

3º CICLO

LIÇÃO 8

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

MANTRA – O SOM PRIMORDIAL (3ª PARTE)

Mañipūra Chakra – Invocando a Força Espiritual através do Mantra

Entendo que **Durgā Mataji** seja o arquétipo divino que melhor represente as características energéticas do **mañipūra chakra**. Seu nome (**Durgā**) significa “a inacessível” ou a “invencível”. **Mataji** é uma reverência carinhosa a esta deusa que significa “querida mãe”. **Durgā** é descrita como um aspecto guerreiro da deusa **Pārvatī**, a consorte de **Śhiva** e também assim considerada, com oito, dez ou até doze braços, montando um leão ou tigre, empunhando armas e exibindo gestos simbólicos (**mudrās**) com uma das mãos. Sua beleza é brilhante e ostensiva, mas também fina e gentil. Seus cabelos são volumosos e anelados, expressando a sua exuberância. Sua pele brilhante de cor dourada avermelhada simboliza sua impetuosidade, própria de uma guerreira. As armas que empunha foram dadas pelos deuses para que pudesse derrotar os demônios e são elas: o tridente, o disco de fogo, a maça, a concha, o arco e flecha, a espada, flores de lótus e o gesto da bênção. Desta forma, ela representa a totalidade dos poderes divinos.

Seu encanto está como a personificação da “mãe do universo”, representante do amor terno da mãe que protege seus filhos. Ela é aquela que luta pela união dos povos, raças e credos, destruindo os demônios da separatividade, da inveja, do ciúme, do preconceito e com grande perspicácia psíquica. Sua capacidade de proteger e salvar os seres são enormes, e é dita como a grande preservadora da natureza e do crescimento humano. Sua coragem, força e determinação fazem-na superar todos os desafios e obstáculos que se manifestam.



Em muitas imagens **Hanuman** aparece com as mãos postas à frente do peito em oração ou abrindo-o para que vejam que **Sitā** mora em seu coração, demonstrando total devoção (**Bhakta Hanuman**). Em outras imagens, como **Vira Hanuman** ele segura a maça ou clava (artefato de guerra), demonstrando o destemor, próprio da classe dos **kshatriyas** (guerreiros). Numa outra figura comum, ele carrega uma enorme montanha com ervas curativas (**samjivani pārvata**), indicando sua destreza com a manipulação da energia vital e recebendo o nome de **Chirajivin**, aquele que detém a vida eterna.



Para invocar a sua força espiritual recitamos o **mantra** abaixo.

OM̐ HAṀ HANUMATE NAMAḤ

Om̐. Saudações Àquele que é Eternamente Vivo.

Como pronunciar e entoar o mantra:

#mi **OM RRAM** **TÊ** **NAMARRÁ**
RRANUMA

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

ESTUDO DOS SENTIMENTOS HUMANOS (2ª PARTE)

Egoísmo

Aqui está o sentimento que aponta para a condição mais primitiva da consciência da Alma humana – aquele centramento da criatura no ego, nessa região psíquica que resguarda, em

torno da individualidade, os privilégios, as vantagens e as diferenças. O egoísmo é o maior e mais poderoso obstáculo que a cultura materialista, a sociedade e a educação consumista erguem na Alma humana, obscurecendo seu verdadeiro destino: a revelação de seu Eu Superior ou Crístico, alcançável apenas quando conseguimos romper esse separatismo. Ser egoísta é pensar somente em si, viver somente para si, julgar somente em si, apontar somente para si, em outras palavras, colocar-se no centro do mundo. Quando a Alma humana descobrir que tudo que se passa “dentro” dela projeta-se para “fora”, possivelmente trabalhará com todo o empenho no sentido de purificar seus pensamentos, sentimentos e emoções. Se “interiormente” vivemos mergulhados nos “nossos” problemas, “nossas” aflições, “nossas” dúvidas e “nossas” dores, necessariamente nossas ações (aquilo que é nossa expressão “exterior”) serão egoístas. O egoísmo secciona, manipula, tergiversa e qualifica tudo e todos: – “eu sou assim mesmo”... “eu sou diferente”... “eu não sou compreendido”... “eu fui injustiçado”..., etc. Assim, cada Alma humana marca a si mesma e às outras com “ferros morais” e a vida social, política e cultural fica limitada dentro de padrões exacerbados de egoísmo. Por exemplo, dividir a sociedade em raças, religiões, credos, nações, etc. Enquanto a Alma humana não reunir aquilo que está separado (segregado) ela não conhecerá o Reino falado por Jesus:

“Quando da dualidade fizerem a unidade; quando tornarem o interior como o exterior, o exterior como o interior, e o de cima como o de baixo; quando fizerem do macho e da fêmea um só, de modo que o macho não seja mais macho e a fêmea não seja mais fêmea – então entrarão no Reino”.

(Sermão da Montanha – Jesus)

O Reino é a união com tudo. É o cessar dessa postura de centramento (egocentrismo, etnocentrismo, geocentrismo, etc.) e o renascer para o todo, para a união e para o amor.

O egoísmo está oculto no âmago de todos os males. Se for possível eliminar o egoísmo da humanidade através da religião em seu sentido mais genuíno, isto é, a religião com Deus, a guerra, o latrocínio, a preguiça e todos os tipos de conflitos desaparecerão deste mundo e imediatamente se concretizará o paraíso. O egoísmo provém da visão distorcida de que a Alma humana é feita somente de corpo físico denso e que é estritamente “material”, identificando-se completa e unicamente com este plano de consciência. O egoísta procura atrair “coisas materiais” somente para si, em decorrência da crença de que se tornará feliz

através do aumento de “coisas da matéria”, incluindo assim os bens financeiros, as posições sociais e suas áreas de controle (poder). Se for compreendido que a Alma humana é espiritual e que a satisfação proveniente da concretização do amor, do aprimoramento do conhecimento, da expansão da consciência é que a faz realmente feliz, com certeza nenhuma Alma continuará agindo egoisticamente.

Todos os tipos de egoísmo nascem da “ilusão” (*māyā*), do desconhecimento da Verdade, isto é, da ignorância (*avidyā*). Os egoístas pensam que o que eles tiram para si é lucro. Tal pensamento é que constitui a “ilusão”, gerada pela ignorância. Portanto, se como Almas Iniciadas pretendemos edificar o Céu na Terra, livre do egoísmo, então precisamos aprimorar nosso discernimento para que tenhamos capacidade de abandonar tudo que é ilusório e impermanente, bem como nos desidentificarmos de tudo que é material, transformando a ignorância em sabedoria, a energia em consciência, as trevas em luz, a morte em imortalidade, enfim, a vida mecanizada em vida glorificada.

Amor

Este é o sentimento mais nobre e profundo da Alma humana; aquele que nos leva ao estado de iluminação e transcendência. Sendo assim, comece a praticá-lo amando a Deus, antes e acima de tudo. Para quem ama a Deus, todas as pessoas e coisas constituem a sua extensão e, desta forma, aparecem e atuam em nossa vida de modo a nos impulsionar para cima. Pois, tudo e todos são formas e expressões de Deus. Ele é o Todo de tudo e o amor dirigido a Ele retorna a nós através de todas as pessoas e coisas, conforme os ensinamentos de Jesus:

“Buscai, pois, em primeiro lugar, o Reino de Deus e Sua justiça e todas estas outras coisas vos serão dadas em acréscimo”.

(Sermão da Montanha – Jesus)

O amor é a consciência de que “eu e o outro somos um”; é o sentimento daquele que, vendo o sofrimento de seu semelhante, sente em seu próprio coração a dor, desejando ardentemente tirar-lhe o sofrimento. E sendo o amor a consciência de que “eu e o outro somos um”, logo, quando se tem amor, compreende-se que “a responsabilidade dele é minha também”. Aquele que tem amor não se importa em tomar a responsabilidade sobre si. Aquele que não desenvolveu o amor põe a responsabilidade sobre os outros e se faz de indiferente. Tanto os conflitos mundiais como os atritos pessoais resultam dessa falta de amor nas pessoas.

O amor não é o simples sentimento de agrado que diz "eu gosto". O amor é a vontade e o esforço de abençoar o próximo. O verdadeiro amor existe dentro do esforço de enviar pensamentos de amor como "que o 'fulano' seja feliz". O "gostar" leva a Alma humana a se apegar à outra, a cobiçá-la, a devorá-la e finalmente a ferir e causar sofrimento à pessoa a quem diz amar. Quem sente amor verdadeiro não se apega à pessoa amada; pelo contrário, liberta-a. Quem ama verdadeiramente não tem ciúmes, não se zanga, não quer monopolizar. Quem ama verdadeiramente ora pela felicidade do outro, em qualquer situação. Quem ama verdadeiramente não procura aprisionar o outro com seus desejos. O verdadeiro amor nos faz libertar do outro.

Somente o amor permite avançar em direção à harmonia, à paz e a todas as coisas boas. No amor verdadeiramente puro não está contido nem o "conflito" nem a "tristeza", porque o amor é a força Crística mais poderosa. Ninguém pode prejudicar quem está enviando pensamentos de amor aos seus semelhantes. Portanto, envie pensamentos de amor e agradeça à Deus por todos os fatos e coisas. Quando enviamos sentimentos de gratidão, mentalizando "obrigado", estamos transmitindo sentimentos de amor. Envie o sentimento de gratidão a todos os objetos que estão ao seu redor, bem como a todos os fatos que estão acontecendo à sua volta, por mais insignificante que eles sejam, para que sua vida se transforme em luz. O sentimento de amor e o estado de gratidão produzem uma força extraordinária, tal qual uma varinha mágica.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO COM AÑJALI 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. Una a palma das mãos à frente do coração, apontando os dedos para o alto. Este é o gesto daquele que pede a paz, a união, a fraternidade; é o símbolo da boa vontade, daquele que deseja somente fazer o bem. Fazer este gesto significa querer a síntese dos opostos, integrar a personalidade, procurar o centro ou o ponto de união. Quando feito acima da cabeça, significa um ato de comunhão com gratidão; ao nível da testa, representa a união com respeito; e a frente do coração, a intenção de se integrar com amor. Os dedos apontados para o alto indicam a intenção de elevar seus sentimentos e pensamentos ao Absoluto. 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 32

Finalidade: possibilitar o envio de força mental e vibrações de luz a um local ou pessoa previamente escolhida, através de viagem astral.

Preparação: com o corpo e as roupas limpas, sentado confortavelmente ou deitado, ambiente tranquilo, silencioso e arejado, fracamente iluminado por luz azul ou verde indireta, música suave, estômago vazio.

Execução: com os olhos fechados e os braços relaxados com a palma das mãos voltadas para cima, visualizar a cor azul envolvendo todo seu corpo e mentalizar o ponto ou local desejado. Concentrar-se sobre o objetivo da projeção (proteção para alguém, mensagem, irradiação de cura, etc.). Mentalizar todo o percurso, desde o lugar onde está até onde pretende chegar, seguindo-o com riqueza de detalhes. Feito isso, passar as mãos para o plexo solar, colocando a mão esquerda sobre a direita e iniciar o processo de viagem astral. Vá ao seu destino e concentre toda a força da mente no objetivo da projeção. Voltar ao ponto de partida da mesma forma como fez na ida.