

1º CICLO

LIÇÃO 10

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

SISTEMA NERVOSO: ORGANIZAÇÃO BIO-PSICO-ESPIRITUAL (1ª PARTE)

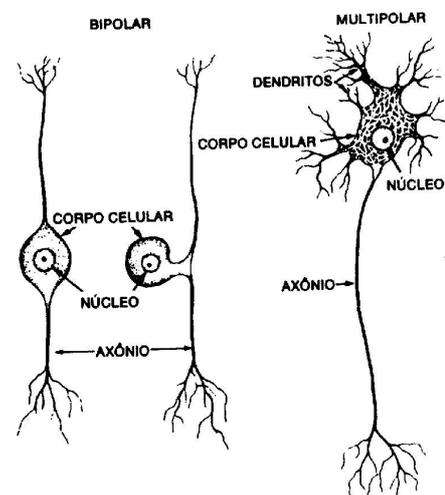
Todas as ações corporais como, por exemplo, a respiratória, a circulatória, a digestiva, a motora, etc. são comandadas pelo sistema nervoso. Desta forma, o sistema nervoso torna-se o regente do corpo e o que governa o indivíduo através da:

1. Recepção e transmissão de toda espécie de impressões e impulsos;
2. Elaboração e integração de respostas;
3. Unificação e governo da síntese pessoal.

A unidade básica do sistema nervoso é a célula nervosa ou **neurônio**. São estas células que permitem a recepção e transmissão dos impulsos. Esses impulsos são captados pelo sistema nervoso central através dos neurônios aferentes ou sensitivos. Após uma elaboração e integração de respostas, o sistema nervoso central transmite impulsos, através dos neurônios eferentes ou motores. Portanto, o neurônio sensitivo tem a função de levar as informações obtidas pelos órgãos sensoriais externos ou internos e o neurônio motor tem a função de conduzir o impulso nervoso ao órgão efector, ou seja, um músculo ou uma glândula, determinando, assim, uma contração ou uma secreção.

O Neurônio e as Transmissões Nervosas

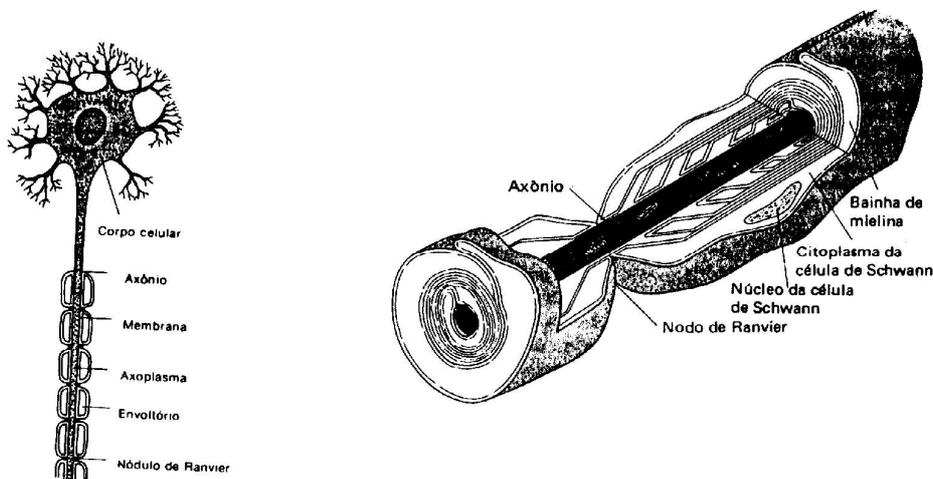
Os neurônios têm como característica estrutural particular prolongamentos que se estendem como delicados filamentos denominados fibras nervosas que alcançam o comprimento de uma perna. Sua classificação varia de acordo com o número de seus prolongamentos. Os que têm apenas um prolongamento são denominados **neurônios unipolares**; os que têm dois, **neurônios bipolares**; e os que têm mais de



dois, **neurônios multipolares**. Os mais comuns no tecido nervoso são os multipolares.

O neurônio possui um corpo celular, além de seus prolongamentos que se classificam como dendritos e axônios. Os axônios são os prolongamentos mais retos e longos, enquanto os dendritos são os prolongamentos que se ramificam como árvores. Os impulsos nervosos se propagam por um neurônio ao longo de seu axônio até seu local de destino, enquanto os impulsos são captados pelos dendritos e transmitidos em direção ao corpo celular. Os impulsos podem ser conduzidos por distâncias muito longas, passando de um neurônio para outro. A ação que permite ao impulso nervoso passar de um neurônio para outro se chama **sinapse**.

O axônio é uma estrutura tubular, limitada por uma membrana celular típica e cheia com líquido. O axônio recebe um envoltório isolante chamado de **bainha de mielina**. Essa bainha é formada por uma célula presente ao longo de todos os nervos periféricos e muitas vias cerebrais, fornecendo isolamento elétrico para os axônios. Essas células ocupam aproximadamente 1 mm na extensão do axônio, sendo necessário, portanto, centenas delas para se fazer o isolamento. A junção entre duas dessas células consiste em um pequeno espaço cheio por delgada camada de líquido, por onde os impulsos nervosos podem fluir e fazer a transmissão ao longo da fibra. Devido à presença da bainha de mielina que recobre o axônio, os impulsos são transmitidos ao longo da fibra nervosa pelo processo da condução saltatória. Com isso, aumenta-se em muitas vezes a velocidade com que a fibra conduz o impulso, como também diminui em muito a quantidade de energia necessária para a transmissão do impulso pelo nervo.



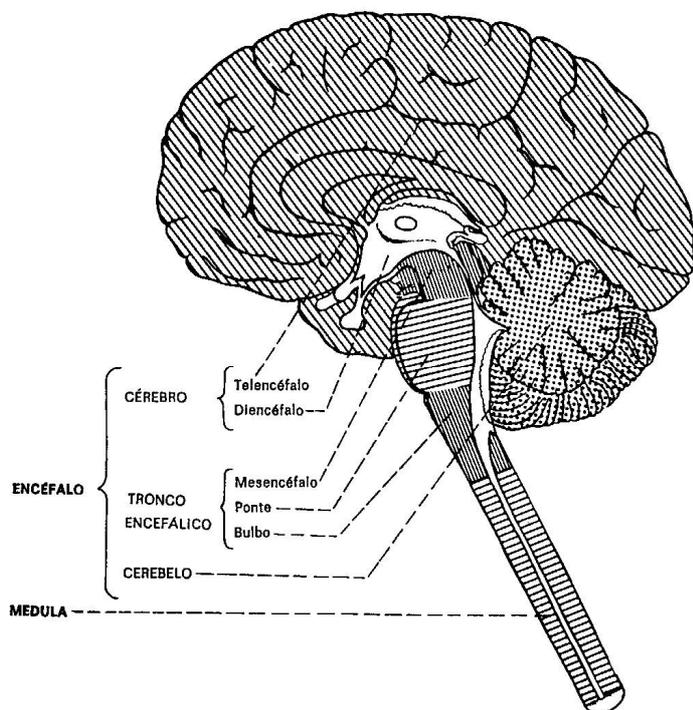
As Divisões do Sistema Nervoso

O sistema nervoso pode ser dividido de várias formas, de acordo com o ponto de vista adotado. Mas, lembremo-nos sempre de que o sistema nervoso é um todo e assim deve ser considerado, bem como os demais sistemas e aparelhos orgânicos e todas as estruturas psicológicas e fisiológicas. A divisão do sistema nervoso é puramente didática.

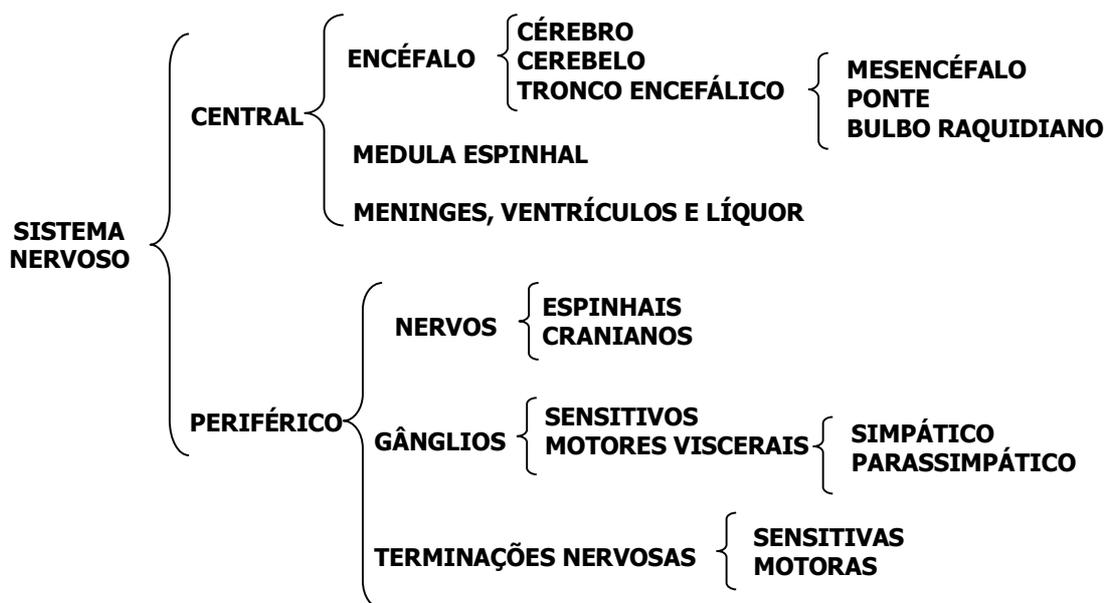
Sob o ponto de vista anatômico, o sistema nervoso está dividido em:

1. **central**, que se localiza dentro do esqueleto axial;
2. **periférico**, que se localiza fora deste esqueleto.

O sistema nervoso central tem uma porção que se encontra dentro do crânio – o encéfalo – e outra localizada dentro do canal vertebral – a medula espinhal. O encéfalo subdivide-se ainda em cérebro, cerebelo e tronco encefálico. O cérebro desmembra-se em telencéfalo e diencéfalo, enquanto o tronco encefálico subdivide-se em mesencéfalo, ponte e bulbo raquidiano.



No sistema nervoso periférico encontramos os nervos que são cordões esbranquiçados que unem o sistema nervoso central aos órgãos periféricos como, por exemplo, órgão dos sentidos, músculos, vísceras, etc. Quando esses nervos estão diretamente ligados ao encéfalo, diz-se que são cranianos e quando à medula, chamam-se espinhais. Em alguns nervos e raízes nervosas encontramos conglomerados de corpos neuronais formando pequenas dilatações que são os gânglios. Os gânglios estão divididos em sensitivos e motores viscerais que formam o sistema nervoso autônomo simpático e parassimpático. Nas extremidades das fibras que formam os nervos situam-se as terminações nervosas que são de duas classes: (1) sensitivas ou aferentes; e (2) motoras ou eferentes.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONSCIÊNCIA E ÊXTASE

Em seu livro “A Ciência da Yoga”, Dr. **Taimni** nos fala que quando o praticante de meditação perde a consciência de si mesmo e apenas vê o objeto e com ele se identifica, então atinge o estado de êxtase (**samādhi**). Conforme **Svāmī Vivekānanda**, **samādhi** é alcançado quando a mente vai para além da linha de autoconsciência habitual, entrando no campo da supraconsciência, saindo dele esclarecido, com seu caráter modificado e sua vida transformada. É, portanto, por meio do **samādhi** que o praticante espiritual chega ao conhecimento de sua verdadeira essência e se liberta da roda dos renascimentos.

No **Yoga-Sūtra** de **Patañjali**, conforme a interpretação do Dr. **Taimni**, o **samādhi** pode ser com consciência do objeto (**samprajñāta samādhi**) ou sem consciência do objeto (**asamprajñāta samādhi**). O primeiro é aquele que é acompanhado por raciocínio, contemplação, bem-aventurança e sentimento de puro ser, cada um de acordo com determinado plano de consciência alcançado. O segundo é a impressão que perdura na mente com a supressão do seu conteúdo após a prática preliminar.

Sendo a concentração um processo mental, o estado de **samādhi** aparece no plano mental inferior manifestando-se sucessivamente nos planos mais elevados. O mecanismo do **samādhi** é o mesmo em cada um dos planos:

- a. concentração num objeto único;
- b. identificação e perfeito conhecimento do objeto;
- c. supressão do objeto;
- d. passagem para o plano imediatamente superior.

Em cada diferente nível o mesmo objeto revela novas características até alcançar sua característica mais sutil. Nem todos os objetos têm sua realidade última no mesmo plano, pois depende da complexidade de cada um.

Existe para a consciência um campo que é chamado de "centro **laya**". Este campo é comum para todos os veículos de manifestação desta consciência individual e faz a conexão entre os níveis de consciência humana. É deste centro que a consciência se focaliza e passa a funcionar num ou noutro veículo. O movimento da consciência não é, assim, uma subida ou descida, um mergulho contínuo através dos planos, mas um movimento alternado para dentro e para fora, vindo obrigatoriamente ao centro **laya** para a mudança de plano. Quando a consciência está voltada para dentro, dizemos que está em **asamprajñāta samādhi**. Quando está voltada para o mundo exterior, em qualquer plano, então ela está em **samprajñāta samādhi**.

O estado de consciência do plano mental inferior, que é caracterizado pela função do raciocínio, é chamado de **vitarka**. Porém, o estado de confusão em que a mente não sabe onde se firmar também é chamado **vitarka**. Quando a consciência está no plano mental inferior, o **samādhi** alcançado é aquele em que o conhecimento baseado somente em palavras, o conhecimento real e o conhecimento comum baseado na percepção dos sentidos ou no raciocínio, estão presentes ao mesmo tempo e a mente passa alternadamente de um para outro. Esta experiência é chamada de **savitarka samādhi**. Quando a consciência se aprofunda e se expande, a memória se liberta dos condicionamentos e a mente se desidentifica de seus sistemas de crenças. Desta forma, somente o conhecimento real do objeto brilha através da mente e a experiência de **nirvitarka samādhi** é atingida.

Os três tipos de conhecimento descritos acima estão misturados na mente, em estado de confusão, e é difícil distingui-los. Através de **savitarka samādhi** eles se separam na tranqüilidade absoluta da contemplação yóguica, assim como os líquidos de densidade diferente dentro de um mesmo vaso, misturados pela agitação, separam-se quando deixados em repouso. Terminado o trabalho de separação dos três tipos de conhecimento, a mente torna-se clara e livre de **vitarka** (raciocínio confuso), tem a memória descondicionada, conhece os componentes da imagem e as relações que existem entre eles. Neste ponto, passa do estado de **savitarka samādhi** para o de **nirvitarka samādhi**. Livre de confusão a mente é capaz de, pela perda da própria identidade, identificar-se com o objeto em seu significado real e conhecê-lo.

A expressão **savitarka** significa “com raciocínio confuso” (**sa** = com; **vitarka** = raciocínio confuso). Na expressão **nirvitarka**, o prefixo “**nir**” modifica o sentido para “sem raciocínio confuso”; isto é, a mente já esteve na confusão, mas saiu dela.

Terminado o processo no plano mental inferior, a consciência está pronta para repeti-lo no plano imediatamente acima – o mental superior – passando, portanto, pelo centro *laya*. Também é usado dizer “passando pela nuvem” devido à perda momentânea de consciência.

O modo da consciência funcionar no plano mental superior é chamado **vichāra**, que pode ser traduzido como reflexão ou contemplação. A palavra **vichāra** também é usada com os prefixos “**sa**” e “**nir**” para designar as experiências de **samādhi** com contemplação (**savichāra**) e sem contemplação (**nirvichāra**).

Nos planos mental inferior, mental superior e búdico a experiência do **samādhi** é com semente (**sabija samādhi**) e no plano átomico, a realidade última, o **samādhi** alcançado é sem semente (**nirbija samādhi**). O que distingue **sabija samādhi** de **nirbija samādhi** é a presença, no campo da consciência, de um objeto pertencente ao reino de **prakṛiti** – a manifestação material. Neste aspecto a realidade relativa deve ser apreendida. Em **nirbija samādhi** o próprio **puruṣha** – a essência, aquilo que não pertence ao reino de **prakṛiti** – é o objeto e não o objetivo. Somente depois de atingir o plano átomico, pode o praticante experimentar o estado de **nirbija samādhi**, porque estará então ultrapassando o reino de

prakṛiti, para além do qual só existe a consciência para ser conhecida pelo meditante. O conhecimento pleno da própria consciência é a auto-realização.

Quando o praticante está no último estágio de **sabija samādhi** é justamente a última semente que, deixando de ser necessária, constitui-se em obstáculo no caminho do **samādhi**. Afastado esse obstáculo, **nirbija samādhi** é alcançado.

Diz o Dr. **Taimni**: "...é somente depois de suficiente prática de **samprajñata samadhi** que o correspondente **asamprajñata samādhi** pode ser praticado e é somente depois de suficiente prática de **sabija samādhi** em cada um dos quatro estágios que **nirbija samādhi** pode ser praticado".

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MISSÃO E EVOLUÇÃO

Querendo progredir no caminho espiritual, a Alma iniciada deverá cessar de criticar uns aos outros, pois cada um possui um tipo mental diferente e cada qual pode absorver e reter só o que tem direito de adquirir. Sendo sua facilidade em aprender, consequência de um esforço passado, em vez de se orgulharem disso, deverão ajudar aos outros para que atinjam o seu nível espiritual. Esta é uma das funções básicas da Alma iniciada. E lembre-se de que na medida em que damos aos nossos semelhantes, maior conhecimento nos é proporcionado.

Tendo entrado nessa senda, a Alma iniciada deverá aprender a olhar corajosamente a "Pedra da Verdade", bem como a não temer que alguém descubra suas fraquezas. Deverá cuidar de cada palavra que pronuncie, para não se tornar um alvo das forças opostas, que podem atingi-la através das fraquezas de seu caráter e destruir até as coisas mais simples de sua vida diária.

É impossível para a Alma Iniciada, aquela que busca a sua luz, fazer qualquer progresso interno, caso não esteja decidida a ser perfeitamente honesta para consigo e para com os

outros. Portanto, devemos rever quais os disfarces que ainda usamos para proteger os vícios de nosso ego menor.

A Alma Iniciada deve entender que é uma pessoa do mundo e não de uma determinada nação; que é um raio de Deus e, portanto, Sua filha; que é ao mesmo tempo um ser espiritual e uma criatura física. Com isso, deve lutar incessantemente para acabar com as diversas segregações, eliminando um grande obstáculo para o progresso do mundo: o hábito servil de curvar-se diante daquilo que chamam de riquezas. Se cada uma, nesta grande família, se esforçar por fazer sua parte da melhor forma possível, com o tempo tornar-se-ia herdeira do Reino Superior.

Fazendo um esforço para seguir o caminho espiritual, começarão por adquirir o conhecimento e aprenderão a ter paciência. Com perseverança, devagar e com segurança, desenvolverão suas possibilidades em todos os planos de consciência, abrindo-se a um mundo novo.

Evoluir, portanto, significa tornar-se cada vez mais consciente e “desperto” e saber ampliar o próprio campo de consciência, tanto em direção ao subconsciente, que representa o nosso passado, como em direção ao supraconsciente, que nos reserva as nossas potencialidades espirituais.

Portanto, o grau evolutivo de uma Alma corresponde ao grau em que a sua consciência se acha desperta. Ser consciente significa ter saído da “mecanicidade” e da vivência automatizada, ter se desidentificado dos veículos pessoais, tornando-se “Alma consciente”, que vive e age em sintonia com a vontade do Eu Superior. Quanto mais uma Alma se liberta dos condicionamentos de sua personalidade, mais ela revela o lado divino de sua natureza.

O progresso da Alma é sempre retido por sua personalidade. Porém, se lembrarem de que são seres trinos (espírito, indivíduo e personalidade), sendo esta última a parte que deve ser transformada, então estarão vendo a si mesma de um ponto de vista superior, podendo tornar-se seu próprio instrutor impessoal. Não fiquem facilmente satisfeitos consigo mesmo, porque assim estarão por demais acomodados para progredir. A cada

vez, que em suas mentes aparecerem pensamentos de crítica a respeito de seu semelhante, tentem dirigir tais pensamentos a si mesmos perguntando-se, com toda sinceridade, se não há em vocês um ponto fraco, parecido ou igual àquele que motivou sua crítica. Assim, sua personalidade pode ser gradativamente reeducada em relação às suas fraquezas. Com a transformação da personalidade, a Alma se manifesta com mais força e luz. A Alma resgata seu estado de consciência plena. Este processo, ou seja, a passagem do estado de inconsciência para o de consciência plena é lento, gradativo e constante.

EXERCÍCIO Nº 10

Finalidade: para equilibrar e desenvolver as funções de cada **chakra** raiz.

Preparação: com o corpo e as roupas limpas e de cor clara, ambiente claro, agradável, arejado e silencioso, a mente sem preocupações, livre e tranqüila. Sentado na posição de lótus ou numa cadeira, unir os dedos polegar e indicador (**chin mudrā**) de ambas as mãos.

Mūlādhāra Chakra (Centro da Base)

Localização: períneo.

Cor: vermelho profundo brilhante.

Forma geométrica: quadrado ou cubo amarelo ocre.

Elemento: terra (princípio terroso da energia vital).

Nota musical: dó.

Bija mantra: **Laṁ** (pronuncia-se "lang")

Execução: mentalmente, vibrar a coluna vertebral, vértebra por vértebra, desde a nuca até o cóccix. Concentrar a mente na região do períneo e visualizar a cor vermelha profunda e brilhante. Dentro da cor vermelha, imaginar um quadrado ou um cubo na cor amarelo ocre. Com a ajuda do **japa-mālā** (colar), entoar o mantra "**Laṁ**" na nota "dó", em grupos de três até completar suas 108 contas. Voltar a vibrar a coluna vertebral, vértebra por vértebra, lentamente, desde o cóccix até a nuca.