3º CICLO

LIÇÃO 9

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

MANTRA – O SOM PRIMORDIAL (4ª PARTE)

Viśuddha Chakra – Invocando a Força Espiritual através do Mantra

Como já vimos, as funções do **viśuddha chakra** englobam a criatividade, a oratória e o poder do conhecimento (**jñāna śhakti**). Pelo fato de **Sarasvatī** manifestar em seu aspecto divino essas características, a faz representante, dinamizadora e desenvolvedora da energia desse centro psíquico.

Sarasvatī significa "aquela que é nossa própria essência" (**sara** = essência; **sva** = próprio, de si mesmo). Como toda deidade feminina, ela manifesta um poder, e o seu é o da criação. Ela representa todo o conhecimento e a inteligência que comanda todo o Universo, com seus ciclos e leis naturais perfeitamente organizados.

Na frase bíblica *"Deus disse: 'Faça-se a luz!' E a luz foi feita"* (Gênesis 1,3), bem como no Evangelho de João com a frase *"No princípio era o Verbo, e o Verbo estava junto de Deus, e o Verbo era Deus"* encontramos toda a síntese do poder de **Sarasvatī**.

Sarasvatī está sentada em um lótus branco, símbolo da pureza e da leveza, significando que, somente através dessas duas qualidades, é que despertamos o conhecimento, e podemos perceber e conhecer aquilo que realmente somos. Possuidora de quatro braços, ela carrega em uma das mãos os **Vedas** (livros sagrados da Índia), simbolizando o

conhecimento. Em outra mão, ela sustenta o **japamālā** (rosário indiano), que representa o poder que a prática espiritual tem para transformar o Ser. Nas outras duas, ela segura a **vīṇā** (instrumento musical indiano), significando a sensibilidade e a capacidade artística e musical. A música é a forma mais direta de se conectar com sua essência. Seu veículo é o cisne branco que simboliza a discriminação. Quase sempre associado a ela está o pavão com sua diversidade de cores e beleza, própria de toda a criação.

Para invocar a sua força espiritual recitamos o **mantra** abaixo.

OṀ AIṀ SARASVATYAI NAMAḤ

Om. Saudações Àquela que é a Minha Própria Essência.

Como pronunciar e entoar o mantra:

				I	
♯mi	**OM AIM**		**A**		**NAMARRÁ**
		SARASSUATI			

Ājñā Chakra – Invocando a Força Espiritual através do Mantra

Podemos nomear **Śhiva** ou **Kālī** como representantes deste **chakra**, já que guardam fortes características nele relacionadas. O **ajña chakra** detém o poder de comando sobre a criação ou destruição – a mente pode produzir maravilhas construtivas e catástrofes destrutivas. Enquanto o **viśhuddha chakra** é relacionado ao fator espaço, o **ājñā chakra** está vinculado ao fator tempo – o maior destruidor ou transformador de tudo; pois, nada sobrevive a ele, somente o **Ātman** ou

Brahman (aquele que é absoluto, eterno e transcendental), a plenitude divina, a Suprema Consciência que, por sua vez, mantém laços estreitos com o **sahasrāra chakra**.

Śhiva, que também é conhecido por **Mahādeva** (a Grande Divindade), **Maheśhvara** (o Deus Supremo), **Rudra** (o Terrível), **Tryambaka** (o Possuidor de Três Olhos), **Mṛityuñjaya** (o Conquistador da Morte), **Naṭarāja** (o Dançarino Cósmico) ou **Nīlakaṇṭha** (o de garganta azul), simboliza o terceiro aspecto da **Trimūrti** (Trindade Indiana), o da destruição, ou seja, aquele que abre espaço para o novo. Mas, atualmente **Śhiva** representa "O Auspicioso". Pelo seu caráter destruidor, ele às vezes é chamado de **Kāla**, o negro.

Em sua simbologia, ele aparece coberto de cinzas, mostrando que ao pó retornaremos. As cobras enroladas em seu corpo, principalmente na garganta, representam o poder sobre a morte e o domínio da energia primordial ou sexual, que está na base. A lua crescente em sua cabeça demonstra que o tempo é apenas um instrumento. Seu veículo é o touro **Nandi**, o mais genuíno animal da Terra, representante do prazer, da alegria e do bem-estar. **Śhiva** carrega um tridente (**triśhūla**) como sua arma e que representa o princípio ternário da manifestação do espaço (comprimento, largura, altura), do tempo (passado, presente, futuro), das qualidades da matéria (inércia, movimento, equilíbrio), da evolução (criação, preservação, destruição).

Para invocar a sua força espiritual recitamos o **mantra** abaixo.

OṀ NAMAḤ ŚHIVĀYA

Oṁ. Saudações Àquele que é Auspicioso.

Como pronunciar e entoar o mantra:

A
VA A

OM MÁ CHI A
O NA A
♯dó **O** **AIÁ**

Kālī, a consorte de **Śhiva**, é a Deusa Negra também conhecida como **Kālikā**, e está representada com quatro braços; em uma das mãos ela segura uma espada, em outra, a cabeça de um demônio, e com as outras duas anima seus seguidores. Ela é a Deusa responsável pela dissolução do Universo, sustentando em seu pescoço uma guirlanda de crânios humanos. A nudez, seus cabelos desgrenhados e seus adereços como corpos ou crânios humanos, significam que ela está livre de qualquer vaidade, luxo e dependência. **Kālī** dissolve, na realidade, nossas inúmeras facetas egóicas distorcidas. Ela protege a nossa luz, sorvendo a maledicência que se propaga rapidamente e nos contamina. Assim, ela é reverenciada como justa e bondosa, e a mais carinhosa e doce das mães.

Para invocar a sua força espiritual recitamos o **mantra** abaixo.

OṀ KRIṀ KĀLIKĀYAI NAMAḤ

Oṁ. Saudações Àquela que é Negra e Poderosa.

Como pronunciar e entoar o mantra:

I

♯mi **OM CRIM IÁ NAMARRÁ**

CALICA

Sahasrāra Chakra – Invocando a Força Espiritual através do Mantra

Para entrar em sintonia com o **sahasrāra chakra** podemos invocar a força do arquétipo divino chamado **Nārāyaṇa**. Ele é o nome de Deus em sua infinita forma Onisciente. É considerado como o homem original, imaculado e perfeito. Um dos significados de

Nārāyaṇa é "aquele que repousa sobre as águas", sendo estas "águas" a água da vida, de onde brota toda a existência, de onde evolui toda a consciência e onde descansa toda a plenitude. **Nārāyaṇa** é também uma das representações de **Vishnu** e **Hari**, e em alguns textos védicos é venerado como o Supremo Ser (**puruṣhottama**; **puruṣha** = espírito, ser; **uttama** = o mais alto, superior, supremo) ou, ainda, como **Parabrahman**, **Paramātman**, **Parameśhvara**, **Paraśhakti**. Ele é também reverenciado como **Mukunda**, ou seja, "aquele que dá a liberação final".

Nārāyaṇa reside em **Vaikuṇṭha**, uma esfera de plena luz, da mais pura e iluminada felicidade, também conhecido como **Paramapadam** (Morada Suprema) ou **Vishnupāda** (Pés de **Vishnu**). **Nārāyaṇa** também pode ser interpretado como "a meta, o objetivo ou a direção do homem", pois **Nāra** significa "homem, humano" e **ayana**, "meta, direção". O objetivo do homem é a Suprema Felicidade ou Plenitude do Ser (**ānanda**), que é dada por **mokṣha** (libertação do ciclo de mortes e nascimentos).

Para invocar a sua força espiritual recitamos o **mantra** abaixo.

OṀ NAMO NĀRĀYANĀYA

Oṁ. Saudações Àquele que é a Meta de Todos os Seres.

Como pronunciar e entoar o mantra:

NA IA
♯mi **OM MO NÁ**
NÁRÁIA

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

ESTUDO DOS SENTIMENTOS HUMANOS (3ª PARTE)

Maledicência

Este é o sentimento que gravita na atmosfera psíquica daquele que ouve e alimenta as fofocas, que rebaixa os outros para mostrar-se superior, ou que critica maldosamente seu semelhante por inveja, ciúme, despeito, ou simplesmente por vício.

Quando alguém permite que essa tendência permaneça em si mesmo, desenvolve o gosto de falar dos outros. É um defeito que encontramos muito na Alma humana e, quando duas pessoas que têm a mesma tendência se encontram, começam a tagarelar e completam a intriga. Uma ajuda a outra, uma dá coragem à outra e, quando alguma coisa é sustentada por duas ou mais pessoas, torna-se forçosamente uma virtude, embora seja uma virtude falsa e momentânea.

A Alma humana se esquece que falando mal de alguém, mesmo na sua ausência, ela está falando na presença do Absoluto, que conhece suas criaturas com suas virtudes e suas faltas. Tudo está sendo registrado em seu campo, tudo pertence a ela mesma e a contamina, bem como a todos que a ouvem.

Como poucos neste mundo sabem qual o efeito causado por um indivíduo que diz mal de outrem e qual a influência que tem sobre a sua Alma! O ego da Alma humana, seu "eu inferior", não é somente como uma cúpula, onde tudo quanto ele diz se repete como eco. Esse eco é ainda mais: é criador e produtor do que ficou dito. Tanto o bem como o mal se desenvolve na vida de uma pessoa, conforme o interesse que ela toma por isso. Cada falta, quando pequena, não se percebe e, assim, se desenvolve até resultar em desapontamento. A vida é tão preciosa e tem tanto mais valor na medida em que nos tornamos mais prudentes; cada momento da vida pode ser empregado para um fim muito mais elevado do que uma simples conversa vazia, inútil e cheia de maledicências. A vida é uma oportunidade e, quanto mais nos conscientizarmos disso, tanto mais tiraremos proveito dessa oportunidade que o Universo nos oferece.

A Alma iniciada não ouve as fofocas e tampa os ouvidos para as maledicências; envergonha-se do hábito de falar mal dos outros. Ela olha os pontos positivos de todas as pessoas, pois

todos têm seus pontos positivos. Louva as qualidades e não comenta os defeitos, pois aquele que os comenta não tem amor.

Cada um vive na sua respectiva situação. E na situação na qual se está, muitas vezes se é obrigado a agir de uma determinada forma, respeitando o que se é possível fazer conforme o nível de consciência. Portanto, não se deve fazer críticas do ponto de vista de um terceiro, e muito menos do ponto de vista de um opositor. Visto do campo oposto, o leste parecerá oeste, o oeste parecerá leste, e a esquerda parecerá direita. Aquele que se coloca na posição do outro, se identificando com ele, pensando como se fosse ele, compreendendo-o, não pratica a maledicência e o aceita como Alma em desenvolvimento, assim como a si mesmo. Isto é a compaixão. Aquele que critica os outros para se enaltecer pertence a mais baixa categoria de Alma humana.

> "Aqueles que gostam de falar dos defeitos alheios são abutres humanos. Já existe maldade demais no mundo. Não fale mal, não pense mal e não faça mal. Seja como a rosa, exalando para todos o doce aroma da bondade da Alma. Faça todos sentirem que você é um amigo, que está pronto a ajudar, não a destruir. Se quiser ser bom, analise-se e desenvolva as virtudes que existem em você. Expulse a ideia de que o mal faz parte de sua natureza e ele se irá. Faça os outros sentirem que você é uma imagem de Deus, não pelas palavras, mas pelo comportamento. Enfatize a luz e não existirá mais a escuridão. Estude, medite e faça o bem aos outros".
>
> (***Paramahansa Yogananda***)

Confiança ou Testemunho de Fé

Nada é tão poderoso quanto a fé. Sem fé, nada podemos realizar. Todos temos lindos sonhos. Entretanto, esses sonhos poderão se concretizar ou terminar como simples fantasia, dependendo de nossa fé, se acreditamos ou não em sua concretização. É somente através da fé que os sonhos se transformam em realidade. Se um local é mantido em harmonia, é porque há confiança mútua entre as pessoas que lá convivem. Se este mundo se mantém em paz, ainda que precariamente, é graças ao "fato de se confiar", ou seja, dar testemunho de fé.

A fé é um sentimento que pode ser medido pela força que emana através da autoconfiança. Quanto maior for a fé, também mais forte será o pensamento. Pode-se dizer que as pessoas autoconfiantes são fortes e ricas em pensamento na mesma proporção do grau de

autoconfiança. É sobre o alicerce da autoconfiança que foram erigidas inúmeras obras e concretizados inúmeros inventos.

As palavras de uma pessoa com fé interior dão coragem às pessoas desoladas, restabelecem os doentes à saúde e restauram nas pessoas fracassadas a força para reerguerem-se.

Para aquele que entrou na Senda do Serviço Espiritual faz-se necessário ter uma fé absoluta, que é bastante diferente da obediência cega. Fé é um tipo de conhecimento ainda latente na Alma, mas que se esforça por se expressar a todo instante. Sendo assim, deve-se amadurecer a compreensão das Leis Divinas para que se possa acatá-las sem obediência cega. Assim, pode-se progredir sem se desencorajar, pois coragem é sinal de força e a fonte da força está na fé. Fé é força e força é fé.

O alimento da Alma humana é a fé. Assim como o corpo precisa de proteínas, carboidratos, água e ar, a Alma humana não sobrevive sem fé. A Alma humana necessita desse contato íntimo com Deus, a que chamamos de fé para que não entre em desespero, angústia e, por fim, depressão.

Quando a Alma perde a fé em Deus, na Grande Mãe que nos acolhe chamada Universo, ela começa a perder fé em si mesma. Começa a desacreditar em seus pensamentos, seus sentimentos, seus impulsos e, finalmente, em seu corpo. A fé nos dá a base para viver sem medo. E achando que não há mais esta base, que falta alguma coisa, não pode mais confiar em suas funções naturais como o raciocínio, as emoções, os dons e habilidades que as mantêm referenciada a sociedade que convive e em harmonia com o seu mundo, que por sua vez, lhe assegurará a satisfação de suas necessidades e desejos. Sem a base da fé, a Alma humana sucumbe e mergulha em profundos estados de depressão.

A Alma iniciada sente a fé como uma postura interna e não está mais ligada a um sistema de crenças. Não é mais o sistema de crenças que determina o poder de sua fé e sim a sua conduta interna. A fé é a força que está por trás do sistema de crenças. Podemos acreditar muito em alguma coisa e nossa postura ser radicalmente oposta quando nos deparamos com determinada situação. Por exemplo: afirmamos categoricamente que acreditamos na reencarnação, mas quando nos deparamos com a morte trememos de medo, sem fé. Portanto, a fé é um compromisso íntimo que assumimos com Deus. A verdadeira fé é um

total despojamento do ego e uma inteira entrega à Deus de todas as suas atitudes. Como disse Jesus: "que seja feita a Vossa vontade".

> "Quando o Sol está situado exatamente sobre a cabeça de vocês, não haverá sombra. Da mesma forma, quando a fé estiver firme em sua mente, não projetará sombras de dúvida".
>
> (***Sathya Sai Baba***)

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO COM OS MANTRAS SEMENTES DOS CHAKRAS

Esta meditação pode ser feita para um **chakra** de cada vez, usando-se desta forma um único **mantra**, conforme o **chakra** a ser trabalhado; ou usar os **mantras** sementes (**bija**) de forma seqüencial (**lam-vam-ram-yam-ham-om**). A segunda forma é mais superficial, mas é mais segura de se manter a harmonia nos **chakras**.

Primeiro estágio (5 minutos)

Sentado em posição de lótus ou meio-lótus, fazer a respiração **bhastrikā prāṇāyāma** por 3 minutos, mantendo a atenção no CHAKRA que será trabalhado, fazendo-a em séries de 30 respirações com uma retenção de pulmões cheios ao final de cada série até completar os 3 minutos. Em seguida, fazer **nāḍī śodhana prāṇāyāma** por mais 2 minutos, tranquilamente.

Segundo estágio (20 minutos)

Sentado, repetir o **bija mantra** do **chakra** a ser trabalhado, mentalmente. Deixe que os pensamentos fluam junto com a repetição do **mantra** e toda vez que perceber que o abandonou, retorne a ele sem julgamentos nem cobranças. Permita que o **mantra** absorva todo o seu Ser.

Terceiro estágio (5 minutos)

Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 33

Finalidade: formar um talismã ou amuleto.

Material: uma quantidade razoável de enxofre, uma pedra preciosa (diamante, rubi, esmeralda, safira) ou semipreciosa (topázio, água marinha, ametista, citrino, berilo), uma caixa de madeira provida de fechadura que comporte o talismã e um pedaço de veludo preto que envolva a pedra.

Preparação: com o corpo e as vestes limpas, aplicar uma essência suave nos principais **chakras** e nos punhos e mãos. O ambiente deverá ser calmo, silencioso e arejado (com bastante **prāṇa**).

Execução: colocar o enxofre na caixa numa quantidade que cubra o fundo dela. Em seguida, assentar a pedra sobre o enxofre e cobri-la completamente com o restante de enxofre. Então, mergulhe os dedos polegar, indicador e médio da mão preferencial, tocando a pedra dentro do enxofre. Agora, inspire profundamente e, retendo o ar nos pulmões, dê nove voltas com os dedos em torno da pedra. Enquanto vibra a pedra, mantenha o olhar firme sobre ela sem pestanejar, fazendo mentalmente a seguinte afirmação: **"Amada Presença de Deus EU SOU e Amado Reino das Forças Elementais, pelo poder que me é consagrado, eu quero, eu comando e eu ordeno que este talismã possua grande poder e seja capaz de proporcionar reta conduta, paz interior, equanimidade, amor universal e verdade para a minha vida"**.

Feito isto, a pedra deverá ficar exposta, dentro da caixa, inteiramente coberta pelo enxofre durante uma semana, sendo retirada no mesmo dia e hora da semana em que iniciou a formação do talismã.

Os trabalhos de confecção do talismã só podem ser iniciados numa segunda ou sexta-feira dentro de um dos seguintes horários: 00:00 à 01:00, 06:00 às 07:00 ou 12:00 às 13:00 horas.

Se durante o período de exposição, a pedra ficar fora do enxofre, você deverá adicionar mais enxofre até cobri-la totalmente.

Antes de recolhê-la, estando com seu corpo e roupas limpas, você deverá olhá-la firmemente e vibrá-la com os dedos polegar, indicador e médio cobertos de enxofre de ambas as mãos, proferindo a seguinte afirmação: **"Amada Presença de Deus EU SOU e Amado Reino das Forças Elementais, pelo poder que me é consagrado vibro esta pedra com todas as forças elementais, mas principalmente pela ação de Amado Príncipe Gob, comandante dos elementais da terra, para que se torne um talismã para que me ajude como Servidor da Luz na realização de um mundo melhor, bem como para auxiliar-me na realização de minhas intenções mais nobres. Que assim seja!".**

Para finalizar, dar três vibrações de sopro frio e três de sopro quente sobre o talismã.

O talismã, juntamente com uma boa quantidade de enxofre, deverá ser envolvido em um veludo preto e colocado na caixa provida de fechadura para evitar que outra pessoa toque nele.

Observação: o talismã deverá ser usado sempre que se necessite, pois quanto mais usá-lo, mais poder ele adquirirá. Basta que se faça a afirmação acima, mudando apenas a parte final, onde citará a sua intenção. **Caso você não o use, ele perderá sua força.**

Do árabe *tilism*, esta palavra significa "imagem mágica". A maior virtude e eficácia do talismã reside na fé de seu possuidor, porque a fé é uma qualidade dotada de grande poder criador e, portanto, de modo inconsciente para o crédulo, intensifica em cem vezes o poder originalmente comunicado ao talismã por aquele que o confeccionou.