

3º CICLO

LIÇÃO 6

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

MANTRA – O SOM PRIMORDIAL (1ª PARTE)

“**Mananat Trayate Iti Mantrah**”, ou seja, **Mantra** é aquilo que salva ou defende das limitações da mente. A palavra sânscrita **mantra** vem de duas raízes verbais “**man**” (pensar) e “**tra**” ou “**trai**” (proteger, salvar, preservar ou liberar). O **Mantra** é uma energia em forma de som. Este som controla a mente que está submersa nos prazeres dos sentidos.

Mantra-Yoga é a parte desta escola que estuda a aplicação dos sons com a finalidade de expandir a consciência a níveis mais sutis, a partir de uma combinação de sons derivados de 50 caracteres do alfabeto sânscrito (**devanāgarī**).

Ao surgir o Universo, pela Vontade Divina, surgiu o som. O Universo é vibração e esta provoca um som. Não há movimento sem som, bem como não há vida sem vibrações. Tudo está em constante vibração. Os seres vivos estão em vibração. Esta vibração emite um som sutil. O som primordial é a vibração original, a matriz de todas as outras vibrações, substrato do Universo todo. A diversidade da matéria universal multiplicou o som primordial infinitamente. Este som primordial é o **Mantra “Om”**, o som original da manifestação do Universo. Deste som surgiu toda qualidade de sons que representam todos os tipos de manifestações do Universo.

As combinações destes sons estabelecem vibrações específicas e sua aplicação regular leva em níveis específicos de consciência, como também podem mudar completamente as características de uma pessoa. Assim se processa o **Mantra-Yoga**. Pois, quando se diz “...que salva ou defende das limitações da mente”, a ideia básica é que a combinação destes sons, sendo repetido regularmente pelo praticante, libere e aumente a capacidade do campo consciente da mente. Esta expansão da consciência leva o praticante a contatar o Ser Absoluto, o Eu Superior localizado no ápice do campo do pensamento puro, da correlação infinita e da bem-aventurança – o supraconsciente.

Através do recurso de se pensar numa coisa só pela repetição do **mantra**, a mente permanece ativa, mas é deixada sem comando. De maneira natural, a atenção começa a procurar a crescente satisfação encontrável em níveis mais tranquilos e puros da mente. Finalmente, a percepção assenta-se por completo, alcançando o campo do mais puro pensamento – a supraconsciência – e transcende, sem esforço, para experimentar o estado de bem-aventurança e pura percepção.

Quando a atenção do “eu inferior” se dirige à absoluta bem-aventurança do Eu Superior, encontra maior encantamento a cada passo de sua jornada. À medida que o “eu inferior” experimenta o campo de felicidade plena do supraconsciente, ele dinamiza esse intercâmbio e, conseqüentemente, fortalece a supraconsciência. Este fortalecimento produz sua expansão, que vai de encontro ao campo subconsciente, promovendo a expulsão dos conteúdos deste e sua manifestação ao nível consciente.

Por outro lado, com a interiorização da atenção, atravessando as camadas subconscientes para contatar o campo de infinitas possibilidades, há uma renovação de suas energias conscientemente. À medida que ocorre o retorno à superfície da mente para manifestar-se em gestos e palavras, o centro da atenção arrasta de forma consciente todas as impurezas que encontra nas camadas do subconsciente. Isto possibilita uma verdadeira limpeza da mente com uma gradual expansão dos valores do Eu Superior, nossa real identidade.

Para que este processo de purificação das camadas do subconsciente seja saudável, é importante que o **mantra** utilizado pelo discípulo seja adequado. O **mantra** é adequado quando sua natureza é harmônica e útil ao discípulo e ao meio ambiente. O **mantra** tem a capacidade de influenciar tanto aquele que medita como o ambiente que o cerca. Sendo o **mantra** uma combinação de sons emitidos pela mente do meditante na forma de um pensamento, ele se propaga em todas as direções, indo de encontro a tudo que está no espaço, produzindo um efeito determinado em todos os níveis da criação. Cada pensamento, palavra ou ação de cada indivíduo influencia todo o Universo, assim como cada intenção, manifestação ou ação do Universo influencia cada indivíduo.

A influência do **mantra** emitido pela mente depende da qualidade vibratória. Portanto, de acordo com a qualidade vibratória do **mantra**, podem-se produzir ondas de harmonia e

felicidade tanto para o ambiente como para o praticante que o produz. Para isto, também é necessário que a qualidade do **mantra**, em termos de atuação, corresponda ao tipo de comportamento da pessoa que vai emití-lo. Cada um de nós tem uma qualidade vibratória particular que constitui a nossa personalidade individual. Por isso é necessário selecionar um **mantra** adequado para cada pessoa.

A ciência do **Mantra-Yoga** consolida-se numa tradição antiga, segundo as quais muitas gerações de mestres do **Yoga** sondaram, em sua plenitude, a profundidade da mente. Esta tradição fornece um estudo para a escolha dos sons mais adequados para cada indivíduo, baseado em técnicas, observações e intuição. Esta ciência é mantida desde 5000 a.C., no tempo dos mais antigos ensinamentos da humanidade – os **Vedas**.

Quando um pensamento é percebido em seus estágios iniciais de desenvolvimento, sua força aumenta. Por isso, a escolha de um **mantra** é tão importante. Ele deve ser selecionado de acordo com a categoria vibratória daquele que irá repeti-lo.

A energia irradiada pela Luz Universal que tudo permeia, ao penetrar no campo de consciência humana, toma o aspecto de um dos tipos psicológicos, assim como ao atravessar um prisma toma o aspecto de um arco-íris, realçando mais determinada cor conforme a incidência da luz. Por isso, temos que respeitar o caminho único que cada Ser cria em direção ao Pai. Existem, portanto, sete tipos psicológicos, assim como sete notas musicais e sete cores.

Os sete tipos psicológicos estão assim classificados e caracterizados:

- ❖ *executivo*, caracterizado pelo homem de vontade e poder, pelo autodomínio e propósito espiritual de liberdade. São os políticos, governantes, grandes chefes e homens com capacidade de executar alguma coisa. Essas características requerem do homem as qualidades de expansão, de abundância, de saberem se colocar dentro de qualquer contexto e se sobressair, de se fazer presente no comando de suas funções. Está representado, portanto, pelo simbolismo de **Gaṇeśa** e seu **mantra** é **gaṃ**;
- ❖ *filantrópico*, caracterizado pelo homem de amor, que luta pela união dos povos, raças e credos, o amor para o Deus interno, de grande sensibilidade psíquica. São os filantropos e todos aqueles que amam e trabalham pela preservação da natureza e

crescimento humano. Devido à coragem, à força e à determinação que as pessoas deste tipo precisam ter para superar, como guerreiras, os desafios que aparecem, sua representante é **Durgā Mataji** e seu **mantra** é **duṁ**;

- ❖ *filosófico*, caracterizado pelo homem de pensamento, que quer compreender a causa essencial por meio do estudo da vida, pela análise e síntese. São os filósofos, educadores, professores, humanistas e artistas. Por conter as qualidades de concentração, observação e intuição, a sensibilidade para os aspectos sutis da vida e do comportamento humano, **Sarasvatī** representa esta classe e seu **mantra** é **aiṁ**;
- ❖ *dramático*, caracterizado pelo homem de imaginação, que busca a harmonia, a fusão e a síntese dos opostos. São os magos, os atores, os escritores dramáticos, os músicos e arquitetos que necessitam estar mergulhados na vida material e capacitados de como estruturar a forma, a matéria; de como expressá-la e de como se adequar a sua impermanência, para que possa realizar a sua síntese. Desta forma, está representado pela energia de **Mahā Māyā** e seu **mantra** é **hrim**;
- ❖ *científico*, caracterizado pelo homem de pensamento, que busca a verdade no conhecimento das coisas do mundo fenomênico, com a inteligência voltada para a ciência, a pesquisa, a análise, destruindo a ignorância. São os cientistas, os médicos pesquisadores, curadores e todos aqueles ligados à saúde e ao aprimoramento da capacidade humana. Sua representante é **Kālī**, porque é preciso desenvolver a audácia, a astúcia e a bravura para se desvendar os mistérios da natureza e revelar a verdade, jogando fora as velhas teorias e as crenças sem fundamentação na luz da verdade. Seu **mantra** é **krim**;
- ❖ *devocional*, caracterizado pelo homem de amor, buscando Deus fora de si, no mundo. É o místico, asceta, sacerdote, devoto e religioso, que precisa de paz, desapego e disciplina para encontrar a sua própria essência na prática de uma meditação, de um canto devocional, de um serviço ou na repetição de um nome divino. **Śiva** é o seu representante e seu **mantra** é **hauṁ**;
- ❖ *ritualístico*, caracterizado pelo homem de vontade, que domina o mundo das formas, as energias físicas e etéricas, a elegância, a estética, a riqueza, a ordem, o ritmo, o progresso, o cerimonial. São os artesãos, agricultores, comerciantes, construtores e engenheiros. Este tipo psicológico desenvolve a fortuna, a prosperidade, a beleza, a alegria, a leveza, a clareza e a necessidade de ambientes limpos, agradáveis e saudáveis. Sua representante é **Lakṣmī** e seu **mantra** é **śrim**.

Cada um dos tipos psicológicos está representado, portanto, por uma deidade. O praticante deve analisar qual dos tipos que melhor se reconhece e repetir o **mantra** da deidade representante em sua prática diária de meditação, até que suas características sejam despertadas, o que ocorre somente ao ter repetido mais de 100.000 vezes. É quando o meditante passa a usufruir de todos os seus benefícios. O ideal é que o aspirante à prática de meditação receba o **mantra** de alguém que já tenha despertado o seu poder, bem como de uma forma ritualizada, de preferência, conforme a tradição indiana, através de uma **pūjā**.

A **pūjā** é um pequeno ritual védico. É uma cerimônia onde cada objeto e cada ação contém um rico simbolismo. Montamos num altar uma forma que expresse para nós a Criação. Essa simbologia deve ter uma boa vinculação com quem vai realizar a **pūjā**, para que haja uma boa ressonância na transmissão do **mantra**. Nas palavras de Glória Arieira: *"o símbolo deve ter a capacidade de nos transportar ao seu conteúdo, que vai além do significado imediato e evidente. Utilizamos símbolos para que possamos viver internamente ideias e conceitos difíceis de serem definidos ou compreendidos ou vivenciados"*.

Utilizamos, então, como símbolos flores, frutas, incenso, fogo (luz), água, perfume e nós mesmos. As flores significam as nossas ações. As frutas as nossas atitudes adequadas ao receber o fruto de nossas ações. O incenso nossas tendências boas e ruins. O fogo é a luz que destrói a escuridão, ou seja, o conhecimento de Deus e de mim mesmo que elimina a ignorância da mente. A água é o símbolo universal da purificação e o perfume é a essência da vida, o propósito a que viemos a esta vida e que devemos nos lembrar constantemente.

Durante a **pūjā**, encosto meus dedos no fogo e levo aos olhos para que estes possam ver a Luz. Por fim, ajoelho e encosto a testa no chão; entrego meu ego para que possa ser um com Deus. Ao terminar, recebo o **prasāda**, a fruta oferecida.

"Que este ritual momentâneo possa ser ritual de vida."

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

OS ATRIBUTOS DA ALMA INICIADA

Todos aqueles que despertaram para o caminho espiritual devem estar em permanente atenção quanto ao desenvolvimento de cada um dos seguintes atributos:

1. Amizade e o coleguismo

É parte essencial na formação do sentido de fraternidade. A Alma iniciada deve olhar para o próximo como um irmão, companheira de caminhada evolutiva, mesmo que de convicções espirituais diferentes; um filho de Deus, assim como ela também é. Além de acentuar as afinidades naturais que existem entre todos, a Alma iniciada deve aprender a conviver também com as diferenças e criar outras afinidades de sentimentos, formando um ambiente que perdure os valores humanos, como: a ética, a paz, a não-violência, o amor e a verdade.

A amizade é, então, um conjunto de atitudes, gestos e tratos de boa educação entre todos. Entre eles está a brandura, que consiste em tratar nossos irmãos sem distinção e com carinho, combatendo qualquer tipo de agressividade que nos separa dos outros; como também, a sinceridade que dignifica o caráter e estreita as relações de amizade. Não devem fazer o que quer que seja capaz de magoar o próximo, embora isto aparente ser o melhor para a pessoa. Jamais fale de modo áspero e seja sempre amável, gentil e humilde.

Outra atitude que desenvolve o coleguismo é o sentimento de unidade. Nossas Almas devem sentir-se sempre unidas pela Centelha Divina que nos dá vida, quer seja de maior ou menor grau econômico, social, intelectual ou espiritual. Todos nós somos manifestações do Uno. Portanto, ajudemos o Uno no seu esforço em busca de uma expressão mais perfeita da própria Divindade nos planos inferiores e, desta forma, estaremos trabalhando em favor de nós mesmos.

2. Cooperação e colaboração

No sentido comum da palavra, esses dois atributos têm o mesmo significado, mas no sentido espiritual e filosófico existem diferenças. A cooperação é a expressão de um

trabalho físico, mental ou espiritual de duas ou mais pessoas com o mesmo objetivo e em proveito comum. A colaboração é um trabalho físico, mental ou espiritual de uma ou mais pessoas com o mesmo objetivo, com o propósito específico de auxiliar a terceiros, onde o objetivo é de interesse exclusivo deste.

Sendo assim, num grupo de pessoas que praticam um serviço de ajuda ao próximo, cada participante do grupo é um cooperador em relação ao grupo por estar prestando um serviço de evolução mútua, e também um colaborador por auxiliar a evolução de quem recebe a ajuda. Para os integrantes do grupo de serviço, o único interesse que os motivam é o de prestar este serviço fraternal.

Portanto, trabalhem e dediquem o seu amor ao trabalho. Façam-no com alegria, desprendimento e gratidão em seu coração, oferecendo-o ao Criador. Trabalhem com perseverança e ininterruptamente, através do pensamento, palavra ou ação, irradiando luz e alegria aos que os cercam. Trabalhar altruisticamente deve ser uma constante intenção desafiadora para libertação da Alma.

Procurem trabalhar com todos e unificado a tudo. Vigiem as pequenas oportunidades. Há muito trabalho pequeno a ser executado antes que surjam os grandes. Todos os dias surgem oportunidades de auxiliar o próximo a sublimar e transmutar seus *karmas* negativos e fazer de suas vidas um caminho mais fácil e feliz.

O que há de mais importante, para que se faça uma reforma interna, é o serviço humilde; dar o que for possível e nada pedir, trabalhando sem fomentar expectativas quanto aos seus resultados – se o trarão louvores ou desapontamentos. Assim, quebramos a onipotência do egoísmo.

3. **Disciplina**

É o cumprimento de preceitos e diretrizes que levam a Alma iniciada à reta conduta (**dharmā**) no caminho espiritual. Estando a Alma iniciada vinculada a um grupo de iniciação espiritual, deve respeitar e cumprir rigorosamente seus preceitos e diretrizes.

Num caminho de iniciação espiritual, a Alma iniciada deve estar atenta aos requisitos de pontualidade, frequência, desempenho correto, atenção, concentração e educação que uma atividade de iniciação espiritual requer. Toda iniciação espiritual tem dois princípios fundamentais para a sua aplicação: **(1)** a matemática, que é uma ciência exata, e **(2)** a física quântica, que atua com a imponderabilidade e a impermanência dos fenômenos. Se a Alma iniciada não observar atentamente os requisitos expostos acima, com certeza não alcançará um resultado satisfatório.

4. Lealdade

Este é um atributo essencial para o desenvolvimento da Alma Iniciada. A lealdade proporciona um grande bem-estar interno e deve ser praticada com todos. Para ser leal é necessário eliminar a maledicência, além de desenvolver na formação do caráter a honestidade, a franqueza e a sinceridade. Devemos ser verdadeiros e exato em nossas ações, palavras e pensamentos. Quando somos verdadeiros, contribuímos com a união dos seres. Se não for leal, o Universo não o incumbirá para a realização de um trabalho importante. Portanto, façamos com que a lealdade brilhe através de nossa Alma.

Quanto à maledicência, devemos lembrar que o gosto pelo mexerico denota falta de nobreza de caráter. Além do que, é uma fraqueza fazer observações relativas ao caráter de alguém na sua ausência. Esta atitude vai se chocar com o que podemos chamar de um caráter franco e aberto, além de ser um ato de julgar o próximo, que contradiz as palavras de nosso Amado Mestre Jesus: "Não julgueis os outros para que não sejais julgados".

5. Compreensão e tolerância

Sabemos que cada Alma tem características próprias como, por exemplo, no contexto de suas várias existências, o grau evolutivo e de discernimento em que se encontra, e, na atual existência, o grau de cultura e capacidade de aprendizagem que possui. Portanto, cada Alma tem uma forma de proceder diante da vida e não cabe a ninguém julgar se seus atos são mais ou menos evoluídos que os nossos. Cabe a cada Alma apenas saber que são atos diferentes dos seus e que mantém um grau de afinidade maior ou menor com o seu comportamento.

Sendo assim, devemos compreender e tolerar nossos semelhantes, pelo direito que cada um tem de externar suas próprias ideias e comportamentos. Devemos ter um sincero interesse pelo caminho evolutivo de nosso irmão, seja qual for sua religião e ideais, assim como nos interessamos por nossa evolução. Pois, a sua forma de conduzir sua vida o levará ao Absoluto da mesma forma que nós conduzimos a nossa. Além do mais, para que possamos auxiliar a todos, é preciso que tenhamos uma boa amplitude de visão da vida e compreensão das atitudes de nossos semelhantes.

Para desenvolver a tolerância, devemos nos libertar da superstição, da beatice, dos condicionamentos e dos preconceitos. Cada ação tem seu lugar e sua utilidade dentro do processo cósmico de evolução. Portanto, se abrimos os nossos horizontes para tal processo, saindo da limitante visão dos pequenos contextos, adquirimos a tolerância, porque ganhamos discernimento e passamos a compreender as atitudes dos outros.

Assim, olhem para todos os seres de uma forma bondosa, gentil e tolerante, seja qual for a raça, a crença e os costumes.

6. Acatamento

É a obediência e o respeito que se deve ter para com os Mestres, estejam eles numa existência física ou astral, bem como aos irmãos que porventura ocupem cargos hierarquicamente superiores ao nosso. Quando a Alma recebe uma iniciação, deve seguir os ensinamentos e orientações com rigor e total aceitação, desde que haja interação e afinidade com o seu coração. Caso não haja afinidade, é porque o grau de consciência está em desacordo com o local, ou não é a sua linha iniciática. Desacatar as orientações e ensinamentos significa falta de maturidade e carência psicológica. É importante ressaltar que dentro de qualquer grupo ou comunidade todos os participantes têm suas responsabilidades, direitos e deveres.

O acatamento às normas e orientações não simboliza a paralisação do processo evolutivo natural de um grupo ou comunidade. Regras também mudam, mas é necessário que se tenha um amadurecimento de ideias de todo um grupo.

No exercício do acatamento, a Alma iniciada deve pensar no Mestre como pronto a nos ajudar, integrando-O em si cada vez mais, conservando a mente fixa em Sua essência, obedecendo ao mínimo sinal seu, aprendendo a ouvi-Lo, mesmo dentro da mais completa confusão da vida física, como que falando dentro do coração, abrindo-se assim um canal através do qual o Mestre pode se comunicar.

“Sejamos uma chave mediante a qual possam os outros entrar
no reino de pureza e amor altruístico que é o mundo celestial”.

(Kṛṣṇamurti)

7. Dedicção

É o serviço prestado carinhosamente e com amor por todos e por tudo. No atributo da dedicação, somente um pensamento deve alimentar: como servir melhor em cada minuto do dia. A Alma iniciada não deve se importar de ser o último de todos os servidores. Ela deve ser humilde como se fosse a última das criaturas. Ela deve lembrar que somente executando perfeitamente bem as pequenas tarefas é que se prepara para realizar as grandes obras.

A Alma iniciada deve fazer de sua vida um ato de contínua dedicação ao Criador e viver somente para Ele. Todo trabalho bom e altruístico, que constrói e integra a Criação, é trabalho do Grande Arquiteto do Universo. Portanto, quando a Alma iniciada ajuda a todos que surgem pedindo auxílio, evitando interferir na linha do **karma** de quem pede auxílio, está trabalhando a favor da Natureza. Estando sempre pronto para prestar auxílio, aproveitando todas as oportunidades, desenvolve a capacidade de se dedicar ao próximo.

Cada minuto da vida de uma Alma iniciada deve ser uma dádiva ao Criador e a sua Criação. Portanto, dedique-se ao próximo e preste um trabalho de crescimento espiritual no que for necessário, mas observe para que não se satisfaça os deleites do ego. Doe alegremente ao outro aquilo que mais se deseja para si mesmo. Faça de sua existência inteira um ato de altruístico oferecimento de si mesmo. Dedicando-se e doando-se, você recebe sempre e jamais perde.

Dedique-se a todos os seres, doando-se com todo amor sem nada pedir em troca, nem mesmo gratidão. Assim, purifica-se o eu inferior, renuncia-se ao amor de quem recebe e à aprovação do mundo, e se reintegra na plenitude do Ser.

8. Dignidade

Em outras palavras significa respeito próprio. A pessoa que respeita a si mesma, será respeitada pelos outros qualquer que seja seu nível social e sua posição ou poder perante a sociedade. Sendo assim, a Alma iniciada deve extirpar de sua natureza qualquer atitude leviana e fútil, sem querer com isso tornar-se fechada, séria e carrancuda, mas mantendo-se espontânea e alegre de coração e mente.

Mostrar um semblante sombrio, triste ou deprimido não demonstra dignidade. Respeito não é mostrar-se severo. Não é franzindo a testa nem se pondo numa atitude rígida que se mostra dignidade. Este atributo da Alma requer que se aja de maneira conveniente e de acordo com as circunstâncias. Existem ocasiões para gargalhadas e descontrações e outras para seriedade. A pessoa que ri constantemente perde o poder do riso; a que é sempre leviana não impõe o respeito necessário. Além do mais, leviandade constante faz com que, muitas vezes, se ofenda os outros sem intenção. Aquele que não tem respeito por si próprio não o tem pelos outros.

Confirma-se a dignidade de alguém através da relação entre suas palavras e seus atos. A Alma de sentimentos nobres demonstra cuidado e estima em suas palavras; é a chamada “palavra de honra”. Aquilo que diz ou que prega está de acordo com aquilo que faz. Sua palavra é ela própria e isso pode chegar a tal extremo que até a própria vida será sacrificada por afirmar sua palavra.

Suas palavras e ações são a expressão de seus pensamentos e estes são a expressão de seus sentimentos. A Alma Iniciada é fidedigna de seus pensamentos e sentimentos. Portanto, a palavra e a conduta são a manifestação da Alma Iniciada.

A Alma humana, em cujas palavras se demonstra integridade e coerência, é digna de confiança. Nenhuma palavra no mundo pode ser comparada à palavra de honra. Os

grandes Mestres têm vindo à Terra de tempos em tempos nos mostrando muitas atitudes elevadas. Entre elas, a palavra de honra tem sido a de mais alta consideração.

Para adquirir a dignidade, a Alma Iniciada terá ainda que desenvolver a justiça. O desenvolvimento da justiça implica em desapego e desidentificação dos objetos, processos e situações da vida. Não se pode ser justo e apegado ou egoísta ao mesmo tempo. A Alma apegada ou egoísta requer só para si. Ela tem suas próprias regras e fórmulas; aquelas que melhor lhe convém e que podem ser modificadas a qualquer momento, conforme a sua vontade. Mas, uma centelha de justiça pode ser encontrada em todos os corações, seja qual for seu nível de evolução. Portanto, a Alma Iniciada pode transformar esta centelha em uma chama e tornar sua vida mais digna.

9. Discrição

O silêncio é a melhor forma que a Alma Iniciada pode agir nas direções de sua vida. Esta é uma atitude tão pouco compreendida na vida e tão necessária para desenvolver a ordem, a harmonia e a paz na existência. Trabalha-se pouco e fala-se muito, geralmente.

No mundo, cada Alma humana tem o seu objetivo, o seu próprio interesse e ponto de vista. Está sempre ocupada com tudo quanto lhe diz respeito. Sua paz é perturbada quando sem a devida discrição queremos forçá-la a agir em favor de nosso interesse ou a pensar a partir de nosso ponto de vista. Por mais que essa relação seja íntima e sólida, isso não lhe será agradável.

Quem trabalha ruidosamente realiza pouco, pois atrai pelo barulho outras pessoas que vão interferir, atrapalhando, ou mesmo, estragando um trabalho que poderia ser feito de uma forma simples e com facilidade. A Alma prudente trabalha com tranquilidade e em silêncio. Ela fala a respeito de qualquer assunto no tempo certo, nunca antes.

O entusiasmo é uma grande postura na vida, mas em demasia pode prejudicar. Quanto mais sabedoria uma Alma tem, tanto mais tranquila ela é em tudo que faz. Há uma grande diferença entre a Alma turbulenta e a discreta. Uma age como a criança inquieta e a outra como o adulto maduro; uma destrói e a outra edifica. A maneira de se trabalhar tranquilamente deve ser praticada em tudo na vida. Quando

se faz muito barulho por qualquer ação, provoca-se comoção e desarmonia em toda parte, promovendo uma atividade inútil e de resultados imprevisíveis.

Modéstia, humildade, gentileza e doçura são as virtudes que se manifestam na Alma que trabalha com discrição durante a vida, ou seja, tranquilamente.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO COM UTTARA-BODHI MUDRĀ

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 (10 minutos)

Faça os exercícios para as mãos:

- Aquecimento e desenvolvimento da energia e sensibilidade das mãos;
- Alongamento e fortalecimento dos dedos, das palmas e articulações.

Terceiro estágio (30 minutos)

Sente-se na posição de lótus ou meio lótus. Entrelace os dedos das mãos, mantendo os indicadores estendidos, juntos e apontados para frente, na altura do umbigo. Este gesto ativa a mais alta capacidade intelectual, nos tornando extremamente lógicos e perspicazes, potencializando o poder de liderança, de persuasão e de argumentação. Fazer este gesto desenvolve a capacidade de penetração e domínio sobre outras mentes; este gesto acessa planos mentais onde somos capazes de produzir maravilhas, mas também catástrofes, principalmente se não há pureza no coração e humildade. Gentilmente, assumo esse gesto. Mantenha a atenção nele. Os pensamentos fluem sem julgá-los. A **mudrā** moverá padrões

de defesa instalados nos músculos que acionam as mãos e os braços, despertando experiências que estão guardadas na memória dessas células. Muitos conteúdos emocionais emergirão, sejam eles de prazer ou dor. Eles não representam sua energia essencial. Olhe para o que existe por trás desses conteúdos e encontre o verdadeiro significado do gesto. Persista e se desidentifique dos processos de boicote. Sua mente irá serenar gradativamente e você poderá desfrutar dessa meditação plenamente.

Quarto estágio (5 minutos)

Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 30

Finalidade: melhorar e aumentar a energia do olhar, despertar e aumentar a vidência e clarividência.

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: dar auto passe e fletir as mãos até senti-las bem energizadas. De pé, com eles bem plantados no chão, coluna ereta com a cabeça em seu prolongamento, pressionar com o dedo médio da mão direita a palma da mão esquerda, entre os montes de Vênus e da Lua. O polegar da mão direita, em oposição, deverá enlaçar o dorso da mão esquerda, possibilitando uma pressão constante. Enquanto mantém a pressão, fixar o olhar no **ājñā chakra** (ponto entre as sobrancelhas) refletido no espelho sem pestanejar por um tempo de 3 a 5 minutos. Dar um descanso de um minuto e repetir 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.