

1º CICLO

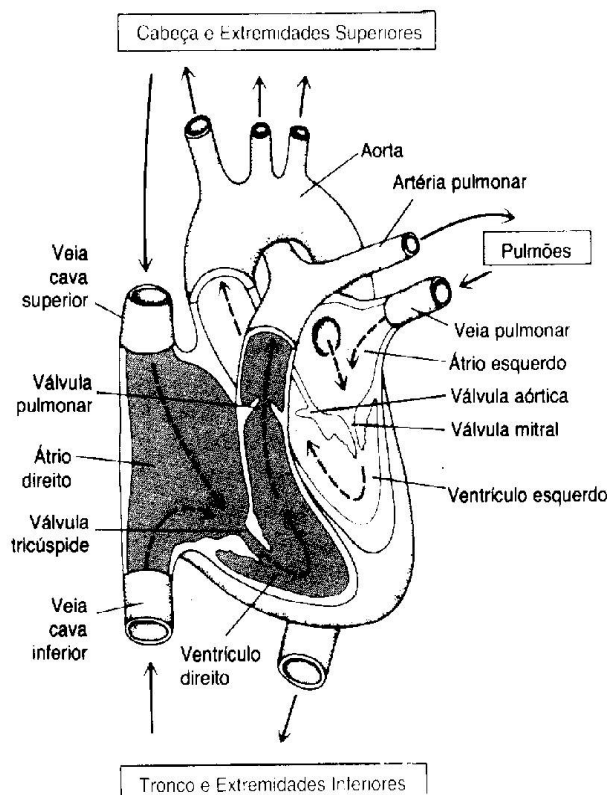
LIÇÃO 7

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

CIRCULAÇÃO: DISTRIBUINDO A ENERGIA CORPORAL

Este tem por missão levar o oxigênio, hormônios, estimulantes e alimentos às células do organismo e retirar delas os resíduos como, por exemplo, o gás carbônico, resultante da sua atividade metabólica.

Compõem-se de maneira geral, do coração e dos vasos sanguíneos e indiretamente, dos pulmões, que funcionam, respectivamente, como órgãos para bombear, conduzir e purificar o sangue.



O coração é um órgão muscular oco que funciona como uma bomba contrátil-propulsora, localizado na porção mediana anterior da cavidade torácica. Na realidade, são duas bombas distintas:

- (1) o coração direito**, que bombeia o sangue para os pulmões;
- (2) o coração esquerdo**, que bombeia o sangue para todas as outras partes do corpo.

Cada um desses dois corações está subdividido em duas câmaras:

- (1) átrio** ou **aurículo**, que recebe o sangue pulmonar ou sistêmico;
- (2) ventrículo**, que devolve o sangue aos pulmões ou ao resto do corpo.

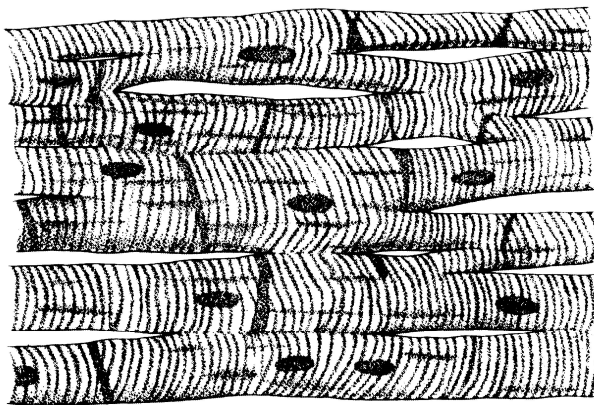
Apresenta três septos:

- (1) aurículo-ventricular**, que separa os aurículos dos ventrículos;
- (2) inter-auricular**, que separa os aurículos entre si;
- (3) inter-ventricular**, que separa os ventrículos entre si.

Possui ainda quatro válvulas distintas que permitem o fluxo do sangue para frente, impedindo seu refluxo:

- (1) tricúspide**, que impede o refluxo do sangue do ventrículo direito para o átrio direito;
- (2) mitral**, que impede o refluxo do ventrículo esquerdo para o átrio esquerdo;
- (3) pulmonar**, que impede o refluxo do aparelho circulatório pulmonar para o ventrículo direito;
- (4) aórtica**, que impede o refluxo do aparelho circulatório sistêmico para o ventrículo esquerdo.

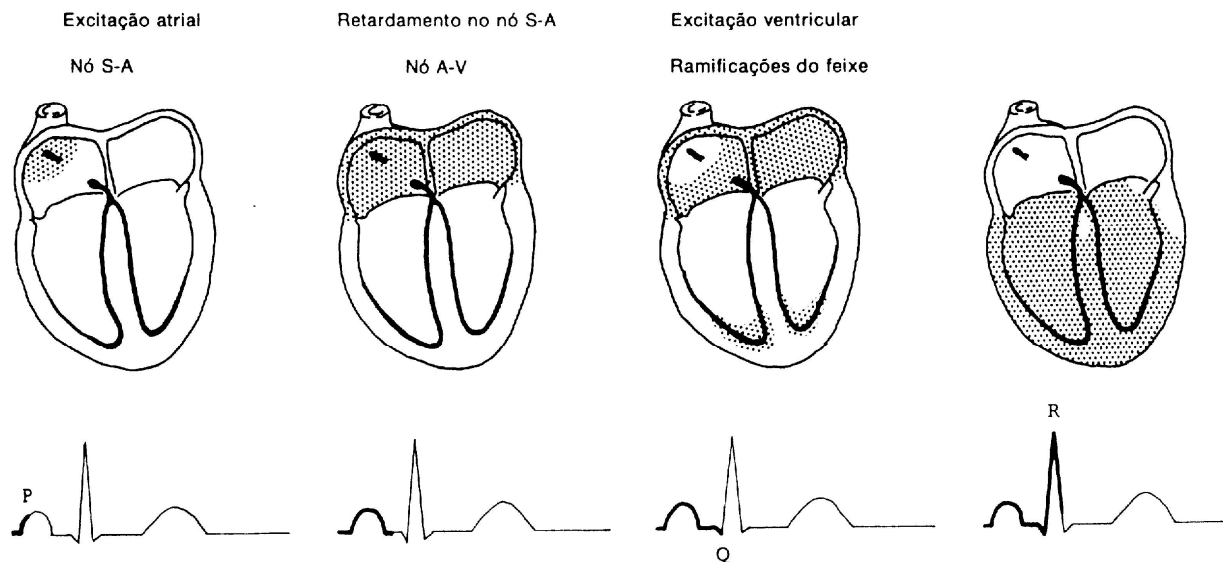
O ciclo cardíaco compreende uma sucessão de eventos que ocorrem no coração desde o começo de um batimento ao início do seguinte. Em uma fase do ciclo, o coração está relaxando. Nesta fase o sangue está fluindo da veia cava para o interior do átrio direito



em relaxamento e daí, através da valva tricúspide aberta, para o interior do ventrículo direito em relaxamento. Simultaneamente, o sangue da veia pulmonar está fluindo para o interior do átrio esquerdo em relaxamento e prosseguindo, através da valva mitral aberta, para o interior do ventrículo esquerdo em relaxamento.

Na fase seguinte do ciclo os dois átrios se contraem, a partir do átrio direito, nas proximidades do orifício de entrada da veia cava superior. A contração se propaga através de ambos os átrios, de maneira que a maior parte do sangue neles contido é forçada para o interior de seus respectivos ventrículos. A onda de contração que percorre os átrios não é, no entanto, imediatamente transmitida aos ventrículos. Ocorre um breve atraso para que os átrios possam concluir sua contração. Além disso, quando a contração ocorre nos

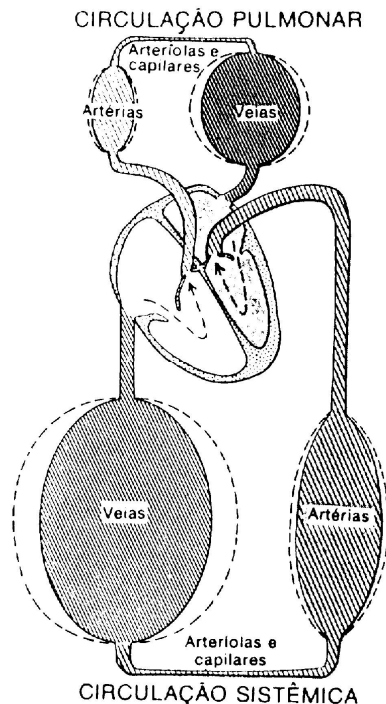
ventrículos, ela não se inicia próximo aos átrios, porém próximo ao ápice cardíaco. Daí propaga-se rapidamente através do miocárdio (músculo cardíaco) de ambos os ventrículos, fazendo assim com que lacem seu conteúdo nas artérias pulmonares e na aorta, respectivamente.



O aparelho circulatório é composto por dois circuitos, onde cada um requer uma bomba – direita e esquerda. O coração direito bombeia o sangue através do que se designa como circuito pulmonar, mantendo assim a circulação pulmonar ou pequena circulação, a partir do ventrículo direito em direção ao tronco da artéria pulmonar, pulmões, veias pulmonares, retornando ao átrio esquerdo. O coração esquerdo bombeia o sangue através do restante do corpo, que sendo bem organizado pode-se dizer que constitui um sistema, de modo que esta circulação é denominada circulação sistêmica ou grande circulação e percorre pela aorta, todo o corpo, veia cava superior e inferior, retornando ao átrio direito para perfazer novamente a pequena circulação.

Os vasos sanguíneos são compostos por artérias, veias e capilares. As artérias levam sangue do coração para o resto do corpo, as veias retornam o sangue ao coração e os capilares transferem substâncias e gases do sistema vascular para os tecidos do corpo e destes de volta ao sistema vascular.

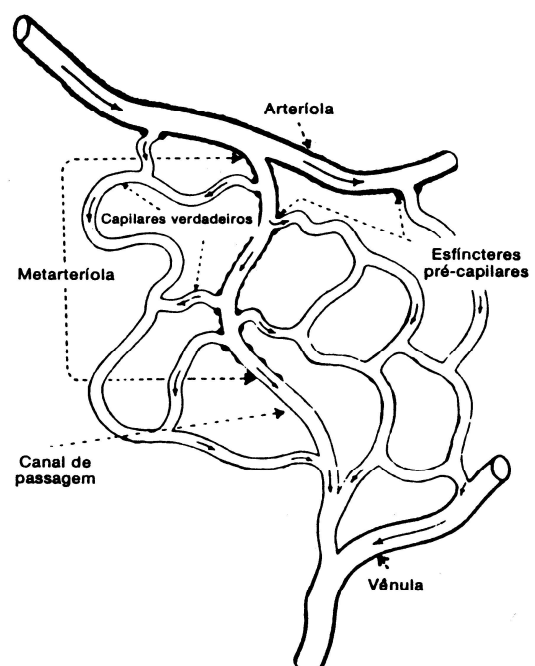
O transporte do sangue sob pressão, comandada pelo coração em cada circuito, é feita pelas artérias, que são tubos resistentes com paredes espessas, e que se ramificam repetidamente e terminam, afinal, em tubos também resistentes e com luz estreita, designadas como arteríola. Estas, atuam como válvulas redutoras de pressão e passam o sangue para capilares com paredes delgadas sob pressão relativamente baixa. Os leitos capilares dos pulmões



permitem que o dióxido de carbono (CO_2) do sangue seja liberado no ar inspirado e que o oxigênio (O_2) seja absorvido pelos eritrócitos (células sanguíneas vermelhas que transportam os gases e substâncias aos demais tecidos corporais). Na circulação sistêmica os capilares permitem a passagem de oxigênio e nutrientes através de suas paredes e assim provêm as células do corpo com elementos essenciais. O sangue dos leitos capilares em ambos os circuitos passa então, inicialmente, às vênulas e depois às veias. As veias encontram-se dispostas de modo a transportar o sangue que vem dos pulmões ao coração esquerdo e o sangue que vem dos demais órgãos do corpo ao coração direito.

Principais artérias e veias

As artérias nascem largas e vão se subdividindo e estreitando, enquanto as veias nascem pequenas e vão se alargando, conforme vão recebendo o sangue das partes mais variadas do corpo provenientes de outras veias. Seus nomes, geralmente, são os mesmos da região ou órgãos que irriga. As veias normalmente correm juntas com as artérias do mesmo nome.



ARTÉRIAS

→ **TRONCO**

Aorta – principal artéria do corpo. Da aorta saem diversas artérias que vão alimentar os órgãos internos, o cérebro, os membros, enfim, todo o corpo.

Renal – alimenta os rins.

Hepática – alimenta o fígado.

Esplênica ou **Lienal** – alimenta o baço.

Gástrica esquerda – alimenta o estômago.

Mesentérica superior – alimenta o intestino delgado e parte do intestino grosso.

Capsular média – alimenta as glândulas supra-renais.

Testicular – alimenta os testículos (no homem).

Útero-ovariana – alimenta o útero e ovários (na mulher).

Mesentérica inferior – alimenta o restante do intestino grosso.

Íliaca comum direita e esquerda – é a bifurcação da aorta na sua parte inferior.

→ **CABEÇA**

Carótida – sai da seção ascendente da aorta. Vai se subdividir na carótida externa e interna. A carótida externa alimenta a face, a interna, o cérebro.

→ **BRAÇOS**

Braquial – é a continuação da artéria axilar que, por sua vez, é continuação da subclávia. Vai se ramificar nas artérias radial e ulnar.

→ **COXAS**

Femoral – é a continuação da artéria ilíaca externa que, por sua vez, é a continuação da ilíaca comum que se divide em ilíaca interna e externa. A artéria femoral continua sob o nome de artéria poplítea.

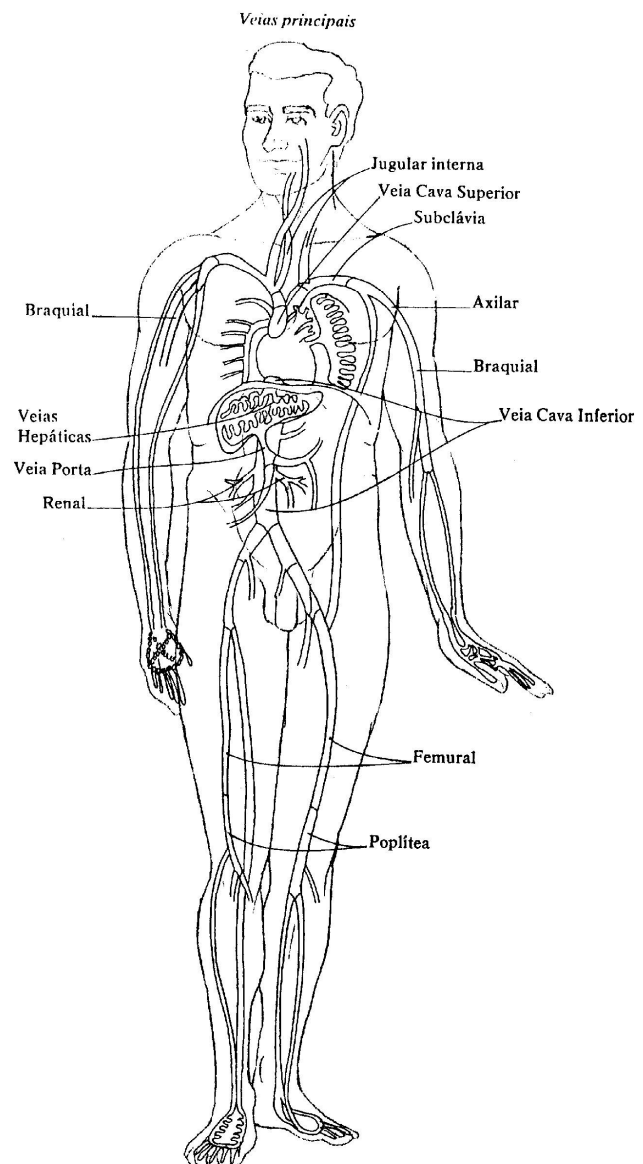
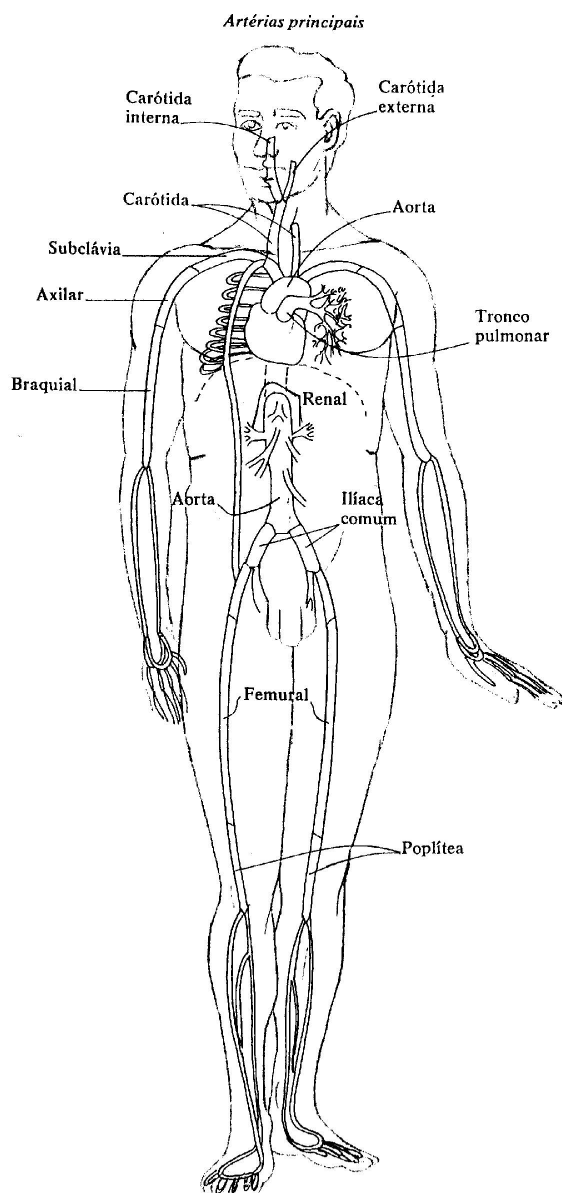
→ **PERNAS**

Fibular, Tibial anterior e posterior – é a divisão da artéria poplítea.

→ **CORAÇÃO**

Coronárias – alimentam o músculo cardíaco, formando uma '*coroa*' em torno do coração. A drenagem é feita através das veias cardíacas.

Tronco Pulmonar – começo das artérias pulmonares (direita e esquerda). Leva sangue venoso do coração aos pulmões, onde ocorrerá a *hematose* (transformação de sangue venoso em arterial).



VEIAS

Veia cava – a veia cava inferior situa-se a direita da aorta e desemboca no coração. Recebe a veia hepática que, por sua vez, recebe a veia porta.

Veia porta – as ramificações da veia porta drenam o sangue rico em nutrientes do trato gastrointestinal para o fígado. O fígado altera, armazena e, de acordo com as necessidades, solta esses nutrientes. Através da veia hepática eles vão alcançar rapidamente o coração, e daí são distribuídos a todas as partes do corpo pela circulação sanguínea.

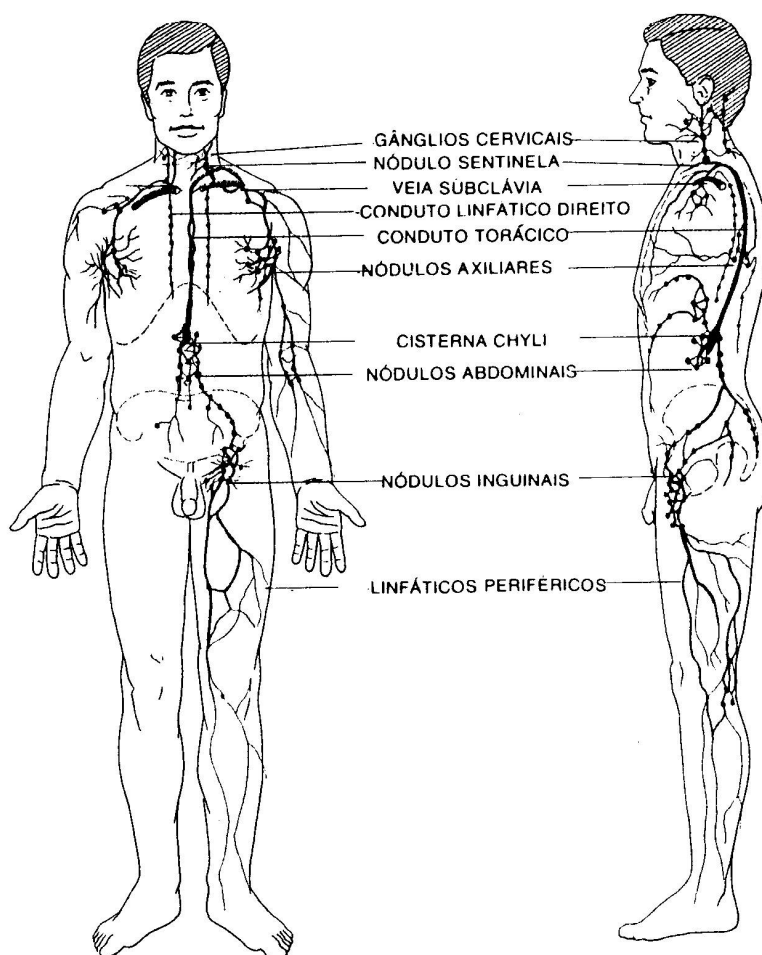
Veia jugular interna – corre junto à artéria carótida interna e a carótida comum. Drena o sangue venoso que vem do cérebro.

Veias ulnar, radial, braquial, fibulares, femoral, ilíaca comum, renal, etc. – correm juntas às respectivas artérias.

A circulação linfática

Grandes partículas que apareçam, por qualquer motivo, nos espaços teciduais, como, por exemplo, resíduos de células mortas, moléculas de proteínas, bactérias mortas, não podem sair dos tecidos pelos pequenos poros capilares. Um sistema circulatório adicional e especial, chamado de sistema linfático, faz o transporte desse tipo de material.

Os vasos linfáticos têm origem em pequenos capilares linfáticos, situados ao lado dos capilares sanguíneos. A **linfa**, que é o líquido recolhido dos espaços entre as células, flui ao longo dos vasos linfáticos até o nível do pescoço, onde esses vasos deságuam nas veias cervicais. Os capilares linfáticos são muito porosos, de modo que partículas relativamente grandes podem atingir os vasos linfáticos e serem transportados pela linfa. Em vários pontos, situados ao longo do curso dos vasos linfáticos, a linfa passa através de gânglios linfáticos, onde é extraída a maior parte dessas grandes partículas, por processo análogo ao da filtração, e onde as bactérias são engolfadas e digeridas por um tipo especial de células chamadas de retículo-endoteliais.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

A CONSCIÊNCIA HUMANA

Neste item, trataremos dos campos de consciência. No caminho espiritual, uma de nossas metas é a sutilização dos processos mentais que, por sua vez, estão intrinsecamente ligados à consciência e seus mecanismos e campos de ação.

A consciência humana apresenta um aspecto consciente, que é a parte conhecida de nós mesmos, e outro inconsciente, que representa a nossa parte não conhecida.

O consciente, também chamado de “campo da consciência”, é aquela porção que o “eu” dispõe em um dado momento. De fato, os conteúdos deste campo de consciência também podem variar conforme a direção e a focalização da atenção.

É a atenção, na verdade, que nos torna conscientes de um determinado fato. Ela pode ser comparada a um feixe de luz que orientamos em qualquer direção, sendo tanto mais intensa quanto maior for sua concentração, podendo ainda ser circunscrita, tal como a luz de uma lâmpada, que aparada por um quebra-luz, ilumina uma determinada área, enquanto todo o resto permanece na penumbra, e da qual chamamos de “pré-consciente”.

O inconsciente apresenta três níveis diferentes: inferior, médio e superior. O inconsciente inferior ou subconsciente representa o nosso passado, os nossos instintos atávicos, porém sempre ativos e vitais, exercendo uma profunda influência sobre o nosso comportamento e sobre a nossa maneira de ser; além disso, contém todas as experiências, eventos, sofrimentos e traumas que ficaram indelevelmente impressos no nosso inconsciente, desde os primeiros passos no caminho evolutivo como consciência individualizada.

O inconsciente médio é o pré-consciente falado acima. Representa o presente, isto é, compreende todos os conteúdos da psique que podem entrar facilmente no campo da consciência, caso direcionemos a nossa atenção para eles. É toda aquela parte da nossa psique que, apesar de ser atual, não podemos ter completa consciência, seja porque a

nossa atenção é restrita, seja porque não temos ainda a “continuidade de consciência”, isto é, o conhecimento simultâneo de todos os nossos veículos sutis.

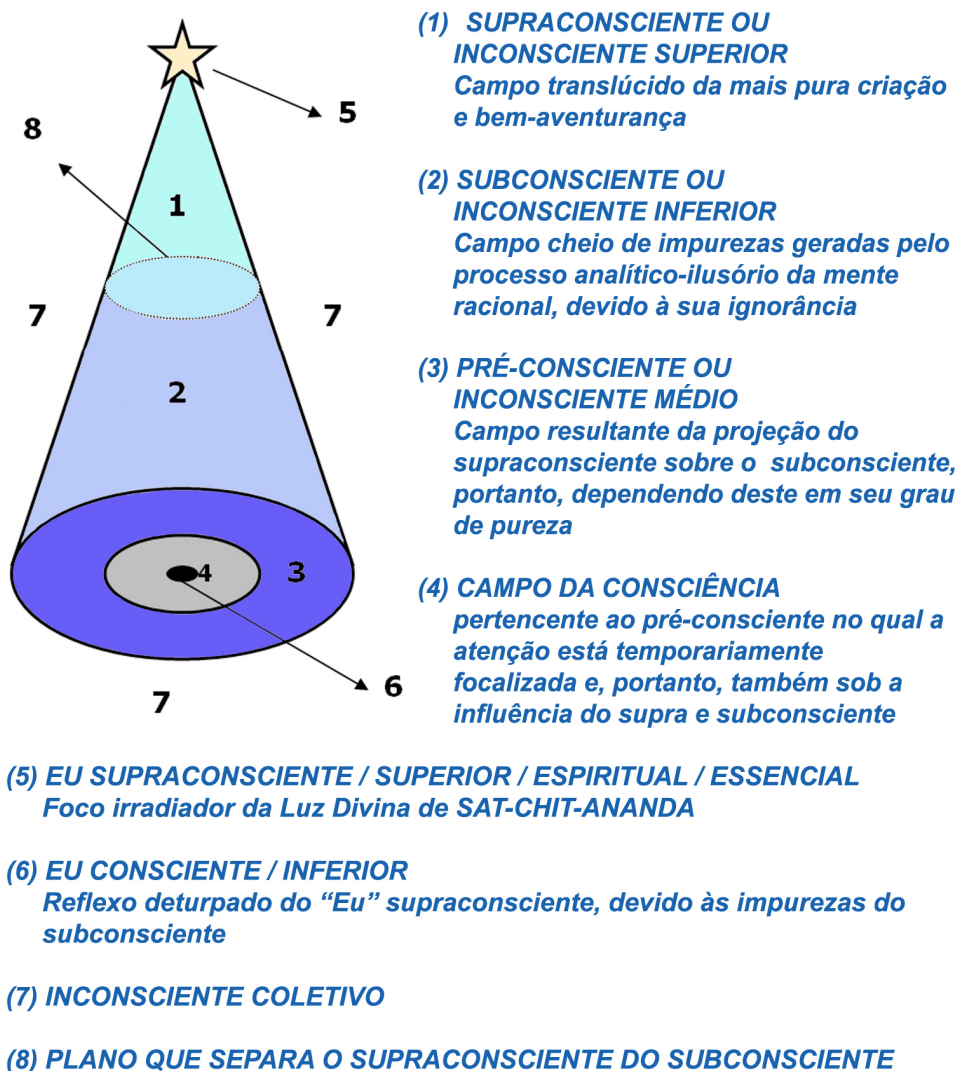
O inconsciente superior ou supraconsciente representa, em certo modo, o nosso futuro, isto é, as nossas mais altas faculdades, potencialidades e energias superiores que, latentes em nós, não podemos ainda manifestar, porque não nos achamos suficientemente maduros.

A consciência humana, além de ser caracterizada pelos diferentes níveis, apresenta também a aparente presença de dois “eus”; um deles localizado no ápice do supraconsciente – nosso “eu essencial” – e o outro no centro do campo de consciência, como reflexo do anterior.

Desta forma, na realidade, não há dois “eus”, mas um só. Tal aparente dualidade se deve a um fenômeno ilusório criado pelo estado de carência e ignorância de si mesmo, que nos faz identificar com os veículos inferiores de manifestação do Ser (físico, emocional e mental), criando uma personalidade pouco autêntica, condicionada a padrões defendidos pré-estabelecidos.

Nosso verdadeiro “Eu” vibra no ponto mais alto da supraconsciência, sendo, portanto, “inconsciente” em relação à consciência comum. O Eu Real representa uma abstração, algo de vago, ainda a ser alcançado e definido. O eu consciente não é o Eu Real, mas é parte dele que se filtra em nosso conhecimento ordinário e, em razão disso, se altera e se distorce.

O objetivo do ser humano é expandir o campo da consciência, diminuindo a distância e, conseqüentemente, as distorções entre o eu inferior e o Eu Superior, para contactar o estado de consciência cósmica. **Śhrī Aurobindo** afirma que, na realidade “*a evolução não é outra coisa senão uma lenta e gradual transformação da energia em consciência, já que o Universo e, portanto, o homem, pode ser considerado um agregado de energias diversas*”. Energia e consciência quer dizer a mesma coisa, sendo que uma expressa o aspecto vital da realidade e a outra o aspecto transcendental, que desperta pouco a pouco. A energia é consciência em estado potencial.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

O SERVIÇO ESPIRITUAL (2ª PARTE)

O estudo do espiritualismo deve ser a atividade mais importante, para que através dele possamos “servir sempre mais e cada vez melhor”. É pela prática do estudo espiritual, do qual na Índia se chama **jñāna-marga** (caminho do conhecimento), que adquirimos o Amor Universal, o amor que liberta, que vivifica e abençoa, unindo-nos a toda a humanidade, a todas as coisas do Céu e da Terra, enfim, a Deus. Mas, é através da prática do serviço assistencial (**seva**) que amadurecemos e desenvolvemos o Amor

Universal. E quanto mais o desenvolvemos, mais somos impulsionados a estudar as coisas divinas.

Portanto, quanto mais estudamos a estrutura e o comportamento da Alma humana e nos exercitamos através do serviço assistencial, mais despertamos o Amor, que é a essência da vida. Mas, não devemos nos esquecer que o estudo aprimora o serviço, enquanto o serviço amadurece o estudo, gerando, assim, o Amor – Sabedoria, a tônica do 2º raio. A Alma aspirante que se dedica unicamente ao estudo, à ciência e ao conhecimento corre o risco do desequilíbrio, submetendo-se aos caminhos tortuosos da prepotência, orgulho e superestima. Por outro lado, aquela que somente engrandece a prática devocional escorrega pelas difíceis tendências à superstição e fanatismo. O serviço assistencial vem dar o equilíbrio e a integração entre os dois pólos.

Contamos com várias atividades de serviço assistencial. Uma delas é o Serviço Assistencial de Tratamento Espiritual (S.A.T.E.), onde é prescrito um tratamento para curas espirituais, através da terapia elemental, ectoplasmática, das chamas divinas, cromoterapia, fitoterapia, etc. Pois, acreditamos que todas as doenças são geradas por causa de distúrbios que ocorrem nos planos superiores da Alma – a tríade superior. Isto, porque as doenças são desarmonizações entre o Eu e a Divina Presença. Elas são geradas pela ânsia de crescer, aonde essas energias, em forma de notas dissonantes, vão se transferindo para planos inferiores, num processo de degradação, até se somatizarem, isto é, se manifestarem fisicamente. Essa tese é válida inclusive para as doenças cármicas, já que o mau **karma** é gerado por desarmonizações.

Atualmente, a medicina psicossomática começa a esboçar algumas teorias que se afina com as espiritualistas. Graças à abertura que a medicina oriental proporcionou ao entrar no meio científico e acadêmico da medicina ocidental, hoje podemos entender que não existem doenças e sim doentes.

O Serviço Assistencial de Tratamento Espiritual (S.A.T.E.) compõe-se de uma sessão espiritual aberta ao público, onde se prescrevem tratamentos para curas espirituais. A base dos tratamentos é a cura elemental, juntamente com a vibração da chama dos Raios.

Os tratamentos são complementados através do passe magnético, da terapia ectoplasmática, da cromoterapia e fitoterapia.

A cura elemental é um tratamento onde se usa a força dos elementos (terra, água, fogo e ar) e o auxílio de seus representantes no mundo da natureza elemental (gnomos, ondinas, salamandras e silfos). Este tratamento é utilizado quando se observa uma drenagem energética feita por parte de entidades intrusas oportunistas ou enviadas por terceiros para perturbar o caminho e o campo de ação da alma assediada. Estas vampirizações, como são comumente chamadas, geram grandes desordens físicas e psíquicas e necessitam de um suporte desta natureza (mais radical) para que qualquer outro tratamento obtenha sucesso.

A vibração das chamas é um tratamento onde a força do mundo angelical é canalizada para que haja um equilíbrio na Alma da pessoa que está sendo tratada, ou seja, uma sintonização adequada entre o seu Eu Superior e a sua personalidade.

Este Serviço Assistencial está organizado em três fases: abertura, execução dos tratamentos e encerramento das atividades espirituais. Antes da Abertura das atividades o **sevaka** encarregado da organização deverá tomar as seguintes providências:

1. solicitar aos pacientes que retirem os seguintes objetos que interferem nas vibrações:

- ♦ cintos de couro: possuem a vibração animal. Pois, durante os tratamentos, o paciente fica sujeito a receber as vibrações contidas no objeto, caso não o retire, já que o sensitivo, ao vibrá-lo, irá forçosamente impregnar o seu corpo com as vibrações contidas no cinto;
- ♦ relógios, pulseiras, brincos, colares, óculos e outros metais: atraem e impedem, durante o tratamento, a circulação das vibrações magnéticas transmitidas pelo sensitivo através do ectoplasma;

2. esclarecer o procedimento durante o Serviço Assistencial: os pacientes deverão manter-se em silêncio, evitando qualquer tipo de barulho como o arrastar cadeiras, cochichos, rasgar ou amassar papel, pois esses ruídos agitam larvas e miasmas no ambiente. Com o corpo bem relaxado, palma das mãos voltadas para cima sobre as coxas, bem receptivos, tirar o máximo proveito das vibrações benéficas reinantes no ambiente,

pois os Seres de Luz estarão vibrando-os e preparando-os para os tratamentos. O paciente deverá, nesse momento, pensar em seus problemas e pedir auxílio aos Seres de Luz;

3. fazer uma preleção doutrinária após as recomendações, lendo algum tema espiritualizado que seja interessante aos pacientes. Este tema deve valer como que uma semente para uma vida mais espiritualizada. Terminando a preleção, fazer uma indução usando uma técnica de relaxamento, mentalização de cores, visualização de paisagens ou uma combinação destas técnicas, podendo ainda utilizar outras, dependendo da criatividade do **sevaka**, desde que desperte nos pacientes a educação dos valores humanos como ressalta **Sathya Sai Baba**: reta conduta, paz interior, não-violência, amor universal e verdade de pensamentos, palavras e ações.

1 – O Altar e o Templo

O Templo é o local onde se está mais propício a uma elevação das vibrações, onde se interliga melhor com os planos superiores da existência. Deste modo, o sensitivo fica mais capacitado para as suas atividades espirituais.

O Templo deve estar dividido em dois ambientes: a parte profana para o público e a área das atividades espirituais. Na parte pública, os pacientes devem ser colocados de tal forma que os homens fiquem para o lado direito e as mulheres para o lado esquerdo, separados pelo corredor central. Sendo homens e mulheres pólos opostos de energia, assim devem ser mantidos para que haja um equilíbrio das energias masculinas e femininas, além de não se permitir que elas se misturem. Para um bom rendimento dos tratamentos os pacientes devem estar com suas energias perfeitamente polarizadas.

Na área das atividades espirituais, onde se fazem os tratamentos, deve estar o Altar e a Pira. O Altar é o veículo que conduz as energias dos planos superiores ao ambiente. Juntamente com a Pira, ajuda a reciclar e a transmutar as energias que são acionadas durante os tratamentos. O Altar representa o Ternário Universal formado por **Brahmā – Viṣṇu – Śhiva** e os três planos básicos da existência: físico, psíquico e espiritual. Esses três planos estão representados pelos três degraus do Altar, a saber:

1º degrau: é o mais baixo e representa o plano físico. Aqui devem ser colocados todos os objetos usados nos tratamentos espirituais, como espada, gongo, punhal, sino, prato de metal para colocação de papéis com pedidos de irradiação magnética, etc.;

2º degrau: é o intermediário e representa o plano psíquico. Neste degrau coloca-se o centro de força formado pelos quatro elementos da Natureza (o fogo representado pela vela, a água por um recipiente com água que pode ser um copo ou cálice, o ar pela fumaça do incenso, defumador ou qualquer outra erva aromática que seja queimada e, finalmente, a terra pelos cristais). Os quatro elementos podem estar representando a chama trina, quando dispostos em número de três, de modo que formem triângulos. Por exemplo: 3 velas, 3 cálices, 3 incensórios e 3 pedras. Todos os quatro elementos devem ser colocados sobre uma placa de vidro de boa qualidade para captar a energia. Além do centro de força, outros objetos podem ser dispostos neste degrau com a finalidade de proteger e equilibrar as forças do local. Entre elas, podem-se colocar vasos com flores, pirâmides, imagens de Seres de Luz, gráficos radiestésicos e outros cristais. As flores devem ser, preferencialmente, as rosas, os lírios, as palmas ou ramos de trigo e louros. As pedras podem ser de cristal de quartzo, ametistas, citrinos, ágatas, quartzo rosa, verde, etc.;

3º degrau: é o mais elevado e representa o plano espiritual, onde só deve ser colocado a simbologia da Divina Presença, o Absoluto e sua representatividade na Santíssima Trindade.

Todo o Altar deve estar num plano mais elevado que o piso do Templo, ficando sobre um tablado, de modo que se diferencie o piso do Altar em relação ao piso do Templo. Isto porque o Altar, dentro do Templo, representa o Plano Divino da Criação, enquanto o restante do Templo representa o Plano Material da Criação, formando-se a Dualidade Cósmica ou o princípio da bipolaridade expressa por Jesus nas palavras da "Oração do Pai Nosso":

*"Pai nosso que estais no Céu,
Santificado seja o Vosso nome,
Venha a nós o Vosso Reino,
Seja feita a Vossa Vontade
Assim na Terra como no Céu..."*

A Pira é um grande centro transformador das energias. Enquanto o centro de forças do Altar representa o aspecto divino, a Pira é a sua contrapartida material. Ela é formada por um triângulo de cálices d'água, onde no centro encontra-se um fogareiro de carvão vegetal queimando incenso.

O Templo deve ser um ambiente calmo e de cores harmonizadoras, com luz indireta na cor azul ou verde. Os quadros, que porventura forem colocados, devem ter um caráter espiritual, apresentando paisagens da Natureza, Seres Iluminados, figuras simbólicas com mensagens espiritualizadas, etc.

EXERCÍCIO Nº 7

Finalidade: revitalizar e fortalecer a aura quando se sentir muito desvitalizado.

Preparação: ambiente limpo, claro, arejado e silencioso, com o corpo e as roupas limpas. A postura pode ser de pé (preferencial) ou sentado num banco (se for cadeira, deixar as costas livres).

Execução: fletir as mãos até sentir um bom magnetismo. Elevar as mãos em forma de concha, com os dedos entreabertos, até a altura da cabeça em posição de reverência ao Sol. Mentalizar um grande Sol amarelo-dourado acima da cabeça. Fechar os dedos anular e mínimo e vibrar com os dedos polegar, indicador e médio de ambas as mãos o plexo solar até sentir um relaxamento. Colocar as mãos em forma de concha diante do plexo solar, de modo que a mão esquerda fique por cima da direita. Quando sentir o plexo solar bem vibrado, inspire lenta e profundamente e, em seguida, expire até esvaziar completamente seus pulmões, entoando a vogal "i" na nota musical "mi". Repetir este procedimento em outras áreas do corpo na seguinte ordem: virilha direita (sobre o apêndice), suprarrenais, na testa entre as sobrancelhas, na nuca (hipófise), retornando às supra-renais. Em seguida, visualizar que a luz amarelo-dourada se irradia para todo o corpo através das supra-renais, penetrando em todos os tecidos corporais e formando uma camada de luz sobre a pele. Terminar dando um auto-passe.

Observação: mentalizar durante todo o procedimento o Sol amarelo-dourado sobre a cabeça.