

3º CICLO

LIÇÃO 5

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

AS MUDRÃS – GESTOS BIOENERGÉTICOS (2ª PARTE)

Tendo feito a série de exercícios de alongamento, estamos prontos para usar as **mudrãs** em nossas meditações.



Abhaya-mudrā → com o cotovelo em torno de 90°, espalme sua mão para frente na altura do tórax e estenda seus dedos sem muita tensão. Este é o gesto daquele que protege, abençoa e que não tem medo, que dá o limite. Mostrar a palma da mão simboliza mostrar a sua identidade,

o seu caráter e o seu valor. Ao mesmo tempo em que você se abre para o outro, mostrando-se na palma da mão, também indica até onde ele pode chegar. Fazer este gesto nos permite liberar nossos medos e nos ensina a não aceitar o que não queremos.



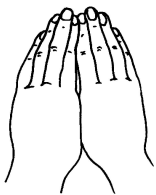
Añjali ou **Praṇam** ou **Namaskāra-mudrā** → una a palma das mãos a frente do coração, apontando os dedos para o alto. Este é o gesto daquele que pede a paz, a união, a fraternidade; é o símbolo da boa vontade, daquele que deseja somente fazer o bem. Fazer este gesto significa querer a síntese dos opostos,

bem como integrar a personalidade e 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.



Āvāhana-mudrā → junte suas mãos espalmadas, lado a lado, voltadas para cima, de modo a formar uma concha, com os polegares dobrados para dentro e os demais dedos estendidos. Este é o gesto da entrega, da abertura e do convite. Simboliza o que temos de mais autêntico a oferecer ao Absoluto –

as nossas intenções. Representa o rompimento com o nosso orgulho, com a nossa arrogância e prepotência, entendendo que tudo é feito pela Suprema Vontade.



Sthāpana-karmāni-mudrā → junte as mãos, lado a lado, com as palmas voltadas para baixo e os polegares flexionados embaixo. Este é o gesto de fixar a ação, de consumir um ato, ou ainda, de dar um basta em alguma situação. Com a palma das mãos voltadas para baixo, nós direcionamos a energia para a terra, simbolizando que estamos finalizando um processo ou decretando uma medida, como faz o juiz ao bater o martelo. Com este gesto, nós fortalecemos os nossos propósitos e enraizamos a nossa vontade.



Sarpa-śīrṣa-mudrā → espalme a mão para frente ao nível da cabeça, com os dedos juntos e estendidos de modo a formar uma concha bem suave. Este é o gesto da benção, do perdão, da compaixão e da misericórdia. Através deste gesto nós saudamos o outro e anunciamos que somos todos ligados ao poder absoluto de Deus, que somos todos iguais diante da Criação. Ao fazer este gesto, estamos admitindo a onisciência, onipotência e onipresença da luz divina, do poder divino e do amor divino.



Tarjanī-mudrā → com a mão espalmada a frente, dobre os dedos médio, anular e mínimo, permanecendo com o dedo indicador e polegar apontados para o alto. Este gesto simboliza altivez, rigor e austeridade. Fazer este gesto significa entrar em contato com a fonte dos pensamentos, como também acessar o campo das infinitas possibilidades e ativar a criatividade. Com o dedo indicador e polegar apontados para cima, indica que a nossa capacidade de se expressar no mundo (polegar) está forte, firme e determinada (indicador) para buscar no alto (nos céus) as soluções para os nossos problemas.

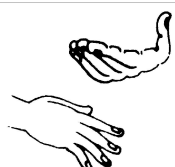


Padma-mudrā → junte os punhos, frente a frente, afaste as palmas das mãos e aponte os dedos afastados para o alto, formando as pétalas de uma flor de lótus. Este gesto simboliza a pureza, a integridade, a inocência. Com este gesto, ofertamos ao Cosmos o que há de imaculado em nós. Ao fazermos este gesto à frente do **anāhata chakra**, estamos expressando e ofertando nossos sentimentos puros; se for à frente do **viśuddha chakra**, então estamos oferecendo nossos pensamentos imaculados, a nossa verdade, a palavra sem manchas; se for à frente do **ājñā chakra**, simboliza o oferecimento de nossas intenções essenciais, nosso propósito divino.



Arthasūchi-mudrā → feche a mão e estenda o dedo indicador, apontando-o para frente. O polegar fecha os demais dedos dobrados. Este gesto inspira rigor e austeridade, determinação e comando, poder e liderança. Ao fazer

este gesto, estamos indicando que a nossa vontade deve ser cumprida incondicionalmente; lançamos uma energia que espeta e lidera pela força da determinação que emana. O seu rigor e austeridade educam a vontade fraca e oscilante.



Vāyu-mudrā → com a mão esquerda aberta, voltada para cima, o polegar afastado e os demais juntos, posicione a mão direita embaixo da esquerda, com a palma dirigida para baixo e os dedos entreabertos e relaxados. Este gesto sugere a bipolaridade da matéria (yin-yang, **Śiva-**

Śakti, etc.), a dicotomia gerada por efeito de **māyā**. Este símbolo incita a nossa capacidade de dar e receber, de agir e aguardar, de mostrar um lado ou outro, ou seja, de entrar em cena no momento certo, de representar o papel correto, conforme a necessidade e a oportunidade. Fazer este gesto significa despertar em nós o ator que tem a habilidade de representar adequadamente os inúmeros personagens vivenciados no dia-a-dia.



Ādi-mudrā → feche a mão com o polegar para dentro, ou seja, com os demais dedos envolvendo-o. Este é um gesto de força e proteção, autopreservação e nutrição, que resguarda a nossa principal energia

(vitalidade e vontade), manifestada pelo polegar e que, aqui, está sendo defendida pelos outros dedos. Fazer este gesto representa acionar a nossa capacidade de se proteger, nutrir e auto afirmar, gerando meios para se prover e tornar-se autossuficiente, ou ainda, para fortalecer e preservar a sua individualidade.



Trimūrṭi-mudrā → junte a ponta do polegar esquerdo com a do direito e a ponta do indicador esquerdo com a do direito, mantendo os dedos estendidos e polegares afastados dos demais, de modo a formar um triângulo como na figura. Se o triângulo apontar para cima, consideramos

este **mudrā** ligado as forças de transformação, de transmutação, de sublimação e dissolução. Quando o triângulo aponta para baixo, consideramos esta **mudrā** ligado as forças de estruturação, de organização, de criação e concretização. Este gesto simboliza a força tríplice do Universo (**Brahmā** = criação; **Viṣṇu** = conservação; **Śiva** = transformação) para manifestar o Propósito Divino e, no ser humano, ele desperta, como também nos conecta com este Propósito. Fazer este gesto nos incita a olhar para o Portal de Luz de onde viemos.



Jñāna-mudrā → une a ponta do indicador com a do polegar da mesma mão, enquanto os demais dedos permanecem juntos e estendidos. Este gesto significa a união da vontade e da vitalidade (polegar) com a capacidade de liderança e organização (indicador), sugerindo a criação ou o nascimento, que só pode se manifestar através do conhecimento. Portanto, este conhecimento só se manifesta plenamente quando integramos, de forma consciente, o nosso Ser (indicador) ao Todo Absoluto (polegar). Deste modo, quando fazemos este gesto, estamos propondo ao nosso inconsciente para que possibilite esta integração que faz brotar o Conhecimento Divino e que faz nascer o novo homem – o homem pleno e sábio.



Śāni ou Śūnya-mudrā → une a ponta do dedo médio com a do polegar da mesma mão, permanecendo com os outros dedos estendidos. Este gesto simboliza a união da vontade e da vitalidade (polegar) com a equanimidade e a capacidade de harmonizar os opostos (dedo médio), ou seja, inspira paciência, discernimento e sabedoria na vida. Fazer este gesto indica que estamos sinalizando ao nosso inconsciente que buscamos a equanimidade e o real valor de tudo que nos cerca.



Sūrya-mudrā → une a ponta do dedo anular com a do polegar da mesma mão, ficando com os outros dedos esticados. Este gesto representa a ligação da vontade e da vitalidade (polegar) com a alegria e magnetismo (dedo anular), simbolizando nossa capacidade de transformar, remodelar e adaptar a vida, gerando luz, brilho e energia ao nosso redor. Quando fazemos este gesto, sugerimos a dinamização da força motriz que nos impulsiona para a transformação, nutrindo a nossa energia essencial.



Buddhi-mudrā → une a ponta do dedo mínimo com a do polegar da mesma mão, mantendo os demais dedos estendidos. Este gesto significa a união da vontade e da vitalidade com a lucidez e comunicação (dedo mínimo), denotando nossa força de expressão e capacidade de se refazer e se reestruturar. Ao fazer o gesto, estamos acionando mecanismos do inconsciente que despertam nossa capacidade de se comunicar, de se posicionar e de se conscientizar de nossos valores, nossos direitos e responsabilidades.



Śiva ou **Dhyāna-mudrā** → coloque suas mãos em concha, a direita sobre a esquerda para os homens e a esquerda sobre a direita para as mulheres, de modo que a ponta dos polegares se toque. Repouse-as sobre as coxas com as palmas para cima, encostando-as na região do baixo ventre. Este gesto, excelente para meditação, simboliza a conciliação de suas características internas com as externas (ativas/passivas, masculinas/femininas, racionais/emocionais, espirituais/materiais). O toque dos polegares inspira a união da vontade pessoal com a vontade cósmica; é o encontro de nosso Deus pessoal com o Deus Universal, numa total atitude de entrega, confiança e devoção. Dedicado à **Śiva**, nossa essência transformadora, nos leva pelo caminho da iluminação e transcendência.



Uttara-bodhi-mudrā → entrelace os dedos das mãos, mantendo os indicadores estendidos, juntos e apontados para frente, na altura do umbigo. Este gesto ativa a nossa mais alta capacidade intelectual, nos tornando extremamente lógicos e perspicazes, potencializando nosso

poder de liderança, de persuasão e de argumentação. Fazer este gesto desenvolve nossa 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. Este gesto também é chamado de **Kālī-mudrā**, o aspecto divino da destruição e consorte de **Śiva**.



Chakra-mudrā → com a palma da mão esquerda aberta e voltada para o corpo na altura do tórax, de modo que os dedos fiquem estendidos e o polegar bem afastado, coloque a palma da mão direita aberta sobre a da esquerda, também com o polegar afastado, formando um ângulo reto, com o polegar direito tocando o punho esquerdo. Este gesto, o disco ou a roda,

simboliza **Viṣṇu** (aspecto divino da conservação). Inspira integridade e completude, aquilo que está fechado em si mesmo ou que se autoconstrói, nos dando força, poder e coragem, criando um anel de proteção, o círculo mágico que nos torna imune aos ataques externos.



Matsya-mudrā → com a palma da mão esquerda sobre as costas da mão direita e os dedos estendidos, abra bem os polegares, formando um ângulo reto com os outros dedos. Este é o gesto do peixe, símbolo da primeira manifestação de **Viṣṇu** sobre a Terra. Ele inspira maleabilidade, agilidade,

perspicácia e sensibilidade. O peixe é o símbolo da multiplicação, da criatividade, da fartura e

da vida. Fazer este gesto nos induz as mesmas características e desenvolve a energia do **svādhiṣṭhāna chakra**.



Mātangi-mudrā → estenda os dedos médios, unindo-os e aponte-os para o alto com os demais dedos entrelaçados e os braços bem estendido acima da cabeça. Este gesto representa o desejo de equilibrar e transcender os condicionamentos da mente e de se conectar com o campo de pura luz – o campo das infinitas possibilidades. Fazer este gesto abre e desenvolve o

fluxo de energia espiritual que governa o funcionamento do Universo (o **karma** e o **dharma**) e não sofre engano.



Ātman-mudrā → junte os dedos polegar e indicador, formando um círculo, com os demais dedos juntos e acompanhando o arco feito pelo indicador; faça o mesmo com a outra mão e una-as na altura do plexo

solar, de modo que o dorso de cada dedo de uma das mãos toque o dorso do dedo correspondente da outra mão, bem como a ponta dos polegares. Este gesto, que forma dois círculos interligados, como no símbolo do infinito (a lemniscata), inspira a plenitude, a infinitude e a eternidade, princípios próprios do Absoluto (**Ātman**). Fazer este símbolo indica o desejo de reconhecer e vivenciar internamente esses princípios. Este gesto é um dos mais profundos dentro da iconografia indiana.



Mukula-mudrā → junte a ponta dos dedos, formando um bico, como se fosse o botão de uma flor. Este gesto simboliza a reunião de forças, cinco raios que se encontram, o potencial energético contido em um botão, a força que remove montanhas, o poder da oração e da palavra. Ele é

atribuído a **Hanuman**, o Deus-macaco conhecedor da magia das ervas, viajante do Cosmos, que tentou agarrar o sol. Fazer este gesto nos proporciona grande força física e mental, além de manifestar, rapidamente, aquilo que desejamos em nossas vidas.



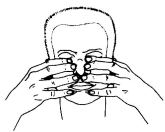
Granthi-mudrā → entrelace os dedos das mãos bem apertados, posicionando-as a frente do umbigo (**maṇipūra chakra**). Colocando o polegar direito por cima do esquerdo, fortalecemos nosso lado masculino,

a sexualidade e as relações externas (sociais). Ao colocar o polegar esquerdo sobre o direito, enaltecemos nossas qualidades femininas, aumentando nossa sensibilidade, ternura e relações internas (pessoais). Este gesto indica força e proteção, acionando em nosso

inconsciente os sistemas de defesa bio-psico-energético. Fazer este gesto conduz a um estado de quietude, de alerta e de centramento, permitindo aumentar nosso potencial interno de transformação.



Muṣṭi-mudrā → feche a mão com força, cerrando o punho, com o polegar cobrindo os demais dedos. Este gesto inspira firmeza, energia, vigor, coragem, garra, poder de luta, agressividade. Fazer este gesto desperta a capacidade de se manter firme diante das dificuldades, determinadas em seu propósito, pronto para lutar. Este gesto é atribuído à **Viṣṇu**.



Śaṇmukhi-mudrā → inspire profunda e lentamente, retenha a respiração com os pulmões cheios pelo tempo que for possível e tape os orifícios do rosto da seguinte forma: os polegares nos ouvidos, os indicadores nos olhos, os médios nas narinas, os anulares sobre o lábio superior e os mínimos sobre o queixo, fechando a boca. Ao soltar o ar, libere as narinas, levantando os dedos médios e mantendo os outros dedos na posição. Repita quantas vezes quiser. Este gesto causa um fechamento nos sentidos externos (**pratyāhāra**), propício para a prática de meditação. Estimula a percepção das sensações internas como o som e a luz. Fazer este gesto expande a consciência do praticante, aumentando a capacidade de concentração, compreensão e discernimento.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

O CULTIVO DAS VIRTUDES

São cinco virtudes que a Alma Iniciada deve desenvolver. Essas virtudes são práticas ativas que complementam os princípios de autocontrole.

Enquanto os princípios de autocontrole são de forma negativa, como um refreamento, e versam principalmente sobre a harmonização das relações sociais e com o mundo dos seres vivos em geral, essas cinco virtudes são de forma positiva e construtiva, como um incentivo, e visam à organização da vida interior e pessoal. Impor limites ao comportamento exterior

não é suficiente e é preciso reestruturar a personalidade profundamente por meio das virtudes, que devem ser praticadas regularmente, dia após dia. São elas:

1º) **Śaucha** que significa “pureza”. Deve ser cultivada desde o nível mais grosseiro, que se refere ao corpo físico, até um nível mais sutil, que se refere ao corpo mental. A pureza física está relacionada com a higiene corporal, com uma dieta adequada ao seu tipo de organismo, de preferência vegetariana. Quanto ao nível mais sutil, deve-se cultivar a pureza de emoções, sentimentos e pensamentos.

O corpo físico é purificado através da água, tanto interno como externamente. O corpo mental se purifica pela prática da verdade, pois esta deixa a mente tranquila e com atenção plena. O corpo espiritual se torna purificado quando nos dedicamos integralmente à prática espiritual e ao conhecimento dos textos sagrados.

Aquele que deseja ter uma reta conduta não deve apenas restringir-se à limpeza corporal externa, mas proceder à purificação interna de seus órgãos pela regulação correta de seu modo de vida. Assim como a força, a clareza e a sutileza do pensamento que dependem em grande parte da qualidade do corpo, a Alma Iniciada precisa de um harmonioso e puro instrumento corpóreo que seja, simultaneamente, sensível e forte. A purificação interior se desenvolve pela eliminação dos pensamentos e sentimentos indesejáveis, trocando-os por pensamentos e sentimentos nobres e sutis.

Quando mantemos o foco de nossa atenção na intenção de elevar nossos pensamentos e emoções a um nível refinado de consciência, de modo a ativar as energias mais sutis do **chakra** do coração, desenvolvemos **śaucha** no nível mental. Em geral, as pessoas alcançam o estágio do **chakra** umbilical, onde a noção de ego ainda está muito arraigada. A Alma Iniciada deve manter pensamentos nobres, através do hábito de se recitar mentalmente o nome de Deus ou um de seus atributos como: felicidade, amizade, compaixão, amor a todos os seres, etc.

Quando nos expressamos sem rodeios e de forma gentil e harmoniosa, desenvolvemos a pureza verbal, através da purificação do **chakra** da garganta. Para isso, a Alma Iniciada deve praticar o canto em voz alta e bem distinta de canções de elevado padrão vibratório, bem como praticar **prāṇāyāma** (técnicas respiratórias).

No nível físico, **śaucha** envolve tanto a parte externa do corpo quanto a interna. Para a parte externa, a limpeza do corpo com água e sabão é mais do que óbvia. Além disso, a Alma Iniciada deve praticar exercícios físicos como posturas (**āsanas**) e gestos (**mudrās**) do **yoga** que ajudam a adquirir vitalidade. Cultivar, colher, preparar com amor e comer nosso próprio alimento também deve ser uma prática daquele que recebeu a Iniciação, pois teremos a certeza de que esse alimento tem boa energia. Quanto à parte interna, a melhor forma de nos purificarmos é através do jejum ou da prática de **śaṅkha prakṣālana** (uma forma de limpeza do trato gastrointestinal por ingestão de água com baixa concentração de sal). Existem ainda outras atividades de limpeza próprias do *yoga* como: limpeza das fossas nasais (**neti**), do trato gastrointestinal superior, médio e inferior (**dhauti**, **navli** e **basti**), dos olhos (**trātaka**) e do sistema nervoso (**kapālabhāti**).

“Pureza física indica desidentificação para com as reivindicações do ego e um retiro, de tempos em tempos, para a reclusão ou solidão. Da purificação da mente surge disposição, focalização, controle dos sentidos e clareza de percepção”.

(Patañjali, Yoga-Sutra, 40 e 41)

“Diz-se que a mente é dúplice: pura ou impura. É impura devido ao contato com os desejos; é pura quando liberta dos desejos. Quando o homem liberta a mente da preguiça e do desmazelo, torna-a imóvel e chega então ao estado onde não há mente, é esse o estado supremo. A mente deve ser contida no interior até a hora em que venha dissolver-se. Essa é a gnose e a salvação; tudo o mais não passa de conhecimento livresco. Aquele cuja mente se tornou pura pela concentração e entrou no Si Mesmo sente uma alegria que não se pode descrever com palavras e que só é inteligível ao instrumento interior (a psique)”.

(Maitrāyaṇīya-Upaniṣad, VI, 34)

2º) Saṁtoṣa que significa “contentamento”. É adquirido através do cultivo de bons pensamentos e sentimentos. Estes envolvem a Alma Iniciada em profunda paz (**śānti**) e tranquilidade que, por sua vez, o levam à serena aceitação de seu

karma. A Alma Iniciada sempre extrai uma plenitude de alegria daquilo que ela tem e daquilo que ela é, sem que nenhuma prova externa nem qualquer dificuldade interna possa lhe tirar a serenidade. Ela deve apreciar aquilo que tem, encontrar o bastante mesmo no pouco que possui. Pelo contentamento, a Alma Iniciada cria dentro de si uma chama de beatitude que irradia e influencia tudo que a rodeia.

Quando trabalhamos internamente no sentido da desidentificação daquilo que precisamos e de não nos preocupar com algo que não temos ou que perdemos, então estamos praticando **saṁtoṣa** ao nível mental. A Alma Iniciada não deve dar vazão a pensamentos queixosos de seu destino, nem das atitudes das pessoas com que convive, e muito menos de Deus, se o que ganha e o que tem é pouco para suprir as suas necessidades. Ela deve meditar e procurar compreender a lei da abundância e do **karma** e se esforçar para ganhar o que realmente é necessário para sua família, seus empregados e suas práticas espirituais. A Alma Iniciada deve sempre lembrar que o contentamento é a base da felicidade; a felicidade é a base da paz mental; a paz mental é a base para se adquirir energia; e adquirir energia é a base da iluminação.

No nível verbal, devem-se evitar conversas superficiais e discussões inúteis que incitam palavras amargas, insultos e elevações da voz, pois são contrárias à prática do contentamento. A Alma Iniciada adquire contentamento verbal controlando e renunciando ao discurso agressivo e forte, falando pouco, evitando controvérsias e praticando longos períodos de silêncio espiritual (**mouna**). **Saṁtoṣa** verbal é imprescindível para se alcançar **saṁtoṣa** mental.

Conquistamos contentamento no nível físico, quando deixamos de reagir impetuosamente, quer seja em relação a fatos desagradáveis ou não. A Alma Iniciada deve desenvolver movimentos corporais harmoniosos, suaves e de expressão construtiva, sem dar importância aos insultos e injúrias de situações passadas.

“Uma alegria incomparável resulta do contentamento”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 42)

“Quando alguém permanece calmo e sereno no meio de sofrimento, quando não espera receber do mundo objetivo permanente felicidade e quando é livre de apego, medo e ódio – então é ele um homem de perfeita sabedoria”.

(Bhagavad Gītā, II, 56)

3º) Tapas que significa “austeridade”. Esta virtude é indispensável à disciplina e à purificação. Através da austeridade a Alma Iniciada consome suas impurezas físicas, emocionais e mentais pela ação do fogo interior que as queima e transmuta. Por esta prática, a Alma desenvolve a força de vontade, o poder mental, a coragem, a moral, a dignidade, enfim, um caráter construtivo e saudável. A força de vontade, que se expressa por esforço de continuidade, tem como pré-requisitos a paciência e a perseverança. A Alma Iniciada deve estar pronta para suportar todas as dificuldades que irá encontrar, aceitar o esforço sobre si e até mesmo o sacrifício que implica a exigência de permanecer imóvel ou de guardar silêncio, aplicando-se a todas as disciplinas necessárias.

A Alma Iniciada deve ser capaz de suportar a fome, a sede, o calor e o frio, além de outras dificuldades. Isto é válido para todos os níveis de **tapas** (mental, verbal e físico), possibilitando a manifestação de capacidades extra-sensoriais.

“Através da remoção das impurezas chega-se à austeridade, onde o corpo e os órgãos dos sentidos adquirem grande sensibilidade”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 43)

“O culto as Divindades, a reverência aos Mestres e Sábios, além da pureza, a retidão, a continência e a não-violência – a isto se constitui a austeridade do corpo. As palavras que não perturbam, que são verdadeiras, agradáveis e benéficas, bem como a prática do estudo das Escrituras – a isto se conhece como as austeridades da palavra (fala). Serenidade mental, bondade, silêncio, autocontrole e purificação dos estados interiores – a isto se chama de austeridade da mente. Quando essas três austeridades são praticadas com fé suprema por homens íntegros e que não anseiam pelo fruto de suas obras, é

qualificada como da natureza de **sattva** (equilibrada). Quando feita com ostentação ou para assegurar a cordialidade, a reverência e a veneração alheias, é qualificada como da natureza de **rajas** (agitada ou inconstante). Se for feita por forças de concepções que tenham o objetivo de torturar a si mesmo, ou que tenha a finalidade de maltratar outra pessoa, é qualificada como da natureza de **tamas** (inerte ou mórbida)".

(Bhagavad Gītā, XVII, 14-19)

A **Bhagavad Gītā** diz que a austeridade mental consiste na quietude, equanimidade e silêncio mental, bem como controlar nossas tendências viciosas, desarmônicas e contrárias (apegos e aversões) como, ora "eu amo isto" e ora "eu odeio isto". Este controle nos conduz a uma dissolução do apego, do ego e da arrogância. Quando estes três aspectos se dissipam, a mente permanece pacífica, centrada e equilibrada, o que, por sua vez, ajuda a manter os órgãos dos sentidos sob controle. Feito esse controle, a Alma Iniciada será capaz de mergulhar no inconsciente e vigiar seus pensamentos e emoções a fim de equilibrar a energia dos **chakras** e despertar os poderes psíquicos (**siddhis**) correspondentes a cada centro de energia.

Sobre a austeridade verbal, podemos afirmar que o voto de silêncio é uma ferramenta bastante importante quando se tem necessidade de se controlar a palavra maledicente, agressiva e impensada.

Ao nível corporal, a Alma Iniciada deve compreender e equilibrar suas atitudes internas e pessoais com as externas e sociais. Isto quer dizer que deve buscar o equilíbrio entre as duas correntes energéticas opostas: a solar (**piṅgalā**) e a lunar (**idā**). Desta forma, permitirá que a energia penetre no canal central (**suṣumnā**) e ecloda no topo da cabeça, manifestando a realização suprema.

4º) Svādhyāya que significa "entrar em si mesmo". Também chamada de autoeducação, sua prática requer a permanente e profunda investigação interior a respeito de sua natureza, origem e finalidade. É a busca do conhecimento da lei que rege intimamente a sua evolução, lei esta que está ligada ao grau evolutivo

em que se encontra. Para isso é necessário um contínuo e aprimorado estudo das questões divinas e sagradas como, por exemplo, as Escrituras Sagradas. A parte mais importante desta virtude é o estabelecimento de comunicação entre o eu inferior (a personalidade) e o Eu Superior (a individualidade), possibilitando a Alma Iniciada receber o conhecimento diretamente da fonte interna, unindo-se a ela.

É através da autoanálise meditativa que a Alma Iniciada estabelece a comunicação com a sua Divina Presença. Desta forma, ela descortina o seu vasto mundo interior e passa a compreender as sutilezas de sua mente. Mas, para isso, é importante se fundamentar nos textos sagrados e em ensinamentos que a leve à questionamentos de sua trajetória de vida.

O canto de *mantras* e canções espirituais, como também a recitação em voz audível de textos sagrados e orações, consiste na prática verbal de **svādhyāya**. Esta prática movimenta a energia sutil, propiciando a concentração em si mesmo.

Quanto à prática da autoanálise no nível físico, podemos afirmar que consiste em conhecer suas capacidades corporais, como, por exemplo, o desenvolvimento e controle dos órgãos dos sentidos e do aparelho motor para as diferentes atividades corporais. Portanto, o nível físico é a base para todo o trabalho de **svādhyāya** mental e verbal. Quando você pensa, fala ou escreve, é o seu corpo físico que o sustenta.

“Através do mergulho em si mesmo ou autoanálise, descobrimos a tendência de nossas aspirações mais elevadas”.

(Patañjali, Yoga-Sutra, II, 44)

“Integrado em Deus, vive ele vida divina e percebe o espírito de Deus em todas as criaturas, porque sabe que todas as coisas têm em Deus o seu íntimo ser”.

(Bhagavad Gītā, IV, 29)

“O estudo e a interpretação das Escrituras Sagradas são uma fonte de alegria para o estudante dedicado. Ele integra sua mente e

torna-se independente dos outros; dia a dia vai ganhando poder espiritual. Dorme tranquilo e é o seu próprio médico. Controla os sentidos e maravilha-se no Um. Crescem-lhe a intuição e a glória interior, e ele adquire a capacidade de fazer o bem ao mundo”.

(Śatapatha-Brāhmaṇa, XI, 5, 7, 1)

5º) Īśvara-praṇidhāna que significa “entrega à Deus”. Esta virtude é a principal para aqueles que, com tendências emocionais, escolhem o caminho da devoção para se realizarem no Senhor. Sua prática nos leva a consagrar à Deus todos os nossos atos, palavras e pensamentos, quer sejam de caráter religioso ou profano. Como nos ensina **Śrī Sathya Sai Baba**:

“Entregar-se a Deus significa deixar tudo à Sua Vontade. É a forma mais elevada de Amor Divino. O Amor Divino e a entrega a Deus (o fruto final) incutirão grande coragem para enfrentar qualquer emergência; essa coragem é a Coragem Divina. O Puro Amor Divino é o estágio em que se chega onde à única coisa que importa é o serviço ao Senhor, e tal serviço é sua própria recompensa”.

Manter a atenção em Deus é absolutamente necessário em nossa vida espiritual para almejar o desapego e, conseqüentemente, impregnar todos os recantos de nossa Alma com sua Luz Infinita.

Consagrar todas as nossas experiências ao Poder Divino nos desenvolve a confiança em Deus, nossa capacidade de ter fé, além de expandir e lapidar o amor. Esta prática nos alinha, sintoniza e intensifica nosso canal com o Propósito Divino. Nosso amor pelo próximo se torna maduro e consciente, transformando-se em compaixão. Nosso querido **Śrī Sathya Sai Baba** nos aponta o caminho: “O amor e a fé são os dois remos com os quais se pode conduzir o barco pelo agitado mar da vida”.

“A total auto entrega a Deus permite-nos chegar ao estado de perfeita comunhão”.

(Patañjali, Yoga-Sūtra, II, 45)

“A eliminação dos desejos não significa parar com o cumprimento de nossos deveres espirituais e profanos, mas consagrá-los a Deus”.

(Nārada, Bhakti-Sūtra, 8)

“Mas, quem de coração puro se voltar a Mim e fizer em Meu espírito tudo quanto faz; quem renunciar a si mesmo e, dia e noite, firmando em Mim, Me servir – esse será salvo por Mim do tempestuoso mar da existência desse inconstante mundo do nascer e do morrer, porque buscou refúgio em Mim”.

(Bhagavad Gītā, XII, 6 e 7)

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO COM GRANTHI 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 śōdhana** (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 bem apertados, posicionando-as a frente do **maṇipūra chakra**. Colocando o polegar direito por cima do esquerdo, fortalecemos nosso lado masculino, a sexualidade e as relações externas (sociais). No contrário, enaltecemos nossas qualidades femininas, aumentando nossa sensibilidade, ternura e relações internas (pessoais). Este gesto indica força e proteção, acionando no inconsciente os sistemas de defesa bio-psico-energético. Este gesto conduz a um estado de quietude, de alerta e de centramento, aumentando nosso potencial interno de transformação. Gentilmente, assuma 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 29

Finalidade: para desenvolver a sensibilidade tátil (psicometria).

Material: objeto de alguém que seja íntimo, que servirá como testemunho.

Preparação: corpo e vestes limpas, ambiente silencioso e arejado.

Execução: lave suas mãos minuciosamente e enxugue-as bem. Sente-se de modo bem confortável e entre em estado meditativo. Tenha em sua mão esquerda o objeto que servirá como testemunho. Não pense no objeto, não se preocupe com ele, apenas deixe sua mente livre sem focar em coisa alguma. Você poderá sentir um leve formigamento em sua mão esquerda e começará a captar as impressões guardadas no objeto. Você poderá perceber todo o histórico do objeto ou as impressões deixadas por alguém que o tenha manuseado com frequência. Feito o exercício, procure confirmar como o dono do objeto as impressões captadas.

Observação: repita o exercício com o maior número de objetos possíveis. Quando sua prática estiver avançada e você estiver bem treinado, troque o objeto por uma pessoa e tente captar as suas impressões (saúde, estado de ânimo, questionamentos, etc.).