



A SOCIEDADE GNÓSTICA  
*Samael Aun Weor*

PROGRAMA

# SALA DE MEDITAÇÃO

Primeira Etapa



1

VOLUME





A SOCIEDADE GNÓSTICA

*Samael Aun Weor*

PROGRAMA

# SALA DE MEDITAÇÃO

Primeira Etapa



**1**

VOLUME

Edição 19 dezembro, 2020

SALA DE MEDITAÇÃO

Volume I

Direitos autorais © 2013 Rafael Vargas

ISBN: 978-0-9854688-0-4

Com exceção da lei, é proibida qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação pública e transformação deste trabalho sem a autorização dos proprietários da propriedade intelectual.



# ÍNDICE

1.	<b>Relaxamento</b>	13
	• Relaxamento do corpo	15
	• Relaxamento da mente	16
2.	<b>Prática de meditação através da respiração rítmica</b>	21
3.	<b>Prática de meditação mediante o exercício respiratório</b>	27
	• A Respiração e o Pranayama	29
	• O que é Prana?	30
	• As seis sendas da respiração	30
	• Fases da meditação	35
	• Os pulmões	36
	• Idá e pingalá	40
	• Sushumná	41
	• Fragmento de um livro de Lobsang Rampa	43
	• Respiração completa	56
	• Respiração purificadora	59
	• Respiração rítmica	60
4.	<b>A ciência da meditação</b>	69
5.	<b>Prática de interiorização, concentração e meditação</b>	87
	• 1.- Importância de uma base ética	91
	• 2.- O Autoconhecimento do Ser	94

• 3.- A Concentração e o Silêncio	98
• 4.- Tornar-nos conscientes do que já sabemos	100
• 5.- A Concentração	103
• 6.- A Resistência como arma secreta do Ego	107
• 7.- Análise superlativa do “Eu”	112
• 8.- Uma árdua tarefa para o principiante	116
<b>6. O eterno feminino e sua relação com o Jeshua particular</b>	<b>119</b>
<b>7. Pranayama crístico egípcio</b>	<b>133</b>
• Os Mistérios do Fogo	
“O Pranayama”	142
<b>8. Concentração e meditação</b>	<b>153</b>
• Primeiramente o que o aspirante deve adquirir	
no sendeiro espiritual	156
• Prática de Meditação mediante a Concentração	
da Mente em um Ponto.	159
• Prática de Meditação mediante Visualização.	161
• Prática de Meditação por meio dos Mantras -	
Recitação ou Entonação de Palavras Místicas	164
• Prática da Auto-observação durante a Meditação	168
• Prática de Meditação mediante a Concentração	
da Mente na Boa Vontade ou em Pensamentos Piedosos.	173
• Prática de Meditação mediante a	
Identificação da Essência da Mente	176
• Compreensão e Autorrevelação na Meditação	180
• O Koan na Meditação	184
<b>9. A Kundalini</b>	<b>189</b>
• As Sete Igrejas	195
<b>9a. A psicologia oculta dos chakras</b>	<b>207</b>
• Psicologia oculta	211

• O que somos? .....	215
• Quem sou? .....	218
• O pensar psicológico .....	221
• Centros energéticos .....	223
• A psicologia através dos chakras .....	225
• Os Chakras .....	231
• Mûladhâra .....	236
• Svadhisthâna .....	241
• Manipûra .....	247
• Anâhata .....	253
• Vishuddha .....	259
• Âjnâ .....	265
• Sahasrâra .....	271





## PROGRAMA SALA DE MEDITAÇÃO

### Apresentação

Todos estamos informados na Sociedade Gnóstica Samael Aun Weor que o programa da sala de meditação é teórico-prático, sendo mais importante neste caso a “prática esotérica”, pois, como nos diz o V.M. Samael Aun Weor, através dela podemos fazer-nos conscientes do que já sabemos intelectualmente.

Por isso, o presente programa foi desenhado pensando nas técnicas de relaxamento, respiração, concentração e mística, tão necessárias à meditação, introspecção, interiorização, tal como expõe o V.M. Samael Aun Weor em alguns parágrafos de suas conferências:

Relaxamento: *“Observai os recém-nascidos: seus corpos no berço, relaxados, têm um aspecto inefável. Imitai as criaturas recém-nascidas; relaxai vosso corpo como as crianças o relaxam (que nenhum músculo fique em tensão); as pernas e os braços das criaturas recém-nascidas parecem de seda”.*

Respiração: *“Existe, pois, uma íntima e profunda relação entre as forças sexuais e a respiração, as que devidamente combinadas e harmonizadas, originam mudanças fundamentais na anatomia física e na psicologia do homem”.*

Concentração: *“Para conseguir a imaginação, é necessário aprender a concentrar o pensamento em uma só coisa. Aquele que aprende a concentrar o pensamento em uma só coisa faz maravilhas e prodígios”.*

Mística: *“Em nome da verdade, declaro solenemente que o Ser é a única real existência, ante cuja transparência inefável e terrivelmente divina isso que chamamos eu, ego, mim mesmo, si mesmo, é meramente trevas exteriores, pranto e ranger de dentes”.*

E foram os textos que seguem que nos motivaram muito seriamente a trabalhar em nossas associações gnósticas com a sala de meditação:

“Agora vocês compreenderão, meus queridos amigos, por que é tão indispensável a sala de meditação. Francamente, eu me sinto bastante triste ao ver que, apesar de haver escrito tanto sobre meditação em distintas “Mensagens de Natal” de anos anteriores, ainda, nos países sul-americanos e centro-americanos, não existem salas de meditação, quando já deveriam existir.

“O que é que aconteceu? Existe indolência! Por que existe? Por falta de compreensão! Faz-se indispensável entender que o pobre “animal intelectual”, equivocadamente chamado “homem” necessita de fôlego, necessita de algo que o anime na luta: estímulos para o trabalho sobre si mesmo.

Acontece que o pobre “animal intelectual” é débil por natureza e se encontra em uma situação completamente desvantajosa: o ego é demasiado forte e a personalidade terrivelmente débil. Deixado assim, só, apenas pode caminhar. Necessita de algo que o anime ao trabalho, necessita de um apoio íntimo. Isto somente é possível mediante a meditação”.

*Samael Aun Weor O Vazio Iluminador*

Menos mal que estas palavras do Mestre não foram pronunciadas em vão, porque afortunadamente, em muito pouco tempo, pudemos constatar quanto era verdade o que nos dizia sobre a sala de meditação. Hoje sabemos por experiência direta a importância que tem uma sala de meditação em nossas associações gnósticas, porque é precisamente dali que agora surgem nossos estudantes gnósticos com um nível de preparação melhor para os seguintes níveis de estudo da gnose prática ou autognose.

Modo de realizar os exercícios: Primeiramente, o missionário exporá num breve tempo o aspecto teórico que criará o ambiente propício para a meditação, motivando com isso os estudantes. Em seguida, começará a prática dirigida pelo missionário. E lá pela metade desta, o missionário ensinará também ao estudante a introduzir-se na meditação autodirigida para que, livre da influência externa, possa por ele mesmo identificar-se com seu próprio Ser interior, quem saberá guiar-lhe ainda melhor no estudo de si mesmo.

A publicação de nosso programa de sala de meditação em modelo de livro não só é um anelo que se cumpriu, é também a confirmação de que caminhamos juntos por um sendeiro que a todos nos está beneficiando.

*Rafael Vargas*





1

## Relaxamento



*“Imitai as criaturas recém-nascidas. Relaxai vosso corpo como as crianças o relaxam (que nenhum músculo fique tensionado). As pernas e os braços das criaturas recém-nascidas parecem de seda.”*

*Samael Aun Weor*



## Relaxamento



### Prática

### Relaxamento do corpo

Deite-se, o asceta gnóstico, em decúbito dorsal (boca para cima), com a cabeça em direção ao Oriente. Pode deitar-se em seu leito ou na terra perfumada ou onde queira.

É delicioso deitar-se e meditar nos campos floridos, ou entre o rumor encantador das paisagens solarengas onde as aves cantam.

Também pode, o asceta gnóstico, deitar-se sobre as rochas das montanhas ou nos penhascos tempestuosos (as rochas amigas brindam consolo aos ascetas gnósticos).

Colocai vosso corpo, seja na forma de uma formosa estrela de cinco pontas, seja na forma do homem morto (escolha a figura).

A Pentalfa resulta profundamente esotérica; ela pode defendê-los dos ataques dos tenebrosos.

A posição do homem morto é profundamente significativa (a morte é a coroa de todos, tu o sabes).

Deveis então parecer como um cadáver, os pés tocando-se com os calcanhares e as pontas dos mesmos em forma de leque. Ao longo do corpo se estendem os braços do “cadáver”.

Respirai agora como respiram as crianças recém-nascidas (observai aos pequenos, colocai atenção em sua forma de respiração, imitai-os durante a meditação).

Quão belas são as crianças recém-nascidas: sua respiração é certamente a da Alma do Mundo!

O cheiro das criaturas recém-nascidas resulta silvestre, cheiram a bosque, a montanha, possuem algo especial...

Nas criaturas inocentes só se manifesta a Essência pura e inefável. Agora podemos explicar, por nós mesmos, o motivo fundamental pelo qual os recém-nascidos são autoconscientes.

No entanto, as pessoas mais velhas, com muita autossuficiência, supõem que o recém-nascido é inconsciente.

Observai aos recém-nascidos, seus corpos no berço, relaxados, possuem um aspecto inefável.

Imitai as criaturas recém-nascidas: relaxai vosso corpo como as crianças o relaxam (que nenhum músculo fique tenso). As pernas e os braços das criaturas recém-nascidas parecem de seda.

As crianças dormem deliciosamente em seus berços, felizes e sem problemas de nenhuma espécie.

Imitai aos inocentes durante a meditação interior profunda; reconquistai a infância na mente e no coração.



## Prática

### Relaxamento da mente

Vivei de instante em instante, de momento em momento, sem o doloroso peso do passado e sem as preocupações pelo futuro.

Relaxai a mente, esvaziai-a de toda classe de pensamentos, desejos, paixões, etc. Não aceiteis dentro de vossa mente nenhum pensamento.

*“Antes que a Chama de Ouro possa arder com luz serena, a lâmpada deve estar bem cuidada, ao abrigo de todo vento. Os pensamentos terrenais devem cair mortos às portas do Templo”.*

A mente deve estar quieta por dentro, por fora e pelo centro. Assim, em meditação profunda e com a mente relaxada experimentareis O Real.

Entregai-vos a vosso Deus Interior Profundo, esqueçais completamente do que é mundano.

Durante a meditação mantende os olhos fechados; que vosso veículo físico adormeça deliciosamente.

A meditação sem sono destrói o cérebro e dana a mente. A meditação profunda, devidamente combinada com o sono, conduz ao êxtase, ao *“Shamadī”*. Combinai o sono com a meditação em proporções harmoniosas, nunca vos esqueçais da Lei da Balança. Necessitais realmente de cinquenta por cento de sono e de cinquenta por cento de meditação. Praticai a meditação quando vos sintais predispostos ao sono normal. O padeiro que queira preparar pão deverá saber combinar as diversas quantidades de água e farinha. Se colocar mais água que farinha, o padeiro não terá um bom pão. Se colocar muita farinha e pouca água, também resultará um bom pão ao padeiro.

De forma similar, assim é a ciência da meditação: se colocamos mais sono que meditação, cairemos na inconsciência; se colocamos mais meditação que sono, arruinaremos a mente e o cérebro. Porém, se sabemos combinar harmoniosamente sono e meditação, lograremos isso que se chama *“Shamadī”*, *“êxtasis”*.

Aquele que pretende meditar eliminando radicalmente o sono, se parece com aquele que tenta fazer um automóvel andar pisando no freio.

Outro exemplo permitirá aclarar melhor tudo isso. Imaginai, por um momento, a um cavaleiro sobre sua montaria. Se o cavaleiro quer que o cavalo ande, deverá afrouxar as rédeas; mas se ao invés de fazer isso, ele puxa as rédeas ao mesmo tempo em que fere o animal com as esporas, então ocorrerá algo absurdo: o pobre animal ficará inquieto, levantará suas patas, relinchará e até poderá lançar com violência ao cavaleiro.

Exatamente ou algo similar sucederá ao devoto que tentar meditar eliminando o sono...

O relaxamento mental deve ser perfeito. Qualquer ideia, pensamento, etc. que num dado instante atravesse a mente, produz tensões e isto não é relaxamento.

O relaxamento perfeito da mente exclui desejos, ideias, pensamentos, recordações, paixões, etc. Esvaziar a mente, convertê-la em um poço sem fundo, profundo é realmente relaxá-la.

A mente superficial é semelhante a uma poça no caminho: quando suas águas se evaporam sob os efeitos dos raios solares, só o que resta é o lodo e a podridão.

A mente profunda e relaxada é maravilhosa, é como um lago insondável onde vivem inumeráveis peixes e há vida em abundância.

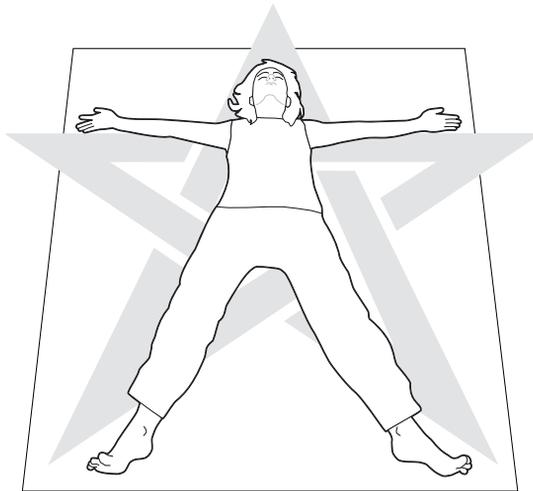
Quando alguém lança uma pedra em um lago calmo e sereno, se produzem ondas rutilantes que vão desde o centro à periferia.

Os impactos provenientes do mundo exterior, ao caírem no lago da mente, originam ondas que vão desde o centro à perife-

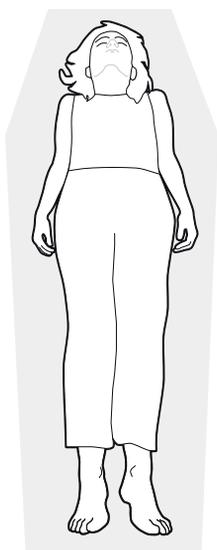
ria. Essas ondas agitam a mente dos anacoretas e os conduzem ao fracasso.

A mente deve ser controlada desde o centro, a fim de que nunca reaja diante dos impactos provenientes do mundo exterior.

*Samael Aun Weor*



*Posição da estrela*



*Posição de homem morto*



2

## Prática de meditação através da respiração rítmica



*“É indispensável tornar-nos verdadeiros atletas da meditação, acabar com a negligência, com os inconvenientes e dedicar-nos decididamente a estas práticas maravilhosas de Meditação”.*

*Samael Aun Weor*



## Prática de meditação através da respiração rítmica



### Prática

Sentamo-nos comodamente em uma poltrona, que pode ser uma cadeira, uma almofada no chão ou na cama, etc., o interessante é que seja dentro do *Lumisial* ou câmara destinada a estes exercícios esotéricos, de caráter privativo e oculto, dentro da mística espiritual.

Relaxamos bem todo o corpo, que nenhum músculo, de nenhuma parte do corpo fique tensionado. Que o corpo esteja totalmente solto e confortável. Agora fechamos os olhos e retiramos da nossa mente todo pensamento exterior.

Começaremos agora com as inalações e exalações do ar, contando de um até dez, assim: um (inalamos), dois (exalamos), três (inalamos), quatro (exalamos), cinco (inalamos), seis (exalamos), sete (inalamos), oito (exalamos), nove (inalamos), dez (exalamos). Depois de contar até dez, voltamos a repetir o mesmo exercício. Isto se repete por três vezes. Inalar é aspirar, absorver o ar; e exalar é expelir o ar novamente para fora. Nas inalações, se deve encher muito bem os pulmões de ar, e retê-lo até contarmos o número correspondente e em seguida exalamos totalmente.

Feito o exercício anterior, voltamos a repetir as inalações e exalações, mas desta vez sem contar.

Terminado o segundo exercício, seguimos com a terceira parte, que consiste em esquecermos totalmente da respiração, trataremos de não respirar, ou seja, respirar pouco, apenas o necessário para que não nos asfixiemos. Cada um destes exercícios deve durar aproximadamente cinco minutos.

Então seguimos com o quarto exercício: agora tratamos de ver com a imaginação, os órgãos internos do nosso corpo físico, como o coração, o fígado, o baço, os rins, etc., (também durante cinco minutos).

Quinto exercício: agora tratamos de ver com a imaginação, nosso corpo vital. Este é um corpo de cor azul muito bonito que penetra e se compenetra com o corpo físico, mas sem se confundir.

Sexto exercício: tratamos de ver com a imaginação, o corpo molecular. Este é um corpo de várias cores, com o qual nos movemos quando estamos dormindo na cama e também depois da morte.

Sétimo exercício: tratamos de ver com a imaginação o corpo mental. Este é um corpo de cor amarela que, igualmente aos corpos sutis anteriores, penetra e se compenetra com o corpo físico, mas sem se confundir.

Oitavo exercício: agora observamos os pensamentos que chegam à nossa mente, estudemo-los, mas sem rejeitá-los, sem condená-los, sem identificar-nos com eles; com o propósito de que desapareçam por si sós, como pássaros que voam pelo espaço, sem deixar nenhum rastro.

Nono exercício: Vazio total da mente, quietude absoluta da mente, silêncio total da mente. Quando a mente está quieta, em profundo silêncio e totalmente vazia vem a iluminação interna, o maravilhoso êxtase.

Esta prática de meditação, igual a anterior, é para ser cumprida fielmente nos *Lumisiais* e lares gnósticos.

É indispensável tornar-nos verdadeiros atletas da meditação, acabar com a negligência, com os inconvenientes e dedicar-nos decididamente a estas maravilhosas práticas de Meditação.

*Samael Aun Weor*





3

## Prática de meditação mediante o exercício respiratório



*“A expressão exercício respiratório refere-se ao condicionamento da respiração mediante certas técnicas e seguindo um programa determinado.”*



## Prática de meditação mediante o exercício respiratório



### Introdução

#### A Respiração e o Pranayama

Pranayama significa controle do Prana. O Prana é a corrente magnética da respiração.

Prana é o veículo da mente, que não pode funcionar sem ele. Por isso, a Consciência, que se expressa através da mente, não pode perceber ou funcionar sem o Prana.

*“Há duas coisas que tornam a mente errante: (1) Os desejos produzidos pelas impressões latentes dos sentimentos, e (2) a respiração. Quando se controla uma, se controla, automaticamente, a outra.*

*Dessas duas, há que se controlar a respiração primeiramente.”*

*“O processo respiratório cria imagens na mente. Quando a respiração se torna tranquila, a mente também se aquieta. Com o Pranayama, os batimentos do Prana se controlam e a mente se aquieta.”*

*“O processo pelo qual o Prana é controlado mediante a regulação da respiração se denomina Pranayama”.*

## O que é Prana?

Prana é a soma total da energia manifestada no Universo.

Prana é a energia cósmica. Prana é vibração, movimento elétrico, luz e calor, magnetismo universal, vida.

Prana é a vida que palpita em cada átomo e em cada sol. No esoterismo gnóstico, o Prana é o Cristo Cósmico.

O Prana está relacionado com a mente; através dela, vincula-se à vontade, à alma individual; e através desta, vincula-se ao Supremo Ser.

O lugar do Prana é o coração. Existe, especificamente, um só Prana, porém ele realiza múltiplas funções.

A respiração profunda não é o mesmo que o Pranayama, ainda que promova a saúde consideravelmente. Os efeitos benéficos da respiração profunda se devem ao aumento da ingestão de oxigênio, que influi no Prana do corpo. O Pranayama autêntico começa quando a respiração se suspende por algum tempo entre a inspiração e a expiração.

O Pranayama prepara a mente para a prática da visualização e da concentração. Não será supérfluo que dediquemos aqui algumas palavras sobre os pulmões e suas funções (ver complemento).



### Prática

## As seis sendas da respiração<sup>1</sup>

“De acordo com a teoria básica da mente e do prana, se um homem pode controlar sua respiração, também pode controlar sua mente. O exercício respiratório é, portanto, um dos melhores ca-

---

1 Extrato do livro A Prática Zen de Chang Chen Chi

minhos que levam à concentração, meditação e samadhi. A concentração é uma fase da meditação. A meditação vem depois da concentração. A concentração é, então, o primeiro e o principal que o aspirante deve adquirir no sendeiro espiritual”.

A expressão exercício respiratório alude ao condicionamento da respiração mediante certas técnicas e seguindo um programa determinado.

### ***Primeira etapa***

Consiste em concentrar a mente na numeração de cada inalação e exalação. Deve-se contar de um a dez, lenta e tranquilamente. Se a contagem é interrompida por algum pensamento, o yogue deve começar de novo e contar a partir de um. Mediante a repetição desta prática, adquirirá eficiência neste exercício, os pensamentos divergentes serão eliminados e o processo se realizará sem interrupções. A respiração se tornará sutil, leve e controlada (cinco minutos aproximadamente).

### ***Segunda etapa***

Nesta etapa, a mente do yogue funde-se com sua respiração e a acompanha na inalação e na exalação com comodidade e perfeita continuidade. Agora, o yogue sentirá que o ar que aspira se difunde por todo seu corpo e chega até a raiz dos cabelos, e sua mente se tornará calma e serena (cinco minutos aproximadamente).

### ***Terceira etapa***

Nesta etapa, o yogue deve desatender, inteiramente, a respiração e deter a mente na ponta do nariz. Sentir-se-á sumamente tranquilo e sereno e, muito brevemente, terá a sensação de que seu corpo e sua mente desvaneceram-se. A pessoa não deve se aferrar a ela ou demorar nela, se bem que a experiência é maravilhosa (cinco minutos aproximadamente).

### ***Quarta etapa***

Depois, o yogue deve passar ao quarto passo, que consistirá em observar sua respiração, extremamente sutil, e os conteúdos de seu corpo físico: os ossos, a carne, o sangue, os músculos, os excrementos, etc. Isto o levará à conclusão de que todos eles são transitórios, momentâneos e enganosos, que carecem de uma natureza própria. Aplicando repetidamente este exame ou prática de observação, o olho da mente do yogue irá se abrindo gradualmente, e poderá ver claramente todas as mais leves funções de seus órgãos e vísceras, compreendendo que, tanto a existência física, como a psíquica, estão subjugadas pela miséria, pela transitoriedade e pelo engano, submetidas às ideias ilusórias do “Eu” (cinco minutos aproximadamente).

### ***Quinta etapa***

O yogue deve observar cuidadosamente a própria natureza das práticas de meditação que realizou até agora. Então, comprovará que todas elas estão afetadas por um caráter dual, pois sempre há uma mente que pratica e um objeto ou plano que se segue. Vencer esta dicotomia enfrentada e levar a mente ao seu estado primordial, ao absoluto Vazio-Tudo é a principal finalidade desta etapa ou prática do retorno. Este estado primordial há que ser alcançado mediante a contemplação do aspecto não existente ou vazio da mente. Se alguém chega a compreender que a mente é vazia por natureza, de onde poderia vir a dicotomia sujeito-objeto? Quando o yogue chega à compreensão desta verdade, a Sabedoria Transcendental floresce, de repente, para ele, que agora mora de forma natural e espontânea no estado primordial.

### ***Sexta etapa***

No entanto, o yogue ainda deve avançar outro passo com o propósito de entrar na sexta e última etapa, a prática da pureza, com o objetivo de limpar-se da sutil mácula da ação e completar

e aperfeiçoar a Sabedoria Transcendental que floresceu nele. A prática da pureza consiste em observar a vacuidade da dicotomia e em difundir a própria mente com a igualdade que abrange tudo. É somente por meio da prática da Vacuidade que uma meditação búdica de qualquer tipo alcança sua perfeição.

**i** **Informação geral sobre a meditação**

- A meditação é uma ciência dirigida para a obtenção de informação interna ou esotérica. A meditação não é somente uma postura física, nem uma atitude mental ou sentimental. A meditação pertence aos funcionalismos da consciência desperta.
- A meditação vem depois da concentração. A concentração é uma fase da meditação. A concentração é, então, o primeiro e o principal que o aspirante deve adquirir.
- O material para a meditação deve ser extraído da vida diária. Aqueles que não sabem viver consciente e inteligentemente, de acordo com a filosofia gnóstica da momentaneidade (viver de momento em momento, de instante em instante), jamais aprenderão a meditar.

*“Enquanto uma pessoa não tenha experimentado, diretamente, isso que não é do tempo, isso que é a Verdade, não terá essa energia, esse ardor, esse incentivo, essa força contínua que se necessita para trabalhar terrivelmente sobre si mesmo”.*

*Samael Aun Weor*



## Fases da meditação

**Asana:** “asana” é a postura do corpo físico. Existem distintas posturas para o exercício da meditação, por exemplo: posição da estrela de cinco pontas, posição do homem morto, postura de loto, de semiloto, de siddhasana ou postura perfeita (consiste em fechar num círculo magnético o dedo polegar com o índice, apoiando o dorso da mão sobre o joelho), de vajrasana ou postura diamantina (como se sentam os incas e os japoneses, com as mãos apoiadas nas coxas e com o tronco descansando sobre os calcanhares), etc. O importante, independentemente de qualquer asana ou postura que se adote, é manter a coluna vertebral reta.

**Pranayama:** ciência do controle da respiração. Prana é a soma total da energia manifestada no universo. Ela é a força vital. Prana é a soma total das forças latentes ocultas no ser humano e que se encontram em todas as partes, rodeando-o. O calor, a luz, a eletricidade, o magnetismo, todos, são manifestações do prana. O prana está relacionado com a mente. O lugar do prana é o coração. O exercício respiratório é, portanto, um dos melhores caminhos para levar à concentração-meditação.

**Pratyhara:** pratiahara. É aprender a subtrair a mente dos sentidos. O não-desejo da mente na meditação.

**Dharana:** concentração.

**Dhyana:** meditação. Nesse estado, a consciência tem a capacidade de conhecer, em qualquer direção.

**Shamady:** a consciência se dissolve como uma gota no grande oceano da vida livre em seu movimento.



## Os pulmões

Os órgãos da respiração consistem em dois pulmões, um de cada lado da cavidade torácica e das passagens de ar que conduzem a eles.

Os pulmões são dois órgãos moles, esponjosos e muito elásticos, situados na parte superior da cavidade torácica, um à esquerda e o outro à direita do coração, os quais, junto com os grandes vasos sanguíneos e os grandes tubos condutores do ar, estão separados um do outro.

Os pulmões contêm inumeráveis alvéolos ou pequenos saquinhos de ar. Se, depois da morte, os colocássemos em uma vasilha cheia de água, flutuariam.

Os pulmões estão cobertos por uma delicada membrana serosa chamada pleura<sup>2</sup>, que contém um líquido ou fluido seroso que previne a fricção dos pulmões durante a respiração.

A pleura é formada por dois folhetos. O visceral, intimamente aderido à superfície do pulmão, e o parietal, em contato direto com a parede torácica. Esses folhetos ou membranas mantêm os pulmões fixos nas paredes torácicas.

O pulmão direito tem três lóbulos e o esquerdo dois. Cada pulmão tem uma base e um vértice.

Cada pulmão tem a forma de uma pirâmide, cujo vértice está dirigido para cima. Sua base, ligeiramente côncava, descansa sobre o diafragma (parede divisória que separa os pulmões do abdômen). Pela inflamação da citada base, produz-se a pneumo-

---

2 A pleura - cada pulmão está recoberto exteriormente por uma delicada membrana serosa, a pleura. (Ver Anexo)

nia. Quando os vértices não conseguem ter suficiente provisão de oxigênio ficam afetados pelo esgotamento, o que favorece a proliferação dos bacilos da tuberculose.

Mediante a prática do *Kapalabhati*<sup>3</sup> e do *Bhastrika Pranayama*<sup>4</sup>, bem como da respiração profunda, esses vértices conseguem ter abundante provisão de oxigênio, evitando-se a tuberculose.

O Pranayama desenvolve os pulmões e dá uma voz poderosa, doce e melodiosa a quem o pratica.

As passagens de ar estão constituídas pelas fossas nasais, pela faringe, pela laringe (que contém as cordas vocais), pela traqueia, pelos brônquios e pelos bronquíolos.

Quando respiramos, aspiramos o ar através das fossas nasais. O ar, depois de haver passado pela faringe e pela laringe, introduz-se na traqueia, depois nos brônquios esquerdo e direito, os quais se subdividem em inumeráveis tubos pequenos chamados bronquíolos, que terminam em pequenos saquinhos de ar chamados de alvéolos, que se contam aos milhões.

Se estendêssemos os alvéolos sobre uma superfície lisa, cobririam uma grande área.

O ar é conduzido aos pulmões pela ação do diafragma<sup>5</sup>.

A parte superior da traqueia modifica-se e forma um órgão especial, a laringe, destinada a produzir os sons vocais. Por meio das cordas vocais, localizadas na laringe, produzem-se esses sons. E, precisamente, quando as cordas vocais encontram-se afetadas por excesso de trabalho (o canto, as leituras contínuas), a voz fica

---

3 Kapalabhati em sânscrito significa limpar ou fazer brilhar (bhati) o crânio (kapala)

4 Bhastrika em sânscrito significa “fole”

5 Diafragma - é o músculo principal da respiração (Ver Anexo)

rouca. Nas mulheres, as cordas vocais são mais curtas. Por isso, têm voz doce e melodiosa.

O número de respirações por minuto alcança 16. Na pneumonia, esse número aumenta até 60, 70 ou 80 por minuto.

No caso da asma, os brônquios atuam espasmodicamente e se contraem. Por isso, a respiração se torna difícil.

O Pranayama dissipa esses espasmos bronquiais.

Pela frente do orifício que comunica a faringe com a laringe, encontra-se uma lâmina fibrocartilaginosa, de forma triangular, com a base dirigida para cima: a epiglote. Ela impede a passagem dos alimentos ou da água às passagens respiratórias, ou seja, atua como uma válvula de segurança. Quando alguma partícula de alimento passa através da epiglote, produz-se a tosse e a partícula é lançada ao exterior.

Os pulmões purificam o sangue (aquele sangue que cedeu seus elementos nutritivos aos tecidos).

As artérias são os vasos que conduzem o sangue arterial do coração a todas as partes do corpo.

As veias conduzem o sangue venoso ou impuro de todas as partes do corpo até o coração<sup>6</sup>.

O lado direito do coração contém sangue venoso impuro, e, partindo deste ponto, o sangue vai aos pulmões para sua purificação<sup>7</sup>. Ao chegar aos pulmões, o sangue distribui-se em milhões de alvéolos.

Ao produzir-se a inalação, o oxigênio do ar estabelece contato com o sangue impuro ou venoso através das delgadas paredes

---

6 Hematose - é o intercâmbio gasoso que se efetua na superfície dos alvéolos pulmonares, [...] (Ver Anexo)

7 Circulação do sangue no coração (Ver Anexo)

dos capilares, que são tão finas como os fios de musselina.

O sangue flui com rapidez enquanto o oxigênio penetra através dessas finas paredes capilares. Neste momento acontece certa forma de combustão. O sangue pega o oxigênio e deixa o ácido carbônico, gerado pelos elementos gastos e pelas toxinas que foram pegadas pelo sangue de todas as partes do corpo.

O sangue purificado é conduzido pelas quatro veias pulmonares até o átrio esquerdo e, dali, ao ventrículo esquerdo. Do ventrículo, é impulsionado até a maior artéria, a aorta. Da aorta, passa para as diferentes artérias do corpo.

Estima-se que, durante o dia, umas 35.000 pintas<sup>8</sup> de sangue atravessem os capilares dos pulmões para serem purificadas.

O sangue purificado corre pelas artérias até os capilares, e dali a linfa banha e alimenta os tecidos do corpo.

A respiração dos tecidos acontece nos próprios tecidos, que tomam o oxigênio e despejam o gás carbônico. As impurezas são conduzidas pelas veias até o lado direito do coração<sup>9</sup>.

Quem é o Criador desta delicada estrutura? Não sentes, por acaso, a invisível mão de Deus por trás desses órgãos?

A estrutura deste corpo proclama, sem dúvida, a Onisciência do Senhor.

O *Antaryamin*<sup>10</sup> ou o Morador de nossos corações supervisiona o trabalho de nossas máquinas internas como *Drishta*. Sem sua presença, o coração não poderia impelir o sangue nas artérias. Os pulmões não poderiam realizar o processo de purificação do

---

8 Pinta - medida utilizada na Inglaterra que equivale a 47 centilitros

9 Fisiologia. Respiração – a respiração é uma função de nutrição indispensável para a conservação da vida, [...] (Ver Anexo)

10 Antaryamin: do sânscrito “Guia Interno”, que se manifesta mediante a intuição.

sangue. Oremos, rendamos silenciosa homenagem a Ele. Recordemo-lo em todos os momentos. Sintamos Sua presença em todas as células do corpo.

## Idá e pingalá

Existem duas correntes nervosas situadas ao lado esquerdo e ao lado direito da coluna vertebral. A esquerda se chama Idá e a direita, Pingalá. As duas são nadis<sup>11</sup>.

Alguns interpretam-nas como o sistema nervoso simpático da direita e da esquerda, porém o certo é que se tratam de condutores sutis do Prana. A lua move-se em Idá e o sol, em Pingalá. Idá é fria e Pingalá, quente.

Idá flui pela fossa nasal esquerda e Pingalá, pela direita.

O alento flui alternadamente, uma hora por cada fossa.

Enquanto o alento flui através de Idá e Pingalá, o homem encontra-se plenamente ocupado com suas atividades mundanas.

Quando Sushumná atua, o homem morre para o mundo e entra em Samadhi.

O Yogue procura alcançar seu melhor nível buscando que seu Prana corra pelo nadi Sushumná, conhecido também como *Brahmanadi* central.

Idá está situado à esquerda de Sushumná e Pingalá, à direita.

A lua é de natureza Tamásica e o sol, de natureza Rajásica.

O veneno é solar, o néctar é lunar.

Idá e Pingalá indicam tempo. Sushumná é o dissipador do tempo.

---

11 Nadi, "Tubo".

## Sushumná

O Sushumná é o nadi mais importante. É o Sustentador do Universo e o sendeiro de salvação. Este nadi está situado atrás do ânus. Está ligado à medula espinhal. Estende-se até o *Brahma-randhara* e é invisível e sutil.

O real trabalho do yogue começa quando o Sushumná entra em funcionamento. O Sushumná corre pela parte central e ao longo da medula espinhal.

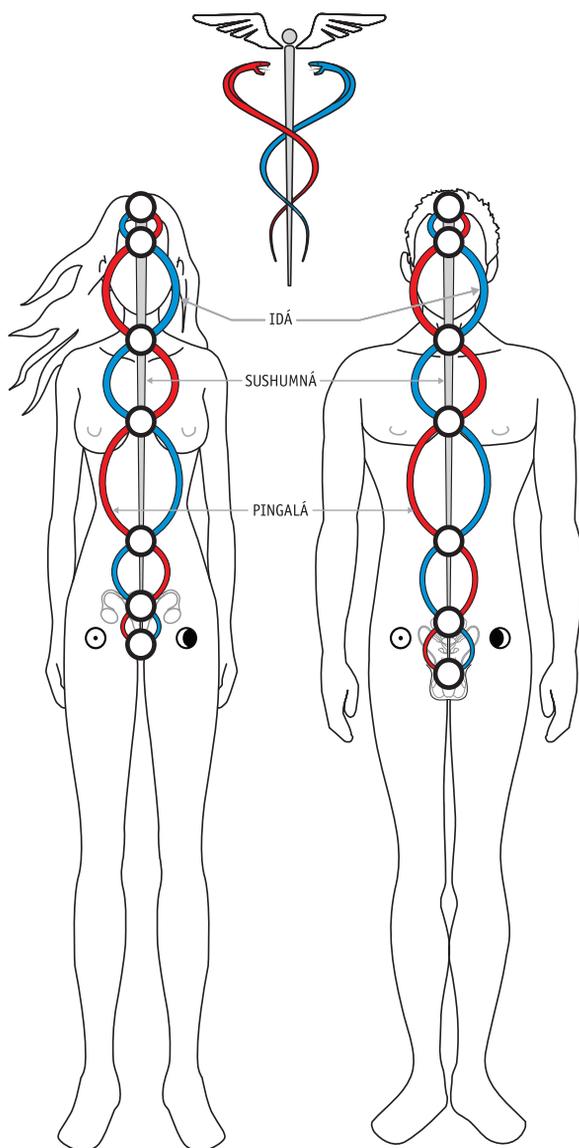
O *Kanda* encontra-se sobre os órgãos genitais, debaixo do umbigo e adota a forma de um ovo de pássaro. Dali surgem 72.000 nadis. Deste número são comuns e geralmente conhecidos somente 72.

Os principais nadis são dez, a saber: Idá, Pingalá, Sushumná, Gandhari, Hastijivha, Pusa, Yasasvini, Alambusa, Kuhuh e Sankhini. Os Yogues devem conhecer perfeitamente os nadis e os chacras.

Os nadis Idá, Pingalá e Sushumná são os condutores do Prana. Seus Devatas são: a lua, o sol e Agni, respectivamente.



*Kanda*





## Complemento

### Fragmento de um livro de Lobsang Rampa

É demasiado o número de pessoas que negligenciam a respiração. Pensam que basta inalar uma quantidade de ar e expeli-la, e inalar outra.

—Mas, honrado mestre — repliquei —, eu tenho conseguido respirar muito bem há nove anos ou mais. Como posso respirar de outro modo, senão aquele em que sempre o fiz?

—Lobsang, você deve se lembrar de que a respiração, na verdade, é a fonte da vida. Você pode andar, pode correr, mas sem respirar nenhuma das duas coisas é possível. Tem de aprender um novo sistema, e antes de qualquer coisa precisa adotar um padrão de tempo em que respirar, porque enquanto não conhecer esse padrão de tempo não há modo pelo qual distribuir ou regular as diversas proporções de tempo à sua respiração, e nós respiramos em ritmos diferentes, para fins diferentes.

Tomou-me o pulso esquerdo e apontou um ponto nele, dizendo:

—Veja as batidas de seu coração, no pulso. A pulsação vai no ritmo de um, dois, três, quatro, cinco, seis ... Ponha o dedo no pulso e sinta, porque assim compreenderá o que estou falando.

Obedeci, pus o dedo no pulso esquerdo e senti as batidas como ele dizia: um, dois, três, quatro, cinco... Olhei para o meu guia, e ele prosseguiu:

— Se você prestar atenção verá que aspira ar enquanto o coração dá seis batidas. Mas isso não basta. Terá de variar muito a respiração, e já trataremos disso.

Fez uma pausa e olhou para mim, dizendo em seguida:

—Você sabe, Lobsang que os meninos... e digo porque tenho observado enquanto brincam... ficam exaustos porque não sabem coisa alguma a respeito da respiração? Pensam que basta aspirar e soltar o ar, que assim fica tudo resolvido. Não podia haver incorreção maior. Há quatro métodos principais de respirar, de modo que vamos examiná-los e ver o que têm a nos oferecer, o que realmente são. O primeiro método é muito pobre, sendo conhecido como “respiração por cima”, porque nele apenas a parte superior do peito e pulmões é utilizada. Como deve saber, essa é a menor parte de sua cavidade respiratória, de modo que quando a utiliza recebe pouco ar nos pulmões e fica com muito ar estagnado nas concavidades mais profundas. Como se vê, faz apenas a parte superior do peito mover-se. A parte de baixo do peito e o abdômen ficam estacionários, e isso é muito mau. Esqueça-se da respiração por cima, Lobsang, porque ela é inteiramente inútil. É a pior forma de respirar que podemos usar, e devemos recorrer às outras.

Fez uma pausa e fitou-me, prosseguindo:

—Olhe, isto que estou fazendo agora é a respiração por cima. Veja a posição forçada que tenho de adotar. Mas isso, como você verá mais tarde, é o tipo de respiração adotada pela maioria dos ocidentais, pela maioria das pessoas fora do Tibete e Índia. Ela faz com que essas pessoas só consigam pensar de modo confuso e se mostrem mentalmente letárgicas.

Olhei para ele, boquiaberto de espanto. Certamente não imaginara que a respiração fosse uma questão tão difícil. Sempre achara que respirava razoavelmente bem, e estava sabendo, agora, que o fazia de modo errado.

—Lobsang, você não está prestando muita atenção ao que digo. Vamos, agora, lidar com o segundo sistema de respiração. É conhecido como “respiração pelo meio”, e também não se mostra

muito bom. Não adianta examiná-lo com mais detalhes, porque não quero que você o utilize, mas quando for para o Ocidente ouvirá as pessoas referirem-se a ele como “respiração de costela”, ou respiração em que o diafragma se mantém estacionário. O terceiro sistema é o da “respiração baixa”, e embora seja, talvez, um pouco melhor do que os dois outros, também não é correto. Algumas pessoas o chamam “respiração abdominal baixa”. Nesse sistema, os pulmões não se enchem completamente de ar. O ar, nos pulmões, não é inteiramente renovado, de modo que existe ainda estagnação, mau hálito e doenças. Assim sendo, não faça coisa alguma com esses sistemas de respiração, mas faça como eu, como os outros lamas aqui, a “respiração completa”, e eu vou mostrar como.

—“Ah!, pensei, “agora estamos chegando à coisa, agora vou aprender! Por que ele me contou tudo aquilo e depois disse que não a devia fazer?”

—Porque, Lobsang – disse o guia, tendo obviamente lido meus pensamentos -, porque você deve conhecer as faltas, bem como as virtudes. Desde eu chegou a Chakpori deve certamente ter notado que acentuamos com insistência a importância de manter a boca fechada. Não é apenas para que deixemos de fazer afirmações errôneas, mas para que possamos respirar pelas narinas. Se você respirar pela boca, perde a vantagem dos filtros de ar nas narinas, e do controle de temperatura, para o qual o corpo humano tem seus mecanismos. E acontece também, se você insistir em respirar pela boca, que as narinas acabam por entupir-se, e a pessoa fica com catarro e a cabeça pesada, e vem toda uma série de outros males.

Apercebi-me, cheio de culpa, de que observava meu guia com boquiaberto espanto, pelo que tratei de fechar a boca tão depressa que seus olhos brilharam com divertimento, mas não falou sobre isso e, ao invés, prosseguiu:

—As narinas na verdade, são coisas muito importantes, e devem ser mantidas limpas. Se as suas se tornarem sujas, aspire um pouco de água para que entre nelas, e deixe escorrer por dentro da boca, para poder expeli-la por ela. Faça o que fizer, no entanto, não respire pela boca, mas apenas pelas narinas. Aliás, talvez valha a pena usar água quente. A água fria poderia leva-lo a espirrar.

Voltou-se e acionou uma sineta a seu lado. Veio um servidor e encheu novamente o bule de chá trazendo mais tsampa. Fez uma medida e retirou-se. Após alguns momentos, o lama Mingyar Dondup retomou a dissertação:

—Agora, Lobsang, vamos tratar do verdadeiro método de respirar, método que permitiu a alguns lamas do Tibete prolongarem a vida e atingirem duração verdadeiramente notável. Vejamos a respiração completa. Como o nome diz, ela incorpora os três outros sistemas, a respiração por baixo, pelo meio e por cima, de modo que os pulmões ficam realmente cheios de ar, e com isso o sangue é purificado e cheio de força vital. Trata-se de um sistema muito fácil de controlar. Você deve sentar-se ou estar de pé, em posição razoavelmente confortável, e respirar pelas narinas. Vi-o há poucos momentos, Lobsang, encurvado, pendido, e você não pode respirar corretamente se estiver em posição relaxada. Deve manter a espinha ereta, pois aí está todo o segredo da respiração correta.

Olhou para mim e suspirou, mas o brilho nos cantos de seus olhos desmentia aquele suspiro de desalento! Em seguida, ele se levantou e veio ter comigo, pondo as mãos sob meus cotovelos e erguendo-me, de modo que passei a sentar-me em posição ereta.

—Agora, Lobsang, é assim que você deve sentar-se, com a espinha reta, o abdômen sob controle os braços para os lados. Sente-se como lhe digo, então. Expanda o peito, force as costelas

para fora e depois force o diafragma para baixo, de modo que o abdômen inferior também venha à frente. Desse modo, terá uma respiração completa. Nada há de mágico em tudo isto, Lobsang, sabe? Trata-se de respiração sensata e comum. Você precisa ter dentro de si tanto ar quanto possível e depois expulsá-lo todo, substituí-lo por outro. Por enquanto, pode achar complicado e intrincado demais, que não vale a pena, mas pode crer que vale, sim. Você pensa que não, porque está letárgico, porque ultimamente adotou um modo relaxado de respirar e precisa de disciplina na respiração.

Respirei como fora indicado, e para minha surpresa verifiquei ser mais fácil. Notei que a cabeça vacilava um pouco, nos primeiros segundos, e logo se tornava mais clara. Vi as cores mais vivas, e naqueles poucos minutos passei a sentir-me um pouco melhor.

—Vou dar-lhe alguns exercícios de respiração todos os dias, Lobsang, e pedir que continue com eles. Vale a pena e você não terá mais problemas com o fôlego. Aquela pequena caminhada morro acima o perturbou, mas eu, que sou muito mais velho, posso subir sem dificuldades.

Sentou-se e observou enquanto eu respirava de acordo com as instruções. Era certo que podia, ainda que em etapa inicial, perceber a sabedoria do que ele dissera. Meu guia prosseguiu:

—O objetivo único na respiração, qualquer que seja o sistema adotado, é inalar tanto ar quanto possível e distribuí-lo pelo corpo sob uma forma diferente, forma a que chamamos “prana”. Trata-se da própria força vital. Esse prana é a força que aciona o homem, e aciona também tudo quanto vive, sejam vegetais, animais ou homens, e até os peixes têm de extrair oxigênio da água e convertê-lo em prana. Mas estamos tratando da sua respiração, Lobsang. Inale devagar. Retenha o ar por alguns segundos e depois exale bem devagar. Você perceberá que há diversos ritmos

de inalação, retenção e exalação, que obtém efeitos diferentes, tais como o de limpeza, vitalização, etc. Talvez a mais importante das formas gerais de respiração seja o que chamamos “respiração de limpeza”. Vamos tratar dela agora, porque a partir de hoje quero que você a execute ao início e ao fim de cada dia, e ao início e fim de cada exercício.

Eu prestara muita atenção, conhecendo bem o poder que aqueles altos lamas possuíam, como sabiam deslizar sobre o terreno mais depressa do que um homem o conseguiria fazer galopando em cavalo, e como conseguiam chegar a seu destino sem agitação, serenos, controlados, e decidira que muito antes de ser também um lama – pois naquela fase era apenas um acólito – aprenderia a ciência da respiração.

Meu guia, o lama Mingyar Dondup, dava prosseguimento à preleção:

—Agora, Lobsang, falemos dessa respiração de limpeza. Inale completamente, três vezes seguidas. Não, não é coisa superficial assim. Inalações profundas, bastante profundas, as mais profundas que puder, enchendo os pulmões. Endireite o corpo e deixe-se encher de ar. É assim mesmo – observou. – Agora, com a terceira inalação, retenha o ar por uns quatro segundos e ponha os lábios como se fosse assoviar, mas não encha as bochechas. Sobre um pouco de ar pela abertura dos lábios, com todo o vigor que puder. Sobre com força, solte o ar. Depois, pare um segundo, retendo o ar que ficou. Sobre um pouco mais, com toda a força que puder. Pare por outro segundo e sobre o restante, de modo que não fique ar algum nos pulmões. Sobre o mais vigorosamente que puder. Lembre-se de que tem de exalar, neste caso, com vigor considerável, pela abertura dos lábios. Agora, então? Não acha bastante revigorante?

Para minha surpresa, tive de concordar. Parecera um tanto es-

túpido soprar, mas agora que o experimentara algumas vezes constatava que estava repleto de energia, sentindo-me melhor do que em qualquer ocasião anterior, talvez. Assim, inalei, soprei, expandi-me e, de repente, senti a cabeça zozna. Parecia-me que estava ficando mais leve, cada vez mais leve. Em meio àquele ofuscamento, ouvi a voz de meu guia:

—Lobsang, Lobsang, pare! Não deve respirar assim. Faça como digo e não efetue experiências, pois isso é perigoso. Você, agora, ficou tonto por respirar incorretamente, com rapidez demasiada. Faça, apenas, o exercício que lhe indico, pois eu tenho a experiência. Mais tarde você poderá exercitar-se por conta própria. Mas, Lobsang, tenha sempre cuidado com aqueles a quem estiver ensinando, advertindo-os para que sigam os exercícios e não façam experiências. Diga-lhes que jamais experimentem com ritmos diferentes de respiração, a menos que tenham um mestre competente presente, pois experimentar com a respiração é coisa muitíssimo perigosa. Seguir o exercício determinado é seguro, sadio, e mal nenhum pode ocorrer com quem respira de acordo com as instruções.

O lama ficara em pé e dizia:

—Agora, Lobsang, será boa ideia aumentarmos sua força nervosa. Ponha-se ereto, como eu estou. Inale o mais que puder e, quando achar que os pulmões estão cheios, force a entrada de mais algum ar. Exale devagar. Devagar... Encha novamente os pulmões, por completo, e retenha o ar. Estenda os braços diretamente à frente, sem fazer qualquer esforço, só para manter os braços à sua frente com o esforço apenas suficiente para que permaneçam horizontais, mas faça tão pouco esforço quanto puder. Agora olhe, observe como faço. Traga as mãos de volta aos ombros, contraindo gradualmente os músculos e retesando-os de modo que, quando as mãos chegarem aos ombros, eles estejam retesados de todo, e os punhos cerrados. Observe-me, veja

como estou cerrando-os meus. Feche as mãos tão de rijo que elas tremam com o esforço. Mantendo os músculos retesados, leve os punhos devagar para fora e depois puxe-os de volta rapidamente diversas vezes, uma dúzia de vezes, por exemplo. Exale vigorosamente, com verdadeiro vigor, como lhe disse antes, pela boca, com os lábios entreabertos e apenas uma passagem pequena pela qual sopra o ar com tanta força quanto possível. Depois de fazer isso algumas vezes, termine com a execução da respiração de limpeza.

Experimentei e verifiquei, como antes, um grande benefício. Além disso, era divertido, e eu estava sempre disposto a emprender coisas divertidas! Meu guia interrompeu meus pensamentos:

—Lobsang, quero acentuar de novo, que a rapidez com que se puxam os punhos ao corpo e tensão dos músculos determinam a soma de benefícios que você pode obter com isso. Naturalmente você terá certeza de que os pulmões estão cheios, cheios de todo, antes de fazer este exercício. Aliás, trata-se de exercício dos mais valiosos, e o ajudará enormemente nos anos vindouros.

Sentou-se e observou enquanto eu punha em prática o sistema, corrigindo com gentileza minhas faltas, louvando quando eu ia bem, e ao dar-se por satisfeito fez-me repetir todos os exercícios, para ter certeza de que eu conseguiria prosseguir sem mais instruções. Passado algum tempo, fez-me sinal para sentar-me a seu lado, enquanto narrava como o sistema tibetano de respiração se formara, após serem decifrados os velhos registros guardados em profundas cavernas sob a Potala.

Mais tarde, em meus estudos, aprendi diversas coisas a respeito da respiração, porque nós, no Tibete, não curamos apenas mediante o emprego de plantas, mas também por meio da respiração do paciente. A respiração na verdade é a fonte da vida, e

pode ser de interesse apresentar aqui algumas notas que capacitem os que tenham algum sofrimento, talvez antigo, a bani-lo ou aliviá-lo. Isso pode ser conseguido mediante respiração correta, mas é preciso lembrar: respire apenas como aconselhado nestas páginas, pois experimentar é perigoso, a menos que haja um professor competente ao lado. Experimentar às cegas constitui verdadeira loucura.

As doenças estomacais, hepáticas e do sangue podem ser sobrepujadas, pelo que chamamos “respiração retida”. Nada há de mágico nisso, a não ser o resultado obtido, e este pode parecer coisa mágica e sem precedente ou paralelo. Mas é preciso inicialmente estar ereto, ou, se estiver de cama, deitar-se com o corpo ereto. Suponhamos, porém, que você esteja fora da cama e possa ficar ereto.

Ponha-se com os calcanhares juntos, os ombros para trás e o peito à frente. Seu abdômen inferior estará rigidamente controlado. Inale completamente, aspire o máximo que puder de ar e mantenha-o dentro de si até sentir um latejar ligeiro – bem ligeiro – em suas têmporas, à direita e a esquerda. Assim que sentir esse latejar exale vigorosamente pela boca aberta, com vigor verdadeiro, bem entendido, não deixando apenas que o ar saia, mas soprando-o pela boca com toda a força que puder. Depois disso, deverá fazer a respiração de limpeza. De nada adianta entrar novamente nisso, pois acabei de contar o que meu guia, o lama Mingyar Dondup, contou a mim. Reiterarei, apenas, que a respiração de limpeza é absolutamente inestimável para permitir a melhoria da saúde.

Antes de podermos fazer qualquer coisa a respeito da respiração, torna-se necessário ter um ritmo, uma unidade de tempo que represente uma inalação normal. Já me referi ao modo como aprendi, mas talvez a repetição, neste caso, seja útil, pois ajudará a fixá-la de modo permanente na memória. A batida do coração

da pessoa constitui o padrão rítmico apropriado para a respiração dessa pessoa. Dificilmente duas pessoas terão o mesmo padrão, é claro, mas isso não importa. Pode-se encontrar o ritmo normal de respiração pondo-se o dedo no pulso e contando. Ponha os dedos da mão direita sobre o pulso esquerdo e sinta as suas pulsações. Suponhamos que seja uma média de uma, duas, três, quatro, cinco, seis batidas por respiração. Leve esse ritmo com firmeza a seu subconsciente ou inconsciente, de modo que não tenha de pensar nele. Não importa – e eu já o disse – qual seja seu ritmo, desde que você o conheça, desde que seu subconsciente o conheça, mas estamos agora imaginando que seu ritmo seja o médio, no qual a inalação de ar perdure por seis batidas de seu coração. Trata-se apenas de rotina diária. Vamos alterar esse ritmo respiratório bastante, para diversos fins. Nada há de difícil na tarefa. Trata-se de coisa muito fácil, na verdade, e poderá levar a resultados espetaculares, em questão de melhoria de saúde. Todos os acólitos do grau superior no Tibete aprendem respiração. Tínhamos certos exercícios que fazíamos antes de estudar qualquer outra coisa, sendo esse o processo preliminar em todos os casos. Você gostaria de experimentar? Se assim for, sente-se ereto, podendo ficar em pé, se quiser, mas isto não é obrigatório, se puder estar sentado. Inale devagar, pelo sistema de respiração completa, isto é, o peito e abdômen, enquanto contar seis pulsações. Isso é bastante fácil, como verá. Você terá apenas de manter um dedo no pulso e deixar o coração bater uma, duas, três, quatro, cinco, seis vezes. Quando houver dado entrada ao ar após seis unidades de pulsação, retenha-o enquanto o coração bater três vezes. Depois disso, exale pelas narinas durante seis batimentos cardíacos, isto é, pela mesma duração com que inalou. Agora que exalou, mantenha os pulmões vazios por três pulsações e recomeça tudo. Repita isso quantas vezes quiser, mas... não se fatigue. Assim que sentir algum cansaço, pare. Jamais se canse nos exercícios, porque se o fizer estará

desmanchando todo o intuito deles. Os exercícios são para dar tonacidade à pessoa e fazê-la sentir-se bem, e não para esgotá-la ou levá-la ao cansaço.

Nós sempre começávamos com o exercício de respiração de limpeza, o qual nunca é demais, sendo inteiramente inofensivo e muitíssimo benéfico. Ele livra os pulmões de ar estagnado, impurezas, e note-se que no Tibete não há tuberculose! Assim sendo, você pode fazer os exercícios de respiração e limpeza sempre que tiver vontade, e deles obterá o maior benefício.

Um método extremamente bom de adquirir controle mental consiste em sentar-se com o corpo ereto e inalar uma respiração completa. Depois disso, inala-se uma respiração de limpeza. Em seguida, inala-se na contagem de um, quatro, dois, isto é (vamos falar em segundos, para variar!), inale por cinco segundos, prenda a respiração por quatro vezes cinco segundos, isto é, vinte segundos. Tendo-o feito, exale por dez segundos. É possível curar muita dor respirando-se corretamente, e aqui está um método dos melhores: se estiver sentindo alguma dor, deite-se ou sente-se com o corpo ereto, não importa. Depois disso, respire ritmicamente, mantendo na mente o pensamento de que, a cada inspiração, a dor está desaparecendo, a cada exalação a dor está sendo expulsa. Imagine que, a cada vez que inspire, está dando entrada à força vital que afasta a dor. Imagine que a cada vez que exale, está empurrando a dor para fora. Ponha a mão sobre a parte afetada e imagine que, com sua mão, a cada respiração, está desfazendo a causa da dor. Faça isso por sete respirações completas, e em seguida experimente a respiração de limpeza e repouse por alguns segundos, respirando devagar e normalmente. Você provavelmente verá que a dor desapareceu por completo ou diminuiu a tal ponto que não mais o incomoda. No entanto, se por algum motivo ainda estiver com ela, repita-o, faça a mesma coisa uma ou duas vezes, até que o alívio chegue.

Você compreenderá, naturalmente, que se se trata de uma dor inesperada e se voltar terá de consultar o médico, uma vez que a dor é o aviso dado pela natureza de que alguma coisa está errada e, embora seja perfeitamente correto e admissível fazê-la diminuir quando alguém a nota, torna-se essencial fazer algo para descobrir seu motivo e curar essa causa. A dor jamais deve ser deixada sem cuidado.

Se estiver cansado, ou se alguma exigência repentina causou desgaste em suas energias, eis o meio mais rápido de recobrar-se. Também neste caso não importa estar de pé ou sentado, mas junte os pés, dedos e calcanhares encostados. Depois, junte as mãos de modo que os dedos de ambas fiquem entrelaçados e elas formem uma espécie de círculo fechado. Respire ritmicamente algumas vezes, em inalações bem profundas, e devagar na exalação. Depois disso, pare por três pulsações e, em seguida, efetue a respiração de limpeza. Verificará, então, que seu cansaço desapareceu.

Muitas pessoas tornam-se nervosas, nervosíssimas, quando vão ter uma entrevista ou encontro. Ficam com as palmas das mãos pegajosas, e talvez joelhos trêmulos. Não há necessidade de que seja assim, pois isso é fácil de dominar, e o que se segue constitui um método de fazê-lo quando estiver, talvez, na sala de espera do dentista. Inale profundamente, respirando pelas narinas, é claro, e prenda essa inalação por dez segundos. Depois exale devagar, com o ar sob inteiro controle por todo o tempo. Deixe-se respirar normalmente duas ou três vezes e volte a inalar profundamente, levando dez segundos para encher os pulmões. Prenda o ar outra vez e exale devagar, também levando dez segundos. Faça isso três vezes, o que é possível sem que o notem, e verificará estar inteiramente tranquilo. As batidas rápidas de seu coração terão ficado normais, e você sentirá grande reforço de confiança. Quando deixar a sala de espera e for ao lugar da entrevista, verificará que está com o controle de si mesmo. Se sentir um

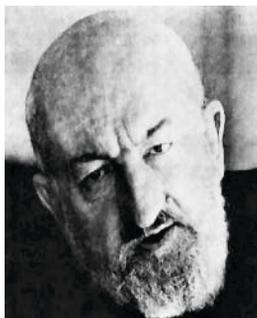
lampejo ou dois de nervosismo, aspire profundamente e prenda o ar por um segundo, mais ou menos, o que poderá fazer com facilidade enquanto a outra pessoa estiver falando. Isso reforçará a confiança em si mesmo. Todos os Tibetanos usam sistemas como esses, e utilizamos também o controle da respiração quando levantamos alguma coisa, por ser mais fácil fazê-lo, quer se trate de móveis ou de fardo pesado, se aspirarmos fundo e prendermos o ar enquanto erguemos o objeto. Quando terminar o ato de erguer, pode-se soltar o ar devagar e continuar respirando do modo normal. Vale a pena o leitor experimentar isso; vale a pena erguer alguma coisa pesada tendo os pulmões cheios de ar e observar a diferença.

Também a raiva é controlada por essa inalação profunda, após o que vem a retenção do ar nos pulmões e a exalação lenta. Se, por algum motivo, o leitor estiver sentindo raiva — justa ou não! — faça uma inalação profunda, prenda-a por segundos e depois solte o ar lentamente. Verificará que suas emoções se acham sob controle, e que é senhor (ou senhora) da situação. É muito prejudicial ceder à raiva e irritação, porquanto as mesmas podem causar úlceras gástricas. Assim sendo, lembre-se desse exercício respiratório — inalar fundo, reter o ar e soltá-lo lentamente.

Todos esses exercícios poderão ser feitos com absoluta confiança, sabendo-se que não o poderão prejudicar de modo algum, mas — e aqui cabe uma palavra de advertência — fique neles e não tente outra coisa mais adiantada, a não ser sob orientação de um mestre competente, porquanto exercícios respiratórios mal orientados podem causar muito mal. Em nosso campo de prisioneiros fizemos os companheiros respirarem do modo descrito. Entramos muito mais na matéria, ensinando a respirar de modo a não sentirem a dor, e isso, aliado à hipnose, permitiu-nos efetuar operações abdominais e amputar braços e pernas. Não tínhamos anestésicos, de

modo que era preciso recorrer a esse método de eliminar a dor – a hipnose e o controle respiratório. É esse o método da natureza, o meio natural.

*Lobsang Rampa  
O médico de Lhasa*



### **Resumo prático**

## **Respiração completa**

Convém advertir que a respiração completa não consiste, necessariamente, em encher os pulmões ao extremo em cada inalação.

Pode-se inalar a quantidade habitual de ar usando o método da respiração completa e distribuí-lo em maior ou menor quantidade por todas as partes dos pulmões.

Porém, deveria ser praticada, várias vezes a cada dia e sempre que haja ocasião, uma série de respirações completas para conservar o organismo em ordem e em boas condições.

O exercício simples que se segue, dividido em três movimentos, dará a ideia do que é e como funciona a respiração completa:

- I. 1º De pé ou sentado, com o tronco em posição vertical e respirando pelas fossas nasais, inala-se firmemente, enchendo primeiro a parte inferior dos pulmões, o que se consegue

movimentando-se o diafragma, que, ao descer, exerce uma leve pressão sobre os órgãos abdominais e empurra a parede anterior (frontal) do abdômen.

2º Enche-se a região média dos pulmões, levantando as costelas inferiores, o esterno e o peito.

3º Enche-se a parte alta dos pulmões, levando a parte superior do peito para frente e junto com as costelas superiores.

4º A parte inferior do abdômen se contrairá levemente e prestará apoio aos pulmões, assim como ajudará a encher sua parte superior.

À primeira leitura poderá parecer que este movimento consiste em quatro tempos distintos. No entanto, esta não é a ideia exata. A inalação é contínua e toda a cavidade torácica, do diafragma até o vértice do peito, na região clavicular, se dilata em movimento uniforme.

Deve-se evitar as inalações bruscas. Há que se esforçar para se obter uma ação regular e contínua.

A prática fará dominar rapidamente a tendência de dividir a inalação em quatro tempos e terá por resultado uma respiração contínua e uniforme.

Bastarão poucos ensaios para que se possa completar a inalação em um par de segundos.

II. Reter a respiração por alguns segundos.

III. Exalar muito lentamente, mantendo o peito em posição firme, retraindo um pouco o abdômen e o elevando lentamente à medida que o ar sai dos pulmões.

Uma vez que o ar tenha sido completamente exalado, relaxam-se o peito e o abdômen.

Um pouco de prática facilitará esta parte do exercício. Uma vez adquirida a prática, o movimento será executado quase automaticamente.

Notar-se-á que, por este método de respirar, todos os órgãos do aparelho respiratório entram em ação e todas as partes dos pulmões funcionam, inclusive as mais afastadas células de ar.

A cavidade torácica se expande em todas as direções.

Observar-se-á também que a respiração completa é, na realidade, uma combinação das respirações baixa, média e alta, que se sucedem rapidamente nesta ordem. Essa combinação constitui uma respiração uniforme, contínua e completa.

Praticando-se o exercício em frente a um grande espelho e colocando-se ligeiramente a mão sobre o abdômen, de modo que se observem os movimentos, compreender-se-á muito melhor o mecanismo da respiração completa.

Ao final da inalação convém levantar, de vez em quando, os ombros, que, por sua vez, elevam as clavículas e permitem que o ar passe livremente ao pequeno lobo superior do pulmão direito, onde, às vezes, origina-se a tuberculose.

Basta esta consideração para compreender que se o homem se acostumassem desde a infância à respiração completa, não teríamos que lamentar o grande número de óbitos ocasionados pelas enfermidades do aparelho respiratório, e que nos revelam as estatísticas demográficas.

No início, encontrar-se-ão mais ou menos dificuldades para dominar a respiração completa; Porém elas serão vencidas com um pouco de prática. E, uma vez dominada a respiração completa, não se voltará, jamais, voluntariamente, aos antigos métodos.

## Respiração purificadora

Os yogues têm um peculiar procedimento de respirar que praticam quando necessitam ventilar e limpar os pulmões.

Terminam muitos de seus outros exercícios respiratórios com esta respiração; e, como já dissemos, seguiremos a mesma prática neste livro.

A respiração purificadora ventila e limpa os pulmões, estimula as células, tonifica os órgãos respiratórios, contribui para manter um bom estado geral de saúde, refrescando, além disso, todo o sistema.

Oradores, cantores e todos que, por sua profissão tenham que usar muito a voz, poderão utilizar este procedimento respiratório para descanso de seus fatigados órgãos respiratórios.

1. Inalar uma respiração completa.
2. Reter o ar por alguns segundos.
3. Colocar os lábios em atitude de assobiar (mas sem inchar as bochechas) e exalar, com vigor, um pouco de ar pela abertura da labial.

Reter, por um momento, o restante do ar armazenado e, depois, o exalar em pequenas porções, até que seja completamente exalado.

É necessário lembrar que se deve exalar o ar com bastante força.

Observar-se-á que esta respiração é muito reparadora quando se está cansado ou aniquilado pela fadiga e um ensaio convencerá o estudante de sua eficácia.

Como este ensaio se realiza ao terminar muitos outros que apresentamos nesta obra, ele deve ser perfeitamente compreendido

e praticado até que se possa realizá-lo com facilidade e naturalidade.

## **Respiração rítmica**

A respiração rítmica aumenta em muitas vezes a eficácia da influência mental, magnética, etc.

Na respiração rítmica, o que principalmente se deve adquirir é a imagem mental do ritmo.

Quem conheça algo de música, terá a ideia da medida dos tempos. Os leigos na divina arte poderão adquirir a noção de ritmo observando a marcha de um regimento militar.

Os yogues fundamentam a medida de seu tempo rítmico em uma unidade correspondente ao número de batidas de seu coração em determinado tempo.

O batimento do coração das diferentes pessoas varia, e a unidade do batimento de cada pessoa servir-lhe-á de módulo rítmico na respiração rítmica.

Observe-se o batimento normal do coração colocando os dedos sobre o pulso, e então conte 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6, até que o ritmo fique fixado na mente.

Um pouco de prática fixará o ritmo, de modo que se possa reproduzi-lo facilmente.

Geralmente, o principiante inala, aproximadamente, durante seis pulsações, porém com a prática será capaz de aumentar muito este número.

A regra yogue para a respiração rítmica é que as unidades de inalação e exalação devem ser as mesmas, enquanto que as de

retenção e entre respirações devem ser a metade do número empregado na inalação e na exalação.

O seguinte exercício de respiração rítmica deve ser dominado completamente, pois forma a base de muitos outros que descreveremos mais adiante.

1. Sentado com o tronco erguido, em uma postura cômoda, de forma que o peito, o pescoço e a cabeça estejam o mais próximo possível de uma linha reta, com os ombros inclinados para trás e as mãos descansando comodamente sobre os joelhos.

Nesta posição, o peso do corpo é suportado, em grande parte, pelas costelas e pode-se manter essa posição comodamente.

O yogue observa que não pode obter os melhores efeitos da respiração rítmica quando se está com o peito contraído e o abdômen saliente.

2. Inalar, com lentidão, uma respiração completa, contando seis pulsações.
3. Reter, contando três pulsações.
4. Exalar lentamente pelo nariz, contando seis pulsações.
5. Contar três pulsações entre as respirações.
6. Repetir o exercício várias vezes, porém evitando a fadiga no princípio.
7. Antes de terminar o exercício, praticar a respiração purificadora, que descansará e limpará os pulmões.

Depois de um pouco de prática, pode-se aumentar a duração das inalações e exalações até que transcorram quinze pulsações.

Com o aumento, há que se lembrar de que as unidades para retenção e entre respirações devem ser a metade das unidades para inalação e exalação.

Não se deve exagerar o esforço para aumentar a duração da respiração, mas tem que se por tanta atenção como possível para adquirir o ritmo, pois este é muito mais importante que a extensão da respiração.

Pratique-se e ensaie-se até adquirir-se o compasso do movimento e que seja quase “sentido” o ritmo do movimento vibratório como se o corpo fosse um sintonizado instrumento.

Exigirá um pouco de prática e perseverança, mas a satisfação que se experimenta com o progresso obtido tornará a tarefa fácil.

O yogue é o homem mais paciente e perseverante que existe e suas grandes conquistas são devidas, em grande parte, à posse destas qualidades.

Todos podem adquiri-las empregando perseverantemente a força de sua vontade.

*Ciência Hindu-Yogue da respiração*



## Anexo

### ► Citação nº2

A pleura - Cada pulmão está recoberto exteriormente por uma membrana serosa, a pleura. Ela é formada por dois folhetos: o visceral, intimamente aderido à superfície do pulmão e o parietal, em contato direto com a parede torácica e o diafragma, sendo este contato tão íntimo e completo, que

obriga a pleura parietal a seguir qualquer movimento executado pela parede torácica ou pelo diafragma.

Entre os dois folhetos, encontra-se um espaço virtual, pois normalmente não existe cavidade. Esse espaço tem paredes lisas formadas pela superfície interna dos folhetos pleurais. Tais paredes estão ligeiramente umedecidas por um líquido seroso, segregado pelas próprias pleuras. A função deste líquido é facilitar o deslizamento dos pulmões durante os movimentos próprios da respiração. As bordas de cada saco pleural encontram-se no hilo do pulmão, onde deixam um espaço livre, que é aproveitado pelos grandes brônquios, vasos sanguíneos, etc., para penetrar no pulmão.

► Citação nº 5

O diafragma - É o principal músculo da respiração. Adota a forma de uma cúpula, que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. Sua borda se fixa na extremidade da caixa torácica e de lá partem as fibras musculares que convergem para a parte central e terminam em uma aponeurose em forma de folha de trevo, chamada de centro frênico ou tendíneo, que pode ser considerado como ponto de apoio. A contração do diafragma torna retilíneas as fibras musculares, faz com que a convexidade diminua, as vísceras da cavidade abdominal sejam pressionadas e a parede abdominal seja empurrada para frente. A cavidade torácica se engrandece para baixo, aumentando, conseqüentemente, seu diâmetro vertical. Por outro lado, como as fibras do diafragma se inserem nas bordas superiores das costelas e o ponto fixo está no centro frênico, sua contração leva as costelas para cima, para frente e para fora. Em virtude disso ocorre também o aumento do diâmetro transversal e dianteiro-posterior. Este último, por projeção do esterno para frente.

Como os folhetos pleurais estão intimamente justapostos ao músculo do diafragma, sem interposição alguma de ar, o músculo os arrasta também com seu movimento e, por sua vez, as pleuras arrastam os pulmões.

► Citação nº 6

Hematose - É o intercâmbio gasoso que se efetua na superfície dos alvéolos pulmonares entre o oxigênio do ar inspirado e o gás carbônico do sangue venoso em sua passagem pela superfície alveolar. A hematose tem como resultado a transformação do sangue venoso em sangue arterial.

A definição do processo anterior indica, conseqüentemente, que o ar modifica profundamente sua composição durante sua passagem pelos pulmões. Assim é evidenciado, de acordo com as análises químicas, respectivamente, no ar que entra e no ar que sai dos pulmões.

Em números, o ar atmosférico contém, em 100 litros: Oxigênio: 21 litros; Nitrogênio: 78,7 litros; Gás Carbônico: 0,03-0,04 litros.

O ar expirado contém, em 100 litros: Oxigênio: 16 litros; Nitrogênio: 79,5 litros; Gás Carbônico: 4,5 litros.

Em resumo, observa-se que, sempre em quantidades aproximadas, o ar, ao passar pelos pulmões, perde vários litros de oxigênio; por outro lado, toma 4 litros de gás carbônico, variando muito pouco sua quantidade de nitrogênio.

► Citação nº 7

Circulação do sangue no coração - Nos diferentes tempos de cada revolução cardíaca, ocorrem os seguintes fenômenos no coração e no sangue que por ele circula:

a) pela aspiração que produz a dilatação do coração, os dois átrios se enchem de sangue simultaneamente: o átrio direito, com o sangue venoso que lhe trazem de todo o corpo as duas veias cavas e a veia coronária; e o átrio esquerdo, com o sangue arterial que as quatro artérias pulmonares lhe trazem do pulmão.

b) Os dois átrios contraem-se simultaneamente e o sangue procura sair pelos orifícios que estas cavidades têm. Ocorre, então, o primeiro tempo de uma revolução cardíaca, ou seja, a sístole atrial. Ao contrair-se o átrio esquerdo, não se pode produzir um refluxo do sangue aos pulmões, por oposição da pressão sanguínea das veias pulmonares. Também não se pode produzir o refluxo do sangue do átrio direito, por oposição, na veia cava inferior e na veia coronária, das válvulas que seus orifícios possuem e, na veia cava superior, da grande pressão que o sangue tem dentro dela. Os orifícios atrioventriculares têm válvulas que se abrem facilmente e deixam o sangue passar. A válvula tricúspide deixa o sangue passar ao ventrículo direito e a válvula mitral deixa o sangue passar ao ventrículo esquerdo.

c) Terminada a contração dos átrios e estando cheios os dois ventrículos, estes, por sua vez, se contraem simultaneamente. O ventrículo direito lança o sangue venoso na artéria pulmonar, que levará o sangue até os pulmões. O ventrículo esquerdo lança o sangue arterial na aorta, que, através de suas ramificações, distribuirá o sangue para todo o organismo. Com a contração dos ventrículos, as válvulas atrioventriculares se fecham passivamente, ao serem empurradas para cima pelo sangue.

► Citação nº 9

Fisiologia. Respiração - A respiração é uma função de nutrição indispensável para a conservação da vida, tanto no reino animal, como no reino vegetal.

O termo respiração significa intercâmbio gasoso entre um organismo e o meio ambiente. Este intercâmbio consiste na absorção e na fixação de oxigênio e na eliminação de gás carbônico.

O organismo animal é um receptor da matéria e da energia que se encontram em estado latente ou potencial nas moléculas dos alimentos; quando estes últimos são absorvidos, entram com a carga de energia que lhes é própria, incorporam-se ao protoplasma celular e, depois, são queimados ou entram em combustão na intimidade dos tecidos, ocorrendo desprendimento de água, gás carbônico, ureia, etc. Ao serem produzidas estas reações químicas, o protoplasma celular transforma a energia química originária em quantidades equivalentes de energia calórica ou em outras formas. Os alimentos representam o combustível; o oxigênio da respiração é o comburente. Por isso, os fenômenos da respiração foram comparados, por Lavoisier, com os fenômenos da combustão. A madeira que arde, consome oxigênio, se oxida, elimina gás carbônico e libera ou elimina calor. Lavoisier e os fisiologistas de sua época situavam os processos de oxidação no pulmão; posteriormente se comprovou que tal ideia era errônea, demonstrando-se, por um lado, que, na realidade, as combustões acontecem na intimidade dos tecidos e, por outro, que o fenômeno efetivamente produzido no parênquima pulmonar é a hematose, ou seja, a transformação do sangue venoso em arterial.

O completo e verdadeiro conhecimento da fisiologia da respiração permite distinguir dois processos completamente diferentes que se produzem um em continuação do outro:

1º - O intercâmbio gasoso entre o sangue circulante e o meio externo ou ar atmosférico. Este processo é chamado de respiração externa.

2º - O intercâmbio gasoso entre a linfa intersticial e os elementos celulares dos tecidos. Esse processo é chamado de respiração interna.





## A ciência da meditação



*“Na vida a única coisa importante é a mudança radical, total e definitiva; o resto francamente, não tem a menor importância. A meditação é fundamental quando sinceramente nós queremos tal mudança. De modo algum desejamos a meditação intranscendente, superficial e vã”.*

*Samael Aun Weor*



## A ciência da meditação

*“Na vida a única coisa importante é a mudança radical, total e definitiva; o resto francamente, não tem a menor importância. A meditação é fundamental quando sinceramente nós queremos tal mudança”.*

*“De modo algum desejamos a meditação intranscendente, superficial e vã; necessitamos tornar-nos sérios e deixar de lado tantas tolices que abundam por aí, no pseudo-esoterismo e no pseudo-ocultismo barato”.*

*“Devemos saber ser sérios, temos que saber mudar, se é que em realidade e de verdade não queremos fracassar no Trabalho Esotérico”.*

*“Quem não sabe meditar, o superficial, o inculto, jamais poderá dissolver o Ego, será sempre um lenho impotente entre o furioso mar da vida”.*

*A Grande Rebelião  
Samael Aun Weor*

Vamos conversar um pouco sobre a ciência da meditação. Antes de tudo devemos estar preparados, de forma Positiva, para receber estes ensinamentos de tipo Superior, a fim de aproveitar devidamente o tempo; chegou a hora de compreender a necessidade de darmos mais oportunidade à consciência.

Normalmente vivemos hora num piso de nosso Templo Interior e hora noutra. Há pessoas que vivem sempre nos pisos mais baixos, assim como aqueles que se encontram concentrados exclusivamente no instinto e na fornicação, quer dizer, nos pisos quarto e quinto (Centro do instinto e centro sexual), pisos usados em forma negativa. Há outros que vivem no terceiro piso, o centro motor, e dali não saem; sempre se movem dentro do molde de determinados costumes, dentro de certos hábitos e nunca mudam; são como o trem que sempre anda sobre os mesmos trilhos ou caminhos paralelos; essas pessoas que vivem neste terceiro piso estão tão acostumadas ao seu trem de hábitos, que de nenhuma forma estão dispostas a deixá-los. Há quem viva no primeiro piso, que é o Centro intelectual, outros vivem normalmente no segundo piso, o das emoções inferiores, etc. Quem vive no centro intelectual, quer transformar tudo em racionalismo, análises, conceitos, discussões e dali não saem. Outros habitam no centro das emoções, dedicados aos vícios do cinema, touradas, brigas de galos, corridas de cavalos, de bicicletas, etc.; enfim, esse é seu mundo reduzido e estreito, vivem encerrados dentro da escravidão das emoções negativas e jamais lhes ocorre escapar de tais habitações... É necessário, então, insistir no aspecto de dar mais oportunidade à Consciência.

Também existem diferentes tipos de sonhos: existem sonhos intelectuais e também os emocionais; há sonhos que pertencem ao centro motor e sonhos sexuais, os sonhos que se relacionam exclusivamente com as atividades do sexo. Estes sonhos são reflexos das situações vividas durante o dia, são as repetições das atividades diárias. Se a pessoa vive no piso das emoções, seus

sonhos refletirão situações de terror, de loucura. Se vive no piso sexual, seus sonhos serão luxuriosos, de adultérios, fornicações, masturbações, etc. Se os sonhos pertencem ao centro instintivo, então se manifestarão sonhos tão incoerentes, tão submergidos, que são muito difíceis de entender tais sonhos.

Cada um dos cinco centros da máquina humana produz determinados sonhos. Em nome da verdade teremos que dizer que somente os sonhos que correspondem ao Centro Emocional Superior, ou seja, o sétimo centro, são dignos de se levar em conta, são dignos de considerações. O mesmo acontece com os aspectos positivos do sexto centro, o Centro Mental Superior. Os sonhos dos diferentes centros inferiores da máquina humana não tem a menor importância, sejam eles do motor, do emocional, do intelectual, do instintivo ou do sexual; não valem a pena esses sonhos.

Necessitamos saber apreciar e distinguir a qual centro corresponde tal ou qual sonho; isto só é possível conhecendo as atividades de cada um dos cinco cilindros da máquina humana.

Os sonhos relacionados com o Centro Emocional Superior são os mais importantes porque neles encontramos dramas devidamente organizados, de acordo com as atividades diárias de nossa Consciência, se é que lhe demos a oportunidade para que trabalhe. O que sucede é que aquele “Raio da Criação” do qual emanamos, tudo constrói por meio desse Centro Emocional Superior, ou seja, é através dele que se manifestam as diversas partes superiores de nosso Ser, relacionadas com o Raio da Criação, utilizando o Centro Emocional Superior para instruir-nos durante as horas de sono; então se apresentam cenas bem organizadas, claras e precisas. O propósito é nos fazer compreender claramente o estado em que nos encontramos, fazendo-nos ver nossos erros, nossos defeitos, etc. É claro que a linguagem do

Centro Emocional Superior é simbólica, alegórica, e corresponde à Cabala Hermética, à Hermenêutica, etc. Inquestionavelmente, por meio desse Centro é como qualquer pessoa dedicada aos estudos esotéricos pode receber informações corretas e precisas.

Já ensinamos a vocês que cada um deve se deitar sempre com a cabeça para o Norte, na posição de decúbito dorsal, quer dizer, de boca para cima e com o corpo relaxado, suplicar à Divina Mãe Kundalini que nos de instrução esotérica. Também ensinamos a necessidade de se deitar sobre o lado direito, colocando-se na posição do leão, e que quando se cansem do lado direito, devem se colocar do lado esquerdo, conservando a posição da figura do leão, e uma vez que o discípulo desperte, não deve se mover, mas sim, fazer um exercício retrospectivo para recordar suas experiências durante o sono, até gravá-las, registrá-las devidamente em seu cérebro e na memória. Mas é necessário aclarar que nem todos os sonhos tem importância. Os sonhos sexuais, por exemplo, de tipo pornográfico, erótico, com poluções noturnas, são de natureza completamente inferior, e quanto aos sonhos instintivos, motores, tampouco valem a pena porque como já dissemos, somente refletem as atividades do dia, o mesmo que os sonhos relacionados com o centro emocional, que são de tipo passional, brutal, não possuem tampouco a menor importância. Da mesma forma os sonhos intelectuais, pois não são mais que simples projeções que não vale a pena levar em conta. Os únicos sonhos dignos de serem considerados seriamente são aqueles que se relacionam com o Centro Emocional Superior, mas isto devemos saber entender para evitar lamentáveis equívocos. É necessário saber interpretar as mensagens puramente alegóricas que recebemos através do Centro Emocional Superior, pois são ensinamentos dados por Irmãos Superiores da Branca Irmandade, ou pelas partes superiores de nosso Ser. Isto nos faz ver a necessidade urgente de compreender o profundo significado de todos os simbolismos, que devemos saber traduzir de forma

precisa, de acordo com nosso desenvolvimento interior. Sem dúvida, depois de fazer estas esclarecimentos sobre o sonho, devo dizer que necessitamos com urgência passar para além do mundo dos sonhos, despertar nos mundos internos ou mundos superiores, mas isto somente é possível dando maiores oportunidades para a Consciência.

Normalmente a mente vive agindo e reagindo permanentemente, de acordo com os impactos do mundo exterior. Comparemos isto com o caso de um lago ao qual lançamos uma pedra. Veremos como produz muitas ondas, que vão desde o centro até a periferia. Esta é a reação da água contra o impacto proveniente do mundo exterior. Algo análogo sucede com a mente e com os sentimentos. Se alguém nos fere com palavras duras, esse impacto da palavra dura chega ao centro do intelecto ou centro pensante, e desde aí reage de forma violenta; se alguém nos ofende o amor próprio, nos sentimos molestados e reagimos possivelmente de forma brutal. Em todas as circunstâncias da vida, a mente e o sentimento tomam parte ativa, reagem incessantemente. O interessante seria, meus caros amigos, não dar oportunidades, nem ao sentimento nem à mente. É urgente uma mente passiva, e isto naturalmente incomoda aos “mentalistas” de todas as partes. a mente passiva está contra todos aqueles que dizem que “na mente está o poder”, e que “o homem deve ser o rei, o que manda e domina com sua mente poderosa”. São sofismas dos “mentalistas”, como aquele que diz, “o que aprende a manejar a mente, vai tão seguro ao triunfo como a flecha do velho arqueiro...” No fim nada mais são que sofismas extraídos das fantasias intelectuais, que não possuem nenhum valor esotérico.

“Pensamento negativo”, isto horroriza os positivistas da mente, e sem dúvida, a forma negativa da mente é a mais eloquente; não pensar é a forma mais elevada de pensamento. Quando o processo do pensar se esgotou, advém o novo; é preciso saber entender isto. Uma mente passiva que está a serviço do Ser, torna-se um

instrumento eficiente, porque a mente foi feita para ser receptiva, para servir de instrumento passivo, e não de instrumento ativo. A mente em si mesma é feminina, e todos os seus centros devem marchar harmoniosamente, de acordo com a sinfonia universal da serenidade passiva. Nestas condições, não devemos permitir que a mente projete. Necessitamos uma mente passiva, a serviço das diversas circunstâncias de nossa existência.

Até bem pouco tempo, eu mesmo pensava que os sentimentos pertenciam ao Ser, mas com as investigações e a experiência pude verificar que pertencem ao Ego e que estão intimamente relacionados com o centro emocional inferior. A terapia que necessitamos conhecer a fundo, para evitar qualquer desequilíbrio interior com repercussões exteriores, é a de não permitir que a mente tenha qualquer classe de reação. Se alguém nos fere, não permitir que a mente reaja. Oxalá houvesse sempre alguém que ferisse a todo instante nossos sentimentos, para assim podermos nos treinar muito melhor. Quanto mais nos insultem, melhor para nosso treinamento, porque teremos muitas oportunidades de não permitir que a mente e os sentimentos reajam, quer dizer, que não intervenham e nem se metam em nenhuma circunstância de nossa vida. É claro que o estado passivo da mente, do sentimento e da personalidade, exige uma tremenda atividade da Consciência; isto nos indica que quanto mais ativa permaneça a Consciência, muito melhor para conseguir o despertar da mesma, porque assim a Consciência terá que despertar inevitavelmente, estando em permanente atividade.

Nesses instantes, vem-me à memória o Buda Gautama Sakiamuni. Em certa ocasião estava o Grande Buda sentado ao pé de uma árvore, em profunda meditação, quando chegou um insultador que lançou contra o Buda toda sua baba difamatória, procurando ferir tremendamente com a palavra. O Buda continuava meditando, mas o insultador seguia provocando-o, insultando-o, ferindo-o. Algum tempo depois, o Buda abriu os olhos e perguntou

ao insultador: “Se a ti te trazem um presente e tu não aceitas o presente, de quem fica sendo tal presente?” O insultador respondeu: “Meu, é claro”. Então lhe disse o Buda: “Irmão meu, leva teu presente; não posso aceitá-lo”, e seguiu meditando. Está aí uma lição tão sublime e bonita; o Buda não permitiu que sua mente e seus sentimentos reagissem, porque o Buda vivia plenamente desperto, metido dentro de sua própria Consciência, e não dava a menor oportunidade nem à mente nem aos sentimentos para que reagissem em nenhum momento, sob qualquer circunstância. Assim é como devemos proceder, queridos discípulos.

Temos a escola em todas as partes, somente temos que saber aproveitá-la devidamente e sabiamente. Temo-la em nossa casa, no escritório, na oficina, na fábrica, na empresa, na rua, em todas as partes, até no Templo. Com os companheiros de estudo, com os filhos, com os pais, com a esposa, sobrinhos, netos, primos, amigos, etc. Todo ginásio psicológico, por mais duro que seja, por mais difícil que nos pareça, é indispensável para nós. O segredo todo está em não permitir que os sentimentos e a mente intervenham nestes assuntos práticos de nossa vida. Devemos sempre permitir que a Consciência atue, que seja ela que mande, que trabalhe, que fale, que faça e execute todas as nossas atividades diárias. Assim nos prepararemos harmoniosamente para a meditação.

Falando agora já no terreno prático da meditação, devemos dizer que com ela buscamos precisamente passar para além da mente e dos sentimentos, e isto é possível se na vida prática nos treinamos intensivamente, se nos preparamos, através da vida diária, para estes fins maravilhosos. A meditação se torna difícil quando na vida prática diária, não passamos por um rigoroso treinamento, quando não nos treinamos devidamente no ginásio psicológico da convivência social e familiar, na vida diária.

Durante a meditação devemos desengarrar a Essência, o Budhata, o melhor que temos dentro, o mais digno, o mais decente. Precisamente esta Essência ou Budhata se encontra enfrascada entre os “elementos inumanos”, entre esse composto de agregados psicológicos que constituem o mim mesmo, o Ego. Não seria possível experimentar o Real, a Verdade, o que certamente nos interessa a todos, se não conseguirmos desenfrascar a Essência. Uma Essência engarrafada no Ego não pode experimentar o Real, terá que viver sempre no mundo dos sonhos, no centro intelectual, no centro emocional, no centro motor, no instintivo ou sexual, mas não poderá, de modo algum, escapar para experimentar a Verdade.

O Grande Kabir Jesus disse: “Conhececi a Verdade e ela vos fará livres...” A Verdade não é uma questão teórica, não é uma questão de crer ou de não crer; tampouco são conceitos ou opiniões; não podemos lançar opiniões com respeito à Verdade. Mas, o que é uma opinião? É uma projeção de um conceito, ficando a dúvida e o temor de que seja outra coisa a verdade. E que coisa é um conceito? Simplesmente um raciocínio elaborado, devidamente projetado pela mente e que pode coincidir ou não com tal ou qual coisa. Mas podemos assegurar que um conceito ou uma opinião emitida pelo intelecto seja precisamente a verdade? Não! Que coisa é uma ideia? Uma ideia pode ser magnífica! Por exemplo, poderíamos criar ou formar uma ideia a respeito do Sol. Esta poderia ser mais ou menos exata, mais ou menos equivocada, mas não é o Sol. Assim também, poderíamos formar múltiplas ideais com respeito à Verdade, mas não será a verdade. Quando a Jesus, O Cristo, lhe perguntaram: “O que é a Verdade?” - guardou silêncio. Quando ao Buda Gautama Sakiamuni lhe fizeram a mesma pergunta, deu as costas e se retirou. É que a Verdade não pode ser definida com palavras, assim como um pôr do sol. Qualquer pessoa pode ter um grande êxtase quando o Sol está para ocultar-se

entre os esplendores de ouro sobre a Cordilheira, e ao tentar falar a outros essa experiência mística, é provável que a outra pessoa não sinta o mesmo. Assim, a Verdade também é incommunicável, é Real somente para aquele que a experimenta por si mesmo.

Quando conseguimos na ausência do Ego experimentar a Verdade, podemos evidenciar um elemento que transforma radicalmente, isto é, um elemento de altíssima voltagem. Isto é possível, porém devemos saber como fazer; colocando a consciência para trabalhar a fim de que a Consciência substitua totalmente a mente e o sentimento, que seja ela, a Consciência incorporada, integrada dentro de nós seja a que funcione. Devemos ter uma mente passiva, um sentimento passivo e uma personalidade passiva, mas uma Consciência totalmente ativa. Compreender isto é indispensável, é urgente para podermos nos tornar práticos na meditação.

Com a técnica da meditação o que buscamos é informação. Um microscópio pode nos informar sobre a vida dos micróbios, bactérias, células, microrganismos, etc.; qualquer telescópio pode dar-nos alguma ligeira informação sobre os corpos celestes, planetas, meteoritos, estrelas, etc., mas a meditação vai muito além, porque nos permite conhecer a verdade, desde uma formiga até um Sol, a verdade de um átomo ou de uma Constelação. O mais importante é aprender, saber como devemos nos desligar, retirar a Consciência dentre a mente e o Ego, saber como vamos extrair a Consciência dentre o sentimento. Quando submetemos a mente e o sentimento, obviamente estamos rompendo cadeias, estamos saindo deste calabouço fatal, desse cárcere. Nessas condições, estaremos nos preparando para a meditação. Antes de tudo, o mais importante é saber meditar, devemos aprender a técnica correta.



## Prática

No mundo oriental se dá muita ênfase nas posições de “Padmasana”, com as pernas cruzadas, mas nós não somos orientais e devemos meditar de acordo com os nossos costumes e maneiras. Sem dúvida, nem todos os orientais meditam com as pernas cruzadas. Em todo caso, cada um deve adotar a posição que melhor lhe convenha; aquele que quiser meditar com as pernas cruzadas, pois que o faça, não vamos proibir, ainda que não seja a única “Asana” prática para a meditação. Para uma meditação correta, devemos sentar-nos em uma cômoda poltrona, com os braços e as pernas bem relaxados, o corpo em geral relaxado, onde nenhum músculo fique tenso... Haverá também quem queira ficar na posição “Flamígera”, da estrela de cinco pontas, os dois braços abertos para os lados, e as pernas abertas também para os lados, deitados na posição de decúbito dorsal, sobre o solo ou sobre o leito, com a cabeça para o Norte; enfim, cada um pode adotar a figura ou a posição que quiser, ou a que melhor lhe acomode.

Se é que em verdade queremos retirar nossa Consciência ou Essência dentre a mente ou dentre os sentimentos, ou dentre o Eu psicológico, pois pouco importa a posição que adotemos; o interessante é saber meditar, não importa o resto.

Qualquer pessoa pode tomar uma posição oriental, se assim quiser. Se o outro quer tomar uma posição ocidental, pois pode fazer, e se outra pessoa quer tomar qualquer outra posição que lhe pareça melhor, pois pode fazer; o importante é que esteja cômodo e que possa fazer uma boa meditação. Cada um é cada um, e a única coisa que tem que fazer é buscar a posição mais cômoda, sem seguir a nenhuma regra, padrão ou “Asana”. É muito conveniente, sim, relaxar o corpo, isto é indispensável. Na posição que seja, a fim de que o corpo esteja cômodo; isso é óbvio.

Muitas vezes expliquei a vocês como se trabalha com o mantra HAM-SAH. Este mantra é um símbolo maravilhoso que no oriente torna fecundas as águas caóticas da vida, é o símbolo do Terceiro logos. O importante, queridos discípulos, é saber como vamos vocalizar esses mantras, saber quais são seus poderes.

Normalmente, as forças sexuais fluem de dentro para fora, em forma centrífuga, e devido a isso existem as poluções noturnas quando se têm um sonho embasado no centro sexual. Se o homem organizasse seus sistemas vitais, e em vez de propiciar o sistema centrífugo utilizasse o sistema centrípeta, quer dizer, se fizesse fluir as forças sexuais de fora para dentro, mediante a transmutação, ainda que tivesse o sonho erótico não haveria poluções. Mas como não tem esta questão sexual organizada de forma centrípeta, de fato vem a poluição noturna, a perda do esperma sagrado ou licor seminal. Se quiser evitar as poluções, deve saber organizar suas forças sexuais. Estas forças se encontram intimamente relacionadas com o alento, com o “Prana”, com a vida, isso é obvio.

Assim, existe uma íntima e profunda relação entre as forças sexuais e a respiração, as quais devidamente combinadas e harmonizadas, originam mudanças fundamentais na anatomia física e na psicologia do homem. O importante é fazer fluir essas forças sexuais para dentro e para cima, de forma centrípeta. Somente assim é possível fazer uma mudança específica no ofício e nas funções que pode cumprir a força criadora sexual. Há necessidade de se imaginar a energia criadora em ação durante a meditação, fazer com que esta suba de forma rítmica e natural até o cérebro, mediante a vocalização do mantra HAM-SAH, já explicado nesta prática de meditação, não esquecendo as inalações e as exalações do ar em forma sincronizada, em perfeita concentração, harmonia e ritmo. É necessário aclarar que deve ser mais profunda a inalação que a exalação, simplesmente porque necessitamos fazer refluir a energia criadora desde fora para dentro,

quer dizer, fazer mais curta a exalação que a inalação. Com esta prática chega o momento em que a totalidade da energia criadora flui de fora para dentro e para cima. Nesta forma centrípeta, a energia criadora organizada como já dissemos, tornando-se cada vez mais profunda de fora para dentro, é claro que se converterá em um instrumento extraordinário para a Essência, para despertar a Consciência.

Estou ensinando a vocês o legítimo Tantrismo Branco; esta é a prática que as escolas tântricas utilizam nos Himalaias e na Índia, esta é a prática mediante a qual se pode chegar ao Êxtase ou Samadhi, ou como queiram denominar.

Os olhos devem estar fechados durante a prática, não se deve pensar em absolutamente nada durante esta meditação; mas se desafortunadamente chega à mente um desejo, o melhor que podemos fazer é estudá-lo, sem nos identificar com tal desejo, e depois de havê-lo compreendido intimamente, profundamente, em todas suas partes, então devemos deixá-lo pronto para submetê-lo à morte, à desintegração por meio da Lança de Eros. Mas se nos assalta a recordação de algum acontecimento de ira, o que devemos fazer? Suspenda por um momento a respiração e trate de compreender o acontecimento que chegou ao entendimento, façamos a dissecação, estudando-o e desintegrando-o com o bisturi da autocrítica, e logo esquecemos e continuamos com a meditação e a respiração. E se novamente vem à nossa mente alguma recordação de qualquer acontecimento de nossa vida, de dez ou vinte anos atrás, façamos o mesmo uso da autocrítica e utilizemos o mesmo bisturi para desintegrar tal recordação, para ver o que é que possui de verdade, e uma vez que estejamos seguros de que não vem nada mais à mente, então continuemos com a respiração e a meditação, sem pensar em nada, fazendo ressonar o mantra HAM-SAH, tal como soa: HAM-SAH, prolongando a inalação e fazendo curta a exalação. Repetimos o mantra: HAAAAAAAAAM – SAH, etc., com profunda quietude

e silêncio autêntico da mente. Somente assim a Essência poderá escapar, ainda que seja por um momento, para submergir no real. Muito se falou sobre o Vazio Iluminador. É claro que podemos chegar a evidenciá-lo por nós mesmos. É nesse Vazio onde encontraremos as Leis da Natureza, tal como são em si mesmas e não como aparentemente são. Neste mundo físico somente vemos a mecânica de causas e efeitos, mas não conhecemos as Leis da Natureza em si mesmas, enquanto que no Vazio Iluminador podemos reconhecê-las em forma natural e simples, tal qual são. Neste mundo físico podemos perceber figuras por fora, mas, como poderíamos vê-las tal como são, por dentro, pelos lados, etc.? No Vazio Iluminador podemos conhecer a Verdade tal como é, e não como aparentemente é ou como nos parece. Podemos evidenciar a Verdade de uma formiga, de um mundo, de um Sol, de um cometa, etc.

A Essência submergida entre o Vazio Iluminador percebe com seu sentido espacial tudo o que foi, o que é, e o que será, e suas radiações chegam até a Personalidade, e as percebe a mente. É interessante saber que enquanto a Essência se encontra submergida lá, no Vazio Iluminador, vivenciando o Real, os centros da máquina humana: emocional e motor, se integram com o intelectual, e a mente receptiva capta e recolhe as informações que chegam da Essência. Por isso, quando a Essência sai do Vazio Iluminador e volta a penetrar na Personalidade, a informação não se perde, fica acumulada no centro intelectual.

Foi-nos dito que para poder formar um vazio se necessita indispensavelmente de uma bomba de sucção; e esta a temos na Espinha Dorsal, nos canais Idá e Pingalá, por onde sobe a energia criadora até o cérebro. Também nos foi dito que é necessário um dínamo. Este se encontra no cérebro e na força de Vontade. E é obvio que em toda técnica deve haver um gerador. Felizmente tal gerador são os órgãos criadores, o sexo, a força sexual. Tendo o sistema e os elementos, podemos formar o Vazio Iluminador.

A bomba, o dínamo e o gerador são os elementos que necessitamos para conseguir tal Vazio Iluminador na meditação; somente mediante o Vazio absoluto podemos conhecer o Real, mas necessitamos que a Essência penetre nesse Vazio absoluto.

Nos textos antigos fala-se muito sobre o Santo Okidanock, omnipresente, omnipenetrante, omnisciente. Ele emana, naturalmente, do Sagrado Absoluto Solar. Como poderíamos chegar a conhecer em si mesmo ao Santo Okidanock, se não conseguimos entrar no Vazio Iluminador? Sabido é que o Santo Okidanock está no Vazio Iluminador, é uno com o Grande Vazio. Quando alguém se encontra em êxtase, passa para além da personalidade. Quando se encontra no Vazio Iluminador experimentando a realidade do Santo Okidanock, é o átomo, ele é o cometa que passa, o Sol, a ave que voa, é a folha, a água, vive em tudo o que existe; o único que se necessita é ter valor para não perder o êxtase, porque quando alguém sente que está diluído em tudo e que é tudo, experimenta um temor à aniquilação. Pensa: “Onde estou, por que estou em tudo?” Vem então, o raciocínio e de fato se perde o êxtase, e de imediato volta a ficar metido, encerrado outra vez dentro da Personalidade. Mas se alguém tem o valor, não perde o êxtase. Nesse momento, é como a gota que se submerge no oceano; mas se deve levar em conta que o oceano também se submerge na gota. Isso de sentir-se sendo o passarinho que voa, o bosque profundo, a pétala da flor, o menino que brinca, a mariposa, o elefante, etc.; isso traz consigo o raciocínio e o medo. Nesse momento, não se é nada, mas se é tudo. Isto, então, produz terror, e, por conseguinte fracassa o experimento da meditação.

É, então, no Sagrado Sol Absoluto onde se conhece a verdade final. No Sagrado Sol Absoluto não existe tempo, ali o fator tempo não tem existência, ali o Universo é unitotal e os fenômenos da natureza ocorrem fora do tempo. No Sagrado Sol Absoluto podemos viver num eterno instante. Ali se vive além do bem e do mal, convertidos em criaturas radiantes. Por isso, quando

alguém tenha experimentado alguma vez a Verdade, este não pode ser como os demais que vivem somente nas crenças. Não, ali a pessoa experimenta a necessidade imperante e inadiável de trabalhar na Autorrealização Íntima do Ser, aqui e agora.

Uma coisa é experimentar ou vivenciar o Vazio Iluminador, e outra coisa é autorrealizar-nos intimamente. Por isso é necessário saber meditar, aprender a meditar. É urgente compreender a meditação. Eu espero que vocês, amáveis leitores, entendam isto, que se exercitem na meditação a fim de que um dia possam desengarrifar a Essência e experimentar a Verdade. Aquele que logre desengarrifar a Essência e colocá-la no Vazio Iluminador terá que ser distinto, não poderá ser como os demais. Para isto, deve fazer um curso especial. A pessoa será diferente e disposta a lutar até o máximo com o único propósito de realizar o Vazio Iluminador dentro de si mesma, aqui e agora. No Oriente, quando um discípulo chega a estas experiências maravilhosas, de experimentar a verdade, e informa ao seu Guru, este o golpeia fortemente com suas mãos. É claro que se o discípulo não organizou a mente, reagirá contra o Guru, não é mesmo? Porém, esses discípulos já estão muito bem treinados. Isto é feito para equilibrar os valores e provar o discípulo, para ver como vai a morte de seus defeitos.

Espero que todos vocês tenham compreendido a fundo o que é realmente a Ciência da Meditação. Espero que a pratiquem intensamente em seus lares e nas salas de meditação. Têm alguma pergunta? Com inteira liberdade, quem queira, pode perguntar...

P.- Mestre, como fazer para dominar o medo quando sentimos que caímos no Vazio Iluminador?

R.- É necessário combater o medo, submetendo-o à desintegração até convertê-lo em poeira cósmica. Que não reste dentro de nós nada dessa entidade horrorosa do medo. Para isso demos as

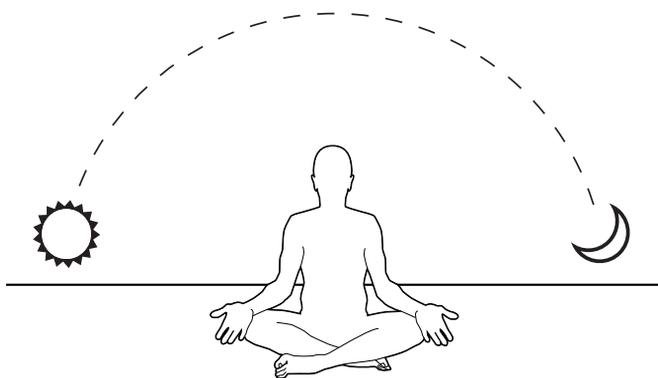
técnicas específicas para desintegrar defeitos mediante a lança e com a ajuda da Mãe Divina particular, disso falo amplamente em meu livro “O Mistério do Áureo Florescer”.

*Samael Aun Weor*



5

## Prática de interiorização, concentração e meditação



*“Quando distintas forças ou potências de ordem psíquica e física coincidem em um mesmo ponto de um espaço dado, denominamos concentração.”*



## Algumas recomendações para a prática da interiorização, concentração e meditação

Os gnósticos deveriam praticar a meditação, pelo menos quatro ou seis horas diárias; praticar pela manhã, à tarde e quase toda a noite, até que amanheça...

Isto deveria ser feito durante toda a vida e, se assim procedessem, viveriam uma vida profunda e se autor-realizariam.

Por não fazê-lo, levam uma vida superficial, oca, uma vida de rotinas, algo assim, como uma poça de água com pouca profundidade.

*Samael Aun Weor*



## **Programa**

Algumas recomendações para a prática da interiorização, concentração e meditação

1. Importância de uma base ética.
2. O Autoconhecimento do Ser.
3. A Concentração e o Silêncio.
4. Façamo-nos conscientes do que já sabemos.
5. A Concentração.
6. A Resistência como arma secreta do Ego.
7. Análise superlativa do Eu.
8. Uma árdua tarefa para o principiante.

## 1.- Importância de uma base ética

*“Purifica primeiro tua mente e teu coração através da prática de uma conduta reta, e logo te dedica à prática da concentração. A concentração sem pureza de mente e coração não tem sentido.”*

*“Alguns estudantes tontos e impacientes optam pela concentração, sem submeter-se de modo algum a um treinamento ético preliminar. Este é um sério equívoco.”*

*“Alguns ocultistas possuem concentração, mas não tem bom caráter. Esta é a razão pela qual, não podem conseguir nenhum progresso no sendeiro espiritual”.*

Sivananda

A Filosofia (grego: philos: amante, e Sophia: sabedoria) é o amor à sabedoria. E a Ética é aquela parte da filosofia que trata da moral ou costumes.

Nas doutrinas gnósticas a Moral está em relação com a Personalidade e a Ética em relação com o Ser Interno.

A Ética é nosso modo de Ser. Nosso modo de atuar é o resultado de nosso modo de pensar e este, por sua vez, é o resultado de nosso modo de sentir. Sentir o que se pensa é fundamental, para evitar atuar com uma Moral ou modo de ser externo.

A Ética é o resultado de um Amor à Sabedoria ou essência das coisas. Sem Ética, portanto, não é possível a Estética.

Na Árvore Sefirótica dos cabalistas, a Ética é a ponte entre a Magia Hermética da Natureza e o Mundo do Logos.



### **Prática: Os Sete Corpos**

Em primeiro lugar busca uma postura cômoda que permita relaxar o corpo e a mente com a técnica da respiração.

Na sequência concentra-te no coração, buscando escutar seus batimentos, reflexionando nas funções físicas e espirituais deste.

Inicia agora as inalações e exalações profundas, procurando manter a boca devidamente fechada. Sete vezes repetirás esta parte do exercício. Nas inalações há que se encher muito bem os pulmões de ar e retê-lo por alguns segundos e em seguida exalá-lo totalmente.

Voltarás a repetir as inalações, mas desta vez respirando de modo natural. Terminada esta parte do exercício, esqueça-te da respiração, respirando o necessário para concentrar a atenção nas batidas do coração. Assim como existe um fluxo e refluxo na respiração, de igual modo cada batida do coração é um fluxo e refluxo da vida e o resultado é a vida do corpo físico e na essência do Ser a cristalização disso que chamamos Alma. “Uma Alma se tem, um Espírito se é”.

O Fluxo e Refluxo é uma Lei Universal cujo resultado é a terceira força, a Consciência. Durante a meditação deverás ter presente esta Lei de todas as coisas.

Agora, a partir de tua atenção direcionada para o coração, tratarás de ver com tua imaginação os órgãos internos do corpo físico que evidentemente se relacionam de um modo direto com o coração (artérias e veias, glândulas, etc.). Verás com tua imaginação teu corpo físico em geral.

Dentro do corpo físico existe um assento vital chamado Corpo Etérico, este é de cor azul muito bonito, que se penetra e compenetra com o corpo físico, mas sem confundir-se.

Passarás com tua imaginação ao Corpo Molecular, este é um corpo de variadas cores, segundo a variedade e qualidade das emoções.

Tratarás de ver o Corpo Mental, este é um corpo de cor amarela, que igualmente aos corpos sutis anteriores, se penetra e compete com o corpo físico, mas sem confundir-se.

Até agora a prática permitiu-te tomar consciência de quatro tipos de energias: a física ou motora, a vital, a psíquica e a energia do pensamento. Isto te fará compreender os distintos graus de densidade da energia que advém da Substância Única das coisas, a Substância do Espírito Puro. Os quatro corpos do pecado não são a Essência, eles são vestidos da Essência para que ela possa se manifestar no mundo da relatividade.

Sentindo-se Essência ou Embrião de Alma, continuarás interiorizando-te e em seguida meditarás neste outro veículo chamado de Corpo da Vontade.

A energia da ação ou vontade é o veículo daquilo que denominamos o Ser. Peça, que se faça a vontade do Pai que está em segredo, mas não a tua. Compreendendo isto poderás passar ao seguinte veículo, ao Corpo da Consciência ou Intuição. A energia deste corpo advém do Íntimo. Para nós o que interessa é a Energia do Espírito Puro. Uma vez que compreendas isto também, poderás meditar Nele e poderás dizer junto com Ele: Eu Sou Ele, Eu Sou Ele, Eu Sou Ele.

Agora terás colocado toda a tua atenção no coração sentindo-o. Amando-o, venerando-o... “Pai Meu, Tu estás em mim e eu em Ti...”

AUM, AUM, AUM

## 2.- O Autoconhecimento do Ser

*“Existem dois aspectos capitais, dois fatores decisivos em nossos estudos. O primeiro, a recordação de si mesmo, o outro, o relaxamento do corpo. Recordar-se a si mesmo, de seu próprio Ser Interior Profundo e relaxar-se em profunda meditação: assim advém a nós o novo, assim pouco a pouco, vamo-nos auto-explorando”.*

Samael Aun Weor

*“A Grande Realidade Divina surgiu de seu próprio seio na Aurora deste Universo Solar no qual vivemos, nos movemos e temos nosso Ser. A Grande Realidade não se conhece a si mesma, mas ao contemplar-se no espelho vivente da Grande Imaginação da Natureza chega então a conhecer-se a si mesma. Deste modo gera-se uma atividade mental, vibratória, por meio da qual a Grande Realidade conhece suas imagens infinitas que brilham maravilhosas no cenário cósmico. Esta atividade que saindo da periferia se dirige ao Centro é o que se chama *Mente Universal*”.*

*“A atividade intelectual da Mente Universal emana de uma força centrípeta; e como a toda ação segue uma reação, a força centrípeta ao encontrar no centro uma resistência, reaciona e cria uma atividade centrífuga chamada Alma Cósmica. Esta Alma Cósmica, vibratória, torna-se um Mediador entre o centro e a periferia, entre o Espírito Universal de Vida e a Matéria, entre a Grande Realidade e suas Imagens Viventes”.*

Um Grande Mestre disse: A Alma é o produto da ação centrífuga da atividade Universal impelida pela ação centrípeta da Imaginação Universal.

*“Todo indivíduo pode fabricar Alma. Quando conhecemos a técnica da Meditação Interna, quando dirigimos o poder mental ao interior de nosso próprio divino Centro, a resistência que en-*

*contraremos internamente causará sua reação e quanto mais vigorosa seja a força centrípeta que apliquemos, mais vigorosa será também a força centrífuga que se forma. Assim fabricamos Alma. Assim a Alma cresce e se expande. A Alma forte e robusta encarna e transforma o corpo físico: o transforma em matéria mais sutil e elevada até convertê-lo também em Alma”.*

*Samael Aun Weor*

O Ser se autoconhece por mediação da Essência. Originalmente a Essência provém do Ser, ao cair ou baixar à densidade deste universo, ela tem a possibilidade de cristalizar como Alma, daí a frase: “Um Espírito se é, uma Alma se tem”.

A Alma é para o Ser a prova de sua realização. Na Alma, o humano se diviniza e o divino se humaniza.

A compreensão da relatividade da lei centrífuga e centrípeta do universo permite à Essência acrescentar-se e desenvolver-se. É o mundo das impressões, sensações e percepções, que a Essência deve discernir entre o verdadeiro e o falso e o falso do autêntico. É por essa via que ela, a Essência, desperta a uma Consciência de Si, a um Autoconhecimento do Ser.



### **Prática: A Essência e seu Meio Ambiente**

Primeiramente, relaxa o corpo e a mente com uma postura cômoda e um modo de respirar sereno e profundo.

Continuando, concentra-te no coração, o qual como um centro fundamental de nosso corpo físico e psíquico, equilibra as distintas energias que circulam por este micro universo, e mediante a atenção colocada nos batimentos do coração, reflexiona no sentido transcendental da Sístole e Diástole e seu produto final: A Consciência e A Vida.

Com os olhos fechados e respirando serenamente, imagina o corpo físico, tendo presente que imaginar é ver. Trata de estabelecer uma relação entre a atividade do coração e este.

Agora, estabeleça uma relação com o meio ambiente que começa com o local onde te encontras e tendo presente as batidas do coração para que estas registrem as impressões e sensações do lugar.

Coloca a concentração de tua Mente no Coração e pelo Amor que experimenta tua Essência nesta prática, se formará um campo conscientivo, o qual te permitirá abarcar um campo maior de impressões e sensações. Por exemplo: Imagina as outras casas, ruas, árvores, pessoas, etc. Sinta tuas batidas do coração, que se corresponde com tudo isto. Que até a própria respiração se corresponde com o meio ambiente, porque formas um todo com aquilo.

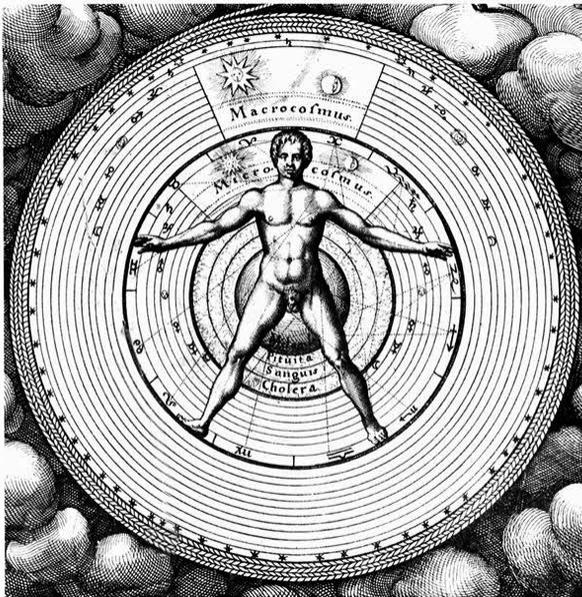
Aumenta teu Campo Consciente e visualiza outros bairros, cidades, países e continentes. Tenha presente que a vida de um Mundo é o resultado do fluxo e refluxo da vida, igual que o seu corpo físico com respeito ao teu coração. Assim é no infinitamente grande e no infinitamente pequeno.

Todo o Sistema Solar é um Grande Ser que palpita e, portanto vive, sente, imagina e se move no caminho da infinita consciência. Seu coração é o Sol. Una o teu coração ao dele, como um só. Experimenta esta impressão, sensação e percepção.

Prossiga até o infinitamente grande, imagina milhares de sistemas solares que formam uma Galáxia. Nossa Galáxia é denominada Via Láctea. A estrela Sírio é o coração de nossa Galáxia. As palpitações cósmicas mantêm vivo todo este sistema de sois e mundos. Imagina e sinta tudo isto que acontece sistematicamente por escala até a ti.

O conjunto de Galáxias forma um Infinito e este tem seu coração na Infinitude que a Tudo Sustenta: O Espaço Abstrato Absoluto. Assim é como a diversidade retorna à Unidade.

A Unidade é o Ser de tudo. A Unidade do Ser depende do Não-Ser. Entre o Não-Ser e o SER também existe um fluxo e refluxo Infinito. Perde-te, com teu coração e seus batimentos, neste profundo mistério de Deus.



Gravura de Mateo Merian

### 3.- A Concentração e o Silêncio

*“O silêncio é um fator determinante no trabalho da **concentração**. A Lei do **silêncio** é a base de todo ensinamento inicial, já que permite um espaço virgem para uma criação interior. O gnosticismo universal ensina que se queremos lograr o desenvolvimento de algo real em nossa psique, devemos aprender a **isolar-nos** em nossa intimidade, através do **silêncio interior** e com a **conservação das energias**.”*

*“Velai o silêncio no silêncio de vossa mente, orai a vosso Pai que está em segredo e achareis a Paz da Concentração”.*

O Silêncio como tal não existe, pois todo movimento é coessencial ao som e tudo vibra pelo ritmo do Fluxo e Refluxo produzido pela Consciência Única. O Silêncio em si mesmo é o produto de uma alta vibração da Consciência.



#### **Prática: “Velai e Orai”**

Busca uma postura cômoda para relaxar o corpo e a mente com a técnica da respiração.

Passa para a concentração no coração...

Agora prossiga com inalações e exalações profundas, procurando manter a boca fechada. Há que se encher muito bem os pulmões com ar e mantê-los assim por alguns segundos, exalando depois.

Concentra agora a Mente no Vazio sem fim do Universo... Pensa, reflexiona no silêncio deste imenso Vazio.

Encha este imenso e infinito silêncio com o Poder da Oração. Tenha presente que Orar é Falar com Deus, que o Verbo que nasce do coração comunica e nos comunica.

*“Velai e Orai, para que não entreis em tentação”.*

Mantra: “OMNIS JAUM INTIMO” *(sete vezes)*

Trata de compreender a seguinte frase: “O Silêncio tem seu ponto de contato no infinito repouso e na infinita atividade”. O Silencioso falar do coração te dará a resposta.

Havendo compreendido o anterior, “Orarás pelos outros para que sejam curados”. Se desejares sabedoria, saúde, prosperidade, etc., peça para os outros, assim o benefício será dobrado, se beneficiarão os outros e tu mesmo.

Oração:

*Que todos os seres sejam felizes...*

*Que todos os seres sejam ditosos...*

*Que todos os seres sejam em paz...*

*(três vezes)*

#### 4.- Tornar-nos conscientes do que já sabemos

*“Necessitamos estudar a Gnose profundamente. Para isso temos os livros, para isso as conferências, etc.; mas não basta a simples leitura das obras, devemos ir além, irmãos...”*

*quando nós mediante a **meditação** tratamos de conhecer o sentido íntimo daquilo que temos depositado na memória, então tais conhecimentos passam às partes superiores do centro intelectual, e se tratamos de nos tornar mais conscientes do ensinamento, no final, ocorrerá que tal conhecimento será definitivamente absorvido pelo **centro emocional**”.*

Samael Aun Weor

O que é fazer-se consciente do saber? Para responder a esta pergunta, teríamos que perguntar: o que é o saber?

O saber sem o Ser é acidental, mecânico e superficial. Este é o resultado de impressões e sensações que não tem assento na Consciência. A falta de Consciência nestas impressões e sensações não tem esse selo de universalidade e infinitude que é próprio do transcendental. Um saber, assim, se converte em uma carga ou agregado na psique.

A Consciência do saber vai surgindo, na medida em que descobrimos as leis universais em nosso interior e este interior começa desde o corpo físico até as diferentes manifestações no psíquico.

Pode-se saber o que é o medo, sem havê-lo compreendido. Pode-se definir o Amor com belos conceitos, sem compreender sua essência. Não se confunda o conceito com a realidade.

Fazer-nos conscientes do que já sabemos é ensinar a nossa mente a escutar as respostas intuitivas do coração. Tenhamos presente que o coração é potencialmente a essência da resposta para qualquer pergunta que possa formular a razão.



**Prática: Vocalização e Desenvolvimento Psíquico**

Primeiramente coloca-te em uma postura física e psíquica relaxada.

Logo, ponha a atenção em tua respiração rítmica.

Dando continuidade, concentrarás a atenção no coração para percebê-lo como um centro de equilíbrio entre o fluxo e refluxo da atividade da vida.

Mantendo uma concentração natural no coração, pedirás a nosso **Deus Interior** o Desenvolvimento Psíquico de nossos sentidos internos para perceber o ultra das coisas.

Farás uma petição ao Ser para que te ilumine o centro coronário e o centro frontal, onde tem seu assento a imaginação positiva ou clarividência. Imaginarás um lugar distante, enquanto mantizas a vogal fundamental deste sentido oculto:

IIIIIII... *(sete vezes)*

Agora, pedirás iluminação para o centro laríngeo onde está o assento do ouvido oculto ou clariaudiência. Tratarás de escutar vozes ou sons distantes e mantralizarás a vogal fundamental deste centro:

EEEEEE... *(sete vezes)*

Seguindo a ordem, o farás, agora, em relação ao centro cardíaco, para ativar a Intuição. Concentra-te em tua Essência e na essência daquilo que anelas conhecer. Vogal fundamental:

OOOOOO... *(sete vezes)*

Siga pedindo **ao nosso Pai que está em segredo no coração**, o desenvolvimento desse outro sentido da percepção interna cha-

mado Telepatia. Tenha presente que o Plexo Solar é a antena receptora dos pensamentos das pessoas à distância. Este Chakra está situado acima do umbigo. Letra Fundamental:

UUUUUU... *(sete vezes)*

Seguindo a ordem de vocalização que já conheces, concentra-te nos Chacras Pulmonares. Pedirás a teu Ser o desenvolvimento destes centros, que te permitirão recordar tuas vidas passadas. Tenha presente que o tempo é curvo, que tudo se repete no universo da curvatura, que o presente é o resultado do ontem e o amanhã dependerá do presente. Letra fundamental:

AAAAAAA... *(sete vezes)*

Continuarás com a região da Próstata ou Ovários. Este centro se relaciona com o domínio do elemento água; em ti são as Águas Puras da Vida. Pedirás pela sublimação destas. A Castidade confere o equilíbrio do desejo sexual com o anelo espiritual, quer dizer: um equilíbrio entre o humano e o divino. Letra fundamental:

MMMMM... *(sete vezes)*

E por fim, te concentrarás na base da tua espinha dorsal, ali tem seu assento o fogo de tuas duas naturezas, a física e a psíquica. Pedirás pelo despertar positivo deste e de acordo com os méritos do coração. O domínio do elemento fogo nos confere aquela faculdade ou poder de sorrir aos perigos do caminho... Letra fundamental:

SSSSSSS... *(sete vezes)*

Termina-se a prática com a atenção posta no coração. Meditarás naquela faculdade mais importante de todas: a Consciência de Si. Funde-te em teu Ser...

## 5.- A Concentração

*“Quando distintas forças ou potências de ordem psíquica e física coincidem em um mesmo ponto de um espaço dado, lhe denominamos **concentração**”.*

Rafael Vargas

*“Se concentras os raios do Sol por meio de uma lente, poderás queimar um pedaço de algodão ou um pedaço de papel. Mas os mesmos raios dispersos não podem fazer o mesmo. De igual modo, se reúnes os raios dispersos de tua mente e os focas em um determinado ponto, terás uma maravilhosa **concentração**. A mente concentrada te servirá como um potente farol para descobrir os tesouros da alma”.*

Sivananda

Quem concentra as forças dispersas é a Consciência. Concentração sem consciência é Resistência. A Consciência não retém as energias, pelo contrário, as faz ir e vir ao seu próprio espaço. Enquanto as forças fluem e refluem, a Consciência faz o papel de ponto neutro.



**Prática**

### A CONSCIÊNCIA E OS CENTROS DA MÁQUINA HUMANA

Começa esta prática relaxando o corpo, respirando ritmicamente e com a atenção no coração.

A partir da concentração no coração, peça ao nosso **Ser Interno** que te equilibre o primeiro dos centros da Máquina Humana: O Intelectual.

O objetivo desta petição é estabelecer uma relação mais consciente entre os impulsos íntimos do coração e o cérebro.

O pensamento e a imaginação que se processam neste centro necessitam da inspiração ou emoção superior que brota do fundo do coração. “A Imaginação voa nas Asas da Inspiração...”. Mantra:

AUM A RA VA SA MA DHI, DHI, DHI, DHI, DHI

Continua, fazendo outra petição, mas em relação ao Coração e o Centro Motor, que tem seu centro de gravidade na parte superior da espinha dorsal.

Necessitas autodescobrir-te e compreender a fundo todos os teus hábitos. Não deves permitir que tua vida continue desenvolvendo-se mecanicamente. Necessitas estudar teus hábitos, necessitas compreendê-los. Eles pertencem às atividades do centro do movimento. Quando a mente interfere nesse centro, obstrui-o e danifica-o, porque ela é muito lenta e o centro do movimento é muito rápido.

O movimento do corpo físico e a consciência que palpita no coração devem aproximar-se cada vez mais para evitar as interferências do mais lento dos centros da máquina humana: o intelectual.

Os movimentos harmônicos ao caminhar ou andar devem-se, sempre, a esse estado chamado **Recordação de Si**. A desarmonia destes movimentos tem sua raiz no **Eu psicológico** que tem seu assento na mente.

Existe uma correlação entre este centro do movimento e o verbo. Sabe-se no esoterismo gnóstico que as deformações físicas têm sua causa no mau uso do verbo ou palavra. O verbo como quinta-essência do corpo pode sanar ou matar. A Palavra deveria sempre brotar do Coração. Mantra:

## AUM CHI VA TUN E

Continua pedindo ao Ser. Desta vez em relação ao próprio Centro Emocional. Este tem seu centro de gravidade no plexo do Coração e no plexo Solar. O sentido estético, a mística, o êxtase, a música superior são necessários para cultivar o centro emocional, mas o abuso deste cérebro produz desgaste inútil e desperdício de energias emocionais.

Durante a prática reflexiona entre as emoções divorciadas da consciência, tais como o medo, a suspeita, a vaidade, o orgulho, etc., e aquelas de caráter transcendental, como a paz, a caridade ou a compaixão, a alegria simpática, etc., que tem sua raiz no Amor e por consequência produzem equilíbrio e confiança.

Para transcender as emoções negativas debes reflexionar e entender a relação existente entre tua vida e a de outros seres. Teu coração é autônomo, com respeito a teu corpo físico, mas interdependente com respeito a tudo o que lhe rodeia. **Todos os fenômenos do universo encontram-se substancialmente correlacionados. A separatividade só existe para a mente egoísta.** Mantra:

## OMNIS JAUM INTIMO

Agora, peça ao Ser que restabeleça a harmonia entre a consciência que existe no coração e o Centro Instintivo, localizado na parte inferior da tua espinha dorsal.

O centro instintivo é o centro com maior atividade. Por esta razão é o centro mais inteligente da máquina humana. Relaciona-se com todos os processos de assimilação físico-químicos, a degustação, digestão, circulação do sangue, etc. Ademais existem os instintos de conservação, instinto sexual, etc.; existem também muitas perversidades do instinto.

A harmonia deste centro dependerá sempre da consciência.

Compreender isto é fundamental para descobrir os fatores que interferem em seu funcionamento e que têm sua raiz, também, no pensamento e sentimento egoístas, impedindo a ação livre do centro instintivo.

As águas e o fogo da vida se correspondem com este centro, portanto, a transmutação ou sublimação contribuem para o centro instintivo. Mantra:

SSSSSSSS...

Trabalho com o Centro Sexual. Peça ao Ser Interior a compreensão do desejo sexual e do **anelo espiritual**, que é a base de uma verdadeira castidade.

Medita nesta correlação entre o Coração e o Sexo. Como já sabes o sexo pode libertar ao homem ou escravizá-lo. Portanto necessitas transcender a mecânica do Sexo.

“O fundamento do defeito da Luxúria é o desejo sexual que exclui o anelo espiritual”. Mantra:

ARIO (*sete vezes*)

AUM. AUM. AUM.

## 6.- A Resistência como arma secreta do Ego

A resistência é a força opositora. A resistência é a arma secreta do Ego.

A resistência é a força psíquica do ego, oposta à tomada de consciência de todos os nossos defeitos psicológicos.

A resistência atua sobre um mecanismo de defesa que trata de omitir erros psicológicos desagradáveis, para que não se tenha consciência deles e se continue na escravidão psicológica.

Mas, em realidade e de verdade, tenho que dizer que existem mecanismos para vencer a resistência e estes são:

1. Reconhecê-la.
2. Defini-la.
3. Compreendê-la.
4. Trabalhar sobre ela.
5. Vencê-la e desintegrá-la por meio da superdinâmica sexual.

*Samael Aun Weor / Revolução da Dialética*

Sensação e Satisfação é o mecanismo que o Ego utiliza para existir. As Sensações são as mudanças psíquicas que se produzem no lugar de entrada de uma Impressão. As Impressões deixam uma marca quando passam pelos sentidos físicos e psíquicos. Temos, portanto uma memória visual, olfativa, auditiva, gustativa e de tato.

Toda Impressão é uma determinada carga cósmica de luz (Prana), que pode servir de alimento à Essência ou ao Ego-animal. Por consequência uma Sensação produz a Satisfação do agradável em relação à Essência ou ao Ego-animal e o desagradável em relação à Essência ou ao Ego-animal.

Temos Sensações de tipo egóico, quer dizer, as não transformadas pela compreensão da Essência, que reclamam de modo mecânico e recorrente seu alimento ou Impressão. O Ego-animal é a soma, precisamente, de sensações que demandam satisfações.

Temos, ademais, o dever cósmico de alimentar-nos como Essências e o único meio são as impressões.

As Impressões que se canalizam até o Ego-animal se convertem em Desejo. As Impressões que chegam à Essência se cristalizam em Consciência e Luz. O Desejo concentra e a Consciência e a Luz expandem.

A Resistência é, portanto, desejo acumulado e não transformado.

A resistência do desejo se opõe, portanto, à tomada de consciência das impressões, tanto novas como as já existentes na mente.

Ter consciência das impressões é contrário aos interesses do desejo. Ter consciência de si é dissolver o desejo em amor, deixar de existir para poder Ser.

O Desejo-resistência impede que a Consciência tenha a capacidade de auto-reconhecer-se, autodefinir-se, etc., já que no Desejo os esforços somente são importantes em relação com o exterior.



### **Prática: O Desejo e os Três Cérebros**

É necessário relaxar todos os músculos do corpo e em seguida orar ao Deus Interno, assim: Tu que és meu verdadeiro ser; tu que es meu deus interno, ilumina-me. Faça-me ver meus próprios defeitos (desejos).

Agora trata de reconhecer a força de resistência no Cérebro da Mente. Observa o Desejo nas imagens e pensamentos da Mente. O processo respiratório criando imagens na Mente. Quando a

respiração se torna tranquila, também se aquieta a Mente. Com o pranayama se controlam os batimentos do prana e a Mente se aquieta.

Assim que reconheceres a força ou as sementes dos desejos na mente, trata de defini-la.

Já mostramos a natureza do Desejo-resistência. Concluimos que este é separatista ou individualista e que apesar disto é dependente, portanto contraditório. Seu objetivo sempre é a sensação do prazer, prazer que encontra, inclusive, até na dor. O prazer e a dor são a dualidade mecanicista de sua natureza. Seu espaço de ação é o finito, o temporal e, portanto, o relativo. Ao definirmos o Desejo-resistência poderemos então compreendê-lo.

Para compreender é preciso discernir entre o finito e o infinito. Ser infinito é contemplar-se como um momento da totalidade e desprezar, conseqüentemente, com todas as forças do Ser, ao egoísmo repugnante da separatividade.

Ao compreenderes isto que foi explicado no parágrafo anterior, então, trabalharás sobre a resistência.

Com a concentração sempre colocada no coração e atentos à respiração, aprenda a separar o Desejo-resistência. A infinitude do coração ao final poderá devorar a finitude do fugaz Desejo.

Vencer e desintegrar o ego é possível, se apelares a um poder superior ao da mente, que é o fogo da Serpente Kundalini dos indostânicos. Mantra:

KRIM, KRIM, KRIM.

A resistência se apresenta também no cérebro do coração. Na recordação de si, devemos reconhecê-la. Os sintomas são: falta de anelo.

O anelo é Amor e deste advém as chamadas virtudes: Caridade e Compaixão, Humildade, Cooperação, Serenidade e Doçura, Alegria Simpática, Atividade e Temperança, Felicidade, etc.

Ao Reconhecê-la aprenderás a Defini-la, Compreendê-la e Trabalharás sobre ela para Vencê-la e Desintegrá-la. Mantra:

KRIM, KRIM, KRIM.

Transformadas as naturezas da Mente e do Coração, será mais fácil o trabalho sobre o Cérebro Sexual.

A Resistência exerce um grande controle sobre as funções sexuais. As impressões que recolhe a Mente Sensual através dos sentidos e que não foram transformadas pela Essência, passam de forma equivocada ao desejo do coração e ao desejo do Sexo. A energia sexual é finíssima e rápida, por isso, não é nada fácil Reconhecer e Definir a Resistência-desejo deste cérebro. Mas com a devida atenção colocada no coração e na respiração, afinarás o Sentido Psicológico da Auto-observação. Este te permitirá descobrir vibrações inferiores que não estão à altura do próprio coração, porque é o próprio coração que dará as pautas do equilíbrio no sexual.

A Ioga e o Esoterismo nos falam da estreita relação entre as Gônadas Sexuais e a Respiração através dos Nadis Idá, Pingalá e Sushumná. Já conheces a relação entre o Prana e a Mente e o Coração com todos.

Os Três Cérebros deverão manter uma harmonia com o íntimo da consciência. A Essência se acrescentará se todo este trabalho dos Três Cérebros se corresponder com ela, e é assim como poderás fabricar Alma, vencendo a resistência. Mantra:

KRIM, KRIM, KRIM



## 7.- Análise superlativa do “Eu”

É dos distintos eventos da existência, de onde podemos tirar o material psíquico, necessário para o despertar da consciência.

A melhor didática para a dissolução do Eu se encontra na vida prática intensamente vivida.

A convivência é um espelho maravilhoso onde o Eu se contempla de corpo inteiro.

Na relação com nossos semelhantes, os defeitos escondidos no fundo do subconsciente afloram espontaneamente, saltam para fora, porque o subconsciente nos trai e se estamos em estado de alerta percepção, então, os vemos tal como são em si mesmos.

A maior alegria para o gnóstico é celebrar o descobrimento de algum dos seus defeitos.

Defeito descoberto, defeito morto. Quando descobrimos algum defeito, devemos vê-lo em cena como quem está assistindo ao cinema, mas sem julgar nem condenar.

Não é suficiente compreender intelectualmente o defeito descoberto, é necessário submergir-nos em profunda meditação interior para captar o defeito em todos os níveis da mente.

A mente possui muitos níveis e profundidades. Enquanto não tenhamos compreendido um defeito em todos os níveis da mente, nada teremos feito e este continuará existindo como um demônio tentador no fundo de nosso próprio subconsciente.

*Samael Aun Weor*

Assim, analisando cada um de nossos defeitos, vamos compreendendo-os e os defeitos que vamos compreendendo, devem ser eliminados com a ajuda da Divina Mãe Kundalini. É obvio que

teremos que suplicar a ela, teremos de rogar-lhe que elimine o defeito que cada um de nós vá compreendendo...

*Samael Aun Weor*



### **Prática: Meditação Retrospectiva**

Esta pode ser feita sobre os fatos vivenciados durante o dia ou sobre os acontecimentos em geral de nossa existência. Observação psicológica dos fatos é indispensável. Sem condenar, nem aceitar, senão tratando de compreender a substância de cada um deles para detectar qual é o gatilho secreto da ação, o agregado psicológico em si. A análise íntima dos fatos e a confrontação lógica deles com os deveres da Alma é uma grande panaceia para desintegrá-los depois com a eletricidade transcendente de Devi Kundalini.

- A. Relaxar o corpo.
- B. Pranayama.
- C. Vocalização (*sete vezes*).
- D. Ter definido ou definir o elemento psíquico sobre o qual trabalharemos.
- E. Pedir ao Ser Interno que com sua força nos retroceda aos fatos de ontem, antes de ontem, etc.
- F. O elemento psicológico de estudo será o ponto central de cada cena.
- G. Quanto mais se realize esta prática, mais clara será a imaginação. A imaginação é um fator determinante, assim como a inspiração. Recordemos que nossa vida é como um filme e ao estudá-la não devemos condenar nem justificar. Os acon-

tecimentos, as pessoas, as coisas, etc., são impressões vivas, energias em nosso país psicológico.

- H. Remorso vem por primeiro e compreensão é o segundo, ainda que ambos constituam um todo íntegro.
- I. É possível mudar reações mecânicas por ações conscientes através da confrontação lógica e a autorreflexão íntima.
- J. A dualidade é a natureza do eu. Entre o eu e o meio ambiente onde se manifesta, encontramos a dualidade. Exemplo: o moral e o imoral, a culpabilidade e a inocência, a ordem e a desordem, o justo e o injusto, a bondade e a crueldade, etc.
- K. Em uma parte da “dualidade” condenamos para justificar-nos, mas sem compreender que aquilo é o reflexo de nosso interior psicológico. Na outra parte desta “dualidade” louvavam-se os valores morais, com a esperança de serem louvados os nossos.
- L. Para compreender a “dualidade” do Eu de nossa psicologia, temos que ver de modo simultâneo, fora e dentro de nós, aquilo que se condena e aquilo que se justifica e ademais tendo presente que, ainda que em aparência os dois meios (condenar ou justificar) são distintos, no final são a autoafirmação do eu.
- M. Autoafirmar-se é sentir-se vítima ou juiz. Somente através da auto-observação podemos descobrir o engano sutil do Eu. Compreendendo-nos, compreenderemos aos demais e é a partir daí que começaremos a colocar-nos no lugar dos demais. Porque, isso que nos desagrada nos demais está muito vivo no lado oculto do nosso espaço psicológico, por esta razão convém revisar retrospectivamente o filme de nossa vida. Ali descobriremos, com assombro, aquilo que censuramos nos outros e que está muito vivo em nós.

- N. Uma vez que tenhamos compreendido a substância do Eu, a dualidade do inimigo secreto, como consciência, nos auto-julgaremos trazendo a memória do dano que causamos aos outros e a nós mesmos. A sinceridade neste trabalho psicológico nos dará a chave do êxito.
- O. Para eliminar este aspecto do “Eu” suplicaremos ajuda à nossa Divina Mãe. Devemos rogar-lhe com todas as forças da alma e do coração que nos dissolva essa entidade ou agregado da psique. Ela eliminará de acordo com o nosso arrependimento, remorso e compreensão. As crises internas são necessárias para que surja o verdadeiro arrependimento. Mantra:

KRIM, KRIM, KRIM

## 8.- Uma árdua tarefa para o principiante

*“Para o neófito, a prática da concentração torna-se a princípio, cansativa e desalentadora. Tem que ir abrindo novas camadas da mente e do cérebro. Mas, basta alguns meses de prática para desenvolver um grande interesse na concentração e desfrutar de um novo tipo de felicidade: a dita da concentração ou Ananda”.*

*“O ponto vital da concentração é atrair a mente para o mesmo objeto repetidas vezes, limitando a princípio seus movimentos a um pequeno círculo. Esse é o objetivo principal. Assim chegará o momento em que a mente se manterá em um só ponto. A concentração só pode ser adquirida quando a pessoa esteja livre de toda distração”.*

Sivananda

Sei que o **animal intelectual** é débil por natureza e que se encontra colocado em uma situação completamente desvantajosa: o Ego é demasiado forte e a Personalidade terrivelmente débil. Necessita de algo que o anime ao trabalho, necessita de um apoio íntimo e isto somente é possível mediante a meditação.

Samael Aun Weor

A Meditação é uma fronteira entre nosso mundo finito e sensual e esse outro mundo ou universo do infinito e transcendental. E o ponto de contato de ambas as dimensões é a força do Amor.

O conhecimento não é suficiente para integrar a consciência individual com a consciência universal. O conhecimento é somente o corpo da Sabedoria e a alma desta é o Amor. Corpo e Alma do conhecimento são o que poderíamos denominar Sabedoria. O Amor é o *summum* da Sabedoria.

Todas as criaturas de Deus são amadas por Ele e estas reciprocamente lhe devem amar. A meditação é precisamente um meio.

Na proporção em que se ama a Deus, ao Ser e a todas as suas criaturas, se experimentará isso que chamamos a Verdade.

Sem Amor não há Vontade, sem Vontade não há Concentração, sem Concentração não há experiência da Verdade.



### **Prática: Meditação na Unidade de Deus**

Esta Meditação é muito simples, basta ficar em uma posição cômoda, quer dizer, sentar-se comodamente, os olhos fechados, ligeiramente adormecido, passivo.

A Mente deve ficar completamente vazia de toda classe de pensamentos, emoções, desejos, recordações, etc.; quando a respiração se torne tranquila, também se aquieta a Mente. Com o pranayama se controlam os batimentos do prana e a Mente se aquieta.

Devemos aprender a receber as mensagens que chegam através dos Centros Superiores do Ser e isso somente é possível estando com a mente no estado passivo, quer dizer, estando com a personalidade em estado passivo.

Neste tipo de Meditação devemos compreender que ninguém pode conhecer a Verdade enquanto seja escravo da Mente.

Mente existe em tudo: Os sete Cosmos, o Mundo, as Luas, os Sois, não são mais que substância mental cristalizada, condensada. A Mente também é matéria ainda que mais rarefeita; substância mental existe nos reinos Mineral, Vegetal, Animal e Humano. Minha pessoa, teu corpo, meus amigos, as coisas, minha família, etc., são no fundo isso que os indostanos chamam Maya (ilusão), formas mentais vãs que cedo ou tarde devem reduzir-se a poeira cósmica. Meus afetos, os seres mais queridos que estejam ao meu redor, etc., são simples formas da Mente Cósmica, não possuem existência real.

Aquilo que está mais além da mente é *Brahama*, o Eterno Espaço Incriado, isso que não possui nome, o Real. Mantra:

AUM TAT SAT TAN PAN PAZ (*três vezes*)



6

## O eterno feminino e sua relação com o Jeshua particular



*“Ninguém poderia eliminar os elementos inumanos  
que leva dentro sem a ajuda dela, a Divina Mãe  
Kundalini.”*

*Samael Aun Weor*



## O eterno feminino e sua relação com o Jeshua particular

Antes de tudo, é necessário enfatizar um pouco o Eterno Feminino e dissertar a respeito do nosso Senhor, o Cristo. Anelo que todos prestem atenção.

Certamente, Deus Mãe é o Fundamento dessa grande Criação. Nós devemos nos identificar cada vez mais e mais com o Eterno Feminino. Devemos ver em cada mulher a representação viva desse eterno feminino; obviamente a mulher nasce para uma santa predestinação, a de ser Mãe. Até uma menina é a representação do eterno feminino; qualquer donzela é uma Mãe em potencial.

Se nos recordarmos daquela que nos balançou no berço e que nos alimentou com seus pesados peitos quando éramos crianças, encontraremos um poema vívido, muito íntimo, profundo, natural, de uma simplicidade extraordinária, de uma grandeza que sempre passa despercebida para todos esses humanoides que possuem a consciência adormecida. Quero que todos vocês tenham Consciência do que é esse verso vívido, essa melodia inefável do Princípio Eterno Feminino. A Grande Mãe é muito compassiva quando nos brinda esse verso sem que o mereça-

mos, depois de termos sido perversos, de nos termos arrastado pela superfície da Terra de vida em vida.

Morremos e depois retornamos para sermos balançados em um novo berço sem merecê-lo, para sermos amados por alguém que só vê em nós uma esperança, para sermos conduzidos por essa que é só Amor. Parece paradoxal, não haveria explicação se não existisse o Onimisericordioso e Eterno Pai Cósmico Comum, Aelohim<sup>12</sup>, como diriam os antigos.

Se retrocedermos um pouquinho mais no curso dos anos, conseguiremos, mediante o despertar, recordar a mãezinha que tivemos na existência passada. Veremo-nos ali, outra vez, num deleite, chegarão aos nossos ouvidos os arrulhos daquela que tem a esperança colocada em nós, veremo-nos dando os primeiros passos e sendo levados por seus braços, e se continuarmos com o exercício retrospectivo, lembraremos não somente da existência passada, mas da antepassada. Encontraremos-nos novamente com um poema desses, com um arrulho na infância, com um berço. Assim, continuando de forma retrospectiva, de século em século, de idade em idade, poderemos sentir sempre, os mesmos cantos, o mesmo arrulho, o Eterno Feminino sempre nos amando, levando-nos em seus braços, alimentando-nos com seus peitos, mimando-nos.

Parece como se definitivamente tivéssemos perdido no tempo todas essas mãezinhas que tivemos através dos inumeráveis nascimentos, mas, na verdade, todas elas são a mesma expressão da Grande Mãe Cósmica. Nos olhos de nossa Devi Kundalini Shakti, nossa Mãe Cósmica particular, individual, vemos o brilho

---

12 Aelohim - Há dois Uns. O primeiro Um é Aelohim, o segundo Um é Elohim. O primeiro Um é o Imanifestado, o Incognoscível, a divindade que não se pode pintar, nem simbolizar, nem burilar. O segundo Um brota do primeiro Um e é o Demiurgo Arquiteto do Universo, o fogo. Elohim, em si mesmo, brotou de Aelohim. Elohim, em si mesmo, se desdobra para iniciar a manifestação cósmica no Dois, na sua esposa, na Mãe Divina. E quando o Um se desdobra em Dois, surge o Três, que é fogo. Fonte: Glossário Gnóstico.

de todos os olhos das inúmeras mãezinhas que tivemos no passado. Nela, em nossa Divina Mãe Kundalini; Nela, em nossa Ísis particular, estão representadas nossas mãezinhas, que nos amaram através de inúmeras séculos. Por isso devemos amar de verdade nossa Mãe Cósmica, viva representação do Eterno Feminino.

Todas as que cuidaram de nós ao longo da história, todas as que nos arrulharam, todas as que nos alimentaram, no fundo, são Uma e Única. Ela, Ísis, a quem nenhum mortal levantou o véu, Neith, a Bendita Deusa Mãe do mundo.

Se pensarmos nesse Eterno Feminino Deus Mãe, veremos que nossa Devi Kundalini particular é um raio dessa Bendita Deusa Mãe do Mundo. Portanto, o Eterno Feminino, que cuidou de nós através de tantos séculos, que nos balançou em tantos berços, é Ela, nossa Divina Mãe, a que cuidou de nós. Nela estão personificadas todas as mãezinhas do mundo, todas as que tivemos através das diversas idades. Felizmente, não as perdemos, ficaram em nossa Divina Mãe.

Se as pessoas tivessem a consciência desperta, saberiam valorizar melhor esse Ser que é a Mãe. Mas as pessoas têm a consciência adormecida e por isso são incapazes de valorizar realmente essa criatura que é a Mãe. É necessário, pois, fazer-nos mais conscientes do que é o Eterno Feminino. Não merecemos o que nos foi dado. Depois de havermos sido uns safados, uns perversos, nos resulta um berço e uma doce mãezinha que nos arrulha em seus braços. Parece que se não fosse pela misericórdia d'Aquele que não tem nome, seria inexplicável. Infelizmente crescemos e o Ego se manifesta. Nos primeiros anos é a Essência que se manifesta na criatura, por isso a criança é tão bela. À medida que vamos crescendo, a personalidade se desenvolve e o Ego vai se expressando lentamente, até que, por fim, entra em ação definitivamente. Então nos tornamos diferentes. Os belos

pensamentos, aqueles que tínhamos no berço, são esquecidos, se perdem. Aquele encanto dos nossos primeiros passos fica relegado ao esquecimento e as nobres intenções que tínhamos quando éramos crianças são pisoteadas e delas não restam nem as lembranças.

Ao redor da essência se fortifica mais o Ego, a personalidade se reforça, adquire certos modos, preconceitos, ânsias, etc. E obviamente a essência fica arquivada lá nos fundos mais profundos da psique, relegada ao mais completo esquecimento. Por fim, a personalidade, com todos seus preconceitos, e o ego, manifestando-se através da mente, substituem essa Essência, onde estão essas nobres intenções, aquelas intenções que tivemos quando éramos pequenos.

Não queremos dar-nos conta de que fomos crianças, nos esquecemos disso. Jesus, o grande Kabir<sup>13</sup>, disse: “Enquanto não sejais como crianças, não podereis entrar no Reino dos Céus.” Há algo que nos impede de ser crianças e é esse Ego que temos; um conjunto de lembranças, de paixões, de temores, ódios, rancores, luxúria, etc. Se quisermos a verdadeira felicidade, não nos resta outro remédio que lembrar aquelas boas intenções que tínhamos quando éramos crianças.

Antes que o Ego tivesse a oportunidade de se manifestar, antes que a personalidade tivesse sido formada, quando ainda dávamos nossos primeiros passos, tínhamos sãs intenções, tomamos certas decisões, que depois foram esquecidas. Foram esquecidas quando a personalidade se formou definitivamente. Foram esquecidas quando o Ego entrou em ação, e então, nos tornamos outros e sentimos satisfação em haver nos tornado outros. Esquecemos a simplicidade da inocência e, ofuscados e

---

13 A voz Kabir é derivada do hebraico Habir, grande, e também de Kabar, um dos nomes de Vênus. Os Kabires São os mais elevados espíritos planetários, os maiores deuses e “os poderosos”. G.T.H.P.B.

enganados, ofuscados e alucinados, crescemos. Essa condição que temos de adultos complicados e difíceis é superior à inocência que tivemos?

É necessário, meus caros irmãos, fazer-nos retos, entender a necessidade de regressar ao ponto de partida original, na infância, na mente, no coração. Só há um caminho, apelar a nossa Divina Mãe Kundalini, saber amar realmente a nossa Divina Mãe Kundalini, compreendê-la.

E de que forma poderíamos nos aproximar de nossa Divina Mãe? Antes de tudo, queridos irmãos, aprendendo a amar nossa mãe terrena, como ponto de partida, já que ela é a viva manifestação do Eterno Feminino, aprendendo a amar todas as mãezinhas do mundo. E quanto a nós, os varões, aprendendo a ver em cada mulher uma mãe, viva representação do Eterno Feminino. Se vemos uma mulher e o primeiro que chega à nossa mente é a luxúria, estamos pisoteando nossa Divina Mãe, estamos humilhando aquela que é só amor. Há um ditado espanhol que diz assim: “Obras são amores e não boas razões”.

De que serve amarmos nossa Mãe, se não o demonstramos com fatos? De que serve que digamos que amamos o Eterno Feminino, tal ou qual criatura, se o primeiro que chega à nossa mente são pensamentos de libertinagem e luxúria? Onde está o amor ao Eterno Feminino, à Divina Mãe? Onde? Insultando-a dessa forma? Pisoteando-a? Reflitam, meus caros irmãos. Reflitamos, façamo-nos dignos, se é que queremos caminhar realmente, de verdade, com Devi Kundalini Shakty. Então nossos corações, inflamados pelo Amor, se aproximarão d’Ela e Ela de vocês. Ninguém poderia eliminar os elementos inumanos que leva dentro sem a ajuda d’Ela. Assim Ela nos elimina todas essas sujeiras que carregamos, todos esses aspectos abomináveis que em seu conjunto constituem o Ego, o Mim mesmo, o Si mesmo.

Vocês acharam que esta época é mais bela que sua infância e se equivocaram, porque enquanto vocês não reconquistarem a infância perdida na mente e no coração, não poderão, de modo algum, conseguir a Liberação Final. Uma das provas pela qual todo principiante passa, neste caminho, é a do Fogo. Quando a pessoa se sai vitoriosa em tal prova, obviamente tem que entrar no Salão das Crianças. Assim se chama um templo muito especial, onde sempre é recebido, sob a condição de ter triunfado. Então, os Adeptos da Fraternidade Branca, os membros do Colégio de Iniciados da Branca Irmandade, todos em forma de crianças, nos dão as boas-vindas. Quando lhes saudamos: “Que a Paz seja convosco, Paz Inverencial”, a resposta é: “E com vosso Espírito também”.

Por que eles têm que nos dar as boas-vindas na forma de crianças quando saímos vitoriosos da Prova do Fogo? Óbvio, só com o Fogo podemos reconquistar a Inocência. Por isso é indubitável trabalhar com o Fogo Sagrado, com essa Chama Santa do Amor. Sabei amar. Além do Fogo, não é demais nos lembrar do Cristo Jesus em sua cruz e, ao pé dela, a Divina Mãe. Ela não poderia faltar. Impossível! E, sobre a cruz, o INRI, *Ignis Natura Renovatur Integram*, o Fogo Renova Incessantemente a Natureza. Assim é. Agora, necessitamos encontrar o grande Kabir dentro de nós.

Quando alguém lê as Epístolas de Paulo, o Apóstolo, com surpresa pode verificar por si mesmo que raramente ele menciona Jesus, o Grande Kabir, ou o Cristo histórico. Sempre alude a um Cristo Íntimo. Obviamente, Jesus vem da palavra Jeshua, que significa Salvador. É o Salvador que buscamos dentro de nós mesmos. Ele sempre vai nos braços de sua mãe. Entre os egípcios, é o menino Hórus (Áuros) nos braços de Ísis. É urgente saber, irmãos, que esse Jeshua vem nos braços de nossa Mãe Kundalini Particular. O *Krestos* Cósmico de modo algum poderia se expressar através de nós, se não se convertesse em Jesus.

Na verdade, existe o Logos. O Pai, o Filho e o Espírito Santo formam um todo único, que se chama, entre os egípcios, Osíris. Sobretudo, também é Isis, a Mãe Divina, a Esposa. Ela e Ele se amam e, como resultado de seu Amor, Ela concebe, por obra e graça do Espírito Santo, isto é, por obra e graça de seu Esposo, em seu ventre imaculado e virginal, o *Krestos*. O Segundo Logos desce a seu ventre, como se diz na Divina Comédia: “ao filho de sua filha”; o Filho da Divina Mãe Kundalini. Ela o leva em seus braços. Por isso é que Ela, Ísis, sempre leva Hórus em seus braços e Maria leva Jesus. Porém, a Divina Mãe leva nosso Jesus Íntimo em seus braços. Quando nós, tendo amado muito nossa Mãe, nos fazemos dignos, somos então dignos, merecedores de nos convertermos na casa d’Ele, do Senhor.

Diz-se que Ele nasce à meia noite em um estábulo, onde estão os animais. Sim, os animais do desejo! Esse estábulo é nosso próprio corpo. Ali nasce. Depois deve crescer e se desenvolver o Jeshua, nosso Salvador Íntimo individual, deve sofrer em si mesmo todas as tentações e as vencer. Ele deve recolher as potências das trevas em si mesmo. Ele deve vencer os tenebrosos em si mesmo. Ele deve viver como homem entre os homens e ter carne e osso. Deve ser homem entre os seres que povoam a face da Terra e vencer ao longo do seu caminho. Por isso é nosso Salvador.

Nosso processo psicológico se converte em seu processo, que Ele deve ordenar e transformar; suas preocupações, seus desejos, que Ele deve desintegrar. Por alguma razão, chamaram-no Santo Firme, porque não pode ser vencido e, por fim, triunfa. Então se cobre de glória. Isto é, o Fogo Sagrado, personificado em Jeshua, nosso Jeshua, não o Jeshua externo, mas sim o nosso. É digno de todo louvor, glória, senhorio e majestade.

Ele ama sua Mãe e sua Mãe o ama. Só por meio de sua Mãe consegue-se que Ele nasça no estábulo interior que nós levamos,

para converter-se em nosso Salvador. Se não amamos a Mãe de Jeshua, tampouco amamos o Filho. Como poderia vir o Filho a nós, se não amamos sua Mãe? Aquele que queira amá-la deve demonstrá-lo em carne e osso, amando aquela que nos deu a vida e vendo, em cada mulher, Ela, aquela que nos deu a vida. Portanto, irmãos, faz-se necessário compreender este grande mistério do Cristo e da Divina Mãe. Faz-se necessário tornar-nos simples, tolerantes e modestos. Só assim, meus caros irmãos, marcharemos pelo caminho verdadeiro.

Quero que vocês reflitam no que estamos falando esta noite. Quero que vocês regressem ao ponto de partida original, que se lembrem do primeiro amor. A Cristificação. Quem queira realmente ser salvo deve saber Amar. Como se poderia amar realmente a Mulher se, quando a olhamos, vêm a nossa mente os pensamentos eróticos e a luxúria? Isso é insultá-la, ofendê-la.

Poderiam me objetar dizendo que existe uma infinidade de mulheres de cabaré, etc., etc. Somos, por acaso, juízes para julgar o Eterno Feminino? Com que direito o fazemos? Quem nos converteu em juízes do Eterno Feminino? Ou é que nos cremos Santos? Ou é que já recuperamos a inocência?

Nós não devemos julgar. E as próprias mulheres devem ver em cada mulher uma Mãe, e as próprias mães devem amar sua mãe, e as próprias mulheres devem adorar a sua Divina Mãe Kundalini se querem se fazer merecedoras de receber o Santo Firme um dia.

Por aí há uma oração santa que diz: “Fonte de divinos regozijos, revoltas e sofrimentos, dirigi vossas ações para nós. Santo Afir-mar, Santo Negar, Santo Conciliar transsubstanciados em mim, para meu Ser. Santo Deus, Santo Firme, Santo Imortal, tende misericórdia de nós”.

É um lindo cântico às Três Grandes Forças Primárias do Universo. Essas três constituem em si mesmas o Pai, Osíris, que ao

desdobrar-se converte-se em Neith, e da união d'Ele e d'Ela resulta nosso Jeshua particular, nosso Jesus Cristo Íntimo, próprio e muito próprio de nós, aquele que deve entrar em nós, em nosso corpo, para salvar-nos.

Muito especial nesta oração é aquilo de: “Santo Deus, Santo Firme, Santo Imortal”, porque o Velho dos Séculos da Cabala é o Santo Deus. Santo Firme é Jeshua, nosso Jeshua Íntimo Particular, porque se reincorporando em nós, se encarrega de todos nossos processos psicológicos para vencê-los em si mesmo. Isso não pode ser feito, senão pelo Santo Firme.

É interessante também aquilo de Santo Afirmar, Santo Negar, Santo Conciliar. Por quê? A primeira força é a da Eterna Afirmção, Pai; a segunda, a da Eterna Negação, a do Filho; e a terceira, a da Eterna Conciliação. O Pai afirma, o Filho nega. O que nega o Filho? Por que se diz que o Filho nega? Porque o Filho nega, não quer tudo o que nós queremos: paixões, defeitos psicológicos, etc., etc. E, por que se diz Santo Reconciliar? Porque com esta terceira força é que nos reconciliamos. Com quem? Com a Divindade. Refiro-me, de forma enfática, à força Sexual. É a força com a qual nosso corpo se formou, é a força com a qual se desenvolveu no ventre de nossa mãe, é a força que nos trouxe à existência.

Diz-se: “Transsubstanciados em mim, para meu Ser, para nosso Ser”. Diz-se que as três Forças Primárias do Universo, a do Pai muito Amado, a do Filho muito Adorado e a do Espírito Santo muito sábio, passam pela transsubstanciação em nós, para nosso Ser. Vocês compreendem o que isto significa, meus caros irmãos? Transsubstanciar quer dizer que uma substância se converte em outra. Agora vocês compreenderão que as Três Forças Primárias passem pela transsubstanciação em nós e para nós. É algo grandioso e é óbvio que necessitamos cristalizar em nós mesmos as Três Forças Primárias.

Portanto, meus queridos irmãos, *reflitamos, esforcem-se em eliminar o eu psicológico*, regressem ao primeiro amor, tratem de reconquistar a inocência em seus corações, lutem por isso, aprendam a amar o Eterno Feminino e assim, um dia, poderão ter a felicidade de encarnar em vocês mesmos o Jesus particular, individual.

Não quero subestimar o Grande Kabir Jesus, que ensinou esta doutrina na Terra Santa. Se por algo é grande o Grande Kabir, é porque nos ensinou a doutrina do Eterno Salvador, do nosso Salvador Interior, profundo, nosso Jeshua.

*Samael Aun Weor*

### AVE MARIA

Oração dedicada à nossa Mãe Kundalini, que serve para aproximarmos-nos mais d'Ela com amor, respeito e veneração.

Deus te salve, RAM-IO (Maria).

Cheia és de graça.

O Senhor está contigo.

Bendita és tu entre as mulheres.

E bendito é o fruto de teu ventre IHESUS.

Virgem RAM-IO, Mãe de Deus,

Roga por nós, os que temos o eu pecador.

Agora e na hora da morte de nossos defeitos (eus).

AMEN. AMEN. AMEN.



**Prática**

Oh, Ísis, Mãe do Cosmos, raiz do amor,  
tronco, botão, folha, flor e semente  
de tudo que existe.

A ti, força naturalizante, te conjuramos!  
Chamamos a rainha do espaço e da noite  
e, beijando seus olhos amorosos,  
bebendo o orvalho de seus lábios,  
respirando o doce aroma de seu corpo,  
exclamamos:

Oh, Nut! Tu, Eterna Seidade do Céu,  
que és a Alma primordial,  
que és o que foi e o que será,  
Ísis, a quem nenhum mortal levantou o véu,  
quando Tu estejas sobre as estrelas irradiantes  
do noturno e profundo céu do deserto,  
com pureza de coração  
e na flama da serpente,  
te chamamos!

O AO KAKOF NA KHONSA

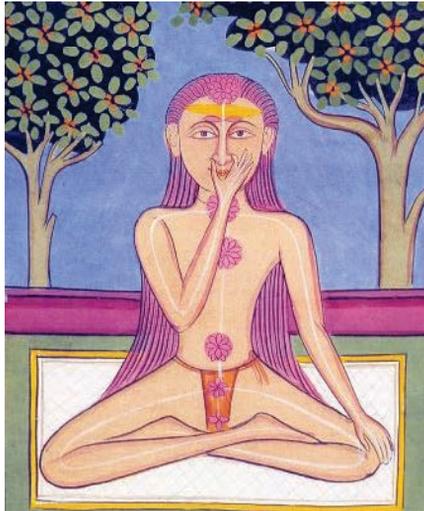






7

## Pranayama crístico egípcio



*“Existe uma estreita conexão entre a mente, o Prana e a energia sexual.”*

*Samael Aun Weor*



## Pranayama crístico egípcio

Prana é o grande alento. Prana é o Cristo Cósmico. Prana é a vida que palpita em cada átomo, como palpita em cada sol.

O fogo arde por Prana; a água flui por Prana; o vento sopra por Prana; o sol existe por Prana; a vida que temos é Prana. Nada poderia existir no universo sem Prana. Não poderia nascer o inseto mais insignificante nem brotar a mais tímida florzinha sem o Prana.

Prana existe no alimento que comemos, no ar que respiramos, na água que tomamos, em tudo.

Quando a energia seminal é sublimada e transformada totalmente, provê o sistema nervoso de riquíssimo Prana, o qual fica depositado no cérebro, como vinho de luz, como energia crística maravilhosa.

Existe uma estreita conexão entre a mente, o Prana e o sêmen. Controlando a energia seminal com a força da vontade, teremos conseguido tudo, porque a mente e o Prana ficarão então sob nosso controle.

Aqueles que derramam o sêmen não poderão jamais na vida controlar a mente, nem o Prana. Estes são os fracassados.

Quem conseguir o controle sexual conseguirá também o controle de sua mente e o controle do Prana. Essa classe de homens alcança a libertação. Essa classe de homens consegue o Elixir da Longa Vida.

Todos os imortais que vivem com o Cristo yogue da Índia (o divino Babaji) conservam seus corpos físicos por milhares de anos, sem que a morte possa contra eles. Estes irmãos, depois de alcançarem a suprema castidade, conseguiram o controle do Prana e da mente.

Prana é energia universal, é vida, é luz, é alegria.

*“O Livro Amarelo” Samael Aun Weor*



### Prática

1. Sente-se o devoto em uma cadeira, com o rosto para o Oriente.
2. Faça muita oração, rogando à Divina Mãe que lhe desperte o Kundalini.
3. O peito, o pescoço e a cabeça deverão estar em linha vertical. Não se deve dobrar o corpo para os lados, nem para frente ou para trás. As palmas das mãos devem descansar sobre as pernas em forma muito natural.
4. A mente do devoto deve estar dirigida para dentro, para a Divina Mãe, amando-a e adorando-a.
5. Feche os olhos para que as coisas do mundo físico não o distraiam.
6. Tape a fossa nasal direita com o dedo polegar, vocalizando mentalmente o mantra **Tom**, ao mesmo tempo em que respira ou inala muito lentamente o ar pela fossa esquerda. (No homem é feito na ordem inversa<sup>14</sup>).

---

14 Ver livro “Mistérios do Fogo” de Samael Aun Weor, Lição III, parágrafo 80.

7. Feche agora a fossa nasal esquerda com o dedo índice. Retenha o alento. “Envie o Prana à igreja de Éfeso, situada no cóccix...” “...e pronuncie mentalmente o mantra **Sa.**”
8. Exale lentamente pela fossa nasal direita vocalizando mentalmente o mantra **Ham...**
9. Tape agora a fossa nasal esquerda com o dedo indicador.
10. Inale a vida, o Prana, pela fossa nasal direita, vocalizando mentalmente o mantra **Tom**. Retenha, agora, o alento, vocalizando o mantra **Ra**. Feche as duas fossas nasais com os dedos índice e polegar. “Envie o Prana ao centro magnético do cóccix”
11. Exale muito lentamente pela fossa nasal esquerda, vocalizando mentalmente a sílaba mântrica **Ham**.
12. Isto constitui um Pranayama completo.
13. Seis Pranayamas seguidos devem ser realizados ao amanhecer e ao anoitecer.
14. O devoto levantar-se-á de sua cadeira e ajoelhar-se-á no chão.
15. Colocará agora as palmas das mãos no solo, com os polegares se tocando.
16. Inclinado para adiante, prostrado em terra, cheio de suprema veneração, com a cabeça para o oriente, apoiará sua testa sobre o dorso das mãos, ao estilo egípcio.
17. O devoto vocalizará agora com sua laringe criadora o poderoso mantra **Ra**, dos egípcios. Esse mantra se vocaliza alongando o som das duas letras que o compõem, assim: **Rrrrrrrrrr aaaaaa**. Vocalize-se sete vezes consecutivas.



Estes são os dezessete pontos do Pranayama Egípcio. O mantra **Ra** tem o poder de fazer vibrar o Kundalini e os chacras para despertá-los.

Os mantras do Pranayama são **Tom Sa Ham – Ton Ra Ham**. (...) Com o pranayama, dissipam-se as tenebrosas regiões das trevas e a inércia. Com o pranayama dissipamos a preguiça e a lerdreza.

O prana se relaciona com a mente. A mente é o veículo da vontade. A vontade deve obedecer à grande alma do mundo.

Todos os veículos internos devem ser controlados com o pranayama. Prana é a Vida.

A fossa nasal direita é solar. A fossa nasal esquerda é lunar. As duas testemunhas se relacionam com as fossas nasais. As vesículas seminais estão unidas às duas testemunhas mediante um par de cordões nervosos. Em última síntese podemos assegurar que as duas testemunhas do Apocalipse nascem nas vesículas seminais. As duas vesículas seminais são os dois oceanos da vida. Conta-se que Moisés encontrou seu Mestre na confluência dos dois oceanos.

Nós ensinamos neste capítulo um pranayama egípcio para os devotos do mundo ocidental.

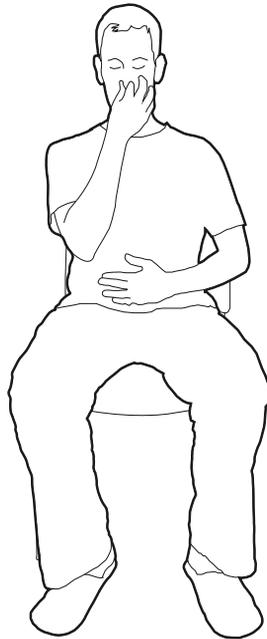
Aqueles que queiram despertar o Kundalini devem perseverar diariamente e durante toda sua vida no pranayama.

O cômodo destinado à prática do pranayama não deve ser úmido, nem mal ventilado, nem sujo. Deve ser um cômodo limpo, puro, asseado. Também se deve praticar o pranayama no campo, na montanha, à beira mar, etc., etc.

Com o pranayama, transmutamos a energia sexual em energia Crística. Com o pranayama, despertamos o Kundalini<sup>15</sup> e abrimos os chacras totalmente.

O pranayama é um sistema de transmutação sexual para solteiros.

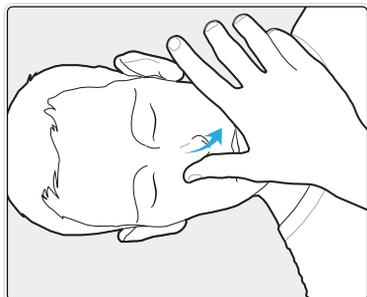
*“O Livro Amarelo”  
Samael Aun Weor*



*Pranayama sentado ao estilo ocidental*

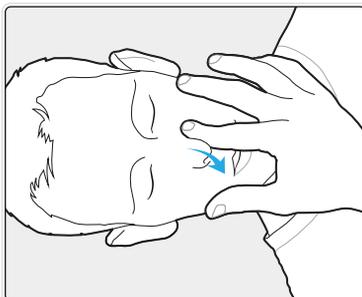
---

15 É possível que lá, no mundo físico, haja alguém que possa se AUTORREALIZAR sem necessidade da magia sexual? A resposta a esta última pergunta foi tremenda: “Impossível, meu filho; isso não é possível”. Samael Aun Weor (Ver anexo)



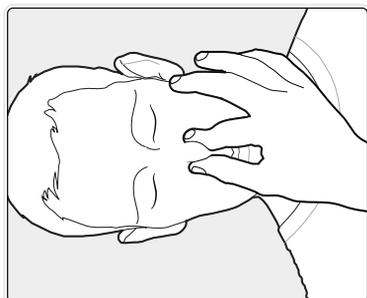
3

Ham



6

Ham



2

Sa



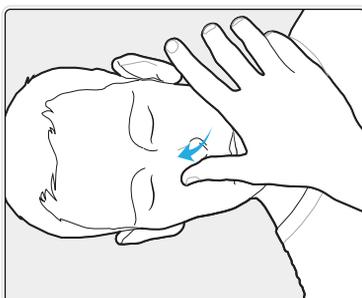
5

Ra



1

Ton



4

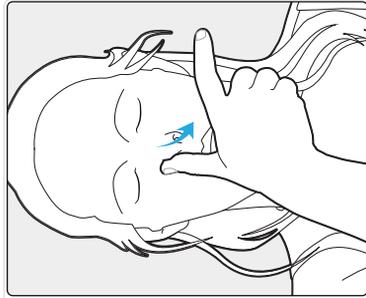
Ton





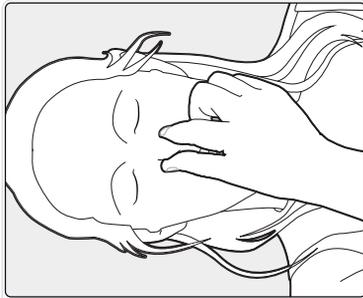
3

Ham



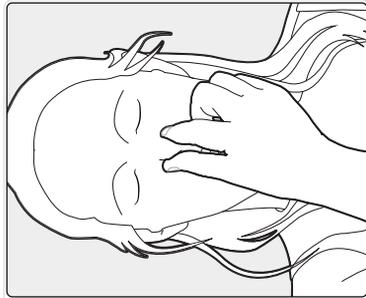
6

Ham



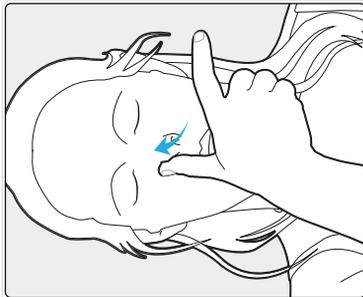
2

Sa



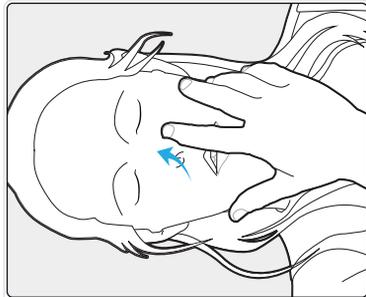
5

Ra



1

Ton



4

Ton





## Os Mistérios do Fogo “O Pranayama”

- 1.- “E voltou o Anjo que falava comigo e me despertou como um homem que é despertado de seu sono”.
- 2.- “E me disse: “O que vê?” E respondi: “Olhei e eis aqui um candelabro todo de ouro, com seu vaso sobre sua cabeça, e suas sete lâmpadas em cima do candelabro, e sete canais para as lâmpadas que estão em cima dele.”
- 3.- “E sobre ele duas oliveiras, uma à direita do vaso e a outra à esquerda”.
- 4.- “Falei mais e lhe disse: O que significam estas duas oliveiras à direita do candelabro e a outra à sua esquerda?”
- 5.- “Falei de novo e lhe disse: O que significam os dois ramos de oliveira que, por meio de dois tubos de ouro, vertem azeite como ouro?”
- 6.- “E, me respondendo, disse: Não sabes o que é isto? E lhe disse: Não, meu senhor.”
- 7.- “E ele disse: estes dois filhos de azeite são os que estão diante do Senhor de toda a Terra” (Cap. IV de Zacarias, versículos 1, 2, 3, 11, 12, 13 e 14).
- 8.- Os dois ramos de oliveira que por meio de dois tubos vertem de si azeite como ouro são os dois nadis Ida e Pingalá.
- 9.- Ida sobe desde o testículo direito, e Pingalá sobe desde o testículo esquerdo.

- 10.- Na mulher, Ida e Pingalá levantam-se desde os ovários. Estes são as duas oliveiras do templo. Estes são os dois candelabros que estão diante do trono do Deus da Terra.
- 11.- Estas são as duas testemunhas e se alguém lhes quiser fazer dano, sai fogo de suas bocas e devoram seus inimigos.
- 12.- Por estes dois cordões ganglionares, chamados Ida e Pingalá, sobem os átomos solares e lunares de nossa energia seminal.
- 13.- A fossa nasal direita está relacionada com Pingalá. A fossa nasal esquerda está relacionada com Idá.
- 14.- Diz-se que pela fossa nasal direita penetram os átomos solares e que pela fossa nasal esquerda penetram os átomos lunares.
- 15.- Os yogues que não foram iniciados na escola de mistérios internos praticam Pranayama com a intenção de atrair para o campo magnético do nariz milhões de átomos solares e lunares provenientes do mundo exterior.
- 16.- O yogue esoterista, iniciado, não busca nada fora, no mundo de maya; busca tudo dentro de si.
- 17.- Quando um yogue esoterista pratica Pranayama, só busca elevar sua energia sexual desde os testículos até o cálice sagrado do cérebro.
- 18.- O Pranayama é um sistema esotérico para transmutar o sêmen em energia crística.
- 19.- O Pranayama é um sistema de transmutação da energia sexual.
- 20.- Quando o yogue esoterista inspira o Prana, ou Cristo Vital, pela fossa nasal direita, quando exala esse Prana pela fossa nasal esquerda e vice-versa; quando inspira pela esquerda e exala pela

direita, o que busca não é atrair átomos externos, como creem os profanos, senão fazer subir os átomos solares e lunares dos testículos até o campo magnético da raiz do nariz.

21.- O clarividente que observar, nestes instantes, os cordões ganglionares (Ida e Pingalá) do yogue durante o Pranayama, verá as águas puras de Amrita, as águas primordiais do Gênese subindo pelos nadis Idá e Pingalá.

22.- Swara é a ciência do alento. Swara é a ciência sagrada da respiração.

23.- Tom-Sa-Ham são os mantras da inspiração. Tom-Ra-Ham os da expiração, cujos extremos correspondem ao encolhimento rítmico e à expansão da matéria cósmica indiferenciada. Prakriti e Mulaprakriti. (Biorritmo do Mestre Huiracocha).

24.- Depois do mantra Swara, forma-se o sublime Swara o qual se diz no versículo 15 do Zhivagama: “No Swara estão os Vedas e os Zastras (livros sagrados dos hindus). No Swara estão os três mundos. O Swara é a reflexão do Parabrahman (o Único Todo Absoluto)”. Por isso, alguns autores exclamam: Swara é vida e acrescentam: Swara é a música... (pág 72 de Biorritmo por Huiracocha – Dr Arnaldo Krum-Heller).

25.- Swara forma depois a base do tatwas, já que eles são as cinco modificações do grande alento.

26.- Esse grande alento é o Cristo Cósmico, Avalo-Kitesvara, Kwan Yin, a voz melodiosa, o exército da voz, cujo chefe é um Paramartasatya conhecido entre a humanidade com o nome de Jesus Cristo.

27.- Jesus Cristo é o maior iniciado que veio ao mundo.

- 28.- O exército da voz é o carro de Mercavah, cujo cocheiro é Jesus, o Cristo, o Divino Rabi da Galileia.
- 29.- Jesus Cristo é um habitante do Absoluto que renunciou a felicidade de Sat, o Imanifestado, para vir ao mundo com o Swara, a reflexão do Parabrahman.
- 30.- Dessa forma, pranayama é a ciência crística do alento ou Cristo Cósmico
- 31.- Esse Grande Alento Universal de Vida, esse Cristo Cósmico reside em nosso sêmen cristônico.
- 32.- Quando o iogue pratica pranayama, trabalha com o Grande Alento ou Cristo Cósmico depositado no sêmen cristônico.
- 33.- O pranayama (prática que consiste em fazer inspirações profundas, retendo o ar inspirado o quanto seja possível, exalando depois, até deixar vazios os pulmões) ensina também dois polos de energia, um masculino e outro feminino. O primeiro se localiza no cérebro (sistema cérebro espinhal), e o outro no coração (sistema simpático). Porém, assim como ao formar dois polos no espaço, fazendo funcionar um imã, criamos, indubitavelmente, novas energias e é forçoso o nascimento inconcusso de um terceiro polo, assim também afirmamos que esse terceiro polo é Devi-Kundalini, que nasce da união dos átomos solares e lunares no *Triveni*, situado no cóccix.
- 34.- Estas duas polaridades, masculina e feminina, do Grande Alento provam a sexualidade de Prana e Kundalini.
- 35.- Kundalini é absolutamente sexual.
- 36.- As pessoas têm a tendência de olhar o sexo como algo sujo e horrivelmente passionário. O iogue se adianta ao *Das, Usthi, Usta* (desejo) e se inclina reverentemente ante os mistérios gnós-

ticos do sexo, porque considera que o sexo é uma função sagrada de Devi- Kundalini.

37.- O iogue sabe que as águas de Amrita (sêmen cristônico) são o habitáculo do fogo.

38.- O iogue sabe que toda a força do Logos Solar reside na semente vegetal, animal e humana.

39.- O iogue sabe que *o sexo é a força santa e que não deve ser profanado pela fornicção.*

40.- A respiração pela narina direita é chamada Suria ou Pingalá. Com elas fazemos subir os átomos solares do nosso sistema seminal.

41.- A respiração pela narina esquerda é chamada Chandra ou Idá. Com ela conseguimos a subida de nossos átomos lunares desde nosso sistema seminal.

42.- Com os exercícios de Pranayama reforçamos os três alentos do akasha puro. Estes três alentos se combinam com os átomos solares e lunares de nosso sistema seminal para despertar Devi-Kundalini.

43.- Prana é o Cristo Vital ou Grande Alento. Esse Cristo Vital se modifica em akasha, dentro do qual se oculta o Filho Primogênito, o Purusha de cada homem.

44.- O Akasha se modifica em éter e o éter se transforma em tattvas. Estes tattvas dão origem ao fogo, ao ar, à água e à terra.

45.- Assim sendo, tudo o que existe, tudo o que foi e tudo o que será, vem do grande alento, o Cristo Cósmico, o Exército da Voz, cujo chefe supremo é Jesus Cristo.

46.- Paranishpanna (a felicidade absoluta) sem Paramartha (a consciência desperta)\_ não é felicidade.

47.- Jesus Cristo conseguiu Paramartha e Paranishpanna. No entanto, renunciou à felicidade do Absoluto Imanifestado para vir salvar homens e deuses.

48.- Quando os Elohim ou Dhyanis Gloriosos começaram a tecer no tear de Deus, choraram de dor ao contemplar o ocaso da luz incriada, que parecia submergir-se em um poente aterrador.

49.- Então, Jesus Cristo, o grande Paramarthasatya, atravessou o Dhyanipasha e veio ao Jardim Cósmico para salvar os deuses cujas inumeráveis chispas virginais ou jinas involuíam e evoluíram durante o Mahakalpa.

50.- Eu, Samael Aun Weor, fui testemunha de todas essas coisas. Eu vi quando o Grande Ser entrou no santuário, firmou um pacto de salvação para os homens e se crucificou em sua cruz.

51.- Eu presenciei a aurora do Mahavantara e dou testemunho dessas coisas.

52.- Mais tarde, o Mestre enviou seu Buda no amanhecer da quarta ronda para que se preparasse neste vale de lágrimas. Esse Buda é sua alma chamada Jesus.

53.- E seu Buda acendeu suas sete lâmpadas eternas.

54.- E seu Buda fez subir sete serpentes pelos sete canais do candelabro.

55.- Quando seu Buda, Jesus de Nazaré, estava preparado, então, lá no Jordão, entrou o resplandecente Dragão de Sabedoria nele, para pregar a homens e deuses.

56.- O sacrifício já foi feito uma vez. O chefe de todos os Cristos Cósmicos, Jesus de Nazaré, já lavou com seu sangue todos os pecados do santuário e firmou o pacto entre os homens e Kuan Yin, o Exército da Voz, Vishnu, Osíris, o Grande Alento.

- 57.- Ele foi o supremo conciliador entre os homens e a divindade.
- 58.- Os nadis Ida e Pingalá são os sutis condutores do Sushumná Prana, a energia cósmica sexual.
- 59.- Ida e Pingalá se reúnem com o nadi Sushumná no chacra Muladhara.
- 60.- A união destes três nadis no chacra Muladhara se chama Mukta Triveni. Este encontro de nadis se repete nos chacras Anahata e Ajna.
- 61.- Ida é frio e Pingalá é quente.
- 62.- O nadi Pingalá está intimamente relacionado com as funções de assimilação orgânica.
- 63.- Idá é de cor pálida e Pingalá é de cor ígnea.
- 64.- O yogue pode reter o Prana que circula pelo nadi Sushumná no ponto chamado Brahmarandhra, que fica na fontanela anterior (moleira) dos recém-nascidos.
- 65.- Assim o yogue pode desafiar a morte e viver eras inteiras.
- 66.- No entanto, isto só é possível para o yogue que recebeu o elixir da longa vida.
- 67.- Esse elixir é um gás e um líquido.
- 68.- Esse gás é de cor branca eletro-positiva e eletro-negativa.
- 69.- Esse gás fica depositado no fundo vital, e assim, o iniciado pode sustentar seu corpo físico, vivendo durante milhões de anos.
- 70.- O líquido sutaliza o corpo físico.

71.- Assim o corpo físico vai se absorvendo dentro do corpo etérico e se faz indestrutível.

72.- Os nadis Idá e Pingalá se encontram aos lados da medula espinhal.

73.- Estes nadis se enroscam na medula espinhal em forma semelhante ao número oito.

74.- E dentro do nadi Sushumná está o sendeiro celestial.

75.- O Kundalini sobe pelo Brahma-Nadi.

76.- O Brahma-Nadi se encontra dentro de outro canal muito sutil que corre ao longo da medula espinhal, sendo conhecido com o nome de Chitra.

77.- Sobre este nadi Chitra estão os sete chacras conhecidos com os nomes de Muladhara, Swadhistana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna y Sahasrara.

78.- Quando o Kundalini alcança o chakra Sahasrara, então, o Buddhi se une com Shiva (o Íntimo). Esta é a primeira iniciação de Mistérios Maiores.

### **Exercício de Pranayama**

79.- Sente-se o discípulo no solo com as pernas cruzadas ao estilo oriental. Esta posição é chamada Padmasana na Índia.

80.- Tape a fossa nasal esquerda e aspire o Prana pela fossa nasal direita (na mulher se faz ao contrário).

81.- Retenha o alento, tapando ambas as fossas com os dedos indicador e polegar.

82.- Exale o alento pela fossa nasal esquerda e, tapando a fossa nasal direita, inale agora pela esquerda; retenha o alento novamente e exale pela direita.

- 83.- Quando estiver inalando, imagine que a energia sexual sobe pelo nadi relacionado com a fossa nasal pela qual estiver aspirando o prana.
- 84.- Quando enviar o prana para baixo, pense nos três alentos do Akasha puro descendo pelos nadis Sushumná, Idá e Pingalá para despertar o chacra Muladhara, onde reside o Kundalini.
- 85.- O Prana é o fogo purificador que limpa as escórias que obstruam os nadis.
- 86.- Os véus de *rajas* e *tamas* se dissipam com a transmutação sexual do pranayama.
- 87.- Com a prática do pranayama se prepara a mente do estudante para o dharana, dhyana e samadhi.
- 88.- O discípulo pode praticar dez minutos diários de Pranayama.
- 89.- Quando terminar a prática, o discípulo poderá tomar um copo de leite ou um alimento suave.
- 90.- Os discípulos também podem praticar de pé em posição ereta (posição de sentido).
- 91.- O discípulo pode inalar e exalar lentamente com a mente bem concentrada em sua prática de Pranayama.
- 92.- Existem muitas *asanas* e muitos exercícios de Pranayama, porém o estudante poderá transmutar suas energias sexuais com este único exercício.
- 93.- Os discípulos podem sentar-se também em uma cômoda poltrona para realizar suas práticas.
- 94.- Antes de começar a prática, o discípulo deve orar a seu Íntimo, meditando profundamente n'Ele.

95.- O discípulo deve concentrar-se profundamente no chacra Muladhara, rogando a seu Purusha (o Íntimo) que lhe desperte o Kundalini.

96.- Os iogues orientais dão uma grande variedade de exercícios para o Pranayama.

97.- Vejamos: Respiração profunda; Sukh Purvak (posição cômoda). Pranayama durante o passeio, pranayama durante a meditação, respiração rítmica, Surva-Bedhana, Ujjayi, Sitakari, Sitali, Bhastrika, Brahmari, Klucha, Plavini, Kevala, Kumbhaka, etc.

98.- Todas essas inumeráveis variedades de práticas e *asanas* (posturas) serviram para o arco descendente da vida evolutiva, porém agora estamos começando o arco ascendente da evolução e, portanto, essa enorme quantidade de posturas e exercícios tornou-se antiquada para a nova Era de Aquário.

99.- Agora os iogues da nova Era de Aquário vivem uma vida de intensa atividade dentro das cidades e não precisam retirar-se para os bosques solitários, porque estamos iniciando a nova Era de Aquário, a qual é uma era de sociabilidade, de cooperação e de confraternidade entre os homens, sem distinção de escolas, raças, sexos, castas e religiões.

100.- Os exercícios de pranayama podem ser feitos em nossa própria casa, sem muita complicação e sem necessidade de abandonar o cumprimento de nossos deveres para com a família, a sociedade e a humanidade.

101.- O iogue tem de ser absolutamente casto, porque do contrário fracassará totalmente.

*“Os Mistérios do Fogo”  
Samael Aun Weor*



► *Nota de rodapé nº15:*

Alguma vez, não importa a data nem a hora, achando-me fora do corpo físico, encontrei com minha Mãe Sagrada no interior de um precioso recinto. Depois dos consabidos abraços de filho e mãe, ela se sentou em uma cômoda poltrona à minha frente; oportunidade que aproveitei para fazer perguntas muito necessárias. “Vou bem agora, minha mãe?” “Sim, meu filho, vais bem.” “Ainda necessito praticar magia sexual?” “Sim, ainda necessitas.” “É possível que lá, no mundo físico, haja alguém que possa se autorrealizar sem necessidade da magia sexual?” A resposta a esta última pergunta foi tremenda: “Impossível, meu filho; isso não é possível”. Confesso francamente e sem rodeios que essas palavras da Adorável me deixaram assombrado. Recordei então, com suprema dor, a tantas pessoas pseudoesoteristas e pseudoocultistas que anelam de verdade a liberação final, mas que desconhecem o Sahaja Maithuna, a magia sexual, a chave maravilhosa do Grande Arcano. Inquestionavelmente, o caminho que conduz ao abismo está empedrado com boas intenções.

*Do livro do V.M. Samael Aun Weor  
“As Três Montanhas”, capítulo 10*



## Concentração e meditação



*“O importante é praticar diariamente sem deixar nem um só dia. A repetição, incessante, contínua, tenaz, ao fim põe a girar os chacras, e depois de algum tempo, começam as primeiras percepções clarividentes e clariaudientes”*

*O livro Amarelo - Samael Aun Weor*



## Concentração e meditação

*Na Índia sagrada dos Vedas, os iogues praticam a meditação interna quatro vezes ao dia. Em nosso mundo ocidental devido à preocupação pelo viver diário e ao duro batalhar pela existência, somente pode-se praticar a meditação, uma vez ao dia. Com isso é suficiente.*

*O importante é praticar diariamente sem deixar nem um só dia. A repetição, incessante, contínua, tenaz, ao fim põe a girar os chacras, e depois de algum tempo, começam as primeiras percepções clarividentes e clariaudientes.*

*Samael Aun Weor  
O Livro Amarelo*

**Nota:** Este guia intitulado “concentração e meditação” é isso, um guia para a prática de meditação em sala de meditação e segunda câmara. Este guia está composto de nove cátedras totalmente práticas e, segundo a câmara, se ajustará a suas necessidades.

## I - Cátedra

### Primeiramente o que o aspirante deve adquirir no sendeiro espiritual

**Concentración:** Se deseas falar com uma pessoa que se encontra a uma certa distância de ti, te serves de tuas mãos como um megafone para falar-lhe. As ondas sonoras se concentram assim em um ponto, que se dirige à outra pessoa, que pode ouvi-lo com claridade. De igual modo, se reúnes os raios dispersos de tua mente e os enfocas para um ponto, terás uma maravilhosa concentração. A mente concentrada te servirá como um potente farol para descobrir os tesouros da alma e para alcançar a suprema riqueza do Ser.

A concentração é uma fase da meditação. A meditação segue à concentração. A concentração é, pois, o primeiro e o principal que o aspirante deve adquirir no sendeiro espiritual.



#### Prática

### MEDITAÇÃO MEDIANTE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

De acordo com a teoria básica da mente e do prana, se um homem pode controlar sua respiração, também pode controlar sua mente. O exercício respiratório é, por isso, um dos melhores caminhos que leva à concentração, meditação e samadhí.

As seis entradas maravilhosas: A expressão **exercício respiratório** alude ao condicionamento da respiração mediante certas técnicas e seguindo um programa determinado.

A **primeira etapa**, chamada **A etapa em que se conta a Respiração**, consiste em concentrar a mente na numeração de cada

inalação ou exalação. Deve-se contar de um a dez, lenta e tranquilamente para cada inalação e cada exalação. Se a contagem é interrompida por algum pensamento, o iogue deve começar de novo e contar desde um. Mediante a prática repetida, adquirirá eficiência neste exercício, os pensamentos divergentes serão eliminados e o processo se realizará sem interrupções. A respiração se tornará assim sutil, calma e controlada. Depois, a necessidade de controlar a respiração se fará mais fraca (o recontar se converte em um obstáculo para o iogue).

**A segunda etapa** é conhecida como **A Sequência do Alento**. Quando o iogue chega a este ponto, abandona a recontagem e segue para a segunda etapa, conhecida como “A Sequência do Alento”. Nesta etapa a mente do iogue funde-se com sua respiração, e a segue na inalação e exalação com comodidade e perfeita continuidade. Agora sentirá que o ar que aspira se difunde por todo seu corpo, e que chega até a raiz dos cabelos, e sua mente se tornará calma e serena. Esta experiência se chama **A Realização da Sequência do Alento**. Ao chegar a este ponto, A Sequência do Alento se converte em um estorvo e o iogue deve abandoná-la e avançar até a terceira etapa.

**A terceira etapa** se chama **A Prática da Suspensão**. Nesta etapa o iogue deve abandonar inteiramente a respiração, e **deter** a mente na ponta do nariz. Sentir-se-á sumamente tranquilo e sereno e, prontamente, terá a sensação de que seu corpo e sua mente se desvaneceram. Ainda que esta experiência seja maravilhosa, não se deve apegar-se a ela, nem tampouco demorar-se nela.

**A quarta etapa**. Depois, o iogue deve passar ao quarto passo, chamado **A Prática da observação**, que consistirá em observar sua respiração, extremadamente sutil, e os conteúdos de seu corpo físico, os ossos, a carne, o sangue, os músculos, os excrementos, etc. Isto o levará a conclusão de que todos eles

são transitórios, momentâneos e enganosos, que carecem de uma natureza própria. Aplicando repetidamente este exame, ou “Prática de Observação”, o olho da mente do iogue irá se abrindo gradualmente e poderá ver claramente todas as mais leves funções de seus órgãos e vísceras, compreendendo que tanto a existência física, como a psíquica, estão aprisionadas pela miséria, pela transitoriedade e pelo engano, submetidas às ideias ilusórias do Eu.

**A quinta etapa ou Prática do Retorno.** Aqui o iogue deve observar cuidadosamente a natureza das práticas de meditação que empregou até agora. Então comprovará que todas elas estão afetadas por um caráter dual, pois sempre há uma mente que pratica e um objeto ou plano que se segue e pratica. Vencer esta dicotomia e levar a mente a seu estado primordial, ao absoluto Vazio-Tudo é a finalidade desta prática de Retorno. Este estado primordial há de ser alcançado mediante a contemplação do aspecto não existente ou vazio da mente. Se chegarmos a compreender que a mente é vazia por natureza, de onde poderia vir a dicotomia “sujeito-objeto”? Quando o iogue chega à compreensão desta verdade, a Sabedoria Transcendental florescerá de repente para ele, que agora mora em forma natural e espontânea no estado primordial.

**A sexta etapa ou Prática da Pureza.** Sem dúvida o iogue deve avançar ainda a outro passo com a finalidade de entrar na sexta e última etapa, a Prática da Pureza, com o fim de limpar-se da sutil “mácula da ação”, e completar e aperfeiçoar a Sabedoria Transcendental que floresceu nele. A Prática da Pureza consiste em observar a vacuidade da dicotomia e difundir a mente própria com a Igualdade que a tudo abarca. É somente por meio da prática da Vacuidade que uma meditação búdica de qualquer tipo alcança sua perfeição.

## II - Cátedra

### Prática de Meditação mediante a Concentração da Mente em um Ponto.

**Objetos para concentrar-se:** Esta forma de meditar é aparentemente fácil, mas na realidade é muito difícil. Recomenda-se ao iogue que, em primeiro lugar, chegue a dominar, até certo ponto, os exercícios respiratórios, antes de aprender a meditação que consiste na concentração em um ponto; senão ela será difícil e aborrecedora.



#### Prática

Senta-te em uma postura confortável. Coloca uma imagem de tua Deidade favorita frente a ti. Observa a imagem com um olhar firme. Fecha logo os olhos e visualiza a imagem no centro de teu coração ou no entreceixo.

O ponto vital da concentração é atrair a mente para o mesmo objeto uma e outra vez; limitando, ao princípio, seus movimentos a um pequeno círculo. A concentração aumentará ao diminuir o número de pensamentos. Certamente, é uma tarefa árdua reduzir o número de pensamentos. Do mesmo modo que tivesses que retirar com cuidado uma tela que tenha caído sobre uma planta espinhosa, tirando-a lentamente dos espinhos, um por um; terás que reunir com cuidado e esforços os raios dispersos de tua mente, que estão dispersos nos objetos sensoriais desde muitos anos atrás. A princípio te desalentarás e a tarefa te resultará inclusive desagradável.

Concentrar a atenção em um objeto que está em frente a nós é menos efetivo que concentrar a mente em um determinado ponto dentro do corpo. Fixar a atenção em qualquer ponto interior

do corpo produzirá resultados extraordinários e às vezes espetaculares. Uma determinada experiência psíquica se produzirá ao concentrar-se em um centro específico do corpo. Por exemplo, a concentração em um ponto entre as sobrancelhas produzirá a experiência da luz, e a concentração no umbigo possibilitará a experiência da beatitude. Quando a concentração é feita sobre o centro do coração, as forças positivas e negativas do corpo se unirão prontamente e com o tempo produzirá-se o **vazio iluminador**, ou a experiência do **vazio beatífico**. Os que seguem o tantrismo sustentam que cada um dos sete centros principais do corpo (chacras) têm funções especiais e aplicações preferenciais.



### III - Cátedra

## Prática de Meditação mediante Visualização.

### O PODEROSO MANTRAM: HAM-SAH (primeira parte)



#### Prática

O discípulo se sentará em uma cadeira ou se acomodará da maneira mais conveniente, com a finalidade de que possa relaxar perfeitamente o corpo, levando em conta que não fique nenhum músculo tensionado.

Agora fecharás os olhos, concentrando toda a atenção no coração, compenetrando-se intimamente nele.

Imaginarás que de teu coração sai uma luz resplandecente de cor azul, e que se estende por toda a face da terra, pelos quatro pontos cardeais, e que essa luz do Pai, que é Amor, cobre a todos os seres humanos da Terra e os envolve em Amor e Sabedoria.

Pronunciarás nestes momentos o poderoso mantra: “HAM-SAH”. Este Mantra se pronuncia aspirando o ar até encher os pulmões assim: HAM (aspirando ar), SAH (exalando-o). Empregar neste exercício aproximadamente cinco minutos.

Seguirás entonando o mesmo Mantra, inalando e exalando da mesma forma, e levarás essa luz ao entrececho.

Abrirás lentamente os olhos e olharás para cima, tratando de ver o entrececho que é onde se encontra a glândula pituitária, e ao mesmo tempo, levarás a luz a dita região sem perder sua atenção no coração.

Imaginarás que esta glândula se desperta. Continuarás sempre pronunciando os Mantras "HAM\_SAH". Esta etapa deverá durar cinco minutos aproximadamente.

Concentrarás a atenção na glândula pineal ou centro coronário (Igreja de Laodiceia).

Agora levarás a luz de teu coração até este centro das mil pétalas, sem deixar de pronunciar o Mantra da mesma forma, mas já com os olhos fechados. Permanecerás neste exercício durante um tempo de cinco minutos, para despertar o centro coronário.

Imaginarás em atividade o centro cardíaco, pituitário e coronário ao mesmo tempo girando como os ponteiros de um relógio visto de frente. E sempre pronunciando o Mantra desta primeira etapa.

O Mantra o irás pronunciando com tom forte, para logo ir diminuindo o volume lentamente até ficar pronunciando-o com a mente, com o verbo silenciado, em profunda quietude.

### ***Visualização dos corpos sutis:***

#### ***"Inalações-Exalações" (segunda parte)***



#### **Prática**

Começarás agora com inalações e exalações de ar, contando de um até dez, assim: 1 (inalar), 2 (exalar), 3 (inalar), 4 (exalar), 5 (inalar), 6 (exalar), 7 (inalar), 8 (exalar), 9 (inalar) e 10 (exalar).

Este exercício repete-se várias vezes, e deve durar cinco minutos aproximadamente. Nas inalações há que se encher muito bem os pulmões de ar e retendo-o ali até que contes o número correspondente e logo exalarás o ar totalmente.

Retornarás a repetir as inalações, mas desta vez sem contar.

Terminando este exercício, esquecerás da respiração, respirando somente o necessário, isto durante cinco minutos aproximadamente.

Afastarás tua atenção inteiramente da respiração, para **deter** a mente na ponta do nariz. Sentir-te-ás sumamente tranquilo e sereno e experimentarás a sensação de que teu corpo e tua mente tenham-se desvanecido.

Agora tratarás de ver com tua imaginação os órgãos internos do corpo físico, tais como o coração, o fígado, o baço, os rins, etc. (também por cinco minutos).

Tratarás, nestes momentos, de ver com tua imaginação o Corpo Vital, este é de cor azul muito bonito, que se penetra e compenetra com o corpo físico, mas sem confundir-se.

Passarás com tua imaginação ao Corpo Molecular, este é um corpo de variadas cores, no qual nos movemos quando estamos dormindo e, também, depois da morte.

Tratarás de ver o Corpo Mental, este é um corpo de cor amarela, que, assim como os corpos sutis anteriores, se penetra e compenetra com o corpo físico, mas sem confundir-se.

Observarás, nestes instantes, os pensamentos que te chegam à mente, estuda-os, mas sem criticá-los ou condená-los, e sem identificar-te com eles, com o propósito de que desapareçam por si só, como pássaros que voam pelo espaço, sem deixar rastro.

Deste modo, se não prestas atenção a pensamentos enganosos e outras formas negativas, e persistes em tua meditação, aprenderás a meditar sem meditar.

#### IV - Cátedra

### Prática de Meditação por meio dos Mantras - Recitação ou Entonação de Palavras Místicas

**O tipo de meditação mais fácil e seguro:** Enquanto que a **visualização** é uma prática que emprega o olho da mente, o Mantra Yoga emprega o ouvido da mente. Os sons, do mesmo modo que as imagens, podem ser utilizados para levar a mente ao estado de samadhí. Recitar uma oração ou um mantra, entoar uma palavra sozinha, como **OM**, constitui uma prática de meditação muito popular no Oriente. Ainda que o budismo não saliente a importância do som tanto como o hinduísmo, o **yoga sonoro** tem sido um dos pontos de apoio da meditação budista e é amplamente praticado por monges budistas e seus seguidores. Há três razões que explicam sua popularidade: é o tipo de meditação mais fácil e mais seguro, tem caráter devocional e preenche as necessidades religiosas das massas. Os tipos de meditação já mencionados, controle respiratório, concentração ou visualização, são exercícios psicofisiológicos, e neles não há muitos elementos religiosos. Em si mesmos, são incapazes de satisfazer os anelos espirituais das massas.



#### **Prática: Meditação na Mãe Divina**

Como nas práticas anteriores, começarás com as inalações e exalações de ar, contando de um até dez (devem durar cinco minutos aproximadamente). Logo, voltarás a repetir as inalações, mas desta vez sem contar. Terminada esta etapa, te esquecerás da respiração, respirando somente o necessário, isto durante cinco minutos aproximadamente. O seguinte passo será afastar a atenção da respiração para “deter” a mente na ponta do nariz.

Depois, passarás para a etapa chamada **Prática de observação**. O devoto deve concentrar-se na serpente sagrada que está no chacra coxígeo. O chacra Muladhara está situado na base da coluna vertebral e encontra-se entre os órgãos genitais e o ânus. Está justamente debaixo do Kanda, é o ponto onde Idá, Pingalá e Sushumná se encontram.

Quatro importantes nadis emanam deste chacra, os quais têm aspecto de pétalas de lótus. As vibrações sutis produzidas por cada nadi estão representadas pelas letras sânscritas (Van, Sam, Sham e Sam). O Yoni<sup>16</sup>, no centro deste chacra, se denomina Kama e é adorado pelos Siddhas (Yoguines perfeitos). Ganesha<sup>17</sup> é a Devata<sup>18</sup> deste Chacra.



16 Yoni (Sânscrito) - A matriz, o órgão feminino... (Ver anexo)

17 Ganesha: Na simbologia da Índia, é o Deus da Sabedoria... (Ver anexo)

18 Devata (Sânscrito) - Condição divina, divindade; deus, deidade (G.T. de H.P.B.)

Ora com todo teu coração, meditando na seguinte oração de um sagrado ritual;



*“Se Tu, oh Hadit, meu segredo,  
o mistério gnóstico de meu ser,  
o ponto central de minha conexão,  
meu próprio coração, e floresce em  
meus lábios fecundos feita Verbo.*

*Lá em cima, nos Céus infinitos,  
na altura profunda do desconhecido,  
o resplendor incessante de Luz  
é a desnuda beleza de Nuit<sup>19</sup>.*

*Ela se inclina, se curva em êxtase deleitoso,  
para receber o ósculo do secreto  
desejo de Hadit. A alada Esfera e o  
azul do Céu são meus.”*

*Mantram:*

O AO KAKOF NA KHONSA (*três vezes*)

Estes mantras têm o poder de transmutar a energia sexual em fogo e luz dentro do laboratório alquimista do organismo humano. Pode-se utilizar a oração com seus mantras na magia sexual. Tal oração com seus mantras é como uma chave onipotente para meditar em nossa Mãe Divina.

---

19 Nut (Noot) - O abismo celeste, segundo o Ritual do Livro dos Mortos... (Ver anexo)

*Prática do retorno:* Devemos observar cuidadosamente a natureza das distintas fases desta prática. Sujeito e objeto tem sido o plano que temos seguido, pois há uma mente que pratica e um plano ou objeto que se segue. Devemos vencer esta dicotomia e levar a mente ao estado de unidade. O sujeito que pratica deverá assumir o objeto. Tenhamos em conta para isso o seguinte: *“Somente há uma Consciência, uma Lei, um Princípio, uma Substância no Universo, e Eu Sou um com tudo o que existe”*.

Por último temos a prática da pureza. Consiste em se fazer consciente de todos os níveis possíveis da mente em relação ao exercício praticado nesta oportunidade.



## V - Cátedra

### Prática da Auto-observação durante a Meditação

**Os sentidos e os poderes internos:** : Disseram-nos que existem os sentidos internos (não o negamos). Obviamente, há mais sentidos internos que externos. As distintas escolas possuem métodos para desenvolver poderes, para desenvolver os sentidos íntimos, os sentidos internos, mas em verdade lhes digo, meus caros irmãos, que se queremos desenvolver os sentidos internos, devemos começar por desenvolver o sentido da observação de si mesmo, quer dizer, da auto-observação.

Este sentido está latente em cada um de nós, porém devemos desenvolvê-lo, e isto somente é possível à base de prática.

*Samael Aun Weor*

**O conhecimento de si:** Sentir com a alma (Essência, Consciência, etc.) é conhecer. O conhecimento é uma sensação anímica. O homem se aperfeiçoa à medida que vai sendo capaz de sentir a verdade.

O conhecimento de alguma coisa deve fazer-se com a alma, pela intuição e não pela mente ou intelecto. A mente ou intelecto se engana com facilidade, com as aparências e ao aceitar uma aparência, uma falsidade, essa passa a ser parte do subconsciente ao lado de outros erros e verdades. Tudo isto constitui o caráter do indivíduo, assim pensa, assim crê, assim obra, assim SENTE e a soma total de todos esses conhecimentos que aceita, uns falsos e outros verdadeiros, são expressados em seu modo de sentir.

*Huiracocha*

**Os poderes naturais e divinais da essência:** As Sagradas Escrituras falaram claramente. O Evangelho disse: *“Buscai primeiro o Reino de Deus e a sua Justiça, e tudo o mais lhe será dado por acréscimo...”*

Desgraçadamente, os noventa e sete por cento da Essência, estão engarrafados entre os diversos **elementos** que constituem o Ego, o Eu. Necessitamos desenvolver a Essência, desengarrafá-la, desenfrascá-la. Quando o logremos, múltiplos poderes naturais, divinais, se expressarão em nós com toda sua beleza e com todo seu esplendor. Não necessitamos, pois, esforçar-nos para conseguirmos poderes; o que devemos fazer é esforçar-nos por morrer em si mesmo, aqui e agora, porque **somente com a morte advém o novo.**

Jamais digas: *“Eu não posso”, “Eu não sei”*. Se entras em um quarto escuro, com o propósito de ali procurar algo, a primeira coisa que fazes é acender uma luz para distinguir os vários objetos e encontrar o que buscas. O mesmo deves fazer quando tenhas que resolver um problema. Em teu interior existe uma luz. Essa luz é iluminação espiritual, representante da Sabedoria Divina. Para que te seja revelada a solução deves acender tua luz interna e o conseguirás fechando as portas de tua mente e entrando em silêncio. Aí se revelará a solução e saberás o que deves fazer.

Para explicar-te como podes lograr esse estado de consciência, devo dizer-te que jamais digas *“Eu não posso”, “Eu não sei”*, porque isso é uma falsidade, posto que em ti está a Sabedoria divina, ainda quando não saibas ou não sintas, e se continuas com a repetição dessas palavras negativas ou indolentes nunca obterás a manifestação dessa Divindade em ti. O desenvolvimento da faculdade por meio da qual conhecerás intuitivamente a solução de qualquer problema vem mais pela força do querer do que pela força do saber.

*Huiracocha*

**Observação, compreensão e revelação:** *“O sentido da auto-observação psicológica, em si mesmo, é a clarividência, é a imaginação consciente, translúcido”.*

O sentido da auto-observação íntima se encontra atrofiado em todo ser humano. Trabalhando seriamente, auto-observando-se de momento em momento, tal sentido se desenvolverá de forma progressiva.

Samael Aun Weor

Para desenvolver a faculdade que te ajudará a despertar a sabedoria interna debes antes aprender a permanecer relaxado física e mentalmente. A solução se revela de distintos modos, quando estás em completo repouso. Quiçá, vejas a coisa mentalmente. Talvez a visualizes, vejas sua forma, ou como uma fotografia detalhada passando por tua vista mental. Não penses muito em ver os detalhes por aí no espaço, senão espera quietamente e a revelação aparecerá como pelo horizonte. Se não aparece assim, então talvez venha como pensamento ou por uma voz que te a indique. Não uma voz, no entanto, que ouvirás com os ouvidos materiais, senão com uma voz interna, que te dirá com precisão o que debes fazer. Pode, ainda, aparecer como um símbolo. Quando assim ocorre, estude-o, ainda que pareça não ter relação com o que deveria ser a resposta ou solução, mas ao final te induzirá ao problema.

A resposta pode, também, não vir quando estejas em Silêncio. Se isto sucede, não te desanimes, pois muitas vezes vem muito depois, quando menos se pensa. Em tal caso, a pessoa deve retirar-se contente do silêncio e não preocupar-se com a resposta, confiando que ela virá ao seu devido tempo. Este é outro modo de operar da lei da *“não resistência”*.



## Prática

Começarás com as inalações e exalações do ar. Primeiro, a etapa em que se conta a Respiração. Segundo, a etapa da Sequência do Alento. Terceiro, a etapa da Prática da Suspensão. A quarta etapa, chamada Prática da observação, que consistirá em observar a respiração, extremamente sutil, e os conteúdos de seu corpo físico, os ossos, a carne, o sangue, os músculos, os excrementos, etc.

Na prática que estamos realizando e antes de deitarmos, convém que examinemos os fatos ocorridos no dia, as situações embaraçosas, a gargalhada estrondosa de Aristófanes e o sorriso sutil de Sócrates, porque podemos ter ferido alguém com uma gargalhada, ou podemos ter enfermado a alguém com um sorriso, ou com um olhar fora de lugar.

*“Já pensaste, alguma vez na vida, sobre o que mais te agrada ou desagrada? Tu já refletiste sobre as molas secretas da ação? Por que queres ter uma bela casa? Por que desejas ter um carro do último modelo? Por que queres estar sempre na última moda? Por que cobiças não ser cobiçoso? O que é que mais te ofendeu em um dado instante? O que é que mais te agradou ontem? Por que te sentiste superior a fulano ou a fulana de tal em um dado instante? Em que hora te sentiste superior a alguém? Por que te envaideceste ao relatar teus triunfos? Não soubeste calar quando murmuravam de uma pessoa conhecida? Recebeste a taça de licor por cortesia? Aceitaste fumar, mesmo não tendo o vício, pelo conceito de educação ou de hombridade? Tu estás seguro de ter sido sincero naquela conversa? E quando justificas a ti mesmo, e quando te vanglorias, e quando contas teus triunfos e os relatas, repetindo o que antes disseste aos demais, compreendes que és vaidoso?”*

O sentido da auto-observação íntima, além de permitir-te ver claramente o Eu que estás dissolvendo, te permitirá ver também os resultados práticos e definidos de teu trabalho interior.

*Samael Aun Weor*

*Prática do Retorno.* Devemos observar cuidadosamente a própria natureza das distintas fases desta prática. Sujeito e objeto foi o plano que seguimos, pois há uma mente que pratica e um plano ou objeto que se segue. Devemos vencer essa dicotomia e levar a mente ao aspecto de unidade.

*Prática da pureza.* Consiste em sentir ao Pai-Mãe Interior.



## VI - Cátedra

### Prática de Meditação mediante a Concentração da Mente na Boa Vontade ou em Pensamentos Piedosos.

**Os quatro pensamentos ilimitados:** Do ponto de vista espiritual, esta meditação é muito mais importante que qualquer uma das outras cinco classes que comentamos. Há um ensinamento muito praticado pelos yogues budistas, que se conhece como “*Os Quatro Pensamentos Ilimitados*”, e que se utiliza para cultivar os pensamentos devotos e a boa vontade para com todos os seres. Estes Quatro Pensamentos Ilimitados são: a afabilidade, a compaixão, a alegria simpática e a serenidade de ânimo. Meditar nestas virtudes tem dois objetivos: cultivar a compaixão por todos os seres e reduzir essas barreiras entre a própria pessoa e os outros, que tanto contribuíram para as infelicidades do mundo.

Esta meditação, segundo os budistas, é o fundamento de outras meditações, bem como a preparação para elas. No Tibete, as estrofes destes “*Quatro Pensamentos Ilimitados*” são recitadas e se contemplam antes de iniciar qualquer meditação.

Sem a preparação espiritual, que é o produto do cultivo da boa vontade e da devoção, nenhum tipo de meditação pode dar bons frutos, e, com frequência, pode levar ao fracasso. Os yogues que não conseguiam encontrar a iluminação depois de um período prolongado de meditação tiveram que aceitar que seu trabalho preparatório no terreno da vida devota havia sido insuficiente. Isto os levou a praticar novamente, desde a base, os “*Quatro Pensamentos Ilimitados*”, a recitar orações, a prosternar-se, etc., para vencer suas insuficiências neste terreno. Portanto, o tipo devocional de meditação é o fundamento dos outros e nunca deve ser descuidado por aqueles que buscam seriamente a iluminação.



### **Glossário destas quatro palavras**

- **Afável:** agradável, doce, suave na conversação e no tratamento.
- **Compaixão:** sentimento de piedade e lástima que se tem por quem sofre penalidades ou desgraças.
- **Alegria:** sentimento agradável e vivo, produzido por motivo prazeroso, ou, às vezes, sem causa determinada, que se manifesta, comumente, com sinais exteriores.
- **Sereno:** pacificado, sossegado, sem perturbação física ou moral.



### **Prática**

Como no exercício da III cátedra deste curso de Concentração e Meditação, o discípulo imagina que de seu coração sai uma luz resplandecente de cor azul, que se estende por toda a face da terra, pelos quatro pontos cardeais, e que esta luz do Pai, que é Amor, cobre a todos os seres humanos da Terra e os envolve de Amor e Sabedoria.

Pronunciarás o poderoso Mantra “HAM-SAH”. Empregarás neste exercício aproximadamente cinco minutos.

Agora, levarás essa luz ao entrecenho, sem perder a atenção no coração. Imaginarás que a glândula pituitária desperta. Continuarás sempre pronunciando o Mantra “HAM-SAH”. Esta etapa deve durar cinco minutos aproximadamente.

Concentrarás a atenção na glândula pineal ou centro coronário. Agora levarás a luz de teu coração até este centro das mil pétalas, mas sem deixar de pronunciar o Mantra. Permanecerás neste exercício durante um tempo de cinco minutos, para despertar o centro coronário.

Imaginarás os centros cardíaco, pituitário e coronário em atividade. E sempre pronunciando o mantra “HAM-SAH”.

Depois irás diminuindo o som lentamente, até ficar pronunciando-o com a mente, com verbo silenciado, em profunda quietude.

Em seguida, com a mente serena e reflexiva, meditarás nos quatro pensamentos ilimitados (afabilidade, compaixão, alegria simpática e serenidade de ânimo).

Lembra-te que é através da inter-relação com nossos semelhantes que podemos autodescobrir-nos, autoconhecer-nos.

Nosso tratamento é agradável?

Sentimos piedade pelos que sofrem?

Nossa alegria é espontânea?

Cultivamos a bela virtude da serenidade?

*“Pensar favoravelmente dos demais e fazer-lhes o bem é Caridade. A Caridade é o Amor Universal. É generosidade pelo pobre. É benevolência. Em um sentido teológico, é a boa vontade universal para com os homens e o amor supremo por Deus”.*

*“A verdadeira caridade consiste em desejar ser útil aos demais sem pensar em obter nenhum prêmio ou recompensa”*

*Sivananda*

## VII - Cátedra

### Prática de Meditação mediante a Identificação da Essência da Mente

**A essência mental:** Esta é a meditação **sem esforço** do Zen. É uma meditação na qual não há nada sobre o que meditar, é o funcionamento espontâneo e maravilhoso da própria mente, o auge e a essência dos ensinamentos budistas.

Para aqueles que não passaram pela **porta**, esta meditação é a mais árdua, porém para aqueles que já passaram por ela, esta é a mais fácil de todas. Todos os outros exercícios e práticas não são mais que preparações para esta.

O ponto essencial consiste em reconhecer a natureza da própria mente ou, pelo menos, ter um vislumbre (espiar, espreitar). Entretanto, se reconhece a Essência da Mente, o yogue poderá se concentrar nela em qualquer lugar ou momento, sem dificuldade. Na atividade e na quietude, a consciência do vazio iluminador brilhará sempre dentro dele. Mesmo depois de haver reconhecido a Essência Mental, ainda há um longo caminho a percorrer.

**Concentração e meditação sem objeto:** Uma vez que se passe pela **porta sem abertura**, a meditação já não será uma prática ou um esforço. O yogue pode sentar, caminhar, falar ou dormir; todas as atividades e condições da vida se converteram em maravilhosas meditações em si mesmas. Não é necessário fazer nenhum esforço, e não faz falta trabalhar sobre nenhum objeto ou ideia.

Mas para passar por esta porta, é necessário praticar intensamente esta meditação sem objeto, seguindo o caminho Zen.

**Experiência do real:** *“Se de verdade e de forma muito sincera queremos estabelecer a base para a correta meditação, é necessário compreender a nós mesmos em todos os níveis da mente”.*

*Estabelecer a correta base da meditação é, de fato, estar livre da ambição, do egoísmo, do medo, do ódio, da cobiça de poderes psíquicos, da ânsia por resultados, etc.*

*Está claro e fora de toda dúvida que, depois de estabelecer a pedra angular básica da meditação, a mente fica quieta e em profundo e imponente silêncio.*

*Do ponto de vista rigorosamente lógico é absurdo querer experimentar o Real sem conhecermos a nós mesmos.*

*É urgente compreender de forma integral e em todos os terrenos da mente cada problema, cada desejo, cada lembrança, cada defeito psicológico, etc. conforme forem surgindo na mente.*

*“É claro que durante a prática da meditação vão passando pela tela da mente, em sinistra procissão, todos os defeitos psicológicos que nos caracterizam, todas nossas alegrias e tristezas, recordações inumeráveis, múltiplos impulsos que provém, seja do mundo exterior, seja do mundo interior, desejos de todo tipo, paixões de toda espécie, velhos ressentimentos, ódios, etc.”*

Samael Aun Weor



## Prática

### AS TRÊS ETAPAS SUCESSIVAS DA MEDITAÇÃO

*A Primeira Etapa:* O primeiro que o meditador experimenta é a aparição contínua de pensamentos que distraem. O meditador percebe que sua mente é tão ingovernável que nem sequer por um breve período de tempo pode controlá-la. Os pensamentos aleatórios se apresentam um atrás do outro, como uma catapulta, sem parar nem um segundo. O principiante percebe que os pensamentos divergentes são ainda mais fortes que antes: em

vez de diminuí-los, a meditação parece tê-los multiplicado. Muitos principiantes ficam confundidos e decepcionados com esta experiência inicial. Sua frustração os leva a duvidar da eficácia da prática da meditação e da possibilidade de obter alguma vez o Samadhi<sup>20</sup>. Então, alguns mudam as técnicas de meditação e terminam perdendo a fé completamente e abandonando toda prática. A verdade é que os pensamentos aleatórios nunca aumentam por causa da meditação. A meditação nos torna mais conscientes deles.

*A Segunda Etapa:* Se o yogue não presta atenção à dificuldade de controlar seus pensamentos errantes e persiste na meditação, gradualmente notará que há uma diminuição da corrente mental e que se torna mais fácil ter controle desta.

No princípio, os pensamentos aleatórios surgem com ímpeto, mas depois, a corrente mental começa a se mover lentamente, como ondas suaves em um rio amplo e tranquilo. Ao chegar a este ponto, o yogue terá, provavelmente, muitas experiências excepcionais: terá estranhas visões, ouvirá sons celestiais, sentirá fragrâncias maravilhosas e coisas deste estilo. A maioria destas visões é produzida pelo Prana, que estimula os distintos centros nervosos. Muitas delas têm um caráter enganoso.

*“Se o yogue persevera na meditação interna, se é constante, tenaz, infinitamente paciente, depois de certo tempo, aparecem as primeiras percepções clarividentes.*

*No princípio, são somente pontos luminosos, depois aparecem rostos, cenas da natureza, objetos como em sonhos, naqueles instantes de transição que existem entre a vigília e o sono. As primeiras percepções clarividentes levantam o entusiasmo do discípulo. Estas percepções internas lhes estão demonstrando que seus poderes internos estão entrando em atividade.*

---

20 Samadhi: o termo provém do sânscrito Sam ou samyak: ‘completo’ e adhi: ‘absorção’.

*É urgente que o estudante não se canse. Necessita-se de muitíssima paciência. O desenvolvimento dos poderes internos é algo muito difícil. Realmente, são muitos os estudantes que começam, porém muito poucos os que têm a paciência do santo Jó. Os impacientes não conseguem dar um só passo no sendeiro da realização. Esta classe de práticas esotéricas é para gente muito tenaz e paciente”.*

Samael Aun Weor

*A Terceira Etapa:* Deste modo, se o yogue não presta atenção aos pensamentos errantes, incomodidades físicas, visões enganosas e outras formas negativas, e persiste em sua meditação, eventualmente conseguirá a realização desejada.

*“Só quando a mente está natural e espontaneamente quieta, só quando a mente se encontra em delicioso silêncio, vem a irrupção do Vazio Iluminador”.*

Samael Aun Weor

## VIII - Cátedra

### Compreensão e Autorrevelação na Meditação

**Compreensão ou memória:** “Recordar não é compreender. Recordar é tratar de armazenar na mente o que vimos e ouvimos, o que lemos, o que outras pessoas nos disseram, o que nos aconteceu, etc.”

Recordar não é compreender. De nada serve recordar sem compreender. A recordação pertence ao passado, é algo morto, algo que já não tem vida.

É indispensável entender realmente o profundo significado da profunda compreensão. Compreender é algo imediato, direto, algo que vivenciamos intensamente, algo que experimentamos muito profundamente e que inevitavelmente converte-se no verdadeiro recurso íntimo da ação consciente.

Recordar, rememorar, é algo morto, pertence ao passado e desgradadamente se converte em ideal, em lema, em ideia, em idealismo que queremos imitar mecanicamente e inconscientemente.

Na compreensão verdadeira, na compreensão profunda, na íntima compreensão de fundo, só há pressão íntima da Consciência, pressão constante nascida da Essência que levamos dentro, e isso é tudo.

A compreensão autêntica se manifesta como ação espontânea, natural, simples, livre do processo deprimente da escolha, pura, sem indecisões de nenhuma espécie. A compreensão convertida em recurso secreto da ação é formidável, maravilhosa, edificante e essencialmente dignificante.

A ação baseada na recordação do que lemos, do ideal que aspiramos, da norma de conduta que nos ensinaram, das experiências

acumuladas na memória, etc., é calculadora, depende da opção deprimente, é dualista, se baseia na escolha conceitual e só conduz, inevitavelmente, ao erro e à dor.

“Isso de acomodar a ação à recordação, isso de tratar de modificar a ação para que coincida com as recordações acumuladas na memória é algo artificial, absurdo, sem espontaneidade e que, inevitavelmente, só pode conduzir ao erro e à dor”.

**Comparação e inveja:** “Aqueles pessoas que querem basear todos os atos de sua vida nos ideais, teorias e recordações de toda espécie acumulados nos armazéns da memória, andam sempre de comparação em comparação, e onde existe comparação, também existe inveja. Essas pessoas comparam a si mesmas, suas famílias, seus filhos aos filhos do vizinho, aos outros. Comparam sua casa, seus móveis, suas roupas, todas as suas coisas com as coisas do vizinho ou dos vizinhos ou do próximo. Comparam suas ideias, as inteligências de outras pessoas, e vem a inveja, que se converte, então, na mola secreta da ação.

Para a desgraça do mundo, todo o mecanismo da sociedade se baseia na inveja e no espírito aquisitivo. Todo mundo inveja todo mundo. Invejamos as ideias, as coisas, as pessoas e queremos adquirir dinheiro e mais dinheiro, novas teorias, novas ideias que acumulamos na memória, novas coisas para deslumbrar nossos semelhantes, etc. Na compreensão verdadeira, legítima, autêntica, existe verdadeiro Amor e não mera verbalização da memória.

“As coisas que são lembradas, aquilo que se guarda na memória, logo cai no esquecimento, porque a memória é infiel”.



### Prática

*Compreensão de qualquer defeito psicológico:* “Em se tratando de compreender fundamentalmente qualquer defeito de tipo

psicológico devemos ser sinceros conosco. Sem evasivas de nenhuma espécie, sem justificativas, sem desculpa, devemos reconhecer nossos próprios erros”.

É indispensável autoexplorar-nos para autoconhecer-nos profundamente e partir da base do zero radical. .

O fariseu interior é óbice para a compreensão. Presumir-se de virtuoso é absurdo. autoexplorar-se intimamente é certamente algo muito sério; o ego é realmente um livro de muitos volumes.

Atenção plena, natural e espontânea em algo que lhe interessa, sem artifício algum, é, de verdade, concentração perfeita.

Qualquer erro é polifacético e se processa fatalmente nas quarenta e nove guaridas do subconsciente. O ginásio psicológico é indispensável e, afortunadamente, o temos e este é a própria vida.

O sendeiro do lar doméstico com seus infinitos detalhes, muitas vezes dolorosos, é o melhor salão do ginásio. O trabalho fecundo e criador através do qual nós ganhamos o pão de cada dia é outro salão de maravilhas.

Viver de instante em instante, em estado de alerta percepção, alerta novidade, como o vigia em época de guerra, é urgente, indispensável, se em realidade queremos dissolver o eu pluralizado.

Na inter-relação humana, na convivência com nossos semelhantes, existem infinitas possibilidades de autodescobrimento. .

A compreensão profunda não seria possível sem a prática da meditação.

autorrevelação é possível quando existe compreensão íntegra do defeito que sinceramente queremos eliminar.

autodeterminações novas surgem da Consciência quando a compreensão é uni total.

Análise superlativa é útil se combinada com a meditação profunda. Então brota a labareda da compreensão.

O controle dos defeitos íntimos é superficial e está condenado ao fracasso. Mudanças profundas são fundamentais, e isto só é possível compreendendo integralmente cada erro.

“Compreensão é o primeiro, eliminação, o segundo”.

*Samael Aun Weor*



*Hans Sebald Beham (1500-1550): Hércules matando a Hidra.*

## **IX - Cátedra**

### O Koan na Meditação

**O que é um exercício Koan?** “Isto é algo que nós Gnósticos devemos estudar profundamente”.

Koan é a pronúncia japonesa da frase Chinesa Kung-an, cujo sentido original é: “Documento de um acordo oficial sobre o escritório”.

É ostensível que os budistas zen dão ao Koan um significado totalmente diferente. É obvio que eles designam certo diálogo místico entre Mestre e discípulo como Koan.

Por exemplo, certo monge perguntou ao Mestre Tung Shan: “Quem é o Buda?” O mestre respondeu estranhamente: “Três Chin (uma medida) de linho”.

Um monge Budista perguntou ao Mestre Chao Chou: “Que sentido tem a chegada do bodhisattva pelo oeste?” A resposta foi: “O cipreste que está no jardim”. Enigmática resposta, não é mesmo? Todas estas famosas estórias narradas que mencionamos são Koan.

É claro e manifesto que Koan representa uma estória Zen, um problema Zen.

*Samael Aun Weor*

**Imaginação e compreensão:** “Aqueles que quiserem ingressar na sabedoria do fogo terão que acabar com o processo do raciocínio e cultivar as faculdades ardentes da mente.

Da razão só devemos extrair seu fruto de ouro. O fruto de ouro da razão é a compreensão. A compreensão e a imaginação são os fundamentos das faculdades superiores da mente.

Aqueles que lerem estes ensinamentos e, no entanto, continuarem obstinadamente encerrados dentro do processo do raciocínio, não servem para os estudos superiores do espírito. Ainda não estão maduros”.

*Samael Aun Weor*

**Clarividência ou imaginação:** A Clarividência e a Imaginação são a mesma coisa. Clarividência é Imaginação e Imaginação é Clarividência. A Clarividência existe eternamente.

Quando, em nosso interior, surge uma imagem qualquer, devemos examiná-la serenamente, para conhecer seu conteúdo.

Quando a rosa ígnea do corpo astral, situada no entrececho, desperta para *uma nova atividade*, então, as imagens que internamente vem à nossa imaginação são acompanhadas de luz e de colorido.

*Samael Aun Weor*

**A imaginação e seus dois polos:** “Deve-se aprender, por experiência própria, a fazer uma diferenciação entre as imagens que são recebidas e as imagens que, consciente ou inconscientemente, criamos e projetamos”.

Há que se diferenciar as imagens próprias das imagens que vem até nós. A imaginação tem dois polos: um receptor e outro projetor.

Uma coisa é receber uma imagem e outra coisa é projetar a imagem criada por nosso entendimento. Temos que aprender a fazer diferença entre o que é criar uma imagem com o entendimento e o que é captar uma imagem que flutua nos mundos suprasensíveis.

Muitos dirão: Como é possível que eu possa captar uma imagem

sem ser clarividente? Teremos que responder-lhes que a imaginação é a mesma clarividência, e que todo ser humano é mais ou menos clarividente.

Rosa Ígnea. "Disciplina Esotérica da Mente"  
Samael Aun Weor



### Prática

É indubitável que a vida de cada um de nós é um Koan, que a existência em geral é um Koane que só pela via da compreensão e da imaginação podemos resolver este problema Zen.

**Nota:** Recomenda-se atribuir a cada participante desta prática um dos koan que seguem:

Exemplos para a meditação:

- *Quem recita o nome do Buda?*
- *Se todas as coisas se reduzem à unidade, a que se reduz tal unidade?*
- *Não é a mente, não é o Buda, não é nada.*



### Observações

No Zen, o Sujeito e o Objeto não estão separados. Todos os fenômenos estão inter-relacionados. A Consciência Búdica está presente em tudo.

No Zen é mais importante uma vivência que uma pergunta.

No Zen uma resposta é a própria manifestação da Consciência Búdica no universo do infinitamente pequeno ou no infinitamente grande.

Por estas simples razões, para uma pergunta importante, mas que tende a afastar-nos da realidade presente há uma resposta simples e até muito insignificante, porém que está cheia de uma tremenda realidade.

Meditando em “O cipreste que está no jardim” começaremos a compreender o que é a Consciência Búdica, e, pela via da revelação direta, a importância de que o BODDHISATWA chegue por todas as partes, sem distinguir-se por onde.



### Anexo

#### ► *Pé de página nº16*

Yoni (sânscrito) – A matriz, o órgão feminino. Fonte, origem; A região do corpo que se estende da cintura aos joelhos bem como a parte da saia que cobre tal região do corpo; lugar, assento. Finalmente, significa: saído ou nascido de. (G.T. de H.P.B.)

#### ► *Pé de página nº17*

Ganesha (sânscrito) – O Deus Cabeça de Elefante, Deus da Sabedoria, filho de Ziva. É equivalente ao egípcio Thot-Hermes e Anúbis ou Hermanúbis. (Veja-se estas palavras). Segundo diz a lenda, havendo Ganesha perdido sua cabeça humana, esta foi substituída pela de um elefante. [Ganesha (Gana-iza) é chamado também Ganapati (Gana-pati), pois ambos os nomes significam “Senhor das multidões de divindades inferiores”, que estão a serviço de Ziva. É também designado com os nomes de Gajânana (que tem cabeça de elefante), Gajâsya (de igual significado), Ekadanta (que tem um só dente ou presa), e outros. Era filho de Ziva e Pârvatî ou de Pârvatî somente, pois diz a lenda que surgiu da caspa do corpo de Pârvatî. Em sua qualidade de deus da sabedoria

e de eliminador de obstáculos, pede-se seu auxílio ao começar uma empreitada de importância e se o invoca no princípio dos livros. Veja-se: Cinocéfalo.] (G.T. H.P.B.).

► *Pé de página nº19*

Nut (Noot) – O Abismo Celeste, segundo o Ritual do Livro dos Mortos. É o espaço infinito personificado nos Vedas por Aditi, a deusa que, como Nun (veja-se esta palavra), é a “Mãe de todos os deuses. (G.T. de H.P.B.)



## A Kundalini



*“A Kundalini é a energia misteriosa que faz o mundo existir, um aspecto de Brahama. Em seu aspecto psicológico manifestado na anatomia oculta do ser humano, a Kundalini se encontra enroscada três vezes e meia dentro de certo centro magnético localizado no osso coccígeo.”*

*Samael Aun Weor*



## A Kundalini



### Introdução

Chegamos a um ponto muito espinhoso. Quero referir-me à questão, esta da Kundalini<sup>21</sup>, a Serpente Ígnea de Nossos Mágicos Poderes, citada em muitos textos da sabedoria oriental.

Indubitavelmente, a Kundalini tem muita documentação e é algo que bem vale a pena investigar.

Nos textos de alquimia medieval, a Kundalini é a assinatura astral do esperma sagrado, Stella Maris, a Virgem do Mar, que guia, sabiamente, os trabalhadores da Grande Obra.

Entre os Astecas, Ela é Tonantzin; entre os Gregos, a Casta Diana; e, no Egito, é Ísis, A Mãe Divina, de quem nenhum mortal levantou o véu.

Não há dúvida alguma de que o Cristianismo Esotérico jamais deixou de adorar a Divina Mãe Kundalini; obviamente é Marah ou, melhor dizendo, *Ram-Io, Maria*.

---

21 A palavra Kundalini vem de duas raízes: Kunda (Órgão Kundartiguador) e Lini (palavra atlante que significa fim) fim do órgão kundartiguador. Dicionário Gnóstico.

O que as religiões ortodoxas não especificaram, pelo menos no que corresponde ao círculo exotérico ou público, é o aspecto de Ísis em sua forma individual, humana.

Evidentemente, somente em segredo se ensinou aos Iniciados que essa Divina Mãe existe, individualmente, dentro de cada ser humano.

Não é demais esclarecer, de forma enfática, que Deus-Mãe, Rea, Cibeles, Adônia, ou como queiramos chamá-la, é uma variante de nosso próprio Ser individual aqui e agora.

Concretizando, diremos que cada um de nós tem sua própria Mãe Divina particular, individual.

Há tantas Mães no Céu, quantas criaturas existentes sobre a face da Terra.

A Kundalini é a energia misteriosa que faz o mundo existir, um aspecto de Brahama.

Em seu aspecto psicológico, manifesto na anatomia oculta do ser humano, a Kundalini encontra-se enroscada três vezes e meia dentro de certo centro magnético, localizado no osso coccígeo.

Ali descansa, adormecida, como qualquer serpente, a Divina Princesa.

No centro daquele chacra, ou estância, existe um triângulo feminino, ou yoni, onde está estabelecido um lingam masculino.

Neste lingam atômico ou mágico que representa o poder criador sexual de Brahama, enrosca-se a sublime serpente Kundalini.

A Rainha Ígnea, em sua figura de serpente, desperta com o *secretum secretorum* de certo artifício alquimista que ensinei claramente, em minha obra intitulada “*O Mistério do Áureo Florescer*”.

Inquestionavelmente, quando esta Divina Força desperta, ascende vitoriosa pelo canal medular espinhal, para desenvolver em nós os poderes que divinizam.

Em seu aspecto transcendental, divinal, sublime, a Serpente Sagrada, transcendendo ao meramente fisiológico, anatômico, em seu estado étnico é, como já disse, nosso próprio Ser, porém derivado.

Não é meu propósito ensinar, neste tratado, a técnica para o despertar da Serpente Sagrada.

Só quero pôr certa ênfase ao cru realismo do ego e à urgência interior relacionada com a dissolução de seus diversos elementos inumanos.

A mente, por si mesma, não pode alterar, radicalmente, nenhum defeito psicológico.

A mente pode rotular qualquer defeito, passá-lo de um nível ao outro, escondê-lo de si mesma ou dos demais, desculpá-lo, etc., mas nunca eliminá-lo absolutamente.

Compreensão é uma parte fundamental. Porém, não é tudo. Necessita-se eliminar.

Defeito observado deve ser analisado e compreendido de forma íntegra antes de se proceder a sua eliminação.

Necessitamos de um poder superior à mente; de um poder capaz de desintegrar, atômicamente, qualquer eu-defeito que, previamente, tenhamos descoberto e julgado profundamente.

Afortunadamente, tal poder subjaz profundamente além do corpo, dos afetos e da mente, ainda que tenha seus expoentes concretos no osso do centro coccígeo, como já o explicamos em parágrafos anteriores do presente capítulo.

Depois de haver compreendido integralmente qualquer eu-defeito, devemos submergir em meditação profunda, suplicando, orando, pedindo a nossa Divina Mãe particular, individual, para que desintegre o eu-defeito previamente compreendido.

Esta é a técnica precisa que se requer para a eliminação dos elementos indesejáveis que carregamos em nosso interior.

A Divina Mãe Kundalini tem poder para reduzir a cinzas qualquer agregado psíquico subjetivo, inumano.

Sem esta didática, sem este procedimento, todo esforço para a dissolução do ego resulta infrutífero, inútil, absurdo.

*A Grande Rebelião  
Samael Aun Weor*





## As Sete Igrejas

O homem é um trio de corpo, alma e espírito. Entre o espírito e o corpo existe um mediador, a alma. Nós, os Gnósticos, sabemos que a alma está vestida com um traje maravilhoso. Este é o corpo Astral. Já sabemos, por nossos estudos Gnósticos, que o Astral é um duplo organismo dotado de maravilhosos sentidos internos.

Os grandes clarividentes nos falam dos sete chacras e o Sr. Leadbeater os descreve com riqueza de detalhes. Estes chacras são realmente os sentidos do corpo astral. Tais centros magnéticos se encontram em íntima correlação com as glândulas de secreção interna.

No laboratório do organismo humano existem sete ingredientes submetidos a um tríplice controle nervoso. Os nervos, como agentes da Lei do Triângulo, controlam o septenário glandular. Os três diferentes controles nervosos, que interagem entre si, são os seguintes: Primeiro: o sistema nervoso cérebro-espinhal, agente das funções conscientes. Segundo: o sistema nervoso grande simpático, agente das funções subconscientes, inconscientes e instintivas. Terceiro: o sistema parassimpático ou Vago, que colabora freando as funções instintivas, sob a direção da mente.

O sistema cérebro-espinhal é o trono do Espírito Divino. O sistema grande simpático é o veículo do astral. O vago ou parassimpático obedece às ordens da mente. Três raios e sete centros magnéticos são a base para qualquer Cosmos, tanto no infinitamente grande como no infinitamente pequeno. Assim como é em cima, é embaixo.

As sete glândulas mais importantes do organismo humano constituem os sete laboratórios controlados pela Lei do Triângulo.

Cada uma dessas glândulas tem seu expoente em um chacra do organismo. Cada um dos sete chacras se encontra radicado em íntima correlação com as sete Igrejas da medula espinhal. As sete Igrejas da espinha dorsal controlam os setes chacras do sistema nervoso grande simpático.

As sete Igrejas entram em intensa atividade com a subida do Kundalini ao longo do canal medular. O Kundalini mora nos elétrons, os sábios meditam nele, os devotos adoram-no e, nos lares onde reina o Matrimônio Perfeito, trabalha-se com ele praticamente.

O Kundalini é o fogo solar encerrado nos átomos seminais, a substância eletrônica ardente do sol, que, quando é liberada, nos transforma em Deuses terrivelmente divinos.

Os fogos do coração controlam a ascensão do Kundalini pelo canal medular. O Kundalini se desenvolve, evolui e progride de acordo com os méritos do coração. O Kundalini é a energia primordial encerrada na Igreja de Éfeso. Esta Igreja se encontra dois dedos acima do ânus e dois dedos abaixo dos órgãos genitais. A Divina Serpente de fogo cochila dentro de sua Igreja, enroscada três vezes e meia. Quando os átomos solares e lunares fazem contato no tribeni, próximo do cóccix, o Kundalini, a Serpente Ígnea de nossos mágicos poderes, desperta. Conforme sobe pelo canal medular, a serpente põe em atividade cada uma das sete Igrejas.

Os chacras das Gônadas (glândulas sexuais) são dirigidos por Urano e, a Glândula Pineal, situada na parte superior do Cérebro, é controlada por Netuno. Existe uma íntima correlação entre este par de glândulas, e o Kundalini deve conectá-las com o Fogo Sagrado para se conseguir a Realização a fundo.

A Igreja de Éfeso é um lótus com quatro pétalas esplendorosas, possuindo o brilho de dez milhões de sóis. A Terra Elemental dos Sábios é conquistada com o poder desta Igreja.

A subida do Kundalini à região da próstata põe em atividade as seis pétalas da Igreja de Esmirna. Esta Igreja nos confere o poder de dominar as águas elementais da vida e a felicidade de criar.

Quando a Serpente Sagrada chega à região do umbigo, podemos dominar os vulcões, porque o fogo elemental dos sábios corresponde à Igreja de Pérgamo, situada no Plexo Solar. Este centro controla o baço, o fígado, o pâncreas, etc, etc. O centro de Pérgamo tem dez pétalas.

Com a subida do Kundalini à região do coração, entra em atividade a Igreja de Tiátira, com suas doze pétalas maravilhosas. Esta Igreja nos confere o poder sobre o ar elemental dos sábios. O desenvolvimento desse centro cardíaco confere inspiração, pressentimento, intuição e poderes para sair conscientemente em corpo astral, assim como poderes para colocar o corpo em estado de Jinas.

O segundo capítulo do Apocalipse versa sobre as quatro Igrejas inferiores do nosso organismo. Estes são os quatro centros conhecidos como fundamental ou básico, prostático, umbilical e cardíaco. Estudaremos agora os três centros magnéticos superiores mencionados no 3º Capítulo do Apocalipse. Estas três Igrejas superiores são a Igreja de Sardis, a de Filadélfia e, por último, a de Laodiceia.

O ascenso do Kundalini à região da laringe criadora confere-nos o poder de ouvir as vozes dos seres que vivem nos Mundos Superiores. Este chacra está relacionado com o Akasha puro. Akasha é o agente do som. O chacra laríngeo é a Igreja de Sardis. Quando o Kundalini abre a Igreja de Sardis, então floresce em nossos lábios fecundos feito verbo. O chacra laríngeo tem dezesseis belas pétalas.

O desenvolvimento completo deste centro akáshico permite-nos conservar o corpo vivo mesmo durante as noites profundas do

Grande Pralaya. Torna-se impossível a encarnação do Grande Verbo sem que a Serpente Sagrada haja despertado. O Akasha é precisamente o agente do Verbo. O Akasha está para o Verbo assim como os fios condutores estão para a eletricidade. O Verbo necessita do Akasha para sua manifestação.

O Akasha é o agente do som. O Kundalini é o Akasha. O Akasha é sexual. O Kundalini é sexual. Normalmente, o centro magnético onde vive o Kundalini é absolutamente sexual, como o demonstra o fato concreto de sua localização: está situado dois dedos acima do ânus e cerca de dois dedos abaixo dos órgãos genitais; o espaço onde está situado tem quatro dedos de largura. Só é possível despertar o Kundalini e desenvolvê-lo totalmente com a Magia Sexual. Disto é o que não gostam os infrassexuais. Eles se sentem supertranscendidos e odeiam mortalmente a Magia Sexual. Em certa ocasião, depois de escutar uma conferência que ditamos sobre Magia Sexual, alguém protestou dizendo que assim era como os gnósticos corrompiam as mulheres. Este indivíduo era um infrassexual. O homem protestou porque nós ensinamos a ciência da Regeneração e, no entanto, não protestou contra o sexo intermediário, nem contra as prostitutas, nem contra o vício do onanismo, nem afirmou que essa gente fosse corrompida. Protestou contra a Doutrina da Regeneração, mas não protestou contra a doutrina da degeneração. Assim são os infrassexuais. Sentem-se imensamente superiores a todas as pessoas de sexo normal. Protestam contra a regeneração, mas defendem a degeneração.

Os infrassexuais jamais podem encarnar o Verbo. Eles cospem no interior do Sagrado Santuário do Sexo e a Lei os castiga, lançando-os ao abismo para sempre. O sexo é o Santuário do Espírito Santo.

Quando o Kundalini chega à altura do entrecenho, abre-se a Igreja de Filadélfia. Este é o olho da sabedoria. Neste centro magnéti-

co mora o Pai que está em segredo. O chacra do entrececho tem duas pétalas fundamentais e muitíssimas radiações esplendorosas. Este centro é o trono da mente. Nenhum verdadeiro clarividente diz que o é. Nenhum verdadeiro clarividente diz: “*eu vi*”. O clarividente Iniciado diz: “*nós conceituamos*”.

Todo clarividente necessita de Iniciação. O clarividente sem Iniciação está exposto a cair em erros muito graves. O clarividente que vive contando suas visões a todo o mundo está exposto a perder sua faculdade. O clarividente falador pode também perder o equilíbrio mental. O clarividente deve ser calado, humilde e modesto. O clarividente deve ser como uma criança.

Quando o Kundalini chega à altura da glândula Pineal, abre-se a Igreja de Laodiceia. Essa flor de lótus tem mil pétalas resplandecentes. A glândula Pineal é influenciada por Netuno. Quando esta Igreja se abre, recebemos a polividência, a intuição, etc. A Pineal relaciona-se intimamente com os chacras das gônadas ou glândulas sexuais. Quanto maior o grau de potência sexual, tanto maior o grau de desenvolvimento da glândula Pineal; quanto menor o grau de potência sexual, tanto menor o grau de desenvolvimento da glândula Pineal. Urano nos órgãos sexuais e Netuno na glândula Pineal se unem para levar-nos à realização total.

Nas escolas de regeneração (tão mortalmente odiadas pelos infrassexuais) ensinam-nos a trabalhar praticamente com a ciência de Urano e de Netuno.

O Sendeiro Tau inclui três sendeiros, sendo este o quarto. Muita coisa se disse sobre os quatro caminhos. Nós, os gnósticos, percorremos o quarto caminho com plena consciência. Durante o ato sexual transmutamos os instintos brutais do corpo físico em vontade, as emoções passionais do astral em amor, os impulsos mentais em compreensão; e nós, como espíritos, realiza-

mos a Grande Obra. Assim percorremos os quatro caminhos na prática. Não necessitamos tornar-nos faquires para percorrer o primeiro sendeiro, nem monges para o segundo, nem eruditos para o terceiro. A Senda do Matrimônio Perfeito nos permite percorrer os quatro caminhos durante o ato sexual.

Do versículo primeiro até o sétimo, o Apocalipse fala do centro coccígeo. Neste centro está a Igreja de Éfeso. Neste centro criador encontra-se a Serpente Ígnea enroscada três vezes e meia. Quem a despertar e a fizer subir por sua medula espinhal receberá a Espada Flamígera e então entrará no Éden.

A redenção do homem se encontra na Serpente, porém devemos estar em guarda contra a astúcia da Serpente. Deve-se contemplar o fruto proibido e aspirar o seu aroma, mas recorda o que disse o Senhor Jeová: *“se comeres deste fruto, morrerás”*. Devemos gozar a felicidade do amor e adorar a mulher. Um belo quadro nos arrebatava, uma bela música nos leva ao êxtase, mas uma bela mulher adorável nos dá anseios de possuí-la no ato. Ela é a viva representação de Deus Mãe. O ato sexual com a adorada tem suas delícias indiscutíveis. O gozo sexual é um direito legítimo do homem. Goza a felicidade do amor, mas não derrames o sêmen. Não cometas sacrilégio. Não sejas fornicário. A castidade nos converte em deuses. A fornicação nos converte em demônios.

Krumm Heller disse: *“Os setianos adoravam a Grande Luz e diziam que o Sol, em suas emanações, forma ninho em nós e constitui a Serpente”*. Os Nazarenos disseram: *“todos vós sereis deuses, se sairdes do Egito e passardes o Mar Vermelho”*. Krumm Heller, em sua *“Igreja Gnóstica”*, nos conta que essa seita gnóstica tinha como objeto sagrado um Cálice, no qual tomavam o Sêmen de Benjamim, que segundo Huiracocha era uma mistura de vinho e água. O grande Mestre Krumm Heller disse que, sobre os altares dos Nazarenos, jamais faltava o símbolo sagrado da serpente sexual. Realmente, a força, o poder que acompanhou Moisés foi

a serpente sobre a vara que depois se converteu na própria vara. A serpente foi, certamente, a que falou às demais serpentes e a que tentou Eva.

O sábio Huiracocha, em outro parágrafo de sua obra imortal intitulada “*A Igreja Gnóstica*”, diz: “*Moisés, no deserto, mostrou a serpente sobre a vara a seu povo e lhes disse que aquele que aproveitasse essa serpente, nada sofreria durante seu trajeto*”. Todo o maravilhoso poder de Moisés residia na Serpente Sagrada do Kundalini. Moisés praticou muitíssima Magia Sexual para levantar a Serpente sobre a vara. Moisés teve mulher.

Na noite aterradora dos séculos passados, os austeros e sublimes hierofantes dos Grandes Mistérios foram os zelosos vigilantes do Grande Arcano. Os Grandes Sacerdotes haviam jurado silêncio e a chave da Arca da Ciência se mantinha oculta aos olhos do povo. Só os Grandes Sacerdotes conheciam e praticavam a Magia Sexual. A Sabedoria da Serpente é a base dos Grandes Mistérios. Ela foi cultivada nas Escolas de Mistérios do Egito, Grécia, Roma, Índia, Pérsia, Troia, México Asteca, Peru Incaico, etc, etc...

Krumm Heller conta-nos que: “*No Canto de Homero a Demeter*”, encontrado numa biblioteca, vê-se que tudo girava ao redor de um fato fisiológico-cósmico de grande transcendência. Nesse arcaico canto daquele Homem-Deus, que cantou a velha Troia e a cólera de Aquiles, vê-se claramente a Magia Sexual servindo de pedra angular do Grande Templo de Elêusis. O baile ao nu, a música deliciosa do Templo, o beijo que embriaga, o feitiço misterioso do ato secreto, faziam de Elêusis um paraíso de Deuses e de Deusas Adoráveis. Então, ninguém pensava em “porcarias”, mas sim em coisas santas e sublimes.

Ninguém sequer pensou em profanar o Templo. Os casais sabiam retirar-se a tempo para evitar o derramamento do Vinho Sagrado.

No Egito aparece Osíris, o princípio masculino, em frente à Ísis, o eterno e adorável feminino. Neste país ensolarado de Kem, o Senhor de Toda Perfeição trabalhou com o Grande Arcano A.Z.F. também. Precisamente, quando se encontrava em seu período de preparação iniciática, antes do começo de sua missão. Assim está escrito nas memórias da Natureza.

Na Fenícia, Hércules e Dagon se amam intensamente. Em Ática, Plutão e Perséfone. Mas como diz o Dr. Krumm Heller, entre eles já se fala claramente do falo e do útero. *“Esse é o Lingam-Yoni dos Mistérios Gregos”*.

Os Grandes Sacerdotes do Egito, velhos herdeiros da sabedoria arcaica cultivada pelos atlantes, representaram o Grande Deus Íbis de Thot com o membro viril em estado de ereção, e conta Krumm Heller que, sobre este falo ereto de Íbis de Thot, escreveu-se a seguinte frase: *“Dador da Razão”*. Junto à inscrição resplandecia gloriosamente uma flor de lótus. Os velhos Sábios do Egito Sagrado gravaram em seus muros milenares o símbolo divino da Cobra Sexual.

O segredo da Magia Sexual era incomunicável. Esse é o Grande Arcano. Os infelizes que divulgavam o segredo indizível eram condenados à pena de morte. Eram levados a um pátio calçado de pedras e, diante de um muro milenar recoberto de peles de crocodilo e de hieróglifos indecifráveis, cortavam-lhes a cabeça, arrancavam-lhes o coração e suas cinzas malditas eram lançadas aos quatro ventos.

Surge agora em nossa memória o grande poeta francês, Cazotte<sup>22</sup>, que morreu na guilhotina durante a Revolução Francesa. Este homem profetizou, em célebre banquete, sua própria morte e a sorte fatídica que aguardava certo grupo de nobres iniciados que projetavam a divulgação do Grande Arcano. A uns profe-

---

22 Jacques Cazzote (1719-1792)

tizou a guilhotina, a outros o punhal, o veneno, o cárcere ou o desterro. Suas profecias cumpriram-se com absoluta exatidão. Na Idade Média, todo aquele que divulgava o Grande Arcano morria misteriosamente, ora pelas camisas de *Nessus*<sup>23</sup>, ora pelos sabonetes envenenados que chegavam à porta do condenado como presente de aniversário, ou por ramalhetes perfumados, ou pelo punhal.



*Máscara de Tutankamón*

O Grande Arcano é a chave de todos os poderes e a chave de todos os Impérios. Os poderes da Natureza desencadeiam-se contra os atrevidos que intentam dominá-la. Os grandes hierofantes<sup>24</sup> escondem o seu segredo e os Reis Divinos não entregam

---

23 A camisa de Nessus (ou Nesso) é a camisa untada com o sangue envenenado do centauro, que foi dada a Hércules e provocou sua morte (mito). Um dos muitos nomes que recebem as “roupas de veneno”, amplamente utilizadas em várias culturas como presente envenenado.

24 Hierofante - do grego hierophántēs, que significa (Ver anexo)

a nenhum mortal a chave secreta de seu poder. Desgraçado, infeliz, o mortal que, depois de receber o segredo da Magia Sexual, não sabe aproveitá-lo; “*a este mais valeria não haver nascido, ou que pendurasse uma pedra de moinho no pescoço e se lançasse ao fundo do mar*”. A realização cósmica do homem não interessa à Natureza e é até contrária a seus interesses. Essa é a causa pela qual a Natureza se opõe com todas as suas forças ao atrevido que quer dominá-la.

*Matrimônio Perfeito  
Samael Aun Weor*



### **Prática**

Meditar e vocalizar em cada uma das sete igrejas do Apocalipse de São João, tal como descreve aqui o V.M. Samael Aun Weor: “Os sete chacras (igrejas) ressoam com o poderoso mantram egípcio FE... UIN... DAGJ. Esta última palavra gutural”.

- Laodiceia (Sahasrara): III...
- Filadélfia (Ajna): III...
- Sardis (Vishuddha): EEE...
- Tiatira (Anahata): OOO...
- Pérgamo (Manipura): UUU...
- Esmirna (Svadhithana): MMM...
- Éfeso (Muladhara): SSS...



► *Pé de página nº24:*

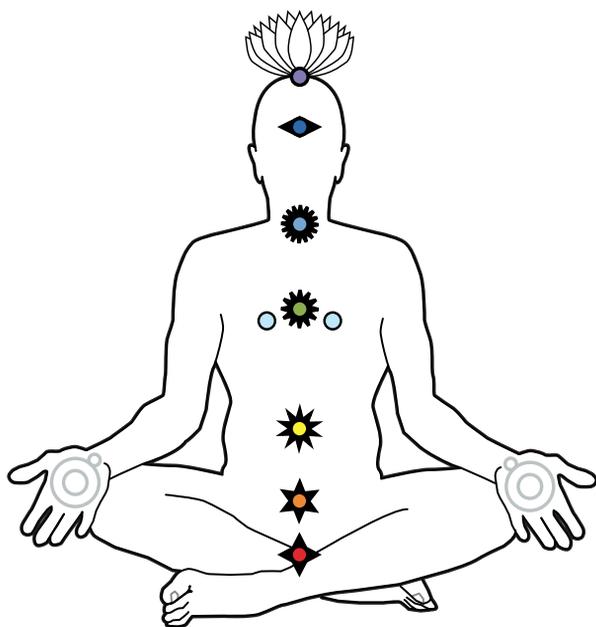
Hierofante - do grego hierophántēs, que significa literalmente: “o que explica coisas sagradas”. O revelador da ciência sagrada e chefe dos iniciados. Título pertencente aos mais elevados adeptos nos templos da antiguidade, que eram os mestres e expositores dos mistérios e os iniciadores nos grandes mistérios finais. O hierofante representava o demiurgo e explicava aos candidatos à iniciação os vários fenômenos da criação que se expunham para seu ensinamento. “Era o único expositor das doutrinas e arcanos esotéricos. Está proibido até pronunciar seu nome diante de uma pessoa não iniciada. Residia no Oriente e levava como símbolo de sua autoridade um globo de ouro pendurado no pescoço. Era denominado também Mistagogo”. Em hebraico e caldaico, o termo era Peter, o abridor, descobridor ou revelador, e, por isto, o Papa, como sucessor do hierofante dos antigos mistérios, ocupa a cadeira pagã de São Pedro. [Cada nação teve seus mistérios e hierofantes. Até os judeus tinham seu Peter-Tanaïm ou Rabino, como Hillel, Akiba e outros famosos cabalistas, que só podiam comunicar o tremendo conhecimento contido no Merkabah. Em antigos tempos, havia na Índia um só hierofante, mas na atualidade há vários disseminados pelo país, aderidos aos principais pagodes e a quem se conhece com o nome de Brahma-âtmãs. No Tibete, o hierofante principal é o Dalai-Lama de Lhasa. Entre as nações cristãs, unicamente as católicas conservaram seu costume “pagão” na pessoa de seu Papa, embora tenham desfigurado lamentavelmente sua majestade e a dignidade de tão sagrado ministério (Ísis sem véu, I, XXXIII, ed. inglesa).]





9a

## A psicologia oculta dos chakras



*“Os chacras são centros sutis de transformação da energia vital; são, portanto, o cenário sobre o qual se representa a interação entre a consciência do sutil e a consciência do sensual.”*



## A psicologia oculta dos chakras



### **Introdução**

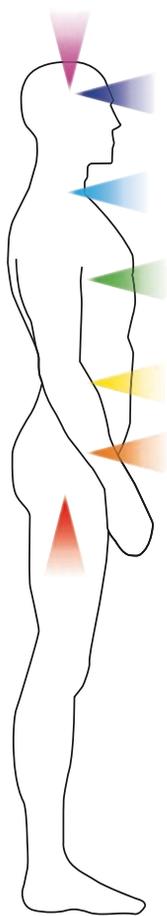
Este tema, intitulado A psicologia oculta dos chakras, tem o objetivo de ensinar-nos, uma vez mais, que a Sabedoria é uma só, apesar dos fatores distância (espaço), época (tempo) e a limitada ou condicionada educação de nossos sentidos de percepção externos e internos.

Os chakras são centros sutis de transformação da energia vital; são, portanto, o cenário sobre o qual se representa a interação entre a consciência do sutil e a consciência do sensual.

O estudo destes centros energéticos de transformação, não constitui somente um verdadeiro guia na realização do espiritual, senão que ademais, os chakras são uma valiosíssima fonte de informação e conhecimento da psicologia.

Estamos informados de que a psicologia é uma ciência nova, moderna, que foi reconhecida como tal na Alemanha alguns séculos atrás. A verdade desta questão é que, com exceção desta época contemporânea, nem sempre existiu sob este nome devido a que, por tais ou quais motivos, sempre foi considerada tendenciosamente subversiva, de caráter político ou religioso; e por isso houve a necessidade de disfarçar-se de múltiplas formas.

Sete são os centros psíquicos, que têm sido denominados de maneiras diferentes em todos os povos da antiguidade, segundo a necessidade espiritual do momento. Sete chakras, lótus, rodas, centros, rosas, igrejas, sentidos, etc. O importante é que têm a sua correspondência com as glândulas internas e isto interessa à psicologia revolucionária, que ensina o gnosticismo universal



*Vórtices dos chakras*

## Capítulo I

### Psicologia oculta

Para compreender a relação existente entre os chakras e a psicologia, explicarei o que é em si mesma a antiquíssima ciência do estudo da alma.

A psicologia é o estudo dos princípios, leis e fatos intimamente relacionados com a revolução da Consciência ou transformação radical do indivíduo.

Etimologicamente é a **ciência da alma**. Do grego: psyché (alma), logos (saber, ciência). Mas, o que podemos entender por alma? E qual tipo de ciência nos dias de hoje pode estudar a alma?

Perguntas que não terão respostas para as pequenas mentes dos cientistas materialistas. É muito mais fácil dizer que é uma nova ciência.

Não é exagero afirmar que, desde os antigos tempos da humanidade, a psicologia constitui um importante elo entre a ciência, a filosofia, a arte e a religião.

Sendo na inter-relação, entre estas quatro formas do saber, de onde advém isso que hoje chamamos psicologia. Por exemplo, observe-se que o chamado método científico de observação, experimentação e classificação da ciência, é essencialmente psicológico.

Sem a autorreflexão da psique, não poderíamos responder ao como, onde e por que da essência de tudo (o Ser), ainda que só vejamos aqui um problema da filosofia.

Buscar, encontrar e amar o belo e sublime, parece somente um assunto da arte, mas sem dúvida alguma não podemos tampouco ignorar aqui a psicologia.

E sem a menor dúvida, podemos dizer que um **religar** místico é o cume de qualquer obra do homem, mas que sem o auxílio da psicologia seria impossível.

Antes que a ciência, a filosofia, a arte e a religião se divorciassem, a psicologia era essa essência-mãe que lhes sustentava. Teve o homem que esquecer-se de si mesmo, de sua Essência Íntima, para que morresse a unidade do conhecimento e nascesse uma pluralidade do saber, que é totalmente contrária à natureza de unidade da psique. E é assim como se formou a nova concepção da psicologia deste mundo moderno.

Por estas razões, hoje dizemos que jamais a psicologia havia caído tão baixo, como atualmente. E como prova disto temos a tremenda separatividade entre cientistas, religiosos, filósofos e artistas, devido à falsa relação do ser humano para consigo mesmo, que é um fator determinante nesta questão.

Quanto à verdadeira origem da psicologia, somente diremos que é tão antiga como a mesma psique; a verdade é que escapa ao fator tempo. Como podemos medir aquilo que nunca teve um princípio e nem terá um final?...

Em um passado remoto, a psicologia, disfarçada sabiamente com a roupa da filosofia, representou sempre sua missão de buscar as causas profundas da existência.

Hoje sabemos que às margens do Ganges, na Índia sagrada dos Vedas<sup>25</sup>, existiram formas de yoga fundamentadas em pura psicologia experimental. As sete yogas conhecidas definiram seus métodos com princípios filosóficos e psicológicos.

A metafísica e a religião árabe, nos sagrados ensinamentos dos sufis<sup>26</sup>, é realmente de ordem totalmente psicológica.

---

25 Vedas (literalmente 'conhecimento' em sânscrito)... (Ver anexo)

26 Sufismo (é a raiz de sophia, sabedoria)... (Ver anexo)

Para poder passar despercebida, a psicologia na Europa, nos finais do século passado, com tantas guerras e prejuízos, se disfarçou novamente com a roupa da filosofia.

Os alquimistas medievais esconderam o Grande Arcano de uma insurreição biológica e uma revolução psicológica, entre os inumeráveis símbolos e alegorias esotéricas, para salvá-lo da profanação e para evitar que fossem queimados vivos na fogueira da Inquisição.

Entre os egípcios encontramos “A Lenda de Osíris”, Deus venerável, grande e benfeitor, Príncipe da Eternidade e sem dúvida um símbolo de nossa Consciência; cuja contraparte era representada através da figura de Seth e seus confederados. Este era o Deus da enfermidade, da tormenta e da confusão. A lenda de Osíris se reveste de uma grande importância, porque não foi só a alma da religião egípcia durante milhares de anos, senão que constituiu uma fonte de inspiração para uma variedade de dramas que apareceram por todo o mundo. Na transposição psicológica desta lenda deve-se entender que Osíris é o verdadeiro Ser no homem. Enquanto que Seth, o traidor que usurpa o trono do Egito, nossa terra psíquica, representa a nossa natureza egoísta. Retornar o nosso Osíris interior ao seu trono é possível se realizarmos um trabalho psicológico interior.

Se realizarmos um estudo comparativo das religiões, poderemos chegar a uma conclusão importantíssima: no fundo de todas elas há mais psicologia do que qualquer um poderia imaginar. A instrução dos monges em matéria de autodisciplina é autêntica psicologia de altos voos.

Nas antigas escolas de mistérios iniciáticos do Tibete, China, Índia, Pérsia, Caldeia, Egito, Grécia, Roma, México, Peru, etc., a psicologia sempre esteve unida à filosofia, à arte objetiva, à ciência transcendental e à religião universal.

Profundas investigações no campo do gnosticismo permitiram encontrar diversas correntes dos primitivos cristãos-gnósticos, que se dedicavam a estudar o que denominamos com o título de *philokalia*<sup>27</sup>. E esta é sem dúvida a psicologia experimental.

Quando se fecharam os chamados colégios iniciáticos, a psicologia sobreviveu entre o simbolismo dos estranhos hieróglifos ou as belas esculturas, entre as formas graciosas das dançarinas sagradas, na poesia, no teatro, etc.

Quando tivermos compreendido quão importante é o estudo do homem psicológico em relação com a ciência, a arte, a filosofia e a religião, saberemos que a psicologia é o estudo dos princípios, leis e fatos intimamente relacionados com a revolução da Consciência ou transformação radical do indivíduo.

A maior necessidade de cada indivíduo, de cada pessoa é compreender a vida em sua forma integral, unitotal, porque somente assim estaremos em condições de poder resolver satisfatoriamente todos os nossos íntimos problemas psicológicos.

Para iniciarmo-nos neste caminho devemos saber primeiro: O que somos? Quem sou?

---

27 Philokalia (Filocalia): termo grego que significa amor ao belo... (Ver anexo)

## Capítulo II

### O que somos?

Organicamente, somos uma máquina humana preciosa com cinco centros inferiores e dois centros superiores psicofisiológicos. A denominação e a ordem destes centros, segundo a sua velocidade de ação, é a seguinte:

- Intelecto: Seu centro de gravidade é o cérebro.
- Movimento: Seu centro de gravidade está na parte superior da espinha dorsal.
- Instinto: Seu centro de gravidade se encontra na parte inferior da espinha dorsal.
- Emoção: Seu centro de gravidade radica no plexo solar.
- Sexo: Seu centro de gravidade ou raízes se encontra nos órgãos sexuais.
- Emocional superior e Mental superior.

Cada um destes centros penetra em todo o organismo e tem, no entanto, o seu ponto básico capital. Cada um dos centros possui funções específicas, absolutamente definidas.

Psiquicamente, somos um organismo energético, com sete tipos de energias escalonadas na seguinte ordem matemática, segundo a sua densidade e sutileza:

- Primeira: Energia mecânica
- Segunda: Energia vital.
- Terceira: Energia psíquica.
- Quarta: Energia mental.
- Quinta: Energia da vontade.
- Sexta: Energia da Consciência.
- Sétima: Energia do Espírito Puro.

À máquina humana denomina-se organismo, porque está constituída por órgãos, células, moléculas, átomos e, por consequência disso, somos um organismo energético de tipos e subtipos de energias que se entrelaçam sem se confundir, cumprindo cada uma delas a sua finalidade. Tudo isso somos, organicamente.

Com respeito à Máquina Humana lemos do mestre Samael o seguinte:

*“Quando tratamos de imaginar de forma clara e precisa o resplandecente e alongado corpo do Sistema Solar, com todas as suas formosas formas e fios entrelaçados formados pelo traço maravilhoso dos mundos, vem então à nossa mente, em estado receptivo, a imagem vívida do organismo humano com os sistemas esquelético, linfático, arterial, nervoso, etc., que, sem dúvida, estão constituídos e reunidos de modo semelhante.*

*O sistema solar de Ors, este sistema no qual vivemos, nos move-mos e temos nossa existência, visto de longe, parece um homem caminhando através do inalterável infinito.*

*O microcosmo homem é, por sua vez, um sistema solar em miniatura, uma máquina maravilhosa com várias redes distribuidoras de energia em distintos graus de tensão.*

*A estrutura da máquina humana consta de sete ou oito sistemas, sustentados por uma armação esquelética formidável e reunidos em um todo sólido graças ao tecido conjuntivo.*

*A ciência médica já pôde verificar que todos estes sistemas do organismo humano estão devidamente unidos e harmonizados pelo Sol do organismo, o coração vivificante, do qual depende a existência do microcosmo homem.*

*Cada sistema orgânico abarca o corpo inteiro e sobre cada um reina soberana uma das glândulas de secreção interna. “Realmente, estas maravilhosas glândulas são verdadeiros microla-*

*boratórios colocados em lugares específicos, como reguladores e transformadores”.*

Uma máquina é um conjunto de funções mecânicas que reacionam sob um estímulo externo. A máquina humana, desafortunadamente, como qualquer outra máquina, se move sob os impulsos sutis do cosmos e isto inclui as impressões da vida, as quais afetam nosso modo de ser ou psicologia particular.

Somos, portanto, uma maquininha que capta e transforma energias cósmicas que logo adaptamos inconscientemente às camadas interiores da terra. O importante, em todo caso, é ser conscientes deste fenômeno natural. Este é precisamente o objetivo do trabalho que propõe o gnosticismo universal.

O conjunto da humanidade é um órgão da natureza, um órgão transformador de energias cósmicas, básico e necessário para o funcionamento de qualquer unidade planetária do espaço infinito.

Existir para os fins da natureza mecânica é absurdo. Utilizar de modo inteligente as radiações cósmicas da vida, para multiplicar a capacidade de ser, objetivamente, mais consciente, é o único sentido que possui a existência.

### Capítulo III

#### Quem sou?

Inicialmente somos em nosso mundo interior três elementos fundamentais, a saber: a Essência ou Consciência, o Ego-animal tal como se estuda nas escolas gnósticas de regeneração e a personalidade.

Existem muitos outros Elementos ou Partes do Ser afins à Consciência, que iremos estudando progressivamente ao longo deste trabalho.

**A Essência.** A Essência ou Consciência é a base de nossa organização psicológica, é o único elemento transcendental ou divinal que nos une à grande realidade cósmica.

Fazer crescer a Essência é o que se denomina **trabalho interior psicológico**. Isto é possível se lhe brindamos estas oportunidades que continuamente nos oferece a própria natureza; mas o normal é que não se realize tal trabalho.

Devemos saber que na Essência estão depositados os dados indispensáveis para a regeneração, a autorrealização íntima e a vivência objetiva de todos os aspectos científicos, artísticos, filosóficos e religiosos das grandes culturas.

Ser consciente é experimentar diretamente com a Essência, é dar-se conta objetivamente.

Ser consciente é sempre em relação com a mesma Essência. É revalorização íntima do que sabe a própria Essência, já que nada é ou pode ser fora de si mesma.

O ser consciente para a Essência é ascender, nela mesma, a níveis de integração com a vasta criação. Para a Essência isto é aperfeiçoar-se, cristalizar-se como Alma.

Portanto é definitivo que nem todas as Essências participem da universidade consciente, quer dizer ser consciente de como, onde e por que.

**O Ego animal.** O que é esse *eu* que em nosso espaço psicológico carregamos? Quando alguém se auto-observa psicologicamente, descobre que o eu é um conjunto de desejos, recordações, pensamentos, opiniões, conceitos, prejuízos, paixões, temores, etc.

Realmente, o *eu* de cada um é múltiplo, aparece sempre como muitos. Com isto queremos dizer que temos muitos *eus* e não somente um, como se supôs sempre.

Negar a *doutrina dos muitos eus* é fazer-se de tonto, pois de fato seria o cúmulo dos cúmulos negar as contradições íntimas que cada um de nós possui.

Os eus ou defeitos psicológicos são chamados, ademais, *agregados* porque não formam parte da Consciência ou Essência: pelo contrário os eus condicionam a própria Essência. Despertar a Consciência significa, portanto desintegrar aos distintos eus para lograr a total liberdade na criação.

Os eus são impressões que não foram transformadas conscientemente. O verdadeiramente real da vida são suas impressões. Saber transformar as impressões da vida é saber transformar-se a si mesmo. Já dissemos que podemos seguir com o crescimento da Essência, mas podemos também decrescer e submergir-nos no mais profundo sono da ignorância.

**A personalidade.** O ser humano nasce com a Essência, mas não nasce com a personalidade, esta é preciso criá-la.

Na Essência temos tudo o que nos é próprio; na personalidade de tudo o que é emprestado. Na personalidade temos os *valores* originados, por exemplo, de nossos pais, o que aprendemos na escola, na rua, etc.

A personalidade é somente um veículo de ação que foi necessário criar ou fabricar. A personalidade, portanto, pode estar a serviço dos eus, ou a serviço dos valores cósmicos da Essência.

**Quem sou?** Tudo depende de nosso modo de pensar, de nosso modo de sentir e de nosso modo de atuar.

Por primeiro será observar: em função de que pensamos, em função de que sentimos e em função de que atuamos...

Posso existir em função do Ego animal ou posso ser em relação à Essência ou Consciência. Melhor é *ser* que *existir*. O impessoal é ser e o pessoal é existir egoicamente.

Uma mente e um coração que pensa e sente de modo personalista é, portanto, egoísta, separatista, etc. Pensar e sentir que a existência das coisas e os seres em geral constituem um organismo ou sistema interdependente e inteligentemente coordenado é viver de um modo de ser impessoal.

Reiteramos novamente que a maior necessidade de cada indivíduo, de cada pessoa, é compreender a vida em sua forma integral, unitotal. Porque somente assim estamos em condições de poder resolver satisfatoriamente todos os nossos íntimos problemas psicológicos.

## **Capítulo IV**

### **O pensar psicológico**

Quando alguém aceita que possui uma psicologia própria e particular, e quando entende que não é uma pessoa, mas muitas; então inicia a se auto-observar, começa a pensar de um modo diferente: começa a pensar psicologicamente.

Para aprender a pensar psicologicamente é necessário compreender de forma íntegra o complexo problema da mente.

O cérebro é somente o instrumento utilizado pela mente, não é a mente. A mente é energética, sutil, pode durante o sono normal ou em certos estados hipnóticos ser independente da matéria, para ver e ouvir o que está acontecendo em outros lugares.

A mente possuiu muitas profundidades, regiões, terrenos subconscientes, esconderijos; mas o melhor é a Essência, a Consciência que está no centro.

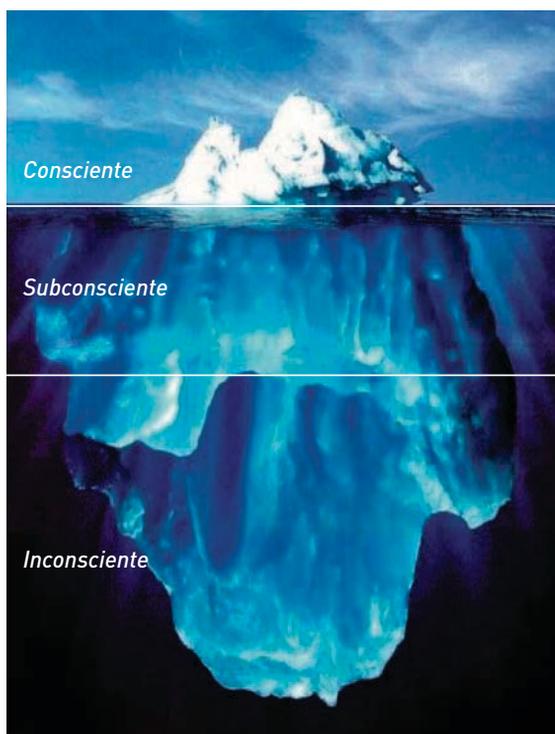
A mente pode ser o veículo de expressão da Consciência ou pode ser guarida do Ego-animal. Para servir a Consciência deverá tornar-se totalmente passiva, receptiva, íntegra e a isto se dá o nome de pensar psicologicamente.

A mente como guarida do Ego-animal é acumuladora e, portanto dependente do fator tempo, escrava do passado e inquieta pelo futuro; ausente no presente. Daí nascerá o mal gosto de comparar. Por exemplo: quem contempla um belo pôr do Sol e o compara com outro, não sabe realmente compreender a beleza que tem ante seus olhos.

Diz-se que a mente é o matador do real, do verdadeiro e se deve compreender isto no sentido de uma mente positiva, ativa, reacionária.

A mente dividida pelas comparações, a mente escrava do dualismo, dificulta a ação da Consciência. Quando o dualismo acaba, quando a mente se torna íntegra, serena, quieta, profunda, quando já não compara, então desperta a Essência, a Consciência e esse deve ser o objetivo do pensar psicológico.

Uma mente serena se tornará muito mais dinâmica, pois dará oportunidade aos sete tipos básicos de energias que circulam por toda a máquina humana.



## **Capítulo V**

### **Centros energéticos**

São sete os centros energéticos da transformação da energia vital, os quais foram denominados de modo diferente por aqueles povos que estudaram ao cosmos-homem como a imagem de seu próprio criador.

Sete chakras, lótus, rodas, rosas, igrejas, sentidos, planetas, plexos, glândulas, etc., etc., que se correspondem com os tipos de energias vitais que circulam por toda a natureza.

Os centros energéticos ou chakras tem a sua correspondência nos cinco cilindros da máquina humana (intelecto, movimento, instinto, emoção e sexo).

O estudo de cada centro energético nos levará a um maior entendimento de nossa psicologia particular, já que qualquer energia tem seu próprio caráter e sua correspondência com a mesma natureza, da qual somos filhos.

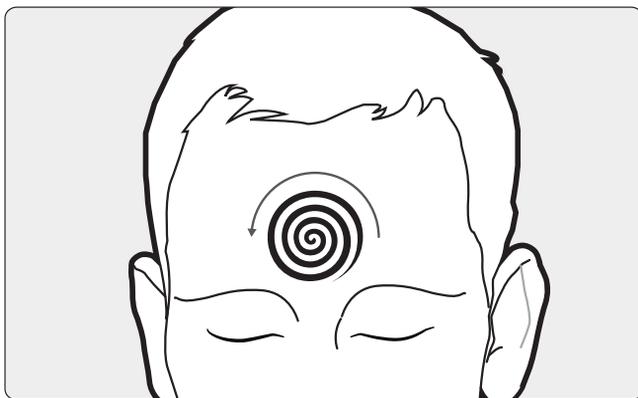
Os chakras são centros psíquicos que não podem ser descritos plenamente desde um ponto de vista materialista. Os chakras são centros de atividade de uma força sutil chamada Prana.

Prana é a soma total da energia manifestada no universo. Prana é vibração, movimento elétrico, luz e calor, magnetismo universal, vida. Prana é a soma total das forças latentes ocultas no homem e que se encontram em todas as partes ao seu redor.

O Prana e os centros energéticos estão intimamente relacionados. O Prana entra no organismo através dos chakras e logo passa ao interior das glândulas de secreção interna mediante suas distintas modificações. Intensifica seu trabalho nesses minús-

culos laboratórios endócrinos transformando-se em hormônios, em genes e cromossomas que mais tarde vem a transformar-se em espermatozoides. O Prana entra no organismo, mas não torna a sair dele.

Através do que comemos, respiramos e pensamos, o Prana penetra no organismo; a qualidade de transformação dependerá do próprio trabalho interior. A função de cada centro energético ou chakra permitirá à Essência ou Consciência crescer ou decrescer. Agora compreenderemos o verdadeiro sentido daquela frase do evangelho: *“Nem só de pão vive o homem”*.



*Sentido de giro dos chakras*

## Capítulo VI

### A psicologia através dos chakras

Para saber é necessário estudar, para compreender devemos inquirir, investigar, reflexionar e assim poderemos penetrar objetivamente no fundo daquilo que tanto anelamos conhecer.

Os instrumentos psíquicos da investigação científica, filosófica, artística e mística, são em um primeiro nível os sentidos ordinários, em outros níveis superiores são a mente, a emoção superior e a Consciência superlativa.

Obviamente que a informação dos cinco sentidos da percepção externa, que já são em si mesmos defeituosos, são insuficientes para um estudo psicológico de nós mesmos. Para conhecer a nossa psicologia particular, requer-se uma modificação total da maneira como normalmente se utilizam os sentidos e a mente.

Dizemos os sentidos e a mente, mas também poderíamos dizer a mente e os sentidos já que ambos se condicionam subjetivamente em relação com o chamado mundo das formas, espaço e tempo.

Em matéria de conhecimento de si mesmo, necessitamos ser matemáticos na investigação, exatos na experimentação, se é que realmente anelamos chegar à verdade desta questão. Exteriorização ou extroversão é Mente Exterior ou Sensual, porque é escrava dos sentidos. Com esta forma de manejar a mente nos afastamos da Essência ou Consciência. Interiorização ou introversão é Mente Interior e este é o veículo de expressão da Consciência.

A Mente Sensual ou externa torna a Consciência escrava dos sentidos e das suas impressões subjetivas. As impressões pas-

sam pelos sentidos como sensações e chocam-se com a mente exteriorizada, para converterem-se em memória, recordação ou percepção externa. Define-se uma percepção como a memória de várias sensações. Mas estas sensações e percepções, não chegam a tocar a Consciência.

Dissemos no capítulo III deste trabalho que na Essência ou Consciência está a base de nossa organização psicológica. Que esta é o único elemento transcendental e divinal que nos une à Grande Realidade, o Ser Absoluto. Agora podemos incluir, ademais, que se não interiorizamos a mente em relação à Consciência, cada vez mais, nos submergiremos no profundo sono hipnótico e nos auto-enganaremos pensando, com a mente sensual, que estamos despertando a novos e surpreendentes conhecimentos da vida terrenal.

Fazer-se Consciente de si mesmo é compreender a vida terrenal e esta se fundamenta no mundo das sensações e satisfações. Existem variadas formas de sensações, segundo o sentido que as experimente, mas sempre serão satisfações agradáveis e desagradáveis. Desde este ponto de vista, da mente exterior, a vida se define como intensos prazeres e terríveis dores.

Conforme for o prazer, assim será a dor. E é desta maneira como transcorre a vida do homem ou da mulher comum, sem nenhuma transcendência para a Consciência, que é a que necessita conhecer, compreender e crescer, até chegar a vibrar com a Verdade Absoluta desta imensa criação.

Se compreendermos a necessidade de darmos melhores e maiores oportunidades à Consciência, devemos dar então um passo para dentro, para cima e assim poder unir os sentidos com a mente e esta com a Consciência. Este elo perdido existe na mesma mente, não é alheio a esta, se chama Emoção Superior.

Aprender a sentir com a mente e aprender a pensar com o coração, definiria claramente e em poucas palavras, o funcionamento da mente interior. Mas alguns dados a mais nos permitirão ter uma maior compreensão, nesta questão tão importante.

A Consciência é a verdadeira organizadora da Mente, já que primeiro existiu a Consciência e depois veio a Mente. Primeiramente, em todas as coisas, está a energia altamente vibratória da Consciência Superlativa do Ser e a Mente foi uma consequência desta atividade. O Mundo sem forma, nem movimento é o Espírito Puro e o Mundo das formas e dos movimentos, no espaço-tempo da natureza, é a Mente Universal.

*“É necessário saber que antes que este universo energético se manifestasse como movimento e forma, ele já existia como um projeto na região denominada Espaço Abstrato Absoluto ou Região do zero radical e sobre esta região se diz que não tem nem princípio nem fim. Sempre existiu. Então, este universo onde vivemos, sua energia não tinha movimento, nem sua matéria forma”.*

Isto, o ignora a Mente Sensual e é assim que podemos compreender suas reações mecânicas frente às impressões que continuamente recebe. Ensiná-la a transcender seu estado exclusivamente externo: é para isso que denominamos este capítulo IV, *O pensar psicológico*. Para aprender a pensar psicologicamente é necessário compreender de forma íntegra o complexo problema da mente.

Uma mente serena se tornaria muito mais dinâmica, pois daria espaço aos sete tipos básicos de energia que circulam pela máquina humana e por nossa anatomia oculta.

Identificada a Mente com a Consciência, seria possível fazer um estudo entre os sete centros da Máquina Humana e os sete tipos básicos de energia que continuamente recebemos através dos sete chakras fundamentais de nossa Anatomia Oculta.

Tal como a vida se nos apresenta, não será fácil conhecer-nos a si mesmos, se não apelarmos ao poderoso Sentido da Auto-observação, que é a capacidade que tem a Consciência de dividir-se entre observador e observado. O observado são nossas reações psicológicas e quem observa é a Consciência.

Ver-se, a si mesmo, com os sentidos ordinários, é relativamente fácil. Olhar-se, a si mesmo, de modo psicológico, de corpo inteiro e em todos os níveis da mente, é mais difícil, requer um processo didático, ordenado e gradual no qual a Mente, a Emoção Superior e a Consciência realizam um trabalho uníssono.

Definitivamente, a diferença entre a Mente Sensual e a Mente Interior se encontra na chamada Emoção Superior, que como dissemos é o elo entre o exterior da vida e o interior da existência.

O que sabemos sobre a vida exterior se deve aos sentidos e à mente. O que podemos saber sobre a existência interior, dependerá dos sentidos internos da Consciência (os Chakras) e da Mente Interior, disto não há a menor dúvida, considerando que existem sentidos de percepção externa e sentidos de percepção interna.

*O externo da Mente é o que se aparta da Consciência; o interno da Mente é o que se aproxima gradualmente da Essência ou Consciência de todas as coisas.*

Assim como o mundo externo nos exige um grau de atenção ou concentração, os Mundos Internos nos reclamam um grau de concentração determinado e este pode crescer de um modo progressivo segundo nossa capacidade.

Nas palavras do V.M. Samael Aun Weor, podemos ler a este respeito:

*“Assim como a vida representa um processo de gradual e sempre mais completa exteriorização ou extroversão, igualmente a morte*

*do Ego (animal) é um processo de interiorização gradativa em que a consciência individual, a essência pura, se despoja lentamente de suas inúteis vestiduras, igual que Ishtar em seu simbólico descenso, até ficar inteiramente desnuda e desperta em si mesma ante a Grande Realidade da vida livre em seu movimento”.*

A mente interior é o resultado de um acoplamento vibratório entre a mente e sua fase emocional. A muitos surpreenderá a ideia ou conceito da emoção na mente e, no entanto, a ideia do embotamento na mente lhes parece mais normal. É bom saber que existem emoções inferiores e emoções superiores, que uma emoção é um tipo de energia unida à ação e à vontade.

Explicamos no princípio deste trabalho que pelo organismo do bípede tricerebrado circulam diferentes tipos de energias, fundamentalmente sete, e que estas possuem seu centro de gravidade em algum centro específico da Máquina Humana e que existe ainda uma íntima relação com os sete centros energéticos da transformação da energia ou chakras e que, portanto, somos um organismo energético com tipos e subtipos de energias que se inter-relacionam harmoniosamente sem se confundirem em suas funções. Agora compreenderemos melhor a relação entre a mente e a emoção, que isto é possível mediante a ação da Consciência, a qual está contida primariamente em todas as energias e a diferença dela com as outras energias é seu alto grau vibratório.

Concentração no interior de nossa vida psíquica e com a ajuda da imaginação, é a primeira fase para começar a abrir a mente Interior.

Meditação Reflexiva sobre aquele interior no que estamos concentrados é o segundo passo. O objeto da concentração deve ser desmembrado ou despojado em todas as suas partes possíveis. Compreendida a origem da sua natureza, nos identificaremos

mais na essência desta, e assim poderemos subir rapidamente à terceira fase, a Suprema Adoração.

Em contemplação serena da mente, até o interior de algo que sempre parecia exterior, penetramos neste estado chamado de Suprema Adoração, a última fase da Interiorização. Ter-se-á compreendido que em tudo existe um princípio e um fim, que mais além, a Consciência daquilo permanece belamente imutável e que esta se enriquece contemplando-se nas imagens das formas, deste imenso espelho chamado Criação.

A compreensão de si mesmo e por consequência das coisas, nos desperta a alegria de uma emoção superior, que por sua vez e por frequência conectamos com a Consciência, a qual nos revelará a verdade absoluta daquilo que foi capturado, apreendido.

*“Concentração profunda; Meditação perfeita e Suprema Adoração são os três passos básicos para a abertura da Mente Interior e com ela poderemos estudar este tema que chamamos A Oculta Psicologia dos Chakras e a Interiorização Gnóstica”.*

Antes de passar ao estudo ordenado de cada um dos sete chakras, nos deteremos um momento em algumas explicações prévias que nos permitirão estar mais bem informados, sobre o que é em si mesmo, um destes Centros Energéticos da Transformação dessa substância básica de todas as coisas e denominada pelos orientais da Ásia, Prana.

## Os Chakras

Já foi dito no capítulo V deste livro que são sete os centros energéticos da transformação da energia vital chamada *prana*, mesmo que se tenha a informação gnóstica da existência de outros centros energéticos, não menos importantes e cujas funções são também a de proporcionar vitalidade orgânica e a possibilidade para a Consciência de manifestar-se nas distintas dimensões do cosmos.

Os chakras são em formato de vórtices, os centros por onde entra o Prana no organismo. Mas, o que é o Prana? Prana é um termo orientalista que designa a sexta força fundamental da criação, partindo da base que afirma que Deus é o sétimo poder do universo. Então, o Prana é o que se chama o Sopro de Deus e que provoca nos organismos, as manifestações vitais...

Prana é a energia cósmica. Prana é vibração, movimento elétrico, luz e calor, magnetismo universal, vida. Prana é a vida que palpita em cada átomo e em cada Sol.

O Prana está relacionado com a mente; mediante ela se vincula à vontade, à alma individual e mediante esta se vincula ao Supremo Ser.

Prana é a soma total das forças latentes ocultas no homem e na mulher e que se encontra em todas as partes, rodeando-nos.

O local do Prana é o coração. Existe, especificamente, um só Prana, mas este realiza múltiplas funções.

O sábio escritor Waldemar disse textualmente em uma de suas obras: *“Prana, a sexta força fundamental, não só surte efeito nos homens, senão que é o princípio vital de todo o ser existente no universo”*.

No esoterismo gnóstico, o Prana é crístico. Se pensarmos na sexta força do universo, o Sopro de Deus, compreenderemos tal afirmação. O Cristo Cósmico é o Logos solar. A energia solar vem do Cristo Cósmico. O Prana Crístico faz com que cresça a espiga do trigo e no grão, fica armazenada essa substância Crística, pronta para ser devorada.

Agora que estamos informados do valor substancial do Prana, como alimento vital e espiritual, continuemos a explicação dos Chakras.

Em matéria de literatura esotérica e ocultista, existe abundante informação sobre os chakras, vórtices, lótus, igrejas, flores ou centros energéticos da espinha dorsal e quem sabe o mais importante é encontrar seu modo prático de aplicação que esteja ao alcance dos aspirantes ao estudo de si mesmo.

O Swami Sivananda<sup>28</sup> nos disse, por exemplo: *“Os chakras estão no corpo astral, ainda depois da morte. Todos eles possuem seus correspondentes centros na medula espinhal e nos plexos nervosos do corpo físico. Cada chakra exerce controle e função sobre um centro em particular no corpo físico”*.

A Yoga, em geral, afirma que o raja-yoga, chamado também Yoga Real ou o Rei dos Yogas, por reunir-se nela uma síntese de todas as Yogas, é onde podemos encontrar um estudo completo, teórico-prático, do desenvolvimento positivo dos chakras, discos ou rodas magnéticas e através dessa via, recorrer um sendeiro de oito estações: (Yama. Niyama. Âsana. Prânâyâma. Pratyâhâra. Dhâranâ. Dhyâna. Samâdhi<sup>29</sup>.) e assim realizar um trabalho completo de Interiorização.

Enquanto o livro mais estudado sobre Os Chakras, no ocidente, escrito pelo mestre C.W. Leadbeater, lemos: *“Os chakras ou cen-*

---

28 Sri Swami Sivananda (chamado anteriormente Kuppuswami)... (Ver anexo)

29 Yama: “controle, ética” atitude a respeito do que nos rodeia;... (Ver anexo)

*tros de força são pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia de um a outro veículo ou corpo do homem. Aquele que possua um pequeno grau de clarividência os pode ver facilmente no duplo etéreo, em cuja superfície aparecem em forma de depressões semelhantes a pratinhos ou vórtices e quando estejam totalmente desenvolvidos assemelham-se a círculos de uns cinco centímetros de diâmetro que brilham palidamente no homem vulgar, mas que ao excitar-se vividamente, aumentam de tamanho e se lhes vê como refulgentes e ofuscantes torvelinhos como se fossem pequenos sóis.*

Chang-Chen-Chí, o autor do livro “A Prática do Zen”, nos disse em alguns parágrafos referentes à concentração nos Chakras, o seguinte: “Concentrar a atenção em um objeto que está frente a nós é menos efetivo, que concentrar a mente em determinado ponto dentro do corpo. Fixar a atenção em qualquer ponto interior do corpo produzirá resultados extraordinários espetaculares. Uma determinada experiência psíquica se produzirá ao concentrar-se em um centro específico do corpo. Por exemplo, a concentração em um ponto entre as sobrancelhas produzirá a experiência da **luz** e a concentração no umbigo a experiência da **beatitude**. Quando a concentração se faz sobre o centro do coração, as forças positivas e negativas do corpo se unirão prontamente e com o tempo, produzirão o **vazio iluminador**, ou a experiência do **vazio beatífico**. Os que seguem ao tantrismo sustentam que cada um dos sete centros principais (Chakras) do corpo possuem funções especiais e aplicações preferenciais”.

O autor do livro: os chakras, Centros Energéticos da Transformação, Harish Johari, nos disse: “Os chakras são centros psíquicos do corpo que estão em atividade em todo momento, não importando se temos consciência deles ou não. A energia percorre os chakras produzindo diferentes estados psíquicos. A ciência biológica moderna explica isto como as mudanças químicas produzidas pelas glândulas endócrinas...”

Todos estes autores escreveram verdadeiros tratados e poucos nos ensinam uma técnica prática, simples, para adentrar-nos nos sentidos de percepção interior e a partir daí autoconhecer-nos, autoeducar-nos.

Considerando o estudo dos chakras em três níveis ou graus, à maneira das escolas herméticas: o aprendiz, o companheiro e o mestre, podemos então abordar no nível de aprendiz o estudo psicológico destes centros e é ali onde se espera que esta pequena obra cumpra com o seu objetivo. É precisamente a purificação, o primeiro degrau do conhecimento transcendental.

Após a purificação, vem a iluminação. Não é possível esta, sem a purificação ou transformação psicológica. A iluminação é o resultado de trabalhos simultâneos com a purificação interior, para isso é necessário ter uma compreensão dos autênticos valores do Ser-Interior, porque é a partir da Consciência do Ser-Interior como se inicia este trabalho sobre si mesmo.

A segunda parte deste livro se ocupará, precisamente, em fazer uma análise doutrinária gnóstica que nos introduzirá na filosofia da Interiorização, para que assim se possa precisar a ordem didática que temos de seguir na realização ou cristalização dos valores do Ser na Alma. E quanto à Iluminação, diremos que existem graus e graus de Consciência. E será através da Iniciação esotérica, como a Consciência poderá passar ao nível hermético de companheiro. O Iluminado acendeu suas sete lâmpadas internas, quer dizer, foram iluminadas as suas Sete Igrejas. Na obra esotérica, intitulada *As Chaves do Reino Interno*, escrita pelo Dr. Jorge Adoum (mago Jefa), pode-se ler isto: *“O objeto da Iniciação é o desenvolvimento dos sete centros magnéticos chamados sete Igrejas ou sete anjos. O Iniciado, por meio da aspiração, respiração e concentração pode produzir o espaço em sua coluna vertebral para que a energia criadora vá abrindo os sete selos da Revelação de São João, até que o seu corpo chegue a converter-se na Cidade Santa que descendeu do céu.*

*O corpo do homem é o verdadeiro livro do qual fala São João, ainda que não tenha folhas de papel, nem linhas escritas com tinta. Dentro deste livro humano estão escritas as coisas passadas, presentes e futuras. O livro de Sete selos é o corpo humano e é o iniciado que deve abri-los em sua coluna espinhal”.*

O procedimento alquimista para transmutar o chumbo da personalidade no ouro do espírito pertence a outro tratado, por agora nos limitaremos a dizer que o Cordeiro dos Cristãos é a Kundalini dos Indostânicos e esta a encontramos latente na Energia Criadora.

Ao chegar a este nível, deste capítulo, poderemos perceber uma clara diferença entre os aprendizes e companheiros deste sendeiro. Em primeiro grau encontramos os ensinamentos do Jardim de Infância, em segundo grau as Escolas Gnósticas de Regeneração, com um conhecimento definido do Esoterismo Crístico-Budhista. Destas escolas nasceram os Grandes Mestres da Humanidade, os Perfeitos do Ser e do Saber. E é assim como se completam os três graus do hermetismo: Purificação, Iluminação e Perfeição. Aprendizes, Companheiros e Mestres.

Caro leitor, este é o ensinamento do primeiro degrau. Que esteja presente uma Concentração profunda, uma Meditação perfeita e uma Suprema Adoração, em todo aquele em que palpita o Amor e a sabedoria de Deus.

## MÛLADHÂRA



- *Significado do nome:* Fundação.
- *Localização:* Plexo coccígeo ou pélvico; região entre o ânus e os genitais; a base da coluna; as três primeiras vértebras.
- *Elemento:* Terra.
- *Aspectos:* Alimento e abrigo.
- *Sentido predominante:* Olfato.
- *Órgão sensorial:* Nariz
- *Vogal fundamental:* “S” sssss...
- *Mantram:* DIS, DAS, DOS.
- *Pétalas:* Quatro.
- *Relação com a máquina humana:* Centro instintivo.
- *Forma do elemento:* Quadrado.
- *Defeito psicológico predominante:* A cobiça.
- *Reflexão:* “Ser é melhor que existir”.

O real da vida são suas impressões, sensações e percepções; sem estas a vida seria morte. Viver não é tudo, existe algo mais. Tomar a vida como um fim é um absurdo, pois esta é demasiada finita. Em verdade a vida é um meio para poder compreender a totalidade da existência que continua palpitando para além de onde termina a vida.

A Essência em sua origem é cósmica, divinal e por consequência feliz, mas sem Consciência de sua própria natureza inocente e feliz. Fazer “*Consciência de si*” é seu maior anelo e para isso a terra será sua primeira prova.

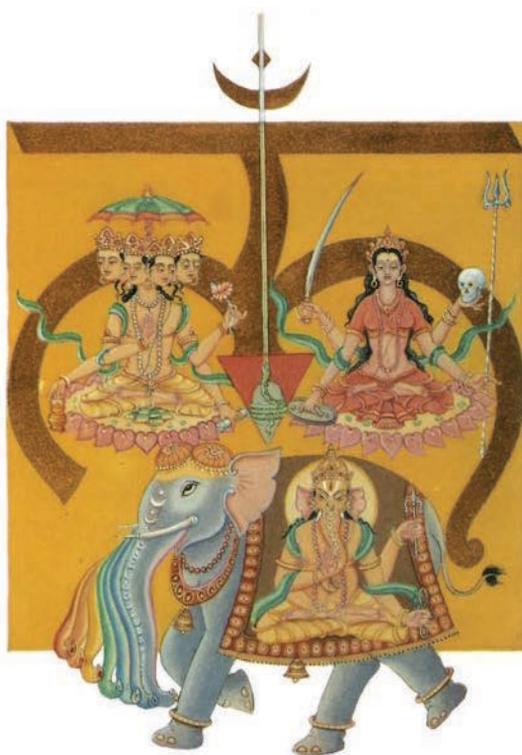
O “*centro energético mûladhâra*” ou chakra fundamental representa a mãe-terra que receberá a Essência primigênia, a qual deverá vestir-se com os diversos trajes que lhe proporcionará nos reinos mineral, vegetal, animal e humano; tudo sob a influência cósmica desse grande ventre zodiacal.

Aprenderá, a Essência, a contemplar-se intimamente na natureza terrenal condicionada por todo tipo de formas transitórias. Formará uma memória de novas e estranhas sensações que lhe permitirá saber mais de si mesma e de sua inter-relação cósmica, mas poderia ficar atada ao seu próprio saber. Este é um preço que se tem que pagar inevitavelmente, pois não existe outra via. A experiência terrenal desperta ocultos níveis de perfeição e é o que significa “*Consciência de si*” ou “*conhecimento de si mesmo*”.

O elemento terra é o princípio e o fim do caminho, é um lugar para esperar serenamente ou um permanente campo de batalha. Por isso este centro energético abarca os planos da gênese, a ilusão, a cólera, a cobiça, o engano, a avareza, a sensualidade, a impaciência, etc., e a partir daí pode-se conquistar o plano superior da luz, o despertar, a serenidade e doçura, a cooperação, a sinceridade, a espiritualidade, etc.

O chakra mûladhâra representa a manifestação da Consciência individual na forma humana, quer dizer, o nascimento físico. Se uma pessoa com as mandíbulas apertadas e os punhos fechados se nega a viver de acordo com as leis naturais que regem seu corpo, criará um karma, ou um enredo no mundo. Seus órgãos dos sentidos e o trabalho só servirão para trazer confusão e dor em troca da gratificação temporal. Quando uma pessoa começa a atuar em harmonia com as leis naturais, já não gastará a energia nem poluirá sua Consciência sensorial permitindo-se coisas excessivas. Essa pessoa atuará sabiamente e com moderação.

Com o despertar dos chakras, mediante a disciplina interior, virá um aumento das características psíquicas.



Detalhe ilustração chakra mûladhâra - Harish Johari



### **Meditação sobre o chakra**

*“As características do mundo mudam quando muda o aparato psíquico. O desenvolvimento dos chakras faz com que o mundo mude para o iniciado. Com o desenvolvimento dos chakras eliminamos de nossa mente os elementos subjetivos das percepções. Subjetivo é o que não tem realidade. Objetivo é o espiritual, o real.”*

*Samael Aun Weor*

Meditar sobre o chakra mûladhâra compreende vários aspectos: quietude mental para obter concentração; imaginação para visualizar a inter-relação entre a mãe-terra e o chakra; reflexão íntima para estudar e compreender a psicologia do elemento terra.

De acordo com a teoria básica da mente e do Prana, se um homem pode controlar sua respiração, também pode controlar sua mente.

E quanto à imaginação, diremos que possui dois polos: um receptor e outro projetor. Uma coisa é receber uma imagem e outra coisa é projetar a imagem criada por nosso entendimento. Somente com a mente quieta, pode-se diferenciar estes dois polos.

A carne e os ossos representam nossa terra filosofal, que se corresponde na natureza com as areias do mar, pedras, rochas, montanhas, cordilheiras, continentes, etc.

Posto que o chakra básico trata da questão do fundamento do universo terrestre e da compreensão da dimensão física, devemos então no psicológico fazer um estudo sobre nosso modo de pensar, sentir e atuar com respeito às nossas sensações da vida terrenal.

A cobiça, o medo, o engano, a sensualidade, a impaciência, a preguiça, a gula, etc., constituem uma parte da natureza psicológica deste chakra. Com respeito à prova esotérica do elemento terra nos diz o Mestre Samael: *“Nós temos que aprender a tirar partido das piores adversidades. As piores adversidades nos brindam as melhores oportunidades. Devemos aprender a sorrir diante das adversidades, essa é a Lei. Aqueles que sucumbem de dor ante as adversidades da existência, não podem passar vitoriosos pela prova da terra. O candidato, nos mundos superiores, se vê entre duas enormes montanhas que se fecham ameaçadoras. Se o candidato grita horrorizado, regressa ao corpo físico fracassado. Se é sereno, sai vitorioso e é recebido no Salão dos Meninos com grande festa e imensa alegria”.*

Somente compreendendo os cinco tipos básicos de sensações é que se pode transformar o desejo particular deste centro. Os cinco tipos de sensações são: visuais, auditivas, olfativas, gustativas e de tato. Enquanto se faz a reflexão, vocalizar-se-á a letra fundamental deste centro: S sssss...

## SVADHISTHÂNA



- *Significado do nome:* Lugar onde mora o ser.
- *Localização:* Plexo prostático ou ovárico; genitais.
- *Elemento:* Água.
- *Aspectos:* Procriação, família, comunicação, fantasia. O elemento terra do chakra mûladhâra se dissolve com o elemento água do chakra svadhisthâna. A inspiração de criar começa neste chakra.
- *Sentido predominante:* Gosto.
- *Órgão sensorial:* Língua.
- *Vogal fundamental:* “M” mmmmm...
- *Mantram:* BHUVAR.
- *Pétalas:* Seis.
- *Relação com a máquina humana:* Centro sexual.
- *Forma do elemento:* Círculo.

- *Defeito psicológico predominante:* A luxúria.
- *Reflexão:* “A palavra é sexual”.

*“As gônadas da mulher são os ovários, os peitos e o útero e as do homem os testículos, o pênis e a glândula prostática.”*

*“Estas são as glândulas generativas, reprodutoras, ou endócrinas sexuais, nas quais se encontra a salvação ou a condenação do homem”.*

Samael Aun Weor

O chakra svadhishthâna é o centro da procriação, que está diretamente relacionado com a Lua. Obviamente, a Lua tem um grande papel na economia orgânica do nosso mundo Terra. Sabemos o papel que tem em relação com as altas e baixas marés.

O elemento água é a essência da vida. Três quartos da Terra estão cobertos de água. Três quartos do peso corporal de uma pessoa são água. A Lua afeta às pessoas em forma de “*marés emocionais*”. A mulher tem um ciclo mensal que está sincronizado com o ciclo lunar.

Nós temos o mar em nossas glândulas sexuais. Em nossas águas seminais guarda-se o mistério da vida. O sêmen é a água pura da vida, é a água de tudo o que existe, é a água do Gênese. A matéria prima da Grande Obra é o sêmen cristônico.

As águas do Gênese estão governadas pelos raios da Lua e pelos Deuses Elementais das águas.

O que bebe dessa água de vida eterna nunca mais terá sede e os rios de água pura manarão de seu ventre.

O elemento água tem o caráter da comunicação e da criatividade; assim como o elemento terra é o embasamento ou fundamento de tudo aquilo que é dinâmico.

Este segundo chakra dá-nos a capacidade de manejar a energia criadora, tanto no físico como no psíquico para, a partir daí, podermos nos relacionar com o corpo planetário (corpo físico), com o planeta terra (mundo exterior) e com nós mesmos (a Consciência).

Lamentavelmente este centro energético está condicionado pela mente e pelo Ego-animal através da lascívia, da luxúria, dos ciúmes possessivos, do veneno da inveja, dos sentimentos de culpabilidade e em geral todo tipo de perversão instintiva que nos impede de ter uma comunicação com os três mundos de relações.



*Detalhe ilustração chakra svadhistâna - Harish Johari*



## Meditação sobre o chakra

*“Inquestionavelmente necessitamos estabelecer relações corretas não só com nosso corpo planetário (corpo físico), e com o mundo exterior, senão também com cada uma das Partes de nosso próprio Ser.”*

*Samael Aun Weor*

Meditar sobre o chakra svadhisthâna é restabelecer comunicação com o fluido da vida e, conseqüentemente, negarmos a separatividade na mente e no sentimento, que tanta influência pode ter sobre os centros energéticos da transformação.

A falta de criatividade é uma consequência da má comunicação com os três mundos de relações e a respeito disso podemos reflexionar do mestre Samael o seguinte:

*“O mundo das relações possui três aspectos, muito diferentes, que em forma precisa necessitamos aclarar.*

*Primeiro: Estamos relacionados com o corpo planetário, quer dizer, com o corpo físico.*

*Segundo: Vivemos no planeta Terra e, por consequência lógica, estamos relacionados com o mundo exterior e com as questões que atingem a todos nós: familiares, negócios, dinheiro, questões de ofício, profissão, política, etc., etc., etc.*

*Terceiro: A relação do homem com si mesmo. Para a maioria das pessoas este tipo de relação não tem a menor importância.”*

*Tratado de Psicologia Revolucionária*

Assim como o chakra mûladhâra se relaciona com o sentido do olfato, o chakra svadhisthâna está em correspondência com o

sentido do gosto e o órgão sensorial deste é a língua. Existe, portanto, uma íntima comunicação entre as glândulas sexuais e a laringe criadora; com a garganta e a língua se fecunda e gesta a palavra, que é o meio fundamental da comunicação.

Diz-se que quando o menino chega à idade de 14 anos, sua voz se transforma na voz de um homem. Dita transformação se deve a que entram em atividade as glândulas sexuais.

Meditar neste chakra é fazer Consciência, dar-se conta e compreender, a importância do mundo da comunicação: Para isso devemos descobrir nossas limitações, procurando transcender desejos inferiores, que devem transformar-se em anelos de expansão da Consciência.

O que é o corpo físico para a Consciência, é a Consciência para o Ser Interior. As relações autênticas começam com si mesmo, quer dizer com o Ser.

Sem o terceiro tipo de relações (a relação do homem com si mesmo), não pode haver integração com as diversas partes da vida. O Ser é uma constante do conhecimento autêntico que jamais se deverá excluir.

Durante a prática com este chakra, imaginar-se-á o corpo físico intercomunicado por uma infinita rede de condutos energéticos (“*nadis*”) que na forma de rios, lagos, mares e oceanos, comunicam e distribuem a essência vital do chakra svadhsthâna. Continuar-se-á a prática imaginando-se que a energia vital entra para relacionar-se com o mundo exterior (de dentro para fora e de fora para nosso Ser Interior) em um fluxo e refluxo contínuo, como o da força centrífuga e centrípeta.

Não ter comunicação, imitar por medo e desejar sem amor é obstaculizar a função do chakra svadhsthâna; é como interromper nosso próprio ciclo hidrológico; é contaminar-nos e dese-

equilibrar-nos em nosso **sistema ecológico**. Fazer-se Consciente destas coisas é, por consequência, uma descontaminação muito particular, a qual por extensão terá um efeito naquilo do qual formamos parte.

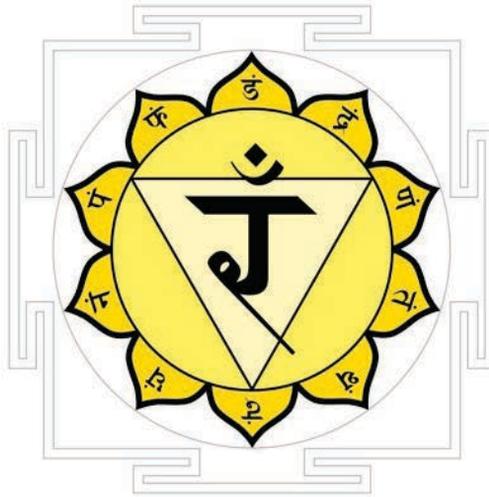
A letra **M** é o som fundamental deste centro energético. Vocalizar o “M” (mmmmm...) é fazer vibrar a energia estancada para fazê-la circular novamente. Para diferenciar ou separar a energia sutil da densamente acumulada pelo desejo egoísta, deveremos reflexionar, discernir e compreender, entre ser parte integrante do absoluto ou existir separado relativamente deste grande sistema cósmico.

Para terminar o estudo psicológico do segundo chakra diremos que existe uma íntima relação entre o chakra svadhistâna e a prova iniciática com o elemento água:

*“A grande prova da água é realmente terrível. O candidato é lançado no oceano e acredita que está se afogando. Aqueles que não sabem adaptar-se a todas as variadas condições sociais da vida; aqueles que não sabem viver entre os pobres; aqueles que depois de naufragar no oceano da vida recusam a luta e preferem morrer; esses, os débeis, fracassam inevitavelmente na prova da água. Os vitoriosos são recebidos no Salão dos Meninos (iniciados) com festas cósmicas.”*

Samael Aun Weor

## MANIPÛRA



- *Significado do nome:* A cidade das gemas.
- *Localização:* Plexo solar; umbigo.
- *Elemento:* Fogo.
- *Aspectos:* Personalidade, forma, visão, cor.
- *Sentido predominante:* Vista.
- *Órgão sensorial:* Olhos.
- *Vogal fundamental:* “U” uuuuu...
- *Mantram:* RAM
- *Pétalas:* Dez.
- *Relação com a máquina humana:* Centro emocional inferior.
- *Forma do elemento:* Triângulo.
- *Defeito psicológico predominante:* A ira ou cólera.
- *Reflexão:* “Há que saber ser pacientes, há que saber ser serenos”.

O plexo solar é o terceiro chakra, a sede do fogo dentro do corpo. O triângulo invertido é a figura que o representa, um fogo descendente capaz de transformar ou devorar a tudo e que no físico é vital para a digestão e assimilação dos alimentos, para proporcionar ao corpo celular a energia necessária para a sobrevivência.

O terceiro centro é, no psicológico, o cérebro das emoções. Diz-nos o Mestre Samael, em relação a isto, o seguinte:

*“Nós temos uma verdadeira estação telefônica estabelecida dentro do organismo humano. O centro receptor é o centro umbilical, o cérebro das emoções que logo passam ao cérebro, onde esses pensamentos se nos fazem conscientes.”*

Para maior compreensão do exposto anteriormente, observe-se atentamente às distintas reações do plexo umbilical frente às distintas impressões que ali chegam, através dos sentidos; especialmente as sensações visuais. Sem o temor de equivocarmos, podemos afirmar que, em grande parte, ali está o assento mais importante da personalidade humana, dado que esta é essencialmente externa, superficial.

Ter a oportunidade de transformar de uma maneira plenamente consciente as impressões que chegam ao plexo solar, é poder transcender a vida do externo ao interno, até cristalizar de modo superior em Alma.

Mas, estudemos de um modo mais profundo este centro energético da transformação. O maior de todos os plexos é o umbilical, ali se tem, portanto, a maior concentração de sangue (este é fogo e vida). É ali onde temos nossa fonte de calor e de nossa vontade de ação. Já sabemos que o Sol nos faz sentir bem. Ele é a causa do movimento, vibração, som, cor, odor e sabor. De igual maneira o plexo solar constitui para o organismo um Sol vitalizador de nossa existência; daí a importância de seu estudo. A digestão e

o caráter se correspondem muito bem neste centro. Transformar as impressões é transformar conscientemente os alimentos e seu efeito se verá na saúde física e psíquica.

O fogo do chakra manipuladora molda, nos primeiros anos de vida, o tipo de caráter de nossa personalidade, podendo ser esta, veículo do espiritual ou do instintivamente animal. Podemos dizer que em nosso ventre se gesta nosso mesmíssimo destino.

O terceiro chakra tem o mesmo simbolismo e significado da “*Matriz da natureza*”. Já sabemos que a matriz da mulher é a tumba da Alma e sua ressurreição à nova vida. Alegoricamente é a arca de Noé, na qual se conservam os seres vivos necessários para voltar a povoar a terra. É também a Câmara do Rei, na Pirâmide do Egito, onde o iniciado que representa ao Deus-homem tinha de ser colocado no sarcófago e representar o raio vivificador, penetrando na matriz fecunda da natureza, ao sair da manhã do terceiro dia.

Quando a energia vital chega ao plexo solar, acende este candelabro (como chama-o João, o apocalíptico), e desperta no iniciado a virtude da prudência, as faculdades para descobrir os fenômenos da natureza, influenciando nos intestinos, fígado e subconsciente, iluminando a mente e proporcionando-lhe a sensatez. Assim como a terra é sinônimo de concentração (fundamento) e a água é de expansão e comunicação, o fogo é prudência e luz.



Detalhe ilustração chakra manipûra - Harish Johari



### **Meditação sobre o chakra**

*“O Centro Emocional é nossa antena receptora de todas as impressões provenientes do exterior. Devemos evitar as impressões nefastas provenientes da música arrítmica e altissonante e conversas luxuriosas ou violentas.”*

*Samael Aun Weor*

A concentração sobre o chakra manipûra, produzirá a compreensão do funcionamento fisiológico e psicológico do corpo hu-

mano, já que o plexo solar e o umbigo constituem o centro de gravidade deste.

Meditar neste centro energético é observar, conhecer e compreender a própria transformação da energia da ira ou cólera em serenidade e doçura; a gula na temperança; a preguiça em atividade da Consciência.

Transformar de um modo positivo e consciente é o objetivo de meditar neste chakra. Para isso devemos observar, estudar e compreender as distintas reações instintivas e inconscientes deste chakra. Nem sempre o centro intelectual é consciente das distintas reações, o normal é que estas passem despercebidas; e precisamente nisto consiste o trabalho de transformação de cada um: deve-se trabalhar naquelas impressões que já deixaram sua pegada e nas que permanentemente seguem chegando.

O mais importante neste trabalho de concentração no plexo solar é saber manter-nos em um estado interior adequado; quer dizer, ter presente a Consciência, não se esquecendo de si mesmo, que equivale a dizer: *“não esquecer-nos do Ser”*; ter em conta que permanentemente somos penetrados, transpassados, banhados e iluminados pelo Deus Íntimo.

Durante a prática com o chakra manipûra, imaginarás um Sol que ilumina e banha com seus raios de ouro e prata este centro energético da transformação, restabelecendo um equilíbrio emocional que se estende por todo o sistema nervoso. Enquanto, vocalizas a letra fundamental que vibra com este chackra. A vogal “U” é a nota especial do plexo solar, somente a sua forma nos deve convidar à reflexão: uuuuu...

É importante ressaltar, neste trabalho psicológico do terceiro centro energético, a influência que têm os sentidos físicos sobre a mente e esta sobre o centro emocional. Esquecendo-se do Ser Íntimo frente a um tipo determinado de impressão, sobretudo

visual, pode ser o início de uma série de reações mecânicas que terminariam transformando toda nossa psicologia particular, fazendo-nos vítimas das circunstâncias. Do mesmo modo que uma emoção superior nos identifica com a Consciência superlativa do Ser, uma emoção negativa nos separa d'Ele.

E quanto à relação que existe entre o chakra manipulûra e a prova iniciática com o elemento fogo, leremos do mestre Samael o seguinte:

*“Esta prova é para provar a serenidade e doçura do candidato. Os iracundos e coléricos fracassam nesta prova inevitavelmente. O candidato se vê perseguido, insultado, injuriado, etc. Muitos são os que reacionam violentamente, estes regressam ao corpo físico completamente fracassados. Os vitoriosos são recebidos no Salão dos Meninos (iniciados) e acolhidos com a música deliciosa: A música das esferas. As chamas horrorizam aos débeis.”*

*Samael Aun Weor*

## ANÂHATA



- *Significado do nome:* “O não golpeado”.
- *Localização:* Plexo cardíaco; coração.
- *Elemento:* Ar (sem forma, sem odor, nem sabor).
- *Aspectos:* Conseguir o equilíbrio entre os três chakras que estão acima do coração e os três que estão abaixo.
- *Sentido predominante:* Tato.
- *Órgão sensorial:* Pele.
- *Vogal fundamental:* “O” ooooo...
- *Pétalas:* Doze.
- *Relação com a máquina humana:* Centro emocional superior.
- *Forma do elemento:* Hexagrama.
- *Defeito psicológico predominante:* O orgulho.
- *Reflexão:* “Não sou mais porque me elogiam, nem menos porque me criticam”.

*“O cárdias ou centro cardíaco está em íntima relação com o coração do Sistema Solar. O homem é um universo em miniatura. Se queremos estudar o universo, devemos estudar o homem. No universo descobrimos o homem. No homem descobrimos o universo”.*

*Samael Aun Weor*

O chakra anâhata é o centro da intuição, que está em correspondência com as Asas do Espírito. A intuição é a capacidade que tem a Consciência de poder penetrar em tudo, sem o processo deprimente da opção conceitual da razão subjetiva.

A intuição é fé consciente, confiança e certeza do que “é” cognoscível e por meio deste sentido do coração temos o equilíbrio entre o mental e o sensual.

Neste chakra se equilibram as forças que ascendem desde as instintivas regiões do corpo físico, com as que descendem do mundo do divinal para reunir-se no coração, humanizando-se o Divino e divinizando-se o humano.

Todos os centros energéticos da transformação se equilibram no chakra anâhata; especialmente com a prática da compaixão ou caridade para com os nossos semelhantes, despertando-nos, ademais, no coração, a “*humildade de Ser*” frente à imensa criação.

Nos três chakras superiores identificamos o Pai Misericordioso; nos três chakras inferiores o Espírito Santo muito Poderoso e ambos estão contidos no Filho muito Sábio, formando, os três, um hexagrama no templo coração.

O elemento ar, que rege a este centro energético, representa a forma mais sutil do mundo do espírito puro. Sem forma definida, mas que é a causa de tudo quanto existe. O fogo é uma expressão do espírito, o ar é a maneira mais objetiva de simbolizar a essência própria do espírito. Dizemos que o Pai é o Sopro ou Alento Divino.

“Tudo existe de acordo com o fogo”, dizia o filósofo grego Heráclito. Podemos acrescentar que o Sopro Divino (ar) é o espírito do Fogo da Criação. Sem este o fogo não poderia manifestar-se nos diferentes universos.

Um é o fogo que ascende e outro é o fogo que descende pela natureza de todas as coisas e é o ar do espírito quem os atrai, reúne e concentra. O ar do espírito pode fazer subir o fogo do desejo até à altura do coração e pode atrair ou fazer descender o fogo do Amor do Pai, que em nós vive em segredo, para reunir-lhes e intercambiar-lhes, e produzir as operações mágicas que cristalizem isso que chamamos Alma e para que, mais tarde, possamos encarnar o Sol da meia noite em nosso coração.

No Evangelho do Cristo está sintetizada a Doutrina do Coração. A cruz ou o hexagrama no coração tem o significado da transformação ou sacrifício que o espiritual (em seu descenso) e o animal (em seu ascenso) deverão realizar no coração do homem.

O ar é um sinônimo de “movimento”, “presença invisível”, “vida”, etc. A estrela de seis pontas ou hexagrama simboliza este elemento, o alento vitalizador, que como Prana ajuda as funções dos pulmões e do coração, proporcionando novo oxigênio e força vital. O ar é o responsável pelo Movimento Contínuo de toda a natureza e o quarto chakra tem movimento em todas as direções.

Lamentavelmente, a mente interfere neste centro energético, interrompendo a sutil e poderosa força do amor, em suas distintas manifestações: compaixão, justiça, humildade, cooperação e fé consciente, etc., impedindo a principal função deste centro, a de sentir-nos unidos a todos os nossos semelhantes.

O grande Mestre Jesus nos dá um mandamento eterno que sintetiza tudo: “*Amai-vos uns aos outros, como eu vos tenho amado*”. Porque somente amando-nos uns aos outros, demonstraremos

que somos discípulos desse Mestre Interno, o qual habita em cada coração.



Detalhe ilustração chakra anâhata - Harish Johari



### **Meditação sobre o chakra**

*“Assim, pois, enquanto não tenhamos nos dividido em dois homens, o exterior comum e corrente e o interior profundo, não seremos homens de fé, seremos homens de crenças, mas não de fé. Quando alguém se divide em dois advém à fé”.*

*Samael Aun Weor*

Meditar no chakra anâhata é canalizar as energias para fins altruístas ou de cooperação, é despertar a ação da compaixão para com todos os que, por ignorância, choram, sofrem e padecem.

O normal é que desgastemos a fonte energética do coração em sentimentos egoístas de orgulho, autoconsideração, antipatias, ódios, etc., podendo realizar esforços conscientes e obter um reto pensar e reto sentir. Aqueles indivíduos que realizam o sacrifício de sua autoimportância, restabelecem e reestruturam seu caráter, reorganizando esse fluxo energético necessário para despertar a outros níveis de Consciência.

A prática da oração e meditação é vital para o desenvolvimento do plexo do coração. Orar é conversar com Deus; Meditar é escutar Sua palavra. Quando fales com Ele, sinta-te unido com Ele e quando medites Nele, escuta-o em todo teu ser, sinta-te penetrado, transpassado, iluminado e banhado por Ele.

A separatividade entre Deus e suas criações não existe; tenhamos em conta que nenhum fenômeno da criação está dissociado, separado Dele. Deus é o Supremo em tudo porque é a causa que tudo contém. Com esta visão devemos dirigir-nos ao coração como por uma janela que nos une a todos os demais corações.

Quando o centro do coração se encontra ativo, será o momento preciso de reflexionar e vivenciar aquela regra de ouro que diz: *“Não faça a teu próximo o que não desejas para ti”*.

Quando a energia vital chega ao chakra anâhata, acende neste centro do iniciado a chama da compreensão, desenvolvendo o anelo a níveis superiores do Ser ou mundos transcendentais.

A força do Ser nos instruirá na sabedoria da síntese, em como negar-nos a nós mesmos, para que de modo dialético e didático, morra a autoafirmação ou autoimportância, onde fundamentamos essa particular psicologia ou modo de ser.

Examinando a prova iniciática com o elemento ar, compreenderemos melhor o sentido desta lição:

*“Aqueles que se desesperam pela perda de algo ou alguém; aqueles que temem a pobreza; aqueles que não estão dispostos a perder o mais querido fracassam na prova do ar. O candidato é lançado ao fundo do precipício. O débil grita e volta ao corpo físico horrorizado. Os vitoriosos são recebidos no Salão dos Meninos com festas e cumprimentos.”*

*Samael Aun Weor*

A letra “O” é o som fundamental que devemos vocalizar durante as práticas de concentração neste centro energético da transformação. Profundamente concentrados no chakra anâhata, refletiremos na simplicidade e transparência do elemento ar, que como Deus, tudo penetra e a tudo dá vida. Sentir-nos transparentes nos relaxará com maior facilidade o corpo e a mente.

A consciência do quarto chakra permite ao aspirante transcender a falsa consciência dos chakras inferiores.

O coração e o alento desempenham papéis vitais no chakra anâhata, pois o coração é a sede mais importante dos sentimentos do corpo e quando alguém logra controlar sua forma de respiração, regulam-se simultaneamente os batimentos cardíacos. A pessoa que tem realizado a consciência do quarto chakra alcança um refinado equilíbrio em seu corpo e em sua psique. O plano da santidade deste chakra traz a percepção da graça divina em toda a existência.

## VISHUDDHA



- *Significado do nome:* “Puro”.
- *Localização:* Plexo da carótida; garganta.
- *Elemento:* Akasha (éter); som.
- *Aspectos:* Conhecimento e capacidade criadora.
- *Sentido predominante:* Audição.
- *Órgão sensorial:* Ouvidos.
- *Vogal fundamental:* “E” eeeee...
- *Mantra:* HAN.
- *Pétalas:* Dezesseis.
- *Relação com a máquina humana:* Centro do movimento.
- *Forma do elemento:* Lua crescente.
- *Defeito psicológico predominante:* A mentira.
- *Reflexão:* “É tão mal falar quando se deve calar, como calar quando se deve falar”.

*“O homem perfeito fala palavras de perfeição. O estudante gnóstico que deseje seguir pelo caminho da Revolução da Dialética, deve habituar-se a controlar o linguajar. Deve aprender a manejar a palavra.”*

Samael Aun Weor

O quinto chakra é a sede do som no corpo, localizando-se na garganta. A pureza é um aspecto vital do chakra vishuddha. Refinando este centro se compreendem as mensagens não verbais, se aprende a escutar onde não se fala e se aprende a falar o que se sente no coração.

No quinto chakra todos os elementos dos chakras inferiores — terra, água, fogo e ar — se refinam até à sua essência mais pura e se dissolvem em “*akasha*”.

A humanidade perdeu essa capacidade de escutar o ultra das coisas, precisamente porque, usou mal os chakras inferiores, já que sem pureza não é possível o poder da clariaudiência.

É preciso uma transmutação dos valores inferiores em superiores e para isso é necessário que se produza um sacrifício nesta psicologia oculta dos sete chakras, de baixo para cima, da terra filosfal até o céu de nossa Consciência.

Dizemos então que a terra se dissolve em água e permanece no segundo chakra como a essência do olfato. A água se evapora no ardente terceiro chakra e permanece como a essência do gosto. A essência do fogo entra no quarto chakra e permanece ali como a essência da forma e da visão. O ar do quarto chakra entra em “*akasha*” e se converte em som puro. Akasha encarna a essência dos cinco elementos: não tem cor, sabor, odor, tato ou forma, está livre de qualquer elemento grosseiro.

O “*akasha*” é uma substância maravilhosa que preenche todo o espaço infinito e que quando se modifica se converte em éter.

Tudo sai do éter, tudo volta ao éter. Sr. Oliver Lodge, o grande cientista britânico, disse: “É o éter o responsável, pelas diversas modificações de seu equilíbrio, por todos os fenômenos do universo, desde a impalpável luz até às massas formidáveis dos mundos”.

Se examinarmos a conexão do centro laríngeo com a sua contraparte glandular correspondente, chegaremos a conclusões interessantes. É a tireoide precisamente a glândula de expressão física deste centro energético da transformação, que determina o equilíbrio de cada um dos órgãos, aparatos e sistemas do veículo físico, os quais, para suas funções, necessariamente requerem as substâncias (hormônios) que fabrica esta glândula.

Agora é mais compreensível aquilo de responsabilizar-nos pelo uso do verbo, da palavra, considerando a íntima relação entre os órgãos do corpo e a glândula tireoide e a inter-relação dos quatro elementos com a quinta-essência: o éter.

As secreções das glândulas endócrinas se encontram intimamente relacionadas com toda a ordem e controle do sistema autônomo nervoso, dos chamados músculos involuntários.

As secreções glandulares governam com suma sabedoria a fisiologia cósmica, todo o maravilhoso metabolismo do organismo físico. As secreções endócrinas controlam o crescimento e desenvolvimento de toda a imensa comunidade celular.

Com o desenvolvimento do chakra tireóideo controlamos o “*akasha*” e logramos viver mesmo durante as noites do Grande “*Pralaya*”, asseguram os iogues do Indostão.

Os iogues admitem que exista neste centro um superouvido capaz de registrar as ondas do ultra. A este superouvido o denominam clariaudiência. Se um iogue se submerge em meditação diária com o propósito de escutar a algum amigo distante, então, nos instantes de estar adormecendo, poderá escutar suas pala-

bras. Porque é com a meditação interior, sabiamente combinada com o sono, como desperta a clariaudiência.



Detalhe ilustração chakra vishuddha - Harish Johari



### **Meditação sobre o chakra**

*“A função de cada um dos chakras se torna mais complexa à medida que a sua localização se aproxima do cérebro do veículo físico. Não queremos dizer com isto que os centros inferiores sejam menos importantes: Desejamos explicar que a sua complexidade se deve ao fato de que, para ativá-los, é necessário o desenvolvimento das qualidades que se encontram adormecidas ou latentes; que somente mediante a experiência, embasada na disciplina constante e permanente do estudante, é que se pode conseguir.”*

É importante assinalar que o funcionamento de qualquer centro não se dá de modo independente, senão que está intimamente relacionado, já que existe uma influência simultânea. Tal é o caso deste quinto chakra que, por uma parte, recebe a energia do centro sacro ou mûladhâra; por outro lado, ajuda ou dá expressão à energia que flui do cardíaco e, finalmente, se complementa com a energia que descende do frontal ou âjnâ.

O quinto chakra constitui o terreno onde se debate “*o que queremos dizer*” e “*o que podemos ouvir*”.

Para poder ter um equilíbrio entre estes aspectos da comunicação, deveremos começar por aprender a interiorizar-nos, a relacionar-nos com nós mesmos. Quem sou? Para onde vou? O que quero ser? No que creio? Quais as qualidades ou defeitos que possuo? Sou feliz? Me aceito como sou ou me esforço por imitar os outros?

Se, para responder a estas e a outras perguntas de carácter existencial e de comunicação, atuamos com sinceridade e honestidade, concluiremos que a imagem que temos de nós mesmos é a que nos chega do exterior, através das impressões. Damo-nos conta de que somos produto de um código genético, de uma família, de uma comunidade, de uma cultura, de uma época, que em conjunto têm se encarregado de ditar-nos normas de conduta físicas, emocionais, culturais, que na maior parte das vezes nos levam a dizer e/ou a fazer muito do que não desejamos em realidade.

Para transcender estes estados psicológicos externos para internos, devemos aceitar por princípio que não temos aprendido a escutar o que há de interno em nós, que não sabemos falar ou conversar com esse princípio inteligente que palpita em nosso espaço psicológico: referimo-nos ao Ser Interno.

Devido ao exposto anteriormente, nos enfrentamos atualmente com uma humanidade dissociada, com graves conflitos, já que quando pensa, o faz de uma maneira, expressa-se de outra e termina fazendo outra.

Um dos mecanismos aprendidos para justificar essa maneira de ser, se chama “*mentira*”. Então mentimos por medo, por ódio, por vingança, para defender-nos, para evadir-nos das responsabilidades, pelo que dirão, etc. Chegamos a acostumar-nos tanto a mentir que não nos damos conta de que o que fazemos, ao final, é mentir a nós mesmos.

A mentira e as emoções negativas vão sempre unidas. Ambos os aspectos nos separam dessa verdade que há no Ser Interno. A mentira deve-se entender como uma ruptura com o amor, a sabedoria e a felicidade. Meditar neste centro energético é primeiro: escutar o que sente o coração e a partir deste passo, aprender a equilibrar o uso da palavra.

A meditação no espaço vazio da área da garganta produz calma, serenidade, pureza, uma voz melodiosa, o controle da língua e dos mantras, a capacidade de interpretar escrituras, compor poesia e interpretar a mensagem oculta dos sonhos.

A vogal “E” é o som básico deste quinto centro energético da transformação. Vocalizá-la nesta meditação nos ajudará a concentrar a força do Prana na glândula tireoide.

Quando a energia vital chega ao chakra vishuddha, acende-se a pureza ao falar e a compreensão ao escutar.

## ÂJNÂ



- *Significado:* “Autoridade, mando, poder ilimitado”.
- *Localização:* Plexo cavernoso; o centro do entrececho.
- *Elemento:* “Maha-tattwa” (onde todos os “tattwas” estão presentes: “akasha”, “vayu”, “tejas”, “apas” e “priti”).
- *Aspectos:* Da tese e da antítese obtemos a síntese.
- *Sentido predominante:* O terceiro olho.
- *Órgãos e glândula:* Sistema nervoso, os cinco sentidos, hipófise ou pituitária.
- *Vogal fundamental:* “I” iiiiii...
- *Mantra:* OM.
- *Pétalas:* Duas.
- *Relação com a máquina humana:* Centro mental superior.
- *Defeito psicológico predominante:* O ceticismo e materialismo.
- *Reflexão:* “A compreensão é o fruto de ouro da razão”.

*“A mente é o matador do real, do verdadeiro. A mente destrói o amor. É necessário compreender a fundo todos esses processos mentais que acabam com a beleza do amor. A mente tem o mau gosto de comparar. Quem contempla um belo pôr do Sol e o compara com outro, não sabe realmente compreender a beleza que tem ante seus olhos.”*

Samael Aun Weor

O sexto chakra é o trono da mente. Esta é energética, sutil e não é o cérebro. A mente pode tornar-se independente da matéria, pode em certos estados hipnóticos ou durante o sono normal transportar-se a locais muito distantes e experimentar o que está acontecendo nesses lugares.

O cérebro não é a mente, nem o pensamento. O cérebro é um receptor e emissor do pensamento, é somente um instrumento da mente.

O veículo mental inicia a atividade com sua função básica e primária: o pensar. Enquanto esta não se desenvolva conscientemente, não será possível que se leve a cabo as funções superiores que nos permitirão fazer contato com nossa realidade espiritual: o Ser Interno. Daí a importância de aprender a mudar nossa maneira de pensar.

O que é pensar? Define-se como todo processo que começa com a recepção de um estímulo — chamemos isto de percepção ou sensação de “*algo*”—, que deve ser submetido a uma análise de suas partes, com a finalidade de integrar e compreender o todo. Posteriormente, chega-se a uma conclusão, que nos deve levar necessariamente a uma ação. Se faltar alguns passos, deixa de ser pensamento.

Devemos diferenciar entre um pensamento por reação e um pensamento por ação. A reação por um estímulo é mecânica e

inconsciente e a ação de um pensamento é um ato inteligente e consciente e é o que se denomina reto pensar e reto atuar.

Integrar a cada uma de nossas ações o “*reto pensar*” requer esforço, paciência, dedicação, perseverança, disciplina. O processo se inicia em nós mesmos, mediante a auto-observação, que é a capacidade de nos dividirmos entre observador e observado. É a Consciência que dá ao pensamento a capacidade de conhecer e compreender aquelas partes de nossa psicologia que não estão integradas harmoniosamente ao cosmos, à natureza e aos nossos semelhantes. Portanto, o observado é o eu pluralizado e quem observa, através da mente, é a Consciência.

Qualquer um pode se dar ao luxo de pensar e acumular todo tipo de informação em sua mente e logo expor magistralmente ante um público. Isto é o que normalmente se denomina inteligência; sem dúvida, observamos que essas pessoas não atuam de acordo com o que dizem. Dito de outra maneira: realizam a primeira etapa, sem concluir o mecanismo do pensamento, já que uma coisa é simplesmente raciocinar e outra bem distinta é compreender.

Raciocinar sem compreender é simplesmente pensar. Raciocinar para discernir a síntese da tese e antítese de um estímulo ou impressão é “*reto pensar*”.

Quando um pensamento não alcança as alturas da compreensão, se encontra na metade do caminho da Consciência desperta.

Tenhamos em conta que o pensamento é um mediador entre nossos instintos inferiores e nossas emoções superiores. Observar e compreender estes instintos é uma função da Consciência e o pensamento há de ser seu veículo. Da razão somente podemos obter seu fruto de ouro; o fruto de ouro da razão é a compreensão.

A compreensão conduz, inevitavelmente, ao “reto sentir” ou a emoção superior. Os instintos inferiores têm sido analisados, compreendidos e submetidos a uma transformação. A Consciência aprisionada no inferior, com a ajuda do “reto pensar” e o “reto sentir” renasce a uma “reta ação”.



Detalhe ilustração chakra âjñã - Harish Johari



### **Meditação sobre o chakra**

*“O sentido da auto-observação psicológica, em si mesmo, é a Clarividência, é a imaginação consciente ou translúcida.”*

*Samael Aun Weor*

Os yogues Indostânicos afirmam que da glândula pituitária nasce a flor de lótus de duas pétalas. Este centro energético da transformação ou flor de lótus se encontra situado no corpo astral dos médicos medievais, exatamente entre as duas sobrancelhas. Os yogues asseguram que este chakra pituitário nos torna clarividentes.

A imaginação é clarividência e, portanto, todo ser humano é mais ou menos clarividente ou mais ou menos imaginativo. O polo contrário da imaginação é o imaginário: as fantasias absurdas, os dejetos da memória, etc., criadas por uma mente desequilibrada.

Uma mente que raciocina continuamente sem chegar à compreensão se desequilibra e é, portanto, vítima da fantasia ou imaginação mecânica. A imaginação positiva deve voar nas asas da inspiração para estar a serviço da mesma Consciência. Uma mente assim se converte no translúcido da alma.

Imaginação, inspiração e intuição são os três passos obrigatórios para sermos clarividentes positivos.

Todo aspirante gnóstico deve cultivar a virtude da serenidade e doçura, se é que quer reconquistar sua imaginação consciente. A serenidade é a chave mais importante para o desenvolvimento desta qualidade. A cólera destrói a harmonia do conjunto e danifica totalmente as pétalas do chakra do entrececho. A cólera decompõe a luz astral em um veneno chamado “*império*”, que danifica as pétalas deste centro magnético do entrececho, obstruindo os canais do sistema nervoso grande simpático.

Há que se fazer rodar o chakra da clarividência com a vogal “I” (iiii...), na mais profunda serenidade de pensamento, contemplando as imagens internas, sem o processo da escolha conceitual que divide a mente em um batalhar de antíteses.

Na presença de uma imagem interna, nossa mente deve fluir integralmente em harmonia com o pensamento. Nossa mente deve tornar-se sensível e delicada. Nossa mente deve reconquistar a inocência perdida.

No mundo físico, toda atividade está acompanhada de movimentos. Mas nos mundos da Consciência superior se neces-

sita o mais profundo repouso: uma imensa calma da mente para perceber imagens internas, que vem para sanar em nós aqueles níveis psicológicos alterados pelo abuso do raciocínio inconsciente.

*“Há que se aprender, por experiência própria, a diferença entre as imagens que são recebidas e as imagens que consciente ou inconscientemente criamos e projetamos.*

*Há que se diferenciar entre as imagens próprias e as imagens alheias que chegam a nós. Uma coisa é receber uma imagem e outra coisa é projetar uma imagem que foi criada por nosso entendimento.”*

*Samael Aun Weor*

As distintas escolas esotéricas possuem métodos para desenvolver os sentidos internos, mas se somente nos preocupamos por desenvolver poderes e não aniquilamos ao “eu” da psicologia, fracassará o advento do homem novo, o Ser interno.

## SAHASRÂRA



- *Significado do nome:* “Mil pétalas”. Chamado também “shunya” (“vazio”) e chakra “niralambapuri” (“lugar onde se habita sem apoio”).
- *Localização:* Parte superior do crânio; plexo cerebral.
- *Elemento:* Energia divina.
- *Aspectos:* Liberação e equilíbrio.
- *Sentido predominante:* A polividência.
- *Órgão e glândula:* O cérebro; a pineal.
- *Vogal fundamental:* “I” iiii...
- *Pétalas:* Mil.
- *Relação com a máquina humana:* Autoconsciência.
- *Defeito psicológico predominante:* Ignorância e separatividade.
- *Reflexão:* “O princípio é igual ao final, mais a experiência do ciclo”.

*“As pessoas confundem a Consciência com a inteligência ou com o intelecto, e à pessoa que é muito inteligente ou muito intelectual lhe dão a qualificação de muito consciente.*

*Nós afirmamos que a Consciência no homem é fora de toda dúvida e sem medo de estarmos enganados, uma espécie particular de apreensão de conhecimento interior, totalmente independente de toda atividade mental.*

*A faculdade da Consciência nos permite o conhecimento de nós mesmos.”*

*Samael Aun Weor*

O conhecimento de si mesmo ou autoconhecimento é o regresso ao ponto de partida original, mas em uma oitava superior. Poderíamos passar pela vida, sem que a vida passasse por nós, quer dizer, sem a Consciência de nós mesmos.

A Consciência primigênia ou Essência virginal é o material psíquico com o qual podemos fabricar Alma.

A Essência não se conhece a si mesma, mas ao descobrir-se no universo das inter-relações se autoconhece e adquire a individualidade em meio à imensa pluralidade do cosmos.

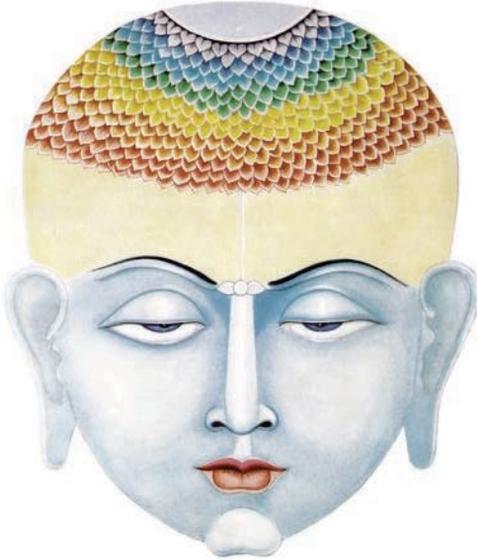
A síntese do conhecimento é sempre interior e há graus e níveis para cada Consciência. Quanto maior for o grau, maior será a Consciência de si. As metas são infinitas, como a criação. O amor e a sabedoria justificam tudo.

A única diferença entre o cosmos do infinitamente grande e do infinitamente pequeno é a Consciência de Si, já que o Criador dotou, a todas as suas partes criadas, sua natureza intrínseca.

Conhecer-se a si mesmo é contemplar-se como um momento da totalidade, é saber que é infinito e desprezar com todas as forças do ser o egoísmo nauseante da separatividade.

*“Nosce te ipsum” era uma inscrição hierática, cinzelada na pedra viva, que se encontrava no umbral solene do templo de Delfos, na antiga Grécia e que tem como significado o conhece-te a ti mesmo e conhecerás ao universo e aos Deuses. Este é o lema dos antigos Hierofantes gregos, que hoje continua sendo a pedra angular básica da ciência transcendental e com a qual cada Essência poderá cristalizar a autêntica individualidade.*

*O chakra sahasrâra e a sua contraparte glandular, a pineal, constituem o lugar da síntese, da unicidade, ali onde a dualidade é mais que impossível. É a integração da Alma com o Ser Interno. Isto é o que verdadeiramente significa autorrealização íntima do Ser.*



Detalhe ilustração chakra sahasrâra - Harish Johari



## **Meditação sobre o chakra**

*“Dando ênfase, podemos afirmar que a revolução da Consciência não é somente rara neste mundo, senão que cada vez se torna mais e mais rara.”*

*Samael Aun Weor*

Mediante a evolução mecânica da natureza, as pessoas creem que encontrarão no mundo as múltiplas possibilidades para a sua realização íntima. A verdade desta questão é que somente há uma possibilidade entre muitas: o conhecimento de si mesmo.

A realização íntima é o resultado de tremendos trabalhos conscientes e padecimentos voluntários. Quanto maior o trabalho da Consciência, maior será a capacidade de transformação.

A ordem ascendente dos centros energéticos da transformação responde à ideia de que, para alcançar os mais altos graus da Consciência, devemos trabalhar sobre os instintos, sensações, emoções, sentimentos e pensamentos inferiores.

À medida que conhecemos e compreendemos nosso mundo subconsciente, ascendemos a novos estados de Consciência, até passar do relativo ao absoluto.

Para meditar neste chakra, devemos fazer uma revisão detalhada do trabalho realizado nos seis centros anteriores e assim conseguir a síntese destes, no sétimo chakra.

Os seis chakras emanam do sétimo. A capacidade de transformação do chakra sahasrâra depende da transformação dos seis.

Durante esta prática a mente deve tornar-se serena e profunda. Relaxa teu corpo e tua mente com a técnica da respiração rítmica.

## No Mûladhâra:

Aquieta tua mente, para que percebas  
o aroma da perfumada terra e descubras  
o valor para vencer os perigos do caminho...



*Virgem com o manto negro*

## No Svadhsthâna:

Aquieta tua mente e acalma tua sede  
nas águas puras da vida  
para que aprendas a adaptar-te  
às diversas circunstâncias da existência...



*Virgem Imaculada Conceição - B. E. Murillo*

## No Manipûra:

Aquieta tua mente e verás o Sol que te há de  
conduzir à raça de paz, serenidade e doçura...



*Visita de Santa Isabel à Virgem grávida - Rafael*

## No Anâhata:

Aquieta tua mente e como São Tomé  
aprende a tocar o Mestre Secreto  
que há em ti e como Ele  
poderás ser leve e transparente como o vento...



*Virgem Dolorosa*

## No Vishuddha:

Aquieta tua mente e escutarás a voz  
do silêncio que outorga o poder da palavra...



*Detalhe do martírio e milagre de Santa Quitéria*

## No Ajnâ:

Aquieta tua mente e compreenderás que a dualidade é o bem do mal e o mal do bem...



*Virgem com véu - Lukas Cranach*

## No Sahasrâra:

Agora, levarás a sério  
aquela frase do testamento da sabedoria antiga  
que literalmente diz:

*“Antes que a falsa aurora aparecesse  
sobre a Terra, aqueles que sobreviveram ao furacão  
e à tormenta, louvaram o Íntimo e a eles apareceram  
os mensageiros da aurora”.*

Rafael A. Vargas



*Virgem coroada - Velázquez*



► *Pé de página nº25*

Vedas (literalmente ‘conhecimento’ em sânscrito) se refere aos quatro textos mais antigos da literatura indiana, base da desaparecida religião védica (que foi prévia à religião hinduísta). A palavra sânscrita *vedá* provém de um termo do idioma indoeuropeu (*\*weid*) relacionado com a visão, do qual surgiram o latim *vedere* (ver) e *veritás* (verdade) e as palavras espanholas “ver” e “verdade” .

► *Pé de página nº26*

Sufismo (é a raiz de sophia, sabedoria) - uma seita mística da Pérsia, algo parecido à dos vedantinos (vedas). Ainda que muito forte em número, ninguém mais que os homens muito inteligentes aderem a ela. Pretendem tais sectários, e muito justamente, a posse da doutrina e da filosofia esotéricas do verdadeiro maometismo. A doutrina sufi (ou sofi) se acha em grande parte relacionada com a teosofia, pois predica um só credo universal, assim como o respeito exterior e a tolerância em favor de toda fé popular exotérica. Está igualmente em contato com a maçonaria. Os sufis têm quatro graus e quatro períodos de iniciação: 1) probatório, com uma estrita observância externa dos ritos muçulmanos, porém explicando ao candidato o significado oculto de cada dogma e cerimônia; 2) de treinamento metafísico; 3) o grau de “sabedoria”, no qual o candidato é iniciado na mais íntima natureza das coisas; e 4) a verdade final, em que o adepto alcança poderes divinos e a completa união com a deidade única universal no êxtase ou Samâdhi. (G.T. de H.P.B.)

► *Pé de página nº27*

*Philokalia* (Filocalia): “Termo grego que significa amor ao belo e bom”. Em 1782 foi publicada pela primeira vez em

Veneza, graças ao mecenato de João Mavrogordato, príncipe romeno, a recompilação da Filocalia, com a qual colaboraram Nicodemus, o Hagiorita, monge do Monte Athos (1749-1809) e o bispo Macário de Corinto (1731-1805). Tratava-se de um volumoso livro do século XVI de 1207 páginas, divididas em duas colunas. Seu nome retornava àquele já dado por Basílio Magno e Gregório de Nazianzo a uma coleção de passagens de Orígenes por eles escolhidos (Da introdução de Filocalia)

► *Pé de página nº28*

Sri Swami Sivananda (chamado anteriormente Kuppuswami) nasceu em 8 de setembro de 1887, faleceu em 14 de julho de 1963. Médico de formação, iniciado na ordem dos Sannyasin. Funda a “Sociedade da Vida Divina” em 1936 e a Academia de Ioga Vedanta. Em 1958 produz-se um fato muito significativo com a formação da A.G.L.A. (Ação Gnóstica Libertadora da Ameríndia), integrada pelo Movimento Gnóstico, dirigido pelo V.M. Samael; a A.L.A.S. (Ação Libertadora da América do Sul), dirigida pelo Sr. Francisco A. Propato (V.M. Luxemil); e o “Aryabarta Ashrama”, criado por Sri Swami Sivananda.

► *Pé de página nº 29*

Yama: “controle, ética”, atitude a respeito do que nos rodeia; Niyama: “autorregulação”, atitude para com nós mesmos; Asana: “postura”, a prática de exercícios físicos; Pranayama: a prática de exercícios respiratórios; Pratyahara: abstração dos sentidos; Dharana: “concentração”, capacidade de dirigir a mente; Dhyana: “meditação”, capacidade de desenvolver interações com o que meditamos; Samadhí: “êxtase, absorção”, a integração completa com o objeto de nossa meditação.





