

2º CICLO

LIÇÃO 9

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

CHAKRA LARÍNGEO - VIŚUDDHA

Chamado também de Centro da Garganta ou Laríngео, bem como de “Portal da Grande Liberação”, significa “Grande Pureza”. Localizado na região da garganta, sua energia ativa a glândula tireóide, o aparelho respiratório, as cordas vocais, a glote e epiglote, toda a estrutura que envolve a boca (lábios, dentes, gengiva, bochecha, língua, palato e sistema gustativo), glândulas salivares, oro-faringe, naso-faringe, músculos mastigadores (masseteres e pterigóideos), músculos da mímica facial e toda a estrutura da região cervical como o segmento vertebral cervical e os músculos que ligam o pescoço à cabeça e à cintura escapular. Estes músculos são comandados por uma rede de nervos periféricos energizados pelo **viśuddha chakra** e que formam o plexo cervical. São eles: esternocleidomastóideo, escalenos, paravertebrais cervicais (esplênios e longos), hióideos, platisma, fibras superiores do trapézio e elevador da escápula.

Este é o centro da criatividade, da força de expressão, da beleza e estética, da oratória, da maleabilidade, da adaptabilidade, da habilidade de ver e de perceber. É o campo de energia que associa o indivíduo à totalidade, a matéria ao espírito e que produz no homem na sensação de liberdade. Por isso, o desenvolvimento do Centro da Garganta dá o conhecimento das existências anteriores, ajudando a liberar o **karma** acumulado e a não produzir mais **karma**, conferindo ao homem o estado de pureza.

O abuso do poder, autoritarismo, prepotência, arrogância, orgulho, tendências a desprezar a sexualidade ou tornar-se homossexual levam ao acúmulo de energia e, consequentemente, a uma congestão no **viśuddha chakra**. Por outro lado, a tristeza, falta de criatividade, timidez, anomalias sexuais a sós, masturbação excessiva, facilidade de ser influenciado são características que indicam a inibição energética neste **chakra**.

Quando o **viśuddha chakra** encontra-se equilibrado o indivíduo demonstra afeto, respeito, devoção, capacidade de liderança, facilidade de expressão e penetração no outro. Desta forma, a vida torna-se a mais pura expressão da verdade (**satya**).

O **viśuddha chakra** está representado por uma flor de lótus de dezesseis pétalas na cor púrpura, onde cada pétala tem um **mantra**, a saber: **am̐, ām̐, im̐, īm̐, um̐, ūm̐, ṛm̐, ṛīm̐, lṛm̐, lṛīm̐, em̐, aim̐, om̐, auṁ, ṁ, aḥ**. Dentro do lótus encontra-se o **yantra** deste **chakra**, que representa o **tattva ākāśa** (elemento deste centro que significa éter ou espaço): um círculo branco ou negro representando, respectivamente, a lua cheia ou a nova. Dentro do **yantra** está o **bija mantra** (som fundamental) **Ham̐**, que deve ser entoado na nota musical "Sol". Particularmente, adoto o símbolo do círculo negro, identificado na lua nova, porque expressa a entrada do novo, daquilo que é puro e essencial à vida – é o próprio espaço cósmico da Criação, aonde o Verbo se faz Luz. Dentro da **maṇḍala** deste **chakra** encontra-se **Gaja**, o elefante branco soberano entre os animais herbívoros, detentor de uma profunda paciência e confiança e memória, aquele que traz todo o conhecimento passado da terra, por ser o mamífero mais primitivo.



viśuddha chakra

O movimento da energia é **udāna vāyu**, que se encontra instalado na região do bulbo raquidiano (formação reticular), mas espalha-se por toda a região do sistema nervoso central (cabeça e coluna vertebral) e gera a ação de resposta comandada pelo sistema nervoso, através do conhecimento e da memória (capacidade cognitiva) e que aciona o impulso da vontade, a fala e a atitude. Este **chakra** está ainda relacionado ao órgão da fala (aparelho fonador) e à audição.



tarjanī mudrā

A meditação no **viśuddha chakra**, visualizando o símbolo de seu elemento (círculo negro), entoando seu **bija mantra "Ham̐"** e fazendo **tarjanī mudrā**, desenvolve a calma, serenidade e pureza. A voz torna-se melodiosa e adquire-se a capacidade de oratória e um bom desempenho nas artes (música, poesia, dramaturgia, etc.). Por

ser o portal da grande liberação, o praticante tem a oportunidade de se transformar em um sábio ou um **brahmā-vidyā** (mestre das ciências espirituais).

As disfunções do **viśuddha chakra** podem se manifestar como distúrbios e patologias da boca e da coluna cervical. A energização inadequada pode gerar alterações na anatomia da boca e, conseqüentemente, em sua funcionalidade, envolvendo uma hipertonía ou hipotonia dos músculos labiais, oclusão e inserção dos dentes, salivção (sialorréia), distúrbios da deglutição, alterações da articulação têmporo-mandibular, gengivites, cáries, abscessos e periodontites.

Nas patologias e distúrbios que envolvem a coluna cervical podemos encontrar os espasmos da garganta, edema de glote, engasgos, sensações de nó, coceira na garganta, tosse, pigarro, náusea, tiques do pescoço, torcicolos e alterações da voz (fanha, rouca, cavernosa, "gasguita" e gagueira). Se esses distúrbios permanecem, podem evoluir para faringites, laringites, traqueítes, amigdalites, acne, cervicalgias (artrose e/ou artrite) e disfunções tireoideanas ligadas aos distúrbios de crescimento, amadurecimento sexual, metabolismo acelerado ou lento, ossificação e ciclo sono-vigília). Alguns distúrbios das funções sexuais podem estar relacionados ao **viśuddha chakra** como: frigidez, impotência, ninfomania e vaginismo.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

OS SETE PRINCÍPIOS CÓSMICOS MENORES (2ª PARTE)

A Centelha de Vida-Consciência, após individualizar-se, percorre um longo e árduo processo evolutivo, desde a semivida autoconsciente até a plena vida autoconsciente ou vida em plenitude. Este processo está representado pelos níveis da evolução da Alma humana, como já foi explanado. Quando a Alma atinge o estado de maturidade correspondente ao 5º nível (Nível do Serviço), faz-se necessário atravessar sete portais, representando cada um a assimilação de um preceito, para que entre na Senda da Perfeição (6º nível).

Estes preceitos estão aqui transcritos na íntegra e são uma das instruções do amado **Mestre I-Em-Hotep**, como se segue:

Primeiro Portal – A Paciência: Antes de iniciar a caminhada, deveis purificar vosso coração e abandonar todas as imitações cegas, adquiridas de vossos antepassados. Se os amigos parecerem vos abandonar, não vos preocupeis. Sendo sinceros, achareis a união.

Segundo Portal – O Amor: Ao passar esse portal, preparai-vos para sofrer. A antiga personalidade deve ser consumida pelo fogo do amor, a fim de que todos os vossos corpos fiquem purificados. Portanto, pegai uma acha de fogo do amor e queimai todo o vosso “eu”.

Terceiro Portal – O Conhecimento: Através da paciência e amor, alcançareis o conhecimento e a compreensão da união com a Sabedoria Eterna. Destruireis o cárcere do desejo e compreendereis o espírito da imortalidade. O sol se levante, a noite findou.

Quarto Portal – A União: A união, no seu verdadeiro sentido, vos dá a compreensão de que Deus é a única força que anima tudo. Examinai-vos todos os dias e observai se vossa fé é maior e vosso coração mais ocupado com Deus. Não deixeis que o desejo pessoal encontre um lugar nele, pois é certo que, ao atingirdes a mais alta espiritualidade, um só desejo terrestre poderá causar vossa queda. A Alma é semelhante ao pássaro, quando começa a voar, quer subir mais alto. Libertai vossa mente da malícia, afastai a inveja e não mancheis vossa língua com calúnias.

Quinto Portal – O Contentamento: Abençoado aquele que alcançou esse portal. Aquele que sabe que todas as riquezas do mundo, todo amor, toda a felicidade e toda a dor são enviados pelo Altíssimo, o Pai/Mãe de Tudo, e que da Sua abundância provém o abastecimento diário e constante. Portanto, que vosso lema seja: “Deus me dará aquilo que necessito”. No portal do contentamento os corações e as Almas se comunicam. Aí está o contentamento supremo: Deus.

Sexto Portal – As Riquezas: Ó Bem-Amado, como descrever as riquezas dos que se uniram a Ele, o Mais Glorioso! Após muitas caminhadas e muitas perturbações, aqui se abre diante de vós a mais bela das vistas. Vereis a face de vosso Mestre Amado, vereis a cada instante um novo mundo, seus mistérios, e admirareis a infinita sabedoria neles

depositadas. Como, portanto, podeis vos considerar pequenos se possuis um Universo dentro de vós?

Sétimo Portal – A Liberdade: Atravessando este portal, o peregrino livra-se de seu “eu” e passa a viver com Deus e através de Deus. Não dá mais valor às coisas do mundo nem à sua admiração, desejando apenas que todas as suas possibilidades sejam usadas a serviço de Deus. Quando tiverdes transposto este portal, ficareis livres de tudo que pertence ao mundo. Escutai a voz da Alma Superior com todo o coração, com toda a vossa Alma, pois a Luz Divina nem sempre cairá sobre vós como orvalho. Nem todo mar contém pérolas, nem todo galho traz flores. Sempre dar e ser generoso são qualidades dos seres superiores. Abençoado seja aquele que os cultiva.

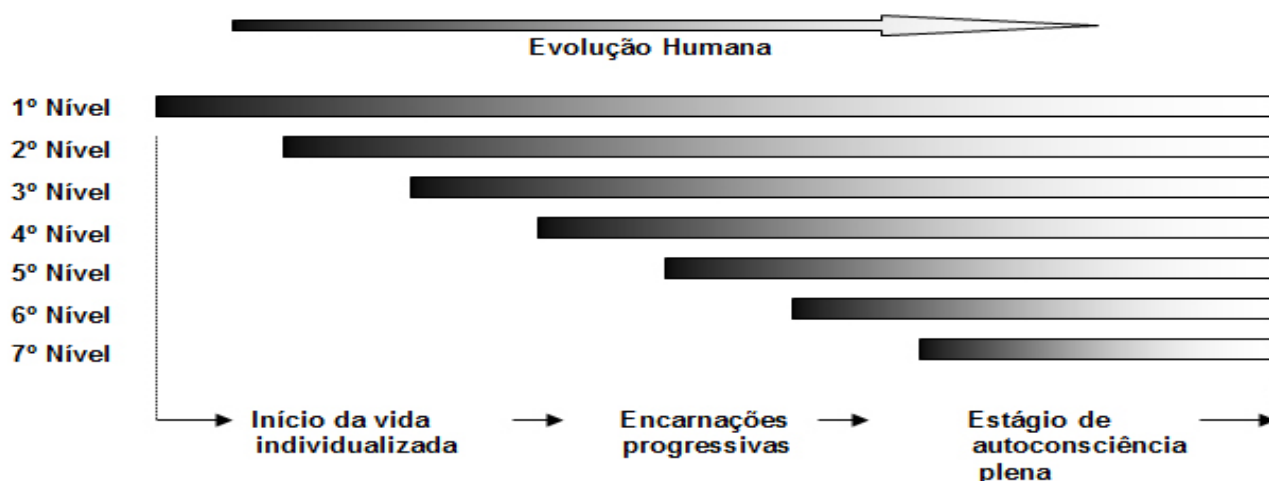
f) Sexto Nível: Perfeição

Este é o nível que todas as Almas procuram alcançar, pois é neste estágio que todo o conhecimento adquirido em suas existências passadas, através das experiências e dos serviços prestados, se sedimenta, se organiza e se transforma em sabedoria. Não há mais necessidade de reencarnação, e, sendo assim, o Corpo Físico desaparece de seu processo evolutivo, pois a Alma não tem mais qualquer apego ao Plano Físico. Neste caso, a reencarnação só se fará pela vontade própria da Alma com o propósito de ajudar, pois tudo nela é harmonia, equilíbrio e amor. Este é o caso, por exemplo, de um **Bodhisattva**, já abordado no capítulo anterior. Tais Almas podiam evoluir para orbes mais elevados espiritualmente, mas escolheram ficar e ajudar na ascensão do planeta.

g) Sétimo Nível: Verdade Eterna

Somente agora ocorre a autoconsciência plena, após um longo processo evolutivo. A Alma, finalmente, compreende a Verdade sobre a Divindade, a Vida e a Criação; a finalidade para a qual fomos criados e o sentido da Eternidade. É nesse estágio que a ela identifica em si a Centelha Divina Terciária ou Divina Presença Eu Sou.

A partir de agora o caminho que tem a seguir é o da expansão da consciência na direção de planos mais sutis e complexos. Sua meta, dentro do campo da evolução da Alma humana está alcançada. Suas missões agora são de âmbito cósmico; seu foco de ação está agora voltado para o perfeito cumprimento do Plano Cósmico Divino, o Plano Original, que os Mestres conhecem e ao qual servem.



Observe que no processo evolutivo da Alma humana, após o momento em que a Centelha de Vida-consciência se individualiza, cada degrau da lei evolutiva que vamos alcançando, vão se acumulando e se inter-relacionando. Não se deve pensar que ao passar para o nível seguinte, o anterior já esteja plenamente cumprido. Cada nível alcançado significa que naquele momento seu processo foi apenas iniciado e só terminará no último estágio do último nível – a Verdade Eterna. Cabe, então, a partir deste momento expandi-la, manifestá-la e cumpri-la com toda a sua plenitude infinitamente, eternamente, absolutamente...

5ª) Princípio da Polaridade

*"Tudo é duplo; tudo tem dois polos; tudo tem seu par de opostos;
O semelhante e o dessemelhante são uma só coisa;
Os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau;
Os extremos se tocam; todas as verdades são meias verdades;
Todos os paradoxos podem ser reconciliados".*

(O Caibalion)

Polaridade é aquela condição de um corpo, que pela qual ele exterioriza forças ou propriedades contrastantes, em direções opostas. Desta forma, cada uma dessas forças, teses e antíteses, formam um "par de opostos". Na verdade, esses opostos polares, esses pares de opostos, não são duas coisas distintas e separadas, como parecem ser; mas são, na verdade, apenas os dois extremos ou polos de algo maior, sendo nada mais do que a união de seus dois extremos ou polos. Por exemplo, a sensação de quente e frio não são

mais que respectivos extremos que manifestam dois diferentes graus de algo mais abrangente, ou seja, a temperatura. Enfim, os pares de opostos, as infinitas séries de princípios aparentemente contrários são praticamente fatos complementares de um todo comum.

Rege a relação e o movimento entre todas as forças opostas que vibram em todos os níveis, com a finalidade de plasmar a Criação. Esta lei controla a interação entre as duas polaridades universais: positiva e negativa, que geram a criação através de vibrações, que são os “instrumentos construtores” do universo físico. A oposição entre a força centrípeta compressora e a força centrífuga expansiva dá origem à força magnética, à força gravitacional, ao movimento e à densidade da matéria, com o seu volume e sua massa. A todo instante, o luminoso, o sutil, está interagindo com o obscuro, o denso, criando novas experiências, para que a consciência desenvolva a sua compreensão sobre o universo. O universo físico vibra, move e é criado pela interação da força que flui do polo negativo, centrípeta, sentido anti-horário (podendo ser também percebida como feminina, intuitiva e do lado direito do cérebro), com a força que sai do polo positivo, centrífuga, sentido horário (podendo ser também percebida como masculina, racional e do lado esquerdo do cérebro).

Abaixando a frequência vibracional a matéria fica mais densa, fica com mais átomos. Aumentado sua frequência de vibração, ela fica mais leve, fica com menos átomos. As duas forças fundamentais do universo, a atrativa e a repulsiva, quando se organizam em pontos de equilíbrio harmônico, em diferentes frequências vibracionais, dão origem à matéria com cores, densidades e comportamentos químicos também específicos. O ouro é diferente do chumbo pela frequência em que vibra. A cor também vai sucessivamente mudando, pelo aumento da sua frequência de vibração, passando do vermelho para o laranja, do laranja para o amarelo, do amarelo para o verde, do verde para o azul, do azul para o índigo (anil) e deste para o violeta. Aumentando cada vez mais a frequência de vibração, a cor violeta passa ao “branco puro” e dele, para a ausência da luz. Neste ponto, nesta frequência de vibração, aparece a eletricidade. Daí em diante, mantendo constante o aumento de frequência, a força eletromagnética será substituída pela força vital ou psíquica, que é a força mais intensa de pulsação operada pela mente. O ritmo registra todas as vibrações, registra tudo o que existe, traz afinidade entre as partes de um todo, transforma a

desordem e o caos em ordem e harmonia. O grande doador da vida é a energia e a consciência, é a Manifestação e o Amor.

O princípio geral da Polaridade, e o de “tese-antítese-síntese”, podem ser aplicados às atividades da vida e do pensamento humano, bem como às daquelas do mundo físico. Ao avançar em direção a qualquer um dos polos de algo qualquer, e seguir em frente, terminará por alcançar o polo oposto do mesmo – afinal, toda essa jornada física ou mental é circular.

6ª) Princípio da Manifestação ou Causalidade

*"Toda Causa tem seu Efeito [Manifestação];
Todo Efeito [Manifestação] tem sua Causa;
Todas as coisas acontecem [se manifestam] de acordo com a Lei;
O Acaso é simplesmente um nome dado a uma Lei não reconhecida;
Existem muitos planos de causalidade [manifestação], mas nada escapa à Lei".*
(O Caibalion)

Tudo se manifesta devido a uma causa. Tudo no Cosmos se manifesta através de uma causa condicionante; elas continuam a se manifestar através de uma causa condicionante; elas deixam de se manifestar através de uma causa condicionante. Esta causa condicionante é Deus, é a Vontade de Deus, é o Pensamento de Deus, enfim, é a Ação de Deus.

Este princípio estabelece que todas as coisas criadas devem antes existir na mente da Fonte Criadora. É ela que determina a passagem das ideias intangíveis, para que se manifestem na Criação. **A Divindade é Una. É a Unidade. Tudo deriva da Fonte Primordial e para Ela voltará. A Unidade é que estrutura o Cosmos pela sintonia com Si mesma.**

Esta lei permite que a Unidade Indiferenciada e Homogênea ao manifestar a criação por sintonia com Si mesma, manifeste as duas forças opostas fundamentais do universo físico, dando lugar à vibração, à densidade e ao heterogêneo. A consciência, à medida que vai se

iluminando, vai percebendo que é uma mesma Lei proveniente de um mesmo Princípio que rege toda a Manifestação e por isto, que o micro se espelha no macro e vice-versa. A vida é eterna para que a consciência evolua através de sucessivas experiências adquirindo **a sabedoria da percepção, de que tudo o que existe provém do Amor.**

7ª) Princípio da Geração, Gênero ou Gênese

*"O Gênero [Gênese] está em tudo;
Tudo tem os seus princípios Masculino e Feminino;
O Gênero [Gênese] se manifesta em todos os planos".*
(O Caibalion)

A palavra "gênero" deriva da raiz latina *genus*, que deu origem a *genesis*, *generis* e *generare*. No sentido hermético, diferente do uso corrente do termo, que está ligado a questão apenas do sexo (macho e fêmea), ela significa gerar, criar, produzir. O sexo é simplesmente uma manifestação do Gênero no plano da vida orgânica.

O princípio do Gênero consiste unicamente em criar, produzir, gerar, etc., e suas manifestações são visíveis em todos os planos dos fenômenos. Infelizmente, a ciência oficial ainda não reconheceu esse Princípio em níveis mais sutis e abstratos. Mas, existem algumas provas surgindo de fontes científicas de olhar espiritualizado. Encontramos este Princípio entre os corpúsculos, íons ou elétrons, que constituem a base da Matéria como a ciência a conhece atualmente e que, ao idealizarem certas combinações, formam o átomo, que até bem pouco tempo era considerado como definitivo e indivisível.

A teoria atual é que o átomo é composto de uma infinidade de corpúsculos, que giram uns ao redor dos outros e vibram num elevado grau de intensidade. Contudo, afirma-se que o átomo é formado por um aglomerado de corpúsculos negativos ao redor de um positivo – os corpúsculos positivos parecem exercer uma influência sobre os negativos, levando estes últimos a formar certas combinações, criando ou gerando um átomo. Isto está em conformidade com os ensinamentos herméticos que associam o princípio Masculino de Gênero com o polo "positivo", e o Feminino com o polo "negativo" dos fenômenos elétricos.

O polo chamado de “negativo” em uma rede elétrica é aquele onde se manifesta a geração ou produção de novas formas de energia. Não existe a conotação de algo ruim, como a palavra “negativo” indica em muitas situações. O meio científico atual adota o termo “cátodo”. É do polo catódico que flui uma enormidade de elétrons e outros corpúsculos; é deste polo que brotam os maravilhosos raios de nossa atual tecnologia cibernética, médica, espacial, etc.

O cátodo é o Princípio Materno dos fenômenos elétricos e das formas mais sutis da matéria até hoje conhecidas pela ciência. Portanto, aqui, o termo “negativo” ganha um outro sentido; o de “Feminino”, criador, nutridor e mantenedor. Quando um corpúsculo Feminino se une com um corpúsculo Masculino, inicia-se o nascimento de um novo átomo, de uma nova molécula ou substância. As partículas Femininas vibram intensamente devido a incidência do Princípio Masculino, e giram rapidamente ao redor desta. O átomo estabilizado deixa de manifestar a propriedade da corrente elétrica. Na natureza, ininterrupta e frequentemente, um corpúsculo Feminino se desprende do Masculino, toma nova direção em busca de um novo corpúsculo Masculino, em um impulso natural de criar novas formas de matéria ou energia. O processo de desprendimento do corpúsculo Feminino é chamado de “ionização” e é o maior acionador das atividades químicas. Os corpúsculos Femininos são os mais ativos operários no plano da Natureza. Através desses ciclos de uniões e desprendimentos manifestam-se os fenômenos de luz, calor, eletricidade, magnetismo, atração, repulsão, afinidade química e seu contrário, e todos os outros efeitos naturais, conhecidos ou não, explicados ou não. E tudo provém da operação do Princípio de Gênero ou Gênese no plano da energia.

O papel do princípio Masculino parece ser o de dirigir uma certa energia inerente para o princípio Feminino e, assim, pôr em atividade os processos criativos. Porém, o princípio Feminino é sempre o único que realiza o trabalho ativo criador – e isso é assim em todos os planos. No entanto, cada princípio é incapaz de criar sem a energia do outro. Em algumas formas de vida, os dois princípios estão combinados em um só organismo. Por essa razão, tudo no mundo orgânico manifesta os dois gêneros – o Masculino está sempre presente na forma Feminina, e o Feminino na forma Masculina.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

A CIRCULAÇÃO ENERGÉTICA E SEUS NÍVEIS

Para possibilitar a circulação de todas estas energias, nossos corpos (físico e sutis) são dotados de milhares de canais, como já foi explicado nas lições 1 e 2 deste ciclo. São tubos que carregam energia divina, luz, correntes mentais, correntes vitais, líquidos como o líquido, a linfa, o sangue e toda sorte de substâncias tais como oxigênio, água e sais minerais – nutrientes do corpo físico; pois, afinal, a palavra sânscrita **nāḍī**, deriva da raiz “**nāḍ**”, cujo significado é vibração sonora. Portanto, **nāḍī** não significa tão somente “um conduto de **prāṇa** – a energia vital sutil”, mas, um talo oco, um cordão, um duto ou um tubo com som, vibração e ressonância. Sendo assim, são necessários os tão bem conhecidos da fisiologia humana como os canais neurais (nervos), os vasos linfáticos e sanguíneos, árvore brônquica, entre outros, além dos que carregam energia “prânica” (vital), mental e espiritual – velhos conhecidos da medicina oriental (indiana e chinesa). Estes três últimos, pertencentes aos nossos corpos sutis e espirituais, e, portanto, não podem ser pesados e medidos por falta de tecnologia, apesar da fotografia Kirlian, são os que de fato denominamos de **nāḍī** e seus inúmeros ramais de **nāḍīka**, bem como suas pequenas aberturas de **nāḍīchakra** ou marma, conforme a escola.

Como já sabemos, todo organismo vivo é um campo de energia. Por níveis crescentes de densificação, estes campos se estruturam em matéria viva, numa escala que inclui do mais sutil – o espiritual – ao mais denso – o somático. Toda energia segue padrões específicos de fluxo que determinam suas diversas funções. Esses fluxos se propagam e se transmite através de vários níveis distintos no campo de energia humana, conforme as funções que desempenham.

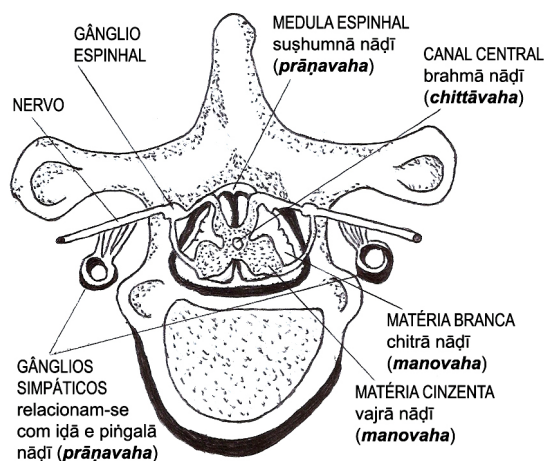
Esses canais, por onde circula a energia, são classificados numa escala crescente de densificação da seguinte forma:

1. **Chittāvaha nāḍī**, (**chittā** = consciência, o Ser; **vaha** = transportador, condutor, carregador) são os canais que transportam a energia divina ou essencial do Ser. No campo de energia humana, encontra-se em **brahmā nāḍī**, que percorre por dentro de **suṣhumṇā nāḍī**, eclode no topo da cabeça e vai até o **chakra** portão

estelar. Faz parte do campo de energia mais sutil do ser humano, no atual nível de consciência, e ainda permanece em um estado latente para a maioria dos seres;

2. Manovaha nāḍī, (**manas** ou **manah** = mente) são os canais condutores da energia mental. Em sua grande maioria, encontram-se na cabeça, conectando os diversos órgãos dos sentidos a todos os centros psíquicos da cabeça, mas, principalmente, ao **manas chakra**. Compõem o campo de energia mental humana (**manomaya kośha**) e já estão ativados em uma boa parcela da humanidade;

3. Prāṇavaha nāḍī, (**prāṇa** = energia vital) são os canais que carregam a força prânica e os mais conhecidos. Foram largamente estudados nas lições 1 e 2 deste ciclo. Muitos de seus canais, assim como os dois tipos anteriormente comentado aqui, além de penetrarem no corpo físico, eles extrapolam esses limites físicos. Integram o campo de energia vital humana (**prāṇamaya kośha**) e estão bastante ativos do ser humano;



4. Jīng Luò, são os famosos meridianos ou canais de energia usados na acupuntura e demais terapias da medicina tradicional chinesa, onde se localizam os **tsubos** (pontos da acupuntura). São encontrados sobre a pele e no tecido fascial, e mantêm um forte contato com o corpo físico. Esses canais também se aprofundam no corpo físico, fazendo contato com os órgãos internos. Pertencem ao campo físico denso e ao etéreo, sendo classificados como **annavaha nāḍī** (**anna** = alimento);

5. Os canais neurais por onde correm os nervos e a energia bioelétrica, através da despolarização e repolarização da membrana neuronal. O líquido cérebro-espinhal (líquor) é seu principal agente para a condutibilidade nervosa. Através da circulação do líquido, os ritmos neurológicos são harmonizados;

6. Os vasos linfáticos e sanguíneos que fazem toda a defesa e nutrição do organismo físico, sendo os responsáveis pela manutenção da vida física. Por esses vasos percorre a energia carregada pelas células linfáticas e sanguíneas;

7. Os túbulos musculares que são canalículos por onde circula a energia bioquímica entre os músculos (túbulos transversais “T” e reticulares, que passam entre os

feixes, fibras e miofibrilas), ativando os miofilamentos e estimulando-os a contrair e relaxar, nos dando a capacidade de movimentação e locomoção;

8. Os minúsculos canais ósseos chamados de “canais de Haver” e de “Volkmann”, é o nível de energia mais denso, por onde veiculam os produtos que são levados para o interior dos ossos e que os constroem. Este é o nível de energia mais denso do organismo humano e pertencem a **annavaha nāḍī**.

EXERCÍCIO Nº 21

Finalidade: aumentar a força do olhar, tornar os olhos límpidos e despertar ou aumentar a vidência.

Material: uma bacia de qualquer material exceto plástico, com tamanho suficiente para comportar um rosto mergulhado, água de chuva ou destilada suficiente para que se possa mergulhar o rosto, vinte e sete pétalas de rosa branca, três pedras de sal grosso e um pano branco virgem bem fino.

Preparação: aquecer a água (não precisa ferver), colocar a água na bacia junto com as pétalas de rosa bem lavadas, expor a bacia ao sereno durante toda a noite (de preferência em dia de lua cheia) e cobri-la com o pano branco para protegê-la contra poeira. Pela manhã, recolher a bacia e dissolver na água as pedras de sal grosso previamente lavadas.

Execução: após lavar e enxugar cuidadosamente o rosto, tomar uma inspiração profunda e mergulhar o rosto, com os olhos abertos, na água da bacia. O rosto deve permanecer mergulhado um tempo confortável (**sem exaustão!!!**). Tomar nova inspiração profunda e mergulhá-lo na água da bacia. Somar os tempos de imersão até totalizar 3 minutos. Repetir o exercício nove vezes no mesmo dia com a mesma água. Para fazê-lo em outro dia, há que se preparar nova água.