

3º CICLO

LIÇÃO 2

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

ĀSANA – PRÁTICA POSTURAL DE ATUAÇÃO BIO-PSICO-ENERGÉTICA

Patañjali, grande sábio hindu do século II a.C. e sistematizador do **Raja-Yoga**, coloca em seus aforismos do **Yoga-Sūtra** (II-46) que: “**Sthira-sukham Āsanam**”. Traduzindo: **Āsana** é postura firme e confortável. Para **Patañjali**, o propósito de se realizar **āsana** é para eliminar da mente as perturbações oriundas do corpo. Ele preconiza que se deve ter aceitação do esforço de se manter o corpo físico na imobilidade por longo tempo para que a mente, num exercício gradual, possa se desidentificar dele, transferindo o controle do corpo do estado consciente para o inconsciente. Assim, a mente pode se soltar do corpo sem, contudo, interferir em sua imobilidade.

Mas, os **āsanas** são mais conhecidos no mundo ocidental através do **Tantra** e do **Haṭha-Yoga**, aonde muitos praticantes chegam a confundi-lo com o **Yoga** propriamente dito, dando-lhe uma conotação puramente de cultura física. O objetivo do **Haṭha-Yoga** é dar ao praticante as condições básicas de saúde física e psíquica. O **Tantra** preconiza que, pela prolongada prática de **āsanas**, movimenta-se certos fluxos de energia vital (**prāṇa**), devido à estimulação das glândulas endócrinas, plexos nervosos e canais linfáticos. Com isso, se produz consideráveis mudanças na consciência.

Existem **āsanas** de equilíbrio, de força, de flexibilidade e de suas combinações. Os **āsanas** de equilíbrio atuam profundamente no psiquismo (sistema nervoso central e autônomo). Os **āsanas** de força buscam a energia das camadas internas (órgãos, vísceras e glândulas) e a transferem para as camadas externas (músculos, ossos e articulações). Já os de flexibilidade fazem o caminho inverso, das camadas externas para as internas. Isto faz a movimentação da energia vital, equilibrando os diversos níveis de consciência manifestados e integrados pelos **chakras** (centros de energia vital distribuídos pelo corpo sutil).

A prática diária de 15 a 20 minutos de **āsanas**, seguida de alguns **prāṇāyāmas** (práticas respiratórias), **pratyāhāra** (prática de abstração dos sentidos) e de mais 20 minutos de meditação, é recomendada para aqueles que buscam o desenvolvimento harmonioso do corpo, da mente e do espírito. Sua ação no nível biológico é a seguinte:

1. Eliminação de elementos tóxicos ao organismo;
2. Estimulação da função dos órgãos;
3. Equilíbrio do metabolismo;
4. Tonificação dos músculos;
5. Aumento da flexibilidade do corpo;
6. Harmonização entre os vários sistemas e aparelhos orgânicos.

A melhor hora de praticar as posturas é pela manhã, nunca tarde da noite após as 21 horas. Antes de começar é aconselhável fazer a higiene da boca e atender às suas necessidades fisiológicas. É melhor praticar os **āsanas** depois do banho, como também não é recomendado o banho imediatamente após os **āsanas**. A roupa deve ser bastante confortável para deixar os movimentos dos membros livres. Os movimentos devem ser extremamente vagarosos em todos os casos. Os movimentos repentinos devem ser evitados.

Nenhuma mudança é necessária na sua dieta se esta não prejudicar a sua saúde e a sua vitalidade. Após beber qualquer líquido espere uns 20 minutos antes de começar a prática. Após o café da manhã, espere em torno de 45 minutos. E se fizer uma refeição completa, espere 2 horas ao menos, ou até sentir que já fez a digestão.

Se possível, a prática deve ser feita em local arejado, em silêncio, sobre uma toalha, esteira, cobertor ou um tapetinho próprio, voltado para o leste pela manhã e ao oeste à tarde. Caso o local tenha um altar, faz-se a prática de frente para ele. É necessário estar bem confortável e não fazer esforço excessivo. Durante toda a prática a respiração é feita pelo nariz somente ou pelo nariz e pela boca, simultaneamente, mas tocando a ponta da língua na região do palato logo atrás dos dentes.

Quando sentir que não pode flexionar certa parte do corpo, de modo que se execute a postura com flexibilidade, não force o movimento balançando-se. Flexione até onde puder e, quando começar a gerar tensão, pare e permaneça nesta posição sem tentar ir além. Com a prática

diária e regular, o corpo tornar-se-á mais flexível e conseguir-se-á praticar as posturas adequadamente. Aliás, a postura correta não é somente aquela na qual o corpo alcança o máximo de dobradura – isto demonstra apenas que é um corpo flexível – mas, aquela que, a intenção e o esforço realizado, estão na direção certa, usando a musculatura correta.

Quando praticar os **āsanas** ou qualquer outra prática postural, não agrida seu corpo, indo além do que é possível para ele – respeite-o. Faça a postura sem mascará-la, numa tentativa de transparecer o que não é – seja verdadeiro com seu corpo. Não roube a postura, compensando-a com o esforço ilícito de outras partes de seu corpo – não seja ambicioso e competitivo, querendo mostrar o que você ainda não tem. Esteja inteiro na postura e domine todas as sensações, quer sejam boas ou ruins, – tenha disciplina e seja equânime. Faça-a com calma e paciência, sem ansiar por um progresso rápido – desapegue-se e renuncie aos benefícios da prática para que você os alcance. Agora, leve tudo isto para a sua vida cotidiana. Isto é **YOGA**!

Pensamentos e sentimentos nobres e puros devem acompanhar sua prática de exercícios posturais (**āsanas**) e respiratórios (**prāṇāyāmas**) para que você nutra corretamente seus centros psíquicos (**chakras**) – a pureza de Alma é uma condição básica. Aceite a sua natureza e alegre-se ao fazer uma postura ou respiração que lhe é penosa – sorria para ela e toda dureza que se apresenta, com o tempo, se dissolverá. Mas, não desanime e mantenha-se firme na proposta de realizá-la – seja disciplinado e austero com seu lado sombrio e articulador. Observe cada detalhe, cada nuance de seu humor e emoções quando estiver praticando as posturas e respirações, e compreenda-as, inclua-as em seu estado contemplativo – mergulhe profundamente em si mesmo e analise-se. Enfim, faça da sua prática uma entrega total à Luz do Criador que habita em você e cultive a humildade. Com a prática constante e regular, esses preceitos, tão preciosos, se refletirão no seu dia-a-dia. Assim, você pratica **YOGA**!

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

FATORES QUE APRISIONAM O CRESCIMENTO

A causa primária de todos os fatores que impedem a autorrealização é a ilusão acerca da natureza da existência. A Alma humana aceita como verdade o mundo externo que não

passa de transitório, impermanente ou ilusório (**māyā**) e desconhece a própria consciência, que está enraizada na Consciência Universal. Essa causa primária é chamada de ignorância ou **avidyā**. A ignorância é a origem do egotismo ou superestima do “eu”, das atrações e repulsões em relação a objetos e exagerado desejo de viver, arrastando a Alma, sem descanso, ao movimento da atividade psicológica mundana.

Esses fatores podem existir em estado latente, atenuado, alternativo ou em plena expansão. Os quatro estados representam graus progressivos de manifestação, desde a mais tênue até a mais violenta dessas forças naturais, inerentes à existência. Na Alma comum aparecem em maior ou menor expansão, apresentando-se essa ou aquela paixão com maior ou menor violência, alternando-se à manifestação dos opostos.

Os fatores de aprisionamento são:

- 1. Sentimento de individualidade ou egotismo (asmitā):** é o aspecto da ignorância que supervaloriza o que não é o Eu. Causa a identificação do Eu com os instrumentos de conhecimento, dos quais o intelecto é o primeiro. Daí surgem os sistemas de crença: “sou eu que penso”, “sou eu que vejo”, “eu sou este corpo”. Essa identificação gera o egotismo, ou seja, a enfatuação diante do sucesso (“eu sou poderoso”, “eu sou inteligente”, “eu triunfei”) e o abatimento diante do insucesso (“eu fracassei”, “eu sou doente”, “eu sou culpado”).
- 2. Atração (rāga):** aspecto da ignorância que consiste em identificar-se com as experiências de prazer, formando-se como resultado da memória dos objetos que proporcionaram impressões agradáveis. Desta forma, a atração torna-se um condicionamento mental que nos escraviza e nos limita, impedindo que tenhamos uma vida equilibrada, nutridora e educativa, em harmonia com a nossa natureza essencial, a Divina Presença EU SOU.
- 3. Aversão (dveṣa):** aspecto da ignorância que consiste em vivenciar estados de dor e desconforto, registrando-se na memória como experiências penosas. Provoca um desejo de opor-se, de resistir, de afastar-se ou de vingar-se. Da mesma forma que a atração, a aversão também se torna um condicionamento mental capaz de nos paralisar em nosso processo de evolução, gerando elementos nocivos como o ódio ou o medo, que vão, aos poucos, nos contaminando e nos consumindo.

4. Apego à existência (*abhiniveśa*): esta ansiedade está presente nos insetos desde o primeiro instante do nascimento e é comum às Almas humanas mais inteligentes. O sábio, o louco e o animal têm as mesmas impressões latentes do caráter doloroso da morte. O fato de agarrar-se à vida é ignorância, porque implica a crença da permanência das coisas transitórias. Sua outra faceta – o medo da aniquilação – é também ignorância, porque a Alma é na realidade imortal.

Esses quatro fatores produzem as “tendências”, que são os traços deixados na “matéria” psíquica pelos atos e experiências. Enquanto permanecerem reunidos, eles serão incessantemente produtivos. Eles não podem ser anulados por um simples conhecimento teórico. Para dissolvê-los é necessário um esforço firme, reto e vigoroso, guiado por um método de reta conduta.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO SOBRE A CHAMA DA VELA

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. De olhos abertos, observe a chama de uma vela. Evite piscar e, caso lacrimeje, mantenha-se firme e deixe as lágrimas escorrerem. Pode ser que seu coração dispare ou apareça um desconforto. Respire fundo e continue focado na chama da vela.

Segundo estágio (10 minutos)

Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 26

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.

Segundo estágio

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

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