

1º CICLO

LIÇÃO 6

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

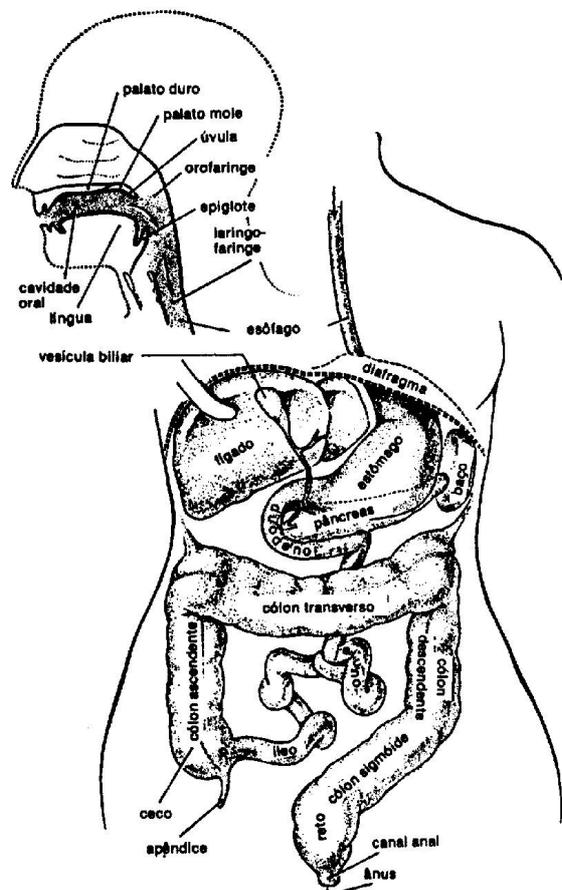
DIGESTÃO: PROCESSANDO A ENERGIA

A digestão é a função básica do aparelho digestivo, que consiste em transformar os alimentos ingeridos, por intermédio de ações mecânicas e químicas, preparando-os para serem absorvidos pelo organismo. Tendo início na boca e término no ânus, o aparelho digestivo é um longo tubo de vários metros de comprimento. Ao longo de toda extensão desse canal, vários órgãos colaboram na digestão e assimilação dos alimentos que ingerimos, bem como a excreção daquilo que o organismo repudia, classificando como inadequado para sua nutrição. Essa absorção dos alimentos se dá através de células da parede interior dos órgãos digestivos e de capilares sanguíneos e linfáticos.

Iniciando-se na cavidade oral, o tubo é composto pela boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado e grosso, além de certas glândulas de grandes dimensões e vital importância, situadas exteriormente ao tubo propriamente dito (glândulas salivares, fígado, vesícula biliar e pâncreas), que lançam suas secreções no interior do mesmo.

Boca

Está dividida em (1) **cavidade bucal**, que consiste no espaço entre as arcadas alvéolo-dentárias e as gengivas: e (2) **vestíbulo bucal**, que compreende o espaço entre as arcadas alvéolo-dentárias e as bochechas. Sua função é triturar e misturar os alimentos, através da mastigação.



Glândulas salivares

Existe grande número de glândulas salivares, já que lançam suas secreções na cavidade oral. No entanto, boa parte é de pequenas dimensões e o termo fica comumente empregado para designar as três maiores glândulas pares:

- Parótida;
- Submandibular;
- Sublingual.

A secreção conjunta de todas as glândulas é denominada saliva. Contêm sais, gases e componentes orgânicos, geralmente, alguns restos celulares e bacterianos, bem como leucócitos. Na saliva encontra-se presente duas enzimas (***ptialina*** ou ***amilase salivar*** e ***maltase***) e muco. A função do muco é lubrificar a deglutição. Sem muco, dificilmente se conseguiria engolir. A função da ptialina da saliva é a de iniciar a digestão das substâncias amiláceas e de outros carboidratos da dieta.

A saliva tem ainda diversas funções:

1. Lubrifica e umidifica a mucosa oral e os lábios, auxiliando assim a articulação da palavra;
2. Lava a cavidade oral de restos celulares e alimentos;
3. Umidifica o alimento e o transforma numa massa semi-sólida que pode ser facilmente deglutida;
4. Neutraliza a acidez na cavidade oral.

Faringe

A faringe consiste em uma câmara músculo-membranosa com formato algo cônico. Sua função é servir de passagem para os sistemas respiratório e digestivo. Quando o indivíduo respira através do nariz, a faringe conduz o ar entre as cavidades nasais e a laringe, e quando ingere alimentos, conduz o mesmo da cavidade oral ao esôfago. Portanto, cabe a ela direcionar o alimento para a via adequada através da epiglote.

Esôfago

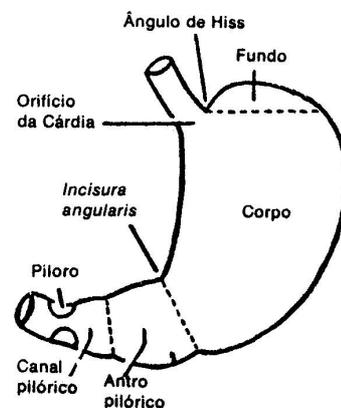
O esôfago é um tubo músculo-membranoso que se estende desde a faringe até o estômago. Apresenta movimentos peristálticos para conduzir o bolo alimentar, pois, uma vez no esôfago, o alimento distende suas paredes, o que estimula a inervação a produzir

ondas peristálticas que forçam o alimento a passar pelo resto da distância esofágiana para o estômago, em cinco a oito segundos.

O esôfago secreta somente muco. Normalmente, o alimento passa ao longo desse tubo, da boca ao estômago, em cerca de sete segundos. Esse alimento ainda não sofreu o efeito dos movimentos de mistura do tubo digestivo e, portanto, está em seu estado abrasivo. Felizmente, o esôfago é dotado de abundantes glândulas mucosas que secretam muco, o que protege sua mucosa de escoriação pelo alimento.

Estômago

O estômago constitui a porção consideravelmente dilatada do tubo alimentar, que se situa entre o esôfago e o intestino delgado. Anatomicamente, está dividido em **fundo**, que é a porção situada acima de uma linha horizontal traçada através da extremidade inferior do esôfago; o **corpo**, que representa aproximadamente 2/3 do restante; e a porção distal do órgão que constitui o **antro pilórico**, o **canal pilórico** e o **piloro**.



O estômago atua como um reservatório, função esta que é facilitada pela elasticidade de suas paredes que podem distender-se para proporcionar uma capacidade de cerca de 1ℓ a 1,5ℓ.

O estômago desempenha sua função digestiva graças à ação do suco gástrico secretado pelas células das glândulas situadas em sua membrana mucosa. Essas glândulas secretam muco, a enzima digestiva *pepsinogênio* e o ácido clorídrico. Outras duas enzimas são: a *renina*, que coalha o leite, e a *lipase* gástrica, que desdobra as gorduras, mas são secretadas em quantidades tão reduzidas que sua importância é quase nula.

As secreções gástricas iniciam a digestão das proteínas que, através do ácido clorídrico, ativa pepsinogênio para formar a *pepsina* – enzima da digestão das proteínas. O muco lubrifica e protege a parede gástrica, já que é nesta região onde as escoriações da mucosa gástrica têm maior probabilidade de ocorrência, devido aos fortes movimentos

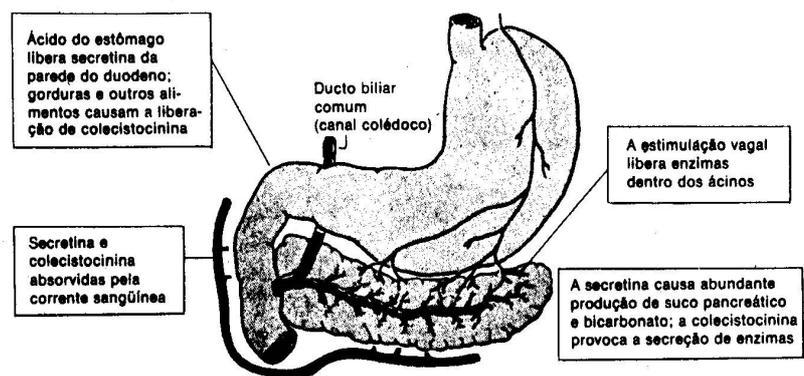
peristálticos. Na ausência de muco, podem ser produzidos buracos na parede do estômago em poucas horas. Esses buracos são as úlceras gástricas.

O estômago atua, ainda, como um eficiente misturador através de seus movimentos musculares. Com o auxílio das enzimas, o movimento do estômago transforma seus conteúdos diluídos em suco gástrico – um semilíquido de consistência uniforme denominado **quimo**. A quantidade de secreção gástrica é aproximadamente de 2 litros por dia.

Pâncreas

O pâncreas está localizado no abdômen na cavidade esquerda. Está dividido em **cabeça**, **colo**, **corpo** e **cauda**. A cabeça adapta-se à concavidade do duodeno; seu corpo se estende em direção ao baço, que é tocado pela sua cauda.

O pâncreas é uma glândula simultaneamente endócrina e exócrina. A maior parte de suas células produzem a secreção que é coletada e conduzida, por um sistema de ductos até o duodeno.



O suco pancreático contém muitas enzimas importantes que são necessárias ao prosseguimento da digestão do alimento que passou pelo estômago. Dessas secreções, as mais importantes são a *amilase* para digestão de carboidratos, a *tripsina* e *quimotripsina* para a digestão das proteínas e, por fim, a *lipase pancreática* para a digestão das gorduras. Por essa lista, fica óbvio que as secreções pancreáticas são tão importantes para a digestão dos alimentos.

Além das enzimas digestivas, as secreções pancreáticas contêm ainda grandes quantidades de *bicarbonato de sódio*, que reage com o ácido clorídrico levado para o duodeno com o quimo que sai do estômago, formando cloreto de sódio e ácido carbônico. O ácido carbônico é absorvido pelo sangue, onde se transforma em água, que é colhida pelos rins e eliminada se em excesso, ou em gás carbônico, que é eliminado pelos pulmões. O resultado

efetivo é um aumento do teor de cloreto de sódio, um sal neutro no intestino. Dessa forma, as secreções pancreáticas neutralizam a acidez do quimo que sai do estômago.

Fígado

O fígado é uma enorme glândula, a maior do corpo, pesando em torno de 1500 g no adulto. A maior parte do fígado situa-se na cavidade direita do abdômen, com sua superfície superior convexa adaptada a superfície inferior do diafragma em forma de cúpula. Produz a secreção denominada **bile**, que é liberada para um sistema de canais que drena para o duodeno e exerce importante função na digestão.

O fígado funciona como reservatório e regulador do conteúdo sanguíneo como, por exemplo, o teor de glicose, proteínas e lipoproteínas.

Vejamos: após uma substancial refeição de carboidratos, o nível de glicose no sangue elevar-se-ia consideravelmente se não fossem os hepatócitos que, na presença de insulina, removem o excesso de glicose do sangue e o armazenam sob forma de **glicogênio**. Ao contrário, quando o nível de açúcar no sangue começa a cair, o glicogênio é degradado a glicose, que é liberada no sangue.

A **bile** contém grande quantidade de sais biliares, quantidade moderada de colesterol e pequena quantidade de um pigmento verde, a bilirrubina, além de muitas outras substâncias de menor importância. A única substância na bile que tem importância na digestão são os sais biliares. A quantidade de bile que é secretada a cada dia é em média de 800 *ml*. Os sais biliares não são enzimas para a digestão dos alimentos, mas atuam como potente detergente. Isso facilita a ação dos movimentos de mistura intestinais na quebra dos grandes glóbulos de gordura em glóbulos menores, o que permite que as enzimas do tubo digestivo, que são hidrossolúveis, ataquem áreas maiores da superfície das gorduras e as digira. Sem essa ação da bile, menos da metade das gorduras do alimento não seriam digeridas. Muito embora a secreção de bile seja um processo contínuo, o fluxo de bile para o tubo digestivo não o é. A bile é armazenada na vesícula biliar. O fígado apresenta vários canais ligando-o à vesícula biliar e ao duodeno. Quando o alimento atinge o intestino delgado, dois mecanismos agem simultaneamente, no sentido de promover o esvaziamento do conteúdo da vesícula biliar no duodeno. O primeiro é uma resposta à

gordura e a outras substâncias presentes no quimo, fazendo com que ocorra contração da parede muscular dessa vesícula, enquanto provoca certo grau de relaxamento do esfíncter duodenal. O segundo é o peristaltismo duodenal, que envia sinais neurais de inibição do esfíncter, promovendo sua abertura.

Intestino delgado

O intestino delgado tem um comprimento de aproximadamente seis metros e não apresenta musculatura longitudinal (tênia). Seus trinta centímetros iniciais, de modo aproximado, constituem o *duodeno*. Este é fixo em quase toda extensão, seguindo um trajeto em forma de ferradura que circunda a cabeça do pâncreas para tornar-se contínuo com o *jejuno*, que constitui a porção seguinte do intestino delgado, localizada superiormente e a esquerda do abdômen. A última porção do intestino delgado é o *íleo* e está localizado inferiormente e a direita da cavidade abdominal.

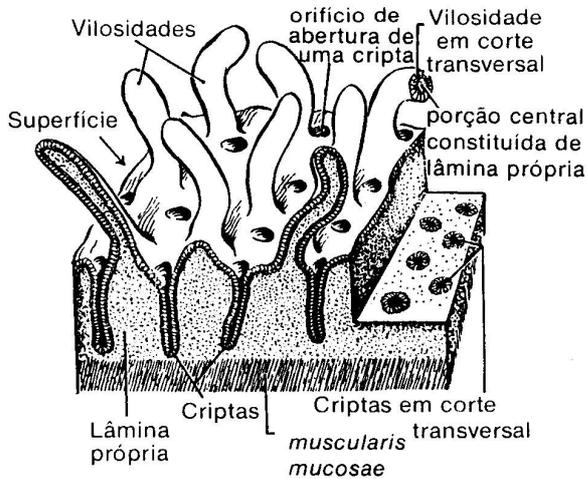
O intestino delgado possui duas funções principais:

1. Completar a digestão do alimento que se encontra em seu interior vindo do estômago;
2. Absorver, seletivamente, os produtos da digestão, que passam aos vasos sanguíneos e linfáticos intestinais.

Para desempenhar de modo eficaz sua função de absorção, o intestino delgado requer uma ampla superfície de células do tipo absorvente. O comprimento do intestino delgado auxilia consideravelmente ao proporcionar uma superfície vasta, porém existem outras características que aumentam a superfície de absorção:

1. Iniciando cerca de 2,5 cm além do piloro, a membrana mucosa passa a formar *pregas*, que geralmente possuem a forma de um crescente, onde os mais proeminentes se projetam até cerca de 1,0 cm para o interior da luz do intestino delgado;
2. Sobre a superfície da membrana mucosa e entre as pregas encontram-se disseminadas pequenas projeções em forma de folha, língua ou dedo, que tem 0,5 a 1,0 mm de altura. São denominadas *vilosidades* intestinais;
3. A superfície de absorção é tornada ainda maior pelas *microvilosidades* presentes nas superfícies livres das células da luz intestinal.

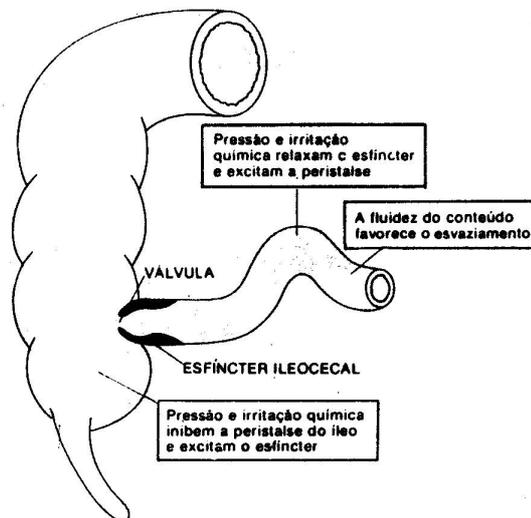
Com a finalidade de realizar sua outra função – a digestão – o intestino delgado requer grandes quantidades de enzimas digestivas e de muco. A mucosa do intestino delgado secreta determinadas enzimas para o desdobramento de dissacarídeos em monossacarídeos, produto final da digestão dos carboidratos. Também são secretadas grandes quantidades de enzimas para a realização das últimas etapas da digestão das proteínas e outras em pequenas quantidades para o desdobramento das gorduras.



O muco secretado pelo intestino delgado supre as mesmas funções protetoras nesse território do tubo digestivo. Nos primeiros

centímetros do duodeno, quantidades especialmente grandes de muco são secretadas por grandes glândulas mucosas, protegendo essa parte do tubo digestivo da potente ação digestiva da pepsina e do ácido clorídrico no quimo recém-chegado do estômago.

Uma vez que o alimento atinge o duodeno, através da passagem pelo esfíncter pilórico, devido a fortes contrações peristálticas do estômago, iniciam-se os movimentos peristálticos intestinais. O quimo passa então pelo jejuno e íleo até alcançar a válvula *ileocecal*. Por esta válvula ocorre o esvaziamento do intestino delgado, semelhante ao esvaziamento do estômago. Ondas peristálticas produzem pressão na parede do intestino antes da válvula e empurram o quimo para o intestino grosso.



No intestino delgado, conforme vai se processando a digestão, chegando ao fim dos desdobramentos dos carboidratos, proteínas e gorduras, começa-se a função de absorção

desses nutrientes através das vilosidades intestinais, passando para o sangue e, deste, sendo armazenado no fígado, conforme a necessidade.

Intestino grosso

O intestino grosso consiste em *ceco*, *apêndice*, *cólon ascendente*, *cólon transverso*, *cólon descendente*, *cólon sigmóide* e *reto* (incluindo o canal anal), terminando no *ânus*. Tem um comprimento de aproximadamente 1,5 m. O intestino grosso não desempenha funções digestivas. Sua secreção significativa é de muco, pois é revestido com células mucosas que suprem a lubrificação para a passagem das fezes desde a válvula ileocecal até o ânus, enquanto que protege o intestino da digestão por enzimas oriundas do intestino delgado.

A absorção de água através da membrana mucosa é uma função importante do intestino grosso. Isso faz com que o resíduo que não foi absorvido no intestino delgado e lançado no interior do ceco em estado fluido, alcance o cólon descendente com a consistência de massa fecal.

A primeira metade do cólon, ou seja, o cólon ascendente e parte do transverso estão relacionados, principalmente, com a função de absorção de água e eletrólitos, enquanto a metade distal, que compreende o restante, está relacionada com o armazenamento fecal.

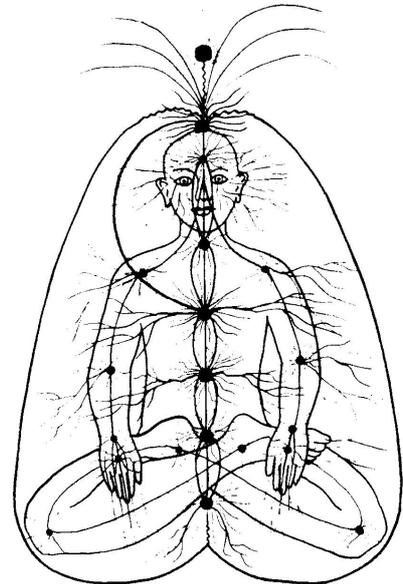
Comumente, a cada dia, o cólon recebe cerca de um litro de quimo e desse volume são absorvidos a maior parte da água e dos eletrólitos antes que ocorra a defecação, deixando um volume fecal da ordem de 100 a 200 ml por dia.

Quando o cólon fica excessivamente cheio, fortes movimentos peristálticos, chamados movimentos de massa, ocorrem a intervalos de 2 a 4 minutos durante não mais que 15 minutos, propelindo o material fecal desde o cólon ascendente até o descendente. Após deslocar o conteúdo cólico para o reto, ocorre um tipo especial de reflexo, que provoca o esvaziamento do reto e das partes mais inferiores do cólon.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

A FORÇA ALQUÍMICA DA ALMA (2ª PARTE)

Conforme o grau de convergência dos diversos campos de energia é que encontramos a extensa gama de qualidades de corpos, que variam do mais sutil ao mais denso. Assim, dentro do que já vimos, se manifestam no homem as suas qualidades de corpos: espiritual, de conhecimentos, de sentimentos, de vitalidade e de concretização na forma. Interligando as várias qualidades de corpos, para que haja a manifestação integral da personalidade da Alma humana, é que achamos os *chakras* – as particulares e atuantes configurações dos campos de energia humana. É sobre este nível que repousa a estrutura física humana.



Os *chakras* são configurações dos campos de energia, distribuídos pelo corpo, que manifestam, nos vários níveis de consciência, o movimento da Alma nos seus estados biológico, vital, emocional, mental e espiritual. São centenas de **chakras**, dos quais doze são os mais importantes, e destes, sete fazem a nossa ancoragem no campo físico.

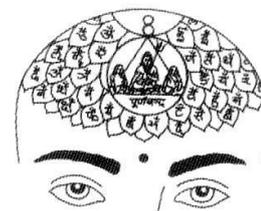
Cada **chakra** está dividido em três campos distintos de energia, onde cada campo forma uma estrutura orgânica específica. Estes três campos de energia estão simbolizados na figura do lótus indiano na seguinte forma:

- pétala ou campo de energia externa – campo formador dos canais externos da energia e que, por sua vez, formam o aparelho músculo-esquelético (ossos, músculos e articulações) e os vasos sanguíneos. Relaciona-se com a atividade do mundo concreto exterior, com a capacidade de ação externa;
- botão ou campo de energia interna – campo formador dos canais internos da energia e que, por sua vez, formam o tubo digestivo e os aparelhos orgânicos internos (respiratório, circulatório, digestivo, renal). Relaciona-se com a atividade do mundo subjetivo interno, com a capacidade de nutrição e preservação interna;

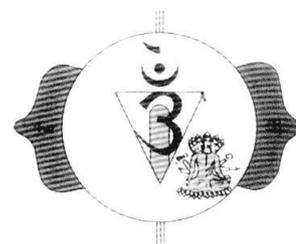
➤ raiz ou campo de energia central/neutra – campo formador do canal central da energia que liga os aspectos particulares da “persona” (pétalas e botão dos **chakras**) ao campo do Ser Real. Forma o sistema nervoso central (estruturas encefálicas e medula espinhal). Relaciona-se com a atividade do mundo celestial do Ser Real (estrela do âmago), com a capacidade de vivenciar e neutralizar o seu próprio **karma**. Tanto o campo externo de energia (movimento corporal), quanto o interno (secreções e atividade do tubo digestivo) são influenciados pelo campo central (sistema nervoso), de onde vêm as respostas.

Os sete **chakras** que nos ancoram no campo físico são os mesmos referenciados pela tradição indiana. São eles:

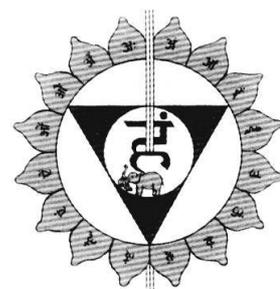
➤ **sahasrāra ou coronário** – localizado no topo da cabeça (fontanela anterior), mantém as estruturas do cérebro (córtex cerebral, tálamo, pineal, granulações aracnóides, etc.) além da musculatura do couro cabeludo, da testa e da região auricular. Está ligado à vontade espiritual, à sua individualidade e à conexão entre os mundos material e espiritual;



➤ **ājñā ou frontal** – localizado na região entre as sobrancelhas, energiza as estruturas da base do cérebro (hipotálamo, hipófise, quiasma óptico, etc.), do tronco cerebral (funções autonômicas), aparelho vestibular, auditivo e visual, além da musculatura intrínseca e extrínseca do globo ocular e os músculos que envolvem os olhos. Suas qualidades psíquicas envolvem as capacidades de concentração, observação, análise e atenção, como também as características de síntese, integração, intuição independência e confiança;



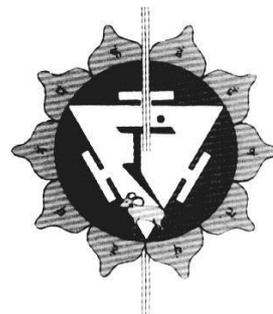
➤ **viśhuddha ou laríngeo** – localizado na região da garganta, sua energia ativa a glândula tireóide, o aparelho respiratório, as cordas vocais, a glote e epiglote e toda a musculatura que envolve a boca e a região cervical. Este é o centro da criatividade, da força de expressão, da beleza e estética, da oratória, da maleabilidade, da adaptabilidade, a habilidade de ver e de perceber. É o campo de energia que associa o indivíduo à totalidade, a matéria ao espírito e que produz no homem na sensação de liberdade;



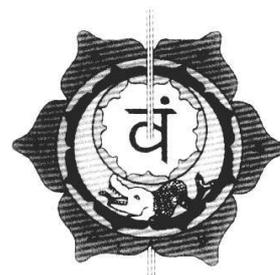
➤ **anāhata ou cardíaco** – localizado no centro do tórax, sobre o osso esterno, controla as funções da glândula timo, do aparelho cardiovascular, das trocas gasosas pulmonares e de toda a musculatura que envolve o tórax e os braços. É considerado o centro do amor, da afetividade, das trocas relacionais, da capacidade de liderança, do uso da autoridade. A arte de ouvir ou de perceber os acontecimentos, fazer a síntese, elaborar a ação e agir, sem contudo, “re-agir”, ou melhor, saber transformar a energia acionada dentro de um acontecimento é a mestria maior alcançada por este centro;



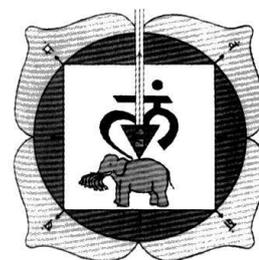
➤ **maṇipūra ou umbilical** – localizado na região do umbigo, coordena as funções do pâncreas endócrino, do aparelho digestivo e de toda a musculatura que envolve o abdômen e a região lombar. Este centro está ligado à auto-estima, ao encontro consigo mesmo, à união com seu “self”, à integração dos opostos, à alquimia interna;



➤ **svādhiṣṭhāna ou sexual** – localizado sobre a sínfise púbica, mantém as atividades das glândulas sexuais (gônadas, que na mulher são os ovários e no homem, os testículos), do aparelho genital e de toda a musculatura que envolve a bacia. Sua energia está relacionada com as características de valor, de decisão e coragem, mantendo uma noção clara do mundo como um lugar de lutas, desafios e escolhas. A qualidade da energia deste *chakra* depende diretamente da capacidade de seu livre arbítrio, o que, por sua vez, vai qualificar sua vitalidade, sua produtividade e sua sensualidade e sexualidade;



➤ **mūlādhāra ou básico** – localizado na região do períneo (entre o ânus e o sexo), comanda as atividades das glândulas supra-renais, as funções excretoras (urinárias e fecais) e toda a musculatura do assoalho pélvico e das pernas. Sua energia manifesta-se por sua capacidade de ação, habilidade e organização. O sentimento de posse, a necessidade de sobrevivência e a consciência da realidade desenvolvida por este **chakra** dão aspectos a este centro de um profundo centramento, autoconhecimento e um grande desejo de ser e existir como centelha espiritual que é, mas mergulhada na materialidade do mundo. A



auto-afirmação e a aceitação de si mesmo são também características deste centro e que conferem o domínio sobre os instintos.

Outros dois **chakras** restantes são considerados secundários pela tradição indiana. São eles:

➤ **palmar** – localizado no centro da palma das mãos está relacionado com a energia que vem da sede da alma (coração) e com o centro da individualidade (ponto localizado no encontro das duas mãos acima da cabeça com os braços esticados). Este centro comanda a energia que aciona os pontos reflexos localizados nas mãos e toda a musculatura que envolve o movimento delas. As mãos manifestam-se, psiquicamente, como sentimento de fé e de esperança, capacidade de ação, de neutralidade e de estabilidade. Através das mãos irradiamos a luz divina que flui da sede da alma e do centro da individualidade; portanto, toda a capacidade de dar e receber provém da energia das mãos. Pelas mãos nos ligamos aos mundos celestiais e temos a possibilidade de criar o Céu na Terra. Nelas reside nossa capacidade de curar;

➤ **plantar** – localizado no centro da planta dos pés, está relacionado com a energia que vem do centro *hara* (região que envolve todo o abdômen) e com o centro estrela da terra (ponto localizado aproximadamente um metro abaixo dos pés). Este centro energiza os pontos reflexos localizados nos pés e toda a musculatura que envolve o movimento deles. Os pés expressam o aprofundamento, a seriedade, a espontaneidade, a naturalidade, a sabedoria, mas também nossos aspectos sombrios e mórbidos do subconsciente, nossos medos e dúvidas, nossos ancestrais, nosso passado, enfim, nossas raízes e nossos aprendizados. Neles encontra-se nossa capacidade de nos conhecer. Pés doloridos expressam Almas doloridas e cansadas. Pés tortos indicam Almas que se desviaram no caminho. Pés rígidos são característicos em Almas rígidas. Pés largos são próprios de Almas muito agarradas à matéria e às questões da família de origem.

Interligando, organizando e coordenando os vários corpos que compõem o Campo de Energia Humana, encontra-se o Campo da Intencionalidade. Sua estrutura é simples e consiste em três áreas distintas dispostas ao longo do campo que gera o canal central da energia (raiz dos **chakras**). Cada uma das três regiões está bloqueada, em sua base, por um ponto chamado **granhi** (nó), conforme a tradição indiana. São eles:

➤ **Brahmā granhi** – localizado no **chakra** da base (**mūlādhāra**), representa a acomodação em velhas estruturas sem serventia, pelo medo de ver mais claramente a

realidade e ter que modificá-la ou reconstruí-la. Mas, a partir do momento que este nó se desfaz, a grande verdade, clara e absoluta, se apresenta; os opostos se encontram, se entrelaçam e se fundem na imponente dança do fogo serpentino; uma impetuosa força se expande e sobe pelo canal central, alcançando a região chamada pelos chineses de *tan tien*, de cor dourada e dotada de uma profunda vontade – o desejo de existir, de ser e de viver num estado de manifestação física. Através da união da inteligência à sabedoria, da severidade à generosidade, da cabeça ao coração essa força divina se desenvolve e se expande em direção ao próximo nó;

➤ ***Vishṇu granthi*** – localizado no **chakra** do coração (**anāhata**), representa o medo de compreender o processo evolutivo, de abandonar a meta do autoconhecimento, enfim, de acordar do sonho de estar vivendo o grande teatro da “persona”. Ao transpor este portal, nosso anseio espiritual, o sagrado anseio que nos conduz pela vida, ressuscita-se e retoma o caminho em direção a “sede da alma”. E este diz respeito à missão de nossa vida. Seu cumprimento é o que desejamos fazer e o que nos faz sentir por que estamos aqui. Através da ressurreição, da tomada de consciência e do retorno ao **dharmā** esta luz celestial se desenvolve e se expande rumo ao último e derradeiro estágio de aprimoramento humano;

➤ ***Śhiva granthi*** – localizado no **chakra** da fronte (**ājñā**), representa o medo de perder a identidade, de romper com o mundo físico e de desestruturar o ego. Mas, ao superar este nó, a energia ascende ao ponto da individualidade e nos realizamos no mundo, completamos a meta e entendemos que não há separatividade entre eu e Deus; o Universo é minha plena expressão e eu sou a plena expressão do Universo. Ao ascendermos ao ponto da individualidade, nos ligamos à nossa realidade espiritual superior e realizamos a afirmação de que “eu e o Pai somos Um”.

Esta é a força alquímica da Alma humana, feito à semelhança do Absoluto, o intermediário entre o inconsciente e o pleni-consciente; aquele que tem a capacidade de receber, transformar e transmitir. Infelizmente nem sempre nós percebemos esta capacidade interna e nos debatemos nas águas calmas do Oceano Cósmico, até compreendermos que somos parte integrante de Deus, sem mais tentar navegar contra Ele, deixando-se levar então por Sua sabedoria, a Evolução. Então, tomemos consciência da essência deste Oceano Cósmico, que é a nossa própria essência e ajudemos a Ele a realizar o Plano Cósmico deste Universo.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

O SERVIÇO ESPIRITUAL (1ª PARTE)

Todos os sensitivos pertencem à classe daqueles que vieram desenvolver a Caridade e do Amor Fraternal. Para isto, é necessário que se tenha muita paciência e tolerância para com os pacientes, pois sem eles não se pode servir. Com sérios desequilíbrios em suas vidas, muitos são encaminhados pelos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca Universal para que, através do Amor e do Serviço, possam resgatar a reta conduta desviada em vidas passadas. Aproveitem bem essa oportunidade! Sejam sempre alegres, compassivos e fraternais! Pois, assim procedendo, se sintonizam ao Amor e à Dedicção da Divina Presença "EU SOU" e aos Veneráveis Mestres da Grande Fraternidade Branca Universal.

"A vida deveria ser, principalmente, serviço. Sem esse ideal, a inteligência que Deus lhe deu não se está dirigindo a seu objetivo. Quando, ao servir, você esquece o pequeno ego, sente o grande Eu do Espírito. Assim como os raios vitais do sol nutrem a todos, você deve espalhar os raios da esperança no coração dos pobres e dos abandonados, despertar coragem no coração dos que perderam ânimo e ligar de novo a força no coração dos que se julgaram fracassados. Quando você compreende que a vida é uma alegre batalha pelo dever e, ao mesmo tempo, um sonho fugaz, quando você se impregna com a alegria de tornar os outros felizes, oferecendo-lhes gentileza e paz, aos olhos de Deus, sua vida é um êxito".

(Paramahansa Yogānanda)

1 – Atitude calma

Nos dias de Serviço Assistencial o servidor (**sevaka**) deve manter-se calmo e descansado durante todo o dia para que possa interligar-se melhor com suas afinidades espirituais. Isto não quer dizer que está impedido de cumprir suas obrigações familiares, profissionais, etc.; apenas deve fazê-las sem se exaltar para que não entre em desequilíbrio psicológico ou físico.

2 – A roupa de trabalho

Sua roupa de **sevaka**, a qual trabalha como sensitivo, deve estar limpa, bem tratada e envolvida em saco plástico ou material congênere, de modo que fique resguardada das

baixas vibrações alheias. Não se deve usar roupa de outros servidores; porém, caso seja necessário, deve ser colocada de molho em água e sal grosso por 12 horas aproximadamente após o uso para que se anulem as vibrações que não são suas.

O aspecto mais importante da roupa de um **sevaka** é quanto ao que ela deve representar para ele: a igualdade e a desidentificação com o ego. Pois, conforme o princípio hermético, “nada é superior a nada; nada se sobrepõe a nada, mas sim, se interpõe”. A roupa de serviço assistencial é um dos artifícios a serem utilizados para se elevar a frequência vibratória, já que uma das falhas da Alma humana ainda não desenvolvida é oscilar sua frequência vibratória de momento a momento, ressonando com diversas faixas vibratórias que não são compatíveis como trabalho espiritual proposto. Isto ocorre por causa do pouco conhecimento sobre a sua verdadeira essência. Deve-se, portanto, ter o sentimento de máximo respeito pela roupa de *sevaka* e vesti-la conscientemente, ou seja, sem ser um ato mecânico. Nas reuniões dos Essênios, quando nas horas de estudo e trabalhos, antes, todos se banhavam, bebiam água fluidificada e vestiam suas roupas de trabalho espiritual para que, então, num gesto e exercício de humildade se igualassem, despojando-se do orgulho e, conseqüentemente, elevando as vibrações para se apresentarem diante dos Sábios Seres de Luz.

O vestuário do Serviço Assistencial é composto de:

- ◆ **Jaleco** – na cor branca, ele é usado para os Serviços Assistenciais (Tratamento Espiritual, Desenvolvimento Espiritual e Purificação Espiritual) e sua cor simboliza a pureza, a síntese e a paz que se deve ter nos momentos de conexão com o mundo espiritual;
- ◆ **Calça** – é usada na cor branca, compondo o jaleco;
- ◆ **Colar** – é formado por 108 contas de cristal nº 10 na cor branca cristal com uma conta extra de nº 14 também branca cristal.

As 108 contas simbolizam a Criação Divina: o “**1**” a unidade do Todo, o “**0**” a vacuidade que sustenta a Criação Divina e o “**8**” representa o infinito, a pluralidade do Todo e a manifestação divina no mundo fenomênico – o mundo de **Mahāmāyā**. A conta maior que fica por fora significa aquele que saiu da roda dos nascimentos e mortes (**samsara**). O colar tem a finalidade de proteger o sensitivo das baixas vibrações, absorvendo-as e transmutando-as antes que elas se fixem na aura; aumenta a clareza mental, a estabilidade emocional e a harmonia bioenergética, sensibilizando-a; promove, ainda, a transmutação dos males, favorecendo a cura.

O colar de 108 contas chama-se **japa-mālā** na Índia (**japa** significa recitação ou repetição e **mālā**, rosário ou aquilo que é contíguo; portanto, **japa-mālā** é o rosário para recitar **mantras** ou orações, sequencialmente) e serve para os exercícios de concentração e meditação. Quanto mais recitamos **mantras** e orações com ele, mais energizado e protetor ele se torna.

3 – O banho de essências

Após o banho de asseio normal, jogar em todo o corpo, sob forma de um segundo banho, água com essência. Pode-se usar uma essência aromática de boa qualidade que seja de sua preferência (rosa, lírio, sândalo, violeta, flor de laranjeira, etc.) diluída em água. Pode-se também usar pétalas de flores como rosa, cravo, jasmim ou ervas como colônia, arruda, guiné, alecrim, manjerição ou outra de sua afinidade.

Este banho tem a finalidade de limpar o campo energético, bem como de captar, elevar e manter uma alta faixa vibratória na aura, impedindo a investida de baixas vibrações existentes no meio ambiente ou pelo contato com Almas problemáticas, que vibram num baixo padrão e que, geralmente, estão acompanhadas de formas vampirescas ou obsessores.

4 – Abstinência sexual

Deve ser observada por um período de 24 horas antes do início dos Serviços Assistenciais, pois no ato sexual há uma intensa troca de energias e, assim, tornando as vibrações, tanto masculinas como femininas, diversificadas. Isto faz com que a sintonia com suas afinidades espirituais fique prejudicada. Para o Serviço Assistencial, a vibração deve estar com o mínimo possível de influência de terceiros.

5 – Abstinência de carne

Também nas 24 horas que antecedem aos Serviços Assistenciais, o **sevaka** não deve comer carne, pois as toxinas que existem nela, seja de origem física ou astral (emocional), impregnam o corpo, sendo liberada na aura, através do ectoplasma. A melhor medida a ser tomada é a eliminação completa da carne, adotando-se uma alimentação lacto-vegetariana. A carne, além de influenciar negativamente no psiquismo do paciente que está sendo tratado, também prejudica a interligação do sensitivo com suas afinidades espirituais superiores. E o que é pior: atrai a egrégora do baixo astral e, deste modo, provoca uma interferência em todos os trabalhos espirituais.

6 – Abstinência do fumo e do álcool

Estes hábitos viciosos e nocivos devem ser totalmente abolidos da vida do sensitivo. Mas, devem ser afastados através da vontade firme e vigorosa, sem repressão, para que não traga um desequilíbrio psicossomático, o que, normalmente, provoca um retorno ao vício de modo mais agudo. A força de vontade para mudar os hábitos nocivos, compreendendo o mal que eles o fazem, é a chave mestra para o crescimento espiritual.

Tanto o fumo como o álcool, têm uma ação destruidora sobre o campo energético, anulando a ação da “tela búdica”, deixando o sensitivo à mercê das baixas vibrações do plano astral que, com o correr do tempo criará uma dependência no indivíduo, devido ao falso relaxamento que causa. O extravasamento das energias psíquicas, provocado pela ação das drogas psicotrópicas produz um relaxamento.

Os agentes nocivos do fumo e do álcool, além de perturbarem a sintonia com os Seres Superiores, eles também influenciam os pacientes durante o tratamento, causando o mesmo tipo de agressão. Por serem de natureza mais sutil e volátil, eles saem do campo magnético do sensitivo e penetram no do paciente com muito mais facilidade que a matéria psíquica da carne.

O sensitivo que não consegue erradicar de seus hábitos a prática do fumo e do álcool deve, mais uma vez, observar o período de abstinência de 24 horas que antecedem aos Serviços Assistenciais. E não se precisa comentar sobre outras drogas mais potentes como a maconha, a cocaína, o crack, entre outras, pois seu uso é muito mais nocivo e inadmissível para uma vida espiritualizada.

7 – Pontualidade e regularidade nos Serviços Assistenciais

A pontualidade e a regularidade nos Serviços Assistenciais devem ser observadas com severidade. Além da questão disciplinar, que deve ser cultivada por todos aqueles que se propõem a um caminho espiritual, existe também um aspecto de grande importância, referente à harmonização entre todos os **sevakas** que irão participar dos trabalhos.

Em qualquer atividade espiritual coletiva, em sua abertura, quando se fazem invocações, cânticos e orações, formando-se uma corrente fechada, promove-se a harmonia entre todos

os cooperadores. Esta harmonia só é estabelecida quando não há entradas de cooperadores atrasados ou saídas antecipadas, pois elas desequilibram o padrão vibratório gerado no início das atividades. No encerramento, as formas de baixa vibração são atraídas e encaminhadas para um plano de transmutação, através dos ritos de fechamento das atividades espirituais, deixando todos os sensitivos livres de qualquer atuação de baixa natureza.

A regularidade permite que o sensitivo vá gradualmente se afinando com os demais cooperadores, com suas afinidades espirituais e com o ritmo das atividades espirituais. A regularidade e o esforço contínuo produzem a solidez, a força e a eficácia do sensitivo, tornando-o mais equilibrado e confiante em suas atividades espirituais.

EXERCÍCIO Nº 6

Finalidade: desenvolver a capacidade de mentalização.

Material: incenso ou defumador de boa qualidade, essência em solução de 1:20 em um dos aromas (rosa, lírio, sândalo, jasmim, alfazema, heliotrópio ou violeta).

Preparação: ambiente limpo, arejado e silencioso, iluminação em penumbra com luz azul ou verde, o corpo e as roupas limpas, passar a essência nas mãos, punhos, entre as sobrancelhas, nuca e plexo solar, estômago vazio ou com pouco alimento, fazer abstenção de carnes e enlatados.

Execução: sentado de um modo confortável (no chão ou em cadeira), unir os dedos polegar direito com o esquerdo e indicador direito com o esquerdo, mantendo os outros dedos estendidos, de modo a formar um triângulo (**trimūr̥ti mudrā**). Colocar o triângulo formado com as mãos sobre o plexo solar. Criar, mentalmente, uma chama no interior do triângulo, levando calor e luz a esse local. As irradiações da chama irão aumentar a capacidade de mentalização.