um problema que nem existe? De qualquer maneira, ela

não anuncia a morte do corpo. A da mente, talvez.

O SOL ou A LUZ: quem tira essa carta pode ficar sossegado, pois sua saúde retomará, ainda melhor do que era antes. Esse Arcano descreve uma situação de plena vitalidade, um corpo perfeito e ainda muita alegria na sua vida.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: você está quase como a pessoa da figura, numa triste situação, quando será chamado para um renascimento surpreendente. Essa é a carta dos que renascem depois de uma experiência de quase morrer. Há certamente recuperação.

O MUNDO ou O UMBRAL: como melhor carta do Tarô, ela traz a mensagem mais positiva possível. Nesse caso a saúde retomará perfeita e maravilhosa, com muita felicidade ainda a ser vivida. Tudo bem.

O LOUCO ou O ADEPTO: essa carta mostra alguém que se despreocupou do corpo, até que ele cobrou seu preço. Ainda é tempo de fazer o caminho de volta, recuperando a saúde perdida. Só depende de você. Olhe para a figura do homem que vai caminhando; imagine que há um abismo a sua frente. Responda: ele cai nesse abismo? Sua resposta dirá o que você quer saber.

10. QUAL A DOENÇA QUE CADA CARTA INDICA?

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: essa carta codifica os seguintes problemas de saúde: rinite, sinusite, congestão nasal frequente, má respiração (principalmente por dormir de boca aberta). Os problemas têm muito a ver com a espiritualidade mal orientada, por isso, pode-se diagnosticar uma aura enfraquecida e até obsessão de espíritos inferiores.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: como essa carta rege o útero, os ovários, os seios e a próstata, os tumores, miomas ou cistos podem ser o problema indicado por ela. Os intestinos também podem dar alguma dor de cabeça, visto que esse Arcano governa a nutrição. As cólicas menstruais e a gravidez aparecem codificadas pela Papisa, que é carta da mãe.

A IMPERATRIZ: os mais sérios problemas que essa carta traz são as depressões e as angústias, que geram casos de extrema gravidade. Com a Imperatriz os nervos estão sempre alterando o comportamento, assim as fobias, as ansiedades e as dores de cabeça de fundo nervoso podem estar presentes. Essa é a carta da gravidez indesejada e das operações plásticas.

O IMPERADOR: as doenças das articulações são as primeiras

codificações do Imperador: bursite, artrite, artrose. Quando a pessoa come demais ou faz suas refeições sob pressão de horário ou trabalho, o estômago incomoda, ocorrendo azia e úlceras. As febres, as cirurgias em geral e o alcoolismo estão aqui também indicados como possíveis.

O PAPA ou O HIERARCA: essa carta mostra vários peque nos problemas, que em geral incomodam muito: dores de cabeça, enxaqueca, dor nas costas, dor ciática, queda de cabelo. A surdez e a cegueira seriam problemas extremos da audição e da visão, que em geral são apenas fracas. A pele também pode requerer atenção, principalmente se a pessoa fica muito no sol.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: os problemas com o pulmões, como a asma e a bronquite, estão codificados por essa carta. O sistema nervoso, muito sensível às pressões causadas por dúvidas emocionais, pode causar gastrites, úlceras e má digestão, além de uma insônia terrível. As contusões nas pernas estão indicadas pelo Namorado, pois essa parte do corpo é regida por esse Arcano.

O CARRO ou O TRIUNFO: por excesso de tensão, os músculos podem ser um ponto atingido, acontecendo cãibras, nevralgias e distensões bem sérias. Os braços e antebraços, os cotovelos e os pulsos são governados por essa carta, assim, as contusões ou feridas e até fraturas nessas regiões são possíveis. Há necessidade de melhor equilibrar sua energia.

A JUSTIÇA: os problemas com o intestino, tais como colite, prisão de ventre, diarreia, apendicite, diverticulite, são codificações dessa carta. A obesidade pode acontecer, por causa da falta de movi mento ou desequilíbrio na dieta. Os distúrbios hormonais estão indicados pela carta da Justiça, que, neste caso, anuncia um equilíbrio a ser restaurado.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: os problemas com os ossos são codificados por essa carta, acontecendo descalcificação, osteoporose e fraturas de difícil recuperação. Os joelhos são um ponto fraco do Ermitão. As cáries e o reumatismo estão indicados por esse Arcano, que mostra a vida longa, porém triste e solitária.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: essa carta codifica em primeiro lugar as doenças que vão e vêm, sem nunca deixar a pessoa livre de seu incômodo. Talvez haja alguma ligação com o karma individual neste assunto. Os problemas circulatórios, com as veias e artérias, como as varizes, a pressão alta ou baixa e a embolia estão indicados por esse Arcano.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: os órgãos sexuais estão

governados por essa carta, assim, doenças sexualmente transmissíveis, como sífilis, aids, herpes genital, são codificações da Força. As hemorroidas podem acontecer quando essa carta aparece. O mal funcionamento da tireoide e as doenças por consumo de drogas também são indicados por esse Arcano.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: não há uma doença propriamente dita quando aparece essa carta. O que existe é mais uma situação de inércia que gera a apatia, o desânimo, a fadiga. A anemia deve ser pesquisada. Esse Arcano mostra que uma doença em si ou noutra pessoa vai causar uma situação em que se ficará preso, pelo mal ou pela responsabilidade de cuidar de um enfermo.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: as doenças de pele, causadas por parasitas ou vermes, estão indicadas por essa carta, que também rege as vísceras. Ela em geral anuncia um corte no problema, que pode ser por meio de uma cirurgia, já que a carta mostra um instrumento, a foice, que está cortando.

A TEMPERANÇA: as doenças dos rins e da bexiga, como a nefrite, as infecções urinárias, a cistite e os tumores, são as codificações mais importantes quando aparece essa carta. As doenças do sangue, como hemofilia e leucemia, também podem aparecer indicadas pela Temperança. O sistema imunológico está governado por esse Arcano, assim, gânglios infartados devem ser pesquisados, pois a lâmina pode indicar uma debilidade nesse tema.

O DIABO ou A PAIXÃO: todos os problemas no pescoço e na garganta estão ligados a essa carta. A amidalite, as aftas, a gagueira, a mudez, a caxumba estão aqui codificadas. Em geral o estado físico pode se apresentar bem confuso, deixando o próprio médico atrapalhado.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: uma doença grave ou fatal está codificada por essa carta, que traz em si a mensagem de fazer um reforço na sua espiritualidade, buscando socorro na fé. Os acidentes, as quedas e o aborto estão indicados por esse Arcano. Faça orações e reforce o doente com pedidos ao seu anjo de guarda.

A ESTRELA: as mãos estão regidas por essa carta. Os cortes, batidas e contusões na mão podem estar indicados por esse Arcano. Outra codificação da Estrela é a pneumonia, que ela mostra quando sai, como possível.

A LUA ou A NOITE: as doenças que alteram o estado mental estão codificadas por essa carta. Em geral o estado de saúde muda muito,

apresentando melhoras e pioras inesperadas, de acordo com as fases da lua. Os órgãos femininos podem apresentar funcionamento irregular. As fantasias e as ilusões às vezes geram a mania de achar que tem uma doença que não existe realmente.

O SOL ou A LUZ: não há doença codificada por essa carta. Quando ela aparece está tudo bem. O coração é regido pelo Sol, mas ele é forte e não terá problemas.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: os problemas no fígado e na vesícula, como a hepatite, a cirrose e as pedras, são regidos por essa carta. Os quadris e as coxas são pontos fracos, que podem sofrer por pancadas ou até fraturas. Contudo esse Arcano é positivo, pois anuncia quase sempre uma cura rápida.

O MUNDO ou O UMBRAL: não existe nenhuma doença codificada por essa carta, que indica a saúde perfeita. Está tudo bem quando ela aparece, pois é a melhor que pode sair.

O LOUCO ou O ADEPTO: os pés estão regidos por esse Arcano, assim, os problemas que ele traz podem estar ligados às torções ou ferimentos nessa região do corpo. Os calcanhares e o tendão de Aquiles devem ser bem atendidos. Problemas menores, como frieiras, parasitas, micoses, calos e unhas encravadas, podem incomodar bastante.

UMA CAMINHADA PARA A SAÚDE PERFEITA

Neste último capítulo do livro, nosso objetivo será trabalhar com os Arcanos o tema saúde. Ele está todo voltado para a tarefa de encontrar ou reencontrar a verdadeira saúde. As cartas do Tarô são aqui utilizadas com uma dupla função: indicar um caminho e passar energias. Cada uma delas pode sugerir um aspecto a ser analisado, uma energia mal aproveitada ou, quem sabe, um caminho a ser trilha do. Colocamos algumas observações interessantes a respeito de como as energias das cartas do Tarô podem nos ajudar a manter e recuperar a saúde, mas não é nenhum tipo de terapia o que propomos.

Por meio das experiências vividas por meus clientes, algumas delas aqui aproveitadas, tenho obtido muitas informações preciosas. São pessoas que usaram as sugestões das cartas para encontrar um caminho mais saudável e a cura mais fácil.

Nunca realizei uma consulta com a finalidade de curar, recuso-me completamente a fazê-lo, pois além disso ser contra as leis dos homens no meu país, sei que não possuo esse dom. Já fui abençoada por Deus com um dom maravilhoso e sei bem qual é minha função. Não é honesto iludir e fazer coisas para as quais não fomos dotados.

Relato aqui o que aprendi com algumas vivências muito curiosas, mostro que há muitas alternativas para se viver com saúde física, mental, espiritual e emocional. Para ajudar e motivar aqueles que querem sempre aprender mais e só estão precisando de um pequeno empurrãozinho, acrescentei também algumas informações gerais sobre os temas discutidos no texto. Não é nada muito extenso, mas é suficiente para dar uma ideia e despertar a vontade de aprender mais sobre o assunto.

Ter consciência da oportunidade maravilhosa que temos de mu dar o mundo e que já estamos fazendo isso é tão impressionante que chega a ser

assustador para alguns. Não tenha medo de buscar os caminhos diferentes, de experimentar, sempre com os pés no chão, o que pode ser melhor para você.

O capítulo está dividido em 21 partes, cada uma delas tratando de um tema muito importante para a saúde. Eles não precisam ser lidos na ordem em que estão, seguindo a numeração dos Arcanos. Você pode ir direto ao tema que no momento esteja mais de acordo com seu interesse ou problema. Apesar de que ler na ordem seja muito bom também, pois há no conteúdo deste capítulo uma ordenação consciente, no sentido de fazer com que as energias sejam ativadas pouco a pouco. Não há uma etapa da caminhada para a carta do Louco ou o Adepto, pois ele já está no caminho de volta, um pouco desorientado com as verdades que encontrou e ainda tem que assimilar.

Como sugestão para os que querem usar as energias do Tarô desde o início, proponho que você deixe que as cartas resolvam o que é mais importante você ler primeiro. Embaralhe as cartas dos Arcanos maiores, deixando o Louco à parte, e corte o maço da sua maneira habitual. Espalhe as cartas sobre uma mesa. Feche os olhos e estenda o braço sobre elas. Deixe sua mão passar por cima das cartas. Faça isso com a mente bem concentrada, tentando sentir alguma vibração. Quando achar que é o momento, pegue uma das cartas. Leia, então, o texto deste capítulo que está relacionado com ela.

Caso você decida ler na ordem dos Arcanos, sugiro fazer antes algum contato físico com as cartas. Comece ordenando-as pela numeração crescente. Pode usar aquela arrumação descrita no início do livro, com três linhas de sete cartas ou com outra forma de disposição que lhe agrade. Respire um pouco, estenda suas mãos sobre as cartas, para absorver e entrar em contato com as energias. Depois pegue a primeira: o Mago ou o Prestidigitador, e inicie sua caminhada, lendo o texto relativo a ela.

Talvez esteja um pouco confuso apresentar tantas formas de como ler o que é apenas um texto, mas isso está também dentro dos conceitos de como se faz contato com o Tarô. O livre-arbítrio deve sempre vir em primeiro lugar, todo tarólogo sabe disso, não é?

Uma boa caminhada!

O MAGO OU O PRESTIDIGITADOR: A RESPIRAÇÃO

O assunto escolhido tem muito a ver com o primeiro Arcano, o

Mago ou o Prestidigitador. Esse Arcano é o ponto de partida, representa um princípio básico, assim como a respiração, que é o ponto inicial da vida e a base da existência.

Pense no nascimento de um ser humano. Qual é a primeira coisa que um bebê faz antes de chorar? Ele inspira o ar, isto é, absorve ar para poder iniciar, respirando, sua vida fora do corpo da mãe. E a morte? Qual é a última atividade física de uma pessoa antes de morrer? Ela faz uma profunda expiração, põe o ar para fora de seus pulmões e para de respirar.

Entre o momento do nascimento e o da morte há uma série de inspirações e expirações, pois a respiração é essencial à vida humana. Pode-se passar uma quantidade enorme de dias sem comer, alguns dias sem beber água, mas sem respirar o homem não pode ficar mais do que três minutos. Vive bem quem respira bem, pois a vitalidade depende de quanto e de como se respira.

No entanto, ninguém dá muita atenção ao fato de respirar. Desde que a criança nasce, a mãe não procura observar e educar sua respiração, talvez porque ela mesma nunca tenha aprendido nada sobre como respirar melhor.

Pare um pouquinho de ler, feche os olhos e observe a maneira como você está respirando. Faça depois uma ou duas respirações bem completas, para ver como vai sentir uma grande diferença na respiração só pelo fato de lhe haver dado alguma atenção.

A respiração correta é feita pelo nariz, mantendo a boca fechada. O nariz é que está equipado para filtrar, umedecer e dirigir o ar para dentro do corpo. A boca serve só para as emergências. Respirar pela boca faz mal às mucosas internas, dilata as amídalas e projeta os dentes de cima para a frente, deformando a arcada dentária. Se você tem filhos, corrija-os sempre que notar sua respiração sendo feita pela boca.

Ponha a mão na sua barriga e faça uma inspiração profunda. Quando você inspirou, o ar deve ter empurrado sua barriga para a frente. Se não aconteceu isso, você está respirando de forma incorreta. Quando se faz a respiração correta, o ventre se dilata um pouco, pois ele abaixa o diafragma, aumentando o vazio no tórax, para abrir espaço para o ar que entra. Experimente fazer outra respiração completa, dilatando o tórax. A quantidade de ar absorvido deve ter sido bem maior. Repetindo mais vezes e insistindo em corrigir o hábito de respirar de boca aberta, você já garantiu para si muitas vantagens. O antigo peito para cima e barriga para dentro é completamente

errado.

O que entra em nosso corpo no momento da respiração não é só o ar. A energia vital, chamada de **PRANA** pelos hindus, de **KI** pelos japoneses e de **CHI** pelos chineses, também flui assim. Essa energia é capaz de revigorar e criar proteção ao seu redor.

O hábito de respirar corretamente pode ser uma defesa. Imagine-se numa situação de extrema tensão, pense que está respirando calmamente e sem se deixar abalar, reencontrando seu rumo, enquanto tudo ao redor parece desabar. Respire fundo por um instante, cada vez que se sentir sufocado por pressões, medos, inseguranças ou raivas. Sua reação subsequente será muito mais proveitosa e objetiva do que costumava ser. Faça essa experiência.

Sempre que sai a carta do Mago para indicar o estado de saúde da pessoa que está me fazendo uma consulta, eu gasto alguns minutos para conversar com ela sobre respiração. O retomo que os clientes me dão mostra que, qualquer que seja o problema de saúde, a respiração correta e os exercícios respiratórios ajudam muito, principalmente quando o emocional e o espiritual também estão mal.

Os exercícios respiratórios são um importante recurso para quem quer se manter equilibrado e energizado. Por meio deles pode- se afastar a depressão muito rapidamente. A aura também pode ser reforçada com o auxílio desses exercícios. Quando controlamos a respiração, os batimentos cardíacos e as secreções digestivas são muito beneficiados.

Vamos descrever alguns exercícios, tal como os temos divulgado. Eles estão baseados na respiração da yoga. Deveriam ser executados diariamente, pela manhã ou no final do dia, por pelo menos cinco minutos. Não exceda de quinze minutos a prática dos exercícios, pois não é necessário. Se quiser colocar, nas primeiras vezes que praticar a respiração, a carta do Mago à sua frente, pode fazê-lo. Busque um local tranquilo para essa atividade.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO DE PURIFICAÇÃO:

Fique de pé, numa posição estável. Inspire lenta e profunda mente. Prenda sua respiração e tampe o nariz, quando estiver com o pulmão cheio. Mantenha-se sem respirar pelo tempo que puder, mas sem sentir desconforto. Solte o ar pela boca, como se o soprasse lentamente. Quando sentir que acabou de sair todo o ar, dê mais um sopro forte, para esvaziar totalmente os pulmões. Fique um instante com os pulmões vazios e recomece, repetindo esse exercício por três vezes.

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO COMPLETA:

Deite-se de costas e ponha uma das mãos sobre o ventre, abaixo do umbigo. Respire normalmente. Se não sente a barriga subir e descer, na respiração abdominal, corrija-a, pois o ventre precisa se dilatar para receber o ar que entra. Quando se tem o hábito de respirar só com o peito, qualquer tensão ou impacto faz com que se prenda o ar no peito, contraindo a barriga. Quem faz da respiração completa, isto é, da respiração abdominal, um hábito, na hora da tensão ou quando se assusta, não vai interromper suas funções vitais, pois a tendência é conseguir esvaziar os pulmões.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO PARA TRANQÜILIZAR:

Deite-se de costas e esvazie completamente os pulmões. Inspire contando até cinco. Suspenda um pouquinho a respiração e esvazie os pulmões, contando até dez. Repita por mais algumas vezes, tentando contar cada vez mais lentamente. O ar deve entrar e sair pelas narinas muito suavemente. Treine até conseguir inspirar e expirar sem movimentar uma folha de papel suspensa perto do nariz: essa é a suavidade da respiração que o exercício pede. Essa respiração serve muito bem para a hora de chegar em casa depois de um dia cansativo. Ela promove mais harmonia na mente, no físico e no corpo astral.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO PARA EXPULSAR MEDOS E TENSÕES:

Sentado, inspire com a boca fechada, contando até cinco. Pare um pouquinho e depois solte o ar pela boca ligeiramente aberta, contando até vinte ou vinte e cinco. Repita mais duas vezes, sempre imaginando que vai expulsando o que lhe é nocivo.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO PARA ACUMULAR ENERGIA:

Sentado ou deitado. A mão esquerda com a palma para cima, o polegar e o indicador unidos e a mão direita bem aberta, palma também para cima. Inspire pelo nariz. Feche a mão direita à medida que inspira, como se pegasse alguma coisa com força. Coloque essa mão em punho sobre o ponto logo abaixo do umbigo. Mantenha o ar preso contando até cinco e depois expire pelo nariz, contando até dez ou quinze. Abra a mão direita, que estava fechada, conforme solta o ar. Repita mais duas vezes.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO EQUILIBRADOR:

Tampe a narina direita e inspire pela esquerda. Tampe as duas narinas, abaixe a cabeça com o nariz tampado e levante. Solte o ar pela outra narina, a direita, que havia ficado tampada. Recomece, repetindo mais duas

vezes. Quando terminar as inspirações pela esquerda e soltando pela direita, troque e passe a fazer por três vezes o contrário: inspire pela direita e solte pela esquerda. Cada vez que estiver com os pulmões cheios, tampe as duas narinas e abaixe, tentando encostar o queixo no peito.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO PARA ATIVAR OS PROCESSOS DIGESTIVOS:

Deite-se sobre o lado esquerdo para descansar depois do almoço ou do jantar. Respire normal mente só pelo nariz. Faça isso por cinco ou dez minutos e logo vai começar a sentir uma diferença na sua digestão. Deitando sobre o lado esquerdo, você faz sua narina direita se abrir mais que a esquerda, passando a receber mais ar. O ar recebido pela narina direita ativa e gera calor no corpo, o que ajuda na digestão. O ar que entra por essa narina nos liga mais ao mundo exterior.

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO PARA RELAXAR E FACILITAR A MEDITAÇÃO:

Deite-se sobre o lado direito do corpo e fique respirando tranquilamente pelo nariz, com a boca fechada. Permaneça assim por cinco ou dez minutos. Quando se está deitado para o lado direito, a narina esquerda fica mais aberta que a direita, recebendo mais ar. O ar que entra pela narina esquerda deixa a pessoa mais relaxada e quieta, pois ele acalma ao ponto de até fazer dormir. O ar, entrando por essa narina, nos liga mais ao mundo interior.

Acredite que você pode conseguir muitas e significativas mudanças em sua saúde física, mental e espiritual, apenas fazendo exercícios respiratórios. Não deixe para um dia mais adiante. Comece já e insista até perceber os benefícios. O Mago é uma carta do Tarô que fala da iniciativa, das várias opções de escolha e de início. Pegue essa codificação de princípio como uma mensagem para você e inicie agora mesmo. Daqui a dez minutos você já estará melhor que agora.

A PAPISA OU A SACERDOTISA: A NUTRIÇÃO

Essa carta do Tarô está ligada ao crescimento, à maternidade, à alimentação. Quando ela aparece para falar de saúde, sabemos que os problemas estão ligados a esses três assuntos. Por experiência, temos observado que são muito positivos os conselhos dados às pessoas para quem

ela aparece numa leitura sobre estado físico, no sentido de dar mais atenção à sua alimentação, de buscar orientação nutricional, de fazer uma correção no modo de comer.

Você é o que você come. E porque é que você come? Com certeza não é só para se nutrir fisicamente, embora talvez você nunca tenha pensado que não pudesse ser assim. A educação está muito baseada na recompensa alimentar. A mãe diz: "faça logo a lição para ganhar um pedaço desse bolo gostoso que eu fiz" ou então: "hoje você se comportou muito mal com seu irmão e vai ficar sem sobre mesa". Dessa forma, as mães começam desde cedo a ligar à aprovação e ao afeto o ato de comer. Sem falar nos outros prêmios, aqueles que se dá às crianças que não querem comer. Dessa maneira, não é de admirar que você coma por muitos outros motivos que não a fome.

Há seis doenças mortais, e olhe que estão entre as que mais matam, que estão ligadas à nutrição. São o câncer, a arteriosclerose, a cirrose hepática, o diabete, os problemas vasculares do cérebro e os problemas cardíacos. Essas doenças são provenientes de comidas muito gordurosas, muito salgadas, muito doces ou muito refinadas, assim como há problemas que vêm por causa dos produtos químicos que são usados para embelezar ou conservar os alimentos. A obesidade e a prisão de ventre, dois males que perseguem o homem mais evoluído, aquele que tem dinheiro para comprar mais porcarias, atingem 3/4 da população.

Como mudar tudo isso? Quem já tentou fazer alterações radicais sabe que elas são muito duras e quase todo mundo que tenta a macrobiótica radical não consegue ficar e, se fica, não tem muito prazer mais com a comida. Já que ter prazer é essencial, por causa dos condicionamentos, o mais interessante é buscar dentro do que se pode comer o que dá prazer e ao mesmo tempo faz bem.

Um nutricionista estudou para ajudar quem quer estabelecer uma dieta adequada e fazer uma consulta com um desses profissionais pode ser muito proveitoso. Não é só para quem quer emagrecer. É para quem quer se curar, para quem quer prevenir, para quem quer comer sem ficar com sentimento de culpa. Antes de procurar um profissional da alimentação, posso lhe dar uma sugestão. Faça uma lista do que você adora comer. Faça outra lista do que detesta comer. Quando ele for elaborar seu regime, dê essas duas listas, pedindo que, quando for possível, inclua os alimentos que você gosta e exclua os que você não aprecia. Vai ficar mais fácil você simpatizar

com o seu regime.

A carta da Papisa define uma pessoa que cuida de outras, para mim ela é o símbolo da enfermeira, que trata dos doentes, mas ela é também a dona de casa, aquela que tem de zelar pela saúde dos habitantes de seu lar. A mulher que cozinha tem nas suas mãos a chave da saúde da família. Se ela não gosta e não precisa preparar ela mesma os alimentos, tem que pelo menos orientar na combinação dos diversos pratos que compõem a refeição. De vez em quando fazer alguma coisa ou dar aquele arranjo final na comida que vai para a mesa é importante no sentido de que vai uma energia muito boa junto. Uma empregada, por mais dedicada que seja, não põe amor no preparo dos pratos que vai servir. Mas se a dona da casa tiver que fazer por obrigação e irritada, melhor que não faça, pois aí a energia que vai é até capaz de prejudicar.

Um cliente meu, médico naturalista, me passou uma sugestão de como os alimentos devem compor a refeição equilibrada. Por achá-la muito fácil e bem ao gosto dos brasileiros, vou passar para vocês. Ela contém o que a gente come todo dia, mas a divisão das quantidades das porções é que é interessante, pois não é bem assim que arrumamos o prato. Nós não prestamos muita atenção ao que é raiz, folha e legume e é comum numa refeição haver um desequilíbrio, como, por exemplo: duas raízes e nenhuma folha. Ele me ensinou a arrumar o prato desta forma: metade de arroz (de preferência integral) e na outra metade colocar um tipo de carne (prefira de peixe ou de ave), um tipo de feijão, um tipo de raiz, um tipo de legume e um tipo de folha, tudo em partes mais ou menos iguais. No inverno pode haver uma sopa. Ele me ensinou a beber pouca água nas refeições e nunca refrigerantes ou sucos, que podem ficar para mais tarde, assim como a sobremesa ou a fruta, pois elas, junto com a refeição, fermentam.

Uma outra função dos alimentos, a medicinal, foi-me dada por um acupunturista conhecido meu. Ela é simples e bastante divulgada, mas tem sempre que ser lembrada por todos que se preocupam com a saúde. Refere-se a uma divisão dos alimentos de acordo com suas cores. Os vegetais verdes são bons para o fígado, para a vesícula, para o sangue. Os vegetais vermelhos, para o coração e o intestino delgado. Os brancos estimulam os pulmões e o intestino grosso. Os amarelos são bons para o estômago, pâncreas, olhos, pele e baço. Os escuros, marrons e pretos, são bons para os rins, a bexiga, o coração e a circulação.

Para terminar, uma pequena lista de alimentos, na qual eles foram

divididos segundo a energia que neles predomina. Esta relação estabelece quais os alimentos mais Yin e quais os mais Yang, seguindo um tema que está explicado adiante, neste capítulo, sob a carta do Carro ou o Triunfo. A alimentação não deve ficar muito direcionada só para uma das energias, precisa tê-las combinadas para não ocorrerem desequilíbrios na saúde.

YANG	YIN
Carne vermelha	Carne branca
Animais	Vegetais
Água ou chá	Suco de fruta
Assados	Feito no vapor
Refogados	Comida fria
Frituras	Fervidos
Folhas grandes	Folhas pequenas
Salgados	Doces
Frutas importadas	Frutas tropicais
Cereais e feijões	Verduras e legumes
Sal	Açúcar
Ovos	Café
Queijos, salgados e amarelos	Gordura
Churrasco	Gelados

Vou sugerir um teste para quem é pai ou mãe. Só vou sugerir, por favor, não faça isso! Você já experimentou alimentar um cachorro ou um gato, fortes e adultos, com o que dá para seus filhos pequenos comerem? Eu respondo. Se eles fossem alimentados por dois ou três meses com tudo que seus filhos comem, eles morreriam. O pior dos alimentos que damos aos nossos filhos é o açúcar. Ele dá uma energia artificial que não gera saúde e é responsável, com outros fatores, por muitos dos problemas infantis, como a obesidade, a diarreia, as cáries e a diabete. Os enlatados, os congelados e os embutidos também não são comida que alimenta, pois já foram tão alterados por produtos químicos que quase não nutrem quem os ingere. Já que esse tema, enviado pela carta da mãe, a Sacerdotisa, deve interessar aos pais, aproveite para tomar consciência do tipo de comida que vai fazer de seu filho um idoso mais tarde cheio de problemas e comece desde já a cuidar dele, ensinando aos poucos o que é melhor. É tão fácil. Basta devagar ir colocando

o que faz bem e tirando o que faz mal. Não seja jamais drástico nessa alteração alimentar, nem force nada. Mude aos poucos, junto com eles.

A IMPERATRIZ: O CONTROLE MENTAL AJUDA A CURAR

Buda Gautama disse, sete séculos antes de Cristo: "O HOMEM É EXATAMENTE AQUILO QUE PENSA". Essa verdade faz parte dos conceitos que a carta da Imperatriz, o Arcano III do Tarô, anuncia. A ideia de mente forte e ativa, que consegue com seu poder de concentração obter tudo, foi que nos motivou para o tema que abordamos: usar o controle mental para benefício da saúde física.

A mente é o maior poder do homem. Tudo que já foi criado pela humanidade, desde os tempos em que a História pode estudar, é obra da concretização do pensamento. Antes de fazer, foi necessário construir na mente. Pense um pouco nesse assunto, pois as práticas que vamos sugerir para você se curar de muitos males estão fundamentadas nesse conceito.

Vamos ver um pouco como funciona nossa mente quando está afetada por estímulos externos. Você possui órgãos de percepção, como os olhos e os ouvidos, que permitem à sua mente perceber o que o rodeia. Quando sua mente percebe, ela imediatamente sente uma emoção relativa àquilo que percebeu, formando um conceito. Toda emoção mais forte influi no funcionamento das glândulas, que são as responsáveis pelo metabolismo do corpo. O metabolismo modificado altera por sua vez todo nosso físico e também nosso psiquismo.

Dessa forma, então, tudo o que acontece interfere na nossa saúde? Nem tudo, pois podemos bloquear as emoções como uma forma de defesa. Mas há emoções que por serem muito fortes não podem ser afastadas tão facilmente assim. Por isso insistimos tanto na necessidade de evitar as emoções negativas. O metabolismo é comandado por uma região da mente chamada inconsciente; esse é um lugar que não podemos controlar conscientemente. Mas podemos chegar lá por meio de uma vida correta, evitando que o que é ruim acabe caindo ali, mesmo que estejamos rodeados de desarmonia.

Pense um pouco em você e em como você acha que os outros o veem. Analise no aspecto físico e no aspecto existencial. Para ajudar, aqui vai um pequeno questionário. Responda-o e marque um ponto para cada SIM:

1. Você tem uma boa apresentação?
2. Você cuida do seu cabelo?
3. Suas roupas estão sempre limpas e bem combinadas?
4. Você é comunicativo e alegre?
5. Você tem planos para o futuro?
6. Sua aparência é saudável?
7. Você tem muitos amigos que o procuram?
8. Você é produtivo, seja no trabalho, em casa, na escola?
9. Você gosta de você?
10. Você sorri com frequência?

Se sua pontuação foi entre 10 e 7, está ótimo o seu nível de positividade. Se sua pontuação foi entre 6 e 4, está médio. Abaixo disso, você precisa de uma sacudida.

As atitudes positivas são a primeira força que pode evitar e ajudar a curar um problema de saúde. Elas ativam a mente e mandam para o inconsciente mensagens estimulantes. Quando recebo um cliente que se queixa de alguma doença, essa pessoa com certeza não era, antes de adoecer, otimista. Não sorria muito, não se cuidava bem, não se arrumava nem se enfeitava. E olhe: não vale como desculpa dizer que não tem para quem se arrumar, a gente se arruma para si mesmo.

A carta da Imperatriz define uma mulher vaidosa, que gosta de roupas e perfumes, pois quer ser bem-vista. Para trabalhar com a sua energia é básico que a pessoa se disponha, em primeiro lugar, a gostar da sua aparência ou que pelo menos queira começar a se preocupar com ela. Para recuperar a saúde é essencial gostar de si mesmo, querer fazer algo por si, sendo até um pouco egoísta.

Esse Arcano mostra também a atividade, o trabalho que produz resultados, que gera uma sensação de ser útil a si e à comunidade. Talvez por isso a depressão venha tanto representada por essa carta, principalmente quando não há um envolvimento com um trabalho que se gosta de fazer. Uma atividade produtiva é também essencial para evitar as doenças.

Para que você possa trabalhar mais efetivamente com as energias da Imperatriz, vou passar algumas técnicas de eficiência comprovada. A primeira é uma técnica respiratória destinada a estimular as glândulas, que têm, como já vimos, um papel importante nas curas. A segunda é uma técnica destinada a ajudar você a estabelecer uma ligação com seu Eu Superior,

percebendo exatamente como quer ativar suas forças internas para se curar. E a terceira técnica é o verdadeiro trabalho mental que você terá que realizar através de meditações e que vai propiciar a chegada de uma nova fase de muito mais saúde para sua vida.

PRIMEIRA TÉCNICA: RESPIRAÇÃO GLANDULAR

Para começar esse exercício, sente-se num lugar tranquilo, com uma roupa folgada, de preferência sem sapatos. Feche os olhos e fique respirando naturalmente até se sentir calmo e em harmonia com o ambiente. Quando se sentir pronto, faça uma inspiração profunda. Essa inspiração deve ser completa, dilatando o ventre, nada de comprimir a barriga e estufar o peito. Enquanto inspira, vá levando sua cabeça para trás, como se quisesse olhar o teto, mas com os olhos sempre fechados. Levando a cabeça para trás a tireoide é massageada e o bulbo raquídeo é comprimido.

Quando estiver com os pulmões cheios, fique um pouco nessa posição, com o ar preso e a cabeça para trás. Ao sentir necessidade, expire devagar. Procure com a expiração ir comprimindo o ventre e voltando com a cabeça para frente, de modo a encostar o queixo no peito. Pare um pouco nessa posição, com os pulmões vazios. Nesse instante você deve continuar apertando o abdômen.

Dê continuidade à respiração, inspirando e repetindo o processo descrito. Cada vez que lançar sua cabeça para trás e voltar pressionando o queixo no peito, terá comprimido e descomprimido os órgãos internos e as glândulas, que se beneficiarão, podendo ser ativados e regularizar suas funções.

Por quanto tempo deve-se fazer? Quantas respirações são necessárias? Essas são questões individuais, procure sentir sua necessidade, faça enquanto se sentir bem, sem exagerar.

SEGUNDA TÉCNICA: ESTABELECER CONTATO COM O EU SUPERIOR

O Eu Superior é a nossa ligação direta com Deus. Ele está presente em todos nós e é uma fonte inesgotável de perfeição. Nós estamos em contato com ele, mas por falta de cuidado nos esquecemos de deixar que nos ajude. Definir o Eu Superior é um pouco como definir aquilo que a gente nunca viu mas sabe que existe. Mas eu posso dar uma pista. Quando você está por algum motivo muito alegre, eufórico mesmo, sentindo uma grande felicidade, está em plena sintonia com ele. Os artistas e os apaixonados estão sempre juntinhos de seu Eu Superior.

Podemos estabelecer contato consciente com nosso Eu Superior através de atitudes também. Fazer caridade, amparar alguém mais frágil e necessitado, ser otimista: esses são outros modos muito interessantes e fáceis.

A técnica descrita aqui, para estabelecer esse contato, está muito indicada para os que quase nunca se preocuparam com esse assunto, mas estão dispostos a começar, pois precisam da força que essa fonte inesgotável de energia pode trazer.

Separe um espelho mais ou menos grande, pois você vai precisar ver seu rosto. Pegue também um pedaço de giz, um copo d'água, uma vela, fósforos, lápis ou caneta e papel para escrever.

Vá para um lugar sossegado, onde possa ficar isolado e sem ser interrompido por cerca de meia hora. Acenda a vela e coloque o copo com água ao lado. Faça uma oração que seja do seu gosto. Se não tiver nenhuma na mente, leia um pequeno trecho da Bíblia.

Pegue o espelho e fique olhando para seu rosto. Procure não pensar em nada, vá afastando os pensamentos à medida que eles surjam. Olhe bem dentro dos seus olhos. Depois de uns três minutos, mais ou menos, use o pedaço de giz para fazer o contorno da sua cabeça. Se você tem cabelos volumosos, que irão, ao desenhar o contorno, deformar muito o desenho, prenda-os, pois o que interessa é mais a linha da cabeça. Coloque o espelho de pé, encostado na pare de, com a vela e a água na frente.

Agora, sente-se com o papel e a caneta, para escrever. Você está fazendo esse exercício para ativar sua ligação com seu Eu Superior, de forma que ele facilite sua volta a um estado de saúde completa. Por isso, vai dirigir a mente com esta finalidade. Sempre é possível fazer essa ligação com outros objetivos na mente, como alcançar o sucesso profissional, encontrar um amor e outros tantos.

As perguntas abaixo são destinadas a fazer com que você forme frases completas que mais tarde serão usadas na sua mentalização de cura. Você vai respondê-las porque assim a frase escrita vai sair do seu jeito e não do meu. Mas veja bem: forme frases. Não vale responder com SIM e outros monossílabos. Se alguma pergunta gerar uma frase negativa, deixe esta resposta de fora, só use as afirmativas.

PERGUNTAS:

1. Você deseja a cura de todo coração?
2. Você acredita firmemente na sua possibilidade de se curar?

3. Você tem uma mente forte?
4. Você tem uma forte intenção de recuperar sua saúde?
5. Você sabe que Deus está dentro de você?
6. Você sabe que o Universo é perfeito como você?
7. Você sabe que o amor de Deus cuida de você?
8. Você sabe que é um filho perfeito de Deus?
9. Você sabe que a doença é uma ilusão?

Se você respondeu a todas as perguntas, terá nove frases muito parecidas com estas:

1. Eu desejo a cura de todo o coração.
2. Eu acredito firmemente na minha possibilidade de cura.
3. Eu tenho uma mente forte.
4. Eu tenho uma forte intenção de recuperar minha saúde.
5. Deus está dentro de mim.
6. O Universo é perfeito como eu.
7. O amor de Deus cuida de mim.
8. Sou um filho perfeito de Deus.
9. A doença é uma ilusão.

Leia agora essas frases em voz alta. Você vai fazer essa leitura pelo menos duas vezes durante o dia, sempre em voz alta. A hora de acordar e a hora de deitar são bons momentos para fazer isso. Deixe a vela em frente ao espelho até terminar de queimar, depois enterre o resto dela e jogue a água do copo na terra. O espelho pode, então, ser limpo e recolocado em seu lugar.

TERCEIRA TÉCNICA: DIRIGIR A MENTE PARA A CURA

Esse exercício tem o objetivo de transformar a energia mental em energia ativa, que produz resultados físicos, permitindo que as células do corpo se regenerem. Para executá-lo é importante poder se isolar por mais ou menos meia hora.

Deite-se ou fique sentado, se seu problema lhe causar desconforto na posição deitada. Feche os olhos e pratique um pouco de respiração completa, até se sentir bem harmônico. Solte as pernas, os braços e o pescoço, relaxando, sentindo todas as juntas bambas e os músculos, todos inertes.

Tente tirar da sua mente qualquer pensamento, seja ele de cura, de doença, de casa, de trabalho, enfim, esvazie sua mente por inteiro. É comum sentir que não consegue comandar os pensamentos e logo vem alguma coisa distrair. Afaste esse pensamento intruso e volte sua mente para o vazio. Se sentir muita dificuldade, pode imaginar uma figura ou um objeto e pensar que o está apenas observando. Cada vez que se formar algum outro pensamento, volte sua atenção para essa forma que está na mente. Isto é meditação.

Permaneça assim de dez a quinze minutos no máximo. Não desanime se não conseguir disciplinar seus pensamentos logo nas primeiras vezes. O mais importante é treinar, o resto vem por si.

Quando terminar a meditação, sua mente e seu corpo estarão revigorados e mais aptos para qualquer atividade. Agora é a hora de usar essa energia para o objetivo de se curar.

De olhos sempre fechados, mentalize seu corpo no espaço, como se flutuasse muito leve, rodeado por uma intensa luz branca. Fixe sua mente, bem concentradamente, na parte do corpo que não está sadia. Imagine essa parte do seu corpo perfeita e como que aberta para absorver a luz que envolve você. Um feixe de luz, mais branco, mais luminoso, é dirigido para este ponto, com a finalidade de restaurar as funções ou reconstruir as células danificadas. Neste momento, agradeça aos entes espirituais que vieram colaborar na sua recuperação, pois embora você não tenha pedido, algumas entidades sempre colaboram espontaneamente.

Esta parte da atividade deve ser desenvolvida por cinco ou dez minutos. Quando se passar este tempo, libere a energia da luz, para que ela possa beneficiar outros seres necessitados. Ainda de olhos fechados, esfregue as palmas das mãos uma na outra, até que sinta calor. Coloque as palmas sobre a região afetada e mentalize que já está melhor do que antes. Pode esfregar as mãos e colocar sobre o ponto fraco mais de uma vez.

Encerre com um agradecimento a Deus pela cura que já chegou. Agradecer o que ainda não se recebeu, mas já está a caminho, é um modo de demonstrar fé e confiança na força divina. Isso facilita e abre mais ainda os caminhos.

O IMPERADOR: AS ARTICULAÇÕES OU DURO POR DENTRO = DURO POR FORA

Essa carta é bastante favorável, pois a palavra-chave dela, PODER, já define qual é seu valor. Quem quer estar ligado à energia desse Arcano precisa se preparar para passar vigorosamente sobre os problemas. É necessário enfrentar, como numa luta medieval, o inimigo. Para saúde ela tem a indicação de cirurgia, de dores nas juntas, de problemas digestivos por comer sem cuidado.

Existe uma outra codificação do Imperador que escolhemos para comentar neste espaço. É a rigidez. Em geral as pessoas regidas por ele são muito autoritárias e vão adotando durante sua vida posições muito firmes a respeito de todos os assuntos. Há uma dificuldade muito grande quando uma pessoa assim se defronta com opiniões contrárias às suas e é também duro quando precisa mudar um conceito já estabelecido.

O cônjuge, os filhos e os subordinados costumam passar maus momentos quando surge alguma divergência, e em geral são eles que acabam tendo que ceder. Quem mais sofre, contudo, com essa situação, é o próprio personagem em questão. É no seu corpo que toda a rigidez que ele dá ao mundo se acumula e acaba, por consequência, desequilibrando seu físico.

Sendo assim tão rígido, o principal problema de saúde que vai ter a pessoa governada por esta carta, é sofrer das articulações, pois elas são os pontos do nosso corpo que foram feitos para se dobrar, coisa que o Imperador não faz.

Para aprender a ceder e tratar melhor de tudo que se flexiona no corpo, nada melhor que fazer alguns exercícios específicos e mudar de atitude, conseguindo trazer para dentro da sua vida o amor, a harmonia, a beleza e a vontade de deixar que cada um faça as coisas do seu jeito, mesmo que erre.

Talvez você não acredite em nada disso e esteja achando uma grande bobagem todo esse assunto de mudar por dentro antes de mudar por fora, não é? Está aí uma prova de que você está rígido. Se não quer mudar, pelo menos experimente... Só um pouquinho, tente algumas dessas técnicas e depois vai ver como suas articulações ficarão desenferrujadas.

O melhor exercício para qualquer um é andar. Andar mantém nossas energias fluindo, ativa os músculos, distrai a cabeça. O ideal é andar mais ou menos por uma hora, para obter, além dos benefícios da movimentação sobre as articulações, a vantagem adicional de queimar as gordurinhas.

Nadar também é uma atividade física completa. Dentro da água os

movimentos são mais soltos. Se não quer fazer uma aula de natação, aproveite pelo menos o relaxamento que dá ficar algum tempo dentro de uma piscina se movimentando. Suas juntas terão muito mais facilidade de se soltar.

Quem ainda não está muito duro, pode andar de bicicleta ou dançar, pois essas atividades são gostosas, mas exigem um preparo que talvez ainda não exista. Se você não pode, tenha certeza de que logo vai poder.

Outro tipo de exercício muito interessante para quem quer melhorar suas articulações é a yoga. As posturas da yoga são excelentes para resolver e eliminar as dificuldades que as articulações pouco flexíveis causam. Esse tipo de exercício está capacitado para colaborar na sua movimentação e pode ajudar também a resolver a rigidez interna, pois a yoga é uma ciência que trata o homem como uma unidade.

Embora a carta do Imperador defina as articulações em geral, ela não está ligada à coluna, que é uma codificação da carta do Papa. Mas já que estamos desenvolvendo o tema da flexibilidade, é preciso falar sobre esse assunto. A coluna é uma fonte de sérios e variados problemas para as pessoas depois de uma certa idade. A saúde depende da coluna, pois as alterações de postura que uma coluna doente provoca acabam por determinar uma série de males ligados. A cifose, a escoliose e a lordose, além de extremamente incômodas, desarrumam os órgãos internos, comprimindo um sobre o outro, prejudicando suas funções e causando muitas dores. Quem sofre da coluna se sente mal o tempo todo, pois esteja desperto ou dormindo, há desconforto e dor.

Corrigir a postura desde cedo é importante e aí colaboram os professores e pais, que podem exigir uma postura correta e corrigir maus hábitos, como o de se sentar jogado nas cadeiras. Ficar de pé ou sentar-se da maneira certa permite que o sangue corra mais fácil, porque os vasos ficam desimpedidos. A respiração flui desembaraçada e as correntes nervosas podem transitar sem problemas, ajudando às funções do fígado, rins, intestinos, estômago e glândulas, que dependem desses impulsos para funcionar normalmente.

Tudo bem, você está dizendo que já sabe disso tudo, mesmo que nunca tenha se preocupado em corrigir a postura ou praticar algum exercício para melhorar suas articulações. Mas agora eu posso lhe oferecer uma novidade. Proponho um trabalho interno para ajudar a desbloquear sua rigidez. Essa tarefa está aqui sugerida por último, mas na verdade deve ser o

ponto de partida de uma maior consciência e interesse pessoal em desfazer sua inflexibilidade.

Esse exercício deve ser repetido várias vezes, pois sua principal finalidade é provocar alterações no seu comportamento frente às suas opiniões sobre tudo. Não estou dizendo que seu modo de pensar seja errado, mas sim que há outras maneiras de se pensar e de fazer as coisas. Ainda que a sua seja a mais prática e melhor de todas, cada um deve ter a chance de escolher por si como quer agir. E pode ser que algumas pessoas precisem, até por uma questão de desenvolvimento espiritual mais lento, fazer coisas erradas que as façam ter mais dificuldades para vencer a matéria antes de alcançar a plenitude do espírito. Interferir demais na vida dos filhos e dos que nos cercam joga sobre nossos ombros um karma que não é nosso. E isso nunca é bom.

Procure um lugar calmo e isolado, onde possa ficar só por uma meia hora. Leve seu Tarô, ou se quiser, só as cartas do Imperador e da Estrela. Pode colocar música suave e incenso, caso goste. Comece o exercício deitado de costas, se puder, no chão, com os olhos fechados, fazendo um pouco de respiração e soltando o corpo. Quando se sentir bem relaxado, comece a se espreguiçar. Estique bem seu corpo, alongando os músculos, rolando suavemente de um lado para o outro, como faz um gato quando acorda.

Em seguida, passe a mexer suas articulações a partir do seu pé. Mexa os dedinhos do pé, os tornozelos. Dobre e estique os joelhos. Mexa as mãos, abrindo e fechando bem os dedos, gire os pulsos. Movimente os cotovelos, dobrando os braços, mexa com os ombros. Todos esses movimentos devem ser bem suaves, não é para exercitar, é apenas para tomar consciência dos pontos flexíveis do corpo. Termine estendendo os braços bem para cima, atrás da cabeça, fazendo um alongamento na coluna.

Ainda com os olhos fechados, visualize a articulação que é mais rígida no seu corpo, aquela que incomoda ou que não está sadia. Imagine como ela é, e mesmo que não tenha nenhum conhecimento de anatomia, tente formar uma imagem mental dos ossos e da maneira como eles se encaixam e se articulam no movimento. Imagine agora que um fluído reparador está sendo segregado pelo seu organismo e que esse ponto está sendo todo envolvido por ele. Pense que é uma matéria não sólida, mas muito real, colorida por pequenos pontos brilhantes, que ao passar pelo local afetado vai sendo absorvida na medida do necessário. Mentalize que essa matéria tem o

dom de aliviar suas dores, recuperar o que está lesado e consegue lubrificar suas articulações.

Quando terminar, esfregue uma mão na outra, até sentir calor, e coloque sobre o ponto que está sendo tratado. Pode fazer essa energização esfregando as mãos até aquecer e colocando no corpo, mais de uma vez.

Ao terminar essa primeira parte do exercício, abra os olhos e sente-se confortavelmente. Coloque a carta do Imperador à vista e fique por um pequeno tempo olhando para ela. Observe como a figura transmite uma certa autoridade, como ele parece realmente o símbolo do poder e da matéria. Veja que ele chegou ali depois de muita luta e que precisa ainda de sua força para manter o império conquistado. Perceba como essa sua necessidade de conquista continua presente, pois mesmo que ele tenha conseguido tanto, ainda é ativo e forte.

Agora coloque ao lado dele a carta da Estrela. Ela representa o oposto. Se fosse na astrologia, o Imperador seria Áries e a Estrela seria Libra; se fosse no Candomblé, um seria Ogum e a outra seria Iemanjá; nos planetas um é Marte, o outro é Vénus. São energias polares, por isso se complementam, dando uma à outra o que lhe falta. Se um é abundante em ação, o outro é todo docilidade e passividade. Enquanto um domina, o outro dá prazer. As atitudes doces e tolerantes que a Estrela oferece à personalidade forte, se são aproveitadas pelo guerreiro, irão temperá-lo positivamente.

Dessa forma, a energia tão vigorosa e rígida do Imperador será equilibrada pela beleza e suavidade da Estrela. Fique por alguns mi nutos harmonizando as suas forças internas através da absorção das energias desses dois arquétipos. Esse trabalho de harmonização independe de qualquer concentração mental, ele se dá espontaneamente.

Termine com uma reverência à Luz Divina, colocando-se de joelhos, unindo as mãos em prece e curvando-se para a frente. Esta postura de curvatura traz, além da reverência a um ser superior, algo que alguém que está rígido necessita: humildade.

Exercite, como complemento, a atitude de aceitação e de respeito pelos outros modos de agir e pensar que não sejam os seus. Sua rigidez interna e externa serão muito suavizadas e seu corpo agradecerá. Há também uma informação adicional, muito interessante para quem tem problemas de movimentação: os músculos estão ligados ao fígado e as articulações, à vesícula.

O PAPA OU O HIERARCA: A ÁGUA DA VIDA

Esse Arcano representa a moral e a religião. Ele traz conceitos muito importantes em todas as áreas da vida. Para a saúde ele é bastante forte, pois é uma das cartas que fala de longevidade. Quando o Papa aparece numa leitura de saúde, podemos saber que ele garante uma proteção espiritual muito boa, que favorece a cura, embora anuncie também, muitas vezes, vários e incômodos pequenos problemas.

Um sacerdote, como o que essa carta mostra, tem a responsabilidade de zelar pelos que lhe são confiados. E uma missão árdua e permanente, não se pode sair dela quando chega a vontade. Um sacerdote é um protetor espiritual, um amparo e um guia nos momentos difíceis. Ele deve ensinar aos homens que há uma força superior que se encarrega de trazer à vida tudo o que é necessário ao bem-estar, e que duvidar disso é falta de fé.

Vivemos sem agradecer pelos maiores remédios que Deus nos deu. O que é pior: vivemos sem ter consciência de que eles existem e estão aí, prontos para serem utilizados. Esses remédios não podem ter sua prescrição proibida, porque eles são propriedade e direito de todo ser humano. São eles: o Sol, o ar e a água.

Escolhemos para a lâmina do Papa o tema da água, pois ela, além de ser uma fonte de saúde, está muito ligada à religião, que a lâmina do Papa encarna. Afinal foi contemplando uma gota de orvalho que Buda alcançou a Verdade e Jesus banhou-se no rio Jordão para receber a Divina Revelação.

Para limpar a casa, lavar as roupas e a louça, usa-se a água como agente. Para limpar o corpo, podemos fazer o mesmo. Essa limpeza não precisa ser só externa, mas também pode purificar internamente todo o organismo, transferindo a ele sua energia. Beber pouca água é não lavar o corpo por dentro, envelhecendo e adoecendo, pois a pele fica mais rígida, os capilares se atrofiam, aparece uma tendência à arteriosclerose.

A água para beber deve ser preferivelmente pura, proveniente de fontes limpas, evitando-se a das torneiras, que já receberam produtos químicos. A água destilada também pode ser aplicada. Os filtros caseiros e os purificadores são uma excelente forma de deixar a água em boas condições de utilização.

A quantidade de água a ser ingerida com fins de limpeza, deveria ser, segundo estudiosos, de 2 a 3 litros por dia. Assim, o corpo será forçado

a drenar todos os resíduos nocivos, pois os rins trabalharão mais ativamente na eliminação de todo tipo de material tóxico. Quem não tem o hábito de beber tais quantidades, pode começar aos poucos, tomando alguns goles de meia em meia hora. Ao levantar deve-se quebrar o jejum noturno com um copo de água e só meia hora depois fazer a refeição matinal. Meia hora antes das refeições toma-se um copo de água e evita-se beber sucos junto com comida, já que eles podem ser muito bem substituídos por água.

No princípio você vai estranhar, mas depois de um mês todo o organismo sentirá os benefícios e haverá uma adaptação natural, quando cada um estabelece seu ritmo e horário de beber água. Se durante esse período acontecer de urinar excessivamente ou transpirar muito, não se assuste, pois isso é sinal de que as eliminações estão ocorrendo. Compense, acrescentando à sua alimentação vitamina C e sal, principalmente quando suar demais.

Além de sua função no corpo físico, a água tem uma importante atuação na limpeza do corpo espiritual. Quando se sentir muito carregado de energias negativas, mantenha perto de você um recipiente com água. Também é interessante, nesse período, ter ao lado, enquanto dorme, na mesa de cabeceira, um copo d'água. Sempre que há água por perto, ela filtra todas as energias pesadas, absorvendo aquilo que poderia ser nocivo ao corpo astral.

Quem trabalha em lugares de onde entra e sai muita gente, como bancos, lojas, hospitais, deveria ter por hábito uma vasilha com água pura por perto, pois ela cria uma barreira contra a grande quantidade de variada energia que circula ao seu redor. A água utilizada com esta finalidade não pode ser de maneira nenhuma ingerida, precisa ser trocada no início do dia e deverá sempre ser jogada na terra, mas não no esgoto.

Para complementar esse assunto, vou sugerir um trabalho de energização da água que você depois irá consumir com finalidades terapêuticas. Não é para ser feito como rotina, para a água que se bebe todo dia, mas sim nas ocasiões em que quiser usar a água como agente de cura. Encha garrafas com a quantidade de água que costuma beber durante o dia. Em geral serão dois ou três litros. Pegue a carta do Papa e isole-se para desenvolver tranquilamente a atividade.

Sente-se e coloque as garrafas e a carta do Papa à sua frente. Comece por acalmar sua respiração, fazendo longas inspirações e expirações, com os olhos fechados. Quando se sentir bem harmonizado, abra os olhos. Esfregue uma mão na outra, até aquecer. Olhe bem firme para a carta e

coloque suas mãos sobre a primeira garrafa. Mentalize que está dirigindo para a água ali contida toda a força espiritual que o Arcano encarna, mantenha por alguns instantes essa postura. Repita essa energização com as outras garrafas. Deixe-as depois, junto com a carta, para que absorvam mais da força espiritual que o arquétipo emana. Cada vez que beber dessa água, fixe seu olhar na lâmina do Tarô, imaginando que ela está limpando e levará embora seu problema, pois isso ajudará a concentrar na mente seu objetivo de cura.

Colocar a água em garrafas coloridas possibilita acrescentar à água outros elementos. Esse é um tema que a cromoterapia estuda e há, mais adiante, no texto deste capítulo referente à carta da Estrela, alguma coisa sobre esse assunto que talvez você considere um interessante acréscimo.

O NAMORADO OU A ESCOLHA:

AS DECISÕES EA SAÚDE

Esse Arcano fala sempre de indecisões, dúvidas, dois caminhos, divisão. Muitas vezes esse tema está ligado à parte afetiva, às emoções que um sentimento está provocando, mas é também muito comum que ele apareça, numa leitura, relacionado com questões de dinheiro, trabalho e saúde.

Para a saúde, esse Arcano tem a mesma codificação: a necessidade de fazer uma escolha. Nesse caso, porém, a decisão a ser tomada é muito séria, pois dela depende, em alguns casos, até a vida. Como escolher o tratamento, o tipo de alimentação, a atividade física, o médico?

Para fazer as opções certas, há necessidade de primeiro se conhecer bem. Não adianta optar por algo que não tenha nada a ver com sua maneira de ser, sua cultura, sua energia. Não adianta uma pessoa que adora carnes ser induzida a virar vegetariana, se aquilo não é uma atitude que vem do seu íntimo. O que pode acontecer de melhor é que ela perca alguns quilos, melhore e, mais tarde... volte correndo para os antigos hábitos carnívoros. Não fazia parte da natureza íntima dela a vontade de deixar as carnes de lado, por isso não há continuidade.

As pessoas são divididas em quatro categorias, dependendo de qual dos quatro elementos predomina na sua constituição. Cada pessoa não é dotada de apenas um destes elementos, mas possui os quatro, tendo um deles predominante. São eles: o fogo, que é o nosso ardor; a terra, que é nossa realidade; o ar, que é nossa inspiração, e a água, que é nossa sensibilidade.

Assim, quem tem o fogo como elemento mais forte será muito ardente, disposto, enérgico, o que não impede de ter um lado mais fraco, porém existente, em que há sensibilidade, inspiração e realidade, só que esses elementos são menos evidentes do que a força do fogo.

Para você ter mais facilidade em determinar qual o elemento que predomina na sua constituição, veja qual é o seu signo solar. Se você for Aries, Leão ou Sagitário, seu elemento é o fogo. Quem é de Touro, Virgem ou Capricórnio, possui mais forte em si o elemento terra. Quem nasceu com o Sol em Gêmeos, Libra ou Aquário, pertence ao elemento ar. As pessoas de Câncer, Escorpião e Peixes são do elemento água.

Quando uma pessoa do elemento FOGO tem que fazer uma escolha, ela se sairá melhor se optar por algo que desperte seu entusiasmo e faça sua energia ser posta em movimento, pois seu nível de atividade é intenso. Além da ação, essas pessoas gostam da expansão, por isso apreciam estar perto de muita gente. Para melhorar sua saúde, devem não abusar de comidas que têm origem animal, precisam moderar o uso do sal e dos temperos, não devem comer muitos assados, nem doces, nem gelados. Os líquidos e as frutas, sempre com moderação.

Alguém que pertence ao elemento TERRA é mais estável, centrado e seguro. Quando precisa fazer uma escolha, a pessoa da terra tende a ir pelo que é mais tradicional, que não apresenta risco, nem é desconhecido. Estar junto à natureza é importante para essa pessoa. Os doces e a comida gordurosa, as farinhas de trigo refina das, a aveia, a cevada e os laticínios não fazem bem a quem pertence ao elemento terra. Tudo que é muito ácido também precisa ser usado com cuidado.

As pessoas do elemento AR são muito ativas e cheias de energia, com uma personalidade jovial. Quando amadurece, quem pertence a esse elemento costuma ficar mais prático, pois na juventude existe pouca ambição e ligação com o lado material da vida. Para fazer uma escolha, essa pessoa costuma ir atrás da sua imaginação, deixando que ela influencie na decisão, seguindo uma orientação proveniente da inspiração do momento. Para manter a boa saúde, é interessante evitar gorduras, doces, álcool, temperos e muita fruta.

Quem pertence ao elemento ÁGUA é instável, mas se adapta bem às situações quando tem uma certa independência. Não gosta de críticas nem

de muita proteção. Para fazer suas escolhas esta pessoa segue sua preciosa e firme intuição, que é capaz de lhe indicar os rumos com bastante segurança. Quando quer melhorar a saúde, precisa não abusar do sal, líquidos, doces, vegetais crus e deve evitar comer todos os vegetais redondos, para não ficar como eles. Beber água é sempre uma necessidade quando este é o elemento.

Para ajudar nas horas de decisão, você pode procurar se integrar ao seu elemento e colocar a dúvida esotericamente. Há um exercício bem interessante com este objetivo. Para desenvolver essa atividade, você vai precisar do seu elemento. Se for terra ou água, basta preparar um recipiente com este material. Se for fogo ou ar, use uma vela. Talvez você ache estranho usar a vela, que deveria ser só do fogo, para o elemento ar, mas veja: para a vela queimar é essencial haver ar, pois numa caixa fechada a vela se apaga depois de consumir o oxigênio, não é?

Isole-se num lugar tranquilo, leve lápis e papel junto. Inicie deitado, com um relaxamento e respiração bem profunda. Neste instante, uma música bem baixa, suave e agradável é capaz de ajudar a soltar o corpo. Depois se espreguice e se sente.

Entre em contato interno com sua divisão, tente racionalizar sua questão, mas sinta também os porquês emocionais de não conseguir se resolver. Escreva bem claramente quais são os dois caminhos que existem para seu tratamento, melhora ou cura. Observe qual deles saiu primeiro. Essa já é uma pista importante, pois de alguma forma essa opção já está na frente da outra.

Coloque esse papel sob o seu elemento e peça que a decisão venha em breve e que seja a melhor possível. Deixe ali até que surja uma definição em sua mente. Essa resolução pode acontecer de repente, como num estalo, dali a poucas horas, mas pode também levar algum tempo. Para algumas pessoas ela chega num sonho, para outras vem espontaneamente, enquanto estão fazendo outra coisa, bem desligadas do problema. Tenha paciência e espere.

Se quiser usar as cartas do Tarô para colocar a pergunta e ter uma resposta que ajude a decidir, faça-o logo após dar por encerrado o trabalho que foi descrito. Nesse momento, todas as energias já estarão ativadas e é só colher o resultado.

O CARRO OU O TRIUNFO: DAR UMA DIREÇÃO ÀS ENERGIAS

Como carta de realização, o Carro é muito favorável para descrever um estado de saúde. A recuperação está a caminho, basta harmonizar e equilibrar suas energias, dando uma direção certa a elas: esta é a mensagem desse Arcano.

Ao falar em energias, já vêm à mente as duas forças que atuam no nosso corpo, dando harmonia quando estão bem equilibradas: Yin e Yang. No Tarô, o Yin, a energia feminina lunar, é representado pela cor azul, e o Yang, a energia masculina solar, está simbolizado pela cor vermelha. Na carta do Carro essa dualidade está bem evidente nas cores dos dois cavalos: um é azul e o outro é vermelho. Cada um dos animais parece tomar uma direção diferente, oposta à do outro. A função da carta seguinte, a Justiça, é justamente colocar tudo no lugar, pesando e analisando.

Vamos dar uma paradinha para voltar um pouco. Nem todo mundo já ouviu falar de Yin e Yang. Essas são duas palavras chinesas bastante antigas, usadas para designar os polos negativo e positivo da energia do Universo. Yin é o negativo, ele vem da terra e tem a capacidade de se expandir. Yang é o positivo, ele vem do espaço e tem a capacidade de se concentrar. A mulher é Yin, o homem é Yang, mas os dois também têm em si a energia polar. Assim, o homem tem sua energia feminina e as mulheres, sua energia masculina. Dentro do Yang há Yin e dentro do Yin há Yang. O Yin e o Yang são os dois braços do Universo, que como nós tem o seu esquerdo e o seu direito. Tudo que existe tem uma combinação diferente dessas duas energias, por isso nada é igual. Não existe Yin absoluto nem Yang total, assim como não há nenhum ente neutro.

Acontece que muitas vezes essas energias se desequilibram, gerando alterações no físico e até mesmo doenças. Por exemplo: quem está acima do peso, apresenta comportamentos instáveis e chora por qualquer bobagem, está Yin demais. Para corrigir, é necessário equilibrar com exercícios bem movimentados e alimentação mais Yang.

Quem quer se reconhecer, descobrindo se é mais Yin ou Yang, pode fazê-lo através da observação de algumas características físicas. Observe seu rosto: como estão distribuídos os olhos, o nariz, e a boca?

Estão mais próximos? Então você é mais Yang. Se eles forem bem separados, é mais Yin. Veja agora sua pele, se ela for mais avermelhada, é Yang, mas se for pálida, é Yin. Pés também podem dar alguma pista: quem

pisa para dentro é mais Yin, quem pisa para fora é mais Yang. Os calados são mais Yang, os faladores, mais Yin. Uma pessoa curvada é mais Yin, a que tem postura ereta, é mais Yang.

Para se equilibrar, basta nunca pender demais para um lado só. O famoso caminho do meio é o mais racional e pode ser uma filosofia de vida, de alimentação, de atitudes. Basta combinar as energias opostas de modo que no final o resultado seja a harmonia perfeita, em que estão presentes o forte ao lado do suave, o ativo ao lado do passivo, o masculino com o feminino, a ação ao lado da emoção.

Nas cartas do Tarô costumam ser bem definidas as energias. É fácil perceber qual é aquela predominante, embora algumas lâminas mostrem uma situação onde Yin e Yang fluem livremente, em harmonia e equilíbrio. Se você tiver interesse em usar os arquétipos do Tarô para fazer uma harmonização de suas energias ou deseje conscientemente ativar uma delas, precisa primeiro ter estabelecido qual tipo de energia que flui em cada carta.

Um tarólogo preferirá fazer essa classificação de uma maneira pessoal e levará provavelmente muito tempo para terminar seu estudo, mas ao concluir terá conseguido algo bastante consistente. Para os que querem empreender esse trabalho, posso sugerir analisar bem as cores, as posições das figuras e de seus braços e pernas.

Quem quer apenas usar de maneira prática e rápida as energias, pode seguir esta classificação abaixo, que aprendi com uma mestra que está distante, porque mora na França. Ela me contou que levou muito tempo para realizar essa tarefa e seria uma tolice, já que a recebi pronta, não aproveitar, pois a considero perfeita.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: ambas as energias circulam livres, prontas para serem plenamente utilizadas.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: ela é quase toda Yin.

A IMPERATRIZ: ela é muito Yang.

O IMPERADOR: ele também é muito Yang.

O PAPA ou O HIERARCA: ele é um receptor, deixa vir a si, acolhendo, o Yin e utiliza para dar vigor ao seu trabalho espiritual, o Yang.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta mostra que ambas as energias são conduzidas e postas em movimento, uma das mulheres está tocando o chakra cardíaco e ele tem sua mão sobre o chakra solar.

O CARRO ou O TRIUNFO: a necessidade de manter as energias controladas, pois elas tendem a se dispersar.

A JUSTIÇA: aqui, o trabalho de harmonizar as energias já alcançou resultados efetivos, pois há equilíbrio.

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: é o recolhimento para estudar o íntimo, para poder perceber qual energia está prevalecendo.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: todas as energias estão girando na Roda, embora cada uma tenha sua fase de proeminência.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: no espiritual está predominando Yin, no material está prevalecendo Yang.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: há necessidade de ver o outro lado em tudo, a reoxigenação gerada pela postura inversa é uma sugestão.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: ela corta o nó que mantém o Enforcado preso. Em termos de energia, é o anúncio de transformações totais.

A TEMPERANÇA: é o bom funcionamento do organismo, pois as energias fluem com facilidade.

O DIABO ou A PAIXÃO: uma das energias está mantendo a pessoa num estado físico muito negativo para ela, ele é mais Yang.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: a estrutura energética será desorganizada por fatores alheios à vontade pessoal, a fé pode fazer retomar o rumo perdido.

A ESTRELA: esse Arcano invoca forças cósmicas que deveriam ser ativadas para uma realização prática, essa carta é mais Yin.

A LUA ou A NOITE: uma carta muito feminina, é bastante Yin.

O SOL ou A LUZ: essa carta é muito positiva, fortemente Yang.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: um chamado, é hora de fazer as energias reativarem sua vida, está muito Yin, busque mais Yang.

O MUNDO ou O UMBRAL: o uso correto das energias, que atuam de forma perfeita, gerando a melhor situação física possível.

O LOUCO ou O ADEPTO: ele tem 21 caminhos a trilhar antes de poder se sentir em harmonia com suas energias.

Na medicina chinesa a doença é sempre considerada como um desequilíbrio das energias Yin e Yang, pois a energia vital, captada pelo corpo, é distribuída através do organismo pelos meridianos, sendo polarizada em duas correntes: negativa e positiva, ou seja, Yin e Yang. Há mais de dois mil anos os chineses usam um tratamento, hoje bastante popular no Ocidente, a acupuntura, que se utiliza desse conhecimento.

A acupuntura usa agulhas, massagens e calor para ativar pontos do

corpo e restaurar o fluxo vital. Corrigindo esse fluxo, retoma o equilíbrio Yin/Yang, voltando também a saúde. A prevenção faz parte do tratamento por acupuntura, pois ela mantém constante o equilíbrio.

Outras técnicas terapêuticas, como o DO-IN (automassagem), a AURICULO ACUPUNTURA (acupuntura na orelha) e o SHIATSU (pressão dos dedos), também utilizam o conhecimento dos meridianos para harmonizar as energias. Elas podem ser de grande valia para quem quer tentar novos caminhos, menos agressivos ao corpo. Há excelentes livros para quem quer aprender mais sobre esse tema, se ele despertou seu interesse, vá em frente e aprenda mais sobre você!

A JUSTIÇA: MEDITAÇÃO TAMBÉM EQUILIBRA

Em termos de energia, essa carta mostra uma situação já estabelecida, na qual a harmonia está realizada, gerando um equilíbrio perfeito. Não é nada estático, pois os pratos da balança oscilam suavemente, conseguindo sempre voltar à posição mais estável.

O tema escolhido para esse Arcano, a meditação, é muito interessante para quem quer manter suas energias equilibradas como a da balança da Justiça, evitando as desgastantes oscilações e contradições que a vida vai impondo. Ela limpa a mente, pois você silencia os pensamentos quando medita.

Meditar é uma ciência que se aprende com a prática, por isso teorizar muito sobre ela é atrasar o início. Vamos começar já, tentando realizar um pouco de meditação.

Sente-se no chão ou numa cadeira que lhe permita uma posição ereta. Os egípcios meditavam em cadeiras, você pode ver isso nos desenhos de faraós sentados nesta posição. Coloque suas mãos uma sobre a outra, a esquerda sobre a direita, com as palmas para cima. Comece por respirar lentamente, com os olhos fechados, até ficar bem integrado. Desde o início, quando fechar os olhos, visualize no meio das formas que surgem espontaneamente um ponto luminoso. Se sentir que pode, dirija seu olhar interno para a altura da testa em que fica o terceiro olho, entre as sobrancelhas. Se isso for incômodo, deixe sua vista firme no ponto, bem na sua frente.

Os pensamentos podem vir, mas deixe-os passar sem se distrair. Vá sempre evitando a produção mental, sem desviar sua mente do ponto de luz.

Quando se perceber distraído, retome a observação da respiração e fixe a atenção novamente no ponto de luz. Nossa mente não para nunca, nem quando dormimos. Dar a ela esse repouso por alguns minutos é um relaxamento muito benéfico. Seu sistema nervoso vai se recuperar das pressões, sua mente ficará mais ágil, seus problemas ficarão mais fáceis de resolver.

Algumas pessoas usam mantras como forma de se concentrar mais rapidamente. Se quiser pode fazer a experiência, usando os mantras OM ou AUM.

Todas as técnicas de meditação levam ao mesmo resultado. Algumas pessoas sentem mais facilidade de aprender fazendo cursos ou participando de grupos, mas isso não é o mais essencial. Importante mesmo é querer se integrar ao Universo, esvaziar a mente das preocupações que a entravam e eliminar a urgência das intenções. Só assim suas capacidades verdadeiras surgirão dando espaço ao ser integral que você sempre foi.

Mais tarde, você pode fazer da meditação o ponto de partida de técnicas como a visualização criativa, quando terá oportunidade, então, de colocar em ação as energias poderosas de seu pensamento, que refinado se tornará mais e mais poderoso. Dirigindo sua concentração mental será possível alcançar apenas com a força da mente a cura de qualquer doença existente em si e nos entes que lhe estão próximos.

Quando grupos de pessoas se reúnem para trabalhar pelos seus semelhantes, utilizando apenas o poder da concentração mental num objetivo, podem obter resultados maravilhosos. As curas assim alcançadas surpreendem pela facilidade com que se dão. Mas tudo é uma questão de trabalho. Muito exercício e empenho são necessários antes de atingir um nível de atuação satisfatório. No mundo espiritual nada se consegue sem esforço constante e dedicação verdadeira. Não acredito em mágicas, apenas no trabalho, na perseverança.

Para terminar, passo a vocês duas técnicas que facilitam a meditação. Cada uma delas tem uma finalidade. Uma equilibra o excesso de Yin, ativando o Yang. A outra faz o oposto: ativa o Yin, equilibrando o excesso de Yang.

PARA EQUILIBRAR O YIN:

Sente-se no chão ou numa cadeira. Feche os olhos. As mãos devem ficar apoiadas no colo, com os polegares se tocando, a mão esquerda por cima. Dirija seu olhar interno para o ponto abaixo do umbigo. A boca fica

fechada.

Inspire devagar pelo nariz. Quando os pulmões estiverem cheios, prenda o ar e conte até cinco, depois expire. A expiração deve ser mais lenta que a inspiração. A barriga deve se movimentar para a frente na inspiração e recuar na expiração. Repita por 2 ou 3 minutos, depois volte à respiração normal.

Essa respiração serve para os momentos de preocupação, para quando se precisa renovar a confiança em si, para afastar o desânimo, para dar mais vigor, pois aumenta a energia Yang, ativando o metabolismo.

PARA EQUILIBRAR O YANG:

Sente-se no chão ou na cadeira. Relaxe o corpo e feche os olhos, mas mantenha a boca entreaberta. Una o polegar com o indicador, com as palmas das mãos para cima. Dirija seu olhar interno para a posição do terceiro olho, o ponto que fica entre as sobrancelhas. A cabeça deve ser um pouco erguida.

Inspire devagar pela boca. Não faça retenção e expire mais lentamente do que inspirou. Repita por 2 ou 3 minutos, depois volte à respiração normal.

Esta respiração acalma e tranquiliza. Ela serve para as horas de tensão, para depois de muita agitação e correria, para preparar o corpo para trabalhos espirituais, pois aumenta a energia Yin, reduzindo o metabolismo.

O ERMITÃO OU A SOLIDÃO: A SAÚDE DOS IDOSOS

A carta do Ermitão mostra uma vida longa, por isso está sempre relacionada com as pessoas de idade. Quando ela aparece numa leitura, falando sobre saúde, seu principal conselho é prudência e calma, refletir bastante sobre o assunto.

Usando sua primeira codificação, escolhemos para ela o tema da saúde dos idosos, porque ele é de uma importância total. Quem não é uma pessoa de idade, ainda o será, pois esta é a roda da vida e quem não quer chegar lá? O mais importante, contudo, é estar nessa etapa da existência em boas condições para aproveitar a sabedoria, a calma e a experiência que o viver ensinou.

Primeiro: tenha consciência de que da vida ninguém pode se aposentar, pois fazer assim, é morrer muito rápido e desencantado. Mesmo

que não precise ir todo dia a um emprego, mantenha-se produtivo e em movimento. Uma vida ativa, em que se tenha a oportunidade de servir e de ter contato com outras pessoas pode ser essencial, acrescentando muitos anos aos que já tem.

Segundo: não abandone as coisas boas, desde que elas não sejam hábitos nocivos ao seu corpo. Não deixe morrer o interesse pelo sexo, não se afaste dos amigos, não se isole num mundo reduzido. A desculpa de que o dinheiro ficou curto não serve, porque ir passear na rua não custa nada, tomar conta por um pouco dos pequenos da família é de graça e os pais adoram, sentir sol e vento nos cabelos também não dá nenhuma despesa.

Para chegar bem nessa fase e continuar assim por muito tempo é preciso, muitas vezes, fazer uma alteração nos hábitos. Repensar a alimentação e, se nunca fez exercícios, começar a fazer caminhadas. Descobrir sua força mental e utilizá-la para afastar os males que causam a dor, podendo até tirar a alegria de viver.

Uma pessoa que já viveu muito tem algumas lições a dar. Se ela é muito cheia de censura e conselhos sentenciosos, acaba por afastar os mais jovens. Mas quando uma pessoa já vivida espera que alguém lhe peça uma opinião e dá uma ajuda sincera, sem fazer pressão nenhuma sobre o que o outro deve fazer, mas se limita a passar sua experiência de uma forma suave, que deixa o outro livre para agir, pode trazer para perto de si os filhos e netos, sendo mais considerado que nunca. Dizem que os jovens de hoje não querem mais escutar os velhos, isso não é verdade. Será que não são os mais velhos que os afastam, com uma maneira autoritária e cheia de censura? Ouvir primeiro, falar muito pouco depois: este é o modo de ser melhor compreendido.

Um conceito de "nova velhice" está surgindo. As pessoas da terceira idade começam a reavaliar seus interesses, percebem que são bem aceitas e bem tratadas na medida em que se impõem como donas do direito de ainda serem felizes. A medicina está ajudando os idosos, prolongando sua vida, mas mesmo assim muitos deles dizem que a vida acabou. Se você é um desses, saiba que uma reformulação nos seus conceitos de felicidade é urgente e necessária.

Nessa época da vida, quem nunca teve tempo para se dedicar ao seu espírito, deveria começar a trabalhar sua espiritualidade. Usar a fé para trazer à vida mais sentido e vigor é muito importante. Ter a certeza de que nasceu com uma missão importante e dedicar-se a descobrir qual é ainda sua

contribuição à humanidade nesse campo, é essencial para manter também seu corpo astral saudável.

Muitas pessoas só acham tempo depois de criar os filhos, aí então é que podem estudar sobre os temas esotéricos. Ler e fazer cursos sobre Tarô, Numerologia, Runas e outros assuntos dessa área é uma maneira de desenvolver suas capacidades e fazer novas amizades. Esses conhecimentos podem fazer com que o idoso ajude muitas outras pessoas, pois estará mais preparado.

Para ajudar a quem quer descobrir o que precisa ser ativado em primeiro lugar na sua velhice, proponho uma consulta ao Tarô. Você deve fazer essa consulta só quando estiver disposto a buscar novos caminhos e quiser que as cartas lhe indiquem as três primeiras atitudes a tomar.

Sente-se num lugar tranquilo, com as cartas dos Arcanos maiores do Tarô. Separe a carta do Ermitão e coloque-a a sua frente. Embaralhe o resto das cartas e espalhe-as, com os desenhos ocultos, em volta da carta do Ermitão. Tranquilize sua respiração, concentre- se. Fixe seu olhar na carta que está no centro, a única cujo desenho está exposto. Peça que ele lhe diga, através do baralho, o que é mais importante para o momento, por onde você vai dar início a uma revitalização. Feche os olhos e tire, ao acaso, três lâminas dentre as que estão espalhadas. A carta do Ermitão não pode ser tirada, mas a mensagem dela: "Afaste-se da solidão", precisa ser também considerada.

Veja, na relação abaixo, qual a resposta de cada uma das três cartas que foram selecionadas. Não fique só na leitura, faça alguma coisa para ativar, no seu dia-a-dia, o tema que a carta sugeriu, pois o baralho está lhe dizendo que isto é muito importante para sua felicidade.

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: buscar mais novidades, fazer um curso, aproximar-se de pessoas mais jovens, ir ao circo e ao teatro, estar junto de crianças.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: repense sua alimentação, evite alimentos muito Yin, use sua intuição, continue junto aos filhos, pois para você eles são importantes e representam a alegria.

A IMPERATRIZ: cuide da aparência, pode até fazer plástica, compre uma roupa nova, gaste mais consigo mesmo.

O IMPERADOR: seja mais flexível, converse em vez de dar ordens, tente uma alimentação e atividades mais Yin.

O PAPA ou O HIERARCA: continue calmo, vá ao médico quando

tiver algum sintoma, beba muita água e pergunte ao seu médico sobre as vitaminas, que para você são importantes, pois sua vida é longa.

O NAMORADO ou A ESCOLHA: não deixe decisões importantes para mais tarde, arrume um amor, se é livre. Mas dois amores, não!

O CARRO ou O TRIUNFO: viajar, comprar um carro, passear para visitar parentes ou amigos que moram longe.

A JUSTIÇA: o equilíbrio é importante, mantenha-o sempre, seja ponderado e faça tudo com justiça, pratique meditação.

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: faça mais exercícios, caminhe ou nade, fique junto das pessoas que fazem parte do seu passado, vá a um clube de terceira idade.

A FORÇA ou A PERSUASÃO: o sexo precisa fazer parte da sua vida, domine seus preconceitos a este respeito.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: solte as correias que o prendem, veja sua vida por outro ângulo, aceite seu karma.

A MORTE ou A IMORTALIDADE: é hora de transformações radicais, corte o que não lhe serve mais, dê meia volta.

A TEMPERANÇA: deixe tudo fluir, viagens serão boas, não lute contra o mundo.

O DIABO ou A PAIXÃO: não ceda a alegrias passageiras e duvidosas, fuja das tentações e dos vícios.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: reforce sua fé e acredite que nasceu num mundo perfeito, com tudo para ser feliz.

A ESTRELA: tenha mais otimismo e esperança, faça uma festa ou dê um presente, se nunca teve tempo, é hora de estudar música ou artes plásticas, ou, quem sabe, o artesanato seja mais do seu gosto.

A LUA ou A NOITE: essa carta mostra um dom para descobrir segredos, você tem intuição e pode aprender a ler cartas.

O SOL ou A LUZ: o casamento aqui tem muita importância, viva feliz ao lado de alguém, dê presentes e comece uma nova atividade, pois ainda pode ganhar muito dinheiro.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: seja um pouco egoísta e deixe a família se virar sozinha, acorde para o que nunca fez, escute o chamado para novidades e felicidade.

O MUNDO ou O UMBRAL: sua vida ainda será perfeita, ative o lado emocional, cuide do espiritual que a saúde não vai lhe dar problemas.

O LOUCO ou O ADEPTO: se puder, vá para o exterior, senão,

ponha a trouxa nas costas e vá atrás da sua verdade, na terceira idade dá para ser um pouco louco e irresponsável, até faz bem.

A RODA DA FORTUNA OU O KARMA: MOVIMENTAR O CORPO

Essa carta está ligada ao movimento, pois a Roda da vida gira sem cessar. Numa leitura ela pode ser codificada como exercício físico e é este significado que motivou o tema escolhido para ela.

Tudo o que existe no Universo se movimenta sem cessar. Na natureza a inércia é própria dos corpos sem vida. O homem se movi menta como qualquer animal e estimula, com sua atividade, seus órgãos físicos. Quando o equilíbrio entre atividade e repouso está alterado, há menos ativação da circulação sanguínea, gerando dificuldade para que as toxinas sejam eliminadas. Os pulmões, os rins e a pele eliminam menos, deixando resíduos pelo corpo.

Fazer algum tipo de exercício físico como forma de suprir a necessidade de movimento que o corpo tem é um hábito saudável e deveria fazer parte da vida daqueles que têm um ritmo de vida que não exige muito do corpo.

Como suar é uma forma de eliminar resíduos, quase todo mundo pensa que o único exercício físico que é válido é aquele que faz suar, deixa cansado, exausto e todo doído. Isso não está certo. Na verdade, ideal é a atividade física que está de acordo com sua idade, peso, objetivos e que é feita com um certo prazer. Escolher o tipo de exercício correto é importante e, para isso, um profissional pode ajudar muito. Mas antes de ir procurar o seu, consulte-se internamente. Vai ser importante analisar sua personalidade antes de se inscrever numa academia.

O exercício ideal deve equilibrar a mente e o corpo, proporcionando energia e consumindo as impurezas. Para se tomar um hábito, precisa também ser executado prazerosamente, porque senão, um dia, a pessoa deixa de fazer e nunca mais quer retomar a atividade.

Andar é simples, não custa nada e cumpre perfeitamente essas finalidades. Caminhadas acalmam os nervosos, estimulam os desanimados, consomem os excessos dos gordinhos. O mais certo é andar por uma hora, pelo menos três vezes por semana, mas quem não está ainda habituado, pode começar com caminhadas de meia hora, que já está muito bom. Escolha para

essa atividade um calçado confortável e que amorteça um pouco o impacto.

Nadar também é considerado um exercício ideal, porém para algumas pessoas pode ser mais difícil praticar a natação do que a caminhada. Nem todo mundo pode ter acesso a uma piscina com um professor para orientar, mas se isso não é um problema para você, talvez seja sua opção.

Alguns exercícios são mais pesados e não têm na sua estrutura o equilíbrio ideal para todos, mas para algumas pessoas eles são muito bons, pois elas o fazem com muito prazer. A aeróbica, a corrida, as artes marciais, os esportes de competição: eles têm seus adeptos e em certa parte da vida podem estar indicados, mas para esses exercícios é necessário consultar um médico depois dos trinta e poucos anos, pois eles podem sobrecarregar o coração, além de causar danos às articulações.

Outros exercícios, mais leves, mas bastante efetivos, ganham a preferência das pessoas que querem fazer uma atividade menos desgastante, pois elas querem sair dos exercícios com mais energia do que começaram. Para essas, a yoga é o ideal. Essa ginástica tem valor terapêutico e muitos a consideram perfeita. Ela é composta de posturas corporais e técnicas respiratórias, mas exige uma participação intensa da mente, porque ela visa, além da saúde do corpo, o aperfeiçoamento do espírito.

Para auxiliar na sua escolha, enumeramos alguns itens a se considerar antes de fazer a opção. Talvez você se sinta mais seguro se considerar na sua decisão, os pontos:

- essa atividade é capaz de prevenir, curar, corrigir ou amenizar os problemas físicos existentes ou para os quais tenho uma tendência?
- essa atividade está dentro das minhas capacidades físicas e materiais?
- essa atividade exercita o corpo por igual, com harmonia, beneficiando suas funções orgânicas e sua estrutura?
- essa atividade integra mente e corpo?
- essa atividade me agrada, é estimulante?
- essa atividade exige um esforço, mas não me deixa exaurido?
- essa atividade representa muitos riscos?

Além dos exercícios físicos, há uma série de atividades que são muito divertidas e que podem dar uma boa movimentada no corpo. Nunca despreze o valor de jogar uma bola ou uma peteca com os amigos, andar de bicicleta, pular corda, dançar, fazer passeios pelos campos.

Seguindo seu mais fiel orientador, seu corpo, você não vai errar nunca, mas sempre que estiver em dúvida, consulte seu médico e um bom professor de educação física. Use o bom senso e a moderação como guias, mas nunca desista de se mexer.

A FORÇA OU A PERSUASÃO: SAÚDE E SEXO

Essa carta tem duas codificações principais para o tema da saúde: sexo e drogas. Como vamos abordar o assunto dos vícios na carta do Diabo, escolhemos o sexo como o passo representado pela lâmina da Força na caminhada para a saúde perfeita.

Esotericamente, o sexo é uma forma de transmutação. Através das forças sexuais, que dormem no chakra Muladhara, ele pode ativar a energia da Kundalini, que sobe, depois de despertada, até o alto da cabeça, onde vai iluminar a mente, dando mais vitalidade ao corpo físico e astral.

Tal potência não deveria nunca ser tão pouco valorizada como é, pois o sexo está sendo usado como um modo de controlar as pessoas. Com o massacre que a propaganda e a televisão fazem, vulgarizando uma força tão importante, as pessoas são induzidas a ver o sexo apenas como uma forma de prazer e de poder, quando ele deveria estar unicamente ligado ao amor.

Quando duas pessoas se unem sexualmente, partindo de conceitos falsos, em que o amor não existe, estão se arriscando a criar uma forma-pensamento que poderá vir a roubar, mais tarde, suas mais ativas energias de criação e realização.

Ao contrário, quando a união se realiza com base no amor, suas consequências futuras serão a ativação espiritual e material de todos os aspectos da vida. Nesse momento, o Cosmos recebe e fertiliza a semente que foi lançada. Um casal que ativa, através do sexo, suas energias mais poderosas, nunca terá dificuldades financeiras, nem sofrerá depressões ou problemas do astral.

Na saúde física a consequência dos atos sexuais sem prevenção contra as doenças sexualmente transmissíveis pode causar danos menores

como o herpes genital, que é uma doença sem cura, mas também pode acabar sendo a causa da terrível sífilis ou até da aids, que hoje é uma epidemia e mata muito mais do que se pensa. O sexo tem que ser seguro sempre e a única maneira de prevenir, completamente garantida, é usar um preservativo. Os educadores e os pais têm obrigação de dar educação sexual a seus alunos e filhos, pois desse ensinamento está dependendo a vida sadia deles.

Uma pessoa que se permite variados contatos sexuais, com parceiros diversos, vivendo a promiscuidade das relações passageiras, está colocando dentro da sua vida um veneno mortal, pois além de poluir seu físico, contaminará seu corpo astral com energias diversas e não selecionadas. Não é de admirar que depois tudo comece a dar errado na sua vida: emprego, dinheiro, afeto, bem-estar físico.

Escolha muito bem quando, como e com quem vai se relacionar sexualmente, não faça do sexo uma fonte de problemas. Se for preciso esperar até encontrar a pessoa certa, mantenha sua mente ocupada com bons pensamentos, que atraiam para você seu complemento. Aproveite para preparar uma base em que o amor possa crescer e aprenda a discernir o que é amor e o que é ilusão passageira.

No livro desta série, sobre Taro e amor, há algumas técnicas para ajudar a quem quer atrair para sua vida a pessoa certa, aquela que será a companhia e que é a outra metade da alma. Talvez você ache interessante ler mais sobre este tema.

Usando a carta da Força para dar uma ativação positiva na sua vida sexual, sugerimos um exercício que pode trazer algum bom resultado, pois vai aproveitar a energia da carta para trabalhar este aspecto da sua vida.

Procure um local tranquilo para poder ficar bem concentrado. Antes de iniciar, faça, sentado, um pouco de respiração. O exercício equilibrador descrito no texto deste capítulo, relativo à carta do Mago, é muito bom para harmonizar o corpo antes de uma atividade mental. Quando se sentir bem, coloque a carta da Força na sua frente e fique olhando para ela, bem concentrado, mas evitando qualquer produção mental. Deixe que os pensamentos que surjam apenas passem por você, sem deter nem desenvolver a ideia que aparece.

Passe, depois de uns três minutos de observação, a analisar a carta. Veja que ela mostra uma mulher, a Imperatriz, a dominar sem esforço um leão. A cabeça do animal está na altura dos órgãos sexuais da mulher, numa

clara indicação de que o domínio aqui presente é o dos instintos. Apesar de mantida sob controle, a força do animal ainda existe, e dar-lhe a correta utilização é a preocupação e a tarefa a ser empreendida.

Transponha todos esses conceitos para sua vida e perceba o mais claramente possível o que tem feito para domar sua força e como ela está trabalhando a seu favor. Se isto não está acontecendo, algo se perdeu no meio do caminho, e é importante retomar a tarefa de dominar seus instintos, direcionando melhor sua energia sexual. Este é um dos primeiros trabalhos que um iniciado tem que realizar antes de poder alcançar mais poderes no astral.

O ENFORCADO OU O APOSTOLADO: PERCEBER OS AVISOS DO CORPO

Esse Arcano apresenta um significado interessante, pois embora mostre uma pessoa impedida de agir, presa por uma situação da qual não consegue se livrar, ele sugere que, olhando a situação de um ângulo diferente, tudo muda. Experimente virar a carta e veja como o homem do desenho parece dançar.

A falta da saúde sempre deixa a pessoa como esse personagem, tolhido, sem saber como foi que ficou doente, numa condição de total abandono. Mas veja: a doença raramente se instala de repente, pois o corpo tem defesas e antes de se deixar dominar por algum mal, ele começa a reagir. Aquele que observa bem seu corpo e o conhece, quase nunca é pego de surpresa, porque é capaz de perceber as alterações como alertas de perigo à vista.

Quando se tem uma rotina de vida, a saúde reflete qualquer mudança mais radical de hábitos. Observar o porquê de uma dor de cabeça ou de um mal-estar e ligá-lo às condutas que o provocaram, é uma maneira de saber que há uma razão para o que não vai bem. O corpo avisa e antes de reagir mais fortemente ele dá tempo para se fazer a correção. Por exemplo: quem sempre come camarão e tem alergias pelo corpo, está sendo avisado para evitar os camarões; se insiste, vai acabar tendo uma grave intoxicação alimentar, que pode rá até levá-lo para o hospital. O corpo avisou antes...

Para começar a se investigar, observe primeiro a maneira como você acorda. Levanta bem-disposto, pronto para suas obrigações, o rosto

liso e alegre, vai fazer o desjejum com apetite? Se você acorda com preguiça, demora a sair da cama, tem dores no corpo e está com a sensação de que não dormiu, provavelmente sua saúde não está muito bem.

Aprender a perceber as alterações nos resíduos que o corpo elimina também é uma forma de constatar quando algo não está como deve ser. As fezes, a urina, a menstruação, o suor e até nosso hálito, quando alterados na cor, no cheiro e na consistência, dão pistas de que pode haver algum problema.

A falta de memória, a postura incorreta, excesso ou falta de apetite e má respiração também dão avisos, são sintomas que devem ser atendidos logo, antes que se tornem graves distúrbios.

Nosso corpo é perfeito e tem uma enorme capacidade de se restabelecer, mas nós o agredimos com alimentos e hábitos que lhe são muito nocivos. Faz parte de um autodiagnóstico compreender quais são os comportamentos que estão lesando o físico. Marque um ponto para cada uma das perguntas abaixo que você responder "sim":

1. Você fuma?
2. Você consome bebidas alcoólicas?
3. Você usa drogas?
4. Você não tem um horário mais ou menos certo para dormir?
5. Você está sobrecarregado de trabalho físico ou mental?
6. Você consome muita gordura, açúcar ou carne?
7. Você pratica sexo inseguro ou abusa do sexo?
8. Você não pratica exercícios físicos com regularidade?
9. Você teve recentemente algum desgaste emocional?
10. Você come fora de casa ou não tem hora certa para comer?

Se você respondeu "sim" a pelo menos três perguntas, isto é, marcou de 3 pontos para cima, há alguns hábitos que precisa mudar com urgência, pois sua saúde deve estar ameaçada. Uma pontuação abaixo de três não significa que os comportamentos aos quais disse "sim" não precisem ser mudados. Basta um desses dez itens para aca bar gerando uma situação de completo desgaste, com os inevitáveis reflexos no corpo.

Para incentivar e dar início a uma preocupação maior com seu corpo, vou sugerir uma atividade que pode proporcionar mais interesse em se

perceber. Você vai precisar de um espelho onde possa enxergar seu rosto.

Comece observando sua **testa**, se ela tem linhas verticais, sua alimentação é excessiva; mas se ela tem mais linhas horizontais, sua alimentação pode ser fraca. Três linhas horizontais bem assinaladas na testa são sinal de boa (e muita) atividade mental, se elas forem paralelas, sua mente é bem ordenada, mas se elas forem em direções diferentes, sua mente pode estar desordenada. Sulcos entre as sobrancelhas são um sinal de disfunção do fígado e, talvez, gênio forte.

Se você tem **espinhas**, a localização delas na face vai determinar qual o tipo de alimento que as está provocando. Espinhas na testa são causadas por carnes ou mariscos em excesso. Já espinhas nas maçãs do rosto são ocasionadas por abuso de ovos e aves. As espinhas que aparecem no queixo são mais provenientes de carnes gordas ou peixes vermelhos. Espinhas generalizadas desaparecem quando se elimina o açúcar e o chocolate, pois elas são geradas por esse tipo de alimento.

Observe bem os **olhos**, pois eles são o ponto que mais fala da saúde no seu corpo. Olhos grandes são Yin, indicam pessoas sensíveis e que podem ter problemas com resfriados ou tuberculose. Os olhos que piscam muito, mais de 3 vezes por minuto, mostram energia desequilibrada. A pupila do olho muito grande mostra batimento cardíaco anormal. Olhos salientes indicam disfunção da tireoide.

Analisar as **íris** é também bastante esclarecedor. Há um tipo de diagnóstico, a iridologia, que faz a análise dos problemas físicos a partir do exame da íris. Olhos com íris deslocadas indicam alguns desequilíbrios na energia Yin/Yang: os que têm as íris voltadas para a direção do nariz podem indicar pressão alta, os que as têm voltadas para as laterais do rosto podem mostrar tendência ao câncer. Quando apenas um olho tem sua íris deslocada para a direção do nariz e a outra é normal, pode ser existência de diabete.

Olhos inchados na pálpebra superior é aviso de cálculos na vesícula, mas se o inchaço é na região logo abaixo dos olhos, pode ser pedras nos rins. Cor marrom abaixo dos olhos é sinal de rins sobrecarregados ou problemas nos órgãos genitais. Quando a cor abaixo dos olhos é azulada ou violácea, mostra excesso de frutas, carnes e açúcar na alimentação.

Ao examinar o **nariz**, alguns fatores importantes podem ser percebidos. O nariz com narinas largas é indicador de pulmões fortes e o nariz com narinas muito pequenas mostra que a pessoa tem fragilidade nos pulmões. A ponta do nariz rachada pode assinalar problemas cardíacos. Nariz

inchado é excesso de proteínas na alimentação, mas veias vermelhas no nariz é pressão alta e uma posterior doença cardíaca.

A **boca** tem dois pontos ligados ao estômago: se você tem um quisto ou uma ferida no lado direito do lábio inferior, é sinal de acidez ou princípio de úlcera no lado esquerdo do estômago. Uma ferida ou um quisto no lado esquerdo do lábio inferior, é sinal de que o problema estomacal é no lado direito.

O **lábio** superior inchado é sintoma de fígado dilatado; lábio inferior inchado indica problemas no intestino grosso, talvez intestino preso ou solto.

Examine a sua **língua**: ela deve ser rosada, se estiver muito vermelha, pode ser algum problema cardíaco. Já uma língua muito branca é sinal de problemas estomacais. Uma rachadura no meio da língua indica tendência a ter problema com o coração.

A **orelha** mostra como estão os rins, se ela é vermelha, pode ser infecção renal ou excesso de sal e proteínas animais na alimentação.

Por último, preste atenção à **cor das faces**. As faces amarela das mostram problemas no baço, no pâncreas, fígado e vesícula. Se o rosto for muito branco, é anemia e uma tendência a pulmões fracos. Quando as faces são pálidas, há uma fraqueza geral, com muitos resfriados. Uma cor marrom escuro é indicação de que os rins não estão bem, pois o sangue não está filtrado, em vez de as toxinas irem para a urina, estão sendo devolvidas ao sangue. Rosto vermelho pode ser problema cardíaco, mas no inverno isso é só má circulação. As faces esverdeadas são características dos que estão com câncer. Veias azuis nas têmporas é fígado que não funciona bem.

Se você examinou bem seu rosto e achou interessante este método de diagnosticar algum problema de saúde existente ou futuro, leia mais sobre Fisiognomonia, que é o nome da técnica descrita. Ela é uma ciência oriental que ajuda a perceber os pontos mais críticos de cada indivíduo, pela observação das marcas, manchas, rugas, inchaços e lesões na pele. Essa técnica divide o rosto em áreas e de acordo com a posição desses sinais no rosto da pessoa observada, é feito o diagnóstico.

A MORTE OU A IMORTALIDADE: CORTAR O QUE NÃO SERVE MAIS

Essa carta é assustadora para quem não está habituado com os significados profundos que ela contém. A Morte aparece numa leitura para indicar um momento de crise, que superada trará uma trans formação benéfica. No tema saúde ela apresenta o mesmo significado, acrescido da necessidade, que a foice simboliza, de cortar tudo aquilo que não deve existir.

Essa lâmina mostra que esse corte deve ser radical, de modo que não reste nem lembrança do que existia. Como toda carta que traz uma espada ou elemento cortante, no tema da saúde esse Arcano pode indicar a necessidade de extirpar o mal através de uma cirurgia. Indo para outro lado, o corte pode indicar que antigos hábitos, nocivos ao corpo, precisam ser abandonados de vez.

Eliminar o que faz mal pode ser uma tarefa muito difícil de realizar, principalmente quando é um costume que gera alguma satis fação ou quando é um vício. A necessidade de manter um hábito, que já vem de muitos anos, que termina por lesar o físico, como fumar, não é nada fácil, porque traz uma compensação que fica sem ser atendida no instante que é suprimida. Todos os ex-fumantes concordam que tem que ser de repente e de maneira definitiva esse corte, não adianta ir diminuindo ou programar para um dia no futuro o início do novo comportamento. Talvez funcione mais fazer uma preparação prévia, no sentido de perceber qual lado ficará mais frágil, e compensar com alguma atitude mental positiva o vazio que se apresenta.

Racional mente é muito fácil entender porque é bom cortar da alimentação o açúcar e a gordura, mas fazer isso... Começar é menos difícil quando se tem a noção bem clara do mal que está gerando o consumo de doces e comidas gordurosas, mas no final do dia o corpo já está cobrando sua necessidade, proveniente do hábito de receber esses elementos. Vem uma dor de cabeça terrível, que todos os que eliminam o açúcar sentem nos primeiros dias, e uma vontade de comer coisas pesadas e ricas em elementos gordurosos. Os primeiros dias são terríveis, os seguintes, menos piores. Contudo, se não há uma motivação interna muito forte, depois de melhorar e emagrecer a pessoa volta a consumir aquilo que sabia lhe fazer mal. Por esse motivo tantos gordos que fazem regime ficam magros, mais bonitos e saudáveis, voltam a engordar e ficam tão desconsolados com sua falta de firmeza. Faltou a vontade interna, a motivação era fraca, não trazia compensações íntimas que superassem o prazer que comer dá.

Os vícios mais pesados, como consumir drogas e bebidas

alcoólicas, têm a mesma base psíquica de tudo o que se põe para dentro do corpo com a consciência plena de que faz mal. O viciado diz: “Sei que faz mal, mas me traz suas compensações”. Na verdade, todo aquele que abusa e faz uso de um elemento nocivo ao corpo sabendo que não pode lhe trazer bem não gosta de si mesmo e quer se matar, é um suicida em potencial.

Para ajudar a quem ainda tem alguma autoestima e quer tentar eliminar hábitos nocivos o esoterismo tem algumas soluções. A fé é uma delas, pois quem tem fé, tem amor a Deus e ama a si mesmo, porque sabe que cada homem é uma pequena parcela de Deus. Quem procura na crença da vida eterna uma esperança, encontrará alívio e socorro infinitos. Deus tudo pode e tudo tem para dar. O que acontece de mal é fruto da obra humana, não é um plano divino. O homem nasce com tudo que precisa para viver e ser feliz, mas ele sai do caminho da luz por vontade própria e se macula com atitudes negativas. Quando se diz que Deus é perdão, isso significa que ele sempre dá ao homem a oportunidade de voltar ao caminho perfeito que tinha traçado para si ao nascer.

A lâmina da Morte no Tarô pode oferecer uma energia que ajude a cortar o que não faz bem, eliminando de vez. Sugerimos um exercício de mentalização que talvez ajude a ativar as forças internas e facilite a tarefa de cortar de vez aquilo que não se deseja mais dentro da vida.

Separe lápis e papel, um prato, uma faca pontuda e a maçã mais bonita e perfeita que puder encontrar, a casca tem de estar intacta. Procure um lugar tranquilo, onde possa ficar isolado e leve tudo para lá. Junto leve também a carta da Morte.

Deite-se no chão, com os olhos fechados, acalme o corpo e a respiração. Fique em harmonia com o Universo, integre-se a ele, sentindo os sons, os aromas, a força que há no ar que você inspira e expira. Quando estiver bem concentrado, sente-se e fique por alguns instantes olhando para a carta da Morte. Não forme conceitos, apenas fique integrado ao que ela representa: a necessidade de fazer um corte em algo que está fazendo mal ao Deus que habita dentro de você.

Depois dessa mentalização, racionalize aquilo que deseja eliminar, qual o hábito nocivo ao seu corpo que você deseja abandonar de vez. Escreva isso no papel, bem claramente.

Em seguida, pegue a maçã e a faca. Com a ponta da faca faça um pequenino furo na casca da maçã. Coloque num lugar onde ninguém mexa: o papel, com o prato e a maçã por cima. Ao lado deixe a carta da Morte.

Observe durante uns dois ou três dias o que vai acontecendo com o furo que lesou a maçã. Se o tempo estiver quente, ele vai aumentar mais rapidamente, deteriorando. Se estiver frio, demora um pouco mais. De qualquer modo, o furo feito vai dar início a um processo de decomposição da fruta. Acompanhe este processo até o momento em que ele estiver bem evidente, mas que não impeça que a maçã seja consumida.

Quando estiver neste ponto, isole-se novamente, para encerrar seu trabalho. Depois de se harmonizar com relaxamento e respiração, leia o papel em que escreveu o que queria eliminar, reforce esta intenção e o queime. Pegue a maçã e a faca e corte fora o pedaço que estava estragando e coma o resto da fruta. Integre-se ao simbolismo do que acabou de fazer. Ao ler, você direcionou o que queria deixar de ser um hábito. Ao cortar a maçã, simbolicamente você está eliminando o que está fazendo seu corpo apodrecer. Ao comer a fruta, você transforma em vida o que poderia ser em pouco tempo apenas um lixo.

Encerre a atividade com a determinação de efetivar o que realizou simbolicamente no ritual. Faça uma oração, como o salmo 12, que auxilia a quem quer deixar um hábito nocivo ou um vício.

A TEMPERANÇA: O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A carta da Temperança tem ligação com todos os líquidos do corpo, principalmente o sangue. Ela indica na saúde uma facilidade para deixar fluir a energia, embora também traga o aviso para investigar o sistema imunológico, que é o responsável pela defesa do organismo humano. Esse último tema: as defesas do corpo, foi o escolhido para compor o passo que é dado por esse Arcano na caminhada para a saúde perfeita.

O sistema defensivo do corpo humano é admirável. Em muitas pessoas que morreram de acidente, depois de autopsiadas, se descobriram marcas de doenças que elas nunca chegaram a demonstrar em vida. A capacidade que o organismo do homem tem de se regular e de se auto curar precisa ser bem entendida e apoiada pela confiança de que o corpo é capaz de dar conta dos invasores que tentam sabotá-lo. A imunologia é a ciência que estuda os mecanismos de defesa do corpo humano.

A primeira linha de defesa do corpo é externa, ela atua para impedir a entrada de organismos como as bactérias e vírus. Na lágrima, na saliva, na

pele existem antibióticos naturais que liquidam os inimigos.

Se um invasor ultrapassa as primeiras barreiras e chega ao interior do corpo, vai se defrontar com outras defesas, que levam ao campo de batalha os leucócitos (os glóbulos brancos), os linfócitos (células do sistema linfático) e os macrófagos (células gigantes). Esses são os soldados do nosso organismo, que devoram os invasores.

Algumas condições impedem ou dificultam a natural disposição do sistema imunológico para as lutas que ele tem que enfrentar. O frio, a umidade, o calor, o excesso de trabalho, as preocupações, a raiva, a angústia, a ansiedade e outros problemas, inclusive os que são trazidos pelos maus pensamentos, estão entre os vários fatores que enfraquecem o sistema imunológico.

O stress, a palavra inglesa que define a situação de extrema pressão e esforço, está sendo cada vez mais responsabilizado pelo início das disfunções físicas do organismo. A pressão faz com que todo o ser reaja, buscando se defender. As glândulas hipófise e suprarrenais são as comandantes da defensiva. Para manter o corpo em equilíbrio, elas produzem hormônios em excesso. Com a continuação da situação de stress, isso não basta e o sistema de defesa cede, instalando-se, então, a doença. As causas aparentes das doenças, como uma infecção ou uma intoxicação, não são na verdade sua causa primeira. A verdadeira causa das doenças seriam as situações de stress, que causam os desequilíbrios hormonais.

Parece que mais uma vez se pode ter a certeza de que apenas uma vida equilibrada em todos os seus aspectos, em que se valoriza o amor, a moral, o trabalho produtivo, é capaz de trazer a saúde perfeita.

Ainda dentro do tema, está bem colocado falar sobre outra defesa que se deve dar ao corpo. A imunização artificial trazida pelas vacinas é de suma importância, principalmente quando se vive num país com tão precárias condições de saneamento. Doenças como a varíola, difteria, tétano, coqueluche, poliomielite, tuberculose e sarampo podem ser evitadas com vacinas. Não vacinar uma criança é ser cúmplice de um crime contra a vida; não ajudar às pessoas menos favorecidas, ensinando sobre a importância de vacinar seus filhos, é fugir do dever de atuar na comunidade que todo homem tem.

Apesar de salvar muitas vidas, a prática da vacinação não pode combater todos os males. Não há vacina contra as doenças do metabolismo nem contra as doenças hereditárias, por exemplo. E contra os maus hábitos,

então? O pobre corpo luta muitas vezes sem ter como aliado nem mesmo seu próprio dono, pois com descasos e agressões, o homem é o pior inimigo de si mesmo. Come demais, bebe e fuma, não preza sua higiene física nem mental.

Vamos sugerir uma atividade que será como uma vacina, pois ela está destinada a promover a grande imunização que vai trazer, através da energia mental e dos comportamentos corretos, mais capa cidade para que seu corpo afaste qualquer doença que o ameace.

Você vai precisar de um copo com água pura, potável. Separe também uma vela e a carta da Temperança. Vá para um local tranquilo, onde possa ouvir música relaxante, mas veja que vai precisar mais tarde jogar um pouco d'água na terra, por isso, se não mora numa casa, leve junto consigo uma vasilha com um pouco de terra ou um vaso de planta.

Sente-se ou, melhor ainda, deite-se para ouvir música. Aproveite para relaxar completamente, escapando de todas as pressões que estiver sofrendo. Se você já tem alguma técnica de relaxamento que costuma usar, ótimo, use-a. Se não tem, comece por acalmar a respiração e vá aos poucos mentalizando parte por parte do corpo e soltando as tensões que ali se alojaram. Liberte-se também das emoções que criam muita angústia, medo e insegurança. Sempre que sentir um sufoco na garganta, sopre. Sentindo sono, pode dormir um pouquinho.

Mais tarde, bem solto e livre dos pesos, comece a parte da concentração mental no objetivo determinado. Coloque à sua frente o copo com água e por cima, tampando-o, a carta da Temperança. Estenda suas mãos sobre ele e mentalize que a energia da carta, mais a que vem do alto e flui através das suas mãos, são capazes de dotar a água de uma potência curadora única, que fará com que seu mal se desfaça. Fique assim por mais ou menos uns dois minutos. Respire profundamente e beba a metade da água. O resto, verta sobre a terra, de modo que ela flua para toda a humanidade.

Você pode energizar também desta forma a água que vai dar para uma pessoa doente beber.

Termine com uma prece íntima, de agradecimento pela graça da saúde que já recebeu.

O DIABO OU A PAIXÃO: VÍCIOS E PROTEÇÃO ESPIRITUAL

Uma carta bastante pesada, esse Arcano tem alguns significados

negativos, que gostaríamos de deixar de lado. Mas como virar as costas ao que nos agride todo momento, como abandonar a miséria humana que ele representa? Essa lâmina mostra o que vem com uma bela e sedutora aparência, mostrando um lado bonito para ofuscar seu lado esquerdo feio e deprimente. O Mal existe? Se você acha que sim, sabe porque já esteve em contato com ele. Se disse que não, é porque esteve, até agora, graças a Deus, longe da sua mão.

Até bem pouco tempo atrás acreditei que para afastar o Mal era apenas necessário virar-lhe as costas. Para grande parte das pessoas isto ainda é uma verdade efetiva. Mas para aquelas que, enfraquecidas, já foram atingidas pela maldade só há um caminho: opor ao Mal uma força igualmente poderosa, mas em maior quantidade, que acabe por destruí-lo.

Quando se opõe ao Mal, o Bem, na mesma medida e força que ele tem, o que se consegue é apenas neutralizá-lo, criando um momento de inércia. Para se conseguir efeitos, é necessário que a quantidade de Bem seja muito maior e que a força com que se faz as obras do Bem seja muito intensa, capaz de superar o oposto: o Mal.

Não há armas mais fortes que o amor, a fé e a oração. Estas, aliadas à caridade, transformam a vida, afastando o mal. Escolhemos esse tema pela importância que tem para aqueles a quem não resta mais nenhum caminho e que precisam achar socorro para ter as forças renovadas em sua batalha. Quando o problema é um vício, a própria pessoa está privada de capacidade física e mental para reagir, alguém que o ame é que deve empreender a luta contra o Mal.

Seja qual for a religião professada, vá ao templo de sua fé para obter socorro. Acredite que tudo irá se corrigir, renove sua fé em Deus sem esmorecer, dia após dia. Ore com muita devoção, objetivando fazer das suas palavras uma realidade. As leis básicas da prece são: pedir diretamente a Deus, não duvidar de que será atendido, renovar o pedido até alcançar a graça, agradecer sempre o bem recebido, antes mesmo que esteja realizado.

Um vício começa a se infiltrar em nossa mente através de ideias que são sugeridas de modo muito sutil. Os conceitos culturais de que é moderno, dá prazer, todo mundo faz isso, não tem nada demais, se você é meu amigo tem de fazer como eu e outros mais, empurram e derrubam as proibições, se a educação não foi capaz de convencer. Quando há pouca força espiritual para enfrentar a poderosa força negativa que está atuando, é fácil abandonar o bom senso e romper as frágeis defesas que impediam a

aproximação.

Um viciado é uma pessoa doente e quase sempre ele faz sua família adoecer também. Procurar uma ajuda profissional para um apoio nas piores fases é um recurso essencial, pois reforça as estruturas pessoais e vai permitir descobrir muito sobre os mecanismos que levaram o viciado a esta condição.

O esoterismo considera que esse problema está sempre ligado a uma condição cármica e que, além dos recursos usuais, é preciso criar barreiras contra o mal, pois seres de um plano inferior estão sempre prontos a agirem assim que encontram uma fragilidade. Como já citamos, a fé e a oração são um primeiro socorro, capazes de darem alívio imediato e, mais tarde, com a perseverança, podem afastar todas as más energias, libertando. O amor deve ser demonstrado constantemente e embora não seja indicado demonstrar indulgência pelos atos do viciado, reafirmar o amor é sempre importante.

Já que estamos usando as cartas do Tarô e sua energia, vamos propor um trabalho com elas para afastar qualquer tipo de má vibração, principal mente aquela que acaba levando ao vício. Você vai se parar as cartas: o Diabo, a Força, a Estrela, o Carro e o Mundo. Vá para um lugar tranquilo, onde possa se isolar por mais ou menos meia hora, levando lápis e papel.

Sente-se de frente para o Norte, com a carta do Diabo bem à frente, deixe as outras quatro ao lado, ao alcance de sua mão. Olhe por um instante para a lâmina do Arcano XV e feche os olhos. Imagine agora como é a má energia que está fechando seus caminhos, se ela tem forma na sua mente e se você pode sentir quando ela está mais atuante. Perceba qual é a consequência que esta negatividade está apresentando neste momento da sua vida. Se conseguir estabelecer esses itens, escreva no papel. Caso não possa, isso não é essencial. Coloque o papel debaixo da carta do Diabo e deixe-a a partir deste instante com o desenho oculto.

Pegue a carta do Carro e coloque acima da carta do Diabo, na posição Norte. A carta do Mundo será colocada na posição Sul, a da Estrela na posição Oeste, ou seja, à esquerda da carta do Diabo. Por último, a carta da Força ficará à direita, na posição Leste. Assim rodeada pelos quatro lados com energias mais poderosas, a força da lâmina começa a ser bloqueada. Com sua mente, passe agora às tarefas de afastar e limpar.

Fixe a carta do Carro e determine-se a harmonizar melhor suas duas grandes forças Yin/Yang, dando mais atenção ao modo como está

governando seu corpo e sua mente. Respire fundo, para absorver bastante prana. Essa carta é muito positiva, mas ela quer que haja ação, por isso não adianta ficar só nas boas intenções e projetos. Resolva logo fazer algo de concreto para começar em seguida.

Passe depois para a carta da Estrela, que está à esquerda, que é por onde o Mal nos chega. Nesta posição, a carta tem a finalidade de anular e suavizar com as mais puras energias da Natureza o que é feio na negatividade, pois afinal a Estrela é a carta da beleza. Inspire e expire neste instante com mais suavidade, bem calmo e em harmonia com seu lado sensível. Mentalize que vence o Mal através de rios de bondade que fluem de você para a humanidade. Abra as mãos com as palmas voltadas para cima e faça o gesto de quem dá.

Fique ligado a cada uma das lâminas do Tarô pelo tempo que achar necessário para sintonizar e colocar em movimento as energias dentro de você. É algo muito individual, por isso não sugiro quantos minutos isso pode durar.

A próxima carta é a Força, que está à direita, onde temos nossa defesa. Olhe bem para este Arcano e vá mentalizando que está sendo reforçado por sua energia. Abra bem as palmas das mãos para receber força, inspire e expire profundamente. Se você se concentrar de mais, pode ficar um pouco tonto, mas isso passa logo.

Por último, está na posição Sul a carta do Mundo, que simboliza a perfeição. Termine seu exercício, concentrando-se nela, com as mãos postas como em oração. Imagine que pode alcançar um ponto de completa harmonia dentro do Mundo que habita, desde que respeite seu corpo e sua mente como um dom de Deus.

A TORRE OU A FRAGILIDADE: O SOCORRO VEM DO ESPÍRITO

Como carta que simboliza a fé, esta lâmina está muito ligada, no caso da saúde, à cura da alma. As doenças espirituais, que acabam por ter manifestações físicas, só podem ter sua solução quando o homem trata seu interior divino.

Em 1930, na Inglaterra, um médico deu início a uma pesquisa das doenças através de um enfoque espiritual, onde considerava os estados de

desarmonia da alma e não os sintomas físicos. Seu nome, Edward Bach, hoje é mundialmente conhecido, pois ele criou um sistema de tratamento muito interessante e inovador.

A base da terapia do Dr. Bach são seus remédios florais, que abrem os canais para a percepção interna, eliminando aos poucos a causa do mal físico. As flores que são usadas para produzir os 38 remédios foram escolhidas por terem qualidades capazes de se afinar com a alma humana.

Há muitos médicos que trabalham com os remédios florais, mas o criador do método sempre afirmava que é também muito interessante que o próprio doente se perceba e possa determinar por si qual o floral que poderá ser utilizado. Para aprender mais sobre este tema, existem livros excelentes, que podem abrir o caminho para quem deseja mais conhecimento sobre os florais de Bach. Lembro, todavia, que nossa lei não permite que ninguém, além dos médicos, prescrevam remédios.

Quem estuda Tarô e estabelece as relações que as cartas têm com os estados da alma, vai encontrar muita ligação entre os remédios e os arquétipos das cartas. Não é uma fantasia, pois é bastante fácil perceber as semelhanças. Vamos colocar nossa codificação para essas igualdades, talvez você possa utilizá-la não como um sistema de diagnóstico, mas como uma forma de assimilar melhor o que cada remédio representa.

CARTAS DO TARÔ E REMÉDIOS DO DR. BACH:

O MAGO ou O PRESTIDIGITADOR: este Arcano pode ser relacionado ao floral CRAB APPLE, pois este remédio capacita a pessoa a admitir a imperfeição e a perceber o global, em vez de se perder em minúcias.

A PAPISA ou A SACERDOTISA: como esta carta mostra mais de um aspecto, há três florais que podem estar ligados a ela: CERATO (dá mais intuição e confiança em si), CHICORY (ajuda a amar sem egoísmo, como uma mãe) e RED CHESTNUT (para pessoas muito preocupadas com os seus entes queridos, superprotetoras).

A IMPERATRIZ: os defeitos que esta carta representa podem ser anulados com dois florais: CHERRY PLUM (para quem tem os nervos à beira de um colapso) e HOLLY (para os que têm inveja, ódio, raiva, desconfiança e ciúme no coração).

O IMPERADOR: essa carta também mostra muitos defeitos de

personalidade que podem ser corrigidos pelos florais: BEECH (cura a intolerância e ensina a respeitar a individualidade), HEATHER (ensina a ouvir os outros), IMPATIENS (dá paciência e delicadeza) e VINE (ensina que ser líder não é ser dominador).

O PAPA ou O HIERARCA: como Arcano de experiência que vem com a idade, podemos estabelecer relação com os florais: CHESTNUT BUD (ativa a mente lenta e ajuda a aprender com as experiências) e WALNUT (liberta do passado, ajuda aos aposentados e na menopausa).

O NAMORADO ou A ESCOLHA: essa carta fala das decisões que causam conflitos emocionais. O floral que trata dos indecisos, daqueles que vacilam entre dois caminhos, é SCLERANTHUS.

O CARRO ou O TRIUNFO: essa carta mostra uma vida muito dirigida, em que as tensões causam desequilíbrio das energias. Há dois florais que podem ser associados a esse tema: HORNBEAM (trata do cansaço da mente e depois de alguma doença ou transformação interna) e OLIVE (trata a exaustão total, corpo, mente e espírito).

A JUSTIÇA: esse Arcano representa um princípio de rigidez e alguém extremamente correto. O floral que pode ser ligado a ele é ROCK WATER (que ajuda a não ser tão perfeccionista, nem dogmático, desfazendo os rígidos esquemas internos).

O ERMITÃO ou A SOLIDÃO: a carta representa uma pessoa isolada e triste, que pode ser ligada a dois florais: WATER VIOLET (ajuda a se aproximar dos outros e ser mais gentil) e WILLOW (afasta a amargura, ajuda a conhecer seu karma e dá mais positivismo).

A RODA DA FORTUNA ou O KARMA: como símbolo do movimento, esse Arcano pode estar relacionado com os florais que se ligam a esse tema: VERV AIN (modera o entusiasmo excessivo, ajuda o hiperativo a relaxar, afasta o fanatismo) e WHITE CHESTNUT (acalma os pensamentos, equilibra a hiperatividade mental, clareando a cabeça).

A FORÇA ou A PERSUASÃO: essa carta está relacionada com a força e com seu controle interno. O floral OAK ajuda a quem está desgastado, pois faz mais do que pode e nunca descansa, além de dar coragem para enfrentar as lutas da vida, sem carregar os fardos alheios.

O ENFORCADO ou O APOSTOLADO: um Arcano que mostra o peso dos impedimentos. Há alguns florais que podem ser relacionados com ele: CENTAURY (ajuda os passivos a serem mais determinados), GORSE (afasta o desânimo e dá esperança), LARCH (elimina o complexo de

inferioridade) e WILD ROSE (ajuda os resignados a renovarem sua ambição).

A MORTE ou A IMORTALIDADE: essa lâmina mostra os momentos de crise, que podem ser superados pelos florais: STAR OF BETHLEHEM (adapta o sistema nervoso e permite rápida recuperação) e SWEET CHESTNUT (permite o renascimento após a morte do pequeno ego, faz acreditar numa mudança radical para melhor).

A TEMPERANÇA: como carta de continuidade, talvez seja interessante associar esse Arcano ao floral MIMULUS, pois ele está indicado para momentos de muito medo, que causam uma parada no fluxo da energia.

O DIABO ou A PAIXÃO: essa lâmina mostra a tentação e o erro, que podem causar arrependimento. O floral PINE está indicado para quem se autocensura e está cheio de sentimento de culpa, pois ele ajuda a perdoar-se e a esquecer o passado.

A TORRE ou A FRAGILIDADE: uma carta que mostra atos do destino, acontecimentos difíceis de enfrentar. Dois florais podem ser úteis para esses momentos: GENTIAN (ajuda a conviver com os problemas, facilitando a sua superação) e ROCK ROSE (nas situações de medo e de emergência).

A ESTRELA: uma carta de arte, beleza e esperança, esse Arcano pode ser ligado aos florais que ajudam a estar mais próximo dessas energias positivas. Eles são: AGRIMONY (dá otimismo e discernimento para ver tudo na luz certa) e CLEMATIS (dá pensa mentos mais práticos e criatividade aos escritores e artistas).

A LUA ou A NOITE: uma carta relacionada com as fantasias, ilusões e desconhecido, a Lua pode ser relacionada com os florais: ASPEN (que trata dos medos indefinidos e das ilusões que a mente cria) e MIMULUS (trata de medos gerais, da ansiedade, da timidez, dando mais coragem).

O SOL ou A LUZ: essa lâmina traz uma luz que ilumina o coração. Um floral, MUSTARD, está indicado para dar à alma mais alegria, felicidade e luz, pois ele trata a melancolia e o luto.

O JULGAMENTO ou O DESPERTAR: o passado e as responsabilidades fazem, às vezes, cobranças pesadas, que essa carta representa. Dois florais estão relacionados com tais temas: ELM (para quem

está sobrecarregado de responsabilidades, que se sente sem forças para realizar as tarefas) e HONEYSUCKLE (para quem não se integra ao presente, pois vive no passado, essa carta ajuda a renascer).

O MUNDO ou O UMBRAL: como Arcano da perfeição, relacionamos a essa carta o remédio floral que dá um socorro nas emergências, RESCUE. Ele é um composto formado por cinco florais e faz voltar rapidamente o sistema energético ao normal.

O LOUCO ou O ADEPTO: essa carta mostra aquele que vai sem destino. Podemos associar a ela o floral WILD OAT, que ajuda a quem está sem rumo, indefinido, pois não sabe o que quer na vida. Ele dá a capacidade para se desenvolver e aproveitar as suas capacidades.

A ESTRELA: A ARTE PODE CURAR

Essa carta representa um passo importante na caminhada para a saúde perfeita. Ela está ligada à beleza e à arte, dons que os deuses oferecem a poucos escolhidos. Embora a capacidade criativa esteja limitada a quem recebeu o dom, a possibilidade de usufruir das obras é um privilégio de todos.

Há duas formas de terapia, cada vez mais utilizadas, que usam elementos da arte para curar. São a musicoterapia, que faz dos sons seu recurso terapêutico, e a cromoterapia, que emprega as cores para tratar.

MUSICOTERAPIA

A musicoterapia tem uma aplicação bastante eficaz no tratamento de problemas como autismo, neuroses, asma, depressão e colabora para tranquilizar pacientes em trabalho de parto. O terapeuta que utiliza a música escolhe, após alguns contatos com o paciente, quais as peças musicais que devem ser ouvidas. Ele vai selecionar entre músicas que relaxam, que estimulam, que tranquilizam ou que tonificam.

Já é possível encontrar livros sobre esse tema e aquele que se interessa por usufruir dos benefícios dessa técnica poderá também usar sua percepção para escolher o que mais fala ao seu interior, se gundo seus objetivos.

A música dos grandes mestres sempre é a mais perfeita e a preferida pelos terapeutas, mas uma outra linha musical, chamada NEW AGE, expressa a consciência do homem de hoje, que está mais integrado ao Universo. Essa música está ganhando terreno, pois parece conduzir a estados

mentais muito elevados.

Para experimentar o que a musicoterapia pode fazer por você, sugiro uma atividade que vai reproduzir uma sessão de terapia. Você vai precisar de um aparelho de som, uma fita ou disco com uma música calma e, se possível, um fone de ouvido.

Isole-se para não ser interrompido, pois isso cortaria seu momento e sua concentração. Talvez seja interessante evitar muita luz no ambiente. Se quiser, faça uma contagem das suas pulsações. Comece com um pouco de respiração, até se sentir em harmonia. Coloque, então, a música e os fones nos ouvidos. Deite-se e feche os olhos. Evite reter os pensamentos que surgem na mente, deixe-os passar, ligando-se cada vez mais à música que está escutando. Use a inspiração profunda para absorver a energia e distribua por todo o corpo a paz que o invade.

O tempo desta atividade varia entre 15 e 30 minutos, de acordo com sua vontade e as músicas escolhidas. Como esse exercício visa relaxar, podemos sugerir Sonata ao Luar de Beethoven, Sonho de amor de Liszt, Clair de Lune de Debussy.

Quando terminar, refaça a contagem das suas pulsações, você irá perceber que elas diminuíram sob o efeito relaxante da música.

CROMOTERAPIA

O uso da cor como ciência de cura é pesquisado pela medicina atual, pois é simples e fácil de aplicar. Uma teoria fala que as cores interferem, com suas vibrações, na aura humana, promovendo correções e estimulando sua energia. Outra linha defende a tese de que essa influência se dá através do sistema nervoso.

A cor VERMELHA é a de vibração mais baixa no espectro. Sua qualidade de revitalização é intensa, pois ela produz calor. O vermelho é a cor do nosso sangue, a vida. As pessoas fracas, anêmicas e tristes são vitalizadas com esta cor, mas os nervosos sentem-se mal sob sua ação. Se você colocar uma garrafa de água, envolvida em papel celofane vermelho no sol, essa água vai adquirir propriedades estimulantes, pois fica ativada.

A cor AZUL tem efeito oposto ao vermelho, pois ela tranquiliza e acalma, trazendo elementos de paz e amor. Ela não ativa, pois seu efeito é de passividade. As pessoas irritadas se acalmam com a cor azul e ela pode atenuar as inflamações, sedar o sistema nervoso e afastar a fadiga.

A cor AMARELA é a alegria e a luz. Seu efeito é trazer mais vivacidade e comunicação, afastando o stress, curando úlceras e outras doenças de fundo nervoso. As pessoas imaturas ou irresponsáveis devem evitar essa cor, pois ela faz ficar mais desligado do mundo dos deveres. As atividades intelectuais são beneficiadas pelo uso do amarelo.

A cor LARANJA é gerada pela mistura do amarelo com o vermelho. Essa cor estimula as emoções, por isso, quem é facilmente dominado por elas, não pode fazer muito uso desta cor.

A cor VERDE vem da mistura do amarelo com o azul. Ela pode ser uma cor fria ou uma cor quente, pois vai depender da quantidade das cores que a compõem. É a cor da estabilidade, da esperança, da tolerância, da perseverança e do sossego. O verde faz bem ao sangue e aos nervos. Quem tem pouca memória pode usar esta cor, assim como os desatentos, pois ela vai dar mais firmeza e atenção.

A cor VIOLETA é a mais perfeita, pois conserva bem as qualidades das cores que a formam: o vermelho e o azul. É a cor da espiritualidade, atua fortemente sobre o psiquismo. O uso desta cor acalma os que sofrem de insônia, melhora a visão e facilita a digestão. Todos que estudam e trabalham com temas do astral devem se fortalecer com a luz violeta.

Outras cores, como o branco, o cinza, o marrom e o preto podem ser usadas, mas como são menos comuns, deixamos de comentá-las.

A aplicação das cores, para efeito terapêutico, é feita através de um feixe de luz com a cor que está indicada para o problema. Quem não tem acesso a este tipo de recurso, usado em clínicas especializadas, pode obter os mesmos benefícios mentalizando a cor em exercícios de meditação, usando roupas com esta tonalidade e mantendo perto de si objetos da cor.

A LUA OU A NOITE: AS DOENÇAS MENTAIS EA OBSESSÃO

Essa carta tem uma ligação muito forte com a mente em esta dos de perturbação, pois ela fala das fantasias e das ilusões. É uma lâmina que mostra sensibilidade, mediunidade acentuada e facilidade para penetrar o lado oculto.

As doenças mentais estão relacionadas com a Lua desde tempos perdidos, tanto que alguém fora de seu equilíbrio é chamado pelos outros de

lunático. Já sabemos que há muitas causas que fazem a mente adoecer, mas a mais assustadora delas é a chamada obsessão. Esse tema, muito polêmico, é por muitos estudiosos considerado a principal causa dos distúrbios mentais. Vários psiquiatras e psicólogos, que não conseguiram achar uma explicação dentro dos conhecimentos acadêmicos para muitos dos problemas que tinham nas mãos, acabaram aceitando a teoria da obsessão, que qualquer espírita sabe verdadeira.

O que é a obsessão? Allan Kardec, o Pai do Espiritismo, considera que é uma ação de um espírito mau sobre um indivíduo, fato que pode influir na moral e chegar a perturbar completamente o organismo e as faculdades mentais da pessoa afligida. Assim, toda vez que alguém exercer uma pressão mental negativa sobre outrem, estará definida a obsessão.

A forma mais comum de obsessão é a exercida por um espírito desencarnado sobre outro encarnado. Quase sempre há uma ligação com fatos passados e vingança. É uma manifestação de ação e reação, a lei da causa e do efeito: o karma. Quem está sofrendo hoje, fez sofrer no passado, acreditam os espíritas.

Deixando de lado as teorias, que podem gerar muita discussão, vamos ao que mais nos interessa: como lidar com o problema de modo prático. Mesmo que você não acredite em reencarnação, tem que concordar que algumas pessoas vivas podem causar obsessão sobre outro vivo e isso é muito mais comum do que se pensa. O que complica ainda mais um quadro de obsessão, é que logo depois das perturbações mentais, surgem as físicas, que acabam por minar o corpo também.

Como fazer para ajudar a quem está sendo vítima de uma obsessão? A maior ajuda aqui seria da própria pessoa, pois foi ela, que de forma consciente ou inconsciente (é o mais comum), abriu as portas para o intruso. Toda atitude negativa dá espaço para que as defesas baixem o escudo. Quem tem revolta, medo de viver, depressão, tristeza, desânimo, falsidade, egoísmo, impaciência, inveja, avareza, preguiça e outras emoções desse calibre, sintoniza com espíritos de uma vibração inferior e fica vulnerável. Seria extremamente positivo perceber e corrigir, na medida do possível, esses desvios de conduta.

Numa ocasião de extremo desgaste físico, causado por stress, doença com hospitalização, morte de um ente querido, também há pouca defesa espiritual. Sem falar no perigo que correm as pessoas que fazem uso de álcool, maconha, cocaína, pois tudo que altera a capacidade da mente de se

defender, abre espaço para um ente obsessor passar a dominar os pensamentos. Quem está passando por uma fase de crise ou faz uso de drogas, precisa estar alerta, para não acabar escravo de uma mente inferior. Nesse caso, visitar uma casa espírita, para receber um passe e tomar água magnetizada, assistindo à palestra que sempre é esclarecedora, pode ajudar bastante, mesmo àqueles que não querem abraçar a doutrina. Os espíritas servem a todos igualmente, sem perguntar qual é o credo que possuem.

A chave da proteção é manter uma aura forte, cujas vibrações estejam apenas sintonizadas com o que é correto. Para isso, os exercícios respiratórios e a meditação são muito apropriados. Música, cores e boa leitura também dão mais força ao corpo astral. Manter o corpo ativo, fazendo exercícios, é mais uma forma de afastar o peso da obsessão.

Orar é indispensável, quem está sofrendo a obsessão muitas vezes não pode fazê-lo, mas qualquer um pode pedir por ele. O mais importante é acreditar e persistir na oração. No Evangelho de Marcos, estão escritas as palavras de Jesus: "Estai de sobreaviso, vigiai e orai, porque não sabeis quando chegará esse tempo."

Para quem quer aprender mais sobre a obsessão, há alguns livros, espíritas ou não, sobre o tema, mas também podem ser lidos os que falam de karma, pois os dois assuntos possuem vários pontos em comum.

Na ânsia de ajudar a quem estima não arrisque sua própria integridade, fazendo exorcismos ou tentando dar conta sozinho do problema. Peça ajuda a grupos já treinados, pois é muito fácil ser também atingido quando se está ajudando. Um grupo é mais forte que um indivíduo.

A maior ajuda que se pode dar é a compreensão e uma carga enorme de amor. É preciso amar a vítima e também o espírito que a está submetendo, pois ambos são igualmente infelizes e carentes. Em nossa casa temos recebido muitas pessoas com esse problema e a experiência mostrou que o amor é uma força de valor na luta contra a obsessão espiritual.

O SOL OU A LUZ: A SAÚDE VEM DO UNIVERSO

Esse é o Arcano que simboliza a saúde na sua mais completa perfeição. Quando o corpo está ajudando a mente, participando como veículo que permite ao ser total que somos agir, existe saúde. No momento em que o corpo reclama, deve ser escutado. Quando ele falha, deve ser atendido.

Usar a inteligência para tratar o corpo, colocando em ação a poderosa força mental de que o homem dispõe, é o objetivo de uma forma de medicina, chamada medicina Ayurvédica. Uma ciência que vem da Índia, esse modo de curar trata da saúde e da longevidade, utilizando os princípios descritos no livro sagrado que é conhecido como os Vedas. Da índia, esse conhecimento se difundiu e é a base de muitas formas de tratamento que são da tradição oriental.

O sistema ayurvédico é uma aplicação da sabedoria ancestral que visa atender, além das manifestações físicas, aos aspectos psicológicos e espirituais do doente. Um aspecto importante é a ênfase dada ao retomo do homem à natureza, pois ali ele está uno com Deus.

A constituição individual é analisada a partir de três tipos básicos que são a natureza material do corpo. Ninguém é um tipo puro, mas sempre há um dos três que domina. São chamadas de DOSHAS essas características, que se denominam VATA, PITTA e KAPHA.

Com técnicas próprias, o Ayurveda trata de recuperar o equilíbrio dos doshas, mantendo o corpo saudável e harmônico. O médico precisa perceber muito bem o doente, conhecendo-o intimamente, antes de colocar o tratamento em ação. É também muito importante que o doente se empenhe no sentido de se perceber, buscando o autoconheci mento.

A medicina ayurvédica usa como recursos a alimentação certa, alguns medicamentos próprios (elaborados a partir de ervas, resinas e sais), as massagens com óleos especiais, a musicoterapia, a aromaterapia e exercícios respiratórios (pranayama).

Para estabelecer uma relação entre as energias básicas dos três doshas e do Tarô, vamos descrever as qualidades primeiras de cada um dos doshas e relacionar algumas cartas que podem estar afinadas com cada um deles. Normalmente quando alguém identifica um dosha como o seu predominante, sente também uma ligação muito grande com determinadas cartas do Tarô.

O DOSHA VATA

Esse dosha é predominante em pessoas esguias, leves, ágeis e de ossos pequenos. Seus olhos são vivos, seu apetite variável, movimentam-se muito, sofrem de insônia, têm a mente inquieta e são extremamente ativas. Falam demais e cansam-se com facilidade. Quando Vata predomina, há muita criatividade. As cartas que podem ser as sociadas à energia tipo Vata são: o Mago, o Namorado, o Carro e a Roda da Fortuna.

Para equilibrar a energia Vata, a medicina Ayurvédica usa a regularidade e a quietude: descanso, alimentação na hora certa, não deixar o estômago vazio, evitar tensões, preferir os lugares claros, tomar líquidos sempre aquecidos ou sem gelo.

O DOSHA PITTA

Esse dosha predomina nas pessoas de estrutura média. Elas têm um olhar que penetra, bom apetite, metabolismo ativo, seu sono é profundo, mas dormem pouco. A inteligência é acentuada e a sua fala é bem coordenada, com uma expressão às vezes sarcástica. Sua vida em geral não é desgastante, preferindo a moderação em tudo. Vata é o dosha mais evidente nos líderes. As lâminas do Tarô que estão mais associadas à energia tipo Pitta são: a Imperatriz e o Imperador, o Carro, a Força.

Para equilibrar o dosha Pitta, a terapia ayurvédica usa a moderação e a beleza: lazer, descanso, meditação, líquidos frios, observação da natureza, comer menos, ambientes frescos, evitar os estimulantes.

O DOSHA KAPHA

As pessoas grandes e pesadas possuem a predominância do dosha Kapha. Elas não têm muito apetite, mas estão sempre comendo. Dormem demais, pois seu sono é pesado. Falam com calma, sua memória é boa e a inteligência é receptiva, embora lenta. O temperamento é tolerante e paciente. Quando desarmônico, o tipo Kapha é possessivo, invejoso e ambicioso em excesso. As cartas do Tarô que mostram ligação, que permite associá-las à energia Kapha são: a Papisa, o Papa e, em alguns aspectos, a Justiça.

Para equilibrar o dosha Kapha, a medicina Ayurvédica usa estímulos diversos: exercícios regulares, controle do peso, aquecimento, evitar os adoçantes, massagens e muito carinho nas horas de dificuldade.

Se você se interessou por esse tipo de terapia, muito atual e ao mesmo tempo tão antiga, vai poder aprender muito mais se puder ler sobre esse assunto. Há excelentes livros, que descrevem até mesmo os tratamentos com detalhes.

O JULGAMENTO OU O DESPERTAR: UM CHAMADO PARA O RENASCER

O Arcano XX traz duas ideias principais: cobranças e renascimento. Para o passo que essa carta representa na caminhada para a

saúde perfeita escolhemos o tema do renascer, pois ele tem uma força redentora muito intensa, que vai trazer mais alegria e vida a todos os que sintonizarem com sua energia.

Amor é muitas vezes confundido com uma relação cheia de posse e dependência. O que começa muito livre e intenso acaba sendo limitado por leis e deveres que acabam colocando o indivíduo na situação do homem que está na carta: preso e anulado em suas energias vitais (observe que na maior parte dos Tarôs ele aparece enterrado até a cintura, o que é uma alusão clara à falta de uso das forças sexuais também).

Isso é verdadeiro em todos os tipos de amor e a família é a campeã das limitações. Mãe, pai, filhos... que relações complicadas e repressoras! Não é de admirar que de repente uma pessoa sinta que já está meio morto. Daí é um passo para ficar doente e acabar morrendo de verdade. Antes que isso aconteça, há a oportunidade que o renascimento oferece.

Alguns terapeutas já usam essa técnica com sucesso; outros, nem tanto. Renascer é não matar o passado, mas neutralizá-lo no presente. A carta da Morte fala de cortes radicais, que eliminam de vez tudo o que é negativo, sem deixar nem vestígios. A carta do Julgamento não é radical. Ela mostra mudanças muito rápidas, mas não trata de eliminar o passado, que a pessoa quer conservar, desde que seja em outras bases.

Ser livre com consciência e mudar, mudando tudo ao redor, são os objetivos desse despertar. Eu não consigo que alguém perca o hábito de gritar, gritando mais ainda. Posso conseguir corrigir quem fala gritando, se eu falar tão baixo que ele pare de gritar para me escutar e mostrando claramente que não quero ouvir gritos, virando- lhe as costas. São as alterações nesse nível mais sutil que o Julgamento traz. Pense bem se quer efetuá-las, pois dá bastante trabalho. Cortar como se faz com a carta da Morte é bem mais simples, mas esse corte só é solução quando não há mais amor. Quando existe amor, a opção mais certa é renascer.

Vou sugerir uma atividade, mas ela não será a única para promover seu despertar. Ela serve como ponto de partida simbólico de um renascimento. O resto virá dia após dia, mas acredite: se você muda, tudo ao seu redor se transforma junto.

Você vai precisar de bastantes almofadas ou travesseiros, pois vai ter que ser enterrado por eles. Se não tiver o suficiente, use também cobertores, lençóis, toalhas e peças de roupa pesadas, como casacos e jaquetas. Separe a carta do renascer, lápis e papel.

Vá para um local isolado. Sente-se e respire profundamente, até conseguir ficar bem relaxado. Quando se sentir em harmonia, fique por mais ou menos três minutos olhando para a carta do Julgamento. Esvazie a mente. Não detenha os pensamentos que surgem neste instante, deixe-os passar e mantenha-se concentrado apenas na energia da carta.

Terminando de sintonizar a lâmina, comece a analisar quais são os aspectos físicos, espirituais e emocionais que estão sendo anulados por sua condição de vida, principalmente aqueles que são provenientes de pressões ou cobranças familiares. Use o papel e o lápis para fazer uma lista completa de tudo o que puder se lembrar. Mais tarde você poderá acrescentar alguma coisa que esquecer. Ao dar por terminada essa tarefa, leia item por item e tente perceber dois lados importantes de cada um:

1 - em que você colabora para manter as coisas como estão, pois há certamente passividade ou, no mínimo, acomodação da sua parte, caso contrário, seria uma situação passageira.

2- o que pode ser feito, em termos de mudança de comportamento, para deixar de aceitar a condição atual que lhe desagrada.

Ao dar a lista por finda, faça uma leitura, para perceber o global, e corrigir, acrescentando o que quiser. Coloque essa lista sob a carta do Julgamento.

Escureça o mais que puder o ambiente e deite-se. Você vai usar as almofadas e os cobertores para ficar completamente "enterrado" por eles. Num dia de calor vai ser um pouco sufocante, deixe essa atividade para um dia mais ameno.

Fique de olhos fechados, bem quieto, sob as almofadas. Quando se sentir pronto, mexa as mãos, apenas abrindo e fechando os dedos. Afaste depois o que está sobre sua face e respire profundamente. Mexa a cabeça para um lado e para o outro, movimente os ombros. Sinta bem as costas e com um movimento suave, sente-se. Mantenha os quadris e as pernas ainda cobertos. Respire mais um pouco, sinta o ar energizando e dando força. Pense nos seus órgãos sexuais e expire ao mesmo tempo que contrai o ânus. Mantenha o ânus contraído por alguns instantes, com o pulmão vazio. Inspire e repita por mais duas vezes. Isto vai ajudar a tomar consciência dos órgãos sexuais e posicioná-los corretamente.

Levante-se vagarosamente e estique-se bem, como uma planta que sai da terra. Estenda os braços para o alto, como se quisesse alcançar o céu, alongue-se o mais que puder. Mentalize que acabou de renascer e que sua

nova personalidade está pronta para ajudar nas alterações que se fazem necessárias. Termine o exercício com uma profunda inspiração, com as palmas da mão abertas.

Continue dia após dia renascendo e mudando o mundo ao seu redor, não se assuste quando encontrar uma estrutura mais rígida que lhe faz oposição. Afinal, quem resolveu mudar foi você e algumas pessoas não estão em sintonia com seus objetivos. Não desanime e persista, o esforço sempre recompensa.

O MUNDO OU O UMBRAL: SEU CORPO É UMA PARTE DO UNIVERSO

Essa é a melhor carta do Tarô. Ela transmite a perfeição total, de uma forma que traz, além da matéria, o espiritual e o emocional perfeitamente alinhados e harmônicos. Para a saúde é a melhor condição imaginável.

Esse é estágio final da caminhada, o ponto onde queremos terminar. Crescer, viver e morrer em sintonia com a grande força cósmica, fazendo parte de um organismo maior e vibrante. Todo ser humano é parte do Universo, ele tem uma pequena parcela da estrutura universal para atender. Negligenciá-la ou desprezá-la é um crime contra Deus.

O exercício para essa última etapa deve ser realizado num dia bonito, com céu estrelado. Você precisa escolher um lugar isolado, onde possa se deitar ao ar livre, embaixo das estrelas. Em cidades grandes e perigosas é um pouco difícil, mas tem de ser assim.

Leve consigo uma pequena toalha branca ou outro pedaço de pano branco (mesmo um lenço branco sem uso pode servir), vela e fósforos, um copo d'água para beber, uma flor branca e uma fruta para comer. Use roupa branca, de preferência, ou de tonalidade clara. Roupa de cor escura ou vibrante está menos de acordo com os objetivos da atividade. Antes de sair, tome um banho, não use nem maquiagem nem nada de artificial no corpo, como cremes hidratantes ou desodorantes. Perfume é até bom, principalmente se for uma essência floral.

Como vai ter que se deitar, leve alguma coisa para forrar o chão, como uma esteira ou lençol. Colchonete de espuma, borracha ou plástico não estão indicados, porque isolam a energia da terra, essencial na atividade.

No local escolhido, comece arrumando um pequeno altar, colocando a toalha no chão, a água, a vela acesa, a flor e a fruta. Se quiser acrescentar alguns outros objetos ao ritual, que sejam importantes para você, não há problema.

Tire os sapatos e fique de pé sobre a terra. Feche os olhos, estenda os braços para o alto, com as mãos bem abertas. Inspire e expire calmamente, seguindo um ritmo interno de harmonia. Quando se sentir bem sintonizado, deite-se.

Tampe os ouvidos, feche os olhos e sinta primeiramente seus ruídos internos. Perceba-os com atenção. Escute o coração, os pulmões. Depois, deixe os ouvidos livres para escutar a natureza ao redor, ainda com os olhos fechados. Sempre é melhor fazer essa atividade num horário da madrugada, quando todos já silenciaram, mas tudo isso é uma questão de condição pessoal.

Abra depois os olhos e fique olhando o céu e os astros sobre você. É importante escolher o dia certo, quando possa ver bem o brilho das estrelas. Integre-se ao cosmos, faça parte desta imensidão, sinta-se pequeno e grande. Aproveite as sensações ao máximo, deixe vir o que tiver que vir.

Quando der por concluída sua ligação com as forças cósmicas, prepare-se para a parte final do exercício, espreguiçando-se e levantando-se. Coloque a flor presa na orelha direita ou no cabelo, do lado direito da cabeça. Pegue o copo d'água na mão esquerda e de pé es tenda o braço direito para o alto. Os dedos da mão devem estar dobrados, exceto o dedo médio, que fica estendido em direção ao céu formando uma antena. Absorva a energia através do dedo e depois dirija-o para o copo, passando para a água a forca recebida do alto. Beba a água. Repita o mesmo processo de energização com a fruta e coma-a.

Ainda de pé, una as mãos e faça uma prece dirigida ao grande poder cósmico, a Deus. Peça força e poder espiritual, invoque reforço astral para ser útil e poder se tomar importante fonte de renovação do mundo onde está vivendo. Se tem dom de curar, estenda os dois braços para o alto, a fim de receber mais energia para suas atividades.

Encerre com uma curvatura respeitosa.

Com esse exercício terminamos nossa caminhada. Ele pode ser realizado uma vez por ano e a época mais indicada está na data os equinócios

e solstícios. Você vai sentir qual é a hora certa de renová-lo, depois que o fizer pela primeira vez.