

3º CICLO

LIÇÃO 4

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

AS MUDRÃS – GESTOS BIOENERGÉTICOS (1ª PARTE)

De acordo com o nível de consciência de cada um de nós, podemos usar nossas mãos para abençoar ou amaldiçoar alguém, construir ou destruir coisas, ferir ou curar um ser vivo. Através de nossas mãos, somos capazes de fabricar objetos, demonstrar intenções e comunicar pensamentos e sentimentos.

Como podemos observar, nossas mãos são poderosos instrumentos de expressão, transformação e liberação da alma. Elas fazem parte de um complexo sistema de manifestação e desenvolvimento da energia divina. Vejamos como: esta energia, que sustenta a vida, é qualificada pela alma em nossos **chakras** e se armazenam em 3 diferentes níveis (o ventre, a cabeça e as mãos), tendo como mediador o coração. O ventre capta a energia e a envia para a cabeça. Esta decide o que fazer e a remete ao coração que, como mediador, elabora como fazer, contando, a partir de agora, com a colaboração das mãos que moldam e direcionam esta energia para o local de ação.

Desta forma, as **mudrãs**, que são gestos feitos com as mãos, se tornam importantes instrumentos do **sādhana yogi**. A palavra **mudrā** vem do radical **mud** (alegrar-se, gozar) e significa o prazer (**mudā**) que dissolve (**dru, drava**) a mente. É o “gesto” ou “selo” feito com as mãos que conduzem o **prāṇa** no corpo e simbolizam estados interiores que geram alegria, causam a dissolução da mente e desarmam o ego.

O cérebro tem mais fibras nervosas ligadas às mãos do que a qualquer outra parte do corpo. A representatividade das mãos, em termos de área cerebral sensório-motora, é muito maior que qualquer outra. Conforme vamos praticando a meditação com as **mudrãs**, estimulamos determinados campos do nosso cérebro, abrimos novos caminhos neuronais, novas ligações nervosas, ampliando nossas conexões com nosso interior. Desta forma, inúmeros estados

psíquicos que se associam às **mudrās** tornam-se evidentes e com eles novos horizontes.

As **mudrās** são feitos com a ajuda dos dedos. Nossos dedos transmitem diferentes tipos de ondas eletromagnéticas que expressam as características de cada elemento básico da natureza: *espaço* ou *éter*, *fogo*, *ar*, *água* e *terra*. Estes cinco elementos são representados em cada um de nossos dedos. A ciência das **mudrās** é baseada nestes cinco elementos. O polegar representa o espaço ou o céu (estrelas), o dedo indicador representa o ar ou o vento, o dedo médio representa o fogo ou o sol, o dedo anular representa a água ou o emocional (atração) e o dedo mínimo representa a terra ou o físico (matéria).

Além disso, na palma das mãos estão localizados dois **chakras** importantes e cada um dos dedos carrega pequeninos **chakras**. Nossas mãos funcionam como varinhas de condão, direcionando e moldando a energia divina, manifestando-a fisicamente. Desta forma, a energia é selada na forma desejada. Ao fazermos um gesto estamos selando uma intenção. Fazemos um vínculo entre a intencionalidade essencial e a nossa personalidade. Sendo assim, cada **mudrā** estabelece em nós uma ligação com o campo das infinitas possibilidades – a “estrela do âmagô”.

Para compreender melhor as **mudrās**, estudaremos o significado simbólico de cada dedo:

- 1. Polegar** → é o nosso dedo mais importante. É o único que pode ficar de frente para todos os demais dedos. Relaciona-se com a força de nosso ego e com o nosso nível de energia ou força vital. Simboliza a nossa capacidade para expressar essa energia e força no mundo, já que é o dedo que nos permite realizar inúmeras tarefas na vida cotidiana. Revela o grau de desenvolvimento da consciência e representa a vontade, a lógica e a decisão refletidas.
- 2. Indicador** → representa liderança, ambição e o impulso para vencer na vida. Relaciona-se com os projetos, com a capacidade executiva ou administrativa. Simboliza nosso lado vaidoso, prepotente, dominador e autoritário.
- 3. Médio** → é o dedo da propriedade, responsabilidade e introspecção. Faz o elo entre os aspectos subconscientes da personalidade, representados pelos dedos anular e mínimo, e as qualidades ativas e conscientes do polegar e indicador. Representa a resistência da matéria à destruição inevitável. Simboliza tanto um laboratório de pesquisas como um templo de meditação, onde a mente faz análise das situações,

pesa as consequências, classifica os fatos e extrai o aprendizado das lições vivenciadas, enquanto investiga as raízes ocultas de todos os sofrimentos experimentados.

4. Anular → este dedo governa a criatividade, o amor à arte e à música, e a capacidade de expressão no contato com outras pessoas. Representa a sensibilidade artística, o magnetismo e a atração física, a juventude, a alegria, a coragem, o desejo de vencer, o idealismo, o dinamismo e os recursos que serão investidos para realizar as ambições.

5. Mínimo → governa a comunicação e a aptidão para os negócios, a lucidez mental e a memória. Dá a capacidade de adaptação e assimilação e desenvolve a faculdade de entender e aplicar os conhecimentos. Representa o instinto social, a capacidade intelectual e a adaptabilidade física e mental.

QUADRO SINÓPTICO DAS CORRESPONDÊNCIAS DOS DEDOS					
DEDOS	PLANETA	ELEMENTO	CHAKRA	COR	CARACTERÍSTICA DOMINANTE
polegar	vênus/marte	espaço/éter	VIŚUDDHA	azul/verde	vitalidade/vontade
indicador	júpiter/urano	ar	ANĀHATA	rosa/verde/azul	liderança/organização
médio	saturno/plutão	fogo	MAÑIPŪRA	amarelo/vermelho	equanimidade/temperança
anular	sol/netuno	água	SVĀDHIṢṬHĀNA	laranja/branco	alegria/magnetismo
mínimo	mercúrio/lua	terra	MŪLĀDHĀRA	vermelho/amarelo	lucidez/comunicação

RELAÇÃO DO POLEGAR COM OS DEMAIS DEDOS		
RELAÇÃO	SIMBOLISMO	EFEITO
polegar / indicador	nascimento	conhecimento e retidão
polegar / médio	vida	paciência e sabedoria
polegar / anular	morte / transformação	vitalidade e energia
polegar / mínimo	renascimento	concentração e expressão

A meditação com as **mudrās** tem como finalidade desenvolver as correntes internas de energia do corpo e, com a prática, o poder de controlar e aprofundar os níveis desta energia, em busca de um estado de consciência que transcenda a mente e toque a essência dos arquétipos representados pelas **mudrās**.

Durante a prática da meditação com as **mudrās**, devemos manter em mente que nosso corpo está integrado por inúmeros canais de energia que podemos harmonizar, criando imagens de desobstrução e plena circulação nestes canais.

Para que a prática da meditação com as **mudrās** se torne mais eficaz, recomenda-se um trabalho de aquecimento e desenvolvimento da energia e sensibilidade das mãos, acompanhado de alongamento e fortalecimento dos dedos, da abóbada palmar e de suas respectivas articulações.

Antes de começar, retire os anéis e qualquer outro adereço para que não se machuque durante o trabalho. Trabalhe com ambas as mãos e de forma simétrica. Observe a diferença entre os dedos e a sua flexibilidade. Não force demasiadamente a amplitude articular, mas mantenha as posições de tensão por 1 a 3 minutos, de modo que, progressivamente, vá atuando sobre os músculos, tendões, articulações e ligamentos das mãos. Após produzir tensão, fletir as mãos e massageá-las como se estivesse lavando-as.

A preparação das mãos aumenta a consciência e estimulam suas estruturas bio-psico-energéticas. A manipulação dos dedos, independentemente, aumenta as habilidades das mãos que, por sua vez, refletem em nossas ações. Com a prática, sensações cada vez mais sutis aparecem como o calor, pulsação, formigamento, etc.

Aquecimento e desenvolvimento da energia e sensibilidade das mãos

- 1.** Juntar as mãos acima da cabeça; traga-a agora para frente da testa e depois desça-a para junto ao tórax, entrelaçando seus dedos com suavidade.
- 2.** Gire suas mãos de modo que a palma da mão esquerda segure a face dorsal da mão direita, com ambas voltadas para o tórax; esfregue-as como se fosse lavá-las, até que apareça uma sensação de calor.
- 3.** Feche a mão direita e segure-a com a esquerda; agora, rode a mão direita dentro da concha da mão esquerda e vá rodando e friccionando até alcançar o punho direito com a mão esquerda.
- 4.** Repita todo o processo (passos 1 a 3) trocando a posição das mãos.

Alongamento e fortalecimento dos dedos, das palmas e articulações

- 1.** Coloque as mãos unidas à frente e comece a afastar, devagar e progressivamente, as palmas das mãos, produzindo uma tensão e extensão dos metacarpos e falanges.

- 2.** Em seguida, entrelace os dedos e estenda seus braços para frente de modo a produzir uma tensão na palma das mãos.
- 3.** Agora, com seus braços estendidos à frente e as mãos soltas, alongue seus dedos estendendo-os até ficarem totalmente retos, separados e apontados para cima. Mantenha por quatro a cinco respirações e relaxe. Repita este processo três vezes.
- 4.** Flexione, então, as falanges dos dedos, começando das extremidades em direção a palma das mãos. Vá até fechar as mãos com força. Mantenha por quatro a cinco respirações e relaxe. Repita este processo três vezes.
- 5.** Apoiar a palma das mãos, com os dedos apontados para dentro, sobre uma superfície horizontal (por exemplo, uma mesa). Com suavidade, soltar o peso do tronco sobre as mãos, levando-as a uma tensão, uniforme e constante, em extensão. Mantenha a posição por quatro a cinco respirações e relaxe. Repita este processo três vezes.
- 6.** Agora, apoie o dorso das mãos, com os dedos voltados para as laterais, sobre a mesma superfície. Da mesma forma que no exercício anterior, com suavidade, solte o peso do tronco sobre as mãos, levando-as a uma tensão, uniforme e constante, em flexão. Mantenha a posição por quatro a cinco respirações e relaxe. Repita três vezes.
- 7.** Vamos, então, fortalecer os punhos. Relaxe as mãos e os punhos com as palmas viradas para cima. Levemente, aperte seu punho com a mão oposta. Segure por quatro a cinco respirações, mantendo-os retos. Repita essa operação com a outra mão. Faça três vezes para cada lado, alternando-os.
- 8.** Com as mãos postas à frente do rosto e cotovelos levantados na altura dos ombros, exerça pressão uma contra a outra por quatro a cinco respirações de modo que elas não se movam. Repita três vezes.
- 9.** Junte todos os dedos, fazendo um bico com eles. Agora, bata de ponta todos os dedos da mão direita contra os da mão esquerda, percutindo-os.
- 10.** Agora faça movimentos de fletir as mãos e sacoleje-as, como se estivesse respingando água.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

O AUTOCONTROLE

Refere-se ao domínio dos impulsos inferiores inerentes a todos os seres vivos. Os princípios do autocontrole formam a base do **dharma**, não sendo particularidade de nenhuma escola filosófica. O autocontrole é o aniquilamento de determinadas características de comportamento que se constituem em barreiras no caminho espiritual. Os princípios de autocontrole estão organizados em cinco aspectos:

- 1º) **Ahiṃsā**, que significa “não violência” de ações, palavras e pensamentos. É o ponto máximo da ética hindu e, por isso, é considerado o principal aspecto de autocontrole, servindo os demais para consolidá-lo. **Mahātma Gandhi** definiu “não violência” como humildade, no sentido de não produzir sofrimento a ninguém, nem a nada que tenha vida e nem a si mesmo, pois, em última análise, o sofrimento que causamos aos outros é o sofrimento que causamos a nós mesmos.

“Estando firmemente estabelecido na não-violência, deixa de existir hostilidade ou ressentimento ao seu redor”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 35)

Para a Alma Iniciada, toda ação, palavra ou pensamento, não importa se bom ou mal, tem um único destino: a si mesmo. Por outro lado, a prática de **ahiṃsā** requer a constante observação sobre os pensamentos, pois eles representam a estrutura interna de nossos atos futuros. A principal fonte de violência está em nossos pensamentos. Nossa mente é capaz de produzir maravilhas e catástrofes. Através de nossos pensamentos, formulamos a nossa linguagem que, por sua vez, é expressa em palavras. Da mesma forma, nossas palavras condicionam nossas atitudes e podemos agir de forma harmônica ou desarmônica.

A violência verbal se manifesta por meio de injúrias, insultos, palavras rudes e maledicência. Para combatê-las precisamos desenvolver hábitos de falar com doçura, gentilmente e com sabedoria.

Fundamentado na violência mental e verbal está a violência física. Podemos desarmá-la observando nossas tendências de cortar, machucar, ferir ou mesmo mutilar nosso corpo ou de qualquer outra criatura da natureza.

Usufruindo os ensinamentos de **Paramahansa Yogānanda**, podemos acrescentar dois pensamentos dele:

- ☸ “Mude seus pensamentos, se desejar mudar as circunstâncias da sua vida. Uma vez que é o único responsável por seus pensamentos, somente você poderá mudá-los. Você vai querer fazê-lo, quando compreender que cada pensamento cria as coisas de acordo com sua própria natureza. Lembre-se de que essa lei atua sempre, e que o que você exhibe está sempre de acordo com a espécie de pensamentos que tem habitualmente. Portanto, comece agora a ter apenas os pensamentos que lhe trarão saúde e felicidade”.
- ☸ “O homem espiritualizado vence a ira com a calma, extingue querelas com o silêncio, dispersa a desarmonia com palavras suaves e envergonha a descortesia mostrando consideração para com os outros”.

2º) **Satya**, que significa “ser verdadeiro”. A Alma Iniciada, sempre e em qualquer circunstância, deve ser autêntica em sua atitude, palavra e pensamento, tanto para com os outros como para consigo mesmo. Como nos fala **Śrī Sathya Sai Baba**: “Se você disser a verdade, diga-a clara e docemente. Nunca diga a verdade de maneira pouco clara e também não diga inverdades da maneira que lhe agrada. Verdade não significa simplesmente abster-se de mentir. Tome a verdade como sua essência verdadeira, como o alicerce de sua vida. Você deve estar preparado para renunciar a todas as coisas em favor da verdade. A verdade é o alento vital da palavra”.

“Estando firmemente estabelecido na veracidade, a própria ação é sua recompensa”.

(Patañjali, Yoga-Sutra, II, 36)

Como nos demais **yamas**, a verdade que está no nível mental é a mais importante. Se a verdade não está na mente, ou melhor, no intelecto, não é possível compreender o que significa esta palavra e, portanto, falar e agir com veracidade se torna impossível. Isto acontece quando a nossa mente está condicionada à

inércia e à paixão, deixando nossos processos mentais discriminatórios entorpecidos. Através de um intenso e profundo questionamento, praticamos a verdade e geramos um estado de paz de espírito e uma mente pacífica, que por sua vez produzem a paz real e que sobrepuja a verdade verbal e de atitudes.

No nível verbal, a verdade se confunde com a honestidade. Aqui, ela se manifesta quando cumprimos as promessas que fizemos anteriormente a outrem. Quando não cumprimos nossas promessas, nos tornamos levianos, manipuladores e caímos no descrédito. Portanto, o melhor a fazermos será “conter a língua” e ficarmos calados.

Ao nível físico, a verdade de ações é aquela que está em consonância com a verdade intelectual e verbal. A Alma Iniciada deve ser coerente em suas atitudes, de acordo com o que prega e, principalmente, com o que pensa. Não importa em que nível de consciência nós estejamos a verdade se confundirá com a coerência. Para que este princípio seja praticado em toda a sua plenitude e beleza, a Alma Iniciada deve manter a inocência, a espontaneidade e a ausência de malícia.

“Bem-aventurados os que são puros de coração, porque verão a pureza de Deus”.

(Jesus, Sermão da Montanha)

“Não há virtude mais excelente que a veracidade nem pecado maior que a mentira. Portanto, o homem virtuoso deve buscar refúgio na veracidade com todo o seu coração”.

(Mahānirvāṇa-Tantra, IV, 75)

3º) **Asteya**, que significa “não se apropriar ilegalmente” daquilo que não te pertence. Este preceito se estende desde objetos materiais até os níveis mais sutis como, por exemplo, a aceitação indevida de agradecimentos e honrarias, por ações que não lhe dizem respeito, pois foram feitas por outrem, ou a usurpação de ideias alheias, ou ainda, a vampirização da energia dos outros. Através deste preceito, mantém-se a própria dignidade. Aquele que assim se estabelece tudo recebe de todas as partes e por inúmeros meios. A elite dos seres é atraída em sua direção.

“Estando firmemente estabelecido na honestidade, sente-se como possuidor de toda a riqueza do mundo”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 37)

O nível mental deste aspecto de autocontrole é um dos mais difíceis, pois requer não pensar nem desejar algo que tenha sido adquirido por outra pessoa. A Alma Iniciada deve ser capaz de trabalhar dignamente para obter o que deseja.

No nível verbal, a prática de **asteya** significa não roubar a dignidade, o valor, a felicidade e os momentos de glória do outro; ou seja, não devemos assumir a posição ou o status de outra pessoa. Cada um tem o seu valor e a sua função.

No nível físico, não podemos nos apropriar de objetos quer seja por engano ou pela força, ou ainda, em segredo e sem permissão. A isto, chamamos de roubo material, quando nos apropriamos de um material que não é nosso e que não ganhamos. Se quisermos alguma coisa, devemos entender que temos que pagar o preço por alguma forma. Isto produz uma estabilidade mental que, por sua vez, nos leva a um equilíbrio energético. Do ponto de vista espiritual, o equilíbrio energético e a estabilidade da mente são extremamente importantes. Tudo na vida está acessível e tem seu valor, como a fruta de uma árvore, mas a Alma Iniciada tem que estar acima disso, tem que se tornar muito mais do que aquele que recolhe e acumula bens materiais.

Este preceito nos ensina a amar o próximo e nos coloca no caminho da doação e do desprendimento, fazendo-nos entender a frase de São Francisco de Assis (Mestre **Kut Humi**) “é dando que se recebe”. É por falta de amor que sentimos necessidade de tirar do próximo aquilo que lhe pertence, seja um objeto, uma pessoa ou um status. Neste caso, podemos seguir os ensinamentos de

Paramahansa Yogānanda:

“Todos os dias, faça alguma coisa em benefício dos outros, mesmo que seja algo insignificante. Se você quer amar a Deus, é preciso amar as pessoas. Elas são filhas Dele. Você pode ser prestativo no plano material – dando aos que precisam – e no plano mental – dando conforto aos sofredores, coragem aos temerosos, amizade divina e apoio moral aos fracos. Você também semeia bondade, quando desperta nos outros o interesse por Deus e quando cultiva neles um maior amor a Deus, uma fé mais profunda Nele. Quando deixar este mundo, as riquezas materiais ficarão para trás; mas todas as suas boas ações o acompanharão. Pessoas ricas que vivem

na avareza e pessoas egoístas que nunca ajudam os outros não atraem riqueza em sua próxima vida. No entanto, os que distribuem e compartilham, quer tenham muito, quer tenham pouco, atrairão a prosperidade. Essa é a lei de Deus”.

4º) **Brahmacharya**, que significa “aquele que se consagrou ao ascetismo e ao estudo”. Confere o perfeito domínio sobre as sensações que causam prazer, quer sejam sexuais, gustativas ou de um dos sentidos.

“Estando firmemente estabelecido na vida casta, com domínio sobre as sensações que causam prazer, o vigor é adquirido”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 38)

O principal objetivo do **brahmacharya** é absorver e preservar o **prāṇa** que se manifesta através de todos os órgãos vitais. A autodisciplina de nossos prazeres sexuais é uma das principais chaves de sucesso para controlar a circulação energética e desenvolver os canais dos sentidos suprafísicos, bem como os poderes da vontade, do intelecto, do amor, da palavra, da cura e da transmutação. Nada mais avassalador para fragmentar a força vital do que um ardente desejo sexual incontrolável. Como neutralizador desses desejos e para preservar o equilíbrio e a força vital, a Alma Iniciada deverá meditar, comer, dormir, orar, comungar com Deus e, até mesmo, fazer amor ou qualquer outra ação com bondade no coração, sem apego nem aversão e com calor espiritual. A Alma Iniciada deve renunciar ao desejo e excitação provocada pela ação, e não à ação em si. Renunciar não quer dizer deixar de querer e de agir, mas tornar-se equânime.

É a renúncia ao desejo de tornar a experimentar as sensações de prazer que ficam registradas na memória e que são motivos para nos manter com vícios e hábitos, que condicionam a mente e produzem ansiedade e descontrole psicológicos.

Paramahansa Yogānanda nos ensina:

“Sempre que houver um desejo avassalador em seu coração... use o seu discernimento”.

E **Śrī Sathya Sai Baba** completa:

“Os desejos conduzem à ruína final. Nunca podem ser destruídos mesmo quando atendidos. Crescem a cada satisfação, e se tornam monstros que devoram suas vítimas; assim, tentem reduzir seus desejos, continuem reduzindo-os”.

A prática de **brahmacharya** verbal implica no controle da palavra quanto à utilização de expressões com conotação de desejos ardentes. Palavras obscenas, comentários maledicentes e canções levianas devem ser totalmente evitados. Contudo, vivemos numa sociedade de homens e mulheres que se relacionam constantemente, brincam entre si e falam de sexualidade de forma descontraída e engraçada, e não devemos inibir nossa capacidade de rir de algo que seja verdadeiramente cômico a esse respeito. O riso está mais próximo da espiritualidade do que a sobriedade. A Alma Iniciada deve estabelecer o equilíbrio em tudo e buscar uma atitude de equanimidade.

No nível físico, este preceito é conquistado com facilidade quando o desenvolvemos nos níveis anteriores (mental e verbal). Devemos usar com sabedoria e bom senso os sentidos de nosso corpo sem malbaratá-lo e torná-lo promíscuo. No que tange a energia sexual, esta é de grande poder e deve ser usada de forma espiritual.

5º) **Aparigraha**, que significa “ausência de cobiça”. Este preceito refere-se à ânsia de possuir bens materiais ou méritos espirituais tais como o Céu ou o *Nirvana*, bem como algum estágio mais nobre no caminho espiritual. Este aspecto educa a Alma Iniciada para que não tenha medo de perder o que foi adquirido. Desta forma, ganhamos tranquilidade, segurança e paz interior, necessárias ao desenvolvimento espiritual. Conforme diz **Śrī Sathya Sai Baba**:

“Renuncie, e alcance a paz. Apegue-se, e seja enlaçado por problemas. Apesar de toda sua riqueza, hoje, o homem é infeliz. Vive permanentemente arruinado pela falta de paz... Cada um pede: ‘**Eu quero paz**’. **Eu** é ego. **Quero** é desejo. Elimine o ego e o desejo. Restará a **paz**. Ego e desejo envolvem e enclausuram a paz. Removido o envoltório-prisão, a paz, por si mesma, se manifestará”.

Aparigraha é a chave para controlar a energia vital, pois os efeitos da ganância são altamente destrutivos e sugadores da vitalidade, desviando-nos da espiritualidade. Quando eliminamos a cobiça mental, verbal e material os outros quatro preceitos (não-violência, verdade, não roubar e educação dos desejos) se tornam quase que naturais de praticá-los. Ao abolirmos a cobiça, reduzimos significativamente a necessidade de sermos violentos, falsos, usurpadores e insaciáveis.

No nível mental, consegue-se desenvolver **aparigraha** através da reflexão, do discernimento e meditação. A cobiça nos leva a desenvolver a inveja e a agitação mental, portanto, nada melhor do que mergulharmos em nosso oceano de luz, que é Deus, através da reflexão e meditação, para que nos desidentifiquemos de nossos condicionamentos e preconceitos, que nos incitam ideias enganosas e sem fundamento.

A prática de **aparigraha** verbal consiste em não fazer comentários sedutores, sensacionalistas, que causem intrigas ou qualquer tipo de estímulo da ganância em si ou nos outros. Em um nível mais sutil, isto significa que a Alma Iniciada não deve estimular nem manter conversas superficiais e inúteis. A prática do silêncio meditativo torna-se bastante favorável para aqueles que encontram fortes dificuldades em exercitá-lo.

Já a prática no nível físico requer o reconhecimento de nossas reais necessidades, ou seja, aquilo que é vital para nossa sobrevivência e aprendizado sem, contudo, ir além dessas necessidades. Se assim não o fazemos, podemos nos tornar infelizes e incapazes de discernir entre o que é um desejo caprichoso e o que é realmente necessário para nossa evolução.

Aqui, também cabe a questão de que a Alma Iniciada não deve se apegar nem à família nem aos amigos ou outras pessoas amadas. Neutralizar o ciúme e a inveja, quando vemos a prosperidade tocar alguém (família ou vizinho), é obrigação de todos que entram no caminho iniciático. Devemos nos alegrar ao vermos o sucesso das outras pessoas, pois para a Alma Iniciada o outro é uma extensão de si mesmo.

“Estabelecendo a ausência de possessividade, surge a compreensão do significado da existência”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 39)

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO SOBRE A IMOBILIDADE

Primeiro estágio (15 minutos)

Sente-se na posição de lótus ou meio lótus e faça a série de **prāṇāyāmas**:

- **prāṇa kriyā** (5 minutos);
- **bhastrikā** (3 séries de 36 respirações);
- **kapālabhāti** (3 séries de 11 respirações);
- **nāḍī śodhana** (5 minutos, sendo o 1º minuto de forma acelerada).

Segundo estágio (20 minutos)

Permaneça sentado na posição de lótus ou meio lótus e tente a imobilidade do corpo. Sem julgamentos, observe as suas reações corporais que se coligam com as mentais e evite se mexer. Repare os pontos de tensão que aparecem em seu corpo durante a prática e as atitudes mentais que as reforçam. Tome consciência dos seus padrões de resistência que interferem continuamente na intenção essencial do Eu Superior. Relaxe e saiba que sua prática é soberana. Mergulhe na imobilidade de seu corpo e usufrua do contato com o campo das infinitas possibilidades.

Terceiro estágio (5 minutos)

Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 28

Finalidade: desenvolver a clarividência e harmonizar as energias captadas.

Material: um espelho com tamanho adequado para refletir o rosto (aproximadamente 40 x 50 cm), uma vela pequena de cera de abelha e um bom defumador.

Preparação: com o corpo e as roupas limpas, estômago vazio ou com pouco alimento, espelho fixado na parede numa altura que reflita todo o rosto, vela colocada bem embaixo do espelho, ambiente silencioso e iluminado com luz indireta azul ou verde.

Execução: acender a vela e o defumador. De pé, com os pés bem plantados no chão, a coluna ereta e a cabeça em seu prolongamento. Unir os polegares e indicadores de ambas as mãos, formando um triângulo (**trimūrti mudrā**) e colocá-lo apontado para baixo sobre o plexo solar. Fixe o olhar no seu rosto refletido no espelho por um tempo de 3 a 5 minutos sem pestanejar. Dar um intervalo de um minuto para descanso e repetir o exercício mais duas vezes.

Observação: o espelho é pessoal e intransferível, portanto, não deve ser usado por outra pessoa. Guarde-o envolto em um plástico ou veludo preto para deixá-lo livre de vibrações baixas e, antes de usá-lo, limpe-o com álcool.