

4º CICLO

LIÇÃO 11

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ENERGIA DO CHAKRA FRONTAL

É indicado para abrir os canais associados ao **ājñā chakra** a prática de **trātaka**, pois vão desbloquear todo o sistema óptico e, conseqüentemente, os condutos sutis que nutrem o aparelho visual. São eles:

1. Exercício para ampliar o campo visual

Sente-se confortavelmente em posição de lótus ou semi-lótus. Estenda seu braço direito à frente, com a mão fechada, mas mantendo o polegar estendido acima. Mantendo a cabeça imóvel, olhe fixamente para a ponta de seu polegar (unha) e mova seu braço bem lentamente para a direita, descrevendo um semicírculo no sentido horário, até o limite de seu campo visual, ou seja, a ponta do polegar deve estar no foco. Em seguida, volte o polegar para a linha média, completando com o semicírculo de baixo (sempre mantendo o foco na unha do polegar). Repita mais duas vezes.

Agora, faça o mesmo procedimento para o outro lado, trocando de braço e descrevendo o mesmo movimento para o outro lado (sentido anti-horário). Ao terminar, feche seus olhos por um minuto e relaxe.

2. Exercício de convergência

Mantendo o polegar à frente, como no exercício anterior, vá agora o aproximando bem lentamente do ponto entre as sobrancelhas, de modo que com o foco você continue enxergando apenas um dedo. Quando a imagem começar a se duplicar, pare e volte à posição inicial. Repita o exercício até completar 10 vezes. Ao terminar, feche seus olhos por um minuto e relaxe.

3. Exercício de fusão e difusão

Sentado de frente para uma parede, a uma distância de aproximadamente 2,5 metros,

posicione seu polegar à frente como nos exercícios anteriores. Agora, foque de forma alternada, ora o seu polegar, ora a parede exatamente em frente ao seu polegar. A fusão e difusão das imagens devem ser rápidas, para que se trabalhe com a musculatura intrínseca dos olhos. Pratique este exercício por aproximadamente 2 minutos. Ao terminar, feche seus olhos por um minuto e relaxe.

4. Exercício de limpeza do globo ocular

Sentado ou de pé, incline a cabeça para trás até sua extensão máxima. Com os olhos bem abertos e sem piscar, olhe para o ponto entre as sobrancelhas. Mantenha-se desta forma a todo custo por aproximadamente 3 minutos. É provável que seus olhos comecem a arder e lacrimejar e uma vontade enorme de piscar ou fechá-los. Mantenha-se com firmeza de propósito e não pisque nem os feche. Deixe as lágrimas escorrerem; isto fará uma limpeza em seus olhos, além de lubrificá-los.

Após os 3 minutos, feche-os, endireite a cabeça, friccione a palma das mãos uma na outra e coloque-as em forma de concha uma sobre cada olho. Energize-os e, em seguida, faça uma massagem suave em torno dos olhos e sobre o globo ocular.

Para ativar a circulação energética deste **chakra** faça a série de **śhakti-kriyā**:

1º movimento – **ājñā śhakti-kriyā I**:

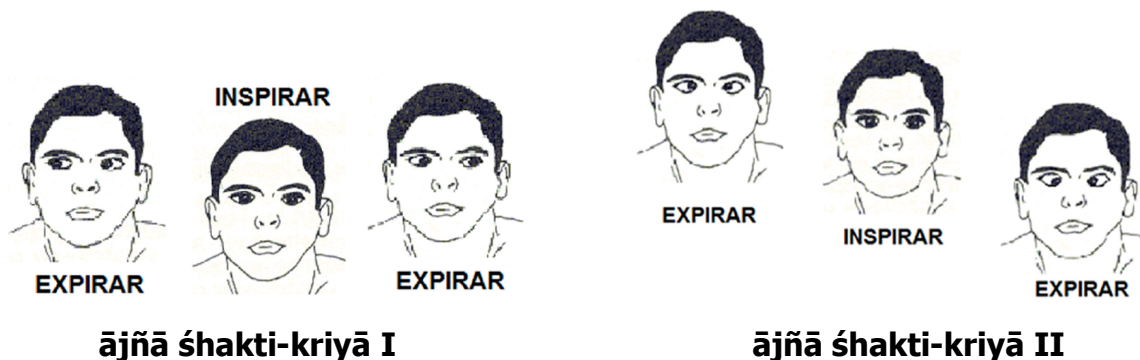
Sentado com as pernas cruzadas (**padmāsana**, **siddhāsana** ou **sukhāsana**) ou sobre os calcanhares (**vajrāsana**), de modo que o quadril fique mais alto que os joelhos (sente-se em almofadas). Comece com movimentos horizontais dos globos oculares (de um lado para o outro), de modo que ao inspirar esteja olhando para frente e, ao expirar, olhando para um dos lados. Alterne de um lado para o outro. Tenha cuidado para não mexer a cabeça junto.

Repita o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

2º movimento – **ājñā śhakti-kriyā II:**

Agora, mantendo as pernas na posição anterior faça movimentos verticais dos globos oculares, olhando ora para o ponto entre as sobrancelhas, ora para a ponta do nariz. Observe a respiração que deve expirar a cada vez que olhar para cima ou para baixo e inspirar quando olhar para frente. Cuidado para não mover a cabeça ao executar o movimento ocular.

Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU ĀJÑĀ CHAKRA

As Realizações da Alma – Suas Visões e Contatos

- 1) Quando criança, seus pais o estimularam a realizar suas tarefas diárias ou as faziam por você? Você tinha alguma independência?
- 2) Na adolescência, você foi estimulado e encorajado a realizar seus projetos de vida? Ou você foi forçado a seguir os planos e realizações de seus pais?
- 3) Você foi educado a viver de aparências e a sufocar seus ideais?
- 4) Você acha que seus pais exigiam muito de você? Você foi educado para ser um herói, uma sapiência e perfeito?

- 5) Teve dificuldades para encontrar sua profissão na vida? Ficou em dúvida de o que fazer ou ser na vida?
- 6) Durante sua adolescência, pediu apoio a pessoas mais experientes para clarear sua mente e vislumbrar novas possibilidades? Recebeu apoio positivo ou negativo?
- 7) Conseguiu realizar uma carreira ou atividade na vida que te trouxesse bem-estar?
- 8) Em sua vida atual, você costuma se criticar duramente e recusar a orientação de pessoas mais experientes?
- 9) Você costuma dar mais atenção ao seu intelecto e racionalidade em detrimento a sua sensibilidade e intuição?
- 10) No contato que estabelece com sua vida, procura empregar seu tempo para "ser" ou para "fazer"? Permite-se ser introspectivo e usar sua intuição?

Como Integra seu Corpo – Ação da Intencionalidade, Clareza e Discernimento

O **chakra** frontal se manifesta gerando integração, determinação, força de vontade e comando sobre a personalidade. Estas características surgem pela capacidade de concentração, percepção e raciocínio que este centro nos dá. Assim, nasce a capacidade de clarear, mensurar e qualificar as atitudes e os fatos, e exercitamos o discernimento. De acordo com o nosso grau de discernimento, agimos dentro de uma intenção. A esta forma intencional chamamos de estratégia ou intencionalidade secundária, tendo em vista que ela é formada pelas nossas crenças, idéias e pontos de vista ainda limitados e distorcidos. Ela não é a intencionalidade primária, genuína e pura encontrada no âmago de nossa Alma e que expressa o propósito da criação, a evolução da Alma.

Este **chakra** é o centro da consciência e da dinâmica mental em todos os níveis, desde o mais simples ao mais complexo. Ele é o **chakra** da percepção e conscientização dos estados psíquicos relacionados aos demais **chakras** abaixo, integrando e sintetizando os aspectos energéticos de cada um dos **chakras**, como também de todo o Universo.

Integrar os vários campos de energia pessoal (física, mental e espiritual) ao campo de energia universal (o ambiente em que se vive, a sociedade e o mundo em geral) permite

influenciá-lo, na medida em que transformamos conscientemente nosso campo pessoal. Isto, graças às duas propriedades da consciência: (1) a atenção que vivifica, gerando energia e; (2) a intenção que transforma, produzindo nova informação. Quando direcionamos fixamente nossa atenção em alguma coisa de nossa vida, ela gradualmente se fortalece e ganha vida, enquanto a intenção dá a forma, a ordenação e a organização para a sua manifestação. A intenção, no campo das infinitas possibilidades da atenção, tem o poder infinito de organizar e realizar qualquer coisa que se queira.

A Precisão do Movimento – Tônus de Dominação

Em nosso sistema tônico postural são os olhos que nos possibilitam desenvolver o que chamo de tônus de dominação. Os olhos são capazes de analisar as distâncias tridimensionais (profundidade, altura e largura) e de nos situar no espaço-tempo estruturado que nos envolve. Os olhos são ao mesmo tempo um captador de impressões internas como externas do sistema tônico postural. Através dos olhos, nós ganhamos uma enorme capacidade de dar precisão ao movimento do corpo, atuando de forma determinante em nossa coordenação e equilíbrio. Desta forma, dominamos o que está ao nosso redor, na medida em que capacitamos os nossos olhos.

Distúrbios de refração, como miopia, hipermetropia, astigmatismo e os distúrbios de convergência e do paralelismo dos eixos visuais são uns dos causadores do desequilíbrio tônico postural, pela conseqüente diminuição do tônus de dominação e precisão do movimento.

O animal, em seu procedimento natural de caça, para dominar sua presa, usa os olhos. Uma águia, quando sobrevoa sua presa, mantém seu olhar fixo no objeto de caça. O mesmo acontece com um tigre, uma onça ou leopardo. Seu olhar é hipnótico e dominador. No ser humano, quando se quer que uma ordem seja respeitada e executada, olha firme, de forma aguda e profunda para a pessoa, desmontando seu ego e dominando-a. O olhar demonstra o seu poder mental, a sua força de comando e de domínio da situação.

Como se dizem: os olhos são os espelhos da Alma. Quando o ser está ausente, o olhar é vazio; quando está deprimido, o olhar é triste; quando está cindido, o olhar é opaco.

Quem tem olhos brilhantes costuma olhar os outros de frente, com firmeza e fazer contato. Costuma viver o aqui-agora e é alegre.

Para tornar seus olhos brilhantes, enxergar com nitidez e sem distorções, aumentando, em consequência, o tônus de dominação faça o seguinte exercício proposto pelos renomados Mestres do **Yoga**:

De pé, incline sua cabeça para trás até o seu limite. Com os olhos bem abertos e saltados para fora, concentre o olhar no ponto entre as sobrancelhas, de modo que ambos os olhos fiquem convergentes. Permaneça nessa posição, sem pestanejar, por alguns minutos. Caso seus olhos comecem a arder e a lacrimejar, agüente firme e deixe as lágrimas correrem. Isto proporcionará uma limpeza em sua visão, melhorará a acuidade visual, causando um ótimo bem-estar, além de aumentar o tônus de dominação.

Com a prática constante você notará que sua concentração estará mais desenvolvida e que seu olhar se tornará mais firme, profundo e preciso. Seus olhos ficarão mais luminosos e brilhantes.

A Alma Sobrecarregada

As ações de existências passadas que geraram distorções energéticas no centro psíquico da frente (**ājñā chakra**) levam, agora, a uma estratégia de sobrecarregar-se. E então, a Alma torna-se sobrecarregada porque durante a sua infância, provavelmente por questões do **karma** de existências passadas, não se identifica com o pai do sexo oposto. Com isso, não amadurece o erotismo e a sexualidade, e muito menos o amor relacionado ao sexo oposto. Para compensar esta lacuna, passa a controlar todos os sentimentos envolvidos e a reprimi-los. Deste modo, gera uma sobrecarga, pois não consegue deixar fluir seus sentimentos, nem expressar suas necessidades. Estender a mão para, humildemente, pedir ajuda vai contra a sua estratégia de sobrevivência e prefere, orgulhosamente, recorrer à manipulação ou a auto-suficiência.

Por outro lado, durante o seu desenvolvimento na infância, seu mundo pessoal interior foi negado e suas experiências negativas de vida foram camufladas, de modo a transparecer que sua vida era saudável, organizada, harmônica, enfim, perfeita. Todo o ambiente é manipulado para transparecer a falsa idéia de que tudo está em ordem. A criança é

educada a agir de acordo com a idéia de perfeição. Desta forma, havendo, por parte dos pais, certo “faz de conta” de que a vida é só alegria e sem problemas, a Alma se sobrecarrega com o compromisso de se concentrar num falso mundo positivo, num mundo de aparências. Assim, a Alma sobrecarregada tem que apresentar a seu meio social uma vida perfeita (família, trabalho e colocação social), enquanto nega seu mundo psicológico e seu Ser Real, sufocando suas necessidades, carências, dúvidas, temores e frustrações.

Devido ao padrão de ressonância, ela traz para esta existência comportamentos que não foram transmutados e sublimados em vidas passadas, onde, para sobreviver, manteve a aparência de que é perfeita e que não há fraquezas nem defeitos em sua personalidade. Com certeza, teve várias existências nas quais ocupou posições autoritárias, quer seja na família, no trabalho ou nos negócios.

Assim, a Alma sobrecarregada se mantém com a cabeça ereta e a coluna vertebral enrijecida pela soberba, fortemente identificada com a vida material, defendida contra o acolhimento e exposição de seus sentimentos, desenvolvendo um feroz orgulho, que a leva cada vez mais a competição.

Esta estratégia de comportamento reprime seus sentimentos e ações para não se mostrar vulnerável, mantendo um alto grau de controle do meio ao seu redor, ambiciosa e competitiva. Ela sempre “já sabe tudo” e se coloca numa posição superior, dando a si mesma um tom arrogante. Mas, na verdade, guarda em si uma profunda angústia devido à lacuna da falta de identificação com seu pai do sexo oposto e a falta de espontaneidade, devido a uma vida cheia de aparências e farsas.

A Compreensão do **Mahā-lila**, o Grande Teatro – O Jogo

Chegamos, agora, a “Sexta Iniciação”, onde exercitamos no **Ājñā Chakra** a compreensão do grande palco da vida, com suas tramas, seus entrelaçamentos, interesses, sedução, amores, perdas e ganhos. O exercício de expressão da verdade (**satya**) desenvolvido na Iniciação anterior impulsiona à elucidação do contexto vivencial ao qual estamos inseridos. Ou seja, nos retira os véus da ignorância e nos dá o discernimento (**viveka**). Isto quer dizer que quando somos verdadeiros em nossos pensamentos, palavras e ações, nosso

intelecto se torna límpido, sem a agitação da mente e conseguimos aprofundar e alargar nossa compreensão. É como o lago da montanha sem os ventos da agitação externa; ele se torna calmo, profundo e translúcido, mostrando toda a realidade que há em suas profundezas.

"Quando a mente está calma, como é belo, rápido e suave o modo por que se percebe tudo! [...] Uma pessoa calma reflete quietude nos olhos, aguda inteligência no rosto e receptividade apropriada na mente".

Paramahansa Yogananda

Quando a verdade não é expressa, uma onda de inquietude invade a Alma. A inquietude agita a mente, limita a visão e gera entendimentos errôneos. Acabamos por agir sem discernimento, impulsionados pela emoção. O discernimento é uma expressão natural da sabedoria de seu Eu Superior. Só podemos desenvolvê-lo enfrentando a grande variedade de problemas e acontecimentos diários que surgem em nossas vidas. Acalmando a mente, a intuição emerge das profundezas da Alma, do campo das infinitas possibilidades, da pura Luz Divina e podemos ouvir a voz interna sem interferências nem distorções.

Para que se desenvolva o discernimento e a intuição, sente-se e medite na região da testa. Tome como ponto de partida a trama de sua vida. Faça uma profunda investigação de sua vida, suas trajetórias, suas decisões, sua família, suas características de caráter, os fatos inesperados e tudo que o Universo lhe reservou como aprendizado. Mas, cuidado: não julgue, apenas observe e contemple. Projete em sua tela mental, no campo de consciência (**chidākāsha**), todos os fatos marcantes de sua vida, principalmente, aquelas que se repetem ao longo de sua história, pois é onde se revela o **karma**. Tente entender os "porquês" de sua vida. Para isso, aceite-a como ela é. Pergunte-se: "quem sou eu?", "qual o meu propósito nesta vida?", "como estou integrado no mundo?". Deixe que seus pensamentos brotem no campo de consciência. Eles vêm do campo do pensamento puro, da consciência pura, e isto é intuição.

Agora, analise as seguintes perguntas e perceba o quanto você compreende a teia da vida:

- Você costuma ouvir sua voz interior?
- Você consegue perceber seu lado mais luminoso e o mais sombrio? Como integra esses dois lados aparentemente opostos?

- Você está atento às experiências de sua vida e aprende com elas?
- Você percebe que suas batalhas na vida têm um objetivo? Qual o significado que dá a elas?
- Você segue suas intuições?
- Você está disposto a assumir a responsabilidade pela sua vida e a tudo que está a sua volta e criar o que você deseja para a sua saúde e felicidade, bem como para tudo que está a sua volta?
- Você aceita sua vida como ela é?
- Acredita que tudo o que vem a sua vida é para que haja amadurecimento, discernimento, enfim, crescimento?
- Você se perdoa por suas limitações?

Ao concluir este questionamento, pergunte silenciosamente:

- Divina Mãe: estou conseguindo compreender a teia da vida? Estou cumprindo com sabedoria o meu papel na vida e seguindo meu Eu Superior?
- Se não, o que fazer para soltar o apego e clarear a mente?

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

ENERGIA CÓSMICA (1ª PARTE)

Como já vimos em lições anteriores, o corpo humano não é só aquilo que vemos. Do próprio corpo físico emanam energias que não podemos visualizar, mas que não só o envolvem, mas também aos corpos sutis: etérico, emocional, mental e espiritual. É o chamado Campo de Energia Humana (C.E.H.). Além disso, existe a energia ou fluido que preenche o Universo, formado pelo Campo de Energia Cósmica (C.E.C.). Portanto, como já bem sabemos, todo indivíduo possui os corpos sutis, campos áuricos, centros de forças e canais energéticos nas diversas camadas de energia em torno de si. Através desses sistemas energéticos (C.E.H.), pode-se canalizar a Energia Cósmica (**fohat** ou **mahāprāṇa**) e aplica-la no processo de autocura. Mas, o que significa o processo de

autocura? Significa que a Energia Cósmica canalizada e projetada sobre o paciente, dará, ao próprio, autonomia de reverter seus processos patológicos.

A Vibração da Energia Cósmica tem como objetivo reequilibrar a energia própria dos corpos físico e sutil, como também dos campos áuricos (**kośhas**), dos centros de forças (**chakras**) e dos canais energéticos (**nāḍīs**). É exatamente no Campo de Energia Humana que começam a se refletir os primeiros indícios de problemas de saúde, quer sejam de ordem física ou psíquica.

O **prāṇa**, em suas diversas modalidades (descendente, distribuidora, equalizadora, penetrante e ascendente), é a essência do Campo de Energia Humana, pois é ela que vitaliza esse campo. Todavia, o **prāṇa** só se encontra estável e fluido, se os **chakras** estiverem bem e em total sintonia. Assim, estando todos em sintonia, é possível a fluência da Energia Cósmica e atingir a perfeição física, emocional, mental e espiritual. O fluido cósmico circula e transpassa os corpos, campos e canais com liberdade, dando ao ser humano leveza, agilidade física e mental, e capacidade de expandir sua consciência e de se integrar com o todo. O próprio contato com pessoas que tenham o seu **prāṇa** em boa forma é positivo para pessoas mais fracas e que estejam desequilibradas energeticamente.

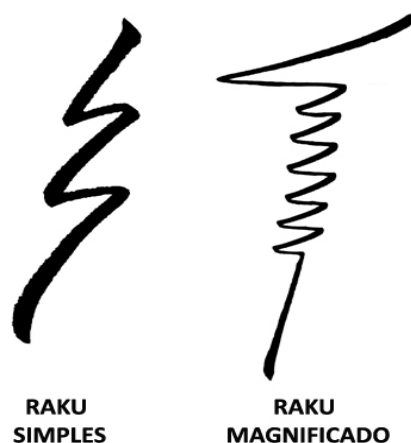
Quanto mais a pessoa estiver ligada à natureza e mais alimentos naturais consumir, melhor estará a sua energia vital, ou seja, o seu **prāṇa**. Por sua vez, quanto mais harmonizado e dinâmico estiver o **prāṇa**, mais intensa será a canalização da Energia ou Fluido Cósmico (**fohat** ou **mahāprāṇa**). Não é também por acaso que as pessoas adoecem. A doença é o reflexo de que uma das nossas capacidades (física, etérica, emocional, mental e/ou espiritual) não está na melhor forma. Basta uma delas não estar a 100% para que problemas se manifestem.

Fohat é uma palavra tibetana que significa vida cósmica ou vitalidade cósmica, representando Deus em ação e capaz de conceder o dom da cura. Esta energia atua diretamente no campo material ou fenomênico, uma vez que é a energia criadora e a síntese de todas as energias eletrodinâmicas, eletrizando cada átomo e interligando o sutil ao material, o sujeito ao objeto. **Fohat** é a energia universal dotada da Suprema

Inteligência, que vem da Consciência Divina e se transforma na Centelha de um Raio Espiritual.

Fohat é a “ponte” através da qual as ideias existentes no Pensamento Divino são impressas na Substância Cósmica, como Leis da Natureza. Assim, pois, **Fohat** é a energia dinâmica do Princípio Mental de Deus, ou, considerando de outro ponto de vista, é o meio inteligente, a potência diretora de toda a manifestação, o Pensamento Divino transmitido e manifestado através das Entidades Co-Criadoras, os arquitetos do mundo visível (Elohins, Devas e elementais). É o elo misterioso que une o Espírito à Matéria, o princípio animador que eletriza cada átomo para lhe dar vida”.

Os povos da sabedoria antiga o representavam por uma serpente ou raio, já que ele silva enquanto se desloca, ziguezagueando de um ponto a outro. Assim, surgiram os símbolos **Raku** e **Raku Magnificado**, que desbloqueadores da energia que flui pelo canal central da medula espinhal (**sushumnā nāḍī**) durante as sessões de tratamento com a Energia Cósmica.



Portanto, **fohat** é o Princípio Mental de Deus em ação, dinâmico; é a vida insuflada na matéria primordial, gerando luz, calor, som, eletricidade e magnetismo; é a essência imanente em todas as coisas e o espírito que lhes molda as formas. Esta energia tem a capacidade de energizar os átomos e, principalmente, de viabilizar a absorção do **prāṇa**, pelo ser humano, através dos glóbulos de vitalidade, que são conglomerados de puro **prāṇa** emitidos pelo Sol.