

## 2º CICLO

### LIÇÃO 8

#### ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

##### CHAKRA CARDÍACO - ANĀHATA

Também chamado de Centro do Coração ou Cardíaco, **anāhata** significa “som místico”. Localizado no centro do tórax, sobre o osso esterno, controla as funções da glândula timo, do aparelho cardiovascular, das trocas gasosas pulmonares e das glândulas mamárias. Energiza a estrutura óssea que compõe a caixa torácica (vértebras torácicas, escápulas, costelas, clavículas e esterno), bem como os ossos que formam os braços, antebraços e mãos. Sua energia controla ainda o tônus do plexo braquial e, portanto, toda a musculatura acionada por ele e que envolve o tórax e os braços (peitorais, deltóides, rombóides, serráteis, supra e infra-espinhosos, redondos e todos os músculos que movimentam os membros superiores e as mãos).

É considerado o centro do amor, da afetividade, das trocas relacionais, da capacidade de liderança, do uso da autoridade. A arte de ouvir ou de perceber os acontecimentos, fazer a síntese, elaborar a ação e agir, sem, contudo, “re-agir”, ou melhor, saber transformar a energia acionada dentro de um acontecimento é a mestria maior alcançada por este centro. Meditar no **anāhata chakra** produz a pureza de Alma, o amor ilimitado pelo Universo e suas criaturas e desperta diversos **siddhis** como a capacidade de ver o presente, o passado e o futuro, como também viajar pelo espaço, sentir e ouvir o campo sutil, penetrando e estabelecendo contato com aquilo que não é tangível.

Os sentimentos e impulsos que enaltecem o “eu” como o excesso de amor próprio, orgulho, egoísmo, altruísmo exagerado e descontrolado desequilibram este centro, manifestando uma congestão energética, muitas vezes causada por retenção de mágoas, ressentimentos e ódios, que cristalizam e bloqueiam a energia do **anāhata chakra**. Quando retemos desafetos, angústias, desamores e aflições há uma tendência a um esvaziamento de energia e, conseqüentemente, uma inibição do **anāhata chakra**, manifestando sentimentos e impulsos que deprimem o “eu” como a melancolia, tristeza, apatia, desânimo, inferioridade e submissão.

Quando este **chakra** encontra-se equilibrado, manifesta-se uma noção do “eu” mais integrada e madura, demonstrando generosidade, altruísmo, fraternidade, sentimento de união, autoridade e espírito de liderança, visão impessoal de Deus e uma alegria serena, contagiante e envolvente. Ganhamos, também, a consciência de que tudo tem uma razão de ser e passamos a amar a vida, os fatos e as pessoas de uma forma serena e profunda, aprimorando o aspecto mais nobre do amor – o amor universal (**prema**).

Sua representação simbólica é uma flor de lótus de 12 pétalas na cor vermelha intensa e dentro do círculo que forma o botão da flor encontra-se o **yantra** deste centro, representando o **tattva vāyu** (elemento deste **chakra** que significa ar ou vento): uma estrela de seis pontas formada pelo entrelaçamento perfeito de dois triângulos eqüiláteros, um de ponta para cima e outro de ponta para baixo, na cor azul esverdeada da água marinha. Cada pétala é ativada por um **mantra**, a saber: **kaṁ, khaṁ, gaṁ, ghaṁ, ṅaṁ, chaṁ, chhaṁ, jaṁ, jhaṁ, ñaṁ, ṭaṁ, ṭhaṁ**. No interior do **yantra** está o **bija mantra “Yaṁ”**, que deve ser entoado, assim como o **mantra** das pétalas, na nota musical Fá.



A estrela de seis pontas ou o hexagrama, como alguns preferem, simboliza a igualdade, a harmonia, o justo valor das pessoas, coisas e fatos, a união de **Śiva** com **Śakti**, a comunhão adequada com o próximo (família, amigos e toda a humanidade), que só se expressa através da valorização e do significado das experiências, na ação de dar e receber afeto.

No interior de sua **maṇḍala**, está **Kṛṣṇa Sarāṅga** ou o gamo (antílope negro), que representa a leveza, pureza, delicadeza e inocência. Uma de suas características é a astúcia, pois é muito ligeiro, além de sua atenção, sensibilidade e alegria, demonstrada em seus saltos. Seu olhar é magnético, simbolizando bem a energia do **anāhata chakra**.

O movimento da energia é **prāṇa vāyu**, que está localizado na região torácica, mais propriamente, entre o umbigo e o coração. Sua função é absorver a energia que vem do

ar (pulmões/oxigênio) e processá-la com a água (rins/sais minerais) e o alimento sólido (fígado/glicogênio e baço/sangue), fazendo a conversão num composto de grande capacidade energética chamado ATP (adenosina tri-fosfato), que se distribui pelos nervos, músculos e glândulas.



**padma mudrā**

A meditação no **anāhata chakra**, visualizando o símbolo de seu elemento (estrela azul esverdeada como a água marinha), entoando seu **bija mantra "Yam"** e fazendo **padma mudrā**, desenvolve a docilidade, a leveza, a pureza de Alma, a capacidade de liderança e o amor pelo seu semelhante, gerando fortes vínculos com aqueles que o rodeiam.

A má energização do nível externo (pétalas) do **anāhata chakra** acarreta a diminuição da mobilidade da caixa torácica, influenciando sobremaneira a função respiratória (diminuição da capacidade ou alteração da frequência respiratória). Outra limitação pode ocorrer no movimento dos ombros, devido ao encorajamento por bloqueio da energia, o que dificultará a mobilidade e agilidade dos braços e mãos. Pode-se, ainda, desenvolver artroses e artrites nas articulações dos ombros, cotovelos, punhos e mãos, bem como alguns distúrbios traumáticos como tendinites, capsulites, bursites, nevralgias braquiais, entre outros. Episódios de fraturas, luxações ou subluxações também são comuns. Menos comum, encontramos o Mal de Raynaud, um distúrbio auto-imune que acomete a derme e a rede vascular (esclerodermia) e que afeta as extremidades.

As patologias que se associam aos bloqueios energéticos do nível interno (botão) do Centro Cardíaco são:

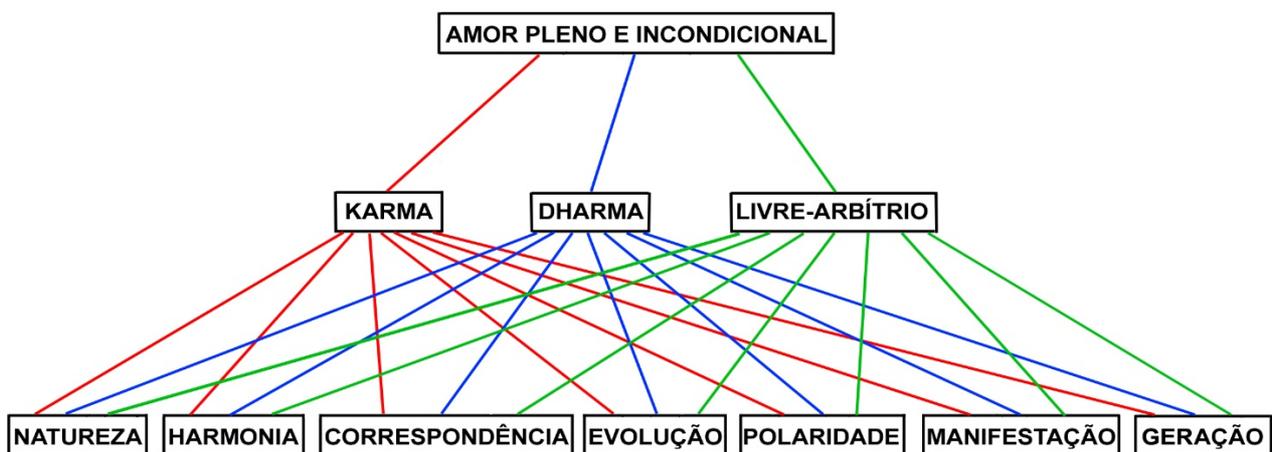
- distúrbios respiratórios (bronquites, bronquiolites, asma brônquica, tuberculose, pneumonias, enfisema, etc.), que normalmente também estão associados a bloqueios do **viśuddha chakra**;
- distúrbios cardíacos (angina pectoris, enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca, insuficiência valvular, arritmias, etc.);
- doenças das mamas (mastites, displasias, tumores).

## ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

### OS SETE PRINCÍPIOS CÓSMICOS MENORES (1ª PARTE)

Os Princípios Cósmicos ou Divinos regem a evolução dos seres humanos, orientando seu aprendizado em experiências que os leva à compreensão e à sabedoria, de que toda a manifestação e de que a origem de tudo é o Princípio do Amor Pleno e Incondicional. Este é o princípio de onde todos os outros se originam e são codificados. É por meio dele que a consciência alcança a total compreensão da criação e da perfeita ordem do Universo. A vida é constituída de incontáveis experiências, para permitir à consciência entender a dinâmica da Criação e, quando ela alcança este objetivo, não necessita mais vivenciar a matéria e então retorna à **Fonte de Amor** que a originou.

Um esquema mostrando as diversas correlações é mostrado a seguir:



Nesta visão, **karma**, **dharma** e **livre-arbítrio** se correlacionam com cada um dos sete princípios cósmicos menores. Cada um tem seu próprio **dharma**, **karma** e liberdade de ação. Por exemplo: o Princípio da Natureza tem seu **dharma** (uma ordenação, um propósito, um caminho ou objetivo), tem seu **karma** (limites estabelecidos que, se transgredidos, geram conseqüências), e temos a liberdade de ação, podendo fluir ou cristalizar (solver ou coagular) e, desta forma, absorver os ensinamentos recebidos ao longo das vivências, ou seja, aprender.

O mesmo ocorre com os demais, sendo que, no Princípio da Evolução tudo fica mais evidente.

Numa escala hierárquica, o **Princípio do Amor Pleno e Incondicional** está acima de todas as leis. Ele rege o **Karma**, o **Dharma** e o **Livre-Arbítrio**. Abaixo destes, estão os **Sete Princípios Cósmicos Menores**.

Através desses princípios, a consciência contida em um corpo pode paulatinamente se expressar, vivenciando experiências em um determinado espaço, em uma determinada realidade dimensional. Eles organizam a duração das experiências que devem ser vividas pela consciência, em função daquilo que no tempo, já foi, é ou será vivenciado, a fim de que a consciência obtenha a Luz da Sabedoria. Eles são aplicados para tudo que é gerado e eles regem o processo da vida. À medida que a consciência se harmoniza, se descobrindo no contexto do Cosmos, perceberá que estes princípios se aplicam em tudo que se faz, o que se pensa e mesmo o que se imagina e, que no seu agora, está inserido também o seu antes e o seu depois. A consciência ao perceber o Cosmos vibrando como uma unidade, portanto, aceitando-o na sua perfeição divina, decodificará as informações que vibram dele menos fragmentadas. A percepção da Vontade Divina, através de seus princípios, se tornará cada vez mais transparente, à medida que o ser humano dissipe a sua ignorância no "caminhar na Senda", libertando-se das amarras de seus sofrimentos, gerados pela ignorância.

Quanto mais alto for o nível de consciência, dentro da Estrutura Hierárquica Vibracional, mais informações essas leis conterão e mais Luz irradiarão.

Por outro lado, quanto mais baixo a consciência estiver sintonizada dentro da Estrutura Hierárquica Vibracional, menos informações ela terá, mais experiências densas na matéria ela experimentará, mais controlada pelo instinto ela ficará e mais rodeada pela escuridão da ignorância e do sofrimento ela estará.

Os três primeiros princípios – da Natureza ou do Universo, da Harmonia ou do Ritmo e o da Correspondência – regem a "batalha da vida" nas experiências humanas. Os três últimos princípios, os princípios da "bem-aventurança da vida", vivenciadas pela consciência humana, são o da Polaridade, o da Manifestação ou Causalidade e o da Geração, Gênero ou Gênese. Entre a "batalha da vida" e a "bem-aventurança da vida", integrando-os, atua o Princípio da Evolução, da Vibração ou Mudança.

## **Os Sete Princípios Cósmicos Menores**

### **1ª) Princípio da Natureza ou do Universo**

*"O Universo [a Natureza] é mental – contido na Mente do TODO.  
Em sua Mente Infinita, o TODO cria incontáveis universos [naturezas] que existem  
Por imensuráveis períodos de Tempo – e ainda assim, para o TODO,  
A criação evolução, declínio e morte de um milhão de Universos  
Não parece demorar mais que um simples piscar de olhos.  
A Mente Infinita do TODO é a matriz do Universo [ da Natureza].  
Dentro da Mente Pai/Mãe, os filhos mortais estão em sua morada [a Natureza]".*

(O Caibalion)

Cria condições para que o Corpo Físico se harmonize com os processos intuitivos e, ao funcionar perfeitamente, contenha uma consciência que evolua eternamente. É na regência deste princípio que os corpos humanos são organizados, para que a adversidade gerada por eles se manifeste, pois é pela adversidade que a consciência evolui. A Vontade Divina em uma programação automática vibrada neste princípio criou o código genético de cada espécie e ao homem, particularmente, lhe dotou de um corpo que contém uma consciência que experimenta a vida na matéria, que o faz evoluir através do seu relacionamento com a natureza e todos os seres que nela habitam, levando-o à sabedoria depois de muitas encarnações. Este princípio proporciona o campo de batalha para a evolução e expansão da consciência.

### **2ª) Princípio da Harmonia ou do Ritmo**

*"Tudo tem fluxo e refluxo; tudo tem suas marés; todas as coisas sobem e descem;  
O movimento do pêndulo manifesta-se em tudo;  
A medida da oscilação para a direita é a medida da oscilação para a esquerda;  
O ritmo ajusta e equilibra, [gera harmonia]".*

(O Caibalion)

Estabelece os parâmetros, as margens de desequilíbrio necessárias para que tudo se organize e evolua, a fim de que determinadas experiências sejam vivenciadas em um período de tempo, para logo depois mudar o nível vivencial, a fim de que outro processo de aprendizado seja gerado. Este princípio controla o ciclo de todas as manifestações, o ciclo de tudo o que existe, para que as consciências na adversidade se relacionem, convivendo simultaneamente, aprendendo a se harmonizar. Tudo se move em ciclos rítmicos. Todas as mudanças nas atividades do Cosmos seguem adiante em ritmo cadenciado, em sucessões periódicas. O Princípio da Harmonia possibilita a criação de "ondas de vida", onde tudo aparece, vivencia e desaparece para reaparecer em um nível acima, com mais experiência; onde tudo nasce, se desenvolve e morre para renascer em uma nova roupagem, com novos desafios. A reencarnação e transmigração das almas está fundamentada neste princípio.

Ele determina quando a consciência está pronta para vivenciar outro nível de experiências. É ele que determina a duração, o local e os limites das experiências entre os processos simultâneos de diferentes indivíduos. É ele ainda que cria as condições para quem, onde, como e até quando as experiências têm que ser vividas. Do momento de sua emanção da divindade até a sua atual compreensão do universo, o ser humano vibrou em vários níveis de consciência. Portanto, a vida de cada ser humano é um luminoso curso de aprendizado, com experiências cada vez mais complexas, para que a sua consciência suba na Hierarquia da Luz. Em um primeiro momento de sua ascensão consciencial, o ser humano aprende a controlar os seus instintos agressivos, as suas emoções animais, para que em um segundo momento ele aprenda despertar a sua sensibilidade, percebendo-se com os seus sentimentos mais sutis. Em um terceiro momento a consciência percebe que para ter alegria interior precisará desenvolver uma relação harmônica com outras consciências, baseada no respeito, na tolerância e, só então, em um quarto momento, já vivendo plenamente o respeito e a tolerância em suas relações de vida, é que a consciência vibrará na frequência da Paz e do Amor.

### **3ª) Princípio da Correspondência**

*"Assim em cima como embaixo;  
Assim embaixo como, como em cima".*

(O Caibalion)

A casualidade não existe e os princípios que regem o Cosmos não se apoiam nela. Se alguma coisa está acontecendo em um determinado lugar é porque tem que acontecer. Como disse Einstein, Deus não joga dados. A consciência só pode interferir no fato, com o seu livre-arbítrio, antes que ele aconteça. Porque as atividades em qualquer plano específico do Cosmos têm suas determinadas analogias e correspondências em cada outro desses planos. Tudo está correlacionado e depende de muitas outras coisas. É a unificação do Cosmos dentro de toda diversificação da natureza. Todos os eventos do Cosmos estão correlacionados e coordenados com todos os outros eventos de natureza semelhante, mantendo a absoluta conexão entre eles. Como preconiza a máxima hermética: "Assim em cima como embaixo; assim embaixo como em cima".

O ser humano só vive situações que pode suportar e que estão ao nível de sua compreensão, ao nível daquilo que ele acredita. Ele pode escolher em aceitar todos os eventos necessários para a sua transcendência na sua experiência terrena, ou lutar contra eles, trilhando um caminho de angústia e de sofrimento. Aquilo que a consciência chama de evolução é o processo gradual de sua iluminação. Neste nível de compreensão o ser humano aceita que todos os acontecimentos da vida fazem parte de seu aprendizado e, que por isso mesmo, ele não deve se culpar, não deve julgar a si mesmo e a ninguém, pelo que lhe acontece e pelo que acontece aos outros, de como ele atua e reage na vida e de como os outros atuam e reagem também.

#### **4ª) Princípio da Evolução, da Vibração ou Mudança**

*"Nada está parado; tudo se move; tudo vibra; [tudo evolui]"*.

(O Caibalion)

Estabelece o destino, a razão e a ordem dos processos que a consciência está submetida. Determina o que são erros, para que a consciência aprenda superá-los. A consciência, vivenciando o Princípio da Evolução, tem a possibilidade de controlar o seu instinto, de se relacionar harmonicamente com outras consciências e de transformar os erros oriundos de seu livre-arbítrio em instrumentos para a sua evolução e para a sua iluminação. Os seres humanos, ao viverem este princípio aproveitam para crescer através do enfrentamento dos opostos, da confrontação de conceitos, de crenças, de costumes, de culturas e de

sentimentos. Deste modo, as consciências reencontram o equilíbrio, ao reconhecer e ao compreender o mesmo princípio que violaram. Todos os momentos difíceis que o ser humano passa são necessários, para que a sua consciência feita por informações e experiências, perceba-se como parte do Cosmos e se harmonize com os princípios que o regem. Pelo afloramento de sua sensibilidade, o ser humano descobre que todos os acontecimentos que o envolvem são para auxiliá-lo na sua evolução e que, portanto, não existe o bom e nem o ruim.

Tudo está em constante movimento. Nada é estável no Cosmos, até mesmo no decurso da menor unidade de tempo; o tempo, em si, nada mais é que mudança mensurada. A evolução é um processo lento que se desenvolve por etapas. Essas etapas são conhecidas como os sete níveis ou degraus da evolução da Alma humana.

O despertar do discernimento faz com que a Alma humana se torne autoconsciente e procure acumular, em cada vivência, o conhecimento, levando-o para a Tríade Superior, onde se transforma em sabedoria. Deste modo, progressivamente, vai se tornando autossuficiente e possibilitando um avanço seguro pelos níveis da evolução humana, conforme a seguinte sequência:

#### **a) Primeiro Nível: Amor**

A Alma humana que vive muito ligada às vulgaridades da matéria, cheia de egoísmo, orgulho e ambição, começa por sentir o Amor, que se inicia através da simpatia, interesse e atração sexual. À medida que o Amor se refina e se expande, o interesse e atração são substituídos por valores menos egoístas, o que lhe permite viver em grupo. Este sentimento amadurece e proporciona tipos de relacionamentos cada vez mais complexos e abrangentes, seguindo a seguinte sequência: familiar, comunitário, nacional e universal.

É importante lembrar que, sendo a Alma humana uma força bipolar, poderá também ressaltar o ódio. Neste caso, entre o amor e o ódio oscilará seus sentimentos, numa luta incessante pelo equilíbrio e harmonia, esteja ela consciente ou inconsciente. Esta oscilação, quando muito frequente, dificultará sua evolução. Mas, através das vivências nos vários níveis de relacionamentos em grupo, ela desperta o discernimento.

## **b) Segundo Nível: Individualidade**

Através do discernimento, a Alma descobre e reconhece a Tríade Universal que representa, despertando assim a noção de individualidade. Ela entende que tem um corpo, onde ela está mais identificada, e que este está separado do todo, com reações próprias e responsabilidades.

Com esta noção de individualidade, a Alma passa por um novo processo de crise existencial, gerada pela percepção da dualidade "eu" e "não-eu", "eu sou feliz" e "eu sou infeliz", "eu sou bom" e "eu sou mau", "eu ganhei" e "eu perdi". Desta forma, aumenta a sua capacidade de discernir, de modo que, ganhando maturidade, ela consegue sair da falsa noção do "eu".

## **c) Terceiro Nível: Liberdade**

À medida que seu discernimento aumenta, a Alma humana vai se desapegando dos seus condicionamentos e limitações quanto ao seu "habitat" (local, costumes, pessoas, ofícios, etc.), adquirindo assim maior liberdade, o que lhe permitirá maior livre-arbítrio.

Este senso de liberdade ou livre-arbítrio a levará por inúmeros caminhos. Sem entrar no mérito de suas escolhas, pois todos os caminhos são experiências de vida, a Alma amplia bastante o seu grau de discernimento, o que a fará despertar para o equilíbrio de todas as situações e condições que a rodeia e rogar pelo sentimento de justiça.

## **d) Quarto Nível: Justiça**

Nesta lei, inicialmente, a Alma se preocupará somente com a justiça sobre seus próprios pensamentos, palavras e ações de uma forma egoísta.

Vida após vida, sob o **dharm**a do quarto nível, ela vai vivenciando situações onde se depara com implicações justas e outras injustas. Com isso, aprende a discernir entre o justo e o injusto, analisando as duas faces. Desta forma, começa a lutar por justiça, primeiramente, por si mesmo e seus familiares, seguindo-se os amigos, a comunidade, ideais da nação e por direitos humanos a todos os povos.

Isto faz com que a Alma desenvolva a bondade e a necessidade de fazer o bem ao próximo, despertando o seu sentimento de servir.

### **e) Quinto Nível: Serviço**

A Alma humana passa a sentir agora a necessidade de servir ao próximo. Inicialmente em nível familiar, até que alcance o nível universal, conforme expande sua consciência. No início de seu **dharma** do quinto nível, este serviço será por interesse em adquirir bens materiais, fama ou poder.

Durante as experiências de suas inúmeras vidas, observa que os prazeres materiais são transitórios, ganhando capacidade de se desapegar. Observa ainda que o valor de servir está em ver o outro feliz. É, portanto, o ato de servir que o reconduz ao caminho da Verdade. Não há mais preocupação de receber, mas sim de dar.

Servindo ao próximo, a Alma se defronta com situações de grande sofrimento alheio. Com isso, aumenta a sua sensibilidade e abre o canal da intuição. Neste estágio, desenvolve-se um alto sentido de consciência, fazendo com que o caminho a seguir seja sempre ascendente. Compreende o seu **karma** e faz a sua queima, transmutando-o de forma calma e serena, atingindo o atributo dos seres mais evoluídos: a Perfeição, a Bem-aventurança ou Plenitude.

A partir de então, seu lema é: **“Servir sempre mais e cada vez melhor ao Propósito Divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz interior, da não violência, do amor universal e da verdade eterna”**.

O estágio evolutivo atual da Alma humana é o 5ª nível da Lei da Evolução (Nível do Serviço). Este nível é extremamente delicado, sendo necessário subdividi-lo em sete subníveis ou portais, conhecidos como Os Sete Portais da Iluminação. Sim, pois a Alma se apresenta diante de uma estreita passagem, onde de um lado está a vida material com todos os seus prazeres, apegos, vícios e luxúrias, e do outro a vida espiritual negando todas as ilusões causadas pela matéria, ainda tão enraizadas em sua personalidade. Vive a Alma, portanto, instantes críticos de dualidade, apegada à matéria, mas consciente de sua real vida espiritual.

# ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

## A ENERGIA E SUAS PORTAS DE ENTRADA

Tudo no Universo é energia em transformação contínua, sendo que o homem é, talvez, o seu maior transformador, tanto no plano material como no espiritual. No ato de transformação da energia, há uma ação muito intensa de um elemento fundamental: a consciência. Já sabemos que o ser humano é um campo de força que recebe, transforma e irradia energia em, praticamente, todos os tipos. A consciência transforma essa energia de acordo com as necessidades de cada órgão, onde o cérebro e o coração são, em nosso corpo físico, os grandes geradores de energia eletromagnética. O cérebro irradia mais energia elétrica, enquanto o coração, a magnética. Existem várias portas de entrada da energia, conforme a sua propriedade. Vejamos:

1. Energia cósmica
2. Energia vital
3. Energia eletromagnética
4. Energia química
5. Energia ancestral
6. Energia "própria"

A energia cósmica, que é captada dos astros (planetas, estrelas, constelações, etc.). Sua porta de entrada é o centro "portão estelar", que numa degradação da energia, para se alcançar um nível mais denso, passa pelo centro "estrela da alma" e, deste, para o **chakra** coronário, ao qual nutre as nossas funções cerebrais e, indiretamente, todas as nossas funções corporais. Sua propriedade é estabelecer a consciência do estado presente – o "aqui-agora".

A energia vital está presente na natureza terrena. São os glóbulos vitais – conglomerados de **prāṇa** – contidos no ar e nos alimentos. A energia absorvida do ar, através da respiração, é a nossa principal fonte, depois da cósmica, para manutenção da vida. Ao inalar o ar, dois canais sutis sensíveis a esta força – **idā** e **piṅgalā nāḍī** – são estimulados e a distribuí aos demais centros energéticos. Os glóbulos vitais dos alimentos são absorvidos pela língua e pelos dentes e vão estimular o **agni** (fogo) do abdômen.

Captamos a energia vital também através do Sol e da Natureza. Neste caso, todos os centros de energia são portas de entrada. Cada centro absorve a energia vital necessária para a manutenção das atividades orgânicas e psíquicas. A função desta energia é manter a vida em todos os níveis (físico, mental, espiritual).

As energias elétrica e magnética estão sempre associadas, compondo a energia eletromagnética, e são a base para a formação do ectoplasma. A energia eletromagnética se manifesta e interage em todo o corpo. Mas, o coração tem uma ação muito forte sobre a energia magnética pura, enquanto o cérebro atua sobre a energia elétrica pura. A partir da Mente de Deus, surge a mais pura Luz Eletrônica, e desta, pela Ação de Deus, manifesta-se a força magnética em todo o Universo. Juntas, elas compõem o eletromagnetismo. No campo dual da matéria, tanto a grosseira como a sutil, ela ainda se fragmenta nas energias: sonora, cinética, luminosa ou cromática, calórica e gravitacional ou de coesão. Cada uma das subdivisões do eletromagnetismo atua em um dos **chakras**.

A energia química vem dos alimentos. Ela é a responsável pela construção de nosso corpo físico denso (grosseiro). Nossos ossos, músculos, órgãos e vísceras dependem desta energia, como fundamento, para execução das funções corporais.

A energia ancestral é aquela que é adquirida de nossos pais no momento da concepção. Ela é responsável por toda a nossa herança genética como: forma corporal, sexo, olhos, pelos e algumas características psíquicas e comportamentais.

Como resultado de todas as absorções energéticas, representando a energia "própria", encontramos **ojas** – energia transformada em força espiritual – que permeia todo o Ser. **Ojas** se localiza no coração, dando brilho ao mesmo e deve ser irradiada ao cérebro, onde se transforma no halo de luz que contorna a cabeça dos homens santos. O excesso de atividade sexual, a privação do sono, a má alimentação e a exaustiva atividade física e psíquica (stress) esgotam **ojas** e nos levam a morbidez.

**Ojas** pode ser qualificado como o vigor fundamental. Ele é a base e o construtor de nosso crescimento, transmitindo paz, calma, satisfação, compaixão e amor e, desta forma, nos incitando aos estados superiores da consciência. **Ojas** é o extrato dos sete tecidos

corporais, conforme o **āyurveda**: plasma, sangue, músculo, gordura, osso, nervos e sêmen. **Ojas** governa nosso sistema endócrino e autoimune, além de nosso intelecto.

Apesar de **ojas** corresponder à força espiritual, ela não deve ser confundida com a energia **kuṇḍalinī**. Enquanto ojas é a energia de base para um despertar espiritual, **kuṇḍalinī** é o próprio despertar espiritual. **Kuṇḍalinī** é a energia que se manifesta com a integração da consciência e seu consequente despertar. Conforme **jivātma** (Eu individualizado) amadurece e se integra, sua consciência (**chitta**) se expande e se ilumina, ou seja, o fogo serpentino (**kuṇḍalinī**) sobe ao longo da coluna vertebral (**suṣhumṇā nāḍī**), clareando cada **chakra** até eclodir no topo da cabeça, onde se transforma na grande serpente de fogo que nos liga ao grande manancial de Luz Universal. Podemos dizer que **kuṇḍalinī** é o Poder Divino que nos faz sair do estado de inconsciência coletiva para o de plena autoconsciência – o estado de plenitude ou beatitude.

## **EXERCÍCIO Nº 20**

**Finalidade:** para alcançar um estado meditativo mais facilmente, produzindo um desligamento do mundo objetivo.

**Preparação:** com o corpo e as roupas limpas, procurar um local agradável, arejado e com boa energia.

**Execução:** sentar-se comodamente, colocar os dedos indicadores das duas mãos, um de frente para o outro, apontados na direção do centro da testa, logo acima das sobrancelhas. Os polegares devem pressionar a depressão do osso esfenóide na lateral dos olhos e os demais dedos devem ficar dobrados. Pressionar, com a ponta da língua, o “céu da boca”, enquanto os dentes superiores tocam os inferiores.