

3º CICLO

LIÇÃO 1

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

DHYĀNA - MEDITAÇÃO

A meditação é um processo de silenciar a mente e mergulhar em si mesmo. Quando meditamos, tomamos contato com nossa Luz Essencial, como também com nossos padrões repetitivos de defesa, reflexo de nossas inseguranças, ansiedades e carências. Este contato é feito por meio de técnicas que nos fazem mergulhar no inconsciente e encontrar os registros de todas as nossas experiências que, por sua vez, podem gerar em nós padrões de expansão ou retração. Se tais experiências estiverem em conformidade com a nossa intencionalidade essencial, um estado de expansão crescerá em nós; caso contrário, nos causarão traumas seguido de uma retração.

Durante a meditação, nossas experiências traumáticas não são tão importantes. A meditação não tem um compromisso de reconhecer o trauma, mas de expandir a Luz Essencial. Reconhecer o trauma ajuda apenas a entender os padrões de defesa, mas não os libera. Só liberamos os padrões de defesa quando tocamos a intencionalidade da Luz Essencial. É desta forma que ganhamos força e nos desidentificamos dos velhos padrões.

A prática da meditação é, portanto, uma proposta de renovação e reconhecimento de nosso propósito essencial.

A meditação traz como resultado inicial o aparecimento de um centro de consciência desidentificado dos veículos pessoais, que não é somente um “fundo de consciência” vago e amorfo, mas revela-se a verdadeira dimensão humana, a realidade mais íntima do homem, dotada de consciência e vontade, ou seja, manifesta-se o nosso verdadeiro Eu, o centro de autoconsciência. Sendo assim, desenvolve-se a consciência de si, a capacidade de síntese e a vontade.

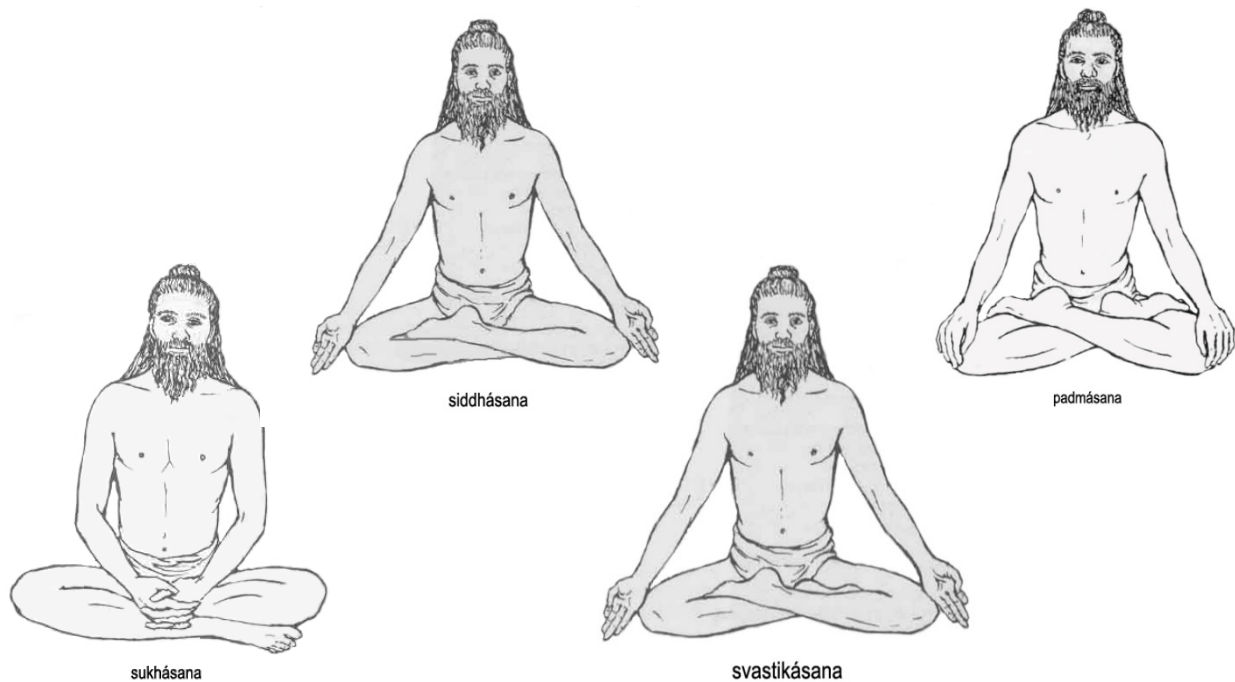
Outro resultado alcançado, quando a prática da meditação é regular, é o gradual desenvolvimento de uma sensibilidade mais profunda e a expansão da consciência. Em consequência, outros resultados precisos, como a capacidade de expressar qualidades humanas superiores, como a compaixão, a criatividade e a intuição se manifestarão.

Ao praticar a meditação, não somente modificamos nosso estado de consciência e despertamos para o mundo do Ser, mas evocamos também poderosas energias que tendem a produzir efeitos bem determinados sobre os veículos da personalidade. Estes veículos são compostos por energias em níveis vibratórios diferentes – energias que, no decorrer da prática de meditação, são vitalizadas pela influência do **Jivātman** (Alma individual) e por sua força primordial, as quais nós tocamos. Isso significa que com o avanço da prática acontecem mudanças nos níveis físico, emocional, mental e espiritual devido à aceleração da frequência energética dos veículos da personalidade e ao despertar dos **chakras**.

Para a prática da meditação é fundamental encontrar um local tranquilo e arejado. Apesar de existirem algumas meditações que se fazem caminhando, tradicionalmente a prática deve ser feita sentada, observando-se as sete atitudes corporais:

- (1) as pernas cruzadas, de modo que a planta dos pés esteja voltada para cima;
- (2) o corpo ereto, sem apoio e em equilíbrio, nem para frente nem para trás, nem para um lado nem para o outro;
- (3) a coluna vertebral deve estar reta com o diafragma expandido, mantendo o peito aberto;
- (4) as mãos ficam apoiadas sobre as coxas, voltadas para cima em **dhyāna mudrā**, isto é, em forma de concha com 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;
- (5) a cabeça fica suavemente inclinada para frente com o queixo para trás, sem gerar tensão na nuca;
- (6) a língua toca, suavemente, o palato; e
- (7) o olhar firme para a direção da ponta do nariz, com os olhos semicerrados.

Chamo esta posição de “postura do sentar”, que pode ser em **sukhāsana**, **siddhāsana**, **svastikāsana** ou **padmāsana**, as quais se diferenciam pela forma de cruzar as pernas.



Cada um dos cinco ares vitais tem qualidades e funções distintas, tanto no contexto psíquico como no fisiológico. São eles:

1. **udāna vāyu** – energia que se move para cima, atuando do umbigo para a cabeça. Qualifica e dá a força de expressão. Age sobre a hipófise e a tireóide, controlando o crescimento do corpo, a voz, o dinamismo e a força de vontade. Desenvolve a percepção mental, bem como sua agilidade, possibilitando a expansão da consciência. **Udāna vāyu**, responsável pela utilização da energia para a construção e aprimoramento da vida, seleciona as ações que o organismo físico ou psíquico está em condições de realizar.
2. **prāṇa vāyu** – energia que se move para dentro (profundamente). É caracterizada pela força de atração e produz a coesão da matéria, a ligação química entre os átomos, moléculas, células, tecidos e órgãos. A principal propriedade de **prāṇa vāyu** é a de aglutinação. Este ar vital incita a captação de nutrientes e a produção de energia para todo o corpo e a mente, dando condições a esta de orientá-lo e a aquele, de movimentá-lo. O **prāṇa vāyu** provê a energia básica que nos conduz na vida e fortalece a função imunológica, mantendo a união entre os órgãos, aparelhos e sistemas corporais e a integridade física e psíquica da individualidade.

3. **samāna vāyu** – energia equalizadora. Move-se da periferia para o centro (umbigo), caracterizando-se como uma força centrípeta. Tem a função de, por meio do discernimento, trazer os alimentos, o oxigênio e as percepções sensoriais para dentro, selecioná-los, fracioná-los na menor parte, homogeneizá-los e assimilá-los para a construção de estruturas orgânicas ou valores e conceitos mentais. Portanto, **samāna vāyu** é responsável pelo processo da digestão e conversão dos nutrientes em energia.
4. **vyāna vāyu** – energia que se move para fora (superficialmente). Move-se do centro (umbigo) para a periferia (extremidades), manifestando-se como uma força centrífuga. É responsável pela vitalidade e movimentação da energia em todos os níveis (fisiológico, emocional, mental). **Vyāna vāyu** regula a dinâmica de todos os fluidos do corpo (sangue, linfa e líquido), adaptando a pressão dos vasos, de modo que a circulação dos líquidos, que transportam células sanguíneas e linfáticas, além de neurotransmissores e eletrólitos, se torne eficaz e alcance as regiões mais distantes do organismo. Desta forma, adquire-se tônus, força e vitalidade no corpo e na mente.
5. **apāna vāyu** – energia que se move para baixo, atuando do umbigo para o assoalho pélvico. Rege a função de descarga do organismo que, no nível fisiológico, promove a evacuação, a micção e a menstruação e, no nível psíquico, a descarga energética gerada pelo orgasmo, bem como a raiva e toda gama de experiências sensoriais, emocionais e mentais negativas. Portanto, **apāna vāyu** tem a função de eliminar os resíduos e os subprodutos (metabólitos) gerados pelo gasto energético corporal e psíquico.

Numa das quatro posturas observadas acima (**sukhāsana**, **siddhāsana**, **svastikāsana** ou **padmāsana**), conservamos os cinco ares vitais, ou seja, os cinco movimentos da energia. A posição da cabeça que fica suavemente inclinada para frente com o queixo para trás, sem gerar tensão na nuca, controla o movimento de **udāna vāyu**. A língua que toca suavemente o palato, associada ao olhar firme e atento para a ponta do nariz, com os olhos semicerrados, mantém **prāṇa vāyu**, que é encaminhado para **suṣhumnā nāḍī**. Com o corpo ereto, sem apoio e em equilíbrio conservamos **samāna vāyu** no corpo. Quando a coluna vertebral se endireita sobre a bacia com o diafragma expandido, o peito aberto e as mãos sobre as coxas em **dhyāna mudrā**,

não dispersamos **vyāna vāyu**. As pernas cruzadas, de modo que a planta dos pés esteja voltada para cima obriga a retenção de **apāna vāyu**.

“Tendo os cinco sopros sido conduzidos para o nervo mediano, os outros sopros que controlam as funções também entram nele e começa assim a brilhar a Sabedoria do Não-Discernimento, também chamada de tranquilidade do corpo, a imobilidade do corpo ou a estabilização do corpo em seu estado natural.”

(**Mahāmudrā Sutra, 11**)

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

OS OBSTÁCULOS DO CAMINHO ESPIRITUAL

O Iniciado deve conhecer os obstáculos que comumente impedem ou dificultam a reta conduta, a fim de removê-los. São nove condições normalmente encontradas nas várias existências da Alma e que podem constituir um obstáculo para aquelas que ainda não entenderam o real sentido de tais condições – amadurecer a Alma pela conscientização de seus sentimentos bloqueados (mágoas, ressentimentos, tristezas, desamores, etc.) e atitudes mentais sabotadoras (vícios, preconceitos e crenças limitadoras).

“Doença, desânimo, dúvida, falta de atenção, preguiça, preocupações mundanas, ilusão, progresso incompleto, instabilidade, estes nove causam a distração da mente e são os obstáculos”.

(**Patañjali, Yoga-Sutra, I, 30**)

A atitude mental voltada para o exterior e constituindo obstáculo à reta conduta se traduz por “distrações”. As distrações são aquelas condições que desviam o iniciado do caminho, trazendo a sua atenção de volta aos objetos do mundo exterior. Esses obstáculos são:

- 1. Doença:** traz dor e mal-estar; a preocupação com a dor. A mente se volta ao corpo físico, tornando-se difícil mantê-la voltada ao seu centro espiritual. Mas, para o Iniciado atento, a doença tem novo significado. Ela sinaliza onde e o que devemos mudar. Ela nos traz de volta ao caminho se mantemos o foco no centro espiritual. Para a Alma comum, a doença tem uma dimensão dolorosa, sofrida, limitadora

como um castigo (e é um erro pensar assim). Mas, para a Alma Iniciada, a doença ganha nova perspectiva e vem mostrar uma necessidade interna que não se consegue manifestar, vem reconduzir o Iniciado ao seu caminho, como também, vem desmanchar velhas crenças e abrir novos horizontes. Para o Iniciado a doença é uma benção do Universo – ele a aceita com humildade e dignidade.

- 2. Desânimo:** é causado pela falta de força e energia, carência de vitalidade. No estado de prostração ou desânimo, sem vontade ou objetivo que direcione a Alma, a consciência permanece dispersa, prevalece o devaneio, o sono desperto. A Alma comum, por não entender e muito menos aceitar o Propósito Divino, consome toda sua energia em qualquer experiência que entre em desacordo com sua pequena vontade estreita e limitada, levando-a ao desânimo. Mas, a Alma Iniciada se revigora a cada obstáculo que depara, entendendo que eles são colocados a sua frente por ação divina e, portanto, necessário ao seu crescimento. Sua fé é inabalável e seu entusiasmo é automaticamente renovável por entregar todas as suas ações ao Universo.
- 3. Dúvida:** impede a nossa entrega confiante ao Mestre Interno. A dúvida sobre a validade de certas técnicas faz aparecer o desânimo. Ficamos oscilando entre os extremos e criamos a indecisão. Quem duvida não age e não pratica. É preciso que escolha e assuma as decisões tomadas, responsabilizando-se pelas consequências. Nesta vida não existem erros e acertos, mas apenas lições. A Alma poderá gostar dessas lições ou considerá-las desprezíveis, mas a cada dia ela terá a oportunidade de aprendê-las. Através da experimentação, num processo de tentativas e erros ou acertos, a Alma humana amadurece e cresce. As experiências que não deram certo, assim como as bem-sucedidas, fazem parte do processo de aprendizado. A alma será colocada diante de cada lição, de diversas maneiras, para que exercite seu livre-arbítrio e dissolva a dúvida, até que a tenha aprendido. Quando isto ocorrer, poderá passar para a próxima. Sendo assim, o aprendizado nunca termina. Não existe parte da vida que não contenha lições sobre o livre-arbítrio e o exercício da entrega e confiança no Poder Superior. Se você está vivo, então existem sempre estas lições para aprender.
- 4. Falta de atenção:** também chamada de indiferença e negligência. Enfraquece a mente e atrapalha a reta conduta. Diante de várias alternativas, escolhe-se qualquer uma. No caminho iniciático isto se torna um perigo, pois certas decisões, quando mal

aplicadas, podem causar sérios distúrbios. Alerta-se aqui que o desapego e o equilíbrio na atitude não devem ser confundidos com a indiferença. A indiferença é fruto do desamor, de um coração duro e estéril, que leva a Alma a se fechar ora na tristeza ora no orgulho e ressentimento. A Alma Iniciada, no entanto, deve ser dotada de desapego e equilíbrio na atitude, fundamentada no amor divino, com o coração aberto e entregue aos desígnios do Universo e, sendo assim, sem enaltecer os apelos gerados pela dualidade da mente, mantendo-se no caminho do meio – o caminho do guerreiro da paz.

- 5. Preguiça:** causada na atualidade, principalmente, pelo conforto da vida moderna e a tendência a evitar esforços. Impede o progresso da Alma, levando-a ao estado de torpor mental que, por sua vez, poderá se transformar em doença. Na vida moderna, cercada de aparelhos eletroeletrônicos, computadores, celulares, etc., a Alma comum se dispõe desses aparelhos como passatempo, para se divertir e descansar, alimentando a preguiça, a alienação e a letargia mental, enquanto a Alma Iniciada usufrui desses aparelhos não só para interagir com o mundo, mas para ganhar tempo e se dedicar mais ao seu caminho iniciático.
- 6. Preocupações mundanas:** alimentam as angústias, as ansiedades e as ambições, fazendo com que a Alma não deixe de desejar as coisas do mundo material, sentindo-se apegada a elas, valorizando-as além do necessário e mantendo-se aprisionada às suas tendências mundanas, contraditórias ao caminho iniciático. A Alma Iniciada entrega não só os seus desejos mundanos, mas também os espirituais, à Ordem Cósmica, Àquele que Tudo Sabe e espera pacientemente por aquilo que lhe pertence. Enquanto isso, ela trabalha incansavelmente.
- 7. Ilusões:** gerada pela falta de discernimento, a Alma humana tem a percepção errada da realidade, criando fantasias que se enraízam profundamente na Alma, congelando-se num sistema de crenças de difícil dissolução, principalmente se houver orgulho e vaidade em não aceitar as transformações impostas pela Vontade Superior. O Iniciado, por estar de coração aberto, livre de preconceitos, confia no Plano Divino, evitando, assim, a formação de fantasias e de outros produtos próprios do condicionamento mental.
- 8. Progresso incompleto:** causado pela ansiedade de progredir no caminho, onde sai atropelando as diferentes fases a serem alcançadas. O caminho espiritual é uma verdadeira corrida de obstáculos e estes devem ser transpostos integralmente,

um a um. O progresso incompleto seduz e corrompe a Alma que tenta se enveredar no caminho espiritual porque ainda alimenta suas ilusões e sistemas de crença que a deixa impregnada pelas preocupações mundanas, a preguiça e a falta de atenção. A Alma Iniciada deve estar em constante vigilância e análise para que não recaia neste tipo de aprisionamento. Para aquela que luta por se desidentificar dos aspectos inferiores de sua personalidade, a fórmula é “orai e vigiai” conforme nos ensinou nosso Divino Mestre Jesus, o Cristo. Orai para que estejas sempre em contato com a Eterna Fonte de Luz Divina e alinhado ao Propósito Divino. Vigiai para que tenhas a possibilidade de discernir os falsos propósitos, de descondicionar a mente de todo lixo que nos foi transmitido e largar as nossas tendências inferiores e, desta forma, irradiar a Luz Divina para toda a Humanidade e realizar o Plano Cósmico do Céu na Terra.

- 9. Instabilidade:** ocorre quando a Alma atinge um determinado estágio e de repente regride, mesmo sem interromper suas práticas espirituais. Isto acontece porque a Alma não progrediu corretamente, e não atingiu o grau de maturação necessário em cada fase. Normalmente, neste caso, a Alma comum se desanima, se desespera ou se angustia e cria um sentimento de desilusão e, muitas vezes, abandona a prática espiritual, dando-lhe descredito. Já a Alma Iniciada não desiste e entende que tudo isto faz parte do processo iniciático, aprendendo com a instabilidade e a impermanência da vida. Ela aceita a ocorrência com resignação e humildade, tomando para si a responsabilidade e o desafio de transpor mais um obstáculo. Seu alinhamento com o Propósito Divino está fortalecido o suficiente para compreender que tudo acontece por determinação do próprio Universo – não há uma folha que caia da árvore sem a permissão divina.

“Na repetição de *Om* é preciso haver reflexão em meio à repetição. É o que capacita a consciência a voltar-se para dentro, resultando na eliminação de todos os obstáculos”.

(Patañjali, Yoga-Sutra, I, 28 e 29)

“*Nachiketa* disse: ‘Dize-me, Ó Morte! O que é outro [que não esteja contido em] certo e errado, causa e efeito, passado e futuro?’

“*Yama* disse: ‘É *Om*, exposto pelos *Vedas*, o propósito das austeridades e a meta da pureza. *Om* é de fato *Brahman*. É o mais elevado. Aquele que

conhece esta palavra pode obter tudo que deseja. *Om* é o fundamento. Aquele que encontra esse fundamento é digno da companhia dos santos’.”

(Katha-Upanishad, I, ii, 14-17)

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO SOBRE A RESPIRAÇÃO

Primeiro estágio (20 minutos)

Sente-se na posição de lótus ou meio-lótus e faça **prāṇa kriyā prāṇāyāma** de forma livre e solta. Permita-se entregar a uma respiração profunda, suave e lenta. Mas, mantenha-se consciente de sua respiração. Observe a entrada e saída do ar pelas narinas, a expansão e retração de seus pulmões e o movimento diafragmático. Repare na qualidade de sua respiração e sinta prazer em respirar. Desta forma, você será capaz de mergulhar no seu inconsciente e nutrir sua alma com a intencionalidade essencial.

Segundo estágio (10 minutos)

Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 25

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

Preparação: com o corpo e as vestes limpas, ambiente silencioso, tranquilo 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.