



PROTEJA o PLANETA

Círculo de Estudos



Gerenciamento da Energia Física e Mental em Tempos de Crise

Parte 1

ABERTURA E INTRODUÇÃO			
Atividade	Observação ao Facilitador	Recursos	Duração
3 AUMs (ou sentar-se em silêncio por 1 minuto) seguida de uma prece inicial	Escolher entre Omkar ou sentar-se em silêncio depende da audiência que participa do círculo de estudos. Nos dois casos, o objetivo desta atividade é ajudar a formar o grupo e estabelecer dinâmicas de grupo. O mesmo se aplica ao decidir sobre usar uma oração ou uma breve leitura. Exemplo de uma oração que poderia ser usada para iniciar uma reunião: <i>"Amado Swami, nós, seus filhos nos reunimos aqui hoje para que possamos ser seus instrumentos com o objetivo de proteger e servir a Mãe Natureza. Você nos abençoou com a Mãe Natureza. Por favor, guia-nos na sua missão de servi-la. Que nossas palavras, pensamentos e ações estejam em harmonia. Pedimos que nos abençoe para que tenhamos a mente aberta a fim de aprender uns com os outros, para que assim possamos abraçar verdadeiramente a divindade inerente em nós, em todos os seres e na Mãe Natureza."</i>		1 min.
Introdução do tópico de hoje	Este Círculo de Estudos é parte da iniciativa do Sirva o Planeta (STP) da OISS. O propósito deste círculo de estudos é entender melhor a importância de administrar nossa energia física e mental diariamente, assim como em períodos de crise (seja pessoal, nacional ou global). É importante se manter respeitoso e aberto o tempo todo. Tenha em mente que o Círculo de Estudos é para compartilhar, explorar o tema e inspirar-se mutuamente, ao invés de 'achar respostas corretas'. É importante também perceber que as formas e fontes de energia complementam nossa energia espiritual, o que será tratado separadamente.		2 min.
SESSÃO DEHOJE			
Questão 1a: Como a energia física é gerada no corpo? Questão 1b: Qual o papel do alimento na geração de energia? Questão 1c:	A energia física é a força e vitalidade requerida para a atividade física sustentada. ¹ Há duas coisas que dão poder ao corpo humano: 1. A fonte interna da divindade, a qual é manifesta como alma ou atma e dá vida ao corpo 2. A fonte externa, proveniente dos alimentos e líquidos que consumimos diariamente Os participantes discutirão alimento como fonte da energia física.		10-15 min

<p>Como escolher os alimentos certos fornece níveis sustentáveis de energia durante todo o dia?</p>	<p>Explore em seguida a questão 1b.</p> <p>O alimento é uma das fontes de energia mais importantes para o corpo e essencial para ajudá-lo a funcionar apropriadamente. Os alimentos que consumimos são compostos dos seguintes componentes-chave, alguns dos quais fornecem diretamente ao corpo a energia que este requer, mas todos são importantes para a boa saúde e bem-estar:²</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carboidratos e gordura – para energia ● Proteína – para crescimento e reparação ● Fibras – para um sistema digestivo saudável ● Vitaminas e Minerais – estes estão presentes em pequenas quantidades nos alimentos que comemos e fornecem nutrientes essenciais para ajudar o corpo a funcionar adequadamente. ● Água – 60% do peso do nosso corpo é água, e o corpo usa água em todas as suas células, órgãos e tecidos para ajudar a regular a temperatura e manter outras funções corporais.³ De acordo com dois estudos conduzidos no Human Performance Laboratory da Universidade de Connecticut, até uma leve desidratação pode alterar o humor de uma pessoa, o nível de energia, e a habilidade de pensar claramente.⁴ <p>A chave para a boa saúde é:^{5,6}</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Limitar a quantidade e variedade de açúcares que você consome através de alimentos tais como: biscoitos doces, cookies, bolos, pirulitos, sorvetes, refrigerantes, sucos, doces e chocolates. A razão é que estes são exatamente os tipos de alimentos que vão elevar seus níveis de glicose e aumentar sua energia de repente, apenas para temporariamente seguir-se uma “baixa de energia”. ● Ao invés disso, optar por carboidratos complexos que liberam energia gradualmente no corpo e mantêm um suprimento constante de energia. Uma boa forma de dizer quão rapidamente alimentos liberam energia no corpo é observar seu índice glicêmico, o qual indica se o alimento aumenta os níveis de glicose no sangue de forma rápida, moderada ou lenta.⁷ ● Evitar carboidratos refinados tais como pão branco, massas e açúcar branco, já que o processo de refinamento retira o valor nutricional desses alimentos. Substituir por proteínas vegetais, gorduras saudáveis e grande quantidade de vegetais, especialmente verduras. ● Substituir um menor número refeições grandes por refeições menores e mais frequentes, para que o corpo tenha um suprimento constante de energia durante todo o dia. É importante também tomar o 		
---	--	--	--

	<p>café da manhã para iniciar o metabolismo do corpo após o intervalo do sono de 6-10 horas aproximadamente. E é importante fazer refeições mais pesadas mais cedo durante o dia do que à noite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A quantidade de alimento que comemos também é muito importante. Se comemos mais do que as necessidades energéticas do nosso corpo, o excesso é convertido em gordura e armazenado no corpo. Se consumimos menos, o corpo converter gordura em glicose para compensar o déficit. No entanto, se consumimos a quantidade certa, não há armazenamento nem deficiência, que é o estado ideal que devemos almejar. ● Finalmente, todo ser humano é uma combinação dos três gunas básicos (atributos, qualidades) – que são sattva (relacionado à ordem e equilíbrio, bondade), rajas (relacionado à atividade, paixão) e tamas (relacionado à inércia, escuridão). O alimento também é dividido nestas três categorias, dependendo do seu efeito no corpo quando consumido. Para o crescimento espiritual, uma dieta sátvica é melhor, já que esta promove as qualidades da pureza e bondade. <ul style="list-style-type: none"> o Sátvico – alimento que pode fortalecer a mente assim como o corpo (puro). Exemplos incluem: nozes, sementes, óleos, frutas, leite e derivados e vegetais. o Rajásico – alimento que excita e intoxica (por exemplo, passional – salgado demais, doce demais, quente demais, amargo demais, cheiroso demais). Exemplos incluem bebidas com cafeína como: café, chá, coca-cola, bebidas energéticas, chocolate, e comidas picantes. o Tamásico – alimento que promove a apatia. Exemplos: carne, peixe, ovos fertilizados, cebola, alho, cebolinha, alho-poró, cogumelos e bebidas alcólicas. 		
<p>Questão 2a: Como sua alimentação e atividade física são alteradas durante uma crise? Questão 2b: Qual é a razão para esta mudança de comportamento ?</p>	<p><i>“O Annamaya kosha é o envoltório que consiste da matéria, carne e osso, formada pelo alimento que é consumido pelo indivíduo. O alimento é geralmente menosprezado por sadhakas e buscadores espirituais de mente ascética, e tratado como algo que não merece atenção. Mas, como o corpo e a mente são fortemente interdependentes, ninguém pode dar-se ao luxo de tal negligência. Conforme o alimento, assim é a mente; como a mente, assim o pensamento; como o pensamento, assim o ato. O alimento é um fator importante que determina o estado de alerta e de preguiça, a preocupação e a calma, o brilhantismo e a opacidade.” – (SSS 14.31: 21 September 1979).</i></p> <p><i>“Atender os desejos da língua e se alimentar de comidas pesadas três a quatro vezes por dia pode somente encher a pança. Somente comidas regulares e com limites pode</i></p>		10 min

	<p><i>capacitar a pessoa a cumprir seus deveres.</i>” – Sathya Sai Baba (SSS 15.54: 11 November 1982).</p> <p><i>“Veja outro exemplo: quando você tem fome, pode decidir comer um Chapati (pão achatado). Quando você terminar de comer e tiver uma sensação de que pode comer mais um, você deve parar. Não continue a comer mais e mais. Comer em excesso faz a pessoa ficar gordinha no início, e gradualmente leva à obesidade. A aparência física também fica afetada pelo consumo de alimento em excesso. Portanto, a pessoa deve cultivar limites para tudo – comer, caminhar, conversar, etc. Este limite deve funcionar como um sinal de alerta para nós.”</i> – Sathya Sai Baba (Prof. R.K. Bhaskar, Man Management A Values Based Management Perspective, p 240-241)</p>		
<p>Questão 3: Qual a definição de energia mental? E qual a sua fonte?</p>	<p>O que é energia mental (mente)? Energia mental é uma tendência, mas também pode ser definida como a capacidade ou disposição para se engajar em trabalho cognitivo⁸. Energia mental também pode ser explicada de outras formas⁹:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A capacidade de persistir por longo tempo quando pensando de modo produtivo sobre um problema ● A capacidade de focar a atenção ● A capacidade de bloquear distrações ● A capacidade de persistir na busca de uma solução ● O poder de ouvir, compreender, entender, discriminar, assimilar e absorver. <p>Sathya Sai Baba define a mente assim: <i>“A mente é como um tecido. Nossos pensamentos são o algodão, os desejos que eles moldam são os fios, e a mistura e interação desses desejos é o tecido, ou seja, a mente, feita de trama e textura. Quando os fios (desejos) são removidos um por um, o tecido (mente) desaparece. É melhor ter o menor número de desejos possível.”</i> – Sathya Sai Baba (Chuvadas de Verão 1970.13: 2 Junho, 1976 e SSS 10:33. November 24, 1970).</p> <p>Segundo Sathya Sai Baba, a mente é a fonte primária de energia mental cujo poder se origina do buddhi (inteligência). <i>“O buddhi (inteligência) está muito próximo ao Atma (Alma), e assim bem situado para receber 90 por cento da energia Átmica (espiritual) e iluminação. A mente recebe seu poder do buddhi, os sentidos recebem da mente, e o corpo recebe dos sentidos. Neste processo do fluir do poder do Atma para o corpo em estágios, ocorre uma diminuição gradual quantitativa e qualitativa do poder.”</i> – Sathya Sai Baba (SSS 23.16: May 26, 1990).</p> <p>A energia espiritual flui nesta direção, da alma numa trajetória até o corpo, mudando de nome e forma e</p>		<p>20 min</p>

diminuindo em poder conforme o seu progresso. Alma > Inteligência > Mente > Sentidos > Corpo.

É também interessante notar que o buddhi (ou inteligência), o qual dá poder à mente, é derivado da raiz Védica do sânscrito Budh, que significa literalmente 'despertar, estar desperto, observar, prestar atenção, comparecer, aprender, conscientizar-se de, conhecer, ser consciente de novo'.¹⁰ Ser consciente exatamente de quê, poderíamos perguntar? Consciente do propósito da nossa existência aqui na Terra. É a mente, posicionada entre a alma e o corpo, que frequentemente sucumbe aos seus caprichos.

Alma > Inteligência < Mente > Sentidos > Corpo
MUNDO INTERNO < > MUNDO EXTERNO

Por um lado, a mente é puxada fortemente em direção ao mundo externo pelo corpo e sentidos, e por outro é a voz gentil da Alma e Buddhi, discernindo e dizendo à mente 'isso não, isso não.' *"É nesta referência que o Vedanta ensina o princípio do "isso não, isso não (neti, neti)." O corpo, a mente, o intelecto, a substância mental e os sentidos – todos são meramente instrumentos. Você é a divindade, a qual está além de todos estes. A divindade é a responsável pelo funcionamento dos seus instrumentos."* – Sathya Sai Baba (SSS 26.40: September 4, 1996)

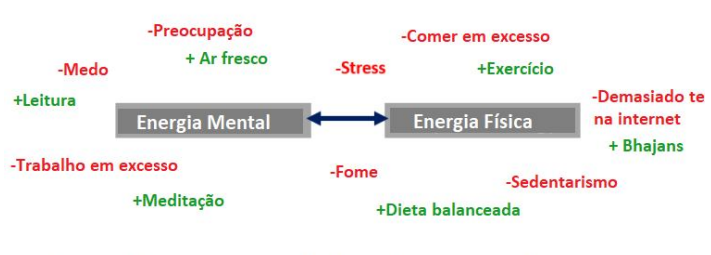
O poder do pensamento e discriminação – O poder de discriminação é talvez a ferramenta mais útil para ajudar a mente a escolher entre:

- Certo vs. errado
- Interno vs. externo
- A alma vs. o corpo e sentidos
- Ganho de longo prazo vs. prazer imediato
- Autorrealização vs. ganhos do mundo

"Antes de empreender qualquer tarefa, sempre pergunte, "Isso é bom ou ruim, isso é certo ou errado?" Você terá sucesso na vida se desenvolver esta única qualidade em você. Esta é a própria autorrealização. Então, é importante ter primeiro discriminação. Infelizmente, as pessoas usam seu discernimento para satisfazer seus próprios interesses. Esta discriminação individual varia de pessoa para pessoa. A mesma coisa é vista por dez pessoas de dez maneiras distintas. Você deve adotar discriminação fundamental, a qual beneficia a sociedade como um todo. Somente a discriminação fundamental lhe dará autossatisfação, que por sua vez o levará à autorrealização." – Sathya Sai Baba ('Discrimination is the means to self-realization' Discourse on 22 August 2007)

O poder dos sentidos

A atração dos sentidos pelos objetos externos é talvez uma das forças mais poderosas que impede a mente de se

	<p>internalizar. O mundo material parece tão real que, a não ser que nos ensinemos sobre o complexo Corpo-Mente-Alma, nunca seríamos levados a buscar algo mais até que tenhamos a possibilidade de conseguir todas as coisas no mundo exterior (dinheiro, sucesso, bons relacionamentos, esposa, filhos, etc.), e ainda assim nos sentirmos vazios.</p> <p><i>"Para purificar os sentidos, você deve usá-los de maneira sagrada. Pureza dos sentidos é pureza da mente. A mente é a dona dos sentidos. Se a mente tiver que ser pura, os sentidos também têm que ser puros."</i> – SSS 31.34: 29 September 1998)</p> <p>O poder do desejo</p> <p><i>"Nossa vida, quando está coberta com a casca do desejo, tem renascimento. Uma vez que removemos esta casca do desejo, não há nascimento. Neste contexto, foi dito que só a mente do homem é responsável por sua escravidão, bem como pela libertação. Assim, na essência de Deus (Brahman), a vida mais o desejo é o homem; e a vida menos o desejo é Deus. Como pode ser possível viver sem desejos? Não é possível eliminar todos os desejos. Se, no entanto, voltarmos todos os nossos desejos para Deus e o que quer que façamos, se o fizermos lembrando que o fazemos para o prazer de Deus, esses desejos não nos vincularão ao renascimento. Qualquer trabalho que queiramos empreender devemos fazê-lo sem o desejo de reivindicar o fruto dele. Temos o direito de fazer o trabalho, mas não temos direito aos frutos dele. Isto é o que o Gita também diz. Pode-se perguntar o que importa se quisermos desfrutar dos frutos do trabalho. É possível ter paz em nossa vida somente se tais desejos forem limitados e mantidos sob controle."</i> – Chuvas de Verão Parte I 1974.6: Maio-Junho de 1974)</p>		
<p>Pergunta 3: Quais são as maneiras pelas quais nós mudamos (aumentamos ou diminuímos) nossa energia mental e física durante uma crise?</p>	<p>A energia Física e Mental estão ligadas entre si e podem se influenciar entre si. Uma influência positiva em qualquer uma delas tem um impacto positivo geral sobre o indivíduo.</p>  <p>Diagrama de equilíbrio entre Energia Mental e Energia Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fatores positivos (verde) para Energia Mental: +Leitura, +Ar fresco, +Meditação Fatores negativos (vermelho) para Energia Mental: -Medo, -Preocupação, -Trabalho em excesso Fatores positivos (verde) para Energia Física: +Exercício, +Dieta balanceada, +Bhajans Fatores negativos (vermelho) para Energia Física: -Comer em excesso, -Stress, -Fome, -Sedentarismo, -Demasiado tempo na internet <p>Temos uma quantidade finita de energia física e mental todos os dias, por isso essa energia precisa ser usada com sabedoria e maximizada onde possível. Em essência, qualquer coisa que tire nossa atenção e consciência do momento presente e da tarefa em questão, é um dreno de nossa energia mental e, muitas vezes, física.</p>		15 min
<p>Questão 4: Nós todos estamos</p>	<p>Como a Pandemia do medo pode ser derrotada?</p> <p><i>"O medo tomou conta de todos. Você é assombrado pelo medo, seja em sua casa ou nas ruas. O medo te agarra</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watc</p>	15 min

<p>conscientes do Medo da Pandemia. Quais são seus pensamentos sobre a Pandemia do 'Medo'?</p>	<p><i>quando você entra em um ônibus ou num trem, quer você esteja indo em um carro ou em um avião. Como é que a vida se livra do medo?" SSS 23.7: 27 de abril de 1990.</i></p> <p>O estresse e o medo podem ser restringidos tomando algumas precauções para vigiar a mente durante uma crise 13, 14, 15, 16, 17, 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limite sua exposição à mídia. • Use fontes confiáveis para informações, por exemplo, Organização Mundial da Saúde, Centro de Controle de Doenças dos EUA (CDC), etc. Isso garantirá que você receba informações confiáveis e evita a propagação de boatos, ódio (racial/étnico/socioeconômico) e a venda de curas não testadas. • Não compartilhe desinformação. • Use qualquer momento de isolamento/distanciamento social para focar em melhorias pessoais - artigos de limpeza armazenados que podem ser reutilizados ou redistribuídos, aprender uma nova habilidade (cozinhar, costurar, escrever, pintar, jardinagem, tocar um instrumento, cantar, etc.) • Concentre-se em aspectos positivos de sua vida. • Seja solidário - siga as diretrizes estabelecidas pelo seu governo nacional e local. • Siga os Princípios do Limite aos Desejos. • Mude suas rotinas e atividades atuais para se concentrar naquilo que dá significado, propósito ou realização. Isso também pode exigir mudança nas expectativas e propriedades pessoais. • Pense nas maneiras pelas quais você pode ser um recurso para suporte/serviço aos outros, mesmo que seja à distância. <p>Pense nas maneiras pelas quais você pode ser um recurso para suporte/serviço aos outros, mesmo que seja à distância.</p> <p>Veja o Apêndice de histórias para ilustrar o link do Medo e da Morte.</p> <p>Os pensamentos desempenham um papel importante em nosso cotidiano e precisam ser bem-monitorados mais de perto durante uma crise. Sathya Sai Baba declarou em um discurso, em 23 de maio de 1999, "por nossos pensamentos podemos até curar os males dos outros"¹⁹. Esta mensagem poderosa é importante para todos os aspirantes espirituais. As principais escrituras do mundo têm implorado aos seguidores que desenvolvam pensamentos bons e nobres, mesmo em tempos de crises:</p> <p>Bíblia: <i>"Pois Deus não nos deu o espírito do medo; mas do</i></p>	<p>h?v=RaR8RrjrNRE</p>	
--	--	--	--

	<p><i>poder e do amor, e de uma mente sã. 20 2 Timóteo 1:7</i></p> <p>Quran: <i>"Aqueles que dizem, quando afligidos por uma calamidade, 'Pertencemos a Alá e a Ele retornaremos'"21 al-Baqarah 2:156</i></p> <p>Os pensamentos assumem uma forma diferente uma vez que são criados e soltos no ar. Pensamentos ruins não apenas prejudicam a pessoa que os criou, eles têm o poder de prejudicar todo mundo na Terra. Pensamentos ruins sobem para a atmosfera junto com outros poluentes e impactam de forma negativa todas as criaturas na Terra. O que pode ser feito?</p> <p>A ênfase é colocada em nosso cotidiano sobre o impacto de fazer boas ações ou ajudar os outros durante uma crise (ou seja, Seva ou serviço comunitário). O supremo refinamento pessoal é quando a mesma ação nobre também se volta para dentro e estamos pensando nos moldes dos cinco valores humanos- Verdade, Retidão, Paz, Amor e Não Violência.</p> <p>O canto devocional em grupo é uma ação poderosa que pode ser adotada - vibrações positivas são amplificadas e podem reverberar em torno do universo. Se você não pode se reunir e/ou tais atividades não são possíveis na comunidade, há outras ações que podem ser adotadas. Todos nós temos uma conexão direta e ininterrupta com o morador em nossos corações. A Repetição do nome do Senhor (<i>Namasmarana</i>), cantar canções de devoção (bhajans/hinos), controlar nossos pensamentos, a oração constante são ações que podem ser adotadas todos os dias, a qualquer hora do dia e por todos para combater a pandemia do medo e imprimir uma pegada positiva na Mãe Terra. Isso pode levar tempo e esforço, mas com foco e atenção, tudo pode ser alcançado.</p>		
RESUMO E CONCLUSÃO			
Auto-reflexão (exercício para fazer em casa)	Todos podem executar um pequeno exercício de auto-reflexão pelo qual cada pessoa se concentra nas atividades/hábitos que estão fazendo com que sintam sua energia mental sendo drenada.		2-3 Min
ENCERRAMENTO	Oração ou leitura de encerramento. Oração pela paz universal – OM Shanti, Shanti, Shanti		1 min

Apêndice:

Há muitas histórias contadas por Sathya Sai Baba que ilustram a ligação entre doença, medo e morte: *"Em uma certa ocasião, a epidemia de cólera atingiu uma aldeia. Na entrada desta aldeia, havia a casa do médico. Ele estava observando quando a Deusa da doença, cólera, estava entrando na aldeia. Ele perguntou à Deusa para onde ela estava indo. A Deusa respondeu que ela estava indo para a aldeia para tirar a vida de um certo número de pessoas. O médico tornou-se muito amigável e até convidou a Deusa para tomar uma xícara de café com ele. O médico foi informado pela Deusa da Cólera que ela tomaria cerca de cento e cinquenta vidas. Depois de algum tempo, o Presidente Panchayat da Aldeia veio até o médico e pediu-lhe para atestar que 250 pessoas tinham sido mortas pela doença da cólera. O médico então supôs que nem mesmo a Deusa havia honrado o compromisso*

dado por ela, segundo o qual ela deveria tirar apenas cento e cinquenta vidas. Quando a Deusa da Cólera estava voltando, ela novamente encontrou o médico, que perguntou por que ela havia quebrado sua promessa e extraído 250 vidas. Diante disso, a Deusa respondeu que ela tinha mantido sua palavra e tinha tirado apenas cento e cinquenta vidas, mas que as outras cem pessoas morreram por medo da morte e ela não era responsável pela morte delas. Em um estado de espírito mais leve, esta história revela a verdade de que não se deve ter medo da morte, pois ela certamente irá alcançá-lo um dia ou outro. Você deve desenvolver as capacidades de esquecer o mundo material, não esquecer Deus e não temer a morte." – Sathya Sai Baba. (Chuvvas de Verão Parte II 1974.17: maio-junho de 1974).

História alternativa que pode ser compartilhada:

"Quando este corpo tinha sete anos de idade, doenças terríveis e contagiosas como cólera e peste se espalhavam desenfreadas neste pequeno vilarejo de Puttaparthi. Apavorados, os pais não permitiam que seus filhos saíssem de casa. Mas as crianças, por amor a Mim, vinham até Mim sem sequer contar aos pais. Todas essas crianças eram da faixa etária de seis a oito anos. Um dia, cerca de 12 meninos se reuniram ao Meu redor e disseram em um tom ansioso "Raju, nós ficamos sabendo que cólera e peste estão correndo desenfreadas em nossa aldeia. Parece que são perigosas e fatais. Qual será nosso destino?" Eu disse a eles: "O corpo tem que perecer um dia ou outro, quaisquer que sejam as precauções que você toma. Então, não tenham medo da morte. Meditem em Deus e tomem cuidado para que as doenças não aflijam vocês." Os meninos Me perguntaram com qual forma de Deus eles deveriam meditar. Eram todos muito inocentes. Naquela época, esta era uma vila muito pequena com uma população de 106 habitantes. Eles não tinham ideia de qual forma de Deus deveriam adorar. Eu lhes disse para acenderem uma lâmpada, colocá-la no bazar, às 6 horas da noite, e fazer bhajans. Eles não sabiam que bhajans cantar. Então, eu compus alguns bhajans para eles. Eu disse a eles: "Não precisamos procurar por Deus lá fora. Ele está dentro de nós. Vamos ao redor da aldeia cantando o nome de Ranga, vestindo vestes de cor ocre e pulseiras nos tornozelos, tocando os címbalos em nossas mãos, e nos livrando das qualidades malignas da raiva e do desejo." Naqueles dias, depois das 5 horas da tarde, ninguém se atrevia a ir além do templo Sathyamma, porque eles consideravam que era longe da aldeia e acreditavam que a área além dos limites do templo era assombrada. Infundi confiança neles, dizendo que não existem fantasmas nem demônios e os aconselhei a afastar as doenças da cólera e da peste cantando o nome de Deus. Usamos as pulseiras nos tornozelos e caminhamos até o leito do Rio Chithravathi tocando címbalos e cantando bhajans. Foi o nome divino que erradicou as doenças de cólera e peste para sempre em um curto período de três dias." - Sathya Sai Baba (SSS 32:25, 17 de outubro de 1999).

Nota: O ideal é que haja 2 Facilitadores em grupos de dez ou mais participantes. O primeiro facilitador é aquele que está conduzindo o círculo de estudo. O segundo facilitador observa a dinâmica do grupo e informa o primeiro facilitador de qualquer morosidade e confusão dos participantes. Este segundo facilitador também conduz a atividade de abertura (por exemplo, Omkar) e o compartilhamento de insights no final. Isso ajuda a dar variedade aos participantes, mas também permite que o primeiro facilitador capture importantes pontos de feedback e aprendizado no compartilhamento de insights.

Referências

1. <https://www.lexico.com/definition/energy>
2. <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zrffr82/articles/zppvv4j>
3. <https://www.everydayhealth.com/water-health/water-body-health.aspx>
4. <https://www.news-medical.net/health/How-Does-Mild-Dehydration-Affect-the-Body.aspx>
5. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/simple-carbohydrates-complexcarbohydrates#9>
6. <https://www.healthline.com/nutrition/good-carbs-bad-carbs#section2>
7. <https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates->

anddiabetes/Glycaemic-index-and-diabetes

8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18284031>

9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160289605000279>

10. <https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhi>

11. <http://www.sathyasai.org/healthy-living/coronavirus>

12. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-gettingsick/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention.html

13. https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJM199108293250903?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov

14. <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety>

15. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/02/coronavirus-and-mentalhealth-taking-care-of-ourselves-during-infectious-disease-outbreaks>

16. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

17. <https://sathyasai.org/ya/stp/ceiling-on-desires>

18. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

19. <https://sairhythms.org/discourse/thought-waves-make-cosmos/?keyword=bad+thoughts+rain>

20. <https://www.kingjamesbibleonline.org/2-Timothy-1-7/>

21. <https://quran.com/2/1-156>



© Organização Internacional Sathya Sai 2020
Todos os direitos reservados