

# 1º CICLO

## **LIÇÃO 1**

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

#### **O HOMEM: UMA EXPRESSÃO SETENÁRIA**

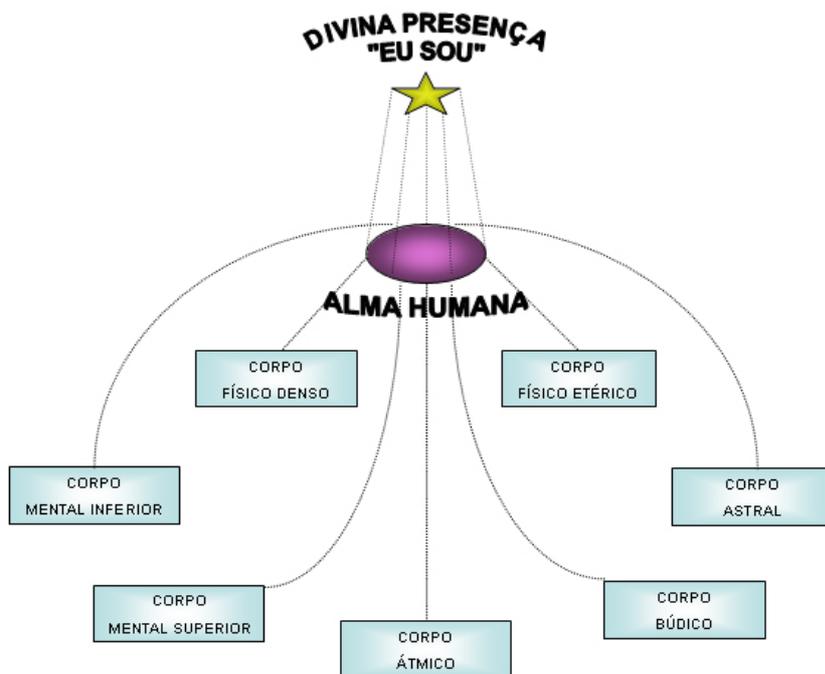
Ao iniciar o nosso estudo, é importante que se modifique o ponto de vista sob o qual nos habituamos a observar a nós mesmos; é necessário que nos esforcemos por fazer uma distinção nítida e clara entre a Alma humana e os corpos que ela habita. Estamos por demais identificados com nossos veículos de expressão e não podemos resistir a deixar de considerar os nossos corpos como nós mesmos. É absolutamente necessário, para estudarmos a medicina espiritual, que abandonemos este ponto de vista e deixemos de nos identificar com os invólucros que nos manifestamos apenas temporariamente.

Confundir nosso ser consciente, ou seja, nossa Alma individual com os veículos de manifestação momentânea é o maior causador de desequilíbrios em nosso campo psíquico e corporal, gerando futuramente uma enfermidade, como forma de alerta para indicar o desvio da Alma.

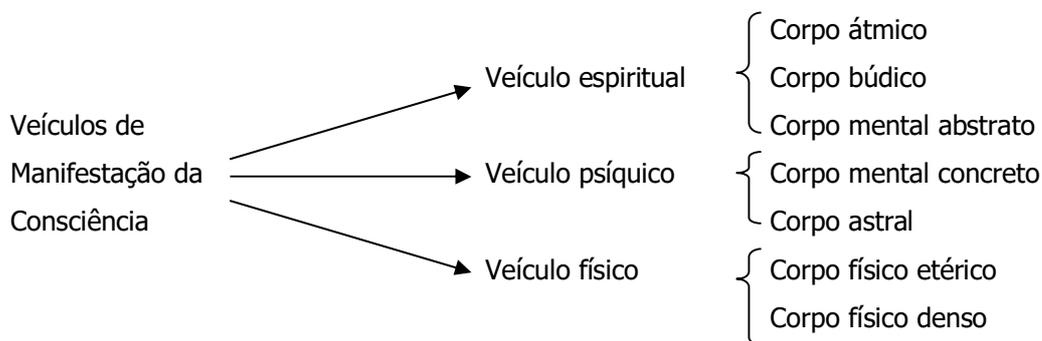
Cada um dos veículos ou corpos permite a Alma acionar um determinado campo do Universo. Estes veículos em nada alteram a sua identidade, do mesmo modo que a Alma conserva a sua integridade, seja qual for o corpo em que esteja atuando. Cada corpo atua conforme o meio onde deve agir. A densidade da sua substância, a duração da sua vida e as faculdades em que são dotados dependem do papel que os corpos devem representar; mas, há uma característica em que todos eles têm em comum: todos são transitórios, todos são instrumentos da Alma humana, são seus servos, gastando-se e renovando-se segundo a sua natureza.

Nossa Alma não é, como já foi dito, nenhum dos corpos que possuímos. A Centelha Divina, da qual nossa Alma é o reflexo, é que constitui a parte eterna e imutável de nós, expressando-se de acordo com nosso nível de consciência e através de cada veículo com maior ou menor intensidade e nitidez.

A Alma utiliza seus corpos para atuar e ter consciência dos planos em que vive, manifestando-se em cada corpo de maneira diferente. Deste modo, concluímos que a Centelha Divina ou, como também a chamamos, a Divina Presença "EU SOU" pode, através da Alma Humana, atuar em sete veículos diferentes, manifestando-se em sete estados de consciência:



Na verdade, na Alma humana pouco desenvolvida, certos corpos se agrupam e não se separam. Desta forma, a consciência se manifesta através de três veículos distintos formados pelos seguintes corpos:



A manifestação da consciência define-se em características distintas pela personalidade transitória da Alma humana, através de determinados centros de consciência localizados concomitantemente nos corpos do quaternário inferior. Esses centros são chamados de *chakras*, manifestando-se no corpo físico denso através dos plexos nervosos e glândulas

endócrinas. Veja na tabela abaixo as correlações que parecem existir entre os *chakras*, os plexos nervosos, as glândulas endócrinas e os diversos níveis de consciência.

CHAKRAS		PLEXO NERVOSO	GLÂNDULA ENDÓCRINA	NÍVEL DE CONSCIÊNCIA	
SÂNSCRITO	PORTUGUES			FUNÇÃO NORMAL	PLENO DESENVOLVIMENTO
Mūlādhāra	Básico ou raiz	Coccígeo	Supra-renais	Consciência física Posse material Auto-afirmação	Reta conduta Discernimento espiritual
Svādhiṣṭhāna	Sexual ou sacral	Hipogástrico	Gônadas	Sexualidade Impulso p/ luta	Paz interior Transmutação Criação de uma nova personalidade
Maṇipūra	Umbilical	Solar	Pâncreas	Vida vegetativa Emotividade Afetividade pessoal	Não-violência Equanimidade Desejo de realização espiritual
Anāhata	Cardíaco	Cardíaco	Timo	Autoconsciência vital Vida afetiva	Amor universal
Viśhuddha	Laríngeo	Laríngeo	Tireóide	Expressão psicológica Criatividade artística	Veracidade Inspiração Poder criador
Ājñā	Frontal	Hipotálamo	Hipófise	Integração e síntese Vida intelectual	Sabedoria Autoconsciência plena
Sahasrāra	Coronário	Córtex cerebral Tálamo	Pineal	Energia anímica vontade	Liberação Iluminação Realização espiritual

Como tudo na natureza, os diversos níveis de consciência despertam-se gradualmente, conforme o desenvolvimento da Alma humana ao curso das existências traçado pelo Plano Cósmico Divino. Dentro deste esquema evolutivo, a Alma humana se desenvolve também através de sete raças. Para cada raça, há o despertar de um nível de consciência, bem como o aprimoramento de um corpo de manifestação.

Portanto, para que se cumpra o Plano Divino, a evolução do reino humano foi dividida em sete grandes raças demarcadas por um período terrestre, onde cada raça tem um tipo de aprendizado, conforme a Lei Evolutiva. As sete raças são as seguintes:

**1ª raça** – chamada de raça etérica, só veio possuir corpo físico denso no final de seu ciclo. Esta raça desapareceu da Terra há muito tempo, pelo menos há 1,5 milhões de anos. A Lei evolutiva que veio despertar foi a do Amor;

**2ª raça** – chamada de raça hiperbórea, tinha corpos físicos e ocupava um continente localizado no norte do globo terrestre, uma região que é chamada atualmente de Groenlândia e também já desapareceu da Terra há mais de 1 milhão de anos. Teve por objetivo despertar a Lei da Individualidade;

**3ª raça** – chamada de raça lemuriana, iniciou o aprimoramento do corpo astral. Viveu na Terra entre 1,2 milhões e 800 mil anos atrás. A Liberdade é a Lei evolutiva que veio despertar;

**4ª raça** – chamada de civilização atlante, deu início ao desenvolvimento do corpo mental inferior (concreto) e à Lei da Justiça. Esteve presente na Terra de 850 mil anos atrás até 10.000 a.C.;

**5ª raça** – é a atual raça chamada de ariana e deu início ao desenvolvimento do corpo mental superior (abstrato) e à Lei do Serviço. Esta raça se estabeleceu no globo por volta do ano 18.800 a.C.;

**6ª raça** – será a próxima raça a habitar e a se desenvolver neste globo, pela qual chamamos de raça adâmica ou o homem cósmico, viajante do Universo. Terá a missão de iniciar o desenvolvimento do sexto corpo – corpo búdico – através da Lei da Perfeição;

**7ª raça** – é a última raça do reino humano e que desenvolverá o corpo espiritual e a lei da Verdade Eterna. É chamada entre os ocultistas de raça andrógina, pois fará da bipolaridade a unidade.

Existem ainda sete raios de desenvolvimento humano, onde em cada Alma humana predomina determinada característica comportamental muito útil para um terapeuta. São eles:

1. vontade / poder;
2. amor / sabedoria;
3. atividade mental;
4. harmonia pelo conflito;
5. ciência concreta;
6. devoção;
7. concretização física.

<b>RESUMO DO SETENÁRIO DA ALMA HUMANA</b>						
<b>CORPOS</b>	<b>RAÇAS</b>	<b>LEIS EVOLUTIVAS</b>	<b>CENTROS VITAIS (CHAKRAS)</b>	<b>PLEXOS NERVOSOS</b>	<b>GLÂNDULAS ENDÓCRINAS</b>	<b>NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA</b>
FÍSICO DENSO	ETÉRICA	AMOR	BÁSICO	COCCÍGEO	SUPRA-RENAIS	AUTO-AFIRMAÇÃO
FÍSICO ETÉRICO	HIPERBÓREA	INDIVIDUALIDADE	SEXUAL	HIPOGÁSTRICO	GÔNADAS	SEXUALIDADE E REALIZAÇÃO FÍSICA DOS IDEAIS
ASTRAL	LEMURIANA	LIBERDADE	UMBILICAL	SOLAR	PÂNCREAS (ILHOTAS DE LANGERHANS)	EMOTIVIDADE E AMOR PRÓPRIO
MENTAL CONCRETO	ATLANTE	JUSTIÇA	CARDÍACO	CARDÍACO	TIMO	AFETIVIDADE E AMOR FRATERNAI
MENTAL ABSTRATO	ARIANA	SERVIÇO	LARÍNGEO	LARÍNGEO	TIREÓIDE E PARATIREÓIDE	CRIATIVIDADE E IDEALISMO
BÚDICO	ADÂMICA	PERFEIÇÃO	FRONTAL	CAROTÍDEO E HIPOTÁLAMO	HIPÓFISE	INTEGRAÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA
ÁTMICO	ANDRÓGINA	VERDADE ETERNA	CORONÁRIO	CÓRTEX CEREBRAL E TÁLAMO	PINEAL	REALIZAÇÃO ESPIRITUAL

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

### **A MANIFESTAÇÃO DO ABSOLUTO**

O homem é o único entre os seres vivos que tem consciência de que existe, o senso do eu individual e a faculdade de pensar e de fazer perguntas a si mesmo. Tem dentro de si a exigência inata de compreender o significado da vida.

Estando o homem – este processo cósmico em evolução – ainda inconsciente de sua realidade, surgem as perguntas:

- Quem somos?**
- Por que vivemos?**
- Para onde vamos?**

São nossas crises de maturação que nos levam a este questionamento e que, cedo ou tarde, as respostas eclodirão na consciência, impelindo-nos à busca da Verdade.

Por que, chegando a certo ponto da vida, temos uma sensação de vazio, de insatisfação e infelicidade e sentimos que a nossa existência é inútil se não conseguirmos compreender o seu segredo ou mistério?

A razão de tudo isto se esconde no fato de que em nós deve haver qualquer coisa que transcende a nossa humanidade, um “quê” misterioso, mas real e potente, uma centelha divina que revela sua presença exatamente nesta aspiração de subir, de crescer, de se expandir, de progredir, de conhecer o Absoluto, ou seja, de se auto-realizar plenamente. Na verdade, como diz Van Der Leeuw, “o mistério da vida não é um problema a resolver, mas uma realidade a experimentar”.

“A evolução, na realidade, é a transformação da energia em consciência.”

**Śhrī Aurobindo**

O grande problema que nos deparamos ao escrever sobre o Absoluto é a sua característica transcendental, pois seria o mesmo que tentar explicar o inexplicável, uma

vez que o Uno é o mistério derradeiro, aquele diante do qual as palavras retrocedem, o que transcende todas as definições e contingências humanas e todo pensamento limitado.

Entretanto, embora o Uno não possa ser expresso em palavras, o silêncio também não é apropriado. Sua natureza transcendental há de ser apreendida naquele estado que não é nem discurso nem silêncio. O Absoluto é puramente metafísico e místico.

O seu significado está próximo da Causa Primeira Transcendental, da Unidade Primordial, do Inefável, do princípio eterno e onipresente do Universo, originando-o embora não seja Ele, sustentando-o e controlando-o; aquilo que foi anterior à criação do Céu e da Terra.

É a Realidade Derradeira, o Inominado, o Portal de todos os mistérios, a Ordem Cósmica, o **Brahman** ou **Puruṣha** dos hindus, a Mônada dos gregos, o Tao dos chineses, o que não possui nem qualidades nem atributos. Mas, apesar de todos os esforços, tais definições ainda são incompletas, levando a uma compreensão limitada.

O Absoluto é uma forma dinâmica, vital, que possui todas as forças inatas do potencial. Uma vez que o Absoluto não pode ser expresso em palavras, sendo em si um não-ser e, não obstante o potencial de todas as coisas, a Ele só podemos nos referir através do que não é; é o não existente que contém o potencial da existência; é o vácuo; a não aparência; as trevas onde a luz ainda não se manifestou, mas das quais emerge.

O mundo dos fenômenos, quer seja visível ou invisível, encontra-se num estado de fluxo e transitoriedade perpétuos. Ele não pára de se movimentar, de se transformar; não há nada fixo ou permanente no mundo dos fenômenos; todas as suas possibilidades estão no crescimento e somente Deus é capaz de revelar a vida; cada ser é único – não há igual – e está em mutação, crescimento e evolução constantes. No mundo relativo, o Absoluto se transforma em toda manifestação da força do universo; a força que dá origem ao mutável.

O Uno é o reino da verdadeira existência dos homens; é o caminho e a meta. É a luz que vê e que é procurada; assim como **Puruṣha** nos **Upaniṣhads** é o princípio de busca e ao

mesmo tempo objeto buscado, o ideal que anima e a sua satisfação. Pois, o espírito que nos move em busca da Verdade é a Verdade que buscamos.

“Além do não-manifestado, está o **Puruṣha**, onipresente e indistinguível. Aquele que o reconhece, liberta-se e obtém a imortalidade”.

***(Kaṭha Upaniṣhad, VI, 8)***

“Além do **Puruṣha**, não há nada; Ele é o resultado, é o objetivo final”.

***(Kaṭha Upaniṣhad, III, 11)***

O Absoluto é tudo o que realmente É, e todo o universo visível e todas as formas de vida são suas expressões, produzidas por sua vontade. Faltam-nos palavras adequadas para descrever a natureza do Absoluto, mas usaremos duas palavras para descrevê-lo: VIDA e AMOR; a primeira descreve sua natureza externa; a Segunda a sua natureza interna. Manifestemos, pois, a VIDA e o AMOR como indício de nossa origem e nossa natureza interna.

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

### **CANALIZAÇÃO, SENSITIVIDADE E INCORPORAÇÃO (1ª PARTE)**

O termo incorporação, apesar de ser o mais conhecido, não é o mais correto, pois dois seres não podem ocupar o mesmo corpo simultaneamente. Isto significaria a morte. O termo mais adequado seria conexão espiritual.

Para que se entenda o que é a sensibilidade, os mecanismos da canalização e os processos de incorporação deve se rever um pouco a anatomia do sistema sutil dos **chakras**.

Os **chakras** são campos de energia que têm formato circular e superfície ligeiramente côncava. São encontrados no corpo físico etérico, astral e mental inferior, ou seja, sua

constituição material envolve substâncias desde o estado etérico do plano físico até o etérico do mental.

Sua localização ao nível de corpo físico denso é a seguinte:

- ◆ **Básico (*mūlādhāra*)** – no períneo, com sua raiz se inserindo na coluna vertebral entre a terceira e a quarta vértebra sacral (S3-S4);
- ◆ **Sexual (*svādhiṣṭhāna*)** – no púbis (cavidade pélvica), com sua raiz se inserindo na coluna vertebral entre a segunda e a terceira vértebra lombar (L2-L3);
- ◆ **Umbilical (*maṇipūra*)** – no plexo solar (cavidade abdominal), com sua raiz se inserindo entre a décima e a décima primeira vértebra torácica (T10-T11);
- ◆ **Cardíaco (*anāhata*)** – no centro do osso esterno (cavidade torácica), com sua raiz se inserindo entre a primeira e a segunda vértebra torácica (T1-T2);
- ◆ **Laríngeo (*viśhuddha*)** – na laringe (cavidade oral), com sua raiz se inserindo entre a segunda e a terceira vértebra cervical (C2-C3);
- ◆ **Frontal (*ājñā*)** – entre as sobrancelhas (cavidade craniana), com sua raiz se inserindo no quiasma óptico;
- ◆ **Coronário (*sahasrāra*)** – no topo da cabeça, com sua raiz se inserindo no tálamo.

Existem ainda outros **chakras** menores (secundários) como o esplênico, o hepático, o renal, o umeral e muitos outros que não serão tratados aqui. Existem muitas confusões entre os **chakras** maiores e os menores. A mais comum é confundir o centro sexual com o esplênico, que está situado à altura do baço e sua raiz inserida no plexo hipogástrico. É um centro de energia com funções puramente fisiológicas, enquanto o sexual tem também funções psíquicas e espirituais.

Os **chakras** desempenham funções de captar e transmitir as vibrações do meio ambiente e estão sempre situados próximo de um plexo nervoso, para que no corpo energético (duplo-etérico) possam levar à consciência física a faculdade correspondente ao *chakra* astral homônimo.

Entre cada **chakra** etérico e o seu correspondente astral, assim como entre o astral e o situado no plano mental inferior existe uma tela de finíssima textura, que funciona como um filtro, impedindo a livre passagem das vibrações grosseiras provenientes do plano de

**kama-manas** para o **chakra** etérico e, conseqüentemente, ao sistema nervoso e à consciência física. Essa tela chama-se “rede ou tela búdica” e a sua constituição material, bem como a de todos os corpos, está condicionada ao **karma** da Alma humana. Quando, por imposição do **karma**, esta tela vem má-formada, a Alma encarnada apresenta uma série de distúrbios como, por exemplo, a visão ou audição astral sem controle, a captação de vibrações grosseiras (inveja, ciúme, ódio, etc.) oriundas do plano de **kama-manas**, a incorporação indevida de forças elementais ou espíritos de pouca evolução, etc.



Esta hipersensibilidade mediúnica ocorre por causa de um distúrbio na glândula pineal. Esta glândula se desenvolve através de exercícios espirituais ou por um amadurecimento espiritual natural. Nas Almas que reencarnam com a condição do **karma** mediúnico, a glândula pineal recebe um estímulo magnético, gerado por práticas de vidas passadas, ativando o funcionamento de toda a rede de **chakras**.

O pensamento voltado para o plano espiritual ativa a glândula pineal, bem como determinadas práticas de magia. De acordo com a prática de magia desenvolvida em vidas passadas sem um rigoroso critério de lapidação do caráter, a estimulação dada à glândula pineal passa para a próxima encarnação e, deste modo, se a Alma a estimulou erradamente, então trará o **karma** da sensibilidade desregulada e sem comando. Pois, este órgão se formará apresentando uma hiperestimulação.

A glândula pineal, ao ser estimulada, lança sobre o organismo uma substância de composição rarefeita que hipersensibiliza os nervos e, acumulando-se sobre os plexos, transmite-se aos **chakras**, fazendo com que a “tela búdica” se torne mais permeável às vibrações do plano astral e aumentando a sua sensibilidade. Outras substâncias de composição sutil secretadas pela pineal agem sobre o timo (glândula localizada no centro do tórax energizada pelo **chakra** cardíaco) que, sendo estimulada, produzirá uma secreção etérea que dará aos **chakras** ativados pela pineal a pureza das vibrações a serem canalizadas. Em suma, permitirá que a Alma se hipersensibilize apenas com as freqüências vibratórias pertencentes aos planos superiores da Natureza.

Esta interligação estabelecida entre os plexos nervosos e os **chakras**, através das irradiações emanadas pelas secreções da pineal, permite ao cérebro a canalização das impressões circundantes devido à hipersensibilização dos nervos.

As secreções da pineal que estimulam o timo só são produzidas quando existe de um amadurecimento espiritual, isto é, quando o pensamento está voltado para o plano espiritual e a Alma humana é possuidora de uma nobreza de caráter. Neste caso, o timo libera secreções que despertam a sensibilidade para os planos superiores. O timo é uma glândula energizada pelo **chakra** do coração e este centro se desenvolve somente quando o pensamento é nobre e desprovido de egoísmo e a intenção está voltada para a necessidade de se fazer o bem, expandindo amor, fraternidade, união e bondade.

Quando a Alma humana se hipersensibiliza por meio de determinadas práticas de magia sem o aprimoramento do caráter, as secreções da pineal que estimulam o timo não são liberadas e a Alma praticante sensibiliza-se apenas com os planos medianos e inferiores da Natureza. Fica, portanto, a critério da Alma humana qual o tipo de prática que se servirá, inclinando-se para o lado que o seu grau de maturidade espiritual tenderá.

Isto explica as duas formas de sensibilidade: **(1ª)** por imposição do **karma**, como foi visto acima; **(2ª)** por desenvolvimento espiritual e, conseqüentemente, dos poderes psíquicos da Alma (os **siddhis**, conforme falam as escolas do Oriente). Esses poderes são adquiridos ou por um falso desenvolvimento dos **chakras** etéricos, o que implica no rompimento da "tela búdica", ou por evolução integral da Alma humana. No primeiro caso, quando por "desenvolvimento" dos **chakras** etéricos, a Alma poderá cair em caminhos dolorosos, caso não tenha a maturidade moral necessária a um progresso sadio. No segundo caso, o processo é natural e a Alma humana é acompanhada por uma base ética e moral adequadas. Deste modo a Alma obtém um progresso regular e ordenado, sem jamais se servir desses poderes para alcançar interesses próprios.

Segundo as palavras do Mestre **Ramatis**, "a humanidade vem há milênios preparando-se nos ambientes fechados do espiritualismo ocultista. Por essa forma, muitos alcançaram o padrão mental e espiritual que lhes convinha no processo evolutivo. No período em que a atividade espiritual do mundo passava por uma fase normal, cada um pôde entregar-se com

vagar ao desenvolvimento natural das faculdades de seu espírito. Por um desvio coletivo da interpretação da vida, porém, muitas Almas embrenharam-se em tais deturpações da lei do progresso espiritual, que se afastaram completamente do caminho de uma evolução normal. Aquela sensibilidade apurada que poderiam desenvolver através dos exercícios espiritualistas de concentração e direção do pensamento, ficou abafada sob os escombros de uma atividade espiritual desordenada, pois somente se entregavam com ardor aos interesses imediatos da vida. Com a aproximação do final dos tempos, foi arbitrada uma providência que pudesse ainda sanar esse mal nas Almas que se dispusessem a um esforço intenso de recuperação. Assim, lançou-se mão de um recurso extremo, que consistia em intensificar a sensibilidade perispiritual dessas Almas através da mediunidade, de tal forma que se vissem constrangidas a procurar uma solução inadiável para seus problemas aflitivos, solução esta que só seria obtida através da própria doação a um inteiro envolvimento pelas atividades do Bem. Renunciariam de forma completa às conveniências pessoais para entregar-se à atividade em benefício do próximo. Nesta tarefa aprenderiam que era urgente buscar o aprimoramento para conseguir o fim almejado – o equilíbrio da própria sensibilidade extra-sensorial mediúnica, elevada a graus intensos de percepção do plano circundante.”

“Poderiam essas Almas endividadas entregar-se aos labores espiritualistas tradicionais e, encontrando-se esclarecidas quanto à necessidade do trabalho no Bem, renovar-se através do esforço de auto-evangelização. Mas, para isto seria necessário que já houvessem conquistado uma compreensão sólida do Bem, aliada a uma vontade firmemente dirigida no sentido construtivo da vida. Entretanto, o fator que determinou a experiência forte da mediunidade foi justamente a ausência desta capacidade auto-diretiva e não seria em alguns anos de aprendizagem que poderiam adquiri-la, espíritos que despenderam séculos na consolidação de atitudes hostis à Verdade. A par desse aspecto moral insuperável em somente alguns anos de auto-doutrinação, existe a circunstância de se terem submetido a uma ativação extra-normal dos centros vitais (**chakras**) para ser atingida a hipersensibilização que chamais ‘mediunidade’”.

Na sensibilidade adquirida pelo desenvolvimento espiritual tradicional, à proporção que a Alma evolui, ela adquire a sensibilidade adequada ao seu grau de desenvolvimento; na sensibilidade gerada pelo **karma** negativo, dá-se a sensibilidade descontrolada para que a Alma adquira um grau espiritual maior, no esforço de controlá-la.

Em espiritualismo, como em outro qualquer ramo do saber, os processos de trabalho adaptam-se às necessidades que no momento demonstram serem as mais urgentes.

Portanto, o desenvolvimento dos **chakras** nada tem a ver com a moral e não há nenhuma dependência nesse sentido, ficando, assim, ao inteiro arbítrio da Alma humana conseguir ou não, por esforço próprio, maior ou menor poder psíquico, através de práticas empíricas conscientes ou inconscientes.

Certos cânticos, **mantras**, posturas, **mudrās** (gestos), defumações, orações, recitativos e rituais exercem notável influência sobre a “tela búdica”. Conforme as forças que tais práticas põem em movimento, sua influência será benéfica ou não sobre a rede de defesa dos **chakras**. Em nossas práticas, por estarmos sempre em contato com Seres de alta evolução e observando a reta conduta, a paz, a não-violência, o amor e a verdade, as influências serão sempre benéficas. Inclusive, nos casos de sensibilidade por processo cármico, graças ao trabalho altruístico aqui desenvolvido, a “tela búdica” se recompõe, através da reciclagem de energia. Enquanto isto, a sensibilidade da Alma aspirante aumenta, tornando-se um sensitivo por evolução natural, em nada prejudicial ao seu progresso espiritual, desde que ela siga o preceitos e normas de uma reta conduta e um desenvolvimento correto de sua personalidade.

Portanto, sensibilidade ou mediunidade é a capacidade de se intermediar entre o plano de consciência física e os de consciência extrafísica.

### **EXERCÍCIO Nº 1**

**Finalidade:** aumentar a força de vontade e o controle do sistema nervoso.

**Preparação:** ambiente silencioso e com boa claridade, acender incenso e, com o corpo e as roupas limpas, sentar-se da forma que for mais confortável (no chão ou na cadeira).

**Execução:** apoiar o antebraço esquerdo sobre a coxa esquerda, mantendo a mão bem aberta e a mente livre de qualquer perturbação. Fixar o olhar na palma da mão esquerda e começar a fechá-la lenta e firmemente durando um tempo de aproximadamente um minuto. Mantê-la fechada por um período de um a três minutos. Em seguida, abri-la lentamente, demorando um minuto também. **Não abra a mão repentinamente.** Repetir todo o processo até que se complete um tempo de 20 a 40 minutos. **Uma vez iniciado, não interrompa.**