



Conhecendo os Chakras

APOSTILA DO CURSO

Cronograma do Curso

Conhecendo os Chakras

Instrutor - PH Alves

Falar sobre chakras sempre é um assunto um tanto quanto extenso pois eles são estudados até hoje. E aprender sobre sua ligação com o dia-a-dia em nossas vidas é fundamental. Porém o que sabemos realmente sobre eles? Quais suas funções sobre nosso corpo físico, mente e emoções? Será que podemos nos beneficiar de suas energias nos momentos que estamos precisando? Este curso tem como principal objetivo mostrar o que são os chakras e suas funções e também traz uma série de dicas e explicações que podem nos ajudar a mante-los equilibrados e saudáveis a partir de mantras e meditações.

- **Aula 01 - O que são Chakras**
 - 1.1 - Apresentação do Curso
 - 1.2 - Energia Cósmica e Prana
 - 1.3 - Canais Condutores Nadis
 - 1.4 - Os Chakras e a Espiritualidade

- **Aula 02 - Funções e Estruturas**
 - 2.1 - Características e Funções - Muladhara
 - 2.2 - Características e Funções - Swadishtana e Manipura
 - 2.3 - Características e Funções - Anahata e Vishuda
 - 2.4 - Características e Funções - Ajna e Sahashara

- **Aula 03 - Símbolos, Mantras e Energias**
 - 3.1 - Nádis (Ida, Pingala e Sushumna) e Kundalini
 - 3.2 - Yantras
 - 3.3 - Mudras
 - 3.4 - Mantras e Bija Mantras

- **Aula 04 - Atividades e Práticas**
 - 4.1 - Cuidados com os Pensamentos e Ações
 - 4.2 - Mediunidade
 - 4.3 - Pranayama
 - 4.4 - Meditação

Aula 01 - O que são Chakras

1.1 - Apresentação do Curso

Este curso tem como base apresentar as visões a cerca do que são os chakras, vamos observar quais são suas funções, como funcionam, e qual a sua importância perante nossas vidas.

Iremos começar aprendendo sobre sua energia, mais conhecida como prana ou energia cósmica, de onde ela vem e como podemos buscar um equilíbrio e controle através desta energia.

Em seguida vamos entender como funciona o mecanismo de distribuição destas energias, através dos canais condutores do chakras chamados de Nadis.

Vamos observar com delicadeza a relação que os chakras tem com a espiritualidade, o que e como influenciemos em nosso organismo físico através da mente e do espírito.

Finalmente vamos mergulhar em cada um dos chakras, desvendando tudo sobre eles, para então entendermos como ativar, equilibrar e trabalhar com eles através de mudras, yantras e mantras.

No final deste curso você já estará sabendo o necessário para começar a aplicar técnicas que também vamos lhe passar por aqui nas quais poderá encontrar um equilíbrio entre suas energias e os chakras, entenderá a importância da meditação e da respiração.

Quero convidar você a ter essa experiência magnífica da espiritualidade através deste curso onde vamos juntos aprender, e buscar a cada dia tornarmos seres humanos melhores, para nós e para o próximo.

Seja bem vindo a nova plataforma do Conversa entre Adeptus, o EADeptus, onde o conhecimento espiritual está mais próximo de você.

Gratidão e tenha um excelente curso!

Namastê

PH Alves

1.2 - Energia Cósmica e Prana

A Energia Cósmica é o princípio vital que interpenetra e nutre a todas as coisas do Universo Interdimensional. É aparentemente onipresente e impessoal, permeando praticamente todos os planos de manifestação. Podemos, então, dizer que existe uma energia densa (etérica), astral (etérea) e mental. Einstein, na verdade, parece que partiu desse princípio quando demonstrou a substancial identidade entre a energia e a matéria, e a possibilidade de transformar uma em outra: a matéria é energia em estado de condensação; a energia é matéria em estado radiante.

A nomenclatura sobre a energia é bastante diversificada, variando de filosofia para filosofia. Ex.: Luz Astral (Cabala), Prana (Yoga), Mana (Kahunas), Força Ódica (Barão Von Reichenbach), Energia Orgônica (Wilhelm Reich), Telesma (Hermes Trismegisto). A palavra Energia é derivada do grego "Energés" (ativo) que, por sua vez, deriva de "Ergon" (obra). Logo, etimologicamente significa "Atividade"; "Movimento". A palavra Prana, como a energia é mais conhecida na Índia, pátria original do Yoga, é derivada do sânscrito "Pra" e de "An" (respirar, viver). Logo, etimologicamente significa "Sopro Vital". No Japão, a energia é conhecida como "Ki". Na China, é conhecida como "Chi".

As energias que os seres vivos absorvem e metabolizam são oriundas de fontes variadas: o sol, o espaço infinito, o próprio planeta... Os ocultistas orientais dividiram essas energias em três grupos distintos: 1. Fohat (eletricidade): energia conversível em calor, luz, som, movimento, etc; 2. Prana (vitalidade): energia integrante que coordena as moléculas e células físicas e as reúne num organismo definido; 3. Kundalini (fogo serpentina): energia primária, violenta, estruturadora das formas. É oriunda do centro do planeta.

Existe uma antiga história acerca do prana no *Prasna Upanishad*. Um grupo de busca espiritual procurou um mestre que os ajudasse a atingir a sabedoria suprema. Para responder as suas perguntas, o professor exigiu que eles permanecessem por um ano em meditação e em celibato. Agiu dessa forma para que eles pudessem adquirir controle sobre os próprios sentidos. Eles concordaram. Depois de passado um ano, um deles perguntou: "Do que nascem todos os seres humanos?" O mestre respondeu que a consciência, buscando a diversão, criou os opostos, matéria e energia, com a ideia de que essas duas coisas produziram todos os seres. O Prana, a energia, é representado pelo Sol, e a matéria é representada pela Lua. Esses opostos, energia e matéria, criaram juntos o universo.

Os estudantes fizeram outra pergunta: Quantas "divindades" amparam uma pessoa, e qual delas é a principal e mais gloriosa? Eis a resposta do professor: Quantas divindades (impulsos inteligentes) controlam o corpo e qual a principal dessas? As divindades responderam todas ao mesmo tempo. O espaço disse:

"Eu sou a principal", e o mesmo disseram o Ar, o Fogo, a Água e a Terra, as funções da Fala, da Mente, da Visão, da Sensação e da Audição. Cada uma delas alegava ser a responsável por manter a integridade do corpo e por permitir que ele funcionasse.

O chefe Prana disse a essas divindades: "Não se iludam. Sou eu quem não permite que o corpo se desintegre." As outras divindades estavam descrentes. Notando essa atitude, o chefe Prana começou a estender-se acima do corpo. De imediato, todos os outros o acompanharam. Em seguida, o Prana permaneceu tranquilo e todas as outras divindades ficaram tranquilas. percebendo a realidade, todas as divindades começaram a louvar o Prana como seu chefe. A verdade é que, assim como os raios da roda de uma carroça se fixam no centro da roda, tudo gira em torno do prana.

O mestre então ampliou essa ideia: o prana reside com os órgãos e mantém o corpo numa unidade. O prana é adorado como aquele que cria, destrói e preserva todo o universo. Ele aparece como o Sol, a chuva, o fogo, o ar, como a força que controla todo o mundo e os céus. O prana é louvado como a entidade que a tudo permeia, e como o senhor de todas as criaturas. Mais uma vez, um estudante perguntou: "De onde vem esse prana, como ele penetra no corpo e como ele sustenta o mundo psíquico?" O mestre respondeu: "O prana vem do Eu (da consciência pura). Ele é atraído para o corpo pela mente e se divide em cinco forças que governam o corpo. O prana funciona como um rei, que distribui o trabalho entre seus ministros — nesse caso, cada um dos cinco pranas controla uma região do corpo".

Essa história, simbólica, explica a natureza e as ações do prana. Quase todas as antigas escrituras usam metáforas e símbolos para explicar o conhecimento do sábio, derivado de suas percepções imediatas da realidade. Os sábios antigos usavam um método subjetivo para observar e perceber a realidade, tal como os cientistas hoje usam métodos objetivos para estudar a realidade. Ambos são métodos válidos, mas, uma vez que a ciência precisa ainda reconhecer o prana, nosso manual seguirá a sabedoria dos antigos yogues ou videntes que, muito tempo atrás, já conheciam os segredos do prana.

O prana é a energia vital do universo. Os seres estão vivos devido ao prana. As tradições apresentam nomes diversos para o prana: força vital, ki, chi, orgônio, e simplesmente "energia". Embora muitas vezes entendido como respiração, prana não é respiração; o prana cavalga na respiração, mas é diferente da respiração. O prana penetra no corpo e sai dele seguindo o movimento da respiração. Tal é a natureza do prana: movimento.

O termo prana vem do sânscrito; significa antes (pra) da respiração (ana). O prana é neutro; é pura energia, sem quaisquer qualidades. Essa energia pura pode adquirir qualquer qualidade sem perder sua pureza; é o que ocorre conosco, por exemplo, quando vestimos nossas roupas: ao fazê-lo, nós nos

Copyright © EADeptus 2014.



adaptamos a um modo de vestir, mas, ainda assim, continuamos sendo a mesma pessoa.

O prana pode ser usado para facilitar a meditação, o sexo, o combate ou a cura. Ele dá vitalidade ao corpo físico e nos dá também forças para pensar. Prana é energia física e mental: "O movimento do pensamento na mente surge do movimento do prana; e o movimento do prana surge em função do movimento do pensamento na consciência. Eles formam assim um ciclo de dependência mútua, como o movimento das ondas e das correntes marítimas".

Essa citação encontra-se numa antiga escritura, uma das mais respeitadas na Índia, e tem mais de 5000 anos. Portanto, a informação apresentada aqui não é nova. Existe há milhares de anos toda uma ciência construída sobre os efeitos do prana.

1.3 - Canais Condutores Nadis

A tradição menciona 72.000 nadis, mas é claro que esse número é simbólico. Cada pessoa possui um número diferente de veias, artérias, arteríolas e capilares. Da mesma forma, cada qual tem um número diferente de nádís, uma vez que esse número é alterado de acordo com as circunstâncias, da mesma forma como ocorre no sistema circulatório. As principais nadis são idá, píngalá e sushumná, sendo esta última a mais importante de todas, pois é por ela que a energia da kundaliní deverá ascender. Os Nadis conduzem e regulam o "Prana" (energias Yin e Yang) em espirais concêntricas. Estes Nadis são os principais, entre milhares, que percorrem todo o corpo em todas as direções, linhas meridianos e pontos. Para os hindus os Nadis são sagrados, é por meio da "Sushumna" que o yogi deixa o seu corpo físico, entra em contato com os planos superiores e traz para o seu cérebro físico a memória de suas experiências.

Atualmente, com a universalização do conhecimento, existe a tendência a considerar a convergência dos conceitos das culturas indiana e chinesa sobre estes centros de energia (chakras), e os nadis. Os nadis seriam correspondentes aos meridianos chineses, assim como prana, ki e chi seriam nomes diferentes para a mesma energia vital. As pesquisas de Hiroshi Motoyama, em Osaka, com o campo eletromagnético humano, mostram a relação entre os meridianos e os nadis, bem como as alterações nas ondas cerebrais durante a ativação dos centros ou chakras superiores.

Os nadis são, portanto, linhas de força que não devem ser confundidas com os nervos do corpo físico, embora estejam em relação a eles como os chakras com os plexos e órgãos do corpo físico. São condutores de energia. Os estudos de Motoyama indicam que eles podem ser comparados aos meridianos sobre os quais trabalha a acupuntura.

No corpo etérico, denominado também pelos teosofistas de corpo físico invisível, porque nasce com o corpo físico e com ele desaparece, os nadis se apresentam como se fossem milhares de finos filamentos de gás néon, entrecruzando-o em toda sua extensão. O número deles difere na literatura hindu, pelo que se atribui um caráter esotérico às quantidades apontadas: 72.000, 550.000, 720.000, etc. Os mais importantes são o Sushumna, Ida, Pingala, Gandhara, Hastajihva, Kuku, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payaswini, Varuni, Alambhusha, Vishvodhara, Yasasvini. Os três primeiros são os mais importantes, sendo que o Sushumna domina a todos os demais.

1.4 - Os Chakras e a Espiritualidade

Os Chakras são centros energéticos ou psíquicos dos corpos. Estes estão em constante atividade, embora sua presença não seja percebida conscientemente. A palavra sânscrita chakra pode ser traduzida por roda, círculo ou movimento. De acordo com os ensinamentos e as representações pictóricas desses centros de energia, pode-se afirmar que eles são formados por pétalas. É pelos chakras que transitam e se movem as energias sutis do corpo.

A Teosofia explica que os chakras estão localizados no duplo etérico, ou seja, numa linha externa ao corpo físico. Assim, os chakras atuam como centros de energia entre os corpos físico e astral. É assim tanto no Tantra, como no Xintoísmo e Budismo. Os chakras estão localizados dentro e fora do corpo (duplo etérico), já a Kundalini, energia da vida e do desejo conhecida também como libido e que ativa os chakras se movimenta dentro do corpo.

Normalmente, os chakras são pequenos, não apresentando mais do que 5 centímetros de diâmetro.

Com a prática de mantram, yoga, meditação e o desenvolvimento evolucionar, os chakras aumentam de tamanho e sua luz se expande. Sua aparência pode ser descrita como circular, luminosa, tal qual um "CD" girando. Cada um tem uma cor, mantram e elemento que o estimula.

Seu movimento é ininterrupto. Os sete chakras principais estão associados às glândulas do corpo físico. Além disso, os chakras também funcionam como centros de captação, contenção e distribuição de energia para todos os corpos. É importante ressaltar que os chakras mais conhecidos e os mais importantes são os sete de que falaremos a seguir. Entretanto, os praticantes de mantram, yoga e tantra sabem que existem outros chakras espalhados pelo corpo.

Os sete principais estão localizados ao longo da coluna vertebral, dispostos verticalmente. Cada chakra atua em funções específicas, mediante o recebimento de energias internas e externas. Estão divididos em três grupos: Inferior, Médio e Superior. Temos também 3 nós a serem rompidos ou desatados, que estão localizados no 1º, no 4º e no 6º, chakra que ordena a subida da kundalini. Os inferiores, mais associados à matéria, são o Muladhara, o Swadhistana e o Manipura. O Médio, ou Intermediário é o Anahata, associado aos sentimentos. E os Superiores são o Vishuddha, o Ajña e o Sahashara, que estão associados ao mental e o espiritual. Como dissemos há pouco, eles nunca param de girar e em sua rotatividade obedecem ao

sentido horário ou anti-horário, dependendo da qualidade energética de cada indivíduo.

1 - Quando em rotação horária, o movimento é destrógeno (destro), para direita e se caracteriza por:

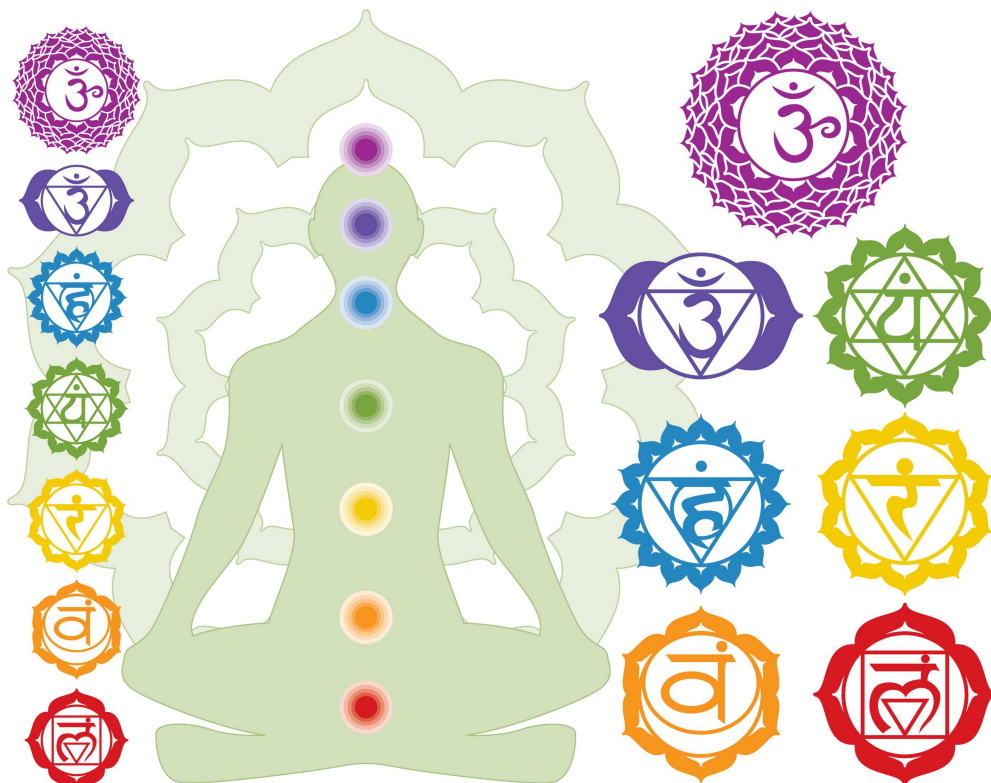
- Possuir força centrífuga (para fora).
- Ser menos suscetível a influências externas.
- Não carregar miasmas.
- Ser um polo irradiador (de dentro para fora).
- Produzir siddhis (intuição).

2 - Quando em rotação anti-horária, o movimento é sinestrógeno (sinistro), para esquerda. Possui as seguintes características:

- Sua força é centrípeta (para dentro).
- Capta energia externa, mantendo o corpo aberto.
- Mediunidade.
- Sensitividade.
- Sensibilidade ao ambiente.
- Aptidão para fazer diagnósticos precisos, se for bom médium.
- Poder de captação (carrega miasmas).

Quem perde muita energia, sobrevive da energia dos outros. Vampirismo.

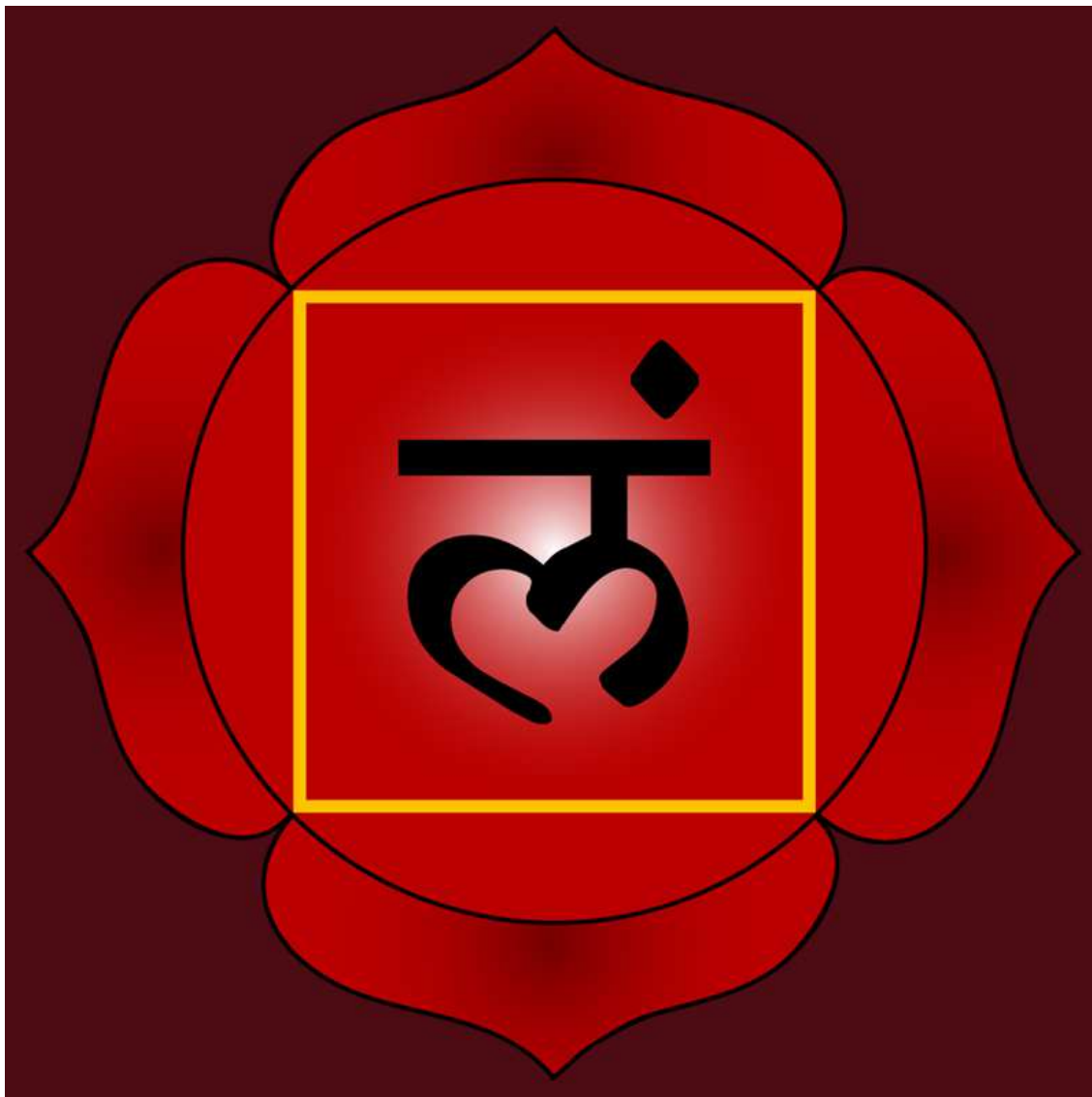
Existem muitas práticas que fazem o chakra girar em sentido horário e anti-horário. Temos que tomar cuidado para não misturar muitas práticas. É importante fazer com que eles movimentem-se cada vez mais depressa. Para que isso ocorra, são necessárias consciência e práticas (Sádhana).



Aula 02 – Funções e Estruturas

2.1 - Características e Funções - Muladhara

1º. Muladhara Chakra



- Significado do Nome: Fundação, ou suporte da base. Estrutura da base, fecundação.

- Nome em Português: Chakra Básico (não devemos usar nenhum nome em português ou em qualquer outro idioma, que não seja o sânscrito, pois somente sem eu nome original, está contida a força). Aqui o nome é somente p/ facilitar a leitura, com informações retiradas de livros populares.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

- Localização: Localizado nos órgãos genitais e na pélvis, relacionado com as gônadas (glândulas sexuais), governa o sistema reprodutor. Este chakra anima a substância do corpo físico, é a vontade, o poder e o instinto de sobrevivência. É à base da montanha, a ligação com a terra. Concentra as energias da Kundalini, que uma vez despertadas e controladas progridem coluna acima, seguindo um padrão geométrico similar ao padrão apresentado na dupla hélice das moléculas de DNA que contém o código da vida.
- Aspectos a serem compreendidos: Sobrevivência – alimento (conhecimento, auto-realização), dinheiro (segurança financeira, coisas materiais) e sexo (procriação, longevidade e prazer).
- Forma geométrica: quadrado, possuindo grande relação ao conhecimento ligado a terra, às quatro dimensões e às quatro direções (norte / sul / leste / oeste).
- Órgão do sentido: nariz.
- Sentido predominante: olfato.
- Órgão Motor: ânus.
- Animais da terra: Cobra - Elefante - busca alimento para o corpo, a mente e o coração.
- Cor: vermelho em brasa para tonificar. É a cor mais quente e densa. Aquece e estimula a circulação.
- Estimula o fluido da medula espinhal e o sistema nervoso simpático; energiza o fígado, estimulando os nervos e músculos. Vitaliza e organiza o corpo físico.
- Cor: Violeta, azul ou rosa para sedar este chakra.
- Alimento: Agrião, berinjela, beterraba, carne, tomate, morango.
- Cristais: Rubi, jaspe-vermelho, cornalina vermelha, rubelita, granada vermelha, ágata vermelha.
- Mantra: Lam
- Elemento: Terra – o mais denso dos elementos, pois é uma mistura dos 4 elementos: água, fogo, ar e éter.
- Fase da vida: Desde a união do espermatozóide com o óvulo, até 7 ou 8 anos.
- Planeta Regente: Marte (energia solar masculina).
- Funções: É o chakra onde nasce e reside a energia kundalínica que se movimenta em espiral, pelas nadis- Ida e Píngala, e distribui por todo o corpo

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

do indivíduo o impulso de vida: é também o centro erótico do Ser. Regido por Shiva (Yang e masculino) este chakra é a raiz de todo crescimento e esclarecimento da divindade do Ser.

- Ida: canal esquerdo transportador das correntes lunares, natureza feminina visual e emocional, produção de vida, energia materna, respiração esquerda que proporciona estabilidade para a vida. A narina esquerda é aberta durante o dia, equilibra a energia solar criando um equilíbrio para si, tornando-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente.

- Píngala: canal direito transporta correntes solares, natureza masculina, depósito de energia destrutiva, também purificador, a narina do lado direito é de natureza elétrica masculina, verbal e racional. Torna o corpo físico mais dinâmico, (eficiente e ativo durante horas noturnas, aumentando a saúde). Quando um casal tem um orgasmo sexual, sem repressão e com consciência; em algumas vezes, elevam a kundalini, nutrindo todos os chakras através de Ida e Píngala.

- Efeitos das Meditações tântricas e sexuais: adquire-se a capacidade de compreensão e respeito nos encontros sexuais, manifestando a consciência individual da forma humana e o nascimento físico, permitindo a ampliação das sensações e prazeres do corpo físico.

- Principal Guardião: Ganesha, o deus do firmamento, senhor de todos os princípios - protege os empreendimentos e a matéria; ele representa a união de Shiva e Shakti – Amor – Sabedoria, também tem 4 braços que representa o destruir dos obstáculos. Ele é filho de Shiva e Parvati; carrega o Swastika antigo símbolo hindu que une as 4 direções à energia ascendente (vishunu) e a irradiação solar.

- Divindade: Brahma, o senhor da criação, é retratado como uma criança radiante. Com quatro cabeças e quatro braços, Brahma vê em quatro direções, quatro aspectos da consciência humana:

1. O Ser Físico: Relação corporal com o alimento, exercício, sono e sexo. O ser físico manifesta-se através da terra, da matéria e da mãe.

2. O Ser Racional: O intelecto ou a lógica condicional dos processos de raciocínio do indivíduo.

3. O Ser Emocional: Os humores e sentimentos que alteram continuamente a pessoa. A lealdade e o romance são influenciados pelo ser emocional.

4. O Ser Intuitivo: A voz interior da mente consciente da pessoa.

- 2ª Divindade: Shakti Dakini – combina as forças do criador, preservador e destruidor, simbolizado pela tríade. Apresenta a aparência da deusa zangada e destemida. Para segurança e para nos livrar dos medos.

- Características comportamentais do chakra muladhara: Se um indivíduo com os maxilares e os punhos enrijecidos recusa-se a viver de acordo com as leis naturais que governam o seu corpo, criará um karma ou obstáculo no mundo. Seus órgãos dos sentidos e motores servirão somente para trazer confusão e dor em troca de gratificação temporária. Quando um indivíduo começa a agir em harmonia com estas leis naturais, não mais desperdiçará energia ou poluirá seu esclarecimento sensorial com excesso de indulgência. Agirá sabiamente e com moderação, explorando seu corpo e mente como veículos da liberação dos reinos inferiores.

- Normalmente a criança de um a sete anos age com as motivações do "primeiro chakra". A terra é vista como uma nova experiência. A criança deve se assegurar e estabelecer as leis do seu mundo, aprendendo a regularizar os padrões de comer, beber e dormir, bem como o comportamento apropriado e necessário para a segurança de sua identidade mundana. A criança será auto-centrada e altamente ligada na sua própria sobrevivência física.

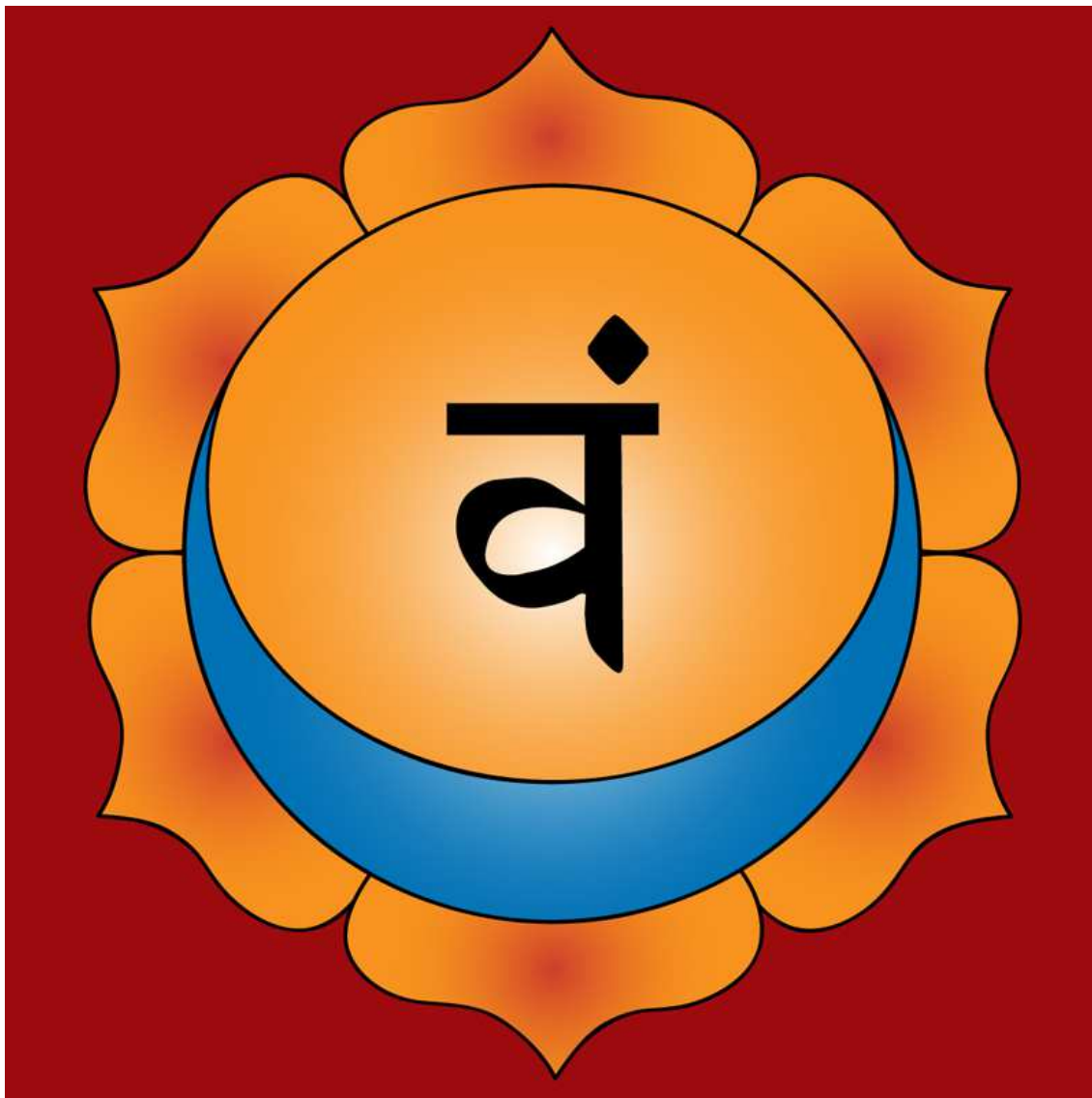
- O principal problema da criança, ou do adulto, agindo com a motivação do primeiro chakra, é o comportamento violento baseado na insegurança. Um indivíduo com medo pode lutar cega e insensivelmente, como um animal acuado, devido à sensação de perda da segurança básica.

- Um indivíduo dominado pelo chakra Muladhara geralmente dorme de dez a doze horas por noite, sobre o estômago. Este chakra Muladhara inclui os planos da origem, ilusão, ira, avidez, desilusão, avareza e sensualidade. Estes aspectos do primeiro chakra são fundamentais à existência humana. O desejo de mais experiência e mais informação age como força motivadora, um ímpeto básico para o desenvolvimento individual.

- O chakra Muladhara é o local da Kundalini enroscada, da Shakti vital, ou força energética. A serpente Kundalini está enroscada em torno do Lingam Svayambhu. Este chakra da base é a raiz de todo o crescimento e esclarecimento da divindade do homem.

2.2 - Características e Funções - Swadishtana e Manipura

2º. Swadhisthana Chakra



- Significado do Nome: Lugar-Morada do Ser ou o "Fundamento de si próprio".

- Nome em Português: Chakra Umbilical

- Localização: Localizado na lombar e abaixo do umbigo, está relacionado com as glândulas supra-renais, regendo a coluna vertebral e os rins. As supra-renais são constituídas por uma medula interna, coberta por um extrato chamado córtex e são responsáveis pela produção de adrenalina. Rege os rins, sistema reprodutor, sistema circulatório e bexiga. As energias como a paixão, a expansão, sensualidade e a criatividade são manifestadas através deste chakra.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

- Aspectos a serem compreendidos: Poder de seduzir e atrair, criatividade e relacionamento.
- Forma Geométrica: Círculo. Representa a forma crescente da lua.
- Órgão do Sentido: Língua.
- Sentido Predominante: Paladar.
- Órgão Motor: Genitais.
- Animais Aquáticos: Crocodilo – movendo-se de modo serpentino, o crocodilo retrata a natureza sensual das pessoas. O ditado “lágrimas de crocodilo”, refere-se a falsa manifestação.
- Cor: Laranja – tonifica; é uma cor acolhedora e estimula a alegria. É uma cor social que traz otimismo, expansividade e equilíbrio emocional. Traz confiança, automotivação e senso de comunidade (aux. sair do choque). Azul ou verde para sedar.
- Alimentos: Abóbora, cenoura, milho, laranja, manga, caqui.
- Cristais: Quartzo laranja, calcita laranja, topázio, cornalina laranja.
- Mantra: Vam.
- Elemento: Água - forma circular – três quartos da Terra são cobertos de água, três quartos do peso de uma pessoa são de água - a essência da vida. Os sons da água ampliam a vibração desse chakra, permitindo um fluxo sem obstruções.
- Fase da vida: de 8 à 14 anos.
- Planeta Regente: Mercúrio (energia lunar feminina; influência as emoções das pessoas).
- Funções: Energia de criatividade e impulso emocional; é o centro da procriação, manifesta-se sexualmente, mas sob o aspecto de sensação e prazer; fantasias e desejos sexuais. É representado por uma lua crescente. Neste chakra inicia-se a expansão da personalidade. Centro da purificação.
- Efeitos das meditações dinâmicas e respiratórias: Adquire-se a capacidade de usar a energia criativa e sustentadora para elevar-se às artes refinadas, à dança, ao movimento e às relações de confiança e respeito.
- Divindade: Vishnu, o senhor da preservação da raça humana, o herói do drama cósmico.
- 2º Divindade: Shakti Rakini - inspiração pelas belas artes e a música.

- Características comportamentais no chakra swadhisthana: Normalmente uma pessoa entre as idades de oito e quatorze anos age com a motivação do segundo chakra. Dormirá entre oito e dez horas por noite em posição fetal. Em termos de elementos, a terra é dissolvida em água. Em vez de permanecer sozinho e na defensiva, como no primeiro chakra, a criança começa a se aproximar da família e amigos para um contato físico. A imaginação aumenta. Satisfeita a necessidade de alimento e proteção, a pessoa está livre para visualizar o ambiente ou circunstância que deseja.

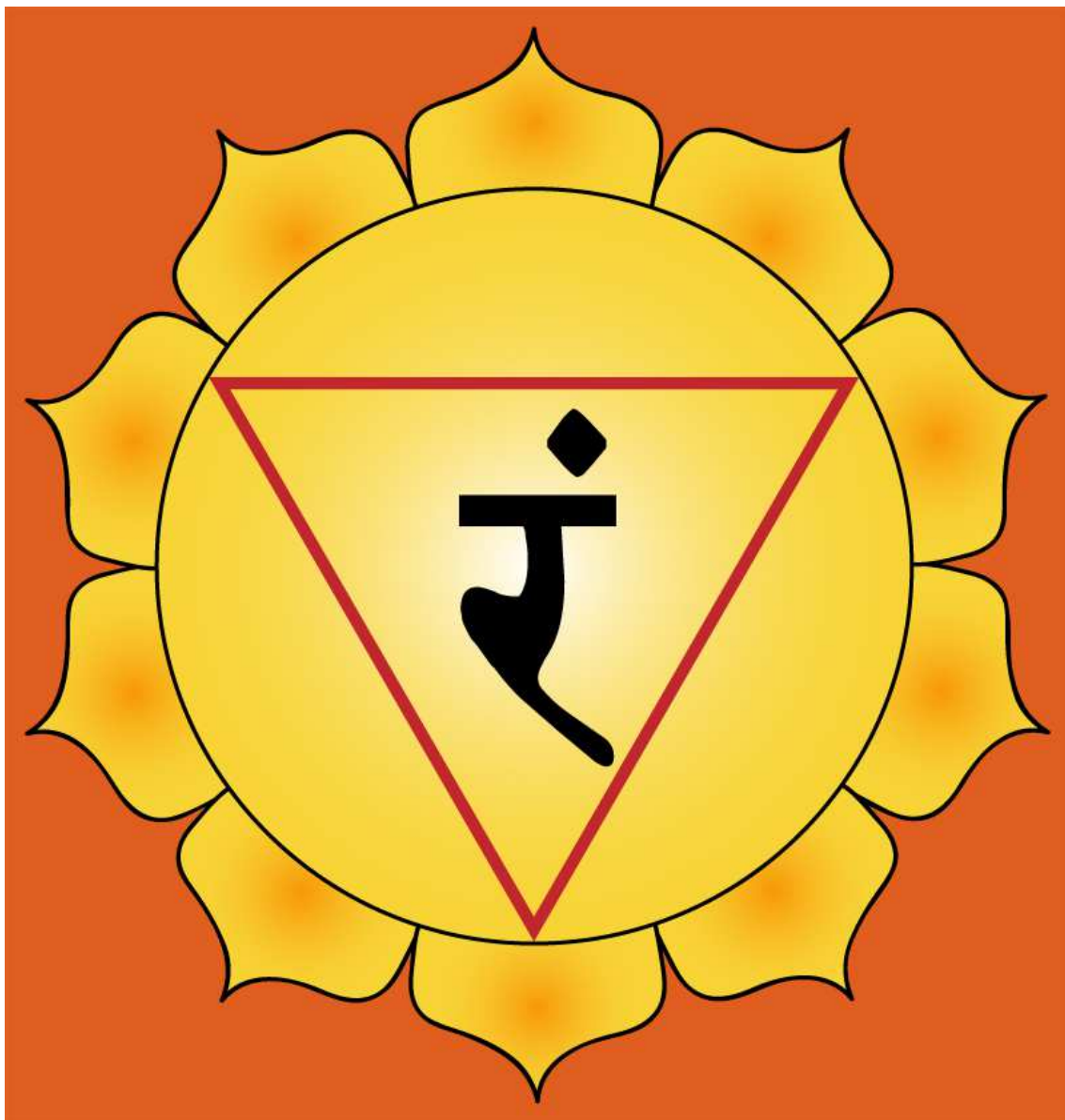
A sensualidade entra nas relações como um novo esclarecimento da evolução do corpo físico. O desejo de sensações físicas e fantasias mentais pode tornar-se um problema para a pessoa neste nível. A gravidez conduz a água para baixo e, assim, o segundo chakra pode ter um efeito de redemoinho, puxando para baixo a psique, levando o desassossego e confusão. Corpo e mente possuem limitações naturais, que devem ser respeitadas e compreendidas para haver saúde e equilíbrio. Comer, dormir e praticar sexo devem ser metódicos para corpo e mente manterem-se harmoniosos e em paz. Uma pessoa do segundo chakra com frequência gosta de ser príncipe, senhor ou herói. A troca de papéis mantém a auto-estima elevada e nobre. Todas as culturas produzem histórias várias e poemas que enaltecem estes heróis, destruidores do mal.

O chakra Swadhisthana engloba o plano astral e os outros do entretenimento, fantasia, insignificância, ciúme, misericórdia, inveja e alegria. O plano astral é o espaço entre o céu e a terra.

Aqui a terra se torna uma joia, e os céus ficam ao alcance. A fantasia pode ser utilizada para favorecer as profissões e as belas artes. A insignificância é um estado de vazio e falta de propósito.

Quando um mundo é visto com a mente negativa, nada excita, nada agrada, tudo fica perdido. A inveja e o ciúme surgem de um desejo de possuir o lugar ou as qualidades do outro. Quando a energia está desequilibrada, a pessoa sente necessidade de manipular a energia astral para sua própria satisfação material ou sexual. Isto resulta em um estado destruidor, de ansiedade inquieta. O plano da alegria traz uma sensação de satisfação profunda. Ela penetra a consciência inteira da pessoa que evoluiu além dos aspectos do segundo chakra.

3º. Manipura Chakra



- Significado do Nome: Cidade das Geeciosa ou Cidade das pedras.
- Nome em Português: Chakra Plexo Solar
- Localização: Localizado um pouco acima do umbigo. Rege o pâncreas, glândula que possui função exócrina e endócrina e que secreta o suco pancreático, cujas enzimas ajudam a digestão das proteínas, carboidratos e gorduras. A parte endócrina da glândula é formada por pequenos grupos de células chamada Ilhotas Langerhan, produtoras da insulina, que possuem um papel importante no controle do metabolismo do açúcar. A área de influência deste chakra é o sistema digestivo: estômago, fígado e a vesícula biliar, além do sistema nervoso.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

- Aspectos a serem compreendidos: Escolhas do que você quer. Individualidade e poder pessoal (como você se vê), sua identidade no mundo. A prática da caridade esclarecerá o caminho da ação ou carma.
- Forma Geométrica: Triângulo invertido, sugerindo o movimento descendente da energia.
- Órgão do Sentido: Olhos.
- Sentido Predominante: Visão.
- Órgão Motor: Pés e pernas.
- Animais: O dragão e o carneiro— são fortes e ordenam com a cabeça, caminham com ar de orgulho como se bebessem vaidade. Representa Agni o deus do fogo.
- Cor: Amarelo dourado para tonificar. É ativador dos nervos motores, exercendo influência no sistema nervoso e para-simpático. Estimula a biliar e possui ação vermífuga, diminui a função do baço, porém estimula a função do pâncreas, fígado e vesícula biliar. Fortalece as articulações, o sistema digestivo e linfático. É regenerador dos tecidos, acelerando o processo de cicatrização. Estimula a função peristáltica e o raciocínio lógico. Violeta, azul ou verde para sedar.
- Alimentos: Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêssego, limão.
- Cristais: Citrino, topázio, cornalina amarela.
- Mantra: Ram – o principal ponto de concentração durante a produção deste som é o umbigo. Traz longevidade.
- Elemento: Fogo auxilia a digestão e a absorção do alimento fornecendo a energia vital.
- Fase da Vida: De 14 à 21 anos.
- Planeta Regente: Sol (energia solar masculina).
- Funções: Desenvolvimento do ego e da identidade individual; impulso de liderança; praticidade; trabalho das meditações dinâmicas e catárticas. Proporciona compreensão da fisiologia e das emoções humanas, favorecendo o controle da fala e equilíbrio na vida. Agindo também sobre o indivíduo, tornando-o responsável sobre escolhas diárias e responsabilidade sobre a sua própria vida.
- Divindade: Rudra Braddha (Shiva Velho) senhor do sul, representa o poder da destruição.

- 2ª Divindade: Shakti Lakini - engloba os três planos: astral, físico e celestial.
- Características comportamentais do chakra manipura: Entre as idades de quatorze e vinte e um anos, a pessoa é governada pelo chakra Manipura. A energia motivadora deste chakra impele-a a desenvolver o ego, sua identidade no mundo.

Uma pessoa dominada pelo terceiro chakra lutará pelo poder pessoal e pelo reconhecimento, mesmo em detrimento da família e dos amigos. Esta pessoa dormirá entre seis e oito horas por noite, de costas. O plano do chakra Manipura engloba carma, caridade, compensação pelos erros, boa companhia, má companhia, serviço abnegado, tristeza, o plano do dharma e o plano celestial. Dharma é a lei atemporal da natureza que une tudo o que existe. Permanecendo-se verdadeiro com sua natureza, as relações com o outro serão mais estáveis e claras.

O equilíbrio do chakra Manipura é o serviço abnegado, isto é, servir sem esperar pela recompensa. A prática da caridade esclarecerá o caminho da ação, ou carma. Cada pessoa deve estar consciente de suas ações para atingir o equilíbrio em sua vida. Uma vez obtido, entrará no plano celestial da iluminação.

2.3 - Características e Funções - Anahata e Vishuda

4º. Anahata Chakra



- Significado do Nome: "Intocado" ou "O Som não produzido" (batidas do coração).

- Nome em Português: Chakra Cardíaco e Glândula Timo.

-Localização: Situa-se na região do tórax e está conectado com a glândula timo, responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. É o chakra do coração, centro energético do amor.

- A elevação das energias do chakra do plexo solar até o coração acontece em indivíduos que estão desenvolvendo a capacidade de pensar e atuar em

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

termos de coletividade. As doenças do coração, sistema circulatório e sangue podem ser tratadas através deste chakra.

- Aspectos a ser Compreendidos: amor incondicional, compaixão, perdão, verdade e gratidão.

- Forma Geométrica: Hexagrama – dois triângulos sobrepostos, um voltado para cima, simboliza Shiva, o princípio masculino. O outro triângulo, voltado para baixo, simboliza Shakti, o princípio feminino. Atinge-se o equilíbrio quando estas duas forças estão unidas em harmonia.

- Órgão do Sentido: Pele.

- Sentido Predominante: Tato.

- Órgão Motor: Mãos.

- Animais do ar: Águia, pavão e o gamo negro (antílope). Este último é o símbolo do próprio coração (amor por tudo), muito atento, sensível e cheio de inspiração, seus olhos são símbolos da pureza e da inocência. Diz-se que o gamo morre por um som puro. O amor pelos sons interiores.

- Cor: Rosa – amor incondicional / verde é dilatador de veias, artérias e músculos, usado para pressão alta, cateterismo. É relaxante do sistema nervoso, principalmente simpático e muscular, auxiliando nos casos de esgotamento, irritação e insônia; regula a pressão arterial, o sistema circulatório e estimula a glândula pituitária, normalizando a função das demais glândulas. Auxilia nos casos de febre, quando não se sabe a causa da infecção. Cria espaço no coração como o frescor da primavera, fazendo sentir-se renovado. Violeta e magenta (falta de energia) para tonificar.

- Alimentos: Frutas e verduras verdes (abacate, kiwi, maçã verde, uva, agrião, alface, escarola, brócolis).

- Cristais: Quartzo rosa, pirita, esmeralda.

- Mantra: Yam – a concentração deverá estar centralizada no coração, desfazendo qualquer bloqueio na região cardíaca, proporcionando controle sobre o prana e a respiração.

- Elemento: Ar – Auxilia o funcionamento dos pulmões e do coração. A estrela de seis pontas simboliza o elemento ar.

- Fases da vida: 21 a 28 anos.

- Planeta Regente: Vênus (energia lunar feminina).

- Funções: Intermedia os chakras superiores e inferiores; impulso de se abraçar a Verdade, ao Amor Universal; reequilíbrio; altruísmo; compaixão. Este chakra

se expande em todas as direções e dimensões, como uma estrela de seis pontas.

- Efeitos das Meditações sociais: Alcançar a devoção, a compreensão e a Ananda (felicidade).

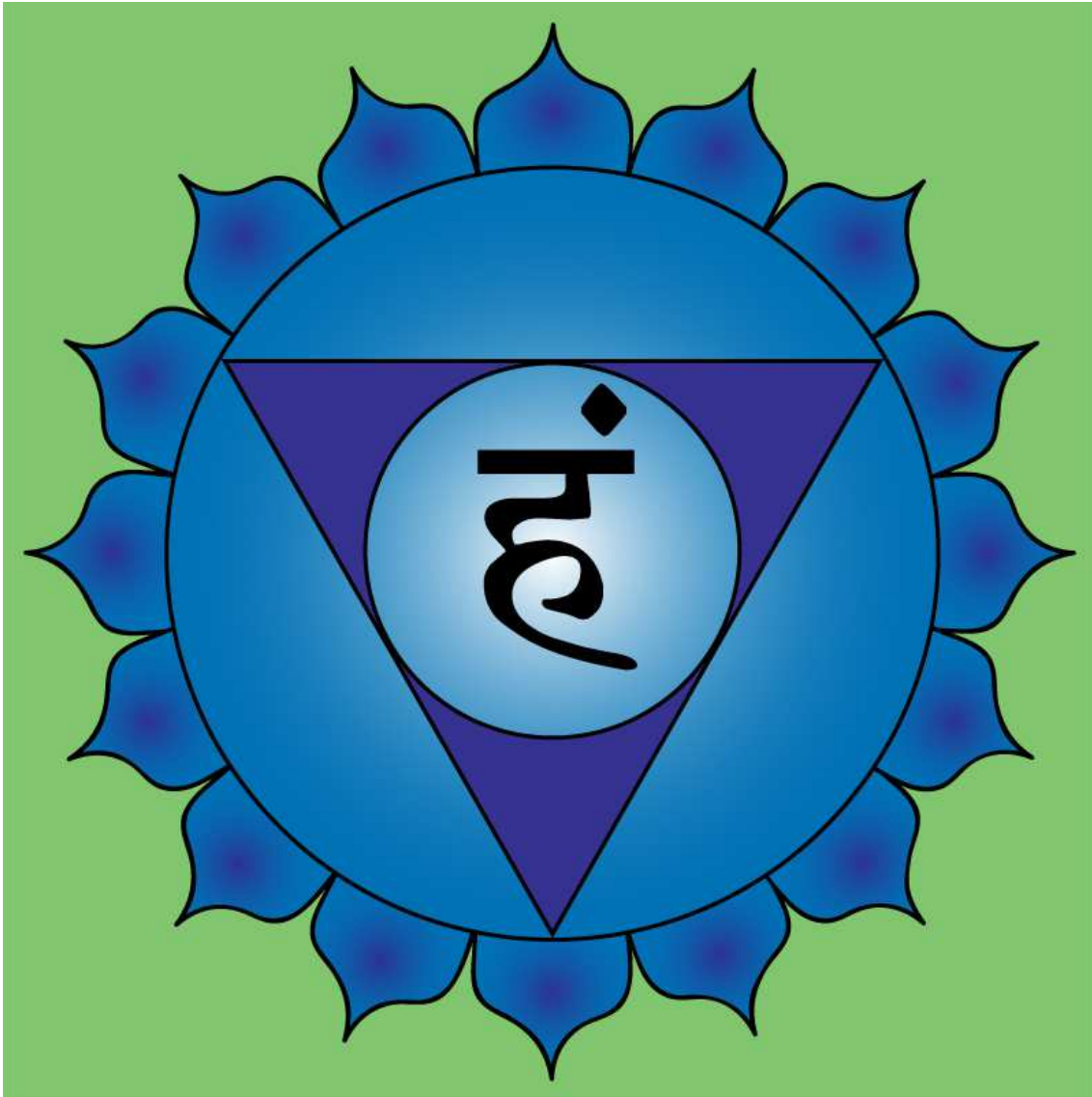
- Divindade: Ishana Rudra Shiva, Senhor do Nordeste, inteiramente separada do mundo, com natureza pacífica e beneficente; representa a felicidade perpétua. A função da divindade é dar forças para dominar as paixões e purificar, adquirindo auto conhecimento do “Eu sou Isso”. O esclarecimento desse chakra traz harmonia com os mundos exterior e interior, onde os desejos não são mais problemas, pois a energia está equilibrada.

- 2ª Divindade: Shakti, representa a Mãe e a manifestação de todas as mulheres, trazendo em seu coração o amor, o perdão e a compaixão por todos os seres vivos.

- Características comportamentais do chakra anahata: Dos vinte e um aos vinte e oito anos, vibra-se no chakra Anahata. A pessoa fica consciente do seu carma, das suas ações de vida. Bhakti, ou fé, é a força motivadora, pois se luta para conseguir o equilíbrio em todos os níveis. Esta pessoa dorme de quatro a seis horas por noite, do lado esquerdo. O gamo do chakra Anahata corre velozmente, mudando com frequência de direção, em caminho angular.

De modo similar, a pessoa que está amando pode ter qualidades e tendências do gamo, tais como os olhos sonhadores, andar sem rumo certo e voar. Quando sob controle, todas as perturbações emocionais cessam. O chakra Anahata engloba sudharma (religião correta ou adequada), boas tendências e os planos de santidade, equilíbrio e fragrância. Pode-se experimentar a expiação no chakra Anahata, quando decretados carmas negativos. A clareza de consciência é a iluminação do puro, que desenvolveu boas tendências e santificou sua vida para Jana Loka, o plano humano.

5º. Vishuddha Chakra



- Significado do Nome: Puro ou "Centro da Pureza".
- Nome em Português: Chakra Laríngeo.
- Localização: Localizado sobre a garganta, se comunica com a glândula tireóide que está relacionada ao crescimento e aos processos oxidativos, e com as paratireóides que controlam o metabolismo do cálcio. Este chakra governa os pulmões, brônquios, voz e tratamentodigestivo. Está ligado à inspiração, a comunicação e a expressão com o mundo.
- Aspectos a serem Compreendidos: Comunicação interna e externa – esclarecimento que conduz ao estado divino, consciência cósmica e crenças (no que você acredita e se apega).
- Forma Geométrica: Lua crescente.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

- Órgão do Sentido: Ouvidos.
- Sentido Predominante: Audição.
- Órgão Motor: Boca (cordas vocais).
- Animal do ar: Pássaros cantantes que trazem o som e a música, para alegrar e o elefante Gaja, senhor supremo dos animais herbívoros. O elefante carrega todo conhecimento passado da terra, ervas e plantas. Este animal tornou-se professor da paciência, memória, autoconfiança e da alegria da sincronicidade com a natureza.
- Cor: Azul - atua como tranquilizante na aura e regenerador celular alivia dores e elimina gases. É calmante do sistema nervoso, lubrificante no tubo renal e equilibrador nos casos de obsessão, tendo dupla função (regenerador e analgésico). Traz quietude e paz mental, estimula a busca da verdade interna, a inspiração, a criatividade, a compreensão espiritual, a fé está associada à gentileza, ao contentamento, paciência e serenidade. Turquesa, estimula a comunicação em público. Para tonificar, laranja e violeta.
- Alimentos: Ameixa preta, uva passa, amoras, peixes, aspargos, batatas.
- Cristais: Safira azul, lápis azul, sodalita, azulita, ágata marinha, turquesa e calcita azul.
- Mantra: Ham – representa o som do corpo. Este som puro afeta o ouvinte, alterando os espaços de sua mente e de seu ser. A energia flui em 16 direções. Expansão do conhecimento nos dá Akasha, união de todos os elementos: terra, água, fogo e ar, estando bem refinados em sua mais pura essência. Akasha é o cume do Stupa (templo simbólico dentro do corpo).
- Elemento: Ar, mas num sentido mais sutil, associado ao som (Mantram).
- Fases da vida: 28 a 35 anos.
- Planeta Regente: Júpiter (em sânscrito é chamado Guru - aquele que distribui o conhecimento).
- Funções: Auto conhecimento; felicidade; capacidade humana de planejamento. Segundo o Satchakra Virupana, quem alcança o conhecimento mediante a concentração constante da consciência neste loto, converte-se num grande sábio e encontra a paz. O indivíduo se eleva e se purifica de todos os carmas; morre-se para o passado e nasce-se novamente para a realização da unidade.
- Efeitos da meditação através de vocalização de mantram: A meditação no espaço vazio, na área da garganta que possui vários anéis, produz calma, serenidade e pureza. Melhora o comando da fala e dos mantras.

- Divindade: Shiva Panchavakra, representando o espectro do olfato, paladar, visão, tato e audição, bem como a união dos cinco elementos em suas formas mais puras, fazendo o homem compreender suas limitações em cada elemento. As faces de Shiva simbolizam os seguintes aspectos:

- Aghora – de olhos arregalados em sua ira, reside nos solos da cremação, Representa Akasha.
- Ishana – Shivalingam – face arredondada, representa água.
- Mahadeva - face oval, natureza da terra.
- Shiva Sada – Shiva eterno, face quadrada que expande em todas as direções, natureza ar.
- Rudra – Senhor do sul, face triangular, natureza fogo.

- 2ª Divindade: Shakti Shakini - é a personificação da pureza e dotada de altos conhecimentos e siddhis (poderes).

- Características comportamentais do chakra vishuddha: Aquele que atinge o chakra Vishuddha torna-se mestre de todo o seu ser. Aqui todos os elementos (tattvas) dissolvem-se no akasha puro e auto-luminoso. Permanecem somente os tanmatras, as frequências sutis destes elementos.

- Cinco órgãos motores foram empregados na criação de todos os carmas: mãos, pés, boca, órgãos sexuais e ânus. Cinco é o número do equilíbrio. Além disso, existem cinco koshas (revestimentos) da consciência: a densa, a que se move, a sensorial, a intelectual e a do sentimento. Cinco é o número do equilíbrio, o um com dois de cada lado. A terra se dissolve na água e permanece no segundo chakra como a essência do odor. A água evapora no terceiro chakra ígneo e permanece como a essência do paladar. A forma do fogo entra no quarto chakra e permanece lá como a essência da forma e da visão. O ar do quarto chakra entra em akasha e torna-se o som puro. Akasha personifica a essência de todos os cinco elementos - não tem cor, cheiro, paladar, tato ou forma - é livre dos elementos densos.

O chakra Vishuddha governa entre as idades de vinte e oito e trinta e cinco anos. As pessoas motivadas pelo quinto chakra dormem de quatro a seis horas por noite: alternando os lados.

A natureza atraente do mundo, dos sentidos e da mente não é mais um problema. A racionalização suprema suplanta os elementos e as emoções do coração. O indivíduo buscará somente o conhecimento verdadeiro, além das limitações do tempo, das condições culturais e da hereditariedade. O principal problema encontrado no quinto chakra é o intelecto negativo, que pode ocorrer através da ignorância no uso insensato do conhecimento.

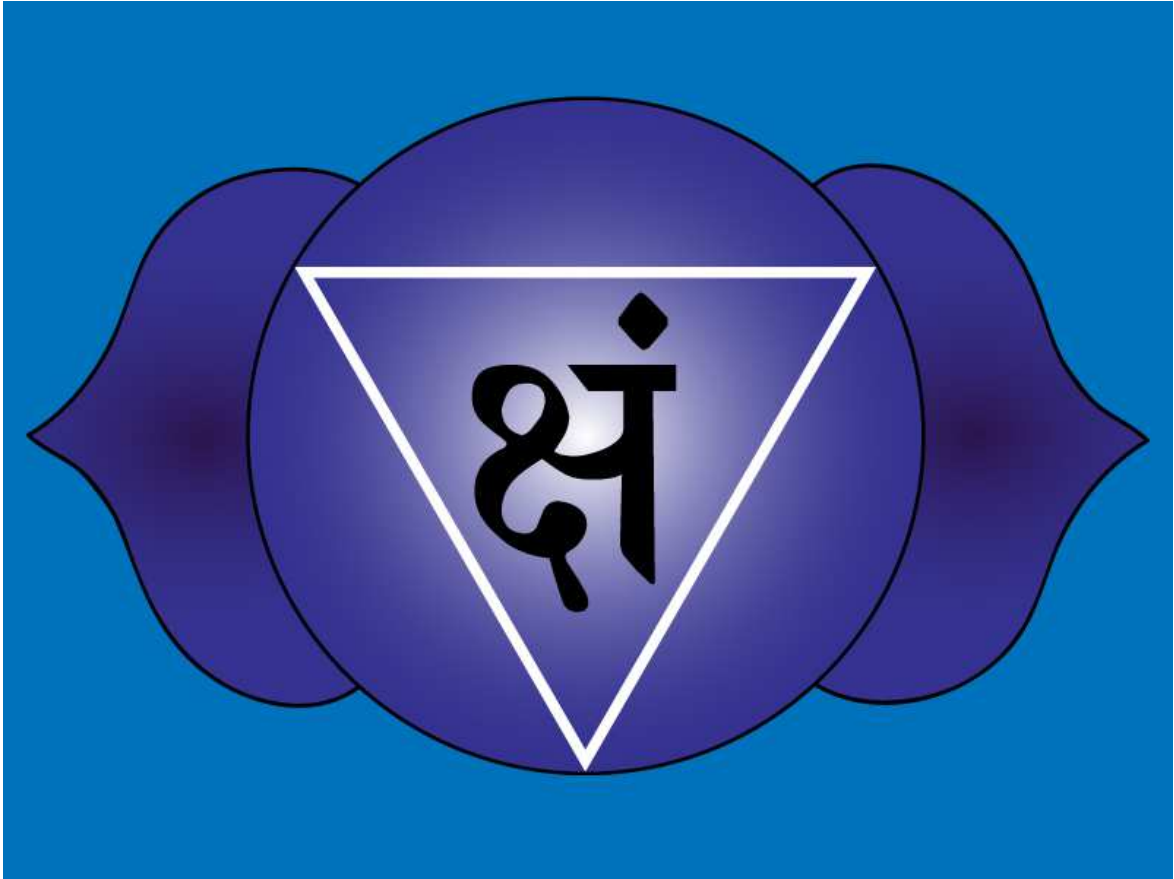


O Chakra Vishuddha engloba os cinco planos de jnana (esclarecimento), e distribui felicidade, prana (força vital do corpo), que afeta o equilíbrio de todos os elementos, apana (ar que limpa o corpo) e vyana (ar que regula o fluxo do sangue). Jana loka (plano humano) torna-se vital, pois aqui o indivíduo recebe comunicação da sabedoria divina com os dezesseis reinos dimensionais da experimentação, proporcionando o nascimento real do homem.

Aquele que entra no plano do chakra Vishuddha segue o conhecimento, caminho que conduz ao verdadeiro renascimento do homem no estado divino. Todos os elementos são transmutados na sua essência refinada, em sua manifestação mais pura. Quando isto ocorre, o ser se estabelece na consciência pura. Torna-se um chitta, livre dos grilhões do mundo e senhor do seu ser total. O chakra Vishuddha personifica chitta, a consciência cósmica.

2.4 - Características e Funções - Ajna e Sahashara

6º. Ajna Chakra



- Significado do Nome: Autoridade, poder, comando intuitivo.
- Nome em Português: Chakra do 3º olho ou frontal.
- Localização: Localizado entre as sobrancelhas, se relaciona com a glândula pituitária, responsável pela produção da endorfina, sistema imunológico (baço), e governa a parte superior do cérebro, olhos, ouvido, maxilar superior, seios da face e sistema endócrino. Governa também a glândula pineal que está localizada entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. A pineal funciona como mediadora das funções do corpo. Recebem dos olhos informações ativadas pela luz exterior através do hipotálamo e envia mensagens hormonais que afetam a mente. Permitindo que o corpo se adeque ao meio ambiente.

Funciona como glândula e como órgão e secreta a melatonina. Estas glândulas desempenham um papel importante na expressão da personalidade, e quando ativas geram um indivíduo atraente e magnético, rico de recursos e com capacidade de liderança.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

- Aspectos a serem Compreendidos: Intuição (fenômenos paranormais) e a consciência. Capacidade de se observar sem julgamento.

- Forma Geométrica: Círculo (bindo).

- Animal: Resgate da força do seu animal de poder.

- Cor: Dourado para concentração falta de memória. Violeta é tranquilizante e calmante, purifica o sangue e é regenerador dos leucócitos. É bom para o desenvolvimento dos ossos, mantém o equilíbrio do potássio e do sódio no corpo. Os tumores não progridem no meio onde existe potássio e é considerado o antibiótico das cores. A cor da transmutação, excelente para acalmar e superar os extremos da insanidade controla a irritação e a fome. Azul Royal / índigo; é um poderoso anestésico, podendo ser usado nas afecções dos olhos, ouvidos, nariz e nos problemas pulmonares (asma, bronquite, pneumonia). É purificador da corrente sanguínea e excelente coagulante em caso de sangramento. Clareia e limpa a corrente psíquica do corpo e mente, afastando problemas de obsessão mental e psicose.

- Alimentos: Berinjela, beterraba, ameixa preta.

- Cristais: Cristais brancos, ametista, sodalita e lápis lazuli.

- Mantra: OM.

- Elemento: Presença de todos os cinco elementos, com três gunas que são manas (mente), buddhi (intelecto), Ahankara e chitta (o ato de ser – o ser).

- Fases da vida: 35 a 42 anos.

- Planeta Regente: Saturno (energia solar masculina) e Vênus (energia feminina).

- Funções: Austeridade; intuição; vidência; serenidade; pureza. É o chakra sede das Faculdades do Conhecimento: Buddhi: (conhecimento intuicional), Ahankara (eu), Indriyas (sentidos) e Manas (a ente).

É representado por um triângulo branco simbolizando a yoni e no meio um lingam (órgão masculino). No centro do chakra está o yantra do som (símbolo) OM, o melhor objeto de meditação. Meditando nesse centro o praticante "vê a luz"; como uma chama incandescente. Fulgurante como o Sol matutino claramente brilhante, reluz entre o "céu e a terra"-Satchakra Nirupana.

- Efeitos da meditação através de visualizações de yantras: A meditação no 3º Olho confere ao indivíduo a capacidade de concentração e desenvolve a beatitude e a consciência cósmica, tornando-o "O Observador" e não "O Julgador".

O praticante que alcança a consciência e percepção desse chakra, adquire a capacidade de observar cada espaço interno limitante; isto é, os jogos de poder, crenças limitantes, incapacidade de amar e deixar ser amado, de entregar-se e confiar em uma Força Maior. Isto significa assumir o poder pessoal de que o praticante é responsável por tudo que cria em sua vida, como as expectativas criadas a partir dos outros, que são as ilusões.

- Divindade: Ardhanarichvara, o Shiva-Shakti, meio homem, meio mulher, símbolo da polaridade básica. Lado direito masculino e lado esquerdo feminino.

3º lingam do corpo Itara. O lado feminino segura um lótus rosa, símbolo da pureza. O lado masculino segura um tridente representando os três aspectos da consciência – cognição, coração e afeição. Shiva não se separa de Shakti.

Shiva Devata é o doador do conhecimento, com respiração (prana) e a mente sob o controle, ajudando a ter clarividência (o terceiro olho revela a visão do futuro).

2ª Divindade: Shakti = Hakini possui quatro braços e seis cabeças. Nos dá conhecimento da verdade incondicional e ética do Universo. Esclarecimento cósmico, não dual, um equilíbrio entre o positivo e o negativo deixando um estado de neutralidade.

Quando uma pessoa entra no chakra Ajñã, haverá luz em torno da sua cabeça e na sua aura. A pessoa compreende que é um espírito imoral num corpo temporal.

Kameshvara (é o próprio Shiva). É o senhor do princípio do desejo.

- Características comportamentais no chakra ajña: O corpo da glândula pineal aparece no terceiro ventrículo envolvido pelo líquido cérebro-espinhal. Este líquido aquoso e claro fluido chakra Soma (o chakra da Lua), que se situa acima do Ajña. Ele se move nos espaços vazios (ventrículos) no cérebro e desce pela coluna vertebral até a base da espinha dorsal. A pineal ajuda a regular este fluxo de modo equilibrado. A própria glândula responde com muita sensibilidade à luz. Quando um indivíduo entra no chakra Ajña, haverá luz em torno da sua cabeça e na sua aura. O yogue mantém a respiração e a mente sob controle neste estado, por isso sustenta um estado contínuo de samadhi (não-dualidade realizada) durante todas as ações. Tudo o que deseja se realiza pela capacidade de induzir as visões do passado, presente e futuro.

Ida (corrente lunar), Píngala (corrente solar) e Sushumna (corrente neutra central) se encontram no Chakra Ajña. Estes três "rios" se reúnem no Triveni, o local principal da consciência.

O sexto chakra engloba o plano da consciência (Viveka), o da neutralidade (Sarasvati), o solar (Yamuna), o lunar (Ganga), o da austeridade (Tapas), o da

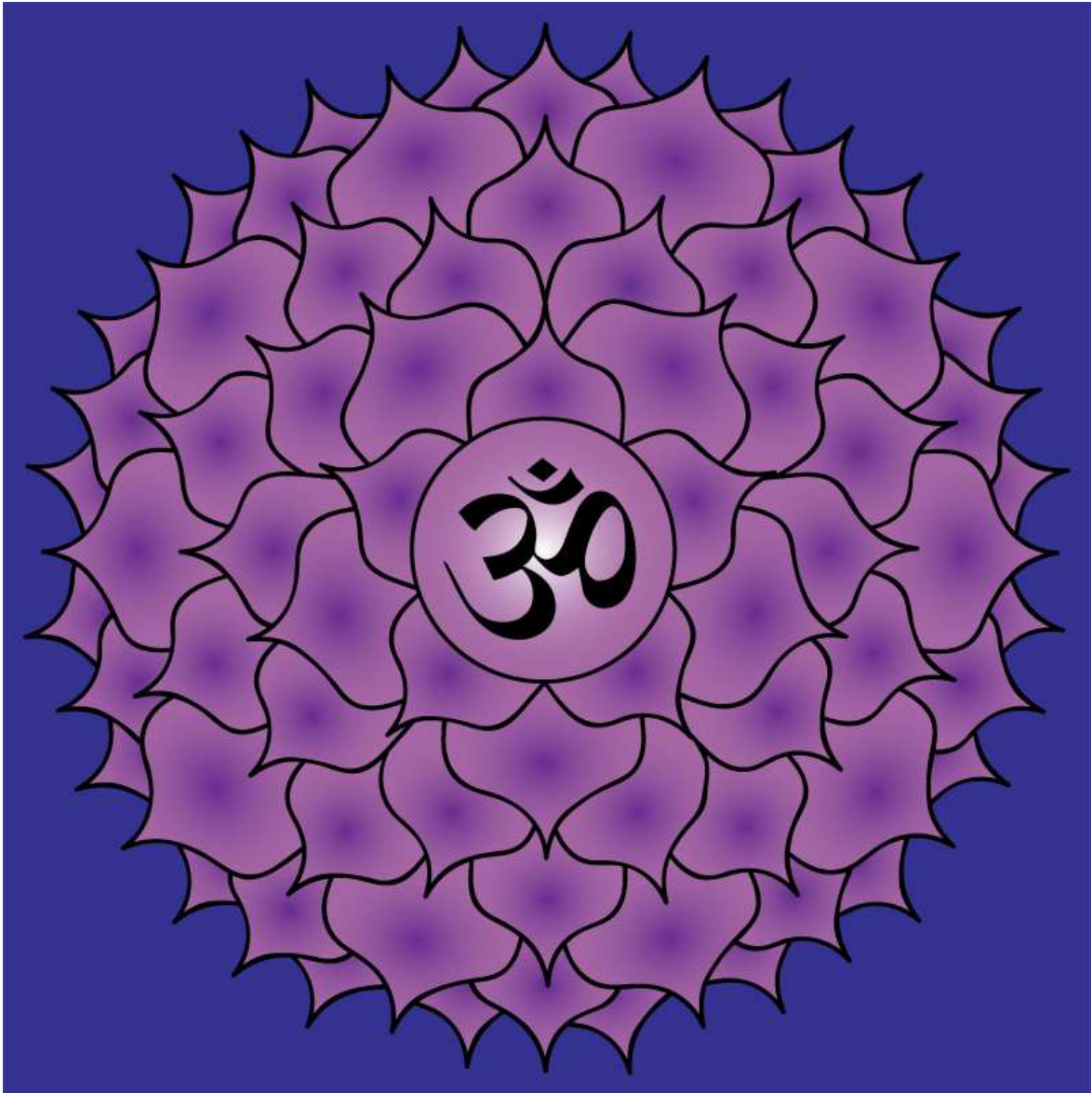
violência (Himsa), o terreno (Prithvi), o líquido (ala) e o dá devoção espiritual (Bhakty).

O terceiro olho é a consciência. Os dois olhos físicos vêem o passado e o presente, enquanto o terceiro revela a visão do futuro. Toda a experiência e as idéias servem somente para esclarecer a percepção no Chakra Ajña. O plano da neutralidade (Sarasvati) aparece como um equilíbrio entre as energias solar e lunar dentro do corpo. Negativo e positivo, os componentes da dualidade ficam equilibrados em Sarasvati, deixando um estado de neutralidade e música pura. As energias nervosas solares (Yamuna) e lunar (Ganga) se entrelaçam em todos os chakras e se encontram em Sarasvati, tornando-se unas no Ajña.

É o sentido da unidade com as leis cósmicas que aparece no plano da austeridade. A pessoa compreende que é um espírito imortal em um corpo temporal. O plano do líquido lunar refrigera qualquer calor excessivo gerado, pelos poderes ampliados e purifica a consciência. Bakti Loka, o plano da devoção espiritual mantém o equilíbrio apropriado no interior do yogue.

No Chakra Ajña o próprio yogue se torna uma manifestação divina. Personifica todos os elementos em suas formas ou essências mais puras. Todas as alterações externas e internas não constituem um problema. A mente atinge um estado de esclarecimento cósmico não diferenciado. Termina a dualidade.

7º. Sahasrara Chakra



- Significado do Nome: Chakra das Mil Pétalas
- Nome em Português: Chakra Coronário
- Localização: Localizado no topo da cabeça. É o portal da espiritualidade, do reconhecimento de Deus em nós e no outro.
- Aspectos a serem Compreendidos: Iluminação e o contato com o divino (outras dimensões).
- Forma Geométrica: Círculo como a lua cheia.
- Mantra: Sham.
- Cor: Magenta e arco-íris.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

- Cristais: Ametista, quartzo branco, pirita.
 - Elemento: Todos os elementos, inclusive o éter, em suas forças mais sutis.
 - Planeta Regente: Ketu (Cauda do Dragão).
 - Funções: Iluminação; espiritualidade plena; transcendência; manifestação do Divino. Segundo o Satchakra Nirupana: “O Lótus das mil pétalas é a maisbrilhante e mais branca que a lua cheia, tem a sua cabeça apontada para baixo. Ele encanta. Seus filamentos estão coloridos pelas nuanças do sol jovem. Seu corpo é luminoso, é aqui o objetivo final de Kundalini após ativar os outros chakras. O indivíduo que atinge a consciência do sétimo chakrealiza os planos da irradiação (torna-se iluminado como o sol), das vibrações primordiais, da supremacia sobre o prana, do intelecto positivo, da felicidade, da indolência”.
 - Efeitos das Meditações já atribuídos a todos os chakras: Obtém-se a imortalidade no chakra, a alma autoluminescente, a essência do ser. Neste ponto todos os sentimentos, emoções e desejos, que são atividades da mente são dissolvidos em sua causa primária, atinge a união, realizando a divindade dentro de si.
 - 1ª Divindade: O Guru interior – a capacidade de reconhecer o seu mestre interno.
 - 2ª Divindade: Shakti Chaitanya / Paramatma Mahashakti
 - Planos que englobam o 7º Chakra quando atingido pelos meditadores:
 - 1º O plano da irradiação luz, fogo ou visão. Nos tornamos iluminados como o sol.
 - 2º O plano de vibração primordial. O primeiro som AUM ou OM infinitamente contínuo.
 - 3º O plano gasoso, nos concede supremacia do prana que se torna sutil.
 - 4º O plano do intelecto, positivo, todo julgamento de valor ou percepções dualistas devem ser equilibradas ou surgirá o pessimismo.
 - 5º O plano da felicidade surge quando estabelece equilíbrio no corpo psique e mente.
 - 6º O plano da indolência, pode ocorrer quando atingimos um estado de felicidade. Somente ao parar toda ação, quando estamos em Samadhi (êxtase puro da inatividade total). O físico fica imóvel totalmente (estado vazio de meditação).
- Até o 6ºchakra podemos chegar ao transe.



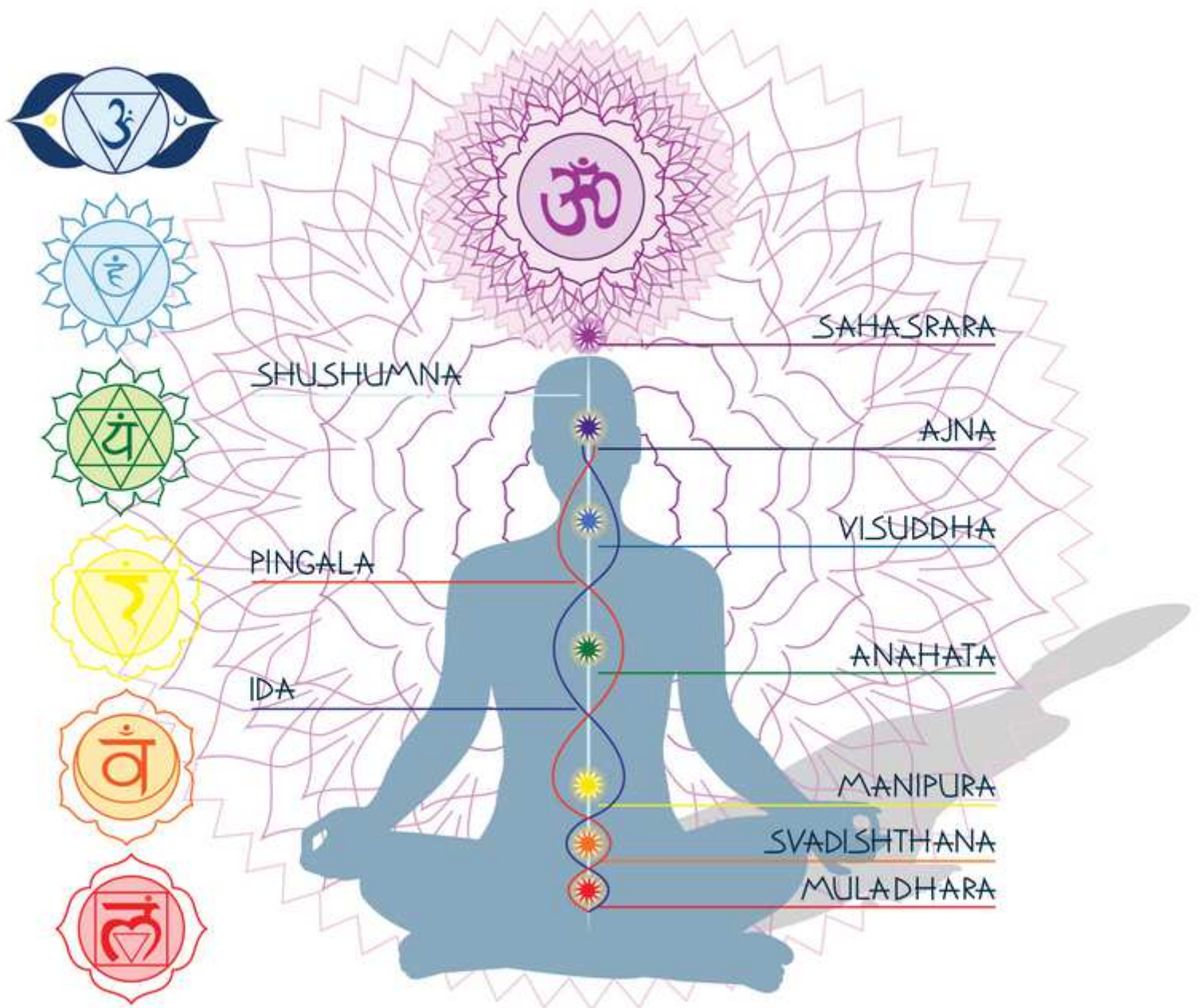
No 7ºchakra entramos no vazio, não há atividade mental, atinge-se o ponto mais elevado, realizando a divindade dentro de si.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

Aula 03 – Símbolos, Mantras e Energias

3.1 – Nádís (Ida, Pingala e Sushumna) e Kundalini



Os textos de Yoga afirmam que existem 72.000 nadis no corpo. Eles constituem uma rede extremamente fina de canais subtis que se espalha por todo o corpo etérico (corpo de prana, invólucro prânico – pranamaya-kosha – ou corpo energético). Todas as doenças decorrem do congestionamento, de bloqueios ou restrições ao funcionamento do sistema de nadis. A maioria das pessoas vê o corpo humano como uma série de camadas progressivamente mais subtis, a seme-lhança de uma cebola; mas a verdade é exatamente o oposto disso. Cada um dos corpos penetra o anterior até o centro do corpo físico, ou seja, todos interpenetram-se. É isso que faz com que o sistema de nadis possa existir nos corpos físico e energético simultaneamente.

Os nádis são uma imensa e complexa rede de energias fluídicas, um sistema interno intangível, paralelamente ao dos nervos do corpo, o qual é a exteriorização de um cânon interno de energias.

Não existe, no entanto, nenhum outro termo, em nenhum idioma para a antiga palavra nádis, porque a existência desse sistema subjetivo ainda não foi reconhecida. A ciência ocidental ainda não reconhece esse conceito.

Quando esta substância sutil composta de fios de energia for reconhecida como uma parte etérica paralela aos nervos tangíveis estaremos dando um grande passo com relação à saúde e à doença. Esta rede de nádis forma uma rede muito bem definida de vida.

Os nádis determinam, portanto a natureza e a qualidade do sistema nervoso com suas extensas redes de nervos e plexos por todo o corpo físico. Os nádis e conseqüentemente as redes de nervos estão principalmente relacionados com dois aspectos do corpo físico, os sete centros maiores do corpo etérico e a coluna vertebral com a cabeça.

Quando se reconhece a relação que existe entre os nádis e os nervos, juntamente com os centros e a coluna vertebral, os métodos médicos e psiquiátricos evoluem muito. A experiência mostra que fazendo uma relação mais estreita entre ambos, os nádis e os nervos, se controla mais rapidamente a doença.

Os nádis do corpo físico têm relação com o espírito, os nervos com a alma. Aquilo que parece em sua exteriorização conjunta é o sistema endócrino que corresponde à forma ou à matéria.

Os três: nádis, sistema nervoso e glândulas pertencem analogamente aos três aspectos divinos. Respondem esotericamente a estes três aspectos e fazem com que o homem, no plano físico, seja o que é. Os três estão também condicionados pelos corpos astral e mental, que fazem um canal direto de comunicação com os sete centros e a partir desses centros, o sistema de nádis, nervos e glândulas.

Os três sistemas maiores dentro do ser humano nervos, nádis, e glândulas, expressam por meio do físico, a condição ou grau de desenvolvimento dos centros ou chacras. A energia que representam é distribuída por todo corpo através da corrente sanguínea.

A ciência moderna já reconhece que a corrente sanguínea distribui certos elementos liberados pelas glândulas. Ainda não reconhece a relação entre as glândulas e os chacras como um sistema intermediário entre nádis e nervos.

O próximo grande passo que dará a medicina será o reconhecimento da realidade do corpo etérico, substância física que está além da matéria densa.

Quando os chacras são despertados, o sistema nervoso fica eletrizado e responde imediatamente à energia conduzida pelos nádis, cujo resultado será um sistema endócrino bem equilibrado.

A vitalidade que fluirá através do corpo será então tão poderosa que o corpo físico estará imune às enfermidades, sejam elas inatas ou hereditárias. Na atualidade, com o desenvolvimento desequilibrado, alguns centros não estão despertados, e os abaixo do diafragma superativados.

Em consequência temos zonas internas do corpo em que os nádis estão em estado embrionário, outras em que estão altamente energizados. Estas condições desequilibradas produzem poderosos efeitos sobre o sistema nervoso e sobre as glândulas, conduzindo em alguns casos superestímulos e em outros (a condições anormais) falta de vitalidade, hiperatividade e outras reações indesejáveis que produzem inevitavelmente a doença.

Essas doenças se dão como resultado de tendências hereditárias, ou predisposições inerentes ou aparecem como resultado do mau funcionamento dos centros que atuam através dos nádis.

Em suma, doença, incapacidade física de todo tipo e os numerosos e diversos aspectos da má saúde podem atribuir-se diretamente à condição dos chacras, pois estes determinam a atividade ou a passividade dos nádis, que por sua vez afetam o sistema nervoso, o sistema endócrino e a corrente sanguínea, responsável por distribuir essas condições a todas as partes do corpo.

A função mais importante do corpo é a respiração, pois ela é responsável pela transferência de energia vital para o campo de energia individual e daí para o físico.

É também um elo de ligação entre o físico e os veículos emocional e mental, embora todos se interpenetrem. O físico, o etérico, o mental e o emocional são instrumentos do eu consciente durante toda a vida.

Existe uma indefinição nos tratados quando ao número de nadis. No Shiva Samhita é de 350.000 nadis. Já o Hatha yoga Pradipika mencionava, há 3500 anos, 72.000 nadis.³ Na prática do Yoga são mencionados, entretanto, somente as três principais: Sushumna, Ida e Pingala,

A Sushumna, é talvez o mais importante dos canais de energia. Ela segue o alinhamento do Merudanda (Meru: a montanha que é o eixo do mundo pela mitologia Hindu), o eixo da coluna vertebral (cerebro-espinhal) e flui da extremidade inferior da mesma até chegar a extremidade da cabeça, na assim-chamada coroa-craniana. Sushumna é descrito como de cor vermelha (a cor do fogo (Agni)).

As nadis da Ida e da Pingala são frequentemente relacionados aos dois hemisférios do cérebro.

Pingala é o princípio masculino (aquecendo-se para acima, tem como qualidades a extroversão e a energização). É a nadi solar, e corresponde ao lado direito do cérebro.

Ida é o princípio feminino (tranquilizando para baixo, tendo como qualidades a introversão e a serenidade). É a nadi lunar, correspondendo ao lado do esquerdo do cérebro.

As duas nadis são estimuladas e limpas com a prática do Nadi Shodhana Pranayama, que envolve respirar alternadamente através das narinas esquerdas e direitas, que estimulariam alternadamente os lados respectivamente direito e esquerdo do cérebro.

KUNDALINI

A energia vital básica reside no centro fundamental (muladhara). Os hindus a chamam de Kundalini - o fogo serpentino. Lá está a concentração energética que supre o corpo humano através dos nadis - Ida e Pingala. Esta energia não é mais que a transformação do que Kardec denominou de fluido universal; é o princípio vital. Confere plenamente com isto a observação de Coquet - "É unicamente graças a esta energia que o mundo pode existir, e, em último lugar, é ela a força primitiva que está subjacente a toda a matéria orgânica e inorgânica." Isto concorda plenamente com o que ensina o Espírito Galileu a respeito do fluido Cósmico:

"Esse fluido penetra os corpos, como um oceano imenso. É nele que resido o princípio vital que dá origem à vida dos seres e a perpetua em cada globo, conforme à condição deste, princípio que, em estado latente, se encontra adormecido onde a voz de um ser não o chama. Toda criatura, mineral, vegetal, animal ou qualquer outra - porquanto há muitos outros reinos naturais, de cuja existência nem sequer suspeitais - sabe, em virtude desse princípio vital o universal, apropriar as condições de sua existência e de sua duração".

Copyright © EADeptus 2014.

"As moléculas do mineral têm uma certa soma dessa vida, do mesmo modo que a semente do embrião, a se agruparem, como no organismo, em figuras simétricas que constituem os indivíduos" (Allan Kardec "A Gênese", FEB, cap. VI, nº 18).

Na ciência ocidental, geralmente a Kundalini é desconhecida como tal, pois ela reside no corpo invisível. Entretanto seus reflexos são identificados na psicologia. Freud estudou-a como uma energia sexual- a libido – que diminuiria a própria vida. Com mais correção, Jung chamou a atenção de que a energia psíquica não é originariamente sexual - a libido para ele é neutra, sujeita

a transformações de acordo com a orientação que lhe é dada. O próprio Freud, ainda que preso à energia sexual - admitiu estas transformações a que chamou de sublimação do instinto sexual. Em realidade, a energia psíquica em seu desdobrar-se vai sendo dirigida para cada um dos vários centros de força podendo cristalizar-se em um deles. A exaltação da libido sexual teria como fator a concentração da energia psíquica no centro genésico, dando àquele que estuda paralelamente o fenômeno a idéia de que toda energia é de origem sexual. Por outro lado, é de observar-se que o despertar de Kundalini provocou uma geração anômala de sêmen, que vão sendo consumidos na medida em que a energia sobe em busca dos centros superiores.

Uma visão parcial da questão pode dar a idéia de que a energia em si é de ordem sexual. Obstruída que se encontra sua passagem no Sushumna pelo nó (granhi) de Brahma, a Kundalini não tem acesso aos demais centros em linha reta. A ruptura deste nó e dos subsequentes à altura do centro cardíaco (nó de Vishnu) e do frontal (nó de Rudra), com a subida da Kundalini também pelo canal central unindo assim os três nadis, torna-se extremamente perigosa, podendo resultar na loucura e na morte, quando mãos inexperientes tentam realizá-lo. A projeção de Kundalini através dos centros inverte o processo natural - é que a ascensão natural se realiza depois que os centros estão desabrochados e os canais ao longo da coluna vertebral se encontram livres. A triangulação das energias resulta numa queima extravagante, se o indivíduo não se encontra devidamente preparado física, mental e moralmente, determinando sua destruição. Daí a necessidade de um gula para a realização de tal ascensão. O próprio circuito de ascensão de Kundalini é distinto de indivíduo para indivíduo e vai depender do despertar de seus centros.

A medida também é distinta. As experiências são mais ou menos profundas. As descrições propiciadas por Ramakrishna, Gopi Krishna, Motoyama e Pierre Weil conduzem a esta assertiva.

Essas gradações são próprias da experiência espiritual, e por isto Juan de La Cruz dividiu os espirituais em três classes: principiantes, aproveitados e perfeitos. Existem, segundo ele, muitos graus de união. Além disso, pode dar-se o despertar da Kundalini de modo gradual ou repentinamente, causando

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

efeitos diversos de acordo com o desenvolvimento, constituição e temperamento dos indivíduos (conf. Gopi Krishna, op. cit., p. 58).

Eis aqui trechos do encontro de Gopi Krishna com a Kundalini, enquanto meditava:

"De repente, como o bramir de uma cachoeira, senti um fluxo de luz líquida penetrar no cérebro, através da modula espinhal. A iluminação íntima se intensificou, ficando mais forte e brilhante, o bramir aumentou, e experimentei uma sensação de abalo que me fazia sentir como se estivesse saindo de meu corpo, inteiramente envolto um halo de luz. É impossível descrever a experiência com precisão. Senti o ponto da consciência, que era eu mesmo, crescer de tamanho, circundado por ondas de luz. Fui

ficando cada vez maior, expandido-me para fora, enquanto o corpo, que normalmente é o objeto da percepção imediata dessa consciência, parecia estar sumindo na distância, até que perdi totalmente a consciência dele. Agora eu era Consciência Pura, livre das limitações, sem qualquer impressão ou sensação que pudesse vir dos sentidos, imerso num oceano de luz, simultaneamente sensível e consciente de cada ponto, expandindo-me, como se abarcasse todas as direções, sem qualquer barreira ou impedimento material" (op. cit., P.P. 10/19).

Relata Gopi Krishna que, no seu caso, houve uma subida de Kundalini através de Pingala, o que resultou numa alteração da temperatura do corpo, tendo ele começado a queimar-se interiormente; foi necessário um esforço mental para trazer a corrente de energia para o lado esquerdo, onde se encontra o nadi Ida e em seguida fazê-la penetrar pelo Sushumna:

"Deu-se um som que lembrava um fio de nervo estalando; instantaneamente um filão prateado começou a deslocar-se em ziguezague ao longo da espinha dorsal, exatamente igual aos movimentos sinuosos de uma branca serpente em fuga rápida, vertendo um, fulgente aguaceiro de brilhante energia vital, a qual em forma de cascata cala dentro do cérebro, preenchendo minha cabeça com um abençoado esplendor, substituindo o fogo que tinha estado atormentando-me durante as últimas três horas" (op. cit., p. 78).

É interessante destacar o fato de que uma luminosidade permanente passou a envolver Gopi Krishna e que este passou a perceber a produção anormal de sêmen vital que era absorvido pelo trabalho reticular dos nervos, na base da espinha, onde ora transformando, no muladhara, na energia nervosa transferida para o cérebro (p.p. 103 e 104). Esclarece Gopi Krishna que nos momentos mais dramáticos, uma pequena recomendação salvou-lhe a vida – fazer leve refeição de 3 em 3 horas, não deixando o estômago completamente vazio (p. 73).



Ao contrário do que pensam certas pessoas, somente alguns sistemas tratam do trabalho direto para ocasionar o despertar de Kundalini - a Laya-Yoga, a Hatha-Yoga e Kundalini-Yoga. Existem portanto diversos métodos de iluminação espiritual que não tratam diretamente com o despertar de Kundalini.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

3.2 – Yantras



Yantra literalmente significa assomar, instrumento ou maquina. Na atualidade, um yantra é uma representação simbólica do aspecto de uma divindade, normalmente a Deusa Mãe ou Durga. Ele é uma matriz interconectada de figuras geométricas, círculos, triângulos e padrões florais que formam um padrão fractal de elegância e beleza. Embora desenhado em duas dimensões, um yantra deve representar um objeto sagrado tridimensional. Os yantras Tridimensionais estão se tornando incrivelmente comuns. Embora o yantra seja uma ferramenta usada na meditação por ambos sérios pesquisadores espirituais e escultores da tradição clássica, sua shakti é também disponível para pesquisadores iniciantes com sincera devoção e boas intenções.

Acredita-se que yantras místicos revelam a base interna das formas do universo. A função dos Yantras é ser símbolo de revelação das verdades cósmicas.

O que é um YANTRA?

YANTRA literalmente significa "apoio" e "instrumento". Um Yantra é um desenho geométrico atuando como uma ferramenta altamente eficiente para a contemplação, concentração e meditação. Yantras realizar significado espiritual: não existe um significado específico que pertence a níveis mais elevados de consciência.

O Yantra fornece um ponto focal que é uma janela para o absoluto. Quando a mente está concentrada em um único, simples objeto (neste caso um Yantra), a vibração mental cessa. Eventualmente, o objeto é descartado quando a mente pode permanecer vazio e silencioso sem ajuda. Nas fases mais avançadas, é possível alcançar a união com Deus através da visualização geométrica de um Yantra.

O Yantra é como um retrato microcósmico do macrocosmo. É um ponto de focagem e uma porta exterior e interior. Os Yantras são freqüentemente focadas em uma divindade específica e assim, sintonizando a Yantras diferentes você pode tocar em certas divindades ou centros de força criativa do universo.

Yantras geralmente são projetados de modo que o olho é levado para o centro, e muitas vezes eles são simétricos. Eles podem ser desenhado em papel, madeira, metal, ou terra, ou eles podem ser tridimensional.

O Yantra mais famoso na Índia é o Sri Yantra, o Yantra de Tripura Sundari. É um símbolo de todo o cosmos, que serve para lembrar o praticante da não-diferença entre o sujeito e o objeto.

Como Yantras funcionam?

Na base da operação Yantra é uma coisa chamada "energia forma" ou "forma de energia". A idéia é que cada forma emite um padrão de frequência e energia muito específico. Exemplos de idade acredita em forma de energia são os Yantras e mandalas de filosofias orientais, a estrela de David, a estrela de cinco pontas (Pentágono), a cruz cristã, as pirâmides e assim por diante. Certos "poderes" são atribuídas às várias formas. Alguns têm energias "mal" ou negativos e alguns 'bons' ou energias positivas, mas em Yantra Yoga só o benéfico e energias harmoniosas são usados.

Quando se concentra em um Yantra, sua mente está automaticamente "sintonizado" por ressonância na energia forma específica de que Yantra. O processo de ressonância é então mantida e ampliada. O Yantra atua apenas

como um "sintonizar" mecanismo ou uma porta. A energia sutil não vem do próprio YANTRA, mas do macrocosmo.

Basicamente Yantras são chaves secretas para o estabelecimento de ressonância com as energias benéficas do macrocosmo. Muitas vezes, os Yantras podem nos colocar em contato com as energias e entidades extremamente elevados, sendo de inestimável ajuda no caminho espiritual.

Yantras são pouco conhecidos no Ocidente

Neste momento, há pouco sabe sobre Yantras no mundo ocidental. Muitas pessoas consideram-nos apenas imagens bonitas e alguns artistas pretendem chamar "Yantras" de sua imaginação. Eles são muito longe do verdadeiro significado e uso de Yantras. Primeiro de tudo, Yantras não pode simplesmente ser inventado a partir da imaginação. Cada estado de espírito específico e emoção tem uma energia associada forma e forma. Isto determina a forma inequivocamente da YANTRA associado a esse modo. Os Yantras tradicionais foram descobertos através da revelação, pela clarividência, não foi inventado. É preciso ser um verdadeiro mestre espiritual, um guru tântrico, para ser capaz de revelar uma nova YANTRA para o mundo.

Pesquisar na Internet e as bibliotecas e você vai encontrar muito pouco conhecimento consistente sobre Yantras. Algumas pessoas Yantras colocado de cabeça para baixo, um monumento de sua ignorância. Você não pode colocar um YANTRA apenas qualquer maneira que você quiser. Qualquer um sabe que quando a cruz é realizada de cabeça para baixo, ele não é mais um símbolo benéfico. Um Yantra colocar de cabeça para baixo não é mais o mesmo YANTRA.

"Devendando" um YANTRA

O poder de Yantras para induzir a ressonância é baseado na forma específica de sua aparência. Tal esquema pode ser composta de uma ou mais formas geométricas que se combinam em um modelo preciso e representando Transfigurando em essência, ao nível do universo físico, a esfera sutil da força correspondente à deidade invocada. A partir deste ponto de vista, pode-se argumentar que as funções YANTRA semelhante a um mantra (palavra sagrada). Por ressonância, uma certa energia de Microcosmo do praticante vibra na mesma sintonia com a correspondente energia presente infinito no macrocosmo, a energia que é representado no plano físico pela YANTRA. O princípio da ressonância com qualquer divindade, poder cósmico, aspecto, fenômeno ou energia deve a sua aplicabilidade universal para a perfeita correspondência existente entre o ser humano (visto como um verdadeiro microcosmo) e da criação como um todo (Macrocosmo).

A forma do Yantra

Cada YANTRA é delimitado a partir do exterior por uma linha ou um grupo de linhas que formam o seu perímetro. Estas linhas marginais têm a função de manter, conter e evitar a perda das forças mágicas representados pela estrutura do núcleo do YANTRA, geralmente o ponto central. Eles também têm a função de aumentar a sua força mágica e sutil.

O núcleo do Yantra é composto de uma ou várias formas geométricas simples: pontos, linhas, triângulos, quadrados, círculos e lótus representam de maneiras diferentes as energias sutis.

O ponto (bindu)

Por exemplo, o ponto (bindu) significa a energia focalizada e sua concentração intensa. Ele pode ser evnisaged como uma espécie de depósito de energia, que por sua vez pode irradiar energia sob outras formas. O ponto é geralmente rodeado por superfícies diferentes, ou um triângulo, de um hexágono, um círculo, etc Estas formas de depender da característica da deidade ou aspecto representado pela YANTRA. Na iconografia tântrica, o ponto é chamado bindu; no tantra bindu é simbolicamente considerado próprio SHIVA, a fonte de toda a criação.

O Triângulo (Trikona)

O triângulo (Trikona) é o símbolo da Shakti, a energia feminina ou aspecto da Criação. O triângulo apontando para baixo representa o Yoni, o órgão sexual feminino eo símbolo da fonte suprema do Universo, e quando o triângulo está apontando para cima, significa intensa aspiração espiritual, a sublimação da própria natureza para os planos mais sutis e do elemento de incêndio (AGNI TATTVA). O fogo está sempre orientada para cima, assim, a correlação com o triângulo para cima - SHIVA Kona. Por outro lado, o triângulo a apontar para baixo significa o elemento da água, que tende sempre a voar e ocupar a posição mais baixa possível. Este triângulo é conhecido como Shakti Kona.

A interseção de duas formas geométricas (linhas, triângulos, círculos, etc) representa as forças que são ainda mais intensos do que os gerados pelas formas simples. Tal interpenetração indica um alto nível na interação dinâmica das energias correspondentes. Os espaços vazios gerados por tais combinações são descritas como campos de funcionamento muito eficiente das forças que emanam do ponto central do YANTRA. É por isso que muitas vezes pode encontrar representações de mantras em tais espaços. YANTRA e MANTRA são aspectos complementares de Shiva e seu uso em conjunto é muito mais eficiente do que o uso de um só.

Estrela de 6 pontas (SHATKONA)

A combinação típica freqüentemente encontrados na estrutura gráfica de um Yantra é a superposição de dois triângulos, um apontando para cima e os outros para baixo, formando uma estrela com seis pontos (SHATKONA), também conhecido como Estrela de Davi. Esta forma representa simbolicamente a união de Purusha e Prakriti ou Shiva-Shakti, sem a qual não poderia haver Criação.

O Círculo (CHAKRA)

Outra forma geométrica simples, muitas vezes utilizados em iantras é o círculo, que representa a rotação, um movimento intimamente ligada à forma de espiral, que é fundamental para a evolução Macrocósmico. Ao mesmo tempo, o círculo representa a perfeição eo vazio criativo feliz. Na série dos cinco elementos fundamentais que representa o ar (VAYU TATTVA).

O Quadrado (BHUPURA)

Entre os elemets geométricas simples que compõem Yantras há também o quadrado (BHUPURA). A praça é geralmente o limite exterior do YANTRA e simbolicamente, representa o elemento terra (Prithivi TATTVA).

Cada YANTRA começa a partir do centro, muitas vezes marcada por um ponto central (bindu) e termina com o quadrado exterior. Isto representa o sentido de evolução universal, a partir da subtil e terminando com o grosseiro, a partir de "éter" e terminando com "terra".

Mesmo resistente a maior parte das vezes Yantras são compostos por estas formas geométricas simples, às vezes nos deparamos com outros elementos, como pontas de flecha, tridentes, espadas, pontas incluídas no projeto de um YANTRA com a finalidade de representar vetores e direções de ação para o yantric energias.

A Lotus (PADMA)

O símbolo de lótus (ou suas pétalas) é um símbolo da pureza e da variedade, cada pétala de lótus representando um aspecto distinto. A inclusão de uma flor de lótus em um Yantra representa a liberdade de interferências múltiplas com o exterior (pureza) e exprime a força absoluta do Ser Supremo.

Em conclusão, um Yantra é um instrumento espiritual muito complexo na prática tântrica (SADHANA). Ele pode acalmar e concentrar as atividades da mente, e pela sua auto-sugestão positiva tem um impacto benéfico sobre a saúde eo bem estar psíquico de uma pessoa.

Um Yantra sozinho não representa nada. Só quando é despertado pela concentração mental e meditação o processo de ressonância aparecer e as

energias macrocósmicas benéficos se manifestam em Microcosmo do praticante.

Como usar Yantras?

Como mostramos acima, a chave secreta para uso Yantras na meditação é ressonância. O processo de ressonância é estabelecida pela concentração mental sobre a imagem do YANTRA. Enquanto a mente está em sintonia com o clima específico associado a esse YANTRA, os fluxos de energia, mas quando a ressonância é interrompido, a energia desaparece.

Instruções para a meditação YANTRA:

Pendure o Yantra na parede frente para o Norte ou Leste, colocando no centro da YANTRA ao nível dos seus olhos adotar sua postura favorita ou, se quiser, sentar em uma cadeira mantendo sua coluna reta respiração pelo nariz e expirar pela boca, mas não force nada, apenas deixar o fluxo de respirar normalmente olhar para o centro do Yantra, tentando piscar como raramente possível; você não quer olhar para os detalhes particulares do Yantra, basta manter a sua visão no centro e observar toda a YANTRA de uma só vez este exercício deve durar pelo menos 15-30 minutos todos os dias; a experiência será indescritível com o tempo, depois de pelo menos sete dias de meditação YANTRA você será capaz de tocar em a mesma energia yantric mesmo sem um YANTRA (no início você pode fixar sua visão em um ponto exterior ou imaginário ou evocar a YANTRA com os olhos fechados) não se esqueça de consagrar os frutos desta prática para com Deus (karma yoga); você não deve perseguir qualquer objetivo ao fazer YANTRA meditação, apenas deixá-lo gradualmente orientá-lo para as energias sublimes do macrocosmo ao executar esta técnica, recomenda-se que manter um estado de aspiração e intenso desejo de experimentar as energias beatífica da consciência em fases superiores a YANTRA absorve a atenção completa do praticante, e ele já não pode dizer se o Yantra é dentro de si mesmo ou se ele está dentro do YANTRA; este é o estado de não-dualidade.

3.3 – Mudras

MUDRAS E CHAKRAS				
CHAKRAS	MUDRAS	PROCEDIMENTO	MANTRA E COR	SIMBOLO
Muladhara - Chakra Base		Coloque o dedo indicador junto ao polegar, relaxe e mantre: LAAAMMM	 LAM	
Swadishtana - Chakra Sexual		Coloque os polegares unidos sobre os demais dedos, relaxe e mantre: VAAAMMM	 VAM	
Manipura - Chakra Umbilical		Coloque as palmas unidas e o polegar direito sobre o esquerdo, relaxe e mantre: RAAMMM	 RAM	
Anahata - Chakra Cárdiaco		Coloque a mão esquerda sobre o coração e os dedos indicador e polegar unidos e mantre: YAAAMMM	 YAM	
Vishudah - Chakra Laríngeo		Coloque os polegares unidos e os demais dedos entrelaçados e mantre: HAAAMMM	 HAM	
Ajna - Chakra Frontal		Coloque os dedos indicadores unidos e mantre: AUUUMMM	 AUM	
Sahashara - Chakra Coronário		Coloque os dedos uns sobre os outros e uma os dedos mindinhos e mantre: OOOMMM	 OM	

O homem difere dos animais não só por sua inteligência e capacidade de criação, mas também por ter suas mãos e a capacidade de fabricar coisas, demonstrar intenções, comunicar pensamentos e sentimentos. As palavras de Jesus que afirmam que os céus estão “à mão” ou “próximo”, pode significar que os céus estão em “nossas próprias mãos” A mente tem mais fechos de nervos ligados às mãos, do que a qualquer outra parte do corpo. As mãos podem ser usadas para abençoar ou para amaldiçoar, construir ou destruir, ferir ou curar.

Depende da evolução do homem, depende da evolução de sua consciência com relação ao cosmo e a inteligência universal. Quando unimos nossas mãos entrelaçando nossos dedos, se o polegar que ficar por cima for o direito ou o esquerdo, indica qual é o hemisfério do nosso cérebro que predomina. A psicologia nos conta que se o polegar direito for o superior, significa que a lógica e a razão predominam em nossa vida. Se o polegar esquerdo for o superior, então somos a intuição e a emoção. Nenhuma das duas é necessariamente ruim. O excesso é que prejudica. Quando unimos os dedos de ambas as mãos, estamos fechando um circuito com nossa mente que acredita-se ajudar-nos a pensar com maior clareza. As pessoas em profundo pensamento, muitas vezes, instintivamente, unem as gemas de seus dedos.

Se esquecemos algo e precisamos lembrar, instintivamente tocamos nossa testa com a ponta dos dedos. Uma vez que sabemos isto, deixamos de fazer este mudra algumas vezes instintivamente, para a utilização sempre que necessária, conscientemente. A palavra sagrada "MUDRA" significa "SELO" em sânscrito. A energia divina que desce para sustentar a vida, é qualificada pelos nossos chakras. O poder do coração, da cabeça e da mão.

O coração traz a energia, a cabeça decide o que fazer e como fazer com ela e as mãos moldam e direcionam esta energia para o local de ação.

O microcosmo humano é um reflexo ou espelho da criação final de Deus, universo. Assim sendo, o ser humano é projetado como o universo, com cinco elementos básicos: O Espaço ou Éter, o Fogo, o Ar, a Água e a Terra. A ciência dos mudras é baseada nestes 5 elementos. Um desequilíbrio ou coordenação errada entre estes elementos, causam desordens mentais, emocionais e físicas. Assim sendo, o equilíbrio e sincronização entre estes cinco elementos, são os segredos para a boa saúde e evolução do ser.

Deus nos deu a força e habilidade para solucionar os problemas. Tudo o que precisamos para sermos saudáveis e felizes está em nosso ser. A maioria destas soluções são encontradas em nossas próprias mãos (literalmente falando).

Os Mudras, são o segredo da saúde em nossas mãos e dedos (Mudras, são executados com a ajuda dos dedos).

Os cinco elementos são representados em cada um de nossos dedos. O polegar representa o fogo ou o sol, o dedo do indicador representa o ar ou o vento, o dedo médio representa o céu ou o espaço, o éter ou plano etéreo, o dedo anular representa a terra ou físico - matéria e o dedo mínimo representa a água ou emocional, o corpo dos desejos.

Nossas mãos são o departamento de controle de saúde de nosso corpo. Elas emitem a energia de nossos chakras, energias divinas e purificadoras. Com o correto uso deste poder, podemos curar mesmo as doenças mais misteriosas. Com as mãos, podemos também transferir energia para qualquer lugar, mesmo que distantes fisicamente de nós, energias que poderão nos ajudar a buscar o que queremos, a proteger-nos do mal, a curarmos quem esta distante, e muito mais.

A ciência moderna concorda que tipos diferentes de ondas eletromagnéticas são transmitidos de nossos dedos. Estas energias tem função definida e precisamos aprender a utilizá-las, como fizeram muitos grandes Mestres antes de nós.

Já na antiguidade, a milhares de anos, os mudras eram utilizados com os mantras e selavam os padrões de energia. A energia invocada é manifestada através dos chakras, centros de energia do corpo.

Utilizamos não só as mãos e os dedos para executarmos os mudras, como também o fazemos voluntariamente através de nosso corpo e através de processos fisiológicas involuntários. A manifestação da energia ocorre com a correta utilização de nossas mãos, corpo, boca, língua e olhos, que direcionam, moldam e selam a energia invocada.

As mãos são poderosas ferramentas de defesa, de cura, de comunicação física e espiritual e acima de tudo para manifestar a criação. Utilizamos os mudras para proteger-nos de forças espirituais hostis, para equilibrar a energia entre nossos chakras e órgãos curando-os de possíveis males, para trocar energia entre seres encarnados ou não, para contato espiritual elevado com os Mestres Ascensos e seus anjos, para exprimir a vontade e como forma de comunicação.

Os mudras são gestos que estimulam determinados campos do nosso cérebro e que nos conectam com nosso interior, podendo utilizar desta forma, nossa energia e a energia universal em beneficio próprio.

Existe uma grande variedade e diversidade de mudras e posições dos braços e do corpo. Os mudras mais conhecidos são os dos deuses mais representativos como: Brahma (o criador), Vishnu (o sustentador) e Shiva (o destruidor). Com o tempo também foram introduzidos ao yoga.

O maior objetivo dos mudras é a união das energias: a cósmica, a espiritual e a atômica. Estas técnicas expressadas mediante gestos, (a posição das mãos, dos olhos, do corpo e técnicas de respiração), ajudam a conectarmo-nos com o interior de nosso corpo e com a energia universal. Por intermédio dos nervos, os dedos estão conectados ao cérebro, e este aos órgãos. As puras energias dos chakras sanam as moléstias do corpo e do espírito.

Os mudras ajudam a equilibrar desânimos, fadiga cerebral, resolver problemas físicos e espirituais.

Ao fazermos um gesto estamos selando algo. Estabelecemos um pacto com nós mesmos e com o divino. Concluindo, cada mudra estabelece para nós uma conexão especial com a consciência cósmica (o divino). Este simbolismo esta melhor representado no mudra das mãos.

COMO PRATICAR:

A técnica dos Mudras é baseada na terapia do toque e sua prática regular ajuda a equilibrar os cinco elementos em nossos corpos inferiores. Tocar pontos específicos em nossas mãos faz com que a energia possa circular corretamente sendo direcionada para um bem específico fundamentado nos cinco elementos. Nossos corpos são como máquinas que podem ser programadas e concertadas apertando pontos de luz em nossas mãos.

Os mudras podem ser feitos em qualquer lugar. Pode em muitos casos ser feitos com apenas uma das mãos. Nos mudras, devemos tocar certos dedos, sendo que os que sobram, não tem necessariamente que ficar esticados, eles podem ficar em uma posição confortável.

Se você esta doente, pode e deve praticar os mudras. Mesmo um minuto pode e faz a diferença.

Fazer um bom alongamento com as mãos ajuda bastante a performance e a capacidade de tempo.

Os mudras podem ser feitos em conjunto com qualquer tratamento sem prejuízo algum, com a vantagem de conseguir resultado positivo mesmo sem a fé no tratamento.

Sempre respire profundamente por alguns instantes antes de fazer sua seção de mudras e busque o sentimento de calma e tranquilidade que vem da respiração. Fique assim até sentir-se em paz e harmonizado.

Faça seus mudras concentrado e atento em todos os movimentos, pressionando apenas o suficiente para sentir o fluxo da energia, mas não tanto que as pontas dos dedos fiquem brancas.

O toque não precisa ser rijo, você poderá ficar esfregando levemente mantendo um movimento.

A utilização dos mudras tem como finalidade desenvolver as correntes de energia internas do corpo, e com a pratica, o poder de controlar estas energias. Desta forma podemos canalizar à outras partes do corpo, inundando-as de energia e restaurando-as.

Em determinados níveis, também podemos ajudar outras pessoas a reativarem suas energias, mesmo que distantes fisicamente de nós.

Qualquer momento e lugar são adequados para praticarmos os mudras, porém, dependendo do tipo de mudra, é preferível fazê-lo em um lugar tranquilo e sem ruídos, onde podemos manter nossa concentração mental, emocional e física.

Os mudras podem ser feitos de pé, deitado, sentado ou caminhando. Sentado, a melhor posição é com a coluna ereta e os pés no chão. Deitado, a melhor posição é de barriga para cima (com a coluna no chão). De pé aconselhamos a separar ligeiramente as pernas, flexionando levemente os joelhos, aumentando o fluxo de energia, criando uma polaridade Alfa-Omega. Caminhando devemos fazê-lo a um passo ritmado e normal.

Qualquer momento é adequado para desenvolver sua energia. No entanto, os melhores momentos são antes de levantarmos ou deitarmos, antes ou depois de comer (evite fazer com o estomago cheio, espere pelo menos uma hora antes de fazer o mudra), caminhando, em publico ou nos intervalos no trabalho. Não se deve praticar muitos mudras de uma só vez.

Eleja dois ou três no máximo, praticando-os sempre que possível nas mesmas horas e durante uns dias. Quanto mais tempo praticá-los, mais rapidamente sentirá seus efeitos. (a constância é a chave do sucesso).

Devemos praticar cada mudra pelo menos por três minutos. Ao melhorarmos nossa habilidade para mantermos o mudra e invocar sua energia, devemos prolongar o tempo paulatinamente.

Grandes mestres mantêm o mínimo de doze minutos e no máximo 45 minutos para cada mudra. Fazem entre três a quatro vezes o mesmo mudra diariamente, e principalmente, se desejarem eliminar um problema crônico. Os efeitos variam de pessoa para pessoa e o tempo é somente a nível de orientação. Os efeitos podem ser percebidos rapidamente ou algum tempo depois. Os sintomas de efeito são quase sempre o calor, a eliminação do mal estar, um melhor estado emocional e aumento de clareza e potencial mental.

CONHECENDO OS SEUS DEDOS:

- **1: O POLEGAR - O DEDÃO** - O polegar é o único que pode ficar de frente para os seus irmãos da mesma mão. O elemento fogo e o meridiano dos pulmões são associados com o dedo polegar. O fogo do dedo polegar nutre a energia dos outros dedos e absorve o excesso de energia. Ele assim, restaura e equilibra. Ele faz o trabalho de incinerador do lixo, com o poder do fogo para criar a ordem. O fogo depende do ar pois morre sem o oxigênio. O mesmo acontece com a respiração de nossas células. Nosso metabolismo em nossas células individuais só podem funcionar propriamente com uma quantidade adequada de oxigênio. Com o fogo e o ar podemos curar quase todos os males de nosso corpo.
- **2: O DEDO INDICADOR - O DEDO ANULAR** - O elemento do ar representa a mente e o poder do pensamento. O pensamento é o iniciador do desejo e da ação. É o molde de nossos projetos com a terceira visão. Este dedo está associado ao intestino e ao profundo meridiano do estômago. Também nos dá um instinto fiel, aumenta a capacidade de reflexão e traz muita inspiração. Esta é uma energia que vai ao nosso mais profundo íntimo e de volta para o cosmo.
- **3: O DEDO DO MEIO - O MÉDIO** - Associado ao elemento do éter, este é o dedo do céu, o dedo mais longo de nossa mão. Quando erguemos nossas mãos aos céus, ele é o pico da montanha do nosso ser. Estude a sua mão, olhe-a com calma. As energias deste longo dedo irradiam ao mais longe infinito. Este dedo está relacionado aos nossos riscos. Sua qualidade está na alegria em tomarmos ações. Seu raio de ação vai desde os nossos atos terrenos, até ao mais longínquo cosmo e além. Aqui é a hora da entrega de nosso ego e preocupação com o eu, ao nosso EU Superior no Chakra do Coração.
- **4: O DEDO DO ANEL - O DEDO ANULAR** - Este dedo está associado ao elemento terra e ao nosso poder material. Ele nos dá o poder de afirmação e posicionamento na vida. Paciência e harmonia, serenidade, pureza e esperança. O Chakra do Plexo Solar mostra que este é o dedo da busca da vontade divina para a manifestação física.
- **5: O DEDO MÍNIMO - O DEDO PEQUENO** - Associado ao elemento água. É o dedo da comunicação e do emocional. Ligado ao meridiano do coração, não só o nutre e fortifica como preenche alegremente os relacionamentos. Este dedo está relacionado ao Chakra da Alma, mostrando a necessidade da alma em servir e cuidar do próximo. Quando um dedo representando um dos elementos de nosso corpo entra em contato com o polegar que representa o elemento fogo, aquele elemento relacionado ao dedo é levado à purificação e ao equilíbrio. Assim, o elemento equilibrado, traz a cura a várias doenças ou mesmo, curando o desequilíbrio antes que a doença se manifeste.

3.4 – Mantras e Bija Mantras

Mantras

A palavra mantra provém do sânscrito e tem muitas diferenças sutis de significado “instrumento da mente”, “linguagem divina” e “linguagem da fisiologia espiritual humana” são apenas algumas de suas conotações. O mantra é um instrumento para curar os problemas que todos nós enfrentamos na vida. Como afirma o mestre místico sufi Vilayat Inayat Khan: “A prática do mantra literalmente amassa a carne do corpo com a repetição de sons. As células delicadas dos complexos feixes de nervos são submetidas a um martelar constante, um ataque à carne pelas vibrações do som divino”.

A prática do mantra pode ajudar você a se sentir mais calmo e energizado. Pode ajudá-lo a lidar com situações difíceis ou desagradáveis, propiciando uma ideia do que fazer ou ajudando-o a ter paciência e perspectiva para simplesmente deixar que as coisas aconteçam. Pode ajudá-lo a realizar seus desejos e transformar seus sonhos em realidade. O mantra é um método pessoal ativo e pacífico de enfrentar as situações que você deseja mudar. São fórmulas antigas de sons divinos registrados pelos antigos sábios da Índia e mantidos em confiança e segredos durante séculos, tanto na Índia como no Tibete.

Mas o mantra não é nenhuma panaceia. Não é o único nem o melhor meio de resolver todos os problemas humanos. Sua vida e seu karma – o efeito acumulado de todos os pensamentos e atos de muitas encarnações – são demasiadamente complexos para serem dominados inteiramente por algumas semanas de trabalho com fórmulas espirituais, por mais poderosas que elas possam ser. Mas a prática do mantra pode solucionar totalmente muitos dos problemas que enfrentamos e proporcionar alívio considerável a outros.

A prática de mantras pode ajudar você a lidar com os problemas e necessidades materiais da vida. Todos nós queremos ou necessitamos de algo, ou desejamos realizar mudanças em nossa vida. Algumas pessoas querem encontrar um parceiro. Outras estão em busca de um novo trabalho ou carreira. Muitos de nós já tivemos problemas de saúde ou conhecemos alguém que tenha. Todos nós passamos por dificuldades financeiras em uma ou outra fase da vida. Temos desejos que podem ser tão simples como a compra de um carro novo ou tão complexo como aparar das arestas nas relações familiares.

Muitos de nós também queremos ajuda para lidar com emoções e conflitos interiores. Deparamo-nos com situações que provocam reações automáticas que gostaríamos de evitar. Ficamos frustrados, tristes, furiosos e enciumados. Às vezes, nossas reações podem ser mais problemáticas do que as situações que as provocaram. Algumas palavras ditas com raiva podem causar danos

enormes a uma relação de amizade ou de amor. A depressão pode tornar-se tão profunda que afasta todos e tudo de nós. Os anseios e as obsessões nos isolam. A prática dos mantras pode ajudá-lo a obter clareza tanto com respeito ao propósito da sua vida quanto de si mesmo.

Às vezes, gostaríamos simplesmente de poder ajudar os outros, mas não sabemos exatamente como. Um membro da família ou colega de trabalho passando por alguma dificuldade, ou gostaríamos de poder dar uma contribuição para melhorar a comunidade ou o mundo em que vivemos – se apenas soubéssemos o que fazer. A prática de mantras pode ajudá-lo a encontrar o meio certo de promover mudanças efetivas.

O instrumental relativamente simples do mantra pode ajudá-lo a enfrentar todas as situações e desafios que você tem diante de si. Mesmo sendo de origem antiga, ele pode ser aplicado a praticamente todos os problemas atuais como bons resultados.

Os estudiosos modernos e o sacerdotes védicos divergem quanto à época em que os mantras foram registrados por escrito. Alguns eruditos datam os primeiros registros por escrito das quatro escrituras védicas de 1000 a.C., embora a versão mais antiga existente do Rig Veda seja datada só no século XIV da nossa era. No entanto, em *The Principal Upanishads*, o respeitado sábio S. Radhakrishnan, citando *The Religion of the Vedas* de Bloomfield, afirma: “Os Vedas não apenas constituem o mais antigo monumento literário da Índia, mas também a mais antiga literatura dos povos indo-europeus, anterior à da Grécia ou de Israel.” Os mais antigos hinos e mantras contidos no Rig Veda são tradicionalmente datados como sendo de 1500 a.C. e possivelmente até mesmo antes e 4000 a.C.

Os sacerdotes hindus afirmam categoricamente que os registros por escrito dos mantras são muito mais antigos do que acreditam as autoridades acadêmicas. A história popularmente aceita dos mantras, que até hoje é transmitida por uma tradição oral ensinada nos templos hinduístas, situa o primeiro escrito na época do Mahabharata, cerca de um milênio antes de Cristo. E os mantras sânscritos já existiam pelo menos dois mil anos antes nos mitos, fábulas e lendas.

Os ensinamentos védicos eram originalmente reservados à classe dos sacerdotes, e seus rituais, assim como os próprios Vedas e os mantras contidos neles, foram transmitidos oralmente por milhares de anos. Depois de passados oralmente de geração em geração, os mantras foram pela primeira vez escritos em sânscritos sobre folhas de palmeiras, para que pudessem ser preservados. Os primeiros “bibliotecários” eram famílias que se dedicavam à preservação desses mantras por escrito. Catalogados por assunto, utilidade e efeito, os mantras eram meticulosamente guardados e protegidos da ação dos

elementos. Quando as folhas de palmeiras ficavam quebradiças ou mofadas, os mantras eram recopiados em folhas novas enquanto ainda legíveis.

Com o aumento do número de mantras compilados nem mesmo famílias inteiras conseguiam dar conta da necessidade de copiá-los para preservar a biblioteca. Para dar conta do crescente acúmulo de novos mantras, foram feitos resumos de algumas partes. Esses resumos condensavam estantes inteiras de informações em um punhado de folhas. Isso funcionava por muitos séculos até o acúmulo voltar a ficar excessivo. Então os conteúdos eram novamente sumarizados. Passavam-se outras tantas centenas de anos e o ciclo voltava a se repetir. Ao longo de todos os vários milênios de compilação dos sumários, certas partes eram consideradas tão importantes que nunca foram resumidas, mas mantidas intactas.

Esses ensinamentos hindus de inspiração e intuição seguiram um percurso semelhante da transmissão oral para a transcrição em sânscrito. Os Upanishades são os resumos dos resumos dos resumos dos ensinamentos criados há muitos milhares de anos. Os upanishades contêm os Cantos da Floresta, ou Aranyakas, e os Brahmanas, que são fragmentos de obras maiores, extraviadas. Os quadros Vedas sobreviveram quase intactos e na íntegra: Rig Vedas, Artharva Veda, Yajur Veda e Sama Veda. Em certo sentido, os Vedas e os Upanishades são todos coletâneas de mantras sanscíticos reunidos com a intenção de transmitir idéias atemporais a respeito de uma ampla variedade de assuntos.

A quantidade de informações contidas até mesmo nesses sumários fragmentados é espantosa. Um sistema completo de medicina está contida no Artharva Veda – sistema que a medicina ocidental só recentemente começou a reconhecer como válido. No Rig Veda, questões espirituais de cosmologia e desenvolvimento pessoal são expostas em fórmulas e práticas místicas grandiosas. Entre o ano 1000 a.C. e o final do primeiro milênio da era cristã, sábios, eruditos e místicos, como Patañjali (200 a.C.), Shankaracharya (800 d.C.) e outros introduziram práticas ainda mais específicas para o desenvolvimento espiritual e a solução de problemas. É por esses instrumentos que o sânscrito recebeu o título de Deva Língua ou “língua dos deuses”, indício de que até mesmo os mortais podem comungar com os deuses e tornar-se iguais a eles: poderosos e imortais. O primeiro requisito, entretanto, é aprender a “falar a língua” e, com isso, usar o poder que ela contém. O mantra é a linguagem pela qual invocamos os deuses e suas energias.

Embora os mantras, os Vedas e os Upanishades sejam todos escritos em sânscrito, essa língua não é mais falada nas conversas corriqueiras. Como o sânscrito não é falado amplamente entre a população em geral de nenhum país, ele é tecnicamente classificado como uma língua “morta”. No entanto, todas as práticas religiosas e tradições hinduístas são ensinadas, conduzidas e

transmitidas em sânscrito. A maioria das práticas budistas que fazem uso da palavra expressa continua mantendo o grosso de seu conteúdo em sânscrito. Todos os Swamis e mestres indianos que vieram para o Ocidente praticam sistemas de desenvolvimento pessoal derivados de textos em sânscrito. De maneira que considerar o sânscrito uma língua morta é não levar em conta as práticas diárias de muitos milhões de pessoas.

Além disso, muitas línguas ocidentais, que os dicionários costumam classificar como indo-européias, tem raízes sanscríticas. O sânscrito merece realmente seu outro título, o de “Mãe das Línguas” (ou Língua Mãe), como os eruditos a denominam. Em sânscrito mata é “mãe” e pitra, “pai”, palavras evidentemente próximas das latinas mater e pater. As línguas românicas (espanhol, italiano, português, francês e romeno) são derivadas do latim, que por sua vez é derivado do sânscrito, que foi falado por muitos séculos antes do surgimento do latim.

1. Os mantras são sons de base energética. As palavras usadas nas conversas derivam seu poder do significado que contêm. O mantra deriva seu poder do efeito energético produzido por seu som. Recitar um mantra produz uma determinada vibração física em forma de um som que, por sua vez, produz vários “efeitos energéticos” nos corpos físico e sutil.

2. Os mantras são também sons provenientes dos chakras. Cada uma das cinquenta letras do alfabeto sânscrito corresponde a uma das cinquenta pétalas dos seis chakras, da base da coluna à frente. O mantra sanscrítico transmite vibrações para as letras contidas nas palavras do mantra, que energizam a pétala e atraem a energia espiritual da atmosfera circundante para a pessoa que está recitando o mantra. Dessa maneira, o mantra afeta tanto o seu corpo físico quanto sua consciência espiritual. E a pessoa literalmente cresce, espiritual e fisicamente.

3. O mantra – combinado com a intenção – aumenta os benefícios físicos e espirituais. Quando combinamos a energia física do mantra, a vibração sonora, com a energia mental da intenção e da atenção, aumentamos, fortalecemos e direcionamos o efeito energético do mantra. A intenção, a razão de estarmos recitando o mantra, é transmitida pela vibração física, produzindo um efeito. Essa é a essência do mantra sanscrítico.

4. Os mantras só podem ser expressos em palavras de forma aproximada. Se queremos dizer a uma criança pequena que ela não deve tocar no forno, procuramos explicar a ela que o forno queima. Entretanto, palavras não bastam para passar a experiência. Somente o ato de tocar no forno e ser queimado define o verdadeiro significado das palavras “quente” e “queimar”, quando relacionadas com “forno”. Em essência, não existe nenhuma linguagem que traduza a experiência de ser queimado. O mesmo acontece com os mantras. A única verdadeira definição é a experiência que o mantra acaba

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

produzindo na pessoa que o pratica. No entanto, da “vidência” original de um determinado mantra até as experiências partilhadas de maneira idêntica pelas pessoas que o usaram posteriormente, o mantra vai ganhar uma “definição baseada na experiência”, ou seja, ela vai ficar conhecido pelos efeitos que produz.

5. O mantra energiza o prana. Prana é a energia essencial que pode ser transferida de uma pessoa para outra. Certos terapeutas operam através de uma transferência consciente de prana; um terapeuta de massagem habilidoso, por exemplo, pode muitas vezes transferir prana com efeitos benéficos. A autocura também é possível através da concentração de prana em órgãos específicos. Quando recitamos um determinado mantra visualizando um órgão interno banhando em luz, o poder do mantra pode concentra-se nesse órgão com efeito positivo. O ato de visualizar, nesse caso, funciona como intenção, foco e direcionamento da energia produzida pelo mantra.

6. Os mantras produzem energias comparáveis à do fogo. O fogo pode cozinhar sua comida ou incendiar uma floresta. É o mesmo fogo. Os mantras, também invocam energias poderosas e, por isso, devem ser tratados com respeito. Existem certas formular tão poderosas de mantras que têm de ser aprendidas e praticadas sob supervisão cuidadosa de um instrutor qualificado. Essas são mantidas como segredos bem guardados e não deixaram o Extremo Oriente. Os mantras que são amplamente usados no Ocidente são perfeitamente seguros para serem praticados diariamente, mesmo com intensidade.

A consciência humana existe simultaneamente em muitos níveis. Na realidade, é uma complexidade de estados de consciência distribuídos pelos corpos físicos e etéricos. De fato, cada órgão do corpo tem uma consciência primitiva própria que lhe permite desempenhar certas funções específicas. Cada órgão é também parte de um sistema. Os sistemas cardiovascular, reprodutivo, digestivo e nervoso, todos incluem órgãos funcionando em estágios um pouco diferentes de um mesmo processo. Níveis semelhantes de funcionamento e estados de consciência existem também no corpo sutil.

Quando recitamos mantras, desencadeamos uma vibração poderosa que corresponde tanto a um nível específico de energia espiritual quanto a um estado de consciência de forma embrionária. Aos poucos, a vibração do mantra começa a superar todas as vibrações menores. Essas acabam sendo absorvidas pelo mantra. Depois de um tempo, cuja extensão varia de pessoa para pessoa, a grande onda vibratória do mantra silencia todas as outras vibrações no interior de determinados órgãos e sistemas. Finalmente, a pessoa estará em perfeita harmonia com a energia e o estado espiritual representados pelo mantra contido nele.

A prática de mantra sanscrítico aumenta a vitalidade e a capacidade de utilização de energia pelos chakras no nosso corpo etérico e pelos órgãos de nosso corpo físico. À medida que vamos nos aperfeiçoando como praticantes de mantras, novas experiências podem nos ser proporcionadas. Certas pessoas podem começar a ver auras – as faixas de luzes coloridas que envolvem cada um de nós como uma auréola. Outras podem perceber a entrada de uma energia misteriosa pelas mãos ou pelos pés. E que a intuição começa a ficar muito mais aguçada.

Assim como existe uma grande variedade de habilidade humanas, existem também uma grande diversidade de aplicações para essa nova energia disponível. Muitos de nós terão seus males físicos curados, condições de vida indesejadas alteradas e karmas negativos eliminados.

Durante toda a nossa vida, a energia vital do prana perpassa o nosso sistema bioespíritual. Os chakras rodopiam, recebendo e distribuindo energia, e os órgãos físicos desempenham suas funções como a energia disponível.

Exatamente como a prática de mantra purifica e energiza o corpo, a repetição dele tem um efeito similar no corpo sutil. Mesmo a recitação de uma mantra em voz extremamente suave afeta os chakras que correspondem aos centros nervosos do corpo físico. O simples fato de pensar num mantra – pronunciando-o mentalmente em silêncio pode estimular o processo de remoção de impurezas espirituais, energizando os chakras e queimando os karmas.

Bija Mantras

Existem certos mantras, de uma única sílaba, que são extremamente potentes. Eles são conhecidos como mantras seminais, sem nenhuma conotação específica. Em sânscrito, são conhecidos como mantras bija e, na literatura védica, são abundantes os contos e lendas de seres que os praticaram e conquistaram elevados níveis de poder espiritual e material. No Rig Veda, por exemplo, o espírito da terra Kubera tornou-se o rei da prosperidade simplesmente por ter recitado alguns desses poderosos mantras seminais por um longo (sobrenaturalmente longo) período de tempo.

Diferentemente das palavras da fala corriqueira, os mantras bija são por si mesmos experiências de energia. Não são símbolos de outros objetos ou experiências do mundo. A palavra “cadeira” denota um objeto de quatro pernas, mas os mantras seminais não representam objetos e nem mesmo sentimentos. São como o perfume de uma flor ou o sabor de uma maçã. Não existem palavras para definir essas experiências. As experiências é que definem as palavras.

Existem mantras bija de gênero neutro para ajudar a ativar cada um dos chakras e prepará-lo para lidar com a energia que é processada e usada em seu respectivo centro.

Lam

É o som seminal do chakra Muladhara, localizado na base da coluna. Ele é regido pelo elemento terra e tem a qualidade do olfato. Quando um devoto medita sobre o som Lam, diz-se que surge uma fragrância mística como indício de progresso espiritual.

Vam

É o som seminal do Chakra Swadhisthana, localizado no centro genital. Seu elemento é a água e sua qualidade é o paladar. Ao recitar o bija Vam visualiza uma lua crescente sobre a água. A paciência começará a se manifestar, bem como um maior controle sobre o apetite e outros sentidos.

Ram

É o som seminal do Chakra Manipura, localizado no plexo solar. É regido pelo elemento fogo e sua qualidade é a forma. Concentre-se no Ram e você verá um fogo “amigável” que é parte de você. Quando essa energia é equilibrada, desaparecem os distúrbio estomacais e problemas digestivos.

Yam

É o som seminal do Chakra Anahata, situado no centro do coração. O elemento que o rege é o ar e sua qualidade predominante é o tato. Se você concentra-se no som Yam, o som seminal do elemento ar, você poderá ouvir música ou vozes de seres divinos. (como diz a Bíblia, se você encontrar espíritos, não deixe de testá-los) A prática deste mantra bija pode ajudar a aliviar muitos os sintomas de asma e de outras doenças pulmonares.

Ham

É o som seminal do Chakra Vishuddha, situado na região da garganta. Seu elemento é o éter e sua qualidade o som. Quando você se concentra no Hum, os problemas da garganta são curados e fica fácil aprender outras línguas.

Om (Aum)

É o som seminal correspondente ao Chakra Ajna, localizado no centro da terceira visão. As energias masculina e feminina encontram-se no centro da terceira visão. Portanto, este som seminal contém o Princípio da Unidade. Este mantra seminal está relacionado a uma qualidade de inteligência cósmica. Pela prática do Om, elimina-se as preocupações e a mente fica serena.



Cada mantra seminal tem um poder único que você mesmo terá de descobrir. Os modos como eles podem funcionar e manifestar-se para você são muito diferentes dos modos como funcionam para outros praticantes; isso é de se esperar em função das muitas e profundas diferenças kármicas pessoais. Seja receptivo a quaisquer imagens ou resultados que o mantra lhe proporcionar. Quaisquer mudanças que ocorram em sua vida podem conter o germe para a solução do problema ou o motivo pelo qual você decidiu praticar o mantra.

Copyright © EADeptus 2014.

Todos os Direitos Reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização por escrito.

Aula 04 – Atividades e Práticas

4.1 – Cuidados com os Pensamentos e Ações

Somos seres multifacetados. Como prega o Ayurveda, nossa saúde depende de nossas ações, dos nossos pensamentos, do que dizemos e em pequena parte da alimentação. Para chegar ao estágio de uma **Saúde Perfeita** precisamos prestar atenção a todos esses aspectos, observar inclusive o ambiente no qual vivemos (interno e externo). Avaliar se o que estamos ingerindo, seja pela boca ou pelos ouvidos, nos faz bem.

Busque ter prazer no que faz, agradeça o que tem e cultive pensamentos positivos. Eu sei que é difícil, mas vale tentar. Alguns minutos de silêncio ajuda você a organizar as ideias. Precisa mudar sua alimentação? Mudar de emprego? Cuidar da saúde? Criar coragem para encarar um novo projeto? Tudo começa no pensamento pois ele será capaz de gerar a ação que o motivará a alcançar seus objetivos, por isso a importância da meditação.

Não sabe meditar? É simples... Primeiro abra mão da cobrança de perfeição, sente-se em uma posição confortável e observe sua respiração. Pensou? Tudo bem volte para respiração. Pensou outra coisa? Ok, volte novamente. Tente por um minuto... aumente para cinco quando se sentir confortável e assim por diante.

Pensar não é um crime, mas com o tempo você vai perceber um espaço entre os pensamentos essa é a meta, isso que o ajudará a deixar sua essência se expressar em seu dia. É assim que a solução aparece, é assim que você entende aquilo que a pouco não entendia, que te impulsiona para frente, te prepara para enfrentar os obstáculos da vida, pequenos e grandes. Acalme sua mente.

Abaixo segue trechos do livro **Conexão Saúde** do **Dr. Deepak Chopra, Ed. Best Seller**:

A felicidade e a química cerebral da saúde

É óbvio que as pessoas saudáveis são mais felizes que as doentes. E vários estudos vêm confirmando que o inverso também é verdadeiro: pessoas felizes são mais saudáveis que as infelizes.

Parece que a felicidade, que nada mais é do que ter pensamentos positivos a maior parte do tempo, provoca alterações químicas no cérebro que, por sua vez, exercem efeitos profundamente benéficos sobre o organismo.

Por outro lado, pensamentos negativos ou depressivos causam alterações químicas que prejudicam o corpo. As substâncias químicas do cérebro, pelas quais os pensamentos operam, são chamadas de neurotransmissores. Pelo menos trinta tipos diferentes de neurotransmissores já foram identificados. A proporção em que cada um deles aparece depende do estado de espírito cultivado pela pessoa ao longo da vida. Uma vez que controlamos conscientemente os pensamentos — escolhemos o que pensar —, é claro que a química cerebral pode ser controlada com facilidade, embora seja muito difícil oferecer provas científicas desse fato. Pensar é exercitar a química cerebral. É ela que induz a secreção hormonal em várias regiões do cérebro, como o hipotálamo e a hipófise, e esses hormônios transmitem mensagens a todos os órgãos do corpo.

Analisemos, primeiramente, alguns exemplos específicos de pensamentos negativos. A raiva e a hostilidade aceleram os batimentos cardíacos, elevam a pressão arterial e deixam a pessoa vermelha, entre outras coisas. A ansiedade também acelera o coração e faz a pressão subir, provoca tremores nas mãos, suor frio, peso no estômago e fraqueza generalizada. Os distúrbios mentais sérios há muito tempo são relacionados a alterações químicas no cérebro. Para citar um pesquisador: “Não há um único pensamento distorcido sem que haja também uma molécula distorcida”.

Do mesmo modo, pensamentos positivos, alegres, amorosos e tranquilos, como compaixão, amizade, bondade, generosidade, afeto, calor e intimidade produzem estados fisiológicos correspondentes através do fluxo de neurotransmissores e hormônios pelo sistema nervoso central. As profundas mudanças fisiológicas induzidas por pensamentos positivos levam à boa saúde porque são intermediadas por neurotransmissores estimulantes. Se, como já vimos, o sistema imunológico estiver enfraquecido devido a raiva, apatia, ressentimentos, conflitos e tristeza, então os pensamentos positivos aumentam a resistência do organismo à doença através de um processo semelhante, cujo resultado é inverso.

O “efeito placebo” é um exemplo desse conceito. O placebo é um comprimido feito de açúcar e corante. Ele é dado aos doentes como se fosse um remédio autêntico, e funciona porque os pacientes acreditam que ele vai funcionar. Um grupo de pacientes que apresentava hemorragia provocada por úlcera recebeu do médico um comprimido descrito como a mais moderna e potente droga para o tratamento de úlceras. Setenta por cento dos pacientes deixaram de sangrar imediatamente. Para outro grupo de pessoas na mesma situação, o médico disse que a droga era experimental e sua eficácia, desconhecida; em apenas 25 por cento dos pacientes a hemorragia cessou. Todos eles haviam tomado apenas um placebo.

Esse tipo de pesquisa tem ramificações que nem imaginamos. Antigamente, pensava-se que o placebo funcionava porque o paciente enganava a si mesmo. Os médicos reconheciam sua eficácia, mas consideravam-na apenas um curioso efeito colateral psicológico. Hoje sabemos que os placebos põem em funcionamento os mecanismos de cura do próprio organismo (já descrevi os anestésicos naturais que o corpo produz com essa finalidade). Os placebos são os melhores remédios do mundo. Os pesquisadores estão começando a ver as possibilidades oferecidas pelo emprego do efeito placebo no tratamento de problemas orgânicos graves, inclusive o câncer. Norman Cousins, cujos livros despertaram o público para esse fato, afirma: “O placebo não é um remédio, mas o médico interior”. Os placebos funcionam pela liberação de neurotransmissores. Isso significa que a substância ativa dos placebos são os pensamentos do paciente. Naquele caso das úlceras, a hemorragia de um dos grupos cessou porque os doentes acreditaram que o comprimido funcionaria, e quanto menor a fé, menor a cura. Os placebos são tão poderosos que alguns pacientes que se queixavam de náuseas se sentiram imediatamente aliviados depois de tomar o remédio oferecido pelo médico. Acontece que aquele medicamento induzia as náuseas.

Quando a fé é bem canalizada, pode alterar completamente e não apenas realçar a “realidade” das drogas. Quando se acredita que um comprimido alivia a dor de cabeça, abaixa a pressão, melhora o desempenho sexual, dá mais energia, aumenta o apetite, faz emagrecer ou engordar, e até mesmo que cura um tumor maligno, pode apostar que os resultados serão exatamente esses.

Para que os pensamentos curem, eles devem ser sinceros e constantes, pois quanto mais eles agirem sobre os neuro-transmissores apropriados, mais os neurotransmissores poderão influenciar o cérebro. Se os padrões de pensamento e o estado de espírito são tão importantes, como mudá-los para melhor? Para responder a essa pergunta é preciso antes de mais nada entender o que é o pensamento e a mente.

Pensamentos, impulsos de inteligência — A mente humana, um reservatório de inteligência

Este livro nada mais é que a expressão dos meus pensamentos, que chegam até a mente do leitor através de seus sentidos. Olhe em volta e verá os pensamentos se manifestando em todos os lugares. A cadeira em que está sentado se originou de um pensamento, assim como a casa ou o apartamento em que mora, a cama em que dorme, as roupas que usa, o alimento que come, o trabalho que faz. Não há como contestar este fato óbvio: tudo o que o ser humano fabrica — estradas, carros, jatos, espaçonaves, computadores, romances góticos, doces — são pensamentos manifestos. Alguns deles são seus, mas a maioria vem de pessoas que você nem conhece. Mas todos

surgem naturalmente da mente humana, que, portanto, é o reservatório da inteligência criativa. Quando os pensamentos férteis são bem organizados, transformam-se com facilidade em ação, e dessa ação resultam manifestações externas como livros, objetos e corpos saudáveis.

O caminho que liga a consciência à criação permeia todas as nossas experiências; apenas não prestamos atenção nele. Se o fizéssemos, uma nova vida viria à luz. Por exemplo, vamos supor que eu sou um artista. Os impulsos de inteligência que nascem em minha consciência — minha mente —, quando bem organizados, conduzem à ação. Junto tela, tintas, pincéis e começo a misturá-los de forma organizada. O resultado será algo novo criado por meus pensamentos, um quadro. Para que a pintura se materialize há algumas premissas indispensáveis: (a) a consciência, ou mente, da qual nascem (b) meus pensamentos, ou impulsos de inteligência criativa; eles surgem (c) de forma organizada e (d) levam à ação, que culmina em (e) meu quadro — uma pintura relativamente satisfatória do Taj Mahal sob o luar.

A capacidade de organizar pensamentos é tão inata quanto os próprios pensamentos, ou o fato de eles serem inteligentes. Toda atividade que não é casual — e nenhum ato criativo é casual — traz embutido o poder de organização. Assim, quando o arquiteto faz a planta de uma casa, cada linha traz em si a capacidade de se manifestar como parte da estrutura física completa. As idéias literalmente possuem a faculdade de se transformar em objetos. Tendemos a ignorar esse poder pelo fato de ele estar muito entranhado em nossa inteligência. Quando a mente quer que a mão se feche, a resposta é automática, mas é preciso um curso inteiro de fisiologia para explicar que esse movimento é comandado pelo cérebro através de neurotransmissores, hormônios, descargas elétricas, enzimas e músculos — para não citar a inteligência que mantém a vida e o corpo como um todo. Na verdade, podemos definir “mente” como a estrutura que processa o poder de organização.

E as coisas que não foram criadas pelo homem, os objetos da natureza? Eles se inserem em duas categorias: animados e inanimados. Isso não significa que todas as culturas vejam as plantas e os animais como seres animados, e o fogo, a terra e o vento como inanimados. A ciência já admite que todos os níveis de seres vivos possuem inteligência. O poder organizador vai do cérebro até o núcleo das células. No momento de nossa concepção, o óvulo fertilizado nada mais é que um conjunto de instruções organizadas codificado numa molécula de DNA. Essas instruções criam um ser humano. Quando dão origem a um Albert Einstein, a capacidade de mudar o mundo pelo pensamento dá um grande passo. Os elementos bioquímicos de uma única célula se transformam na mente super-criativa de Einstein. O poder de organização da vida, ou o conhecimento, é infinito. Analisemos os seres inanimados da natureza. Pegue uma pedra e fracione-a — esmigalhe, esfarele, separe os elementos químicos

básicos, os átomos e seus constituintes fundamentais. O que vemos? Organização. Vemos prótons, elétrons e outras partículas dispostas de forma organizada. E essa organização é automática e inteligente. Todos os seres inanimados da natureza possuem um conhecimento próprio.

A questão é: tudo o que apreendemos do universo através dos sentidos — ou seja, as coisas feitas pelo homem e as naturais, animadas ou inanimadas — é expressão do poder organizador, ou conhecimento. Já discutimos como esse conceito se aplica a nossa mente. A consciência — cada impulso da mente humana — contém o conhecimento. Na verdade, esse conceito pode ser estendido a todo o universo. O próprio Einstein observou que a ciência começa “na convicção profunda da racionalidade do universo”. Ele disse que se sentia “espantado com a harmonia das leis naturais”, e acreditava que essa harmonia apontava para uma inteligência superior. Um dos conceitos mais famosos dos Vedas é o de que “Eu sou Isso, tu és Isso, tudo é Isso, e Isso simplesmente é”. Não se trata de uma charada mística, pois “Isso” é a “inteligência”.

Tudo no universo, então, emerge da consciência como conhecimento. Isso significa que a única coisa tangível e real do universo é o conhecimento. Esse conhecimento (o poder-organizador) situa-se na consciência, e o mundo material não é real. A realidade própria das coisas materiais é inegável — as estrelas, as rochas, os cogumelos e os cangurus estão aí —, mas, na origem, elas são a manifestação de uma realidade fundamental, o conhecimento. Napoleon Hill, que criou uma teoria para se obter sucesso na vida baseada nesse conceito, afirma: “Não olhamos para o visível, e sim para o invisível, pois o visível é transitório e o invisível, eterno”.

Vamos analisar essa afirmação na prática. Primeiro, temos uma consciência na qual residem todos os impulsos de inteligência criativa, que são expressos na forma de pensamentos. Quando esse processo se dá de forma organizada — ou seja, pelo poder organizador, ou conhecimento —, eles levam à ação, que resulta em criação material. E o processo que ocorre dentro de nós acontece em todo o universo. Nossos impulsos são iguais a todos os outros impulsos de inteligência. Nós os chamamos de pensamentos porque é assim que os entendemos. O pássaro que sobrevoa o Atlântico também tem um impulso de inteligência a guiá-lo, que o faz migrar (e, antes disso, estocar alimento, escolher a estação certa etc.). O impulso do pássaro é um tipo de pensamento, e só não o consideramos assim porque estamos acostumados à idéia de que os pensamentos são um atributo humano. Mas também poderíamos dizer que são pensamentos que levam as abelhas a recolher o pólen e transformá-lo em mel.

Toda a natureza, portanto, é um universo pleno de todos os tipos de impulsos, ou pensamentos, que se expressam na infinitude da criação. O mesmo acontece com nosso corpo. A mesma inteligência infinita opera nele. Só que

estamos acostumados a pensar que a inteligência só existe no cérebro; ou seja, para nós, inteligência é igual a capacidade intelectual. No entanto, com essa nova percepção, descobrimos que a inteligência permeia todas as células do organismo. A complexa máquina formada por coração, rins, sistema endócrino e imunológico é uma manifestação do poder organizador. Chegamos à conclusão inevitável de que a mente, consciência ou inteligência, é intrínseca a todo o universo. Nossa própria mente é expressão dessa inteligência; dela a consciência humana extrai uma infinidade de oportunidades.

4.2 – Mediunidade

Todos temos algum tipo de mediunidade; é dom concedido por Deus. Porém, só alguns possuem as chamadas mediunidades de tarefa: audiência (de ouvir vozes de Espíritos); vidência (de ver Espíritos); psicografia (de escrever o que ditam os Espíritos); psicopictografia (de pintar sob ação dos Espíritos); falante (de transmitir pelos órgãos vocais a palavra do Espírito); xenoglossia (de falar e escrever línguas estrangeiras que não conhece), além de outros tipos de mediunidade. Há pesquisadores e estudiosos do Espiritismo que classificam acima de cinquenta os tipos de mediunidade. Existem ainda os casos de médiuns especiais, dotados de aptidões particulares, como os enumera Allan Kardec, no capítulo XVI, em "O Livro dos Médiuns".

A mediunidade de acordo com a Wikipedia é o nome atribuído a uma capacidade humana que permite uma comunicação entre homens e espíritos. O que podemos entender nessa frase? Se olharmos bem veremos a seguinte expressão "capacidade humana", isso significa que, como somos todos humanos, temos a capacidade de se comunicar com espíritos, independente de qual seja a forma.

No Livro dos Médiuns, Allan Kardec já dizia:

"Todo aquele que sente, num grau qualquer, a influência dos Espíritos é, por esse fato, médium. Essa faculdade é inerente ao homem; não constitui, portanto, um privilégio exclusivo. (...) Pode, pois, dizer-se que todos são, mais ou menos, médiuns."

E para entendermos isso de uma maneira mais clara é só observamos algumas ações que passamos no dia-a-dia. É muito comum que nosso dia se passe de forma automática, tendo que fazer as mesmas tarefas em ritmo constante, acordando sempre no mesmo horário pela manhã, tomar uma ducha, tomar seu café, pegar o trânsito, chegar na empresa, ligar o computador e começar a resolver os problemas do trabalho, e o ciclo oposto no final do dia. Passando por todo esse processo diariamente, acabamos não prestando a atenção em certos detalhes que ocorrem em nossa volta, isso explica também o porquê não recordamos de nossos sonhos, já que nosso corpo e mente estão carregados por ocupações do mundo crú, não tendo tempo para um momento mais sutil e de proximidade consigo.

Mas isso é apenas um obstáculo e como qualquer obstáculo é possível ser removido, e ao passar por todo o processo descrito acima, podemos apenas ser mais observador e aproveitar o tempo de maneira satisfatória. Tá, e onde entra a mediunidade? Calma, isso tudo que citei faz parte do processo, porque antes, é necessário manter a lucidez de tudo o que fazemos, porque se deixarmos as coisas serem automáticas não vamos prestar a atenção nesses detalhes.

Mas vamos para um exemplo, ao fazermos uma oração recebemos o amparo da espiritualidade, seja do nosso mentor espiritual ou qualquer outra entidade de luz. Nesse momento entramos em contato com as forças do astral e, por conseguinte, estamos exercendo a mediunidade, ou seja, a comunicação com o mundo espiritual, haja vista que recebemos a influência dos espíritos superiores. E, pela questão da sintonia vibratória, isso também vale para os espíritos menos elevados, pois quando alguém tem pensamentos inferiores, esses espíritos se afinam com estas vibrações e são atraídos.

"O pensamento é o laço que nos une aos Espíritos, e pelo pensamento nós atraímos os que simpatizam com as nossas ideias e inclinações". Allan Kardec

Neste último caso estamos tão afinados com essas entidades inferiores que achamos que somos nós mesmos que estamos agindo ou pensando de certa forma, o caso comum de obsessão.

Posto isso, os principais tipos de mediunidade são:

- **De efeitos físicos:** este tipo pode ser dividido em dois grupos, ou seja, os facultativos - que têm consciência dos fenômenos por eles produzidos - e os involuntários ou naturais, que são inconscientes de suas faculdades, mas são usados pelos espíritos para promoverem manifestações fenomênicas sem que o saibam.

- **Dos médiuns sensitivos ou impressionáveis:** são pessoas suscetíveis de sentirem a presença dos espíritos por uma vaga impressão. Esta faculdade se desenvolve pelo hábito e pode adquirir tal sutileza, que aquele que a possui reconhece, pela impressão que experimenta, não só a natureza, boa ou má, do espírito que se aproxima, mas até a sua individualidade.

- **Médiuns audientes ou clariaudientes:** neste caso os médiuns ouvem a voz dos espíritos. O fenômeno manifesta-se algumas vezes como uma voz interior, que se faz ouvir no foro íntimo. Outras vezes, dá-se como uma voz exterior, clara e distinta, semelhante à de uma pessoa viva. Os médiuns audientes podem, assim, estabelecer conversação com os espíritos.

- **Médiuns clarividentes:** são dotados da faculdade de ver os espíritos. Cabe salientar que o médium não vê com os olhos, mas é a "alma" (chakra Ajna) quem vê e por isso é que eles tanto veem com os olhos fechados, como com os olhos abertos.

- **Médiuns psicofônicos:** neste tipo o médium serve como um instrumento pelo qual o espírito se comunica pela fala; assim, há a acoplação do períspírito do espírito comunicante no períspírito do médium, permitindo, assim, que o espírito utilize o aparelho fonador do médium para fazer uso da fala.

- **Médiuns de cura:** Este gênero de mediunidade consiste, principalmente, no dom ou conexão com o espiritual elevado de curar pelo simples toque, pelo olhar, mesmo por um gesto, sem o concurso de qualquer medicação. Diga-se, sem dúvida, que isso mais não é do que magnetismo.

- **Médiuns intuitivos:** A transmissão do pensamento também se dá por meio do Espírito do médium, ou melhor, de sua alma, pois que por este nome designamos o Espírito encarnado. Nessa situação, o médium tem consciência do que escreve, embora não exprima o seu próprio pensamento.

- **Médiuns inspirados:** Todo aquele que, tanto no estado normal, como no de êxtase, recebe, pelo pensamento, comunicações estranhas às suas ideias preconcebidas, pode ser incluído na categoria dos médiuns inspirados. Estes, como se vê, formam uma variedade da mediunidade intuitiva, com a diferença de que a intervenção de uma força oculta é aí muito menos sensível, por isso que, ao inspirado, ainda é mais difícil distinguir o pensamento próprio do que lhe é sugerido.

- **Médiuns psicógrafos:** Transmitem as comunicações dos espíritos através da escrita.

- **Médiuns de Incorporação:** São aqueles que recebem entidades espirituais e atuam usando o corpo físico do médium.

Enfim existem vários tipos de médiuns e mediunidades, qualquer forma de comunicação com o mundo espiritual seja consciente ou inconsciente é considerado mediunidade.

É incrível ver como nós seres humanos somos capazes de fazer não é mesmo? Mas já parou para pensar que o que ocorre não é nada mais nada menos que o contato com nossa casa? Afinal como já dizia um mestre, somos espíritos tendo uma experiência humana e não humanos tendo experiências espirituais.

Observação final: para melhor conhecer essa importante matéria, aconselha-se, no mínimo, ler "O Livro dos Espíritos", analisando cada tópico, e, em seguida, ler "O Livro dos Médiuns", ambos de Allan Kardec, podendo complementá-los com "Espíritos e Médiuns", de Léon Denis, e "Mediunidade", de J. Herculano Pires.

4.3 – Pranayama

Pranayama é o controle da energia vital, sendo a regulação dos movimentos da respiração, o meio de alcançá-lo. O tórax, ou a cavidade do peito é como uma caixa móvel que contém os mais importantes órgãos da respiração: os

Copyright © EADeptus 2014.

pulmões, e da circulação: o coração. Os principais músculos do tórax são os intercostais, que preenchem a cavidade entre as costelas, e o diafragma na base, separando a cavidade peitoral da abdominal, participantes ativos na respiração.

Naturalmente outros pequenos músculos trabalham no ato da respiração, inclusive os da face. Na respiração, o ar entra pelas narinas, passando pela laringe e traqueia, que se divide em duas, uma para cada pulmão. Os pulmões têm uma textura elástica e são formados por pequenos sacos, os alvéolos, cuja função é permitir que as células vermelhas do sangue absorvam oxigênio e devolvam gás carbônico.

Essas células vermelhas são as carregadoras de oxigênio dos pulmões para os diversos tecidos do corpo. O oxigênio é imprescindível em toda e qualquer atividade humana. Todo esse trabalho é intimamente conectado com o funcionamento do coração. Do ponto de vista fisiológico, o propósito de qualquer exercício respiratório é a assimilação de uma máxima quantidade de oxigênio com um mínimo gasto de energia.

Do ponto de vista yogue, o propósito do exercício respiratório é diminuir o ritmo do metabolismo, mais especificamente, diminuir o movimento psíquico (facilitando a concentração). Como já citamos anteriormente, os yogues postulam a existência de dois tipos de atividade neurofisiológica que geram e controlam o ato da respiração: uma é estimulada pela influência solar, juntamente com a respiração pela narina direita (pingala); a outra, é estimulada pela influência lunar e a respiração pela narina esquerda (ida).

É muito importante para a saúde, o equilíbrio entre estas duas correntes energéticas. Desde muito cedo, foi também observado pelos yogues, a correlação entre o funcionamento cerebral e mudanças no volume, força e ritmo da respiração. Falam de uma biunidade entre mente e 'prana', uma correspondência entre o pensamento/emoções e a respiração.

Prana é um conceito que tem causado muita polêmica entre os escritores modernos sobre seu significado. O yogue Shri Yogendra o define como uma 'força biomotora' ou 'bioenergia', ou 'energia vital', difundida por todo o corpo e sustentáculo da vida. É a energia responsável pela unidade e harmonia do corpo. Sua principal função é o movimento.

O movimento mental, ele próprio, é prana. Sem prana não há função cognitiva. Em outras palavras, prana "é uma atividade vibratória que sustenta o processo da vida" (Yogendra). O ato de inspirar e expirar "alimentam" este funcionamento. Pranayama tecnicamente é a restrição ou suspensão da inspiração ou da expiração (literalmente é restrição – yama – do prana, ou seja, restrição do movimento).

A essência do pranayama é, portanto, a pausa respiratória , que diminui o funcionamento mental, propiciando condições para a meditação. O Instituto de Yoga de Mumbai reciclou as técnicas tradicionais, propondo oito maneiras de se realizar o pranayama:

Pranayama I – igualar os tempos de inspiração e expiração

Pranayama II – expansão lateral dos pulmões (Respiração Intercostal)

Pranayama III – expansão superior dos pulmões (Respiração Clavicular)

Pranayama IV- expansão inferior dos pulmões (Respiração Diafragmática)

Pranayama V – Sunyaka: manter os pulmões vazios

Pranayama VI – Puraka: inspiração prolongada

Pranayama VII – Kumbhaka: manter os pulmões cheios

Pranayama VIII – Rechaka: expiração prolongada

Existe também um pranayama tradicional, que por sua ação sobre o sistema nervoso, é ensinado por todos os Institutos de yoga, chama-se: Anulomaviloma Pranayama, ou Respiração Alternada (alterna-se as narinas nas inspirações e expirações).

Além dos benefícios fisiológicos, pranayama tem, segundo o yoga, uma importância fundamental no desenvolvimento do conhecimento discriminativo. O 'insight' sobre nossa dimensão transcendental advém da quietude interior, da parada de todo movimento da matéria em nós. Sendo o prana a própria atividade vibratória da mente, sua restrição leva a esta parada, que só é alcançada completamente em Samyama, ou seja, no processo contínuo de concentração (dhárana), meditação (dhyana) e transe (samádhi).

Em outras palavras, a prática do pranayama sensibiliza para o aspecto transcendente da vida, aponta uma série de sinais sobre si mesmo a partir dos quais se pode adquirir uma resposta genuína e individual à questão 'quem sou eu?'

A Técnica de Pranayama – Sukha Purvaka

Colocarei aqui um exercício pranayama, vale dizer que, essas práticas são fáceis e comprovadas, que podem ser realizadas em qualquer lugar, dentro do seu quarto, no ônibus a caminho para o trabalho, no metro, enfim, onde você achar necessário aplicar esta técnica, pois nem são exigidos movimentos

físicos (gostou né seus preguiçosos), podendo ser executadas na presença de outras pessoas sem sequer atrair qualquer atenção desnecessária.

PS: Vale dizer que não se limitem somente a técnicas de pranayama, vamos correr, fazer uma caminhada, praticar algum esporte, pois nosso corpo precisa sempre de um bom tratamento, tá certo?

Qualquer técnica de pranayama nos ajuda muito para qualquer prática mágica, meditação, concentração e para praticas de yoga e artes marciais.

Sukha Purvaka (A Respiração Fácil) – Sukha purvaka significa “a respiração fácil” em sânscrito

Benefícios: Sukha purvaka é uma técnica projetada para acalmar rapidamente a mente e reduzir o ritmo cardiovascular nos momentos de estresse. Também constitui excelente técnica para se praticar antes da meditação, uma vez que invoca um estado mental claro e positivo.

Técnica: Sente-se confortavelmente com as mãos no colo, feche os olhos, mantenha a coluna ereta e observe a respiração entrar e sair naturalmente de seu corpo. Celebre a força vitalizante de cada respiração.

Ao se sentir pronto, feche a narina direita com o polegar direito. Inspire vagarosa e naturalmente pela narina esquerda. Quando a inspiração estiver completa, permita que o ar saia de seu corpo naturalmente, ainda pela narina esquerda. Faça o exercício durante o intervalo de 12 respirações. Quando fizer a expiração final, pouse a mão direita novamente no colo, levante a mão esquerda e feche a narina esquerda durante 12 respirações naturais. Completada essa repetição, coloque as duas mãos no colo e relaxe por alguns instantes. Você se levantará num estado mental muito tranquilo e sua consciência estará nitidamente aguçada.

Está técnica foi retirada do livro “Pranayama – A respiração para revitalização energética” de Schott Shaw, Editora Nova Era

4.4 – Meditação

O que é meditação?

"Quando você não está fazendo absolutamente nada - corporalmente, mentalmente, em qualquer nível - quando toda a atividade cessou e você simplesmente é, apenas sendo, isso é meditação. Você não pode fazê-la, você não pode praticá-la; você tem apenas que compreendê-la.

Sempre que você encontrar tempo para apenas ser, abandone todo o fazer. Pensar também é um fazer, concentração também é um fazer, contemplação também é um fazer. Mesmo que apenas por um único momento você fique sem nada fazer, simplesmente permanecendo no seu centro, totalmente relaxado - isso é meditação. E uma vez que você tenha descoberto o jeito, você pode permanecer nesse estado tanto tempo quanto quiser; por fim você poderá permanecer nesse estado durante as vinte e quatro horas do dia.

Uma vez que você tenha se tornado consciente de como o seu ser pode permanecer sem perturbação, então, vagarosamente, você pode começar a fazer coisas, mantendo-se alerta para que o seu ser não se agite. Essa é a segunda parte da meditação - a primeira é aprender a simplesmente ser, e em seguida aprender pequenas ações como limpar o chão, tomar um banho, mas permanecendo centrado. Depois você poderá fazer coisas mais complicadas....

Assim, a meditação não é contra a ação. Não é que você tenha que escapar da vida. Ela simplesmente lhe ensina uma nova maneira de viver: você se torna o centro do ciclone.

A sua vida continua; continua de uma maneira muito mais intensa - com mais alegria, com mais clareza, mais visão, mais criatividade - todavia você está distanciado, é apenas um observador nas colinas, assistindo simplesmente o que está acontecendo ao seu redor.

Você não é aquele que faz você é o observador.

Esse é todo o segredo da meditação: você se tornar o observador. O fazer continua em seu próprio nível, não há nenhum problema nisso: cortar madeira, tirar água do poço. Você pode fazer coisas pequenas e coisas grandes; só uma coisa não é permitida: o seu centramento não pode se perder.

Essa consciência, esse estado de observação deve permanecer absolutamente desanuviado, sem perturbação."

Não há necessidade de meditar todo o tempo. Um poucas vezes no dia e apenas por uns poucos minutos é o bastante.

Existem algumas poucas coisas que se fizer demais podem ser prejudiciais.

Por exemplo, os últimos estudos dizem que se você fizer algum exercício corporal por vinte minutos e depois fizer o mesmo exercício por quarenta minutos, o benefício não será dobrado. E se você fizer por sessenta minutos o

benefício se tornará prejudicial. É exatamente como quando você come algo que é benéfico. Se você comer muito não será benéfico, isso se tornará prejudicial. Assim, a matemática comum não funciona.

Sempre que você encontrar tempo, apenas por uns poucos minutos, relaxe o sistema de respiração, nada mais – não há necessidade de relaxar o corpo inteiro. Sentado num ônibus, ou num avião, ou num carro, ninguém perceberá que você está fazendo alguma coisa. Apenas relaxe o sistema de respiração. Deixe que ele seja como quando ele está funcionando naturalmente. Então feche os olhos e observe a respiração entrando, saindo, entrando, saindo...

Não concentre. Se você concentrar, irá criar problemas, porque então tudo se tornará uma perturbação. Se você tentar se concentrar sentado num carro, então o barulho do carro se tornará uma perturbação, a pessoa sentada ao seu lado se tornará uma perturbação.

Meditação não é concentração. Ela é simples consciência. Você simplesmente relaxa e observa a respiração. Em tal observação, nada é excluído. O carro está fazendo barulho – isso está perfeitamente Ok, aceite isso. O trânsito está movimentando – isso está Ok, faz parte da vida. A pessoa sentada ao seu lado está roncando, aceite isso. Nada é rejeitado. Você não tem que estreitar sua consciência.

Concentração é um estreitamento de sua consciência de modo que você se torne focado num ponto, mas tudo mais se torna uma concorrência. Você está brigando com tudo mais porque você tem medo de que aquele ponto seja perdido. Você pode se distrair e isso se torna uma perturbação. Por isso você precisa de isolamento, dos Himalaias. Você precisa ir a Índia e para um quarto onde você possa sentar-se silenciosamente, sem ninguém perturbando você de modo algum.

Não, isso não é certo – isso não pode se tornar um método de vida. Isso é isolar a si mesmo. Isso tem alguns bons resultados – você se sente mais tranquilo, mais calmo – mas esses resultados são temporários. É por isso que você sente repetidas vezes que aquela sintonia foi perdida. Uma vez que você não tenha as condições nas quais ela pode acontecer, ela se perde.

A meditação na qual você precisa de certos pré-requisitos, na qual certas condições precisam ser atendidas, não é meditação de modo algum – porque você não será capaz de fazê-la quando estiver morrendo. A morte será uma dispersão. Se a vida dispersa, pense sobre a morte. Você não será capaz de morrer meditativamente, e então toda essa coisa é inútil, é perdida. Você novamente morrerá tenso, ansioso, na miséria, no sofrimento e criará imediatamente o seu próximo nascimento no mesmo padrão.

Deixe que a morte seja o critério. Qualquer coisa que possa ser feita mesmo enquanto você estiver morrendo é real – e isso pode ser feito em qualquer lugar; em qualquer lugar e sem condições como requisito. Se algumas vezes as boas condições estiverem ali, tudo bem, você desfruta delas. Se não, isso não faz qualquer diferença. Mesmo na praça do mercado você pode fazê-la.

Não deve haver qualquer tentativa de se controlar a respiração, porque todo controle é da mente, assim a meditação nunca pode ser uma coisa controlada.

A mente não consegue meditar. Meditação é alguma coisa além da mente, ou abaixo da mente, mas nunca na mente. Assim, se a mente permanecer observando e controlando, isso não é meditação; isso é concentração.

Concentração é um esforço da mente, ela traz as qualidades da mente ao seu ponto máximo. Um cientista se concentra, um soldado se concentra, um caçador, um pesquisador, um matemático, todos se concentram. Essas são atividades da mente.

A qualquer tempo medite. Não há necessidade de ter um tempo pré-determinado. Use qualquer tempo que tiver disponível. No banheiro, quando você tiver dez minutos, simplesmente sente-se debaixo do chuveiro e medite. De manhã, depois do almoço, por quatro, cinco vezes, em pequenos intervalos – apenas de cinco minutos – medite, e você verá que isso se tornará uma constante nutrição.

Não há necessidade de fazê-la por vinte e quatro horas.

Apenas uma xícara de meditação é o bastante. Não precisa beber todo o rio. Apenas uma xícara. E faça isso o mais fácil possível. O fácil é o certo. Faça o mais natural possível. Simplesmente faça quando você encontrar tempo. E não faça disso um hábito, porque todos os hábitos são da mente e, na verdade, a pessoa real não tem qualquer hábito.

Na verdade, o Brahman é idêntico à alma individual. Ele permeia igualmente todos os seres vivos e todas as coisas inanimadas. Sendo absolutamente idêntica ao Brahman, Oh mente, por que chora?

— Avadhuta Gita v. 17

Apresento aqui alguns exercícios e algumas meditações que descobri serem úteis na cura prânica. A maior parte desses exercícios pode ser feita em qualquer lugar, a qualquer hora, sem que as outras pessoas saibam disso, motivos pelo qual eles se tornam ainda mais úteis. Eles são exercícios básicos que, se dominados, aumentarão muito sua capacidade de curar com prana.

A RESPIRAÇÃO PRÂNICA

A respiração prânica, ou respiração completa, usa toda a capacidade dos pulmões, garantindo-nos, pois, a possibilidade de fazer uso de mais prana, seja para nós mesmos, seja para outras pessoas ou para meditação. A meditação do coração usa a respiração completa para projetar prana através do chakra do coração e das mãos.

1. Ponha as mãos na parte inferior do abdômen, logo abaixo do umbigo.
2. Inspire prana pelo nariz até que o ar chegue à parte inferior do abdômen; suas mãos devem mover-se lentamente para fora, à medida que o diafragma empurra os órgãos da região abdominal para baixo e ligeiramente para fora.
3. A parte inferior do abdômen está agora cheia de ar; continue a inspirar em movimento ascendente rumo à parte superior do peito.
4. Pare por um segundo ou dois quando a parte de cima do peito estiver cheia de ar.
5. Expire lentamente a partir do peito, deixando o ar sair pelo nariz.
6. Mantenha-se por vários segundos com os pulmões vazios antes de inspirar novamente.
7. Repita esse ciclo tanto quanto necessário. Isso constitui um ciclo de respiração.

EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A SENSIBILIDADE DAS MÃOS E DOS DEDOS

Afaste suas mãos até uma distância de 45 centímetros, com as palmas voltadas uma para a outra; em seguida aproxime lentamente as mãos (ver figura 5). Isso deve ser feito durante dez minutos de cada vez.

Demora alguns minutos, no início, para que o fluxo de prana se estabeleça entre as mãos. Mantenha-as próxima até perceber uma sensação elétrica, ou de calor, entre elas; em seguida afaste-as lentamente. Repita esse exercício várias vezes por no mínimo dez minutos por dia, durante três ou quatro meses.

Ele não só ativa o chakra menor nas mãos como também desenvolve a sensibilidade com relação aos corpos etérico e astral. Esse exercício fica mais fácil se o chakra da mão for pressionado diretamente com os dedos por dois ou três minutos.

É possível aumentar a sensibilidade dos dedos da mesma maneira, mantendo-os esticados, mas sem que se toquem. Espere até que a sensibilidade na ponta dos dedos se aguce; afaste lentamente as mãos até cerca de 45 centímetros, em seguida, volte lentamente à posição inicial, mantendo as pontas dos dedos de frente umas para as outras. Repita esse exercício de

cinco a dez minutos por dia, durante três ou quatro meses (ver figura 36). O aumento da sensibilidade nos dedos é importante para se trabalhar em regiões onde haja tensão e para se poder indicar o lugar exato da doença. Normalmente, os dedos demoram um pouco mais do que as mãos para ficar sensíveis. Não perca a paciência! Siga em frente. Uma vez que as mãos e os dedos estiverem mais sensíveis, a sensibilidade jamais desaparecerá.

MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO

Essa meditação abre os circuitos que vão do segundo chakra ao quarto, passando daí para os braços, as mãos, até que o prana flua fora do corpo.

Esses são todos os circuitos usados na transmissão de prana, de modo que recomendo a você fazer esse exercício durante cinco ou dez minutos todos os dias. Não faça esse exercício por mais de dez minutos num dia. Ele é muito poderoso e um professor deve estar presente para observar seu progresso caso queira fazê-lo por mais de dez minutos.

Depois de algum tempo, esse exercício também irá curar quaisquer doenças relacionadas ao segundo, ao terceiro e ao quarto chakras. Qualquer problema crônico nos ombros e nos braços também serão minorados ou curados por meio dessa técnica. No caso de doenças simples, esse método dará resultados imediatos; para problemas mais complicados, realize-o durante ao menos três meses. Esse exercício afeta o primeiro, o segundo, o terceiro e o quarto corpos, expulsando velhas impressões energéticas dos corpos sutis.

Embora pareça se tratar de cura prânica, não se trata disso. Com essa meditação, você eliminará a energia; na respiração prânica, você absorve prana.

1. Ponha suas mãos na parte inferior do abdômen, logo abaixo do umbigo.
2. Inspire prana até estender a parte inferior do abdômen; suas mãos devem mover-se lentamente para fora, à medida que o diafragma empurra os órgãos da região abdominal para baixo e ligeiramente para fora.
3. A parte inferior do abdômen está agora cheia de ar; continue a inspirar o ar em movimento ascendente, rumo à região do coração.
4. Pare por um segundo ou dois quando essa região estiver cheia de ar.
5. Expire lentamente imaginando o ar preenchendo a região do coração; a seguir expire pela boca, imaginando o ar saindo pelos braços e mãos.
6. Durante a expiração, afaste do peito suas mãos e seus braços, num movimento horizontal. Imagine o prana irradiando amor para todo o universo.
7. Pare por um segundo ou dois, em seguida, repita por cinco ou dez minutos.



Siga o movimento da respiração com suas mãos; a partir do abdômen inferior, suba até o coração, daí num movimento horizontal, passe à região inferior do abdômen. A medida que as mãos acompanham a respiração, o prana faz o mesmo. Durante a inspiração, imagine o prana levando vitalidade para seu corpo; durante a expiração, imagine o prana irradiando amor para todo o universo.

Fontes Bibliográficas

ATREYA, *O Segredo da Cura pela Yoga*. São Paulo: Editora Pensamento.

OSHO, *Nothing to Lose But Your Head*. Darshan Diary.

SHAW, Schott, *Pranayama – A respiração para revitalização energética*. São Paulo: Editora Nova Era.

CHOPRA, Deppak, *Conexão Saúde*. São Paulo: Editora Best Seller

DIVERSOS AUTORES, *Apostila da Cultura Indiana*.