

# O Manual de Um Ano

## Doze Passos para a Iluminação Espiritual

Israel Regardie

### Prefácio

Este livro foi previamente intitulado Doze Passos para a Iluminação Espiritual. Na medida em que se pretendia ser um manual delineando um curso prático a ser percorrido por um período de pelo menos doze meses, esse título parece um pouco presunçoso. Minha intenção original era chamá-lo de O Manual de Um Ano. O título descreve a natureza do livro sem pretensões, suposições ou afirmações exageradas.

Várias experiências se abarrotaram em minha mente, não apenas sobre o título, mas também pelas referências cristãs que eram realmente muito diferentes de minha percepção. O primeiro golpe veio quando uma psicóloga que mora na Flórida se correspondeu comigo sobre alguns de meus outros livros. Então ela esbarrou com o Doze Passos para a Iluminação Espiritual. Ele a irritou tanto que ela me escreveu muito enfaticamente sobre sua desaprovação. Honestamente, não havia nada que eu pudesse fazer, a não ser escrever de volta concordando com ela e admitindo que eu também não tinha grande simpatia por essas referências cristãs.

Algum tempo depois disso houve um editorial em uma pequena revista britânica chamada de Agape, com cujo editor ocasionalmente eu mantinha correspondência. Este editorial foi o mais crítico tanto sobre mim quanto sobre o livro. Isso me fez perceber a grandiosidade do meu erro e quão longe eu havia fugido do que realmente era aceitável para mim.

Houve vários outros que martelaram no mesmo prego.

O erro consistia simplesmente de ser muito suscetível às sugestões de amigos bem-intencionados. A afirmação deles era de que a inclusão de alusões shelêmicas, egípcias e outras referências pagãs, poderiam ser difíceis de ser aceitas por alguns leitores. Hoje me incomoda um pouco admitir que eu fui influenciado por este argumento enganador. Também foi sugerido que se itens cristãos substituíssem os acima, isso asseguraria uma circulação e venda maior deste livro.

O resultado de tudo isso é a revisão do livro na forma originalmente pretendida, antes que amigos próximos e queridos sugerissem modificações de um tipo ou de outro. A maioria do material é idêntica ao do Doze Passos. No entanto, a inclinação é totalmente diferente e pode apelar a um grupo diferente de estudantes. Em sua forma atual ele se aproxima mais de minha intenção original, e assim está mais ao meu gosto.

Como foi afirmado anteriormente, este manual delineia um curso prático que deve se estender por um período de pelo menos doze meses. Teoricamente, ele foi projetado para o estudante ideal. No entanto, como não há tal “ideal”, cada estudante representa um problema diferente. Cada um é uma personalidade única com sua própria estrutura de caráter, suas idiossincrasias próprias e sua própria maneira de resolver problemas em um determinado período de tempo. Não existem dois estudantes iguais.

Sob estas circunstâncias, deve ser evidente que, embora projetado para um período de doze meses, é

mais provável que o estudante possa precisar gastar uns bons cinco anos trabalhando com estes métodos simples. Alguns exercícios podem ser completados e dominados no mês prescrito. Outros procedimentos podem exigir algo entre três meses e um ano antes que qualquer domínio real ou resultado perceptível seja alcançado. Portanto é importante estressar a paciência como uma necessidade suprema no que diz respeito a este curso de estudo. Alguns exercícios têm como um ganho secundário a aquisição de um maior grau de paciência.

Essas injunções simples exigem pouca elaboração. Não se apressar seria a máxima ideal para que todos os estudantes adotassem quando comessem a estudar e praticar este esquema. Isso pagará ótimos dividendos no final.

Seria de infinito valor se, durante a execução destes exercícios, o estudante mantivesse o que eu proponho chamar de um Diário. Em procedimentos contábeis, o Livro Diário é um registro no qual são lançadas todas as transações do dia, independentemente do que elas são. Neste Diário, ou Livro de Trabalho, que estamos considerando, o estudante deve manter um registro detalhado de todas as práticas com as quais ele se envolve. Imediatamente após a realização de cada exercício, ele deve gastar alguns minutos de sua próxima tarefa a fim de escrever os registros neste Diário. Ele deveria anotar a data e a hora do dia, o exercício em particular que praticou, quantos minutos foram dedicados a ele, o que ele sentiu sobre a maneira pela qual ele procedeu, quaisquer experiências que possam ter ocorrido, e finalmente, a sua avaliação do próprio período. Pode até ser que valha a pena registrar alguns dados adicionais, como o tipo de clima predominante, a temperatura dentro do ambiente em que ele está trabalhando e o estado emocional geral, etc.

Se este Diário for escrupulosamente mantido, no término de um ano, independentemente de ele ser visto ou examinado por qualquer outra pessoa, o estudante eventualmente será capaz de contemplar seus esforços com razoável objetividade. Pode vir como uma distinta surpresa ler alguns de seus comentários iniciais sobre as suas primeiras experiências e esforços. Ele pode até perceber um padrão psicológico através de todos os seus exercícios e quaisquer resultados que floresçam a partir deles. Considerável introspecção pode ser obtida daí. Portanto, a manutenção do Diário é uma questão de primordial importância. Deve ser dada atenção meticulosa a ele desde o começo.

O estudante do oculto, no início de seus estudos, é cercada por centenas de livros que descrevem dezenas de práticas de todo tipo. Eles prometem, diretamente ou não, conduzi-lo às próprias alturas da consecução espiritual, não importa como essa consecução é definida. Mas ele é oprimido pela própria abundância de material. E no geral o resultado é que ele não faz nada exceto ler. Ler ajuda muito pouco em trazer-lhe a qualquer tipo de realização de sua natureza divina.

Neste manual, propõe-se carregar o estudante com muito pouca teoria, mas também esboçar um curso de procedimentos que, se feitos com persistência por pelo menos doze meses, lhe conduzirão a uma boa altura do Caminho. Este curso de procedimentos descreverá certo número de práticas clássicas que foram elaboradas para produzir certos tipos de resultados. Não haverá nenhuma tentativa de deslumbrá-lo com promessas surpreendentes, mas vagas, com fantasias de grandes realizações, com alegações enganosas levando a lugar nenhum.

Eu simplesmente sugiro que essa prática ou aquela, quando fielmente executada, deverá produzir tal e tal resultado. A velocidade com que tais resultados são obtidos naturalmente deve variar de acordo com cada estudante. Cada ser humano é diferente, embora construídos mais ou menos na mesma base anatômica, fisiológica, psicológica e espiritual. Mas dentro dessas áreas há espaço para uma variedade de diferenças. Tais diferenças determinarão se ele consegue trabalhar rapidamente, concentradamente, dinamicamente, lentamente, metodicamente, imaginativamente, ou sem qualquer visão real de aonde está indo. Mas se este programa for seguido, com certeza no final de um ano ele se achará uma pessoa mudada, com uma perspectiva bastante alterada sobre a vida, uma melhor

percepção de si mesmo, e capaz de sofrer algum tipo de disciplina interior que em última análise o levará ao longo da trilha que os antigos gigantes espirituais trilharam.

Pode ser que quando essa hora chegar, ele possa se achar mais capaz de apreciar os sistemas de treinamento mais complexos descritos em duas enciclopédias ocultistas que eu editei. A primeira, e mais antiga, é A Aurora Dourada (Editora Madras). Um sistema de treinamento profundo e mais eficaz é descrito em grandes detalhes. Com a sua sensibilidade e disciplina recém-descobertas, o estudante pode descobrir que isso não é mais tão misterioso ou opressivo como uma vez pode ter parecido. A enciclopédia mais recente é a Gems from the Equinox. Este é composto por instruções mágicas belamente escritas por Aleister Crowley para sua própria Ordem ocultista, a A.∴A.∴. Eu conheci muitos estudantes ao longo dos anos que, tendo lido estas instruções, por um ou mais motivos, foram dissuadidos, achando-as inteiramente e demasiado complicadas ou difíceis ou ininteligíveis. Acredito que tendo concluído o curso de treinamento descrito neste manual de um ano, o aluno pode se achar muito mais preparado para adotar as disciplinas que Crowley recomendou. Na verdade, eu prefiro imaginar que o Probacionista da A.∴A.∴. de Crowley poderia achar que este manual é da máxima importância para prepará-lo para o avanço ao Grau de Neófito. Nenhum desses dois Graus deve representar qualquer grande problema ou dificuldade insuperável para o estudante que primeiramente dominou as disciplinas mais simples descritas aqui.

Israel Regardie

## As Quatro Adorações

Nas antigas grandes eras, o homem percebia intuitivamente a sua relação com a natureza e com o universo vivo em que vivia e do qual era parte. Ele sentia sua unidade com todos os elementos. Na plenitude de sua vida ele adorava o Sol como um símbolo visível do Deus desconhecido em quem vivemos, nos movemos e temos nosso ser. É axiomático que luz é vida, e ambos são dependentes do Sol — que assim se torna um símbolo vital de Deus.

Em nossa era moderna e científica de invenções e coisas, com o nosso estilo de vida antinatural divorciado do contato com a raiz dinâmica das coisas, nós perdemos essa sabedoria essencial. Para que possamos mais uma vez progredir em direção à plena consciência da fonte da vida e do amor e da liberdade, fazemos gestos rituais afirmando uma ligação entre o Sol e nós mesmos. Sobre a base desses gestos de adoração, todo ato na vida pode ser dedicado de tal forma que a vida se torna santificada e transformada.

Apesar de que Deus seja uma unidade, o Sol, como um símbolo de Deus, aparece de maneiras diferentes em cada uma das suas quatro estações diárias — o amanhecer, o pôr-do-sol, o meio-dia e a meia-noite. Portanto, uma adoração é dirigida para o Sol em cada uma dessas quatro estações.

Ao amanhecer, ou ao levantar, deve-se executar quaisquer abluções que sejam habituais e, em seguida, voltando-se para o leste, dizer em voz alta:

*Saudações a Ti que és Rá em Teu levante!  
Justo a Ti que és Rá em Tua força,  
Que viajas acima dos Céus em Tua barca  
No Alvorecer do Sol.  
Tahuti erguido em Esplendor na proa  
E Ra-Hoor permanece no leme.  
Saudações a Ti das Moradas da Madrugada!*

Grande parte do simbolismo inerente a este ato de adoração simples pode ser despercebido pelo estudante por um tempo considerável. Isso ainda não importa. Mas não deveria ser permitido que isso sirva como um obstáculo à prática diária, nem para impedi-lo de adorar a Deus na forma do Sol nascente todos os dias de sua vida.

Ao meio-dia, onde quer que esteja — em casa, no escritório, nas ruas, ou em uma fábrica — que ele adore a Deus. Ajudará em alguma medida trazer Deus em sua vida. Vire-se para o sul e diga:

*Saudações a Ti que és Hathoor em Teu triunfo,  
Justo a Ti que és Ahathoor em Tua beleza,  
Que viajas acima dos Céus em Tua barca  
No Meio-curso do Sol.  
Tahuti erguido em Esplendor na proa,  
E Ra-Hoor permanece no leme.  
Saudações a Ti das Moradas da Manhã!*

Ao entardecer, quando o Sol se põe, que ele se vire para o oeste e adore o Senhor do Universo com estas palavras:

*Saudações a Ti que és Tum em Teu crepúsculo,  
Justo a Ti que és Tum em Tua alegria,  
Que viajas acima dos Céus em Tua barca  
No Pôr do Sol.  
Tahuti erguido em Esplendor na proa  
E Ra-Hoor permanece no leme  
Saudações a Ti das Moradas do Dia!*

À meia-noite ou ao ir dormir, vire-se para o norte e diga:

*Saudações a Ti que és Khephra em Teu ocultamento,  
Justo a Ti que és Khephra em Teu silêncio,  
Que viajas acima dos Céus em Tua barca  
À Hora da Meia-noite do Sol.  
Tahuti erguido em Esplendor na proa  
E Ra-Hoor permanece no leme.  
Saudações a Ti das Moradas da Noite.*

Esta prática específica deveria ser tornada uma parte regular da vida cotidiana e deveria ser mantida até que ela se torne uma parte de seu estilo de vida. Os outros exercícios aqui descritos podem ser realizados por períodos de tempo limitados ou variáveis, mas estas Adorações Quádruplas em particular devem ser integradas por todo o tempo no padrão diário de vida.

## **Passo 1:**

# **Consciência do Corpo**

Um dos principais objetivos de qualquer sistema de autodesenvolvimento ou crescimento espiritual é a aquisição de sensibilidade ou autoconsciência. Só há uma maneira de adquirir essa consciência — e essa é: tornar-se consciente.

Sentado confortavelmente em uma cadeira de encosto reto, ou deitado de costas na cama, meramente tenta-se observar o que está acontecendo, por assim dizer, “por baixo da pele”. Você simplesmente observa o seu corpo, suas sensações e sentimentos aqui e agora. Só isso — e nada mais. Não tente relaxar ou respirar de alguma forma incomum ou especial, ou tentar controlar os pensamentos que flutuam pela mente. Todos estes processos e métodos serão tratados posteriormente. Por enquanto, apenas se torne consciente de qualquer sensação que surja em qualquer lugar do corpo.

Eu sugiro que você se mexa por um momento ou dois para descobrir aquela posição que parece mais confortável. Tendo encontrado, permaneça nela, e não se mova dela de forma alguma. Não deve haver absolutamente nenhum movimento muscular voluntário pelo resto da sessão de prática. Nem mesmo uma mexida de um dedo do pé, ou da mão. A princípio a sessão não deve durar mais de dez minutos, mas gradualmente até o final do mês deverá ser estendido até meia hora. Para muitas pessoas isso parecerá uma eternidade em que cada instinto chorará por algum tipo de mexida que alivie a tensão. Isso deveria ser evitado. Outros estudantes perceberão os dez minutos passando, por assim dizer, num piscar de olhos.

É importante desenvolver o seu poder de concentração durante a prática destes exercícios de consciência. Se sua mente divagar, traga-a gentilmente de volta. Seu poder de concentração melhorará a cada dia.

Enquanto você se senta ou deita quietamente, você pode tornar-se consciente de uma coceira do couro cabeludo. Deixe-a em paz. Não faça nada quanto a ela. Não coce. Apenas observe. Em um momento ou dois, ela pode diminuir e desaparecer, ou então a sua atenção vai se distrair com um formigamento em outro lugar. Agora, você pode tornar-se consciente das costas apoiadas na cama ou na cadeira. Apenas assista a este processo. Tente apenas se tornar perfeitamente ciente das sensações do corpo que acompanha, sem sequer tentar ignorá-las ou alterá-las.

Não faça julgamentos sobre o que você observa. Apenas perceba. Não critique nem rejeite qualquer uma dessas sensações. Elas podem ser confortáveis ou desconfortáveis, prazerosas ou não, mas elas são suas. Aceite-as como elas são. Elas são você!

Sensações em diferentes partes do corpo vêm e vão, sem ritmo ou razão aparente. Assista-as. Muitas vezes, é uma boa ideia verbalizar de forma audível exatamente o que você sente. É um procedimento que muitas vezes eu uso no meu trabalho, onde eu encorajo o paciente, deitado no divã, a expressar de forma audível o suficiente para eu ouvir a descrição exata do que ele está sentindo no momento, e onde.

O resultado disso é que um relaxamento profundo da tensão nervosa se desenvolve apenas na base da observação. Você não faz nada senão observar a ascensão e queda das sensações sem tentar nem sequer modificar qualquer fenômeno que possa ocorrer. Mas no dia a dia a prática aumentará grandemente esta função que é chamada de auto recordação, plenitude de atenção, autoconsciência, e muitos outros nomes. Sem essa autoconsciência, muito pouco pode ser feito no Caminho. Todos os outros exercícios e procedimentos complexos realmente começam a partir desta ampliação da autoconsciência.

Comece agora. Nenhum momento especial precisa ser separado para este exercício. Você pode segui-lo onde quer que você esteja, a qualquer momento, em qualquer lugar. Certamente na cama, quando for dormir à noite, ou quando levantar de manhã, são períodos de tempo excelentes para praticar esta arte de auto recordação.

Ao executar as abluções diárias — tomar banho, se lavar, se depilar, defecar, maquiar-se, vestir-se,

etc. — pode-se aguçar a percepção do que se está fazendo para tornar-se consciente das mais pequenas e até então insignificantes sensações.

Esta arte pode ser estendida grandemente em uma variedade de diferentes direções conforme a familiaridade com a prática torná-lo mais consciente do que está acontecendo lá dentro. Por exemplo, se a definição de Carl Jung de psicoterapia é que por ela nos tornamos conscientes do que até então estava inconsciente, então seguir este método resultará na consciência ampliada de um grande número de sensações internas de que, anteriormente, estávamos totalmente inconscientes. E nessa medida, seu horizonte de seu self se ampliou. O Caminho foi adentrado.

Este exercício deve ser mantido por pelo menos um mês. No mínimo dois períodos de prática devem ser reservados diariamente, não mais do que dez minutos de cada vez. Isso totalmente à parte da cessação momentânea das atividades em diferentes momentos do dia em que se observa o que está acontecendo lá dentro.

## **Passo 2:**

# **Relaxamento**

Existem técnicas bem definidas para o desenvolvimento do processo de relaxamento, e podemos fazer uso dos ganhos obtidos nos exercícios anteriores. Qualquer posição que tenha sido empregada anteriormente deveria ser mantida agora. Ou uma posição de costas ou em pé pode ser usada. Neste último caso, uma cadeira de encosto firme para apoiar a coluna ereta, sem dúvida, é melhor. Se deitado no sofá ou na cama, o colchão deve ser moderadamente firme: mas se não for, a melhor alternativa é um piso bem acarpetado. A razão para esta última recomendação é que o chão não vai ceder, então o corpo do praticante que deverá produzir o relaxamento.

Antes de deitar-se ou sentar-se, há alguns movimentos que eu recomendo aos pacientes no consultório. Primeiramente, passe um minuto ou dois pulando corda com uma corda invisível em uma posição estacionária. Isso não é meramente um exercício para melhorar a circulação sanguínea e estimular a respiração mais profunda, mas em virtude da contração e relaxamento alternados dos músculos, ele avançará no sentido de fornecer a base somática correta sobre a qual prosseguir com essas técnicas de relaxamento psicológico.

Após isso, fique de pé, com as pernas cerca de um pé longe uma da outra, e tendo inspirado, expire todo o ar enquanto se deixa cair para frente a partir da cintura, mole como uma boneca de pano. É semelhante a um exercício físico de tentar tocar os dedos dos pés sem dobrar os joelhos, caindo para frente completamente relaxado. Estamos nos esforçando para produzir o relaxamento, e não para fazer exercícios físicos. Deixe o tronco acima da cintura cair enquanto expira, com os dedos e as mãos balançando perto dos pés por um segundo ou dois, então, conforme você inspira, suba lentamente até a posição ereta. Repita este processo uma dúzia de vezes ou mais. Isso o ajudará a recuperar o fôlego após o exercício de pular, e também a relaxar muitos dos músculos do torso. Também dever-se-ia permitir que a cabeça e o pescoço caíssem ao expirar ao deixar cair a parte superior do corpo acima da cintura. Isso relaxará a musculatura do pescoço.

Mantenha sua mente em sintonia e concentrada em suas sensações corporais. Só pense sobre o que você está fazendo. Observe e concentre-se nas várias sensações do corpo.

Agora você está pronto para começar o exercício de relaxamento em si. Faça algumas respirações muito profundas e, ao expirar, solte um suspiro muito profundo. Se o diafragma e os músculos abdominais relaxarem, a maior parte da musculatura e outros tecidos supridos pelo sistema nervoso

involuntário ou vegetativo também se soltarão com isso. Deite tranquilamente nesta posição por alguns segundos, observando-se o tempo todo. Familiarize-se com o corpo; aprenda a perceber como é a sensação do corpo, tornando-se ainda mais consciente. Os exercícios anteriores terão lhe familiarizado com este método e com suas sensações.

A próxima etapa do processo emprega ativamente a imaginação para estender os limites de sua consciência. Há uma lei fisiológica bem conhecida de que um aumento do fluxo de sangue para qualquer parte do corpo pode ser produzido concentrando-se naquela parte do corpo. Não importa se é apenas tornar-se consciente do sangue já existente nos vasos, ou se os impulsos nervosos são transmitidos à parede muscular das artérias e vasos na área contemplada, assim relaxando essas paredes para permitir um maior fluxo de sangue; qualquer explicação será o bastante. Que isso pode ser feito é uma experiência real que você pode demonstrar por si mesmo.

Ao saber que existem tensões em um determinado membro ou órgão nós podemos, usando a imaginação, estimular fibras vasodilatadoras que relaxam os vasos sanguíneos permitindo que o sangue flua em maiores quantidades. Um excesso de sangue — uma congestão — causará certo grau de calor que por sua vez induzirá o relaxamento da fibra muscular e do tecido que desejamos. Esta é a teoria; que leva diretamente para a prática.

Ela exige o uso ativo da imaginação. Primeiro de tudo, visualize seu cérebro. Todo mundo já viu diagramas e desenhos do cérebro com frequência o suficiente para saber como ele é no geral, sem nomear os detalhes técnicos neurológicos. É uma massa de substância branca e cinza, enrolada e retorcida, dividida por uma fenda longa em dois hemisférios laterais, com uma parte dianteira e traseira. Imagine-o, como você viu nos desenhos. Retenha firmemente a imagem em sua mente até que você comece a sentir uma sensação de calor se espalhando a partir do centro do crânio para fora. Às vezes pode ser acompanhado de um formigamento suave, uma sensação de alfinetadas e agulhadas. Facilite este processo imaginando que os vasos sanguíneos dentro do cérebro se dilataram o suficiente para reter maiores quantidades de sangue, tornando o cérebro rosado, e que esse congestionamento produziu o calor que já foi detectado.

Do cérebro prossiga para os olhos, imaginando que estes são como duas bolas, cada uma pendurada de quatro pequenas cadeias musculares. Trabalhe com essa imagem como você fez com a anterior. Construindo-se a imagem mental, o lúmen dos vasos sanguíneos nos músculos torna-se alargado e retém mais sangue que aquece a massa muscular envolvente. Então eles relaxam, produzindo a sensação de afundamento do globo ocular de volta para suas bases.

É importante desenvolver o seu poder de concentração durante a prática destes exercícios de relaxamento. Não permita que sua mente vague do que você está fazendo, ou mais particularmente, da área que você está relaxando. Concentre-se. Só pense no que você está fazendo. Se sua mente divagar, gentilmente traga-a de volta. Seu poder de concentração melhorará a cada dia.

Siga um procedimento semelhante no que diz respeito ao resto da cabeça — ou seja, visualize o sangue quente fluindo através dos vasos sanguíneos alargados até as têmporas, as orelhas, as maçãs do rosto, depois para o nariz, boca, lábios, língua, maxilares e queixo. Quase da mesma maneira, depois de ter feito as construções mentais, você sentirá calor e formigamento se formando nas áreas imaginadas, com o surgimento gradual da sensação de relaxamento.

Quando tiver chegado até aqui — e pelo menos 10 minutos deveriam ter sido gastos nesta ação — a maior parte do corpo reflexivamente terá passado por um processo de relaxamento. Não importa o quão relaxado você se sentiu após o primeiro exercício de simplesmente observar o seu corpo — isso apenas preparou o caminho. Os atuais exercícios lhe conduzem muito mais longe.

O restante da meia-hora de exercício — e o exercício deste mês não deveria ocupar um minuto a menos do que isso — deveria ser dedicado a lidar com todas as partes do corpo praticamente da mesma maneira conforme descrito acima. O pescoço inteiro deve ser tratado cuidadosamente. Trabalhe descendo sossegadamente através dos ombros e dos braços até que a área abdominal seja atingida. Então trabalhe minuciosamente sobre este. Quanto mais você relaxar esta área do meio do abdômen, mais provável é que todo o seu corpo responderá com um enorme “soltar”. Dr. Georg Groddeck, o pai da medicina psicossomática moderna, chamava esta área de o “meio-homem” do corpo. Nas belas imagens e simbolismo psicológico que esse médico empregava, esta parte do meio do corpo foi concebida para ser dotada de uma espécie de inteligência da mesma forma que o peito e a cabeça — essa mente da barriga estando muitas vezes contra as inclinações frias e as atividades racionais da mente da cabeça. É o assento dos instintos, sentimentos e paixões, e de todas as forças dinâmicas herdadas do passado que atribuímos ao Inconsciente.

Finalmente, visualize o fluxo de sangue separando-se da aorta em duas poderosas correntes arteriais, dois rios de sangue quente descendo da pélvis para as coxas, pernas e pés. Também esteja muito atento aqui; visualize todos os músculos das coxas e das pernas que estão esticados, rígidos e tensos, completamente, a fim de relaxá-los sob o estímulo da imaginação e do calor do sangue. Desta maneira, prossiga até que os dedos sejam alcançados. Então faça uma pausa.

Você completou um grande ciclo no processo de relaxamento. Faça uma pausa para considerar e observar. Observe como você se sente. Seu trabalho anterior deve ter aumentado a sua capacidade de sentir o que está acontecendo somaticamente. Memorize seus sentimentos. Permita que a sensação de prazer e diversão e liberdade causem uma impressão indelével em sua mente.

Se a memória dessa experiência for bem-registrada, ela pode ser evocada a qualquer momento a partir de seu depósito de memórias. Não importa se você está pegando o metrô ou dirigindo seu carro, em casa lendo ou ouvindo rádio, você só tem que se lembrar do prazer do relaxamento e imediatamente a memória é evocada de sua psique para impactar-se sobre todos os tecidos e fibras do corpo. Então segue o relaxamento.

É bom aproveitar essa sensação de relaxamento profundo. Imprima ela completamente em sua mente. Obtenha a sensação de completo relaxamento tão vividamente e tão fortemente quanto você possa, porque daí em diante, quando você precisar relaxar, você pode restaurar este estado de tranquilidade, serenidade e relaxamento completo apenas por pensar nele.

Na próxima vez em que você quiser relaxar, tudo que você tem que fazer é inspirar profundamente e, enquanto você expira, pensar na palavra “relaxar” e recordar esta maravilhosa sensação serena de relaxamento completo e mais uma vez ele será restaurado imediatamente para você. Inspire, e ao expirar, mentalmente ordene-se que você relaxe. Logo este reflexo condicionado será imediato, automático e completo.

Cerca de meia hora a uma hora deveriam ser gastos com esta prática. Se você puder, siga o processo duas vezes por dia, de manhã e de noite. Concentre-se na formação do reflexo condicionado que então produzirá o estado de relaxamento sem perda de tempo valioso. Mas deve haver alguma prática considerável antes do reflexo condicionado poder ser estabelecido. Uma vez por dia é o suficiente; duas vezes por dia é melhor. Desta forma, será estabelecida a base para o trabalho mais significativo e mais espiritual que serão desenvolvidos e trabalhados posteriormente.

Como um adendo, pode ser digno de nota que este exercício de uma forma ou de outra agora está sendo utilizado no tratamento do câncer. No Texas há uma equipe de marido-esposa, médico e psicóloga, os Drs. Carl Simonton, que ensinam aos seus pacientes métodos de relaxamento que são parecidos com este. Então os pacientes adicionam seus próprios floreios pessoais à técnica. Por

exemplo, alguém pode imaginar que o sangue varrendo um crescimento canceroso está quebrando a malignidade, para varrê-la para eliminação noutros lugares. Outro pode imaginar um exército de cavaleiros de armadura brilhante atacando a malignidade e cortando-a em pedaços. Existem inúmeras variações a se tocar sobre este tema simples. Como um complemento ou como um adendo ao tratamento médico ortodoxo, uma elevada percentagem de “curas” é reivindicada, que não podem ser obtidas usando-se exclusivamente ou um método ou outro.

Como outra extensão da técnica descrita aqui, seria bom observar que todos os experimentos atuais com instrumentos de feedback biológico corroboram em todo detalhe com a tese fundamental deste capítulo.

## **Passo 3:**

# **Respiração Rítmica**

Após praticar os exercícios de consciência e relaxamento, a atenção pode ser voltada à respiração. Primeiramente, pode-se afirmar dogmaticamente que poucos de nós respiram adequadamente. O exercício anterior deve ter demonstrado a existência de tensões massivas no peito inteiro, e nas áreas diafragmáticas e abdominais do corpo. Essas tensões dificultam o processo de respiração. Autoconsciência e relaxamento terão modificado estas tensões, se não inteiramente, pelo menos em parte.

A auto-observação também terá revelado que muitos de nós respiramos apenas com a parte superior dos pulmões. Por exemplo, homens que usam cintos apertados descobrirão que eles são forçados a respirar com a região superior do peito porque o diafragma e o abdômen são comprimidos pelo cinto apertado. Por outro lado, as mulheres que usam sutiãs apertados podem descobrir que o esforço envolvido em erguer o peito contra a forte pressão da parte elástica do sutiã é muito grande, de modo que é mais fácil usar a área do meio ou inferior dos pulmões. Além disso, aqueles com graves problemas emocionais terão descoberto que invariavelmente todo o processo de respiração é dificultado pela enorme tensão muscular, resultando em uma oxigenação muito pobre — e, portanto, vitalidade muito baixa.

A atenção dada à respiração no Caminho da Iluminação tem como um de seus objetos a erradicação do máximo de tensão neuromuscular possível e, portanto, a intensificação da energia e da vitalidade. É feita uma tentativa para regular o processo de respiração de uma forma rítmica. Sua necessidade surge a partir da seguinte noção: se a vida é toda uma, penetrando tudo e permeando tudo, então o que seria mais razoável do que o próprio ar que respiramos de um momento a outro ser altamente carregado de vitalidade? Desta forma nosso processo de respiração é regulado sobre a base de que a vida é o princípio ativo na atmosfera, não importa se nós o chamamos de oxigênio, prana ou qualquer outra coisa.

Durante a prática desta respiração rítmica em períodos fixos do dia — pelo menos duas vezes por dia, e por não mais que 10 minutos de cada vez — não deve haver nenhum esforço extenuante da mente, nenhuma sobrecarga da vontade. Todo esforço deve ser suave e gentil; então a capacidade é obtida. Deixe que o ar flua para dentro enquanto mentalmente conta muito lentamente... um, dois, três, quatro. Depois expire contando nesse mesmo ritmo quádruplo.

É fundamental e importante que o ritmo inicial começado, seja de contar até quatro ou até dez, ou qualquer outro ritmo conveniente, seja mantido pelos dez minutos previstos. É o próprio ritmo que é responsável pela absorção imediata da vitalidade de fora, e pela aceleração do poder divino de dentro.

Ao trabalhar no desenvolvimento da respiração rítmica, o estudante não deveria rejeitar a possibilidade de utilização de dispositivos mecânicos. Nas fases de abertura de autodisciplina, o estudante precisa de toda ajuda que puder obter. Eu gostaria de sugerir o uso de um dos metrônimos elétricos modernos ligado a um temporizador como sendo extremamente útil. A combinação destes dois instrumentos realizará o seguinte:

Estabelecer um limite automático para a sessão de prática.

Eliminar a ansiedade quanto à duração da sessão.

Permitir um compasso rápido ou lento no metrônomo que se pode seguir no padrão de respiração.

Ele pode ser ajustado para produzir um clique alto ou baixo.

Ele fornece um som estranho, mas não supérfluo, no qual é possível se concentrar ao desenvolver a respiração rítmica.

Portanto uma série de coisas é realizada de uma só vez. Também pode ser observado que quando o estudante aproxima-se do desenvolvimento de um mantra de qualquer tipo para acompanhar a respiração rítmica, achará o metrônomo da máxima utilidade.

Na verdade, este tópico do mantra poderia muito bem ser tocado de leve neste momento. Um mantra clássico cristão é o “Senhor Jesus Cristo, tende piedade de nós”. Não importa se você deseja que nosso Senhor tenha piedade de você ou não. Nem sequer importa se você acredita ou não em Jesus. O assunto em questão é que estas palavras podem ser postas em um tipo de compasso a ser passeado pelo metrônomo que por sua vez regula o tempo do ritmo da respiração.

Assim, por exemplo, na inalação em um ritmo de quatro vezes lento, o estudante que simpatiza com os mitos cristãos pode silenciosamente entoar “Senhor... Jes... us...Cristo” em um ciclo, e na expiração “tende... misericórdia... de... nós” como o segundo ciclo. Só será necessário um pouco de prática para que o mantra siga. Se for preciso alguma ajuda, o estudante pode bater o dedo em ritmo com o metrônomo. Ou as duas frases poderiam ser ditadas em um gravador de voz, que pode ser reproduzido de novo e de novo, até que o ritmo e o mantra sejam dominados. Isso é relativamente fácil de adquirir, e os resultados obtidos valem a pena o pouco tempo e energia que são gastos para seu domínio.

Na tentativa de nos sintonizarmos novamente com a força inteligente espiritual em toda a natureza, nós tentamos não cegamente copiar, mas racionalmente adotar, os seus métodos. Portanto faça a respiração rítmica em determinados momentos fixos do dia, quando há pouca probabilidade de ser perturbado.

Cultive além de todas as outras coisas, a arte do relaxamento. Uma grande ênfase será dada neste processo. A prática do método anterior de auto-observação ajudará em muito a dominar essa arte. Quando algum grau de relaxamento for alcançado, então você deve começar o seu exercício de respiração rítmica, lentamente e sem pressa. Gradualmente, conforme a mente se habitua à ideia, os pulmões espontaneamente pegam o ritmo. Dentro de alguns minutos isso se tornará automático. Então todo o processo se torna extremamente simples e agradável.

Simple como é, o exercício nunca deve ser desprezado por pressa de começar com procedimentos mais complicados ou avançados. Grande parte desse sistema de um ano depende do domínio desta técnica muito fácil. Domine-a primeiro. Assegure-se da profundidade do seu relaxamento, e então prossiga com a respiração rítmica.

Seria difícil superestimar sua importância ou eficácia. Conforme os pulmões pegam o ritmo, automaticamente inalando e exalando de acordo com determinada batida, assim também eles o

comunicam e o estendem gradualmente a todas as células e tecidos circundantes do corpo. Assim como uma pedra atirada em um lago envia ondulações que se expandem largamente e círculos concêntricos de movimento, o mesmo acontece com o movimento dos pulmões. Em poucos minutos sentir-se-á todo o corpo vibrar em harmonia. Logo todo o organismo passa a se sentir como se fosse uma bateria de armazenamento inesgotável de energia. A sensação – e deve ser uma sensação, não uma mera fantasia – é inconfundível.

Uma justificativa para este tipo de respiração pode ser encontrada nessas teorias:

Primeiro, a absorção de grandes quantidades de oxigênio tem um efeito distinto sobre as glândulas endócrinas que sofrem um estímulo enorme. Isto pode ser principalmente devido à maior circulação de sangue que resulta das excursões rítmicas do diafragma.

Segundo, em seu livro Raja Yoga, o falecido Swami Vivekananda forneceu uma explicação admirável do efeito da respiração regulada, que fortalece e estimula a Vontade numa mais formidável concentração de poder. Resumidamente, sua teoria é que fazendo com que todas as células do seu corpo vibrem em uníssono, como o fazem durante a respiração rítmica, uma poderosa corrente elétrica de vontade ou energia espiritual é instituída no corpo e na mente.

Terceiro, a Vontade é submetida a um treinamento sério. Qualquer indivíduo que tenha tentado exercícios de respiração, mesmo que por alguns minutos, entenderá o que quero dizer. A primeira vista é difícil imaginar algo mais tedioso, trabalhoso e cansativo do que este simples exercício. Ele invoca o empenho de toda a determinação para continuar. Ao fazê-lo, o indivíduo é levado abruptamente a encarar a inércia e lassitude pela qual ele vive, exigindo muita disciplina e auto conquista para persistir nesta tarefa designada. Isso se torna mais fácil com a maestria e o surgimento de considerável prazer corporal.

Em todo caso, se o estudante não obtiver nenhum resultado técnico descrito nos livros, ele terá pelo menos conquistado um aumento imensurável de força de vontade e propósito indomável ao ter treinado a si mesmo para superar sua própria preguiça. “Aprender a auto conquista é, portanto, aprender a viver, e as austeridades do estoicismo não eram ostentações vãs da liberdade. Resistir e superar a natureza é conseguir para si uma existência pessoal e imperecível; é libertar-se das vicissitudes da vida e da morte”, assim escreveu Eliphas Levi cerca de um século atrás.

## **Passo 4:**

### **Consciência da Mente**

A diferença entre esse exercício e o anterior de consciência é que a área de atenção é deslocada dos processos do corpo para os da mente. Na psicanálise, isso é comumente chamado de livre associação. Simplesmente permite-se que a mente vague conforme queira, deixando-a ir sem obstáculos para qualquer direção para o qual seja atraída. O estudante simplesmente observa. Isso, e nada mais.

É como levar um cavalo ao pasto, sem corda ou sela ou manta, não há nada para interferir com sua livre circulação. Nesta prática, logo se prova a si mesmo um dos teoremas básicos da psicanálise, que todos os pensamentos são estritamente determinados. Descobre-se logo que se podemos rastrear cada pensamento a uma cadeia causal que se estende para longe no passado. Você pode apreciar isso teoricamente; mas permanece para ser descoberto empiricamente.

“Até que você saiba o que a mente está fazendo você não pode a controlar”. Assim disse um grande sábio, Vivekananda, há mais de 60 anos. Isso ainda é verdade. Ele prossegue dizendo: “Dê-lhe toda

a corda; muitos pensamentos dos mais hediondos podem adentrá-la; você ficará surpreso de que foi possível que você pensasse tais pensamentos. Mas você verificará que a cada dia os caprichos da mente estão se tornando cada vez menos violentos, que a cada dia está ficando mais calma. Nos primeiros meses você verá que a mente terá mil pensamentos, mais tarde você achará que ela baixou para talvez 700, e depois de mais alguns meses ela terá cada vez menos, até que finalmente ela estará sob perfeito controle, mas devemos praticar pacientemente todos os dias. Assim que o vapor é ligado, o motor deve funcionar, e assim que as coisas estão diante de nós, devemos perceber; desta forma, o homem, para provar que ele não é uma máquina, deve demonstrar que ele não está sob o controle de nada”.

Deve-se determinar de antemão quanto tempo cada sessão de prática de introspecção deve ter. Se você decidir que será meia hora, então use um despertador ou um cronômetro para esse período de tempo. Uma vez que tenha tocado, a prática deve ser interrompida imediatamente. Desta forma, não se é levado pelo excesso de entusiasmo por este processo de observar o que está acontecendo dentro da própria mente.

A posição mais confortável e eficaz para essa prática é sentar em uma cadeira reta, usando um travesseiro nas costas, cabeça erguida, olhos fechados, joelhos retos e juntos, as mãos apoiadas levemente sobre o colo ou sobre os joelhos e as costas retas. A coisa mais importante para se lembrar é que o corpo deve estar sempre perfeitamente equilibrado, ereto, confortável e relaxado. Todo o trabalho anterior deveria ter tornado essa posição relativamente fácil.

Um de meus artificios favoritos é utilizar um gravador. Ele deve ser preparado para funcionar durante uma hora inteira sem a necessidade da menor atenção. Isso não quer dizer que a sessão de prática deve durar uma hora. Pelo contrário, trinta minutos é o bastante, a qualquer momento. O estudante pode praticar duas vezes, ou até três vezes por dia se ele tiver a oportunidade e inclinação para isso. Conforme o tempo passa, e conforme a proficiência for obtida, então o tempo de prática pode ser estendido consideravelmente. Mas o gravador deve ser capaz de trabalhar com pelo menos a meia-hora recomendada, e talvez uma hora inteira, no caso de se deixar levar pelo processo.

Enquanto está sentado e imóvel na posição de meditação, verbalize para o microfone tranquilamente e de forma audível quase todo pensamento, memória, ideia ou sentimento que possa surgir de dentro. Fale ao acaso, sem premeditação.

Normalmente os resultados são esclarecedores – bem como chocantes. Dará ao estudante uma ideia de que “coisas” estão ocultas dentro de sua psique. Elas só serão chocantes se tiver sido completamente honesto em expressar o conteúdo interno da mente conforme ele surge. O desenvolvimento de alguma honestidade mental é um ganho enorme.

Uma vez que se tenha realmente tornado consciente do conteúdo oculto da consciência, e se esforçado para chegar a um acordo consigo mesmo, os conflitos internos produzidos pela censura do superego ou consciência são reduzidos consideravelmente. Também reduzirá o número de “quebras” da concentração produzidas por pressão desses conteúdos reprimidos ideacionais e emocionais na psique.

Deve-se seguir a prática da introspecção ou da gravação e reprodução de livre associação “descontrolada” por algum tempo, até que o choque e a consternação geralmente experimentados pela conscientização dos pensamentos horríveis que se é capaz de pensar, seja dissipado ou reduzido a praticamente zero. Então se está pronto para atacar diretamente o processo de concentração.

O que é importante além de todas as outras coisas é que no processo de assistir e observar o fluxo

aleatório de pensamentos e sentimentos não deve haver nenhum julgamento ou crítica ou autocondenação. “Não julgueis, para que não sejais julgados!” Uma vez que o choque inicial terminou, é mais do que provável que o estudante terá as mesmas atitudes confusas com o conteúdo mental, por assim dizer, como ele fez com suas sensações físicas, quando apenas observava o seu corpo. Criticar ou condenar a si mesmo é insensato, é até mesmo infantil. Seus pensamentos devem ser aceitos como parte de seu equipamento total, destreinados, sem habilidade e indisciplinados. Com treino e aplicação, estes elementos infantis da psique podem ser voltados para outras direções e sua energia latente empregada para fins mais nobres e mais elevados.

O estudante também deve ser lembrado da natureza provisória das atribuições de exercícios a meses. O estudante mais lento, e a maioria de nós se enquadra nesta categoria, deve usar vários meses, no mínimo, para lidar adequadamente com este tema de introspecção. O estudante mais avançado, que foi exposto a tipos similares de treinamento antes, muito provavelmente pode navegar através deste conjunto de exercícios facilmente. Essas pessoas, no entanto, são poucas e distantes entre si. A maioria deve perceber que vai levar tempo para alcançar habilidade e maestria nestes métodos.

Deve-se lembrar de que a pressa é o inimigo da perfeição. Eu ainda gosto da velha máxima – solvitur ambulando. Resolva seus problemas à medida que avança. Sinta que você não tem que correr para provar que é brilhante ou muito espiritual.

## **Passo 5: Concentração – Uso de Mantras**

Neste momento o estudante deveria estar consideravelmente familiarizado com suas próprias sensações, sentimentos e pensamentos. As práticas até então estabelecidas devem ter criado um alto grau de sensibilidade a essas fases de si mesmo de modo que com o início dos exercícios de concentração, ele não estará sob nenhuma ilusão quanto ao que existe no reino interior. Uma vez que ele começa a praticar a concentração e a meditação, será como se todas as forças dentro de si mesmo se erguessem em revolta aberta contra essa disciplina. Memórias antigas e sentimentos infantis serão ativados pelo exercício e podem perturbá-lo a menos que ele tenha atingido um elevado grau de autoconsciência. É na aquisição dessa consciência que grande parte do valor dos exercícios anteriores reside.

Os exercícios anteriores devem ter resultado na aquisição de algum grau de paz e tranquilidade. Uma sensação de bem-estar e segurança interior surgirá de dentro. É na tranquilidade e calma agora desenvolvidas que é possível, por assim dizer, que a mente se abra e receba o influxo do Espírito Santo. Mas a prática é fundamental.

Deve ser mais fácil de estabelecer períodos mais frequentes e curtos de trabalho mental durante o dia, a fim de treinar a mente de forma mais eficaz para se concentrar. Esses períodos de silêncio, calma e reflexão interior, introspecção e concentração, prepararão o estudante para receber a Luz interior. Mesmo que a princípio nenhum progresso pareça acontecer, e nenhuma resposta for sentida, não se deve permitir que o desânimo amorteça o fervor e nem que provoque uma interrupção do esforço. No momento, o estudante não tem nenhum meio de medir seu progresso. Resultados imediatos não são, como regra, emergentes. Com intenção séria, todo o conceito de esperar que algo aconteça rapidamente será deixado de lado, com a ênfase sendo colocada sobre as vantagens de ensinar à mente uma disciplina importante e extremamente necessária.

No processo de adquirir essa faculdade de concentração, haverá uma série de efeitos colaterais que

são da maior importância. O primeiro é o desenvolvimento da Vontade, e em segundo lugar, a faculdade da Imaginação ou de construção de imagens sofrerá uma grande melhoria. Ambas as faculdades provarão ser infinitamente valiosas no processo de crescimento e desenvolvimento interior. Alguns dos resultados dos exercícios a seguir dependerão do uso dessas faculdades interiores, as faculdades chamadas de soberanas, a Vontade e a Imaginação.

O estudante já terá descoberto que zoológico que ele tem dentro de si. As tentativas de observar as sensações do corpo no início deste trabalho, seguido por assistir o fluxo de pensamentos e ideias sem interferir com o seu movimento, terão mostrado a ele algo da natureza de seu mundo interior. Estes não podem ser ignorados, nem podem ser combatidos e suprimidos. A mera tentativa de fazer isso aumentará a sua intrusão e lhes dará poder que normalmente não têm. Mas conforme eles são observados e assistidos, eles tendem a diminuir em frequência e potência, e assim criam as condições adequadas para o desenvolvimento da concentração.

É essa conquista, que prepara o terreno para o início do trabalho de concentração e, mais tarde, de meditação. Para alcançar esse poder, alguns preliminares são úteis. É bom lembrar que, embora nosso objetivo final seja alcançar um estado de calma e tranquilidade interior, nunca devemos tentar forçar a mente à quietude, nunca tentar parar de pensar ou deliberadamente limpar nossos pensamentos. De qualquer modo, é uma meta impossível. Temos que aprender a ter paciência para conquistar qualquer sentimento de inquietação. Para adquirir esta paciência, há métodos que serão utilizados que facilitarão o nosso progresso para este fim.

A mente é uma criatura de hábitos. Uma autoridade como William James declarou que velhos hábitos inúteis só podem ser quebrados no desenvolvimento de novos e construtivos. A mente tem uma tendência natural de adotar hábitos. Você sabe como criamos o hábito de fazer as coisas, especialmente hábitos de fazer as coisas em um determinado momento do dia. Assim criamos o hábito de acordar em um determinado momento da manhã; tomar café da manhã, almoçar e jantar em determinados momentos, não porque estamos realmente com fome, mas porque desenvolvemos o hábito de comer nessas horas. Uma vez que o padrão seja definido, normalmente tendemos a acordar ou ir para a cama no mesmo horário. Com efeito, a prática de qualquer ato, a persistência de qualquer conjunto de ideias que ocorrem regularmente em um horário definido do dia, resultam em uma tendência muito forte para a recorrência dessas ideias, ou para a prática daquele ato no mesmo tempo todos os dias.

É este fato que nós usamos para nos auxiliar em nossa prática de concentração. Escolha um determinado momento do dia. Pratique sempre no mesmo horário, mesmo que seja apenas por dez minutos, mas sempre exatamente na mesma hora do dia, na mesma sala, e na mesma cadeira ou postura. Em pouco tempo, o hábito se estabelecerá como um reflexo condicionado e você achará muito mais fácil de concentrar a mente neste momento do que em qualquer outro. Na verdade, se você tentar pular a prática naquela hora, é provável que você experimente uma sensação de inquietação ou de ansiedade, que então irá forçá-lo a trabalhar.

Se você tem uma sala específica que pode ser reservada exclusivamente para as suas práticas, melhor. Queimar uma vareta de incenso ou acender uma vela pode ajudar provocando um estado de espírito devocional que pode criar disposição para trabalhar duro. No entanto, se não há espaço extra e se incenso não pode ser queimado ou uma vela acesa, não se desespere ou considere-os como obstáculos ou ache que está condenado. Eles são apenas conveniências e nada mais.

Outro dispositivo simples e tradicional para desacelerar o rápido movimento da mente é conhecido como mantra. À parte de mais considerações técnicas, um mantra é simplesmente uma palavra ou uma frase, geralmente de natureza religiosa, que se repete continuamente, seja de forma audível ou subvocal, até que seja absorvido pela própria mente. Nesse caso, a frase continua a se repetir

automaticamente. Desta forma, um auxílio mecânico para a concentração é aperfeiçoado, que pode então ser usado para favorecer os objetivos pré-determinados.

Para aqueles com uma predileção pela oração e simbolismo cristão, o método descrito anteriormente deve provar-se o ideal. Para outros, cujos corações podem estar em outro lugar, deixe-me sugerir o seguinte mantra Hindu. Ele também tem oito sílabas, que podem ser divididas em duas linhas de quatro compassos cada:

Om Na Ma Ha  
Shi Va Ya Om

Esta invocação deveria ser memorizada, o que é fácil, e então recitada mentalmente no tempo certo com a respiração. Ao inalar diga: Om Na Ma Ha e ao expirar: Shi Va Ya Om. Com apenas um pouco de esforço, o mantra se torna relativamente fácil de recitar, cronometrado pelo processo de respiração.

Uma vez que ele tenha se tornado relativamente automático, o estudante pode refletir mais sobre o que significam as frases, e com que paixão elas são ou podem ser dotadas. É essa força emocional que direciona a mente incisivamente à manutenção do mantra até que a concentração seja um fato sempre presente. A carga de emoção para a repetição mecânica da oração força a mente recalcitrante a se comportar, induzindo um profundo estado de concentração. Com alguma prática, a concentração pode ser ligada e desligada até que se torne uma faculdade que é tão prontamente disponível como é a corrente elétrica em uma casa moderna.

Mais uma vez deve ser repetido que, embora teoricamente um mês seja atribuído a este exercício em particular, pode ser necessário estender consideravelmente o período de tempo necessário para obter familiaridade e domínio sobre o método. Se necessitar de seis meses, então por todos os meios continue a trabalhar pacientemente no mantra, porque os objetivos que você tem em mente não se limitam apenas a um período de seis meses. Eles vão agir sobre e alterar todo o curso da sua vida futura. Portanto, não há razão para discutir sobre um mês ou doze meses, ou sobre apressar o processo. Todo o que importa é se esforçar pacientemente no santo trabalho que nesta fase é a aquisição de concentração.

## **Passo 6:**

# **Desenvolvimento da Vontade**

Na sua Introdução aos Yoga Sutas de Patanjali, William Q. Judge faz a afirmação de que os antigos sábios hindus conheciam o segredo do desenvolvimento da Vontade, e como aumentar a sua potência e eficácia. Este segredo das eras, o aprimoramento do poder da Vontade e da Sabedoria, nunca foi realmente perdido. A Vontade, para o estudante dos Mistérios, é o principal fator na produção de quaisquer mudanças espirituais as quais ele se propõe. Não é nem bom nem ruim em si; é apenas poder e vitaliza todas as coisas da mesma forma.

O segredo do desenvolvimento da Vontade é a criação de determinadas metas e se não forem seguidas, privar-se de algo que dá prazer. Que seja claramente entendido que não há nada bom nem mau aqui, neste processo. Privar-se, digamos, do café da manhã como punição por ter perdido o treino da manhã, não o torna virtuoso ou bom, nem deve resultar na sensação de que ter desistido de várias centenas de calorias de nutrição tem um ganho moral em uma perda de peso metabólico. Deve-se perceber desde o início que este método, que podemos chamar de uma espécie de ascetismo modificado, não é nem um vício nem virtude, nem bom nem ruim, assim como a Vontade em si é não tem cor, e não é nem boa e nem ruim em si.

Surgiu uma variedade de técnicas sobre essa proposição básica e alguns métodos extremamente eficientes têm evoluído nos últimos anos – métodos livres de todas as implicações desagradáveis e tendências morais dos sistemas mais antigos.

Talvez o método mais eficaz de reforço da resposta condicionada seja aplicar um leve choque elétrico. Na maioria das lojas de mágica e de truques você será capaz de encontrar um pequeno gadget que dará um choque muito leve quando o dispositivo é puxado do recipiente que o envolve. O choque é leve, mas o valor da surpresa é considerável. Caso seja utilizado imediatamente após o voto quebrado ou ação proibida, a associação se fixará e uma vigilância constante por parte da Vontade será estabelecida. Por esta razão, é necessário que você carregue o gadget com você o tempo todo para que o choque possa ser dado imediatamente após uma violação ocorrer. Desta forma, a ação proibida e o choque elétrico se combinarão.

De acordo com este sistema, a técnica é organizada de modo a incluir todo o campo da ação, fala e pensamento humanos, e, portanto, é aplicável à constituição inteira do homem. Está de acordo com o conceito geral de disciplina que uma certa ação, palavra ou pensamento que se tornou habitual e involuntário deve ser negado ou anulado. Como por exemplo, jurar por um período provisório de tempo, digamos uma semana, a abster-se de cruzar as pernas sobre o joelho quando sentado, ou talvez não levantar a mão esquerda até a cabeça ou o rosto. A grande vantagem é que não há viés moral nessas sugestões. Não é virtuoso abster-se de cruzar as pernas ou não tocar o rosto com a mão esquerda. Desta forma, o estudante se livra da tendência de criar uma virtude tola em cima de sua disciplina.

É necessário também observar que não há nenhuma sugestão de aplicar o princípio ascético nesse esquema ao que é comumente chamado de um mau hábito, como fumar, beber ou falar palavrões. Fazê-lo seria convidar certos indivíduos com neuroses compulsivas a considerar sua abstinência como uma virtude a ser muito elogiada, em vez de perceber que a negação é simplesmente uma questão de conveniência e de treinamento, uma idiossincrasia pessoal à qual nem crédito e nem culpa devem atrelados. Uma atitude completamente impessoal de desapego deve ser mantida. A aplicação do regime é necessária para as ações, palavras e pensamentos aos quais seja completamente impossível atribuir um valor moral. Não é concebível que o aluno inteligente fará uma virtude religiosa do fato de que ele se abstém de cruzar os joelhos ou que na ocasião ele não tocar sua cabeça com a mão esquerda. Ele pode formular outras tarefas para este fim.

Agora, para cada violação deste voto de abstinência de certo curso de ação, determinada punição deve ser infligida. É desta disciplina que a Vontade deriva seu treino e sua força. Por exemplo, suponhamos que o estudante tenha decidido abster-se por um período de 48 horas de cruzar o joelho direito sobre a perna esquerda quando estiver sentado. Durante um momento de esquecimento, e haverá muitos, pode ser que o aluno realize o ato proibido. Essa violação deve ser punida imediatamente, de modo a criar uma impressão duradoura na mente, quer por um ato ou privando-se de algo que normalmente dá prazer.

Poder-se-ia ficar sem o lanche ou a sobremesa depois do jantar, ou no caso de um fumante, eliminar o cigarro ou cachimbo do meio da manhã. Eu acho que o choque elétrico é melhor. Dessa forma a ação proibida se associa com a dor ou uma privação de prazer e logo se reforça pela repetição em um reflexo condicionado. Isso logo deve operar automaticamente sem o estudante ter que dar qualquer atenção consciente à questão. Uma curiosa vigilância é estabelecida por parte da Vontade, um fluxo livre e inconsciente de atenção estando sempre presente e pronto para executar os desejos do estudante. Logo se descobre que quando numa conversa casual e num estado de total esquecimento do voto, qualquer tendência automática das pernas, por exemplo, de repetir sem pensar o hábito que há muito se acostumou, será imediatamente detectado pela Vontade muito antes de o ato proibido estar na metade de ser completado, e a tendência será interrompida em seu início.

A consequência é óbvia. Enquanto o tempo avança, o estudante realiza duas coisas separadas, ambas sendo os principais aspectos da Grande Obra. Uma vigilância perpétua aproximando-se de uma corrente muito poderosa de força de Vontade foi gerada. Isto, desde o início, tende a trazer as

atividades múltiplas da psique humana sob o controle consciente da Vontade.

Um resultado ainda mais importante, do nosso ponto de vista atual, é que não só o estudante encontrar-se em posse de uma forte Vontade, como também a mente gradualmente foi posta sob controle. A perda do prazer é experimentado quase como se dor lhe fosse infligida, e todos nós retrocedemos por sua repetição. Então ao invés de sentir dor ou desprazer, um controle é exercido, o que resulta em um controle mais fácil da mente, facilitando o desenvolvimento da concentração.

Como uma observação, pode-se mencionar que o método descrito tem sua contraparte moderna no que é chamado de modificação de comportamento ou terapia de aversão. Baseia-se essencialmente na obra original de Pavlov, décadas atrás, com o reflexo condicionado. Tem sido usada com considerável sucesso, mesmo em questões tão prosaicas como o controle do peso e na erradicação do hábito de fumar. As modificações iniciadas pelo psicólogo Skinner têm um amplo uso atual, atingindo até mesmo em vários aspectos de nossas instituições penais e reabilitação de prisioneiros.

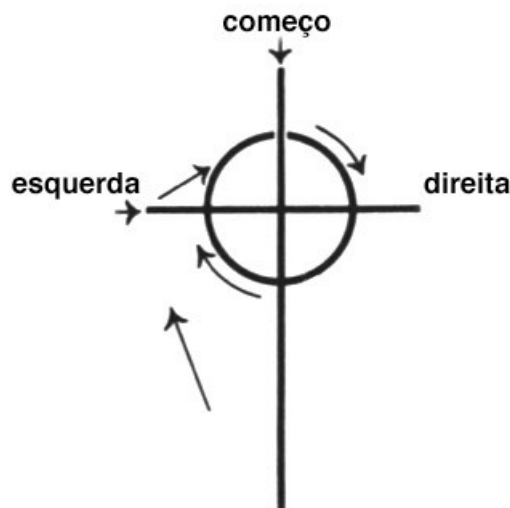
## **Passo 7:**

### **O Ritual da Rosa-Cruz**

Um novo tipo de trabalho será introduzidos a fim de evitar a possibilidade de tédio ou de cair no maçante hábito da rotina. A maioria dos trabalhos anteriores foi subjetiva. Agora no presente trabalho, o estudante fará seu primeiro experimento com a forma mais simples de um ritual onde as atividades tanto subjetiva quanto física são combinadas.

Sugiro que o estudante adquira algumas varetas de incenso. O tipo ou o perfume delas realmente não importam. Poder-se-ia visitar qualquer uma das lojas locais orientais ou psicodélicas, e experimentar uma variedade de incensos, finalmente selecionando aquele que lhe agrada mais.

O próximo passo é praticar com uma vareta de incenso, fazendo uma forma da cruz com um círculo dentro. A imaginação deve ser utilizada ao traçar esta cruz que podemos chamar de Rosa-Cruz. Segure a vara de incenso com a mão direita acima do nível dos olhos e trace uma linha reta para baixo, parando mais ou menos à altura dos joelhos. Enquanto traça essa linha vertical, visualize-a em azul claro não muito diferente da cor produzida ao queimar álcool. Então traga o braço e a vareta à frente ao ombro esquerdo, movendo para o ombro direito. Isso também deve ser visualizado em azul claro, tão claramente quanto possível. Remova a vara de incenso da barra transversal e aponte-a para a barra vertical, a cerca de metade do caminho entre a barra transversal e o ponto de início da barra vertical. A partir deste ponto trace um círculo em movimento para a direita e para baixo e então para cima e para a esquerda para terminá-lo. Isso completa a Rosa Cruz. Ela deve parecer mais ou menos com isso na imaginação:



Dois nomes sagrados devem ser pronunciados ou vibrado no processo de traçar essa figura. Ambos são de origem cabalística, datando da Idade Média. Embora ambos sejam variantes do nome de Jesus na língua hebraica, o significado e o simbolismo exato do nome não são de nenhum interesse para nós neste momento. Os nomes são: YEHESHUAH e YEHOVASHAH. O primeiro nome deve ser vibrado ao traçar a cruz – ou seja, nas linhas retas e transversais, e o segundo nome deve ser expresso durante a formação do círculo. Pratique fazer a cruz na maneira descrita acima e vibrando os dois nomes até que não haja dúvida nem por um momento quanto a o que você está fazendo. Quando tiver habilidade, você poderá prosseguir com o ritual completo.

Vire-se para o Leste. Coloque o incenso aceso sobre o altar ou mesa diante de você. Levante e estenda os seus braços abertos, formando uma cruz.

1. Entoe a seguinte invocação.

Eu sou Ele! O Espírito Não Nascido! Tendo visão nos pés!

Forte e o Fogo Imortal!

Eu sou Ele! A Verdade!

Eu sou Ele! Que odeia que o mal deva ser lavrado no Mundo!

Eu sou Ele, que relampeia e troveja.

Eu sou Ele, de Quem é o jorrar da Vida da Terra.

Eu sou Ele, Cuja boca sempre flameja:

Eu sou Ele, o Progenitor e Manifestador ante a Luz.

Eu sou Ele, a Graça do Mundo!

“O Coração Cingido com uma Serpente” é o meu nome! Venha e siga-me, e faça com que todos os espíritos se sujeitem a mim: de modo que todo espírito do Firmamento e do Éter, sobre a Terra e sob a Terra; na terra seca ou na Água; do Ar Rodopiante e do Fogo impetuoso, e todo Encanto e Flagelo de Deus, o Vasto, sejam obedientes a mim.

Abaixe os braços. Pare e reflita sobre o significado intrínseco à invocação.

2. Estenda o braço direito para frente e com a vara de incenso acesa, trace a primeira Rosa-Cruz no Leste. Vibre suavemente, mas poderosamente, os dois nomes sagrados.

3. Apontando a vareta de incenso para o centro da Cruz, mova-a para a direita, e de frente para o Sul, trace outra Rosa-Cruz, vibrando os mesmos nomes.

4. Apontando a vara de incenso para o centro da Cruz, mova-a para a direita, e de frente para o Oeste, trace outra Rosa-Cruz, vibrando os mesmos nomes.

5. Apontando a vara de incenso para o centro da Cruz, mova-a para a direita e de frente para o Norte, trace outra Rosa-Cruz, vibrando os mesmos nomes.

6. Apontando a vara de incenso para o centro da Cruz, mova-a para a direita, retornando assim para o Leste, e introduza a vara de incenso no centro da Rosa-Cruz do Leste que foi traçada antes, com isso completando o círculo.

7. A partir deste ponto, levante o braço e a vara de incenso para o teto, movendo-se para o Oeste, mas parando a meio caminho entre o Oeste e o Leste. Trace em direção ao teto outra Rosa-Cruz,

vibrando os mesmos dois nomes.

8. Prossiga para o Oeste, tocando imaginativamente o centro da Rosa-Cruz já feita. Em seguida, abaixando o braço e vara de incenso, volte para o Leste, mas parando no centro, apontando para o chão, trace outra Rosa-Cruz e vibre os mesmos dois nomes.

9. Avance para o Leste, tocando imaginativamente o centro da Rosa-Cruz previamente feita.

10. A partir daqui, vá para a direita, para o Sul. Levante o braço e a vara de incenso para o teto, movendo-se para o Norte, mas parando a meio caminho entre o Sul e o Norte. Trace em direção ao teto outra Rosa-Cruz, vibrando os mesmos dois nomes.

11. Prossiga para o Norte, tocando imaginativamente o centro da Rosa-Cruz já feita. Então abaixe o braço e a vara de incenso, volte para o Sul, mas parando no centro. Apontando para o chão, trace outra Rosa-Cruz e vibre os dois nomes.

12. Avance para o Sul, tocando imaginativamente o centro da Rosa-Cruz já feita.

13. Estes gestos terão resultado no traçado do símbolo do Rosa-Cruz em toda a sua volta, em cada quarto cardinal, acima e abaixo de você. Do Sul, estenda o braço e a vara de incenso e ande movendo-se para a direita, de volta para o Leste, completando o círculo do lugar.

14. Então proceda com a segunda parte da invocação, estendendo os braços na forma de uma cruz:

À Ti, Único Sábio, Único Poderoso e Único Eterno, seja o Louvor e a Glória para sempre,

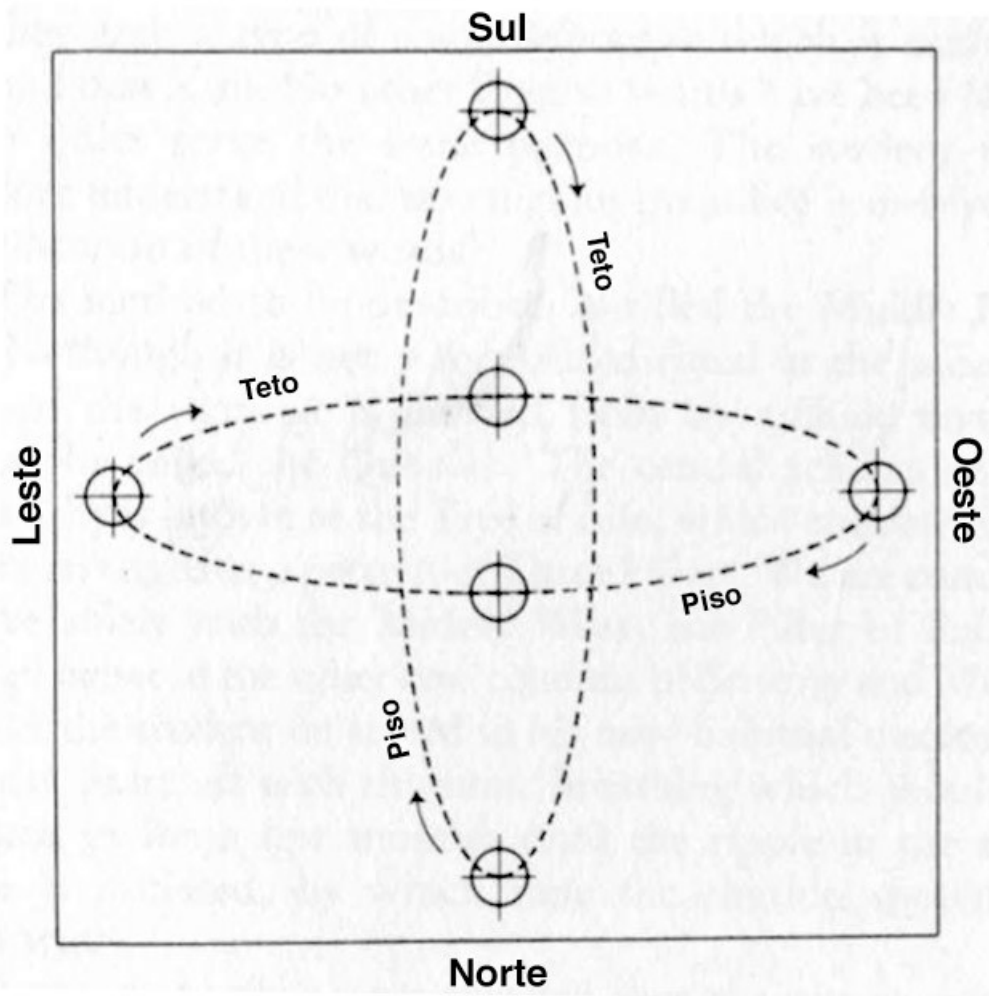
Que me permitiu adentrar até aqui no Santuário de Teus Mistérios,

Não a mim, mas ao Teu Nome seja a Glória.

Que a influência de Teus Divinos desça sobre minha cabeça e me ensine o valor do auto sacrifício para que eu não retroceda na hora do julgamento. Mas que assim o meu nome seja escrito nas alturas e meu Gênio permaneça na presença do Santo, na hora em que o Filho do Homem for invocado diante do Senhor dos Espíritos e Seu Nome na presença do Ancião de Dias.

15. Abaixos os braços, e sente-se calmamente em uma cadeira no centro do círculo. Alcance o relaxamento e a respiração rítmica pelo uso do comando de reflexo condicionado. Uma vez que o relaxamento ocorra, medite sobre o significado do ritual e das invocações de abertura e de fechamento.

Este Ritual deve ser feito duas vezes por dia durante o mês atual. Ele nunca deve ser feito às pressas ou superficialmente, mas de forma lenta, solene e reverente. O estudante deve reservar pelo menos meia hora para a execução do ritual seguido por sua meditação relacionada.



Ritual da Rosa-Cruz