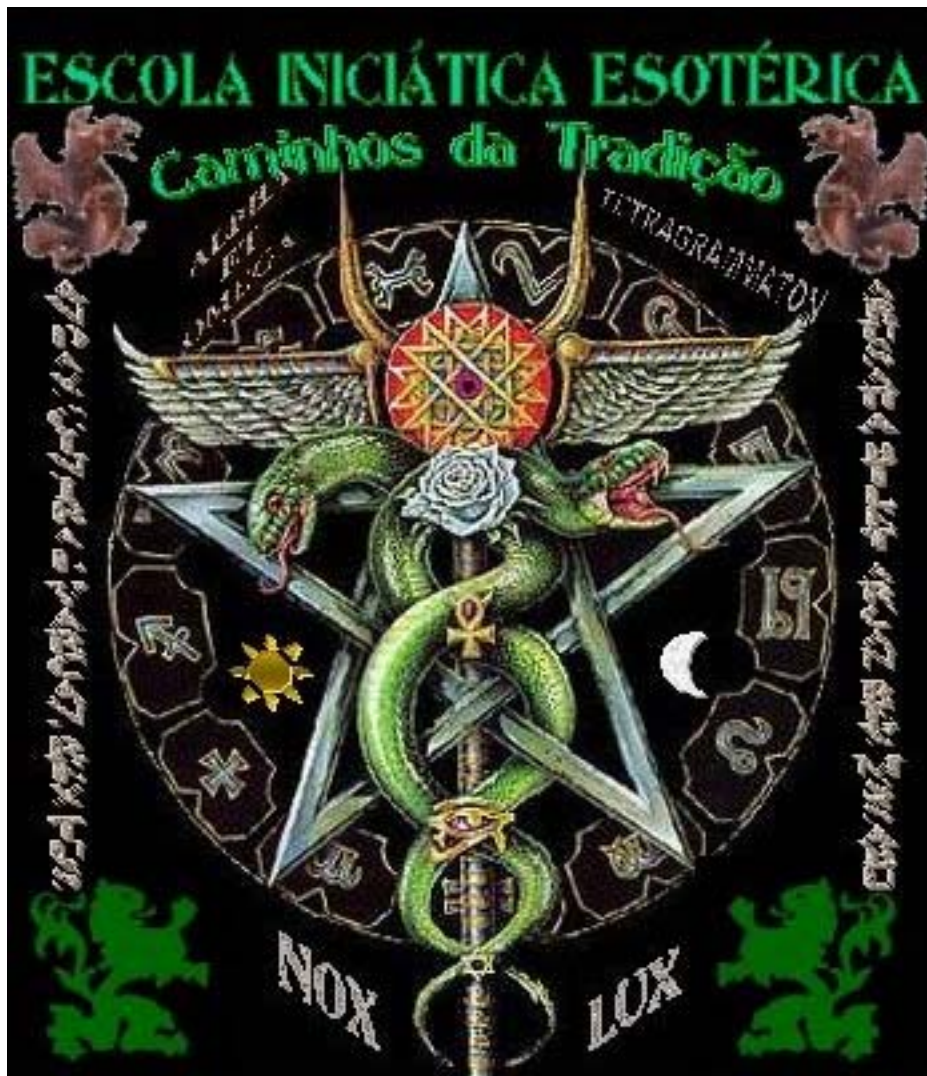


Curso Intermediário de Magia



©Todos os direitos reservados para Society O.T.O Brasil

A Respiração

A Sacerdotisa 666

Vamos agora aprender a magia de respirar. Sem a respiração não há vida, mas não basta simplesmente respirar como um ato mecânico. Vamos aprender a respirar de forma consciente.

Como já vimos no Curso Básico de Magia, em todo o universo os elementos apresentam seus fluídos elétricos e magnéticos. No caso da respiração não é diferente. O oxigênio é governado pelo elemento fogo e o nitrogênio pelo elemento água. O Ar é o elemento mediador, como sempre. O elemento terra é o que liga o oxigênio ao nitrogênio. O akasha é o princípio vital.

Quando respiramos mecanicamente somente o ar necessário para a sobrevivência do corpo é absorvido pelo pulmão. Por isso precisamos aprender a respirar conscientemente. Quando deslocarmos, para o ar a ser respirado, pensamentos, idéias ou imagens, abstratos ou concretos, eles serão captados pelo princípio akáshico do ar em questão e levados através dos fluidos elétrico e magnético até a matéria aérea. Ao passar pelos pulmões a ser levada às veias, essa matéria aérea impregnada representa um duplo papel. Primeiro, as partes materiais dos elementos servem para a manutenção do corpo; segundo, o fluido eletromagnético carregado com o pensamento, a idéia ou a imagem, conduz o ar eletromagnético tingido por essas idéias para fora da circulação, através da matriz astral até o corpo astral, e de lá, reflexivamente, através da matriz mental até o espírito imortal.

Embora pareça simples, é perigoso fazer exercícios respiratórios sem conhecimento ou instruções corretas de como executá-lo. Pode se inclusive prejudicar o equilíbrio dos chakras a ponto de sentir os efeitos na forma de enfermidades no corpo físico.

Exercício

- Sente-se confortavelmente, relaxe o corpo todo e respire pelo nariz. Imagine que junto com o ar inspirado estão sendo transferidos ao seu corpo, através dos pulmões e do sangue, bastante saúde, paz, serenidade, sucesso, ou qualquer outra coisa que você deseja muito alcançar. A imagem deve ser tão intensa e o ar inspirado tão impregnado com o desejo, que este deve ser quase real. Você não pode ter a mínima dúvida a esse respeito. Não se deve forçar demais os pulmões. Comece com um número de respirações que lhe seja confortável, por exemplo seis respirações pela manhã e seis à noite e ir aumentando gradativamente sem forçar jamais. Nunca se apresse, a também não exagere, pois tudo tem o seu tempo. De qualquer modo, só passe a imaginar outro desejo quando o primeiro for totalmente realizado.

Os progressos começarão a se evidenciar no mínimo em sete dias; tudo depende do seu grau de disposição e da força do seu pensamento. Alguns aprendizes levarão semanas ou até meses para a realização de seus desejos. Até mesmo o tipo de desejo possui neste caso um papel importante. Por isso aconselhamos no início

a não desejar coisas egoístas, devemos nos limitar a desejos tais como: serenidade, saúde, paz e sucesso. Os exercícios respiratórios não devem ultrapassar o tempo de meia hora; mais tarde serão suficientes dez minutos, em média.

É normal sentir tonturas ou sono durante os exercícios respiratórios.

Respiração Consciente pelos Poros

Todos nós sabemos que nossa pele possui milhões de pequenos orifícios que são chamados de Poros. Os poros servem tanto para a eliminação de toxinas através do suor, como servem para a respiração. Dessa forma devemos tomar alguns cuidados especiais para garantir o perfeito funcionamento dos poros. Franz Bardon recomenda escovar a pele a seco e lavar com água fria, eu particularmente acredito que um creme esfoliante ou sabonete é o suficiente e realmente a água muito quente não é boa para a pele. Quanto mais limpo e desentupidos estiverem nossos poros mais eliminaremos o que não é puro para o nosso organismo.

Exercício

- Sente-se confortavelmente em uma poltrona ou deite-se, relaxando toda a musculatura do corpo. Então, a cada inspiração, imagine que não é só o pulmão que está respirando, absorvendo o ar, mas também o corpo todo. Convença-se de que junto com os pulmões, cada poro de seu corpo também está assimilando a força vital conduzindo-a ao corpo todo. Você deve imaginar-se como uma esponja seca, que ao ser mergulhada na água absorve-a. Deve tentar experimentar essa mesma sensação ao inspirar o ar. Assim a força vital do princípio etérico do ambiente penetra em você. Conforme as circunstâncias, cada um de nós experimentará a absorção da força vital pelos poros de uma maneira diferente. Depois de repetir várias vezes o exercício e conseguir respirar simultaneamente através dos pulmões e de todo o corpo, conjugue ambos os métodos em sua inspiração do desejo, por exemplo, de paz, de saúde e de sucesso, de domínio das paixões, o que for mais necessário para você.

A formulação de seus desejos deve ser assimilada não só pelos pulmões e pela corrente sanguínea, mas por todo o corpo. Se você obtiver uma certa habilidade nesse exercício, então poderá também influenciar magicamente a expiração, imaginando que a cada expiração você estará eliminando o oposto do seu desejo, como os fracassos, as fraquezas, as intranqüilidades, etc. Quando você conseguir inspirar e expirar com os pulmões e com todo o corpo, então o exercício estará completo.

Respiração dos Elementos no Corpo Inteiro

Neste exercício, a tarefa é a adequação de si mesmo às características básicas dos elementos, tornando-os predominantes ou neutralizando-os novamente. Já conhecemos a teoria dos efeitos dos elementos (curso básico) e conectaremos a ela a prática, como segue:

- fogo

O fogo, com sua expansão ou dilatação em todas as direções possui como característica específica o calor, por isso ele tem a forma esférica. Portanto devemos adequar-nos sobretudo a essa característica, de acordo com a nossa constatação, a sermos capazes de evocá-la a qualquer momento, na alma e no corpo. No domínio do corpo escolhemos uma posição na qual podemos permanecer confortavelmente a sem perturbações. Os hindus chamam essa posição de asana. Para fins elucidativos, daqui por diante nós também usaremos essa expressão. Portanto, assuma essa posição asana, e pense no ponto central do elemento fogo que envolve todo o Universo, de forma esférica. Imagine que tudo à sua volta, inclusive todo o Universo, é feito de fogo. Então comece a inspirar esse elemento com o nariz e com todo o corpo (respiração pelos poros) ao mesmo tempo; respire regular e profundamente sem pressionar o ar ou forçar o pulmão. O corpo material denso e o corpo astral devem assemelhar-se a um recipiente vazio no qual o elemento é inspirado, ou melhor, absorvido, a cada inspiração. A cada inspiração o calor do elemento deve ser aumentado e comprimido no corpo, tomando-se cada vez mais incandescente. O calor e a força de expansão devem ser cada vez mais fortes e a pressão ígnea cada vez maior, até finalmente nos sentirmos totalmente incandescentes e ardendo em fogo. Todo o processo de inspiração do elemento ígneo através do corpo inteiro é naturalmente só imaginário, e deve ser realizado em conjunto com a imaginação plástica do elemento. No início devemos fazer sete inspirações do elemento fogo, acrescentando mais uma a cada novo exercício. Em média, são suficientes 20 ou 30 inspirações. Só os alunos mais fortes fisicamente e com maior força de vontade conseguirão superar esse limite. Para não ter que contar o número de inspirações devemos usar o cordão de contas ou de nós, passando um nó ou uma conta adiante a cada nova inspiração. No começo o calor imaginado é sentido só pela alma, mas a cada nova experiência a incandescência torna-se mais perceptível, tanto na alma quanto no corpo; ela pode aumentar a temperatura de seu corpo (eventualmente provocando a transpiração) até ao nível da febre. Depois de finalizar o exercício da acumulação imaginária do elemento fogo, devemos sentir a sua força de incandescência e de expansão a treinar a seqüência inversa, inspirando normalmente pela boca, a expirando tanto pela boca quanto pelo corpo todo (expiração pelos poros), jogando o elemento fogo de volta ao Universo. Essas respirações para a expiração do elemento devem ser feitas com

a mesma frequência com que foram feitas as respirações anteriores, para a sua inspiração. Se naquele caso começamos com sete respirações, então neste também devemos realizar sete respirações para expirar o elemento. Isso é muito importante, porque depois do exercício o aluno deve ter a sensação de que não sobrou nem um pedacinho de elemento nele, e a sensação de calor também deve desaparecer totalmente. Por isso é aconselhável usarmos o cordão de contas ou de nós para a contagem, tanto da inspiração quanto da expiração. Os exercícios devem ser realizados primeiro com os olhos fechados, e depois com eles abertos. No Oriente existem iniciados que praticam esse tipo de exercício (**chamado de Sadhana**) durante anos a materializam o elemento fogo de tal forma que conseguem até andar nus e descalços mesmo nas estações mais frias do ano sem sentirem o efeito do frio, conseguindo secar com o calor do próprio corpo os panos molhados que os envolvem. Através da acumulação do elemento fogo eles conseguem influir no ambiente que os cerca e com isso diretamente na natureza, derretendo a neve e o gelo que estão a metros, ou até a quilômetros de distância à sua volta. Esses e outros fenômenos semelhantes também podem ser provocados por um magista qualquer, se ele se dispôr a gastar o tempo necessário para o treinamento. Mas para a nossa evolução mágica é necessário dominarmos não só um elemento, mas todos eles, o que seria o correto do ponto de vista mágico.

- Ar

Agora seguem os exercícios do elemento ar, que devem ser realizados do mesmo modo que os do elemento fogo, só que com a imaginação de uma sensação diferente. Coloque-se na mesma posição confortável do corpo, feche os olhos e imagine encontrar-se no meio de um espaço aéreo que preencha todo o Universo. Nada do que estiver em volta deve ser considerado, e não deve existir nada para você além desse espaço pleno de ar que envolve todo o Universo. Você deverá inspirar esse elemento aéreo para o recipiente vazio da alma e do corpo material denso através da respiração total do corpo (pelos poros e pelos pulmões). A cada respiração o corpo todo vai sendo preenchido com mais ar. Você deve fixar a imaginação de que a cada respiração o seu corpo se preenche de ar de tal forma a parecer um balão. Ao mesmo tempo imagine que seu corpo vai se tornando cada vez mais leve, tão leve quanto o próprio ar; a sensação de leveza deve ser tão intensa a ponto de você mesmo não sentir mais o próprio corpo. Do mesmo modo que no exercício do elemento fogo, o do elemento ar deve ser iniciado com sete inspirações e sete expirações cada. Depois de concluído o exercício devemos ter novamente a sensação de que não sobrou nada do elemento ar em nosso corpo, a que nos sentimos tão normais quanto antes do exercício. Para não precisar contar, podemos usar novamente o cordão de nós ou de contas. De um exercício a outro devemos aumentar o número de inspirações e expirações, mas sem ultrapassar o número quarenta.

Através do treinamento constante, alguns iniciados conseguem até levitar, andar sobre a superfície da água, flutuar no ar, deslocar o corpo, etc., principalmente quando o iniciado se concentra em um único elemento. Mas nós, magos, não nos satisfazemos com fenômenos unilaterais, pois não é esse nosso objetivo. Nossa vontade é penetrar mais profundamente na sua descoberta e seu domínio para evoluirmos cada vez mais.

- Água

Assuma novamente aquela posição habitual do corpo, feche os olhos e esqueça todo o ambiente ao redor. Imagine que todo o Universo se parece ao oceano infinito a que você se encontra em seu ponto central. Com cada respiração de corpo inteiro, o seu corpo se preenche com esse elemento. Você deve sentir o frio da água em todo o corpo, e quando ele estiver cheio do elemento, depois de sete inspirações, então expire por sete vezes. Em cada expiração você deverá eliminar esse elemento água do corpo, de modo que na última delas não sobre mais nada. Nesse caso também o cordão de nós ou de contas lhe será muito útil. A cada novo exercício faça uma respiração a mais. Quanto mais freqüente for a realização de suas experiências, tanto mais nítida será a sua percepção do elemento água, com toda a sua frieza característica. Você deve imaginar-se na forma de um cubo de gelo. Cada um dos exercícios não deve ultrapassar os vinte minutos. Com o tempo, você deverá conseguir esfriar seu corpo também quando estiver fazendo muito calor, num verão dos mais quentes.

Os iniciados do Oriente dominam esse elemento tão completamente que conseguem produzir grandes fenômenos com ele. Conseguem produzir chuva na época mais quente a seca ou mesmo interrompê-la, conseguem afastar as tempestades, tranquilizar o mar bravio, dominar todos os animais que vivem debaixo da água, etc. Para o mago verdadeiro, esses e outros fenômenos semelhantes são facilmente explicáveis.

- Terra

Agora resta-nos descrever ainda o último elemento, o da terra. Assim como nos exercícios anteriores com os elementos, assumo aquela sua posição confortável. Desta vez imagine o Universo inteiro como terra, e você no seu ponto central. Não imagine a terra como um punhado de barro, mas sim como matéria densa; a característica específica da matéria do elemento terra é a densidade e o peso. Com a ajuda da respiração de corpo inteiro, você deve preencher o seu corpo todo com essa matéria pesada. No início sete vezes, e a cada exercício suplementar, uma respiração a mais. Você deve concentrar em si mesmo tanta matéria a ponto do corpo ficar pesado como uma bola de chumbo, a parecer quase paralisado. A expiração é a mesma dos outros elementos. No final do exercício você deverá

sentir-se tão normal quanto no início dele, e a sua duração não deve ultrapassar o tempo máximo de vinte minutos.

Esse exercício (Sadhana) é realizado por muitos lamas tibetanos; eles começam a meditar sobre um punhado de lama, deslocam-no e meditam novamente sobre ele. O verdadeiro mago consegue captar e dominar o elemento de um modo mais simples, diretamente na sua raiz, e portanto não precisa desses processos complicados de meditação. A cor dos diversos elementos pode servir como imaginação auxiliar, ou seja: o fogo vermelho, o ar azul, a água azul-esverdeada, a terra amarela, cinza ou preta. A imaginação da cor é uma escolha totalmente individual mas não estritamente necessária. Se alguém achar que ela facilita o trabalho então pode usá-la, logo no início. Em nossos exercícios trata-se basicamente de uma imaginação sentida. Depois de um treinamento mais longo cada um deve, por exemplo através do elemento fogo, conseguir produzir um calor tão grande a ponto dele poder ser constatado num termômetro como uma temperatura de febre. Esse pré-exercício do domínio dos elementos é imprescindível, por isso deve ser alvo da máxima atenção.

O tipo de fenômeno que um iniciado pode produzir por exemplo no domínio do elemento terra é muito diversificado, e fica a critério de cada um refletir sobre isso. O domínio dos elementos é o campo mais obscuro da magia; falou-se muito pouco sobre ele até hoje, porque ele contém o maior dos arcanos. Ao mesmo tempo é o campo mais importante da magia, a quem não conseguir dominar os elementos não alcançará muita coisa importante no conhecimento mágico.

Represamento da Energia Vital

- através da respiração pulmonar e pelos poros do corpo inteiro

Sente-se na posição habitual a respire através dos pulmões e dos poros do corpo inteiro, inspirando a energia vital do Universo. Porém desta vez você não deve devolvê-la, mas mantê-la em seu corpo. Não pense em nada ao expirar, vá expirando o ar utilizado só aos poucos. A cada nova respiração sinta como se inspirasse cada vez mais energia vital a acumule-a em seu corpo, de certo modo represando-a. Você deve sentir a pressão dessa energia vital como se fosse um vapor comprimido a imaginar que essa energia comprimida irradia de seu corpo como um aquecedor irradia o calor.

A cada nova respiração a energia comprimida ou de irradiação comprimida ou de irradiação toma-se maior a mais ampla, mais forte a penetrante. Através de exercícios repetidos você deverá ser capaz de transmitir sua irradiação penetrante de energia vital a uma distância de quilômetros. Você deverá sentir literalmente a pressão, a penetrabilidade de sua irradiação. O treinamento é que cria o mestre! Devemos começar igualmente com sete inspirações a aumentá-las em uma inspiração todos os dias.

O tempo de cada exercício não deve ultrapassar o limite máximo de vinte minutos. Esses exercícios devem ser realizados principalmente naqueles trabalhos a experiências que exigem uma quantidade a uma penetração grandes de energia vital, como o tratamento de doentes, a ação à distância, a magnetização de objetos, etc. Quando a energia vital armazenada dessa maneira não for mais necessária, o corpo deve ser trazido de volta à sua tensão original, pois não é aconselhável permanecer com uma tensão super dimensionada no dia-a-dia. Os nervos ficariam muito excitados, provocariam tensões anormais a outras conseqüências nefastas.

A experiência é finalizada ao devolvermos a energia represada ao Universo, expirando-a do corpo através da imaginação. Então devemos inspirar só ar puro a expirar a tensão da energia vital até chegarmos ao equilíbrio. Com a prática, o mago conseguirá transferir a energia vital ao Universo de uma só vez, explosivamente, como o estouro de um pneumático cheio de ar. Essa eliminação brusca só pode ser feita depois de muito treino a quando o corpo já se tomou suficientemente auto-defensivo.

- b) nas diversas partes do corpo

Ao adquirir uma certa habilidade no exercício anterior podemos aos poucos passar a praticá-lo com cada parte do corpo isoladamente, especializando-nos principalmente nas mãos. Os iniciados também conseguem fazê-lo com os olhos, a assim conseguem encantar não só uma pessoa, mas uma grande quantidade delas, até verdadeiras multidões, a submetê-las à sua vontade. Um mago que consegue

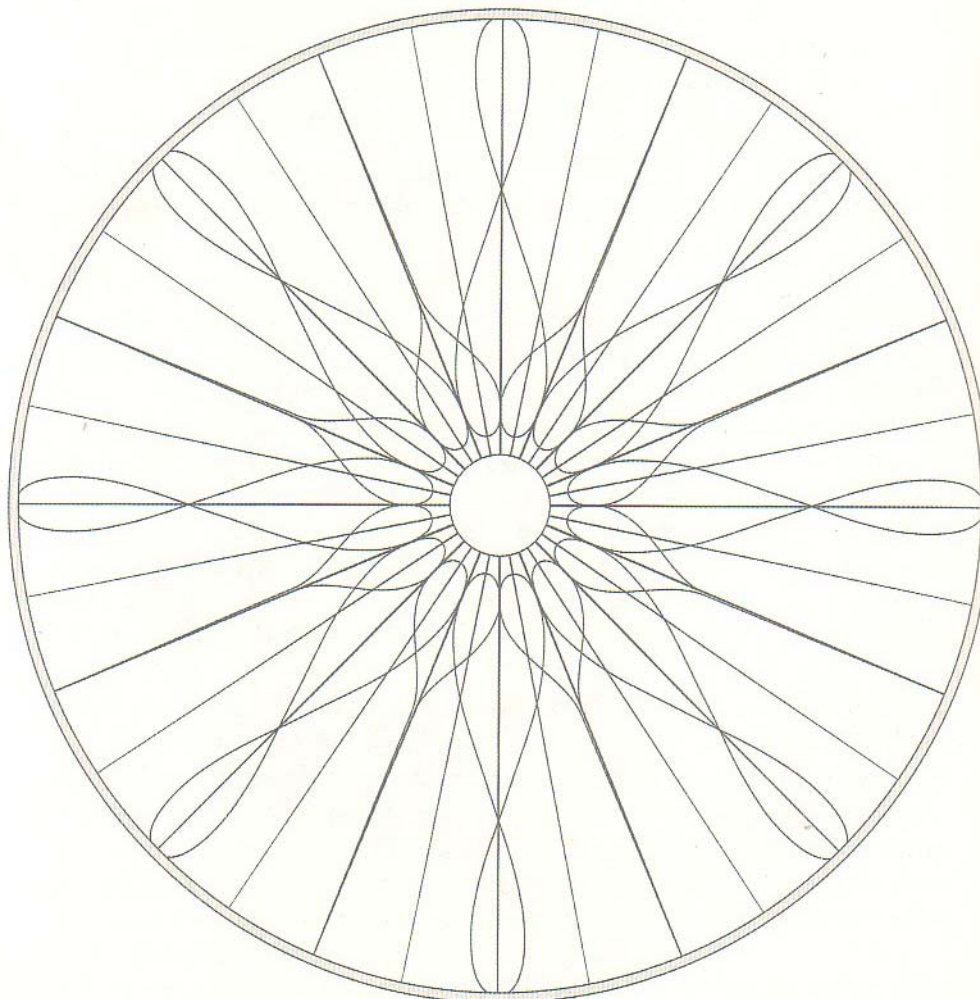
fazer isso com as mãos passa a ter o poder da bênção. É nisso que reside o mistério da bênção, da imposição das mãos em doenças, etc.

O exercício desse grau estará completo quando conseguirmos conter a energia vital não só em todo o corpo mas também em cada parte dele a projetar a irradiação da energia represada diretamente para o exterior.

Voltando à Mandala do Módulo III.

Agora que você já meditou bastante nesta mandala, chegou o momento de saber o significado dela e completar o exercício.

Alguns membros me escreveram em PVT e o exercício foi magnífico pois mesmo sem saberem instintivamente descobriram o significado da Mandala e alcançaram o objetivo do exercício. Esse era o esperado realmente. Outras mandalas serão enviadas e desta vez espero poder contar com uma participação maior de todos no compartilhamento de suas experiências.



MANDALA COM BASE NUMÉRICA 1

A mandala cuja base numérica é 1 está simbolicamente ligada a Deus e as suas emanções mais puras. Ao olhar para uma mandala que está estruturada sobre o número 1, o foco visual é dirigido para o centro, área responsável por nossa ligação simbólica com o divino.

A ênfase vibracional da mandala, neste caso, está concentrada no ponto central, o elemento uno. Observe como o desenho da mandala do livro tem estrutura unitária, pois as formas se desenvolvem ao redor de um grande ponto central branco.

A influência desta base numérica é formadora; ela dá início e gera os primeiros movimentos em tudo o que existe, por isso se diz que dá o impulso necessário para que a existência seja uma realidade.

O número 1 também está ligado ao conceito de escolha, uma vez que, para dar início a algo, é necessário fazer algumas opções, usando o livre-arbítrio. Muitas vezes a escolha

representada pelo número 1 acontece por interferência divina, pois é feita diretamente por Deus.

Observe de novo a mandala com base 1. Ela foi criada para ativar a sua ligação com a energia divina, tanto no plano material como no espiritual. O desenho facilita a ligação com aquilo que emana constantemente de Deus.

Olhe para o ponto central dessa mandala. Ele é grande, tem um destaque no desenho. Agora observe como há outras influências numéricas adicionais. O ponto central é formado por elementos gráficos com estruturas numéricas 4, 8 e 16.

Assim criada, essa mandala traz do plano divino, representado pelo ponto central, emanções que atuam no plano material (representado pela estrutura numérica 4) e no espiritual (representado pela estrutura numérica 16), de modo a compensar todo o esforço feito pela alma. Isso quer dizer que haverá colheita (representada pela estrutura numérica 8). Comece sua ligação com as mandalas exercitando-se com esta mandala. Olhe para ela e coloque cores em seu desenho.

Resumo da programação de uma mandala com base numérica 1

PALAVRA-CHAVE: Seleção.

QUALIDADES QUE ESTIMULA: iniciativa, independência, inteligência.

NO PLANO MATERIAL: dá impulso para a ação, ajuda o que se inicia.

NO PLANO ESPIRITUAL: ativa o livre-arbítrio, traz ajuda espiritual.

NO PLANO EMOCIONAL: dá segurança, gera autoconfiança.

NO PLANO ENERGÉTICO: ativa os processos físicos, tira o desânimo.

Exercício:

Medite na seguinte mandala durante uma semana todos os dias antes de dormir ou ao despertar. Escreva no seu diário mágico as suas experiências diárias. Se desejar compartilhar com seu grupo de estudos faça-o sem receios. Vamos ver o que vocês sentem e descubrem sobre esta mandala.

