

1º CICLO

LIÇÃO 11

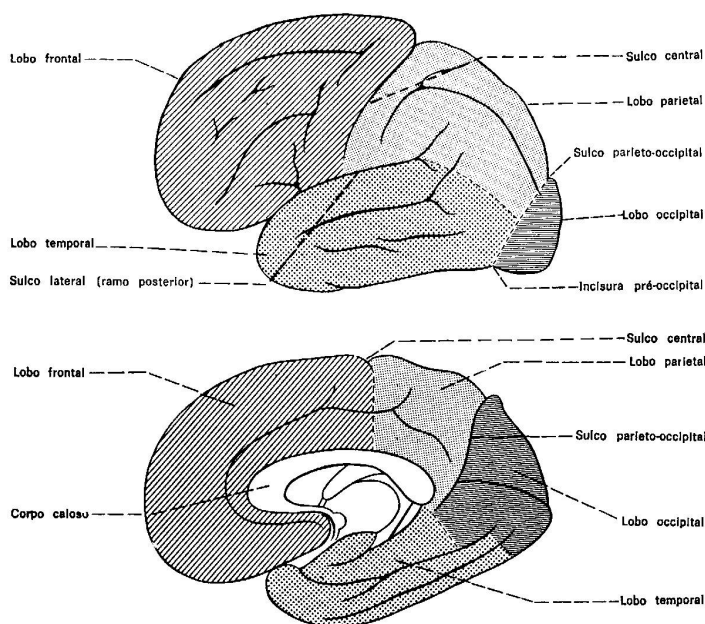
ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

SISTEMA NERVOSO: ORGANIZAÇÃO BIO-PSICO-ESPIRITUAL (2ª PARTE)

O Cérebro

Esta é a porção do sistema nervoso central que ocupa cerca de 80% da cavidade craniana, sendo a parte mais desenvolvida e importante do encéfalo. Cada parte do cérebro desempenha uma função própria e bem definida, interligadas entre si. O cérebro pesa cerca de 1,2 kg, apresenta uma forma ovóide e é formado por dois hemisférios: direito e esquerdo. A superfície de cada hemisfério é marcada por inúmeras dobras que conferem ao órgão um aspecto característico. As dobras são circunvoluções cerebrais e as partes que se aprofundam são os sulcos.

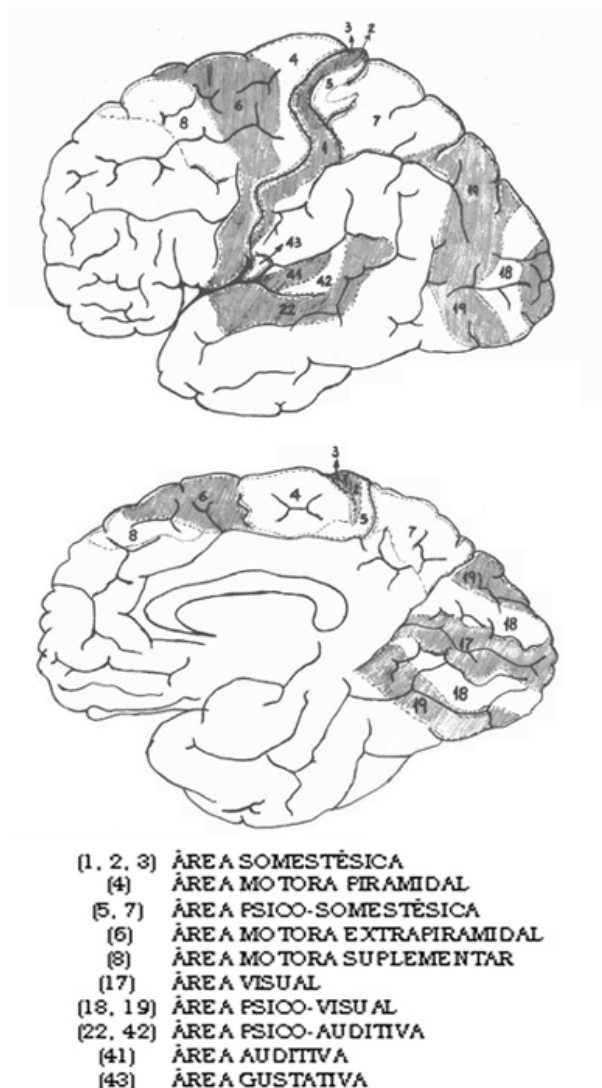
Cada hemisfério está anatomicamente dividido nos lobos frontal, occipital, parietal e temporal, conforme determinadas depressões situadas na superfície do cérebro, que delimitam os giros ou circunvoluções cerebrais.



Visto em corte, o cérebro revela, externamente, substância cinzenta – o córtex cerebral – referente a grandes concentrações de corpos celulares dos neurônios. A substância cinzenta envolve uma substância branca, produzida pelos prolongamentos dos neurônios. Na substância cinzenta está a sede das atividades intelectuais e sensoriais.

Existem áreas que estão ligadas à visão, outras à audição, olfato, sensibilidade geral, motricidade e assim por diante. A destruição de certa área acarreta perda de alguma

função. O cérebro é o instrumento do qual o espírito se utiliza para atuar neste plano físico. Dentro da ciência oculta, diríamos que é o ponto físico onde os impulsos físicos, originados nas áreas sensitivas, são transformados em sinais sutis e emitidos aos campos de energia humana mais refinados, através de um gradiente de energia que entra em ressonância de acordo com a sua característica vibratória. Da mesma forma que os impulsos são levados aos campos de energia sutil do homem, deles descem respostas que, ao atingir o campo de energia física densa, penetram no córtex cerebral, onde são transformados em energia nervosa, saindo em forma de impulsos nervosos (eletroquímicos) que iniciam e comanda os movimentos voluntários e involuntários, estando a ele também relacionados toda a gama de fenômenos psíquicos.



A filogênese do córtex cerebral indica que a sua extensão e complexidade aumentou progressivamente, alcançando seu grau máximo no ser humano, onde pôde desempenhar as funções psíquicas de autoconhecimento. Graças à alta complexidade desenvolvida pelo córtex cerebral, foi possível ao homem criar seu veículo de auto-imagem, o campo de energia da autoconsciência. Pois, desta forma, a energia nervosa pôde se transformar em energias mais sutis, penetrando nas camadas mais elevadas do campo de energia psíquica, para mais tarde, de acordo com a evolução do indivíduo, penetrar no campo da intuição e consciência pura. Atualmente, a intensidade e a fluidez desta penetração é precária, já que o homem utiliza apenas de 10 a 15% de seu cérebro. Nos animais menos evoluídos, como as aves, não há circunvoluções cerebrais, sendo lisa a superfície de seus cérebros.

Localizado no centro do crânio e quase que totalmente encoberto pelos hemisférios cerebrais, estão **tálamo**, **hipotálamo** e **sistema límbico**. O tálamo mantém fortes relações com o córtex cerebral. As funções mais conhecidas do tálamo relacionam-se com a motricidade, o comportamento emocional, o grau de ativação do córtex e a sensibilidade. Sem dúvida, as funções sensitivas do tálamo são as mais conhecidas e as mais importantes. Todos os impulsos sensitivos, antes de chegar ao córtex, passam em um núcleo talâmico, fazendo exceção apenas os impulsos olfativos. Admiti-se, ainda, que o papel do tálamo não seja simplesmente de retransmitir os impulsos sensitivos ao córtex, senão de integrá-los e modificá-los. Acredita-se, mesmo, que o córtex só seria capaz de interpretar corretamente os impulsos já modificados pelo tálamo. Sabe-se também, que alguns impulsos sensitivos como os da dor, temperatura e tato são interpretados já em nível talâmico. Entretanto, a sensibilidade talâmica, ao contrário da cortical, não é discriminatória e não permite, por exemplo, o reconhecimento da forma e do tamanho de um objeto pelo tato, função que é feita pelo córtex.

O hipotálamo é uma área relativamente pequena, situada abaixo do tálamo, com importantes funções, relacionadas principalmente com o controle da atividade visceral. Ele mantém relações com inúmeras estruturas cerebrais, caracterizando-se, assim, como um provável órgão integrador de funções, não só fisiológicas, mas também psíquicas. O hipotálamo é o centro mais importante no controle do sistema nervoso autônomo e exerce esta função juntamente com outras áreas do cérebro, principalmente com as do sistema límbico. Deste modo, o hipotálamo anterior controla o sistema parassimpático (aumento do peristaltismo gastrointestinal, contração da bexiga, diminuição do ritmo cardíaco, constrição pupilar, etc.), enquanto o posterior controla o sistema simpático (diminuição do peristaltismo gastrointestinal, aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão sanguínea, dilatação da pupila, etc.). O hipotálamo controla também a temperatura corporal através de um centro de perda de calor e outro de conservação de calor, regulação do sono e da vigília, da fome e da sede.

O sistema límbico tem demonstrado sua participação na regulação das emoções e do comportamento. Este sistema regula o estado de combatividade (agressividade, depressão, ansiedade, etc.), controla a sexualidade, organiza o sistema de memória, participa na regulação da secreção ACTH, regula atividades viscerais (pressão arterial,

ritmo respiratório, etc.). Além de sua participação nos fenômenos emocionais, estas áreas relacionam-se também com comportamentos ligados às necessidades básicas do organismo tais como a sede, a fome e o sexo.

O Cerebelo

É o responsável pelo equilíbrio do corpo, os movimentos músculo-esqueléticos e a coordenação fina. É formado por dois hemisférios e uma porção mediana fina. Em corte, vemos um desenho semelhante aos galhos de uma árvore. Situa-se dentro da caixa craniana, em sua parte pósterio-inferior, com forma aproximada de uma borboleta de asas abertas. Cada hemisfério cerebelar comunica-se com o restante do sistema nervoso através de três grandes feixes de fibras que constituem os pedúnculos cerebelares conectados ao tronco cerebral (mesencéfalo, ponte e bulbo).

O Tronco Encefálico

O tronco encefálico é a porção do sistema nervoso central localizada na cavidade craniana, interpondo-se entre a medula e o diencéfalo, à frente do cerebelo. Está dividida em:

- 1. *mesencéfalo***, que ocupa a posição superior do tronco;
- 2. *ponte***, que se situa na parte mediana;
- 3. *bulbo raquidiano***, que ocupa a porção inferior.

O mesencéfalo mantém importante papel na regulação das pupilas, nos movimentos oculares e no controle dos movimentos voluntários automáticos. A ponte e o bulbo compreendem os principais centros integrantes da função motora e sensitiva. Constituem centros relacionados com a regulação de uma grande variedade de atividades viscerais, endocrinológicas e comportamentais. Estão funcionalmente associados com a maioria dos sentidos especiais (visão, olfato, paladar, audição e tato). Assim, pode controlar a respiração, os batimentos cardíacos, a deglutição, a secreção lacrimal, a sucção, a mastigação, a vaso motricidade (aumento ou diminuição do calibre das artérias e capilares).

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONSCIÊNCIA E INTEGRAÇÃO 1

Vimos até aqui os três passos que nos levam a um estado de consciência profunda: **dhāraṇa** (concentração), **dhyāna** (contemplação ou meditação) e **samādhi** (êxtase ou transcendência). Agora, vamos estudar esses três passos integrados.

Samyama é o processo que inclui **dhāraṇa**, **dhyāna** e **samādhi**. Esses três passos da meditação em conjunto, se interpenetrando numa perfeita integração, constituem **samyama**. É através de sua conquista que o **sādhaka** (aquele que faz **sādhana**, ou seja, a prática espiritual) adquire a luz de uma consciência mais alta.

Durante a prática de **samyama**, três tipos de transformações (**pariṇāmas**), com base nas modificações e agitações mentais (**vṛittis**), ocorrem devido à ação de agentes externos. Elas se processam num nível mais profundo da consciência, no decorrer do **samādhi**.

A primeira transformação – **nirodha pariṇāma** – é aquela em que a mente é progressivamente impregnada pela condição de **nirodha**, ou seja, pela suspensão de toda a atividade mental, que intervém momentaneamente entre a impressão mental que desaparece e aquela que a substitui. Podemos afirmar que **nirodha** é a base de todo pensamento, que ele é o campo de formação da imagem mental. No mecanismo mental, entre um pensamento e outro, entre uma imagem e a seguinte, existe um estado que perdura por frações de segundo que expressa o silêncio, a vacuidade ou a plenitude – este é o estado de **nirodha**; o campo das infinitas possibilidades. Durante a prática de **samyama**, a primeira transformação que conquistamos é a expansão deste intervalo de frações de segundo, isto é, entre uma imagem mental e a seguinte. Mergulhamos no estado de vacuidade e silêncio e o expandimos. Muitas vezes, percebemos este estado quando, ao retornar à consciência comum, levamos um solavanco com a noção de um estado de consciência diferente. Aqui começa a experiência da segunda transformação.

A segunda – **samādhi pariṇāma** – consiste no lento desaparecimento das distrações com o aparecimento, ao mesmo tempo, da unidade de direção. **Samādhi pariṇāma** sobrevém

quando todas as distrações são eliminadas e o estado de **dhyāna** é perfeito. Então, a consciência se move para dentro. As distrações ocorrem pelo turbilhão de pensamentos e imagens que afloram. Com a experiência de **nirodha**, tomamos consciência desses intervalos entre um pensamento e outro, reconhecendo que um é a fonte dos pensamentos e nos traz para o centro (**nirodha**) e o outro é uma distorção da fonte, cheia de impregnações de nossos hábitos e crenças e que nos trazem para fora (distrações/**vasanas**). Com a prática eliminamos as distrações, nos desidentificando delas.

A terceira transformação – **ekāgrata pariṇāma** – é a projeção de imagens sempre iguais, dando a impressão de um objeto parado, tal como numa tela de cinema, onde aparece uma figura imóvel quando as imagens projetadas em sucessão são iguais. Aqui, o discípulo está centrado apenas na fonte dos pensamentos e percebe que as várias modificações mentais se originam da mesma fonte. Desta forma, ele assimila as inúmeras imagens mentais como sendo única e transcende as noções do tempo, do espaço e das formas.

Estas três transformações, que ocorrem no samadhi, durante o processo de **saṁyama**, se completam e levam ao conhecimento do passado e do futuro. **Saṁyama** traz como seu primeiro resultado, o aparecimento de um centro de consciência desidentificado dos veículos pessoais, que não é somente um “fundo de consciência” vago e amorfo, mas revela a verdadeira dimensão humana, a realidade mais íntima do homem, dotada de consciência e vontade, ou seja, manifesta o nosso verdadeiro Eu, o centro de autoconsciência.

Em consequência da manifestação do centro de autoconsciência, três poderes fundamentais se desenvolvem:

- ♦ a consciência de si;
- ♦ a capacidade de síntese;
- ♦ a vontade.

O segundo resultado alcançado, quando a prática é séria e constante por um determinado tempo, é o gradual desenvolvimento de uma sensibilidade mais profunda e a expansão da consciência. Em consequência, outros resultados precisos, como a capacidade de expressar qualidades humanas superiores (a compaixão, a criatividade, a intuição, etc.) se manifestam.

Pela prática de **saṃyama** o obtemos o conhecimento da verdadeira natureza dos objetos. Através de **saṃyama** desenvolvemos os poderes extraordinários, chamados **siddhis** em sânscrito. Tais qualidades, se precedidas pela reestruturação do caráter, então o seu uso está livre dos perigos que um desenvolvimento psíquico prematuro forçosamente acarretaria.

Ao praticar **saṃyama**, não somente modificamos nosso estado de consciência e despertamos para o mundo do Ser Real, mas evocamos também poderosas energias que tendem a produzir efeitos bem determinados sobre os veículos da personalidade. Estes veículos são compostos por energias em níveis vibratórios diferentes – energias que, no decorrer da prática são vitalizadas pela influência do Eu Maior e por sua força primordial, nas quais tocamos. Isso significa que com o avanço da prática acontecem mudanças nos níveis físico, emocional, mental e espiritual devido à aceleração da frequência dos veículos da personalidade e ao despertar dos **chakras**.

A energia primordial do Eu Maior é como a do sol que vitaliza tudo aquilo que toca e faz brotar sementes boas e ruins com sua força e calor. O mesmo acontece conosco quando contatamos a energia divina: se ainda houver alguma impureza em nossa personalidade como vícios, mágoas, ressentimentos ou distúrbios orgânicos, elas serão estimuladas e vitalizadas, gerando dificuldades e crises.

Como os efeitos da estimulação podem ocorrer para cada um dos veículos pessoais, a estimulação do corpo mental pode provocar mal-estares físicos, como sensação de congestão cerebral, dor de cabeça, confusão mental, cansaço, sensação de ofuscamento das faculdades visuais e auditivas, insônia ou excessiva sonolência; ou então pode provocar distúrbios psíquicos no nível mental como incapacidade de concentração, excitação mental, dificuldade para pensar com clareza, manifestação de dúvidas, idéias obsessivas, acentuação dos defeitos da mente, isto é, criticismo, pessimismo, ambição, auto-afirmação, separatividade, tendência a polemizar e a destruir, etc.

A estimulação do corpo emotivo manifesta-se com um aumento excessivo da emotividade, com conseqüentes síndromes de ansiedade, angústia, depressões, agitações, facilidade de chorar e com reações emotivas violentas, medo, tristeza, etc.

A estimulação do corpo físico etérico revela-se como atividade excessiva, tendência à agressividade física, à violência, à insônia, incapacidade de relaxamento, intensificação dos instintos e dos desejos e males físicos existentes, preguiça excessiva misturada a uma sensação de tensão, etc.

Além desses fatores, a estimulação vem acompanhada de uma vitalização prematura dos chakras, sobretudo daqueles situados abaixo do diafragma, como o **mūlādhāra**, **svādhiṣṭhāna** e **maṇipūra**. Cada uma dessas estimulações traz consigo distúrbios e mal-estares físicos ou psíquicos, que podem resultar inclusive em psicoses ou síndromes border-line.

Existem também, além do estímulo dos veículos pessoais, os desvios que indicam erros e ofuscamentos da clareza da consciência e do discernimento (**viveka**), provocados justamente pela manifestação de impurezas localizadas em seus campos vital, emocional e mental. Uma das causas mais freqüentes desses desvios é o despertar dos poderes psíquicos inferiores. Isso proporciona a capacidade de visão das formas-pensamento e da percepção de vozes, mensagens, etc., que o praticante julga provirem de um nível espiritual, mas que, ao contrário, são construções ilusórias de substâncias psíquicas, que o desviam e dificultam o seu caminho.

Outra conseqüência do processo de **saṃyama** são as ilusões. Trata-se de formas muito sutis e fugazes de erro, às quais toda a humanidade está sujeita, exatamente porque há uma identificação com a personalidade e a inconsciência da sua verdadeira natureza. Durante a prática de **saṃyama**, o fluxo das energias dos níveis superiores é muito grande. Por este fato, o processo ilusório pode ser acentuado, tornando-se ainda mais cristalizados, já que são escondidos e disfarçados sob aspectos positivos da personalidade, mascarando-se de qualidades elevadas e misturando-se com aquilo que há de bom e saudável no indivíduo.

Portanto, é preciso um trabalho sério de auto-análise, de purificação e de auto-formação através das práticas preliminares – formação do caráter, exercícios físicos, práticas respiratórias e de introspecção – enquanto se pratica **saṃyama**. Somente assim poderemos realizar a evolução enunciada por **Śhrī Aurobindo**:

"A evolução é uma gradativa transformação da energia em consciência".

Enquanto as energias permanecerem inconscientes, poderão constituir uma força perigosa e uma resistência, pois são potenciais forças explosivas de natureza primordial; no entanto, se tomamos consciência delas, aceitando-as, podemos com a ajuda da Luz Divina, que recebemos durante **sam'yama**, transformá-las, sublimá-las e reuni-las ao Ser, superando o dualismo que nos dilacera.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

O TRABALHO ESPIRITUAL¹

No caminho espiritual nada se obtém com facilidade. Cada passo exige árduo trabalho. Ser um Iniciado não significa ter sido simplesmente aceito num grupo, numa igreja ou numa fraternidade, ou ter passado por uma cerimônia. A Iniciação é uma modificação interna profunda e a vereda que ela conduz é diferente para cada Alma. Ninguém pode obtê-la, colocando os pés nas marcas deixadas por seus predecessores. Cada um deve achar sua própria senda, e os Mestres ou Instrutores conhecem as possibilidades e dificuldades de cada aspirante. Sabendo que não poderão seguir sua senda acompanhados, preparem-se para a solidão.

Nada há de mais deplorável do que a profusão excessiva de palavras e ostentação do egotismo quando se acham reunidos. Isso é penoso para o seu Ser Superior e causa muita dificuldade aos seus Guias e Mestres, pois necessitam extirpar de sua aura forças-pensamentos de outros. Se quiserem progredir, lembrem-se sempre que o caminho interno deve ser seguido em solidão. Nunca devem falar de suas experiências internas a quem quer que seja, exceto ao seu Guru, porque ele pode lhes dar o esclarecimento necessário ao progresso de sua Alma.

Se, entre estudantes, um começa a ensinar aos outros o seu modo de proceder, o resultado será, geralmente, a desarmonia, pois aquele que ensina se julga mais

1. Texto extraído parcialmente e adaptado do livro "Filosofia Hermética", Capítulo "Preparação para Iniciação", de K. Barkel, Editora FEEU, contendo os ensinamentos do Mestre I-EM-HOTEP.

adiantado, tornando-se irritado se o outro não consegue compreender o seu ponto de vista ou toma uma direção diferente da sua, surgindo entre eles certa frieza.

Nenhum estudante pode começar a ensinar, sem possuir um conhecimento suficiente e sem saber como introduzir na vida dos outros, os elementos de que necessitam. Se, de uma forma genérica, começa a introduzir este ou aquele elemento, cometerá erros, porque, de acordo com a formação astrológica individual, as necessidades de cada pessoa são diferentes. Portanto, se um estudante deseja tornar-se uma ajuda para o seu Guru, deverá adquirir um estado fluídico da mente, com uma adaptabilidade a cada caso particular.

A solidão provoca-lhes certa angústia, e só se sentem bem quando são populares ou estão rodeados de amigos. No entanto, para a individualização da Alma, muita solidão é necessária. Só no silêncio da solidão poderá a Alma sentir a direção e o amor de seu Guru, afinando-se à linha direta do ensinamento individual, necessário para sua evolução. Então, com o tempo, chegará a realizar a união com seu Pai no Céu.

Cada um de vocês, portanto, deverá cultivar, no fundo do seu ser, no centro cardíaco, um templo onde ninguém possa entrar, a não ser o seu Eu Superior.

Não confundam, porém, a solidão de que lhes falo com o sentido comum desta palavra. O que tenho em mente é a solidão em relação à vida espiritual. Falar futilmente do trabalho interno é inadmissível; reunir-se, porém, com amigos e levar uma vida socialmente normal, não terá dano algum. As experiências internas devem ser guardadas profundamente e somente trazidas à superfície por ocasião da meditação e concentração.

Tracem uma linha de demarcação entre os dois aspectos de sua vida. Assim, a mente consciente – a personalidade – viverá a vida diária, não parecendo diferente dos outros, não procurando mostrar-se superior e não ostentando as realizações adquiridas pelo contato com o mundo espiritual. Serão, em suma, uma pessoa normal. Ao chegar, porém, a hora determinada – pela manhã, à tarde ou à noite, não importa – penetrem no silêncio, libertem-se da mente mundana, acabem com as preocupações externas e assuntos terrestres, acalmem sua mente consciente e elevem-se aos planos superiores,

entrando no centro mais profundo de seu coração. Então, estarão acompanhados pelos anjos. Sua mente subconsciente refletirá o supraconsciente; sua visão e audição internas afinar-se-ão com os planos etéreos, tocarão o raio direto do pensamento do seu Guru ou Mestre, e vocês tornar-se-ão sensíveis a Sua voz. Sentirão um fluxo de força interna e, com o tempo, poderão entrar em contato com seu Pai no Céu, pois aprenderam a separar seu Ser Real da sua personalidade.

Assim procedendo, realizarão o equilíbrio nos dois planos, permanecendo, ao mesmo tempo, um companheiro agradável para seus amigos.

O estudante [a Alma em evolução], enquanto encarnado, deve procurar a perfeição em tudo o que faz na vida externa. No escritório ou em sua casa, seja onde for, deve fazer tudo dentro do máximo de sua capacidade. Então, tendo cumprido o seu dever, receberá de seu Pai no Céu a noção do “bem feito” no plano físico e, sentindo paz e alegria, abrir-se-á para um entendimento maior. Sua mente, iluminando-se, perceberá claramente que cada Alma procura a união com Deus, mesmo que seja por caminhos diferentes.

Para poderem, um dia, conhecer suas vidas pretéritas, procurem identificar o que foi o seu ser [Alma] no passado. Tentem imaginar como evoluíram através do reino mineral, do reino vegetal e do reino animal, até chegarem ao homem. Tentem lembrar-se desse processo. Se perseverarem em fazê-lo, as cenas do passado surgirão na mente. Verão, então, onde erraram e como devem evitá-los no futuro. Essa clarividência interna é chamada “a noite de tribulações”. Ela vem a todos no decorrer do tempo, para mostrar a Alma os erros do passado. Somente ocorre, porém, quando há inteira separação entre a personalidade e o ser interno, espiritual. Não podem misturar o espírito e a matéria. Podem, às vezes trazer o espírito até a matéria, mas isso não é aconselhável nos estágios iniciais.

Aprendam a identificar o seu Raio, a achar sua planta, seu mineral, sua cor e seu animal. Procurem descobrir tudo o que vibra em harmonia com vocês. Podem fazê-lo pelo estudo dos astros e dos números. Mas não peçam aos outros para fazê-lo, pois quando esperam que um outro realize qualquer coisa para vocês, estarão se atrasando no caminho. Com um pouco de tempo e paciência, podem fazer tudo por vocês mesmos e, na medida em

que o realizarem alcançarão certa libertação da Alma. Estão aqui para individualizar-se e tornar-se autossuficientes. Aprendam a contar só consigo mesmos. Ninguém pode chegar a ser mago se não desenvolver o poder da vontade e ninguém desenvolve o poder da vontade, enquanto contar com o apoio de outrem. Desenvolvendo a vontade, tornar-se-ão mais fortes para superar a personalidade inferior. Desenvolvendo a vontade, poderão mandar nos habitantes dos mundos elementais e entrar em contato com os seres dos mundos etéreos. Quando aprenderem a separar o seu ser externo do interno e a ser donos de sua vontade, então todos os planos abrir-se-ão diante de si e começarão a ver seu Mestre e a conversar com Ele.

EXERCÍCIO Nº 11

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

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.

Svādhiṣṭhāna Chakra (Centro Sacral)

Localização: cavidade pélvica (bacia).

Cor: laranja vivo brilhante.

Forma geométrica: lua crescente ou concha prateada.

Elemento: água (princípio aquoso da energia)

Nota musical: ré.

Bija mantra: **Varṁ** (pronuncia-se "vang")

Execução: com a mão direita no baixo ventre sobre o púbis e a esquerda atrás sobre o sacro, vibrar seus órgãos genitais, a bexiga e os rins. Concentrar a mente na região da bacia e visualizar a cor laranja viva brilhante. Dentro da cor laranja, imaginar uma lua crescente ou uma concha na cor prateada. Relaxar os braços. Com a ajuda do **japa-mālā**, entoar o mantra "**Varṁ**" na nota "ré", em grupos de três até completar suas 108 contas.