

## 3º CICLO

### LIÇÃO 3

#### ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

##### PRĀṆĀYĀMA – A FONTE DA VIDA

**Prāṇāyāma** significa o domínio do **prāṇa** (energia vital ou bioenergia), pois a palavra **āyāma** significa em sânscrito dominar ao máximo, exercendo um extenso controle. Geralmente, é executado através de técnicas respiratórias. Seus benefícios são:

- ❖ Harmonizar o sistema nervoso (sedando ou tonificando);
- ❖ Ativar o sistema endócrino;
- ❖ Massagear com o diafragma e os músculos abdominais todos os órgãos desta região;
- ❖ Estimular o sistema cardiovascular oxigenando intensamente o sangue.

**Prāṇāyāma** tem uma profunda influência sobre o psiquismo, pois atua intensamente em nosso corpo sutil, composto de emoções e pensamentos. Portanto, tem a capacidade de acalmar a mente, criando condições propícias ao seu desenvolvimento.

De um modo geral, as pessoas não sabem respirar, devido a uma série de comportamentos que se transformaram em vícios, tais como:

- ❖ Tipo de vestuário com roupas apertadas;
- ❖ Contração da barriga para mostrar um porte físico elegante;
- ❖ Má postura;
- ❖ Estresse tanto a nível físico quanto emocional e mental;
- ❖ Angústia causada pela vida moderna;
- ❖ Educação errônea quanto à forma de respirar.

Portanto, aqui se torna indispensável uma explicação sobre o mecanismo respiratório. Os pulmões não possuem musculatura própria que lhes permitam encher-se e esvaziar-se de ar. Quem produz seu enchimento e esvaziamento de ar é um músculo chamado "diafragma". Esse músculo, com um formato de abóbada, separa a cavidade torácica da abdominal e sobre ele o

homem pode exercer sua vontade, tornando a respiração um ato consciente. Quando inspiramos, o diafragma se contrai e abaixa-se, estufando a barriga, criando uma sucção no espaço interno da cavidade torácica e, conseqüentemente, uma entrada de ar nos pulmões. Esta sucção também acontece, por causa da ação sinérgica dos músculos intercostais que, além de estabilizar as costelas, ainda as tracionam suavemente para fora e para dentro. Quando expiramos o processo se inverte, expulsando o ar dos pulmões.

Desta forma, a maneira mais adequada de se respirar é o abdominal, trabalhando principalmente com a parte baixa dos pulmões. A respiração abdominal, além de trazer os grandes benefícios citados acima, faz também com que as toxinas do ar residual acumulado na base dos pulmões sejam mobilizadas e expelidas. Para que este efeito ocorra, é importante que eduquemos a expiração. Temos que aprender a soltar o ar e a esvaziar os pulmões. Temos que ensinar um músculo chamado transverso do abdômen a se contrair. Este músculo está localizado na camada muscular mais profunda do abdômen e forma uma cinta que, ao se contrair, aperta e empurra o conteúdo abdominal (órgãos, vísceras, sangue e linfa) para cima. Simultaneamente, o diafragma relaxa-se e sobe para dar lugar aos órgãos e vísceras abdominais. Em conseqüência, com a diminuição do espaço interno torácico, o ar da base dos pulmões é expelido.

Esta prática tem grandes reflexos benéficos, tanto no corpo como na mente e na Alma. Como vimos, um bom ato de respirar é aquele que trabalha com a expiração, para expelir todo o ar possível, diminuindo a quantidade de ar residual.

O ar que respiramos está associado à vida. Ele contém **prāṇa** (energia vital) e esta força é que sustenta a vida. Ao nascermos, fazemos a nossa primeira inspiração e, ao morrermos, a nossa última expiração. Sendo assim, associamos a inspiração com a vida e a expiração com a morte. Vemos a morte como um fato ruim e nefasto. Por isso, temos medo e aversão à expiração. Tentamos reter a inspiração enquanto pudermos e, desta forma, vamos acumulando ar em nossos pulmões. Deixamos de gerar espaço interno para receber o novo ar vitalizado e nos mantemos identificados e apegados ao ar desvitalizado que retemos em nossos pulmões. Não percebemos que estamos nos tornando desvitalizados, fracos, sem energia, tristes, angustiados e depressivos. Não percebemos que estamos muito mais próximos desse conceito de morte que nos identificamos.

Ter medo da morte é um grande engano. A morte é apenas um símbolo da transformação, da mudança de estado. Morremos todos os dias quando dormimos, milhares de células morrem em nosso corpo a cada instante e nem percebemos isso. Sem morte não há vida! Porque a morte renova a vida. Portanto, deixe as pequenas mortes de cada dia acontecer com naturalidade. Deixe a vida se renovar a cada instante, para que a Alma possa crescer. Solte o controle!

Temos medo de deixar que algo, que supomos ser nosso, se vá e morra. Ficamos agarrados ao nosso mundo, as nossas crenças, as nossas ideias, as nossas criações, aos nossos negócios e, com isso, não expiramos, não evacuamos e não dormimos.

Agora, dê espaço a sua vida e comece a expirar! Permita que a roda gire! Torne-se uma pessoa revitalizada, forte, alegre, determinada e otimista! **EXPIRE!!!** Experimente fazer uma expiração profunda e, em seguida, veja como o ar entra com força, determinação e otimismo. Veja como seu peito se expande, seu coração bate mais firme e seus sentidos se tornam mais alertas.

## **ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:**

### **MÉTODO PARA A CONDUTA DO ASPIRANTE**

Para dominar não só os obstáculos que surgem no caminho espiritual, mas também os fatores que produzem as tendências viciosas, o método consiste em desenvolver a capacidade de discriminação, o desapego e o exercício assíduo (esforço contínuo).

A discriminação ou discernimento é a capacidade de identificar objetos e fatos como reais ou irreais, através do poder cognitivo.

Distinguem-se três níveis de realidade: de aparência, empírica e absoluta. A realidade de aparência se desvanece assim que a ilusão se dissipa. A realidade empírica está submetida a uma mudança perpétua, pois o que é absolutamente real deve ser invariável e indestrutível a

todo e qualquer momento e circunstância. Portanto, esses dois níveis de realidade, ilusória e empírica, não podem ser “realmente” reais. São aparentemente reais ou reais apenas no momento presente. Somente o que é idêntico em todas as condições e através de todos os estados de consciência, é absolutamente real. Só a Realidade Absoluta é eterna e real; todas as demais coisas, os fenômenos tanto subjetivos como objetivos, são momentos, impermanentes e transitórios. Estar consciente dessa distinção é a discriminação.

“Aquela aquisição, felicidade e conhecimento do qual não existe superior, conheça esse como *Brahman*, o Absoluto”.

**(*Shankaracharya, Atmabodhah, 54*)**

O discernimento é o meio de se alcançar o desapego. Somente pelo discernimento é que o desejo pode ser definitivamente vencido. Discernimento e desapego podem ser considerados como os dois aspectos do mesmo processo de dissipação da ilusão. Pelo discernimento cada vez maior, sabe-se se está realmente desapegando ou se reprimindo e afastando-se das coisas e fatos, para não estabelecer um confronto.

Como nos ensina *Sri Sathya Sai Baba*:

“Os sentidos devem ser controlados com rigor através do discernimento e do desapego, as aptidões gêmeas outorgadas exclusivamente ao homem. O discernimento lhes ensina como escolher suas ocupações e companhias; mostra-lhes a importância relativa dos assuntos e dos ideais. O desapego libera-os das prisões e servidões, e salva-os tanto da desesperança quanto do regozijo”.

O desapego é o desinteresse por todos os prazeres que podem ser obtidos nesta vida ou após a morte. Em qualquer nível que a Alma Iniciada esteja ou em qualquer estado, plano ou condição, considera-se sua natureza impermanente. Tudo é visto de uma forma imparcial e impessoal, tais como são em realidade. Isto, não quer dizer que devemos parar de agir nem de termos desejos, mas de agirmos com soltura, alegria, espontaneidade e, acima de tudo, sem a tensão gerada pela cobrança de resultados esperados. O desapego supremo é uma absoluta clarificação do conhecimento, no qual não subsiste a menor impressão de um sentimento de privação ou de carência. É a liberação de todos os laços que nos submetem à existência no *samsara*, ou seja, ciclo dos renascimentos. Essa liberação foi poderosamente evocada pelo canto de triunfo de *Buddha* após sua iluminação:

“Inumeráveis são as moradas da vida que me retiveram acorrentado, procurando incansavelmente aquele que elabora as prisões dos sentidos, tramas de decepção. Penosa e longa foi minha luta. Mas agora, já sei quem és, tu, arquiteto deste tabernáculo! Nunca mais reerguerás esses muros de dor. Não construirás mais teus abrigos de mentira, nem acrescentarás mais novos tijolos ao edifício! Destruída está tua casa, rompida a estrutura, feita de ilusão! Eu o supero, e livre finalmente, obtenho a liberação!”

O exercício assíduo ou esforço contínuo é o último aspecto essencial da prática da reta conduta, que implica energia, entusiasmo e perseverança. Só se torna firmemente estabelecido quando se prossegue com constância e com ardor durante um tempo suficientemente longo. No estudo da Alma, toda fraqueza mental vem da incapacidade de reter intenções apropriadas fortemente fixadas na Divina Presença “EU SOU”. Todos os conselhos e todas as diretivas dos livros sagrados e filosóficos são inúteis, por mais convincentes que sejam, enquanto a Alma humana for incapaz de segui-las, devido à sua fraqueza mental. Somente o esforço prolongado, regular, contínuo e fervoroso aos exercícios de reta conduta permite desenvolver a força mental necessária à liberação dos ciclos da reencarnação.

## **ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:**

### **MEDITAÇÃO SOBRE O CAMINHAR PARA NENHUM LUGAR**

#### *Primeiro estágio (10 minutos)*

Movimente-se aleatoriamente. Deixe que seu corpo indique os movimentos, mas procure alternar movimentos vigorosos com movimentos suaves, rápidos com lentos. Mexa-se e respire bastante e profundamente para descondicionar seu corpo. Experimente todo tipo de movimento – de pé, sentado ou deitado. Use todas as articulações de seu corpo, todos os músculos. Faça gestos e tome atitudes. Imita animais, plantas e pessoas. No final, agite-se bastante. Corra. Pule.

#### *Segundo estágio (10 minutos)*

Sente-se em posição de lótus ou meio lótus e preste atenção em seu corpo. Repare sua respiração, seus batimentos cardíacos e a posição de seu corpo. Mentalmente, perceba sua

posição no local que você se encontra. Perceba o volume que você ocupa no espaço. Tome consciência da roupa que toca seu corpo e do chão que está sentado. Faça **nāḍī śodhana prāṇāyāma** até completar este estágio.

#### Terceiro estágio (20 minutos)

Levante-se e comece a caminhar muito lentamente. Não tenha a intenção de chegar a algum lugar. Apenas caminhe. Conscientize-se de cada passo, de cada toque no chão com um dos pés. Simultaneamente, perceba o pé que toca o chão e o pé que sai e oscila a frente. Vá caminhando cada vez mais lentamente, mas cuidado para não parar. Desenvolva a continuidade. Se entregue ao movimento extremamente lento. É neste ponto que está toda a base de sua atitude corporal, emocional e intelectual. Ao transcender este ponto você encontrará a intencionalidade essencial do Eu Superior. Mas para alcançar este campo, é importante que você se desidentifique de toda intenção de defesa e abandone-a.

#### Quarto estágio (5 minutos)

Agora deite-se e fique em silêncio.

### **EXERCÍCIO Nº 27**

**Finalidade:** desenvolver o desdobramento do corpo e a viagem astral.

**Preparação:** com o corpo e as vestes limpas, ambiente silencioso, tranqüilo e arejado. Certifique-se de que estará a sós durante todo o exercício.

#### **Primeiro estágio**

**Execução:** deite-se e faça uma respiração consciente, leve e solta por alguns minutos. Concentre-se em um ponto a aproximadamente um metro e meio à sua frente. Então, feche seus olhos, concentre-se e ordene a si mesmo para ocupar o ponto concentrado à frente. Tente observar seu corpo a um metro e meio de distância. Concentre-se. Pratique e se esforce! Treine por no máximo 20 minutos.

**Observação:** no início será um grande esforço e poderá se sentir como se estivesse dentro de uma bolha, onde nada acontece. Depois, terá a sensação de que quase acontece. Finalmente, sentirá como se estivesse furando uma bolha ou tomando um ligeiro choque e verá seu corpo deitado a um metro e meio de distância. Evite se assustar para não estragar o exercício. Não tenha medo! O medo produz adrenalina que, por sua vez, irá acelerar seu organismo, interrompendo a experiência. Caso haja medo, você terá que deixar o exercício para outro dia, pois necessitará de descanso para desarmar o organismo e voltar à tranquilidade. Repita o primeiro estágio até alcançá-lo. Só, então, passe para o segundo estágio.

### **Segundo estágio**

**Execução:** agora que já conseguiu realizar o primeiro estágio, deixe-se flutuar no ambiente que se encontra. Deixe que seu corpo físico permaneça à vontade. Mova-se em seu corpo astral, flutuando no ar como se fosse uma pluma, leve e solta. Explore o espaço e sinta a leveza. No início, experimente esta sensação por no máximo 5 minutos e vá aumentando gradualmente até 20 minutos. Em seguida volte de maneira suave. Vá até o seu corpo físico, mas não olhe fixamente para ele. Desça lentamente, até que seus pés do corpo astral toquem o chão. Agora, pense em seu corpo físico, que vai voltar e entrar nele. Deixe-se entrar bem devagar para que seus corpos efetuem a sincronização e não haja desarmonia, causando sobressaltos, taquicardias ou mesmo dor de cabeça.

**Observação:** mais uma vez, não fique tenso e com medo. Pratique este estágio até que se sinta seguro e à vontade. Não tenha medo de se desligar. Você está ligado a ele pelo cordão de prata – um canal flexível e elástico que conecta seu corpo físico ao astral. É através dele que durante o sono, inconscientemente, nos desligamos de nosso corpo físico.

### **Terceiro estágio**

**Execução:** agora, deixe o ambiente em que se encontra e vá para a rua em seu corpo astral. Faça o caminho normal e, em seguida, fixe o lugar ou pessoa que deseja visitar e de como chegar lá. No início, escolha lugares ou pessoas que você conhece muito bem. Isto facilitará sua viagem. Lembre-se: no início tudo é novidade e você ainda não está habituado a viajar no astral conscientemente. Depois, volte ao seu corpo físico como foi explicado no segundo estágio.

**Observação:** neste estágio, você verá as cores com mais brilho e nitidez, bem como os sons, os odores e paladares, se os testarem. Tudo, ao seu redor, vibrará com vida. À medida que você pratica, poderá ver através dos corpos densos.