

1º CICLO

LIÇÃO 5

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

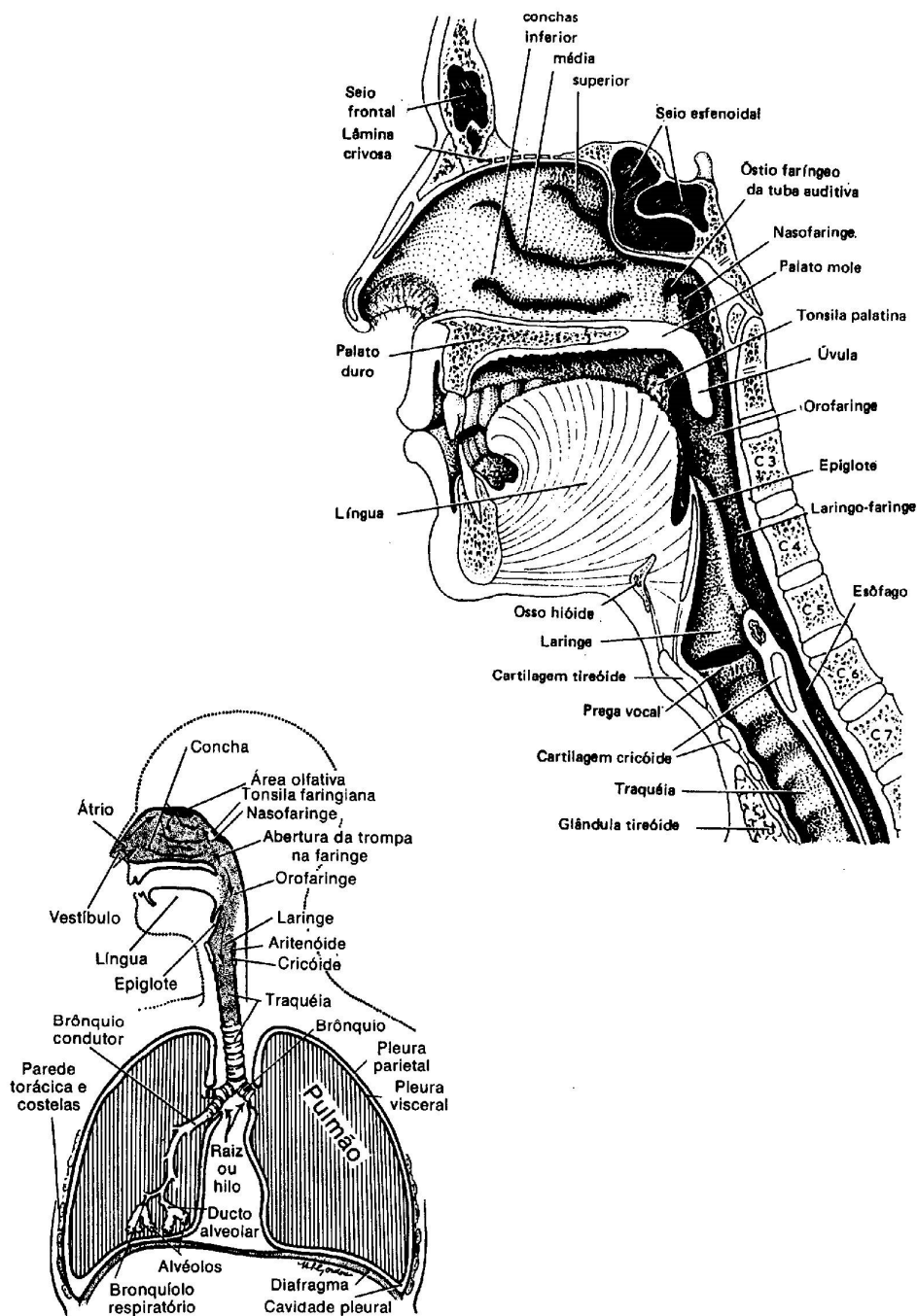
RESPIRAÇÃO: GERANDO ENERGIA CORPORAL

O sangue deixa os capilares da rede circulatória sistêmica com teor diminuído de oxigênio (O_2) e aumentado de dióxido de carbono (CO_2) – o gás carbônico. Este sangue é conduzido para o coração direito, a partir do qual é bombeado, via circulação pulmonar, através dos pulmões. Estes últimos são dois órgãos amplos e esponjosos, possuindo inúmeras bolsas de ar diminutas e um vasto número de capilares, os quais se confinam com as bolsas de ar. O dióxido de carbono se difunde dos capilares pulmonares para dentro das bolsas de ar e o oxigênio se difunde em direção contrária. Logicamente, o ar que se encontra nas bolsas tornar-se-ia rapidamente saturado de dióxido de carbono e despojado de oxigênio se não existisse qualquer condição que provocasse sua renovação. Isso é realizado pela respiração: a inspiração, através da qual o ar fresco é aspirado para dentro dos pulmões; e a expiração, através da qual o ar viciado é expelido dos pulmões. Dessa forma ocorre renovação contínua do ar nas bolsas, processo que é chamado de ***ventilação pulmonar***.

O aparelho respiratório é formado pelos seguintes elementos: nariz, laringe, faringe, traquéia, pulmões, músculo diafragma e músculos intercostais. Dessas estruturas, para que o ar possa perfazer o seu trajeto, ele as atravessa na seguinte seqüência: nariz, nasofaringe, oro-faringe, laringo-faringe, traquéia, brônquios, bronquíolos, ducto alveolar e alvéolos.

Para que haja esta dinâmica, contamos com o principal músculo da respiração – o diafragma. Mas outros músculos, que contraem o abdômen ou que elevam ou abaixam a parede anterior e lateral do tórax, podem contribuir para o processo da ventilação pulmonar, especialmente durante a ventilação profunda. A contração do diafragma alonga os pulmões, o que provoca a inspiração. A compressão do abdômen por contração da musculatura abdominal eleva o diafragma, o que provoca a expiração. A elevação da parede torácica anterior e lateral também provoca inspiração, devido à elevação das costelas, desde a posição oblíqua e para

baixo até a posição horizontal, o que aumenta o diâmetro antero-posterior e látero-lateral do tórax. De modo inverso, a depressão da parede torácica produz expiração.



Nariz

Tem o esqueleto cartilaginoso com uma estrutura triangular. Apresenta três conchas nasais interiormente, que formam os seios paranasais. O nariz não é, simplesmente, uma passagem que deve ser percorrida pelo ar ao fluir para dentro e para fora dos pulmões, mas

é, também, uma estrutura que pré-condiciona o ar de vários modos, incluindo o aquecimento do ar, a umidificação e a limpeza. O ar que passa pelo nariz, ao entrar em contato com as superfícies nasais dos cornetos, é aquecido e umidificado. Os cornetos, devido a sua estrutura, produzem a turbulência do ar, o que o faz a mudar de direção inúmeras vezes, antes de terminar sua passagem pelo nariz, fazendo com que a poeira seja precipitada à parede nasal, ficando retida na camada de muco que recobre essa superfície.

Laringe

É um tubo cartilaginoso que apresenta porções ímpares e pares. As porções ímpares são: a epiglote, a cricóide e a tireóide. As porções pares são: a aritenóide, a cuneiforme e corniculada. A laringe apresenta dois pares de pregas no interior formando as cordas vocais. O par de pregas superior é vestibular, isto é, forma um espaço situado entre as pregas. O inferior é vocal e constitui as verdadeiras cordas vocais.

A laringe é o segmento do tubo respiratório que une a faringe, localizada superiormente, à traquéia, inferiormente. Possui várias funções como a participação na fonação e no impedimento de que nada, além de ar, entre nas vias respiratórias inferiores. A laringe é o segmento da via respiratória responsável pela separação do alimento com o ar, pois enquanto o alimento atinge o esôfago, o ar passa pela laringe em direção à traquéia. Essa separação do ar e do alimento é controlada por reflexos nervosos. Sempre que o alimento toca a superfície da faringe, as cordas vocais fecham, ao mesmo tempo em que a epiglote obtura a abertura da laringe, o que permite a passagem do alimento para o esôfago.

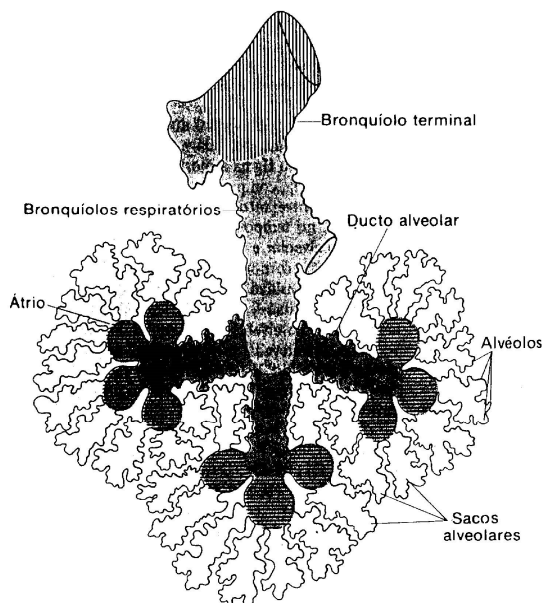
Traquéia

A traquéia é um tubo cartilaginoso com 16 a 20 anéis que se estende em continuação com a laringe, acima, e que acaba por se dividir, embaixo, em dois brônquios primários, os quais penetram no pulmão direito e esquerdo, respectivamente. Sua função também é de limpeza, aquecimento e umidificação do ar, além de ser o ducto que bifurca o ar para os dois pulmões.

Brônquios e árvore brônquica

Sendo um tubo cartilaginoso de constituição estrutural idêntica à da traquéia, dá continuidade a esta a partir de sua bifurcação, onde então penetra nos pulmões através do hilo pulmonar.

A árvore brônquica está dividida em dois ramos: (1) o **brônquio principal direito**, que é mais curto e largo; (2) o **brônquio principal esquerdo**, que é mais longo e estreito. O direito divide-se em três ramos chamados de **lobares superior, médio e inferior** que, por sua vez, dividem-se em **brônquios segmentares**. Tanto a porção direita quanto a esquerda comportam dez brônquios segmentares.



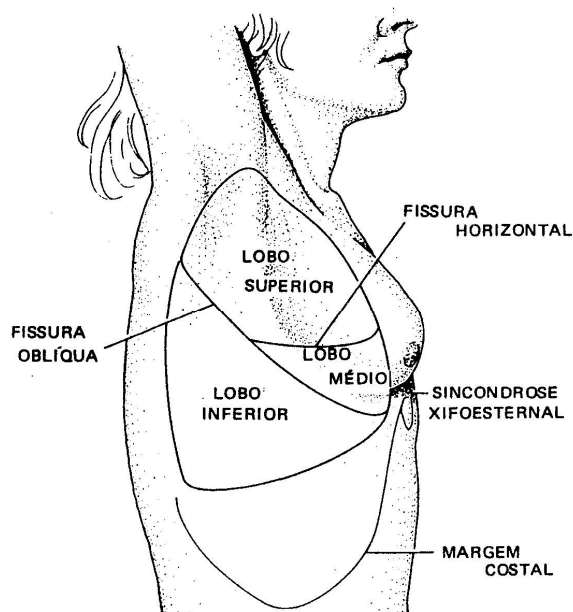
Portanto, um grande brônquio penetra em cada pulmão e ramifica-se para dar origem a brônquios progressivamente menores. Esta contínua ramificação da árvore brônquica resulta na formação de **bronquíolos**, até chegarem aos seus terminais, de onde então surgem os **bronquíolos respiratórios** que vão gerar os **ductos alveolares** e, por sua vez, os **sacos alveolares**, contendo **alvéolos**.

Pulmão

O pulmão é um órgão par e esponjoso situado na cavidade torácica. Devido ao grande volume do fígado, que se situa do lado direito, o pulmão esquerdo tornou-se maior que o direito. O pulmão direito é constituído por três lobos que estão separados por uma fissura horizontal e outra oblíqua. Já o pulmão esquerdo é constituído por dois lobos, apresentando apenas uma fissura horizontal.

Cada divisão lobar da árvore brônquica representa, portanto, uma porção pulmonar. Dessa maneira, o brônquio principal direito, antes de se dirigir para a porção inferior, dá origem a dois ramos a fim de suprir, respectivamente, os lobos médio e superior deste lado. O brônquio principal esquerdo, antes de se continuar no interior do lobo inferior do pulmão esquerdo, dá origem a um ramo que vai suprir o lobo superior deste lado.

Anatomicamente, o pulmão apresenta cinco faces: **lateral** ou **costal**, **anterior**, **posterior**, **diafragmática** (base) e **mediastínica** (entre os pulmões). Na face mediastínica encontra-se um conjunto de estruturas (pedículo) ligando pulmão ao coração. Esse pedículo pulmonar é formado por: brônquio principal, veia e artéria pulmonar, ramos nervosos e pequenos vasos linfáticos.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

A FORÇA ALQUÍMICA DA ALMA (1ª PARTE)

A Alma humana é constituída de cinco planos e de sete corpos para se expressar. São eles:

- 1º. Corpo espiritual ou nirvânico;
- 2º. Corpo búdico ou intuicional;
- 3º. Corpo mental superior ou abstrato;
- 4º. Corpo mental inferior ou concreto;
- 5º. Corpo astral;
- 6º. Corpo físico etéreo ou duplo-etéreo;
- 7º. Corpo físico denso.

Aquilo que chamamos de "personalidade" é o resultado da atuação da Alma, através da Centelha Divina, sobre o "quaternário inferior", ou seja, o conjunto dos corpos físico denso e etéreo, astral e mental inferior. A personalidade, que vem do latim "persona" (literalmente, "a máscara"), é a manifestação da Alma que se renova a cada encarnação.

Do significado latino, “a máscara” é um personagem que representa temporariamente um papel, mas que esconde atrás de si, o verdadeiro indivíduo, o Eu Real.

O corpo mental superior, búdico e espiritual, que juntos formam a “tríade superior”, sob a influência da Alma compõe o que chamamos de “individualidade”. É a parte do Ser que torna a Alma humana um ser reencarnante, fazendo com que todo o conhecimento vivenciado a cada encarnação seja registrado pela Alma, formando-se assim o que chamamos de “registro *akashiko*”. É o “registro *akashiko*” que nos dá condições de reencarnarmos, pois, além de guardar todo o conhecimento sedimentado através da experiência, que se traduz em sabedoria, ele armazena a essência de todos os fatos gerados por ações, palavras ou pensamentos e que resulta no **karma**, que é assunto a ser tratado mais adiante. A palavra “individualidade” deriva do latim “*individuum*” (literalmente, o que não se pode dividir) e indica a Centelha Divina no homem, expressada pela Alma, o Eu Espiritual que, justamente por sua natureza, é indivisível e Uno. Entretanto, a Alma humana identifica-se por muito tempo com a máscara, com a personalidade, não tendo consciência de seu verdadeiro Ser Espiritual.

Apenas no reino humano é que surge a autoconsciência, isto é, o senso de identidade pessoal, o reconhecimento do Eu. Essa autoconsciência somente se manifesta devido à presença de uma Alma individual. De fato, a passagem do reino animal para o humano é caracterizada pela individualização, como será visto mais adiante.

No reino animal há uma consciência de massa, uma consciência de grupo, como podemos ver, por exemplo, entre as formigas ou as abelhas que parecem guiadas por uma mente comum, por uma consciência global. No homem, ao contrário, surge a consciência do um eu (ego).

Dentro do “quaternário inferior” existe ainda uma outra divisão entre os corpos. O corpo físico denso e o duplo-etéreo juntos correspondem ao “corpo” do homem (***sthūla śharīra***), já que, para a Alma humana comum, eles são inseparáveis. Ao conjunto constituído pelo corpo astral e mental inferior denomina-se “psique” ou “mente” do homem (***sukṣhma śharīra***), pois no estado evolutivo atual estes também não se separam. O mesmo ocorre com a “tríade superior”, onde se denomina de “espírito” do homem (***kāraṇa śharīra***). Portanto, embora a Alma do homem apresente sete corpos de expressão, sua real representação é um ternário formado pelos veículos: corpo, psique ou mente e espírito, sendo este último imortal.

Sthūla śharīra ou veículo inferior (o corpo) é responsável pela consciência de vigília, o estado de alerta, e pelos instintos e sensações. O corpo físico denso é formado por cinco elementos grosseiros (terra, água, fogo, ar e éter) que formam vários sistemas e aparelhos, por exemplo: ósseo, muscular, respiratório, circulatório, digestivo, glandular, nervoso, etc. O corpo físico denso, portanto, é nosso alicerce. O segundo corpo do veículo inferior (duplo-etéreo) é formado por cinco energias vitais (**apāna**, **vyāna**, **samāna**, **prāṇa** e **udāna**) que desenvolvem cinco funções fisiológicas (eliminação, circulação, assimilação, respiração e resposta reflexa) através dos sistemas etéreos, a saber:

- tessitural (contraparte etérea do corpo físico denso);
- circulatório (canais que transportam a energia sutil);
- *chakras* (campos que controlam a armazenagem da energia sutil).

As principais funções do duplo-etéreo são: vitalizar o corpo físico denso e fazer o intercâmbio entre este e os corpos superiores.

Sukṣhma śharīra ou veículo médio, também chamado de sutil, psique ou mente, desenvolve a maior parte da atividade psíquica, sendo responsável pelos estados emocionais, mentais e sentimentais. O corpo astral é formado por cinco órgãos de percepção que são os sentidos grosseiros. Sua principal função é perceber, captando através dos órgãos sensoriais, as vibrações do meio externo, transformando-as em emoções e dimensionando-as. É responsável por toda gama de paixões e desejos, desde as mais baixas vibrações até as mais altas, conforme a evolução do indivíduo. É através dele que, devido as nossas tendências de gostos e aversões e, ainda, iludido por **Māyā** (mundo fenomênico), formamos o **karma**, gerando o **samsāra** (ciclo de reencarnações).

O corpo mental inferior, o segundo corpo que integra a psique da Alma do homem, é composto de mente (memória e raciocínio analítico) e os cinco órgãos de percepção. É responsável pela capacidade de volição. Sua principal função é analisar as energias do meio externo e guardá-las na memória. As energias que são dimensionadas pelo corpo astral, são agora analisadas pelo mental inferior, gerando os sentimentos.

Kāraṇa śharīra ou veículo superior, que compreende a tríade superior, responsável pela integração dos demais corpos, é o registrador de toda experiência da Alma individualizada

e guarda a consciência da unidade da vida. O corpo mental superior é composto de intelecto (raciocínio criativo e discriminativo) e os cinco órgãos de percepção. É também responsável pela capacidade de decisão e sua principal função é a criatividade.

O corpo búdico é composto de intuição e é responsável pela captação, harmonização e integração de todas as experiências superiores da Alma do homem. É nele que nasce a sabedoria ou verdade eterna, o amor universal e a compaixão.

O último corpo da Alma humana (corpo espiritual) é onde reside a Centelha Divina da Alma do homem, na atual fase da evolução, pois quando ele passar ao reino superior, esta Centelha Divina passará a residir em outro plano mais elevado. O corpo espiritual é o mais sutil da Alma humana e pouco se sabe sobre ele.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

PATOGENIA E MEDIUNIDADE (2ª PARTE)

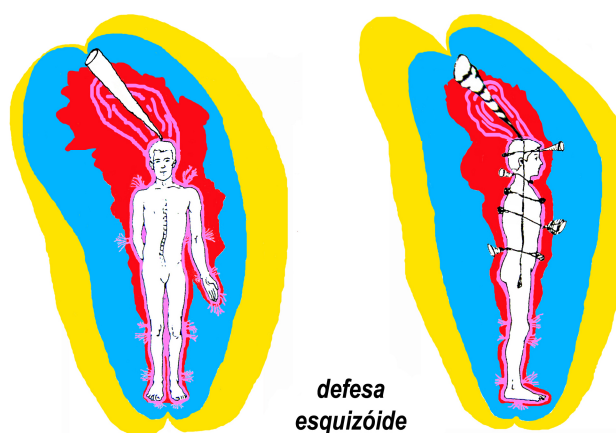
A estrutura personológica distorcida, ou seja, que se tornou fixa, apresenta falhas na tela búdica de proteção e filtragem, causada pelo medo e pelas experiências traumáticas de vidas passadas. Nossos campos de energia estão interagindo com o meio ambiente constantemente. Isto é sensibilidade. Isto é mediunidade. Através dos fluxos de ectoplasma que se formam por meio dos **chakras**, estabelecemos intensas trocas energéticas. Essas trocas, muitas vezes, são feitas com o mundo astral e quase sempre são inconscientes e invisíveis, devido ao baixo nível de percepção extra-sensorial que ainda temos.

A Alma humana, conforme a sociedade que vive, com suas regras e costumes, cria padrões de interação com os outros, através dos campos de energia. São os nossos padrões de defesa, que às vezes nos ajudam e em outras situações não. Todo padrão de defesa está fundamentado na noção do ego de orgulho. Em via de regra, interações ríspidas e negativas dilaceram os corpos e seus sistemas de proteção. Como diz Barbara

Brennan: "Alguns ferimentos áuricos e cicatrizes psíquicas podem permanecer no campo áurico durante toda uma existência ou, até mesmo, podem ser transmitidos para existências futuras, dependendo de sua profundidade".

Vejamos, agora, como se comporta cada padrão de defesa em relação às classes mediúnicas:

1. defesa esquizóide: a estrutura esquizóide sofre de um terror existencial, devido às ocorrências altamente traumáticas de vidas anteriores. Por isso, tem muita dificuldade de estar encarnada, pois se sente diretamente agredida, o que a faz abandonar o corpo com extrema facilidade, tornando-o fraco. Sua capacidade de *experimentar os mundos*



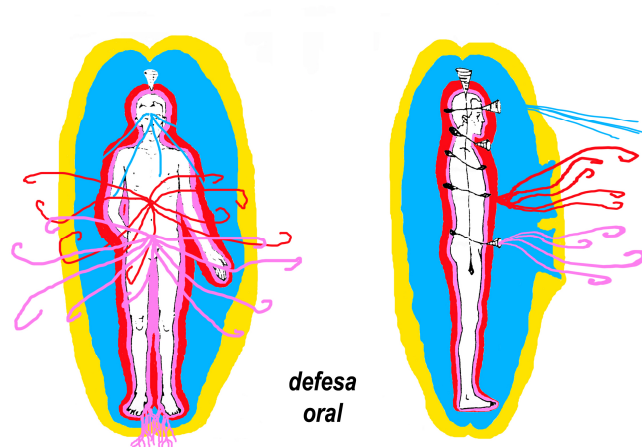
extra-físicos é muito grande, mas pelo fato de não se sentir como essência individualizada, ela perde o discernimento e não consegue distinguir o real do ilusório. Mediunicamente tem grande capacidade para o desdobramento astral e a levitação, mas seu medo da experiência distorce as impressões (a corda vira a cobra e a borboleta, o morcego). Sua intuição e capacidade de captar mensagens telepaticamente é uma boa ferramenta mediúnica.

A estrutura esquizóide precisa entender que a vida no mundo físico é de lutas e conquistas, e que só se sentirá segura quando se alinhar ao momento presente, provido de um passado e um futuro, bem como ao prazer, mesclado de gostos e aversões. Sua cura está na entrega à sua condição encarnada, como um indivíduo. Elas precisam experimentar o seu Deus interno e parar de se projetar em um Deus distante e inacessível.

2. defesa oral: a nutrição e o acolhimento são os grandes dramas da estrutura oral, pois seu temor é não ter o suficiente para sua sobrevivência, graças às experiências dolorosas de abandono e extrema dificuldade de prover suas necessidades básicas de sobrevivência em vidas passadas. Por isso, apesar de sugar a vida, se sente abandonada e com falta de carinho e cuidados, incapacitando-se a metabolizar sua própria energia. A estrutura oral não consegue um nível bom de satisfação e centrar-se em sua própria essência não basta

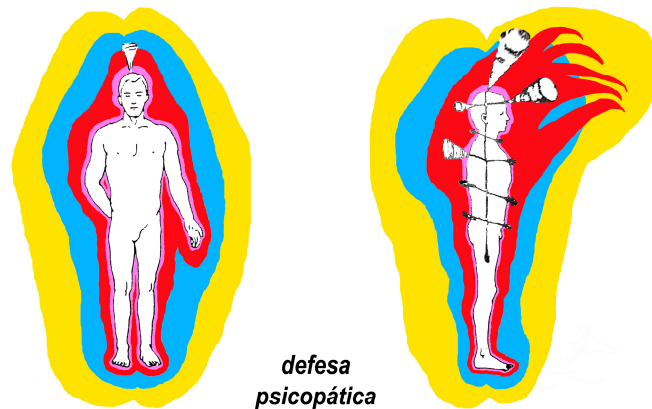
– precisa sugar do outro e do ambiente.

Mediunicamente tem grande sensibilidade para captar a energia das pessoas, dos objetos e dos ambientes (psicometria), mas por causa de suas necessidades de absorver, elas retêm toda a carga, o que se torna nocivo ao seu corpo físico e psíquico. Suas capacidades mediúnicas para a psicofonia e clariaudiência são boas e tornam-se importantes instrumentos para o desenvolvimento de sua essência individualizada.



A cura da estrutura oral ocorre quando ela entende que seu Eu essencial é suficiente e passa a nutrir a si mesmo. Ela precisa experimentar a sua essência individualizada como uma fonte interior infinita.

3. defesa psicopática: a principal questão para quem usa esta defesa é a traição, pois, em vidas passadas, como pessoas batalhadoras por uma causa e vencedoras, receberam o apoio de um grupo que, num primeiro momento a enalteceram, para em seguida a questionarem, derrubá-las e até matá-las.

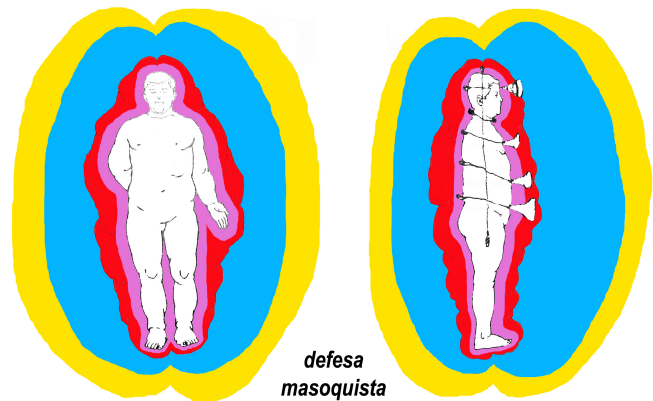


Por isso, devido à sensação de terem sido

usadas e traídas, controlam tudo e manipulam os outros, com medo de soltar-se e confiar, agredindo e traindo contra si mesma. A estrutura psicopática não consegue se vincular à sua essência por julgá-la perversa. Mediunicamente tem boa capacidade telepática, devido à um preparado campo mental e um bom terreno para o desenvolvimento da vidência e clarividência, mas por causa de seus mecanismos paranóicos, deturpa suas visões e percepções do mundo astral. São excelentes médiuns curadores, principalmente na área da desobsessão como exorcistas.

A personalidade psicopática inicia a sua cura quando retoma a confiança nos outros, quando se sente seguro, mesmo ao cometer enganos, e quando começa a reconhecer e a respeitar a Vontade Divina expressa na atitude do outro.

4. defesa masoquista: essa estrutura carrega o trauma da invasão, do roubo da privacidade e de ser controlado, porque em encarnações passadas teve sua vida controlada e aprisionada, sem a liberdade de expressão e atuação, devido a algum tipo de controle religioso ou político por parte de outra pessoa ou de uma instituição. A pessoa que usa essa defesa

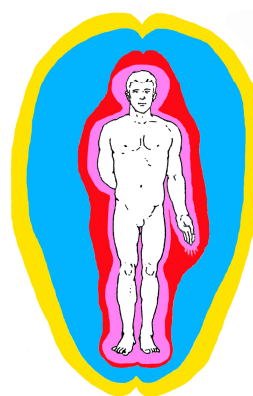


exige atitudes e as resiste ao mesmo tempo silenciosamente, reclama em seus pensamentos, mas atende aos comandos ou pedidos de alguém ou de um grupo, com medo de ser controlada e de perder a identidade, tornando-se vulnerável e sendo humilhada. Vive numa verdadeira prisão cheia de regras proibitivas, criando um mundo interno rico e criativo, mas fechado como uma caixa-forte. Desta forma, cria uma forte dependência com a sociedade e não distingue a sua essência da dos outros, afirmando frases do tipo: "Minha felicidade é ver 'fulano' feliz". Sua mediunidade a faz captar todo tipo de energia relativa a alguém ou ao ambiente (psicometria), mas isso a atormenta terrivelmente, bem como a receber mensagens psicografadas, das quais descrê e não compartilha. É um médium curador nato e tem grande capacidade de materialização, caso se permita empregá-la.

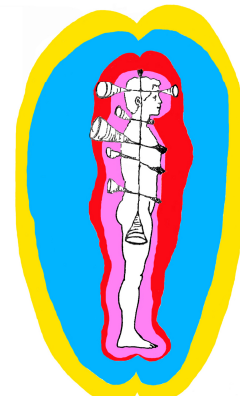
A estrutura masoquista precisa reconquistar a liberdade para sentir e expressar a si mesma, como processo de cura. Reconhecer sua essência individualizada como sendo parte de essência divina que existe dentro de si e expressar isso é a meta de cura a ser alcançada.

5. defesa rígida: a falta de autenticidade e a necessidade de se manter uma aparência é o principal problema dessa estrutura, resultado de que em inúmeras vidas teve que sustentar uma personalidade falsa perfeita, sem defeitos ou fraquezas para que pudesse

sobreviver, afastando-se de sua essência. Desta forma, age sempre de forma estudada e apropriada para não mostrar sua verdadeira face, negando uma realidade psicológica e espiritual, com medo de que percebam a sua imperfeição. É incapaz de conhecer a si mesmo e vê o mundo como uma grande mentira. Essa estrutura não consegue



*defesa
rígida*



mergulhar em si mesma e estabelecer contato com sua essência individualizada – ela não a reconhece; portanto, não existe. São altamente mediúnicos, podendo desenvolvê-las em várias áreas (materialização, psicometria, psicografia, psicofonia, audiência e vidência), mas infelizmente manipulam a informação.

Para curar-se precisa inserir-se na vida de forma espontânea e aberta, sentindo seu verdadeiro “Eu” e integrando sua essência individualizada à essência divina.

EXERCÍCIO Nº 5

(autopasse)

Finalidade: limpar o campo energético das larvas, miasmas e quaisquer outras impurezas astrais.

Execução: sempre que sentir necessidade, retirar-se em um local tranquilo e seguir a seguinte instrução:

- 1) Firmar bem os pés no chão, pedir a presença de seu Mentor Espiritual e reverenciá-lo;
- 2) Espalmar suas mãos para o alto (posição de súplica) e visualizar que da palma de suas mãos forma-se uma luz dourada brilhante;
- 3) Ter sempre em mente que suas mãos vão arrastar e limpar o seu campo de energia;

- 4) Espalmar as mãos à frente do rosto em seu campo de energia (cerca de 5 centímetros afastados do corpo) e deslizá-la ao longo do seguinte percurso: topo da cabeça, nuca, ombros, peito, plexo solar, baixo ventre. Levar as mãos para fora do campo, descarregando as impurezas que foram arrastadas. Repetir 3 vezes;
- 5) Espalmar as mãos sobre os rins (nas costas à altura das últimas costelas) e deslizá-las até as laterais do quadril. Levar as mãos para fora do campo e descarregar as impurezas. Repetir 3 vezes;
- 6) Estender o braço direito à frente e, com a mão esquerda deslizá-la em seu campo áurico, desde o ombro direito até o dorso da mão direita. Levá-la para fora do campo e descarregá-la. Em seguida, fazer o trajeto desde a axila direita até a palma da mão direita. Levá-la para fora do campo e descarregá-la. Repetir 3 vezes;
- 7) Repetir a etapa nº 6 para o braço esquerdo;
- 8) Espalmar as mãos sobre a coxa direita, uma de cada lado, e deslizá-las até abaixo do joelho. Levá-las para fora do campo e descarregá-las. Repetir 3 vezes;
- 9) Repetir a etapa nº 8 para a coxa esquerda;
- 10) Limpar especificamente o plexo solar, girando a mão direita sobre o abdômen no sentido anti-horário. Levá-la para fora do campo e descarregá-la. Repetir 3 vezes;
- 11) Agradecer ao seu Mentor Espiritual, reverenciando-o.

Observação: a melhor hora para o autopasse é antes ou após o banho de higiene.