Prática do Caminho Recto

Traduzido ao português
por Miguel Ledro Henriques

Índice

Métodos preparatórios 3
Métodos iniciais 7
Auto-correcção ética 7
Impressões como "alimento" para a alma 8
Controlo inicial das próprias emoções.....9
Sobre a compaixão.....9
Diligência, energia 10
Hatha yoga 11
Trabalho com visualizações 13
Métodos fundamentais 15
"Cruz de Buda".....19
Exercícios físicos 19
Asanas de relaxamento.....21
Pranayamas.....22
Exercícios psicofísicos 23
"Shavasana" 25
Latihan. Baptismo no Espírito Santo 27
Limpeza dos chakras. Abertura do coração espiritual.....28
Saídas do corpo.....31
Desenvolvimento dos chakras. Dantians 32
Trabalho com os meridianos. Sushumna, chitrini, canal frontal (zhen-mo), "órbita microcósmica" e meridiano central.....35
"Casulo" 40

“Bolhas de percepção” *41*
Desenvolvimento do poder na subtileza (“cristalização” correcta da consciência) *43*
Banhos em água gelada *45*
Trote meditativo *48*
Métodos superiores **65**
Pranava. “Nascimento” e “amadurecimento” no Espírito Santo *66*
Mais sobre a auto-sanação *68*
“Reciprocidade total” (Nirodhi) *69*
Baptismo no Fogo Divino *70*
“Raiz” *71*
“Elevação” da Kundalini *73*
Entrada na Morada do Criador *74*

A doutrina do Caminho Recto não é uma invenção das pessoas, mas sim aquilo que Deus nos sugere. Esta doutrina foi formulada por Krishna, repetida por Jesus Cristo e mais tarde por Babaji e Sathya Sai. Sobre isto mesmo podemos ler no Corão e nas escrituras budistas que inclusive utilizam o mesmo termo [10,18].

Podemos resumir esta doutrina nos três pontos seguintes:

1. Existe Deus, a Única Consciência Universal e Primordial Que mora no estrato superior do universo multidimensional.

2. Ele é Amor.

3. Devemos chegar a ser Ele através da nossa transformação também em Amor, em Coração Espiritual Universal, *Coração do Absoluto*. E faz sentido dedicar a vida terrena exclusivamente a entendê-lo e consegui-lo.

Agora examinemos com mais detalhe os métodos particulares que nos podem ajudar a progredir neste Caminho.

Segundo a sua complexidade, podemos classificá-los em vários grupos: preparatórios, iniciais, fundamentais e superiores.

Métodos preparatórios

Os métodos preparatórios servem para formar a fé inicial, e esta última é necessária com o fim de que apareça o estímulo para fazer os esforços espirituais.

Mas, que é a fé? Bom, é um conceito de múltiplos níveis.

Alguns dizem sobre a sua fé: "Sim, sei que algo existe ali, um intelecto cósmico, ovnis..."

Outros afirmam com muita segurança "Sim, creio em Deus!", e até se bendizem ao dizê-lo. Mas não fazem nem o mais mínimo esforço para compreender o que é que Deus quer de nós e, muito menos, para transformar-se segundo a Sua Vontade! Pelo contrário, vão embebedar-se, roubar,

odiar, matar, pensando de vez em quando: "Será que Deus gosta disto? Ah, que importa, depois remediamos!". Assim como para mim seria pouco interessante escutar, por exemplo, sobre os métodos de produção de jóias ou o tamanho dos diamantes, da mesma forma para eles é pouco interessante escutar sobre Deus.

Uma vez tive uma conversa com um ex-pároco. Ele contou-me nesse momento que estava a trabalha na sua tese. Objectei que na nossa idade deveríamos preocupar-nos mais por assuntos monásticos do que pela obtenção de títulos terrenos. "Por acaso o teu grau de doutor servirá a Deus?", perguntei-lhe. Ele respondeu: " Bom. Se Deus existe ou não, não se sabe, enquanto que o grau já é quase meu!".

A fé obtém valor real sempre e quando seja acompanhada pelo amor para com Deus. Pois só o amor pode fazer com que uma pessoa comece a transformar-se sinceramente para agradar o Amado, para chegar a ser como Ele quer que ela seja. Mais tarde, esse amor poderá transformar-se na paixão que fará com que a pessoa deixe tudo o que lhe obstaculiza o movimento no Caminho em direcção aos Braços abertos do Criador. A partir daquele momento começará o verdadeiro monasticismo, quer dizer, a existência de um a um com Deus.

Assim pois, para ajudar as pessoas a intensificar a sua fé, existem técnicas tão absurdas – do ponto de vista daqueles que há muito tempo cumpriram estas etapas – como os movimentos, cantos e bailes rituais, como as orações ou a adoração das imagens de Deus e dos "santos" em forma de ícones ou ídolos.

No entanto, apesar do aparente absurdo destes "jogos religiosos", durante as quais as pessoas participam nestes rituais, recebem as iniciações, e os mantras e assim pelo estilo, Deus "adapta-se" a estes jogos e ajuda os candidatos sinceros que se encontram neste ambiente a superar os primeiros difíceis degraus do grande Caminho.

Por exemplo, apesar de que o baptismo no Espírito Santo (descrito pelo Apóstolo Felipe [10,18]) não se parece de nenhum modo ao ritual homónimo de algumas das igrejas, Deus aceita-o dos neófitos sinceros se eles o realizam como um juramento perante Ele de ter a intenção inquebrável de O procurar e de O encontrar.

Em troca, se um baptismo é recebido pelos destacamentos de assassinos antes de irem cometer os seus sangrentos crimes, não é uma profanação detestável dos Ensinamentos de Jesus Cristo e da morte abnegada que Ele sofreu por nossa causa?

O mesmo sucede com o baptismo das crianças. Por acaso a experiência da vida não nos demonstra a inutilidade deste ritual? Pois tanto os baptizados como os não baptizados ficam doentes, morrem, dão-se à bebida ou tornam-se delinquentes!

O baptismo é um juramento de fidelidade para com Deus, e não um acto de "magia protectora". Este juramento só pode ser feito por uma pessoa adulta e com bastante experiência, com a particularidade de que o deve fazer ela mesma, e não os "padrinhos".

É um facto muito conhecido que as crianças pequenas por vezes se enrolam no colar da cruz a acabam por se estrangular.

Durante a época do baptismo forçado dos russos, os carrascos costumavam marcar com cruzes aqueles que já tinham sido baptizados para depois poder "caçar" com mais facilidade e torturar aqueles que evitavam o baptismo [6]. Então para que é que as pessoas levam cruzes agora? Por acaso pensam que é agradável para Deus? Mas para Ele basta que um cristão sincero e verdadeiro tenha o sinal do baptismo na alma.

Por outro lado, a oração antes da refeição, os ícones em casa, as visitas aos templos, a participação nos rituais, a repetição dos mantras e a sensação da cruz no tórax podem fortalecer a fé fazendo com que as pessoas se lembrem de Deus. E Deus indica aos candidatos dignos que começam a

usar tudo isto que os seus esforços iniciais são correctos. Fá-lo influindo na esfera emocional dessas pessoas mediante os fluxos da Sua graça, permitindo-lhes desta maneira experimentar o êxtase.

Contudo, não existem os rituais que permitem "salvar-se". E depois de obter a fé, um deve começar a estudar a Vontade de Deus nos cânones daquela organização na qual começou o Caminho. Além disso, deve fazer *esforços reais* com o fim de se aperfeiçoar com uma alma ou consciência.

Como vemos, não há nada mau em que as pessoas participem nas formas rituais da prática religiosa durante certas etapas do seu desenvolvimento. Isto aconteceu em todas as épocas, países e formas de religião. Também não faz sentido tratar de discutir que ritual é melhor do que outro, ainda que um ritual será melhor na medida em que nos encha de amor, de êxtase, tranquilidade, harmonia e alegria pura e calmante. Os rituais devem ajudar os crentes a cultivar e fortalecer exactamente estas qualidades.

O problema não está na forma dos rituais, mas sim na ideologia política pregada pelas organizações que os oferecem.

* * *

Todas as pessoas se distinguem entre si através da sua idade psicoenergética, isto é, da idade da sua alma. A idade do corpo (ou idade ontogénica) é outra coisa.

Cada pessoa ao encarnar pode recordar, reabilitar e recuperar rápida e facilmente aquilo que havia desenvolvido nas suas vidas passadas. Isto é válido para o potencial intelectual, o grau de desenvolvimento dos chakras, o tamanho da consciência, as inclinações profissionais e a expressão de umas ou outra qualidades da alma.

Por isto é possível observar que as pessoas adultas possuem capacidades muito diferentes para compreender os problemas religiosos, e isto é algo absolutamente normal.

Também é normal que a maioria dos crentes – em conjunto com os seus líderes – fique até ao final da encarnação na etapa preparatória do seu desenvolvimento espiritual. Nas suas encarnações futuras, terão outras oportunidades para continuar o seu Caminho.

Contudo, é necessário informar as pessoas de que esta etapa é apenas uma etapa preparatória, porque isto ajudará aqueles que já são capazes de ir mais além a acordar mais rapidamente e continuar a avançar.

Métodos iniciais

Auto-correcção ética

Os crentes que estão numa etapa preparatória de desenvolvimento da sua religiosidade confiam em que a fé pode "salvá-los" e, portanto, confiam nas ideias da organização que escolheram e nos seus rituais. Estas pessoas não são ainda capazes de compreender as palavras de Deus escritas nos livros sagrados. As opiniões e as ordens dos seus "pastores" terrenos são mais valiosas e estimadas por elas.

Por exemplo, ainda que Deus tenha ordenado às pessoas não matar, mas antes perdoar e amar, os "cristãos" tornaram-se "famosos" justamente pelas suas numerosas brutalidades cometidas ao longo da existência do cristianismo terreno! Quantas guerras e massacres, humilhações e torturas executaram eles!

E quanto à proibição de matar animais, creio que nem sequer 0,001% dos "cristãos" cumpriram este preceito do Deus. Onde estás, amor cristão? Não se te vê entre estes "cristãos"! Porque não são verdadeiros!

* * *

A etapa inicial do desenvolvimento implica que o praticante comece a esforçar-se realmente na sua autotransformação. Deus não quer de nós nem orações nem reverências! Não precisa de nada disto, mas precisa sim de que cheguemos a ser melhores!

O primeiro que podemos fazer a respeito é aceitar o conceito de AMOR, mas aceitá-lo não como uma frase bonita, e sim como uma lei absoluta segundo a qual devemos actuar. Se não cumprimos realmente os preceitos de Deus acerca do AMOR, nenhum método prático (sejam os princípios do hatha yoga, o trabalho com os chakras, os banhos de água gelada, etc) nos poderão aproximar de Deus, antes pelo contrário, por vezes poderão inclusive desviar-nos do Caminho e conduzir na direcção oposta.

Consideremos tão só a nutrição. Se continuamos a comer cadáveres de animais contaminando-nos desta maneira com as energias grosseiras que ficaram nos seus corpos, nunca conseguiremos refinar as consciências e, portanto, nunca conseguiremos aproximar-nos da Morada do Criador. Pelo contrário, aproximar-nos-emos mais do inferno e acumularemos karma negativo para as reencarnações futuras.

Contudo, os motivos da saúde e do karma não são algo importante neste assunto. O importante é que Deus é Amor e deixa que nos aproximemos a Ele sempre e quando nos transformemos em Amor.

Impressões como “alimento” para a alma

No entanto, para além da comida para o corpo, “alimentamo-nos” também da “comida” para a alma que inclui as impressões que percepcionamos (de isto falou, entre outros, George Gurdjieff, um psicólogo religioso russo do século XX [54]).

Portanto, se queremos, como diz o Novo Testamento, "livrar-nos do mal e apegar-nos ao bem", devemos começar a procurar por todos os meios os "alimentos" adequados deste tipo. Podemos encontrá-los na natureza, na arte e na comunicação com as pessoas espirituais. Depois devemos sintonizar-nos activamente com o harmonioso e o subtil e afastar-nos das impressões grosseiras, criadas principalmente pelas pessoas da guna tamas.

Controlo inicial das próprias emoções

Afastar-se da grosseria exterior é simplesmente um dos métodos. A tarefa mais importante é eliminar a grosseria interior, isto é, aquela que se origina dentro de nós. Podemos consegui-lo através do controlo das próprias emoções, que são os estados de nós próprios enquanto consciências.

Cada emoção que experimentamos irradia para fora dos limites dos nossos corpos, e quanto mais forte é a emoção, irradia a maior distância e influi mais nas pessoas e outros seres que estão perto.

O problema do controlo das emoções só pode ser resolvido radicalmente nas etapas seguintes e superiores do trabalho espiritual. No entanto, se um não se propõe a fazê-lo desde o mesmo princípio e não começa a acostumar-se ao autocontrolo, não pode esperar ter nenhum resultado positivo no futuro.

Por agora, na etapa inicial do nosso desenvolvimento, na luta contra as emoções grosseiras e contra as diversas manifestações do egoísmo, o arrependimento pode ajudar-nos, método que já examinámos em detalhe.

Sobre a compaixão

Prestemos atenção ao facto de que uma atitude superficial para com os problemas éticos pode resultar no efeito oposto ao que se esperava.

Por exemplo, já discutimos que aceitar o conceito de COMPAIXÃO é um dos primeiros passos que permite aprender o AMOR. Mas, entendem claramente todas as pessoas que a compaixão não é submergir-se em estados emocionais pesados como o da "preocupação" por alguém? As pessoas que experienciam tais estados tornam-se insuportáveis para os demais, especialmente para aqueles por quem estão "preocupados". Os campos bioenergéticos que eles criam experienciando estas emoções (as de "preocupação") por vezes podem "rematar" aqueles feridos ou doentes por quem se "preocupam" desta maneira. Para além disso, nas vítimas pode surgir – devido ao desespero – um forte desejo de desfazer-se daquele que os "atropelou" com o seu estado de "preocupação". E por vezes a vítima quer fazê-lo a qualquer preço, ao nível do seu instinto mais profundo de sobrevivência já não controlado pela mente.

Podemos dizer que tal "compaixão" parece-se ao biovampirismo [9] e arruína, como mínimo, o amor entre as pessoas e também destrói as famílias…

A compaixão não consiste em emoções "pesadas", mas sim numa atitude pura e cuidadosa para com todas as formas de vida na medida do possível, em rejeitar qualquer acto que cause dano injustificado a qualquer um e na disposição de ajudar a todos no bem.

Diligência, energia

A etapa inicial do trabalho espiritual não é ainda sattva. É rajas. E as qualidades mais importantes aqui são a energia e a diligência assim com a habilidade de fazer esforços e extra-esforços no Caminho espiritual.

Esta qualidades podemos desenvolvê-las da melhor maneira mediante diferentes desportos dinâmicos. Especialmente aqueles que estão relacionados com a natureza (turismo, montanhismo, etc). Também nos podem ajudar as artes marciais. No entanto, é importante destacar que estas últimas não devem estimular o crescimento da agressivida-

de, crueldade e grosseria. Adicionalmente, devemos entender que as técnicas de artes marciais por si só não podem levar os praticantes aos níveis altos da espiritualidade. O último só se consegue através do trabalho com os chakras e através do domínio da arte da meditação, o que forma parte dos treinos das melhores escolas de arte marciais.

Ao praticar qualquer actividade deste tipo – seja karaté ou turismo – tanto instrutores com estudantes devem prestar a maior atenção ao desenvolvimento da ética mais alta, cuja base é ahimsa, isto é, não fazer dano injustificado a nenhum ser vivo.

À parte de tudo o mencionado, para cada um seria conveniente reflectir e tomar as decisões correctas a respeito do seu serviço segundo os princípios do karma yoga e, a ser necessário, mudar a sua actividade laboral ou começar estudos para aprender novas profissões.

Hatha yoga

Para aqueles que ainda têm desequilíbrios emocionais, que não conseguem concentrar-se com facilidade ou estão atormentados por pensamentos desagradáveis, serão úteis as aulas de hatha yoga. Os exercícios desta etapa, elaborados na Índia antiga, permitem aprender a concentrar a consciência numas e outras partes do corpo, a relaxar tanto o corpo como a mente e, adicionalmente, ajudam a eliminar muitos defeitos bioenergéticos assim como a sarar algumas doenças crónicas.

O mecanismo neste caso é o seguinte: ao sustentar durante muito tempo uma ou outra postura do hatha yoga, sucede a acumulação e deslocamento das energias dentro das estruturas bioenergéticas do organismo, o que estimula o desenvolvimento das últimas. As seguintes sensações são típicas ao aprender alguns asanas novos:

Nos primeiros dias de treino, não surge nenhuma sensação em particular, apenas tem lugar uma adaptação física do corpo.

Passados estes dias, aparecem umas sensações absolutamente novas, "misteriosas" e agradáveis, geradas pelo movimento de energia no corpo. Estas energias "fluem" pelos meridianos como umas pequenas correntes de água e por vezes pode-se até ouvir um som parecido a um murmúrio. O praticante observa estes fenómenos com interesse.

No entanto, depois da algumas semanas, estes fenómenos de repente desaparecem. Isto, por vezes, dá pena ao praticante, mas simplesmente significa que a asana cumpriu o seu papel nesta etapa.

Que foi o que sucedeu? Sucedeu que algum meridiano começou a funcionar sob a influencia das asanas. Enquanto este meridiano ainda tinha uma condutividade muito baixa, produziam-se sensações interessantes, como o murmúrio agradável. Mas quando este se abriu completamente, a energia começou a "fluir "sem obstáculos e o "murmúrio" desapareceu.

Cabe mencionar que quando um começou recentemente a aprender as posturas do hatha yoga, é indispensável que faça o shavasana depois de cada série de asanas ou inclusive depois de cada asana em particular (excepto os de relaxamento). Isto é necessário para eliminar as tensões energéticas que aparecem no organismo devido à condutividade ainda baixa dos meridianos. Se um não cumpre isto, podem surgir sintomas neuróticos (labilidade emocional, alterações do sono, etc) e inclusive transtornos funcionais da vista e de outros sistemas do organismo.

Você poderá encontrar uma descrição dos asanas de relaxamento nos capítulos seguintes e pode ler sobre outras posturas na literatura especializada.

Se um começa a praticar o hatha yoga sem ser vegetariano, isto indubitavelmente provocará o "endurecimento" da consciência, o que, de uma maneira subjectiva, pode ser percebido pelo praticante como o aumento do seu poder. No entanto, é uma armadilha terrível, já que o poder grosseiro da consciência obtido deste modo predetermina o inferno para o seu possuidor.

Nesta etapa do desenvolvimento, alguns sistemas de ginástica chinesa nos quais o praticante limpa os seus meridianos usando visualizações de luz (tal com a visualização de um pequeno "sol" ou outras similares) enquanto, por exemplo, se balanceia suavemente de um pé a outro, podem dar o mesmo resultado que o hatha yoga hindu.

Trabalho com visualizações

As aulas de hatha yoga (ou outros treinos) podem ser complementadas com exercícios virados para o desenvolvimento da faculdade de criar visualizações. Tal trabalho estabelece as premissas necessárias para obter a clarividência e prepara-nos para aprender depois as formas mais altas da meditação.

Comecemos com coisas fáceis. Visualizemos um tomate, uma maçã, uma pera sumarenta; vejamo-los muito claramente; imaginemos como o cheiramos, mordemos, saboreamos e engolimos com deleite…

Transportamo-nos ao silêncio matutino de um lago. Estamos num bote que se encontra numa mata de canas humedecida pelo orvalho. Em cada folha há umas tenras gotinhas… Os peixes brincam na água e produzem um som agradável… Ouvem-se os sibilos das asas dos patos… Os rouxinóis pequenos-dos-caniços começam a cantar…

Ou podemos imaginar que estamos a tomar o sol na praia, deleitando-nos nesta luz matinal de êxtase que satura tanto os corpos como almas…

Ou estamos a apanhar cogumelos. Cortamo-los e – com amor – limpamo-los de folhas outonais e de ervas secas. Observamos com admiração um boleto[1] grande e robusto…

Podemos inventar muitas outras visualizações semelhantes. Estas devem necessariamente trazer-nos a subtile-

---

[1] ***Boletus edulis*** **(nota do tradutor).**

za, a beleza e o êxtase e ensinar-nos, entre outras coisas, o sattva.

O treino será mais complexo se nós próprios nos experienciamos como um objecto sáttvico, por exemplo, uma pera doce e sumarenta, como um morango, como uma flor tenra e aromática ou como um sol suave e carinhoso. Podemos aprender a localizar estas visualizações, cheias da energia da consciência, da sensação do "eu", dentro do chakra anahata no tórax.

E quando tenhamos desenvolvido bastante esta habilidade, ser-nos-á muito fácil convidar ao anahata o Mestre Divino cuja Imagem conhecemos muito bem pelas Suas fotos e Ele ou Ela começará a sorrir e falar-nos a partir de lá.

Mas isto será possível sempre e quando o merecermos levando um estilo de vida impecável, fortalecendo-nos no sattva, estudando intensivamente os ensinamentos de Deus e transformando-nos de acordo com estes.

A propósito, o termo "visualização" vem do budismo tibetano. No entanto, é muito importante aconselhar o leitor a que tenha uma atitude crítica para com algumas recomendações que se encontram na literatura e nos discursos de alguns predicadores ignorantes do budismo.

Por exemplo, como um método de "magia protectora", recomenda-se rodear o próprio corpo com as visualizações de "divindades furiosas", isto é, com as visualizações de diabos e demónios. E, de facto, a partir de certo momento, estas visualizações cobram vida depois de que os seres infernais respectivos entrem nelas.

Um médico e místico de São Petersburgo, uma pessoa pouco inteligente, com defeitos éticos grosseiros mas com boas capacidades extrassensoriais, começou a dominar estas técnicas de magia negra junto ao seu grupo de discípulos.

O efeito destas práticas manifestava-se, entre outras coisas, em que as pessoas, simplesmente ao conversar com ele, ficavam doentes.

E quando eles iam a aulas de outros grupos por curiosidade, os integrantes destas desmaiavam.

Aquele líder tornou-se energeticamente muito grosseiro e transformou-se num diabo de carne e osso, mas continuava a "curar" e a ensinar a cura extrassensorial, ainda que, sem dúvida, as pessoas deste tipo não podem curar, mas antes fazem apenas mal.

A história terminou quando alguém o apunhalou na própria banheira, o que cheguei a saber pela necrologia de algum jornal. É muito provável que o assassino tenha sido alguma das vítimas da sua "cura" ou alguém chegado a estas.

Mas nós não queremos encontrar-nos no inferno! Nós preparamo-nos para chegar a ser Deus, e não o diabo! Portanto, depois de ter em conta esta trágica experiência alheia, este triste exemplo da degradação espiritual, afastemo-nos deste e encaminhemo-nos em direcção às moradas de Pureza, de Luz, de Ternura e de Amor com o fim de nos sintonizarmos e transformar-nos nestas.

* * *

Se você já tem capacidades que podem ser úteis para os demais, pode tentar reunir os seus amigos e ensinar-lhes o que sabe. Desta maneira, os vossos conhecimentos, faculdades e esforços unir-se-ão, e vocês poderão crescer preparando-se para os degraus seguintes do Caminho espiritual.

Métodos fundamentais

Os métodos fundamentais são aqueles que permitem melhorar o estado do organismo até tal grau de pureza e de bom funcionamento das suas estruturas energéticas que um possa experienciar Deus e aprender a entrar em Samadhi (o estado emocional de intenso Êxtase que surge durante o

contacto da consciência do praticante com o Espírito Santo).

Estas técnicas preparam-nos para que depois cresçamos como consciências refinadas, desenvolvamos o poder da consciência e, nas etapas mais altas, obtenhamos a Vitória Definitiva, que é a União com o Criador na Sua Morada.

Nas tradições do hinduismo e budismo, estes métodos são conhecidos como "raja yoga". Mas as suas variantes também foram elaboradas no taoismo chinês e no sufismo muçulmano, assim como no território da Rússia antes da sua "cristianização". Um alto estatuto espiritual daqueles que cresceram e se desenvolveram nesta tradição espiritual (a dos eslavos) comprova que estes métodos eram conhecidos por eles [14-18]. No entanto, no ambiente cristão, entre as práticas deste nível conhece-se apenas a "oração de Jesus"[2].

O raja yoga baseia-se no trabalho com os chakras, os meridianos principais e o "casulo" energético. O propósito de tal trabalho é desenvolvê-los e limpá-los até que sejam transparentes com o fim de unir-se mediante estas estruturas com a subtileza do nível Divino.

A partir daqui, fica claro que as técnicas de "colorir" os chakras, praticadas nalgumas escolas, não fazem mais do que causar dano directo aos praticantes e são consequência da ignorância severa dos líderes destas escolas. Pois, como já dissemos, a cor mais subtil é o branco ligeiramente dou-

---

[2] Apesar disto, alguns guerreiros espirituais (incluindo alguns hesicastas greco-eslavos) puderam alcançar um nível mais alto. Mas, para consegui-lo, deviam primeiro abandonar os limites rigorosos das suas organizações e deixar de ser seus seguidores, transformando-se em discípulos directos de Deus.

Também é conhecido que durante muito tempo a igreja ortodoxa não tolerava nem sequer a "oração de Jesus" [6]. E os inimigos do hesicasmo anunciaram naquela altura que Deus é "incognoscível". Sim, de facto, para eles Ele é incognoscível.

rado e qualquer outra cor está mais longe da subtileza do Criador.

Outro erro muito comum durante o trabalho com os chakras é por o ênfase no desenvolvimento de ajña, o que, supostamente, permite obter a clarividência. Esta prática tem uma longa história e originou-se numa mal interpretação das palavras de Krishna expostas no Bhagavad-Gita (8:10) [10,18]. Ali Krishna recomendava que o praticante fizesse passar a energia através da sua cabeça. No entanto, das linhas seguintes do Bhagavad-Gita (8:12) depreende-se que neste caso não se trata de qualquer energia, mas sim da energia Átmica. Mas nas numerosas escolas cujos líderes anda não conheceram o Atman tratam de o fazer com as bioenergias corporais ordinárias, o que provoca a activação de um dos chakras inicialmente mais grosseiros e, como resultado, o endurecimento de toda a consciência. O olhar das pessoas que o praticam torna-se "penetrante", áspero e desagradável e o seu desenvolvimento detém-se durante muito tempo.

A clarividência que por vezes aparece neste estado não tem nenhum valor real. Esta simplesmente permite ver as auras emocionais em redor das cabeças de outras pessoas e "espiar" os seus estados.

Em troca, a verdadeira clarividência, isto é, a clarividência realmente útil, realiza-se com as estruturas da "bolha baixa de percepção" (ver mais adiante) e permite ver no espaço multidimensional as energias dos diferentes graus de *subtileza-grosseria*.

A sua obtenção dá a possibilidade de contemplar diversas Manifestações subtilíssimas da Consciência Divina não encarnada.

Como já dissemos, o trabalho com os chakras e com o desenvolvimento de outras estruturas do organismo não é compatível com o consumo de álcool (mesmo na forma de kvas ou em forma de produtos lácteos que contenham álcool). A violação desta regra causa doenças graves.

* * *

Não é recomendável realizar o trabalho com as estruturas energéticas subtis nem os treinos meditativos dentro de um lugar iluminado com lâmpadas fluorescentes, já que estas criam um campo energético muito grosseiro.

Também não é admissível usar roupa sintética, já que esta não permite que um grande espectro das bioenergias penetre no organismo. Além disso, tal roupa altera os processos bioenergéticos no corpo . (Uma das excepções neste caso são os impermeáveis que usamos quando chove).

Devemos tirar o relógio e outros objectos metálicos durante as aulas, já que o relógio costuma magnetizar-se e danificar-se ao realizar tal trabalho, enquanto que outros objectos metálicos criam interferências energéticas.

Já falámos de que os treinos meditativos, assim como qualquer trabalho espiritual sério no geral, não são compatíveis com a nutrição "de matança" (a que contém carne ou peixe). Se o praticante não segue esta regra, as suas estruturas energéticas começam a formar-se a partir de energias grosseiras.

É melhor utilizar o trabalho desta etapa num grupo e num lugar cujas dimensões correspondam ao tamanho do grupo. Assim, uma sala demasiado grande não será favorável, já que a energia do grupo dispersar-se-á.

* * *

A informação séria (entre aqueles materiais que pudemos conhecer) sobre o papel e funcionamento dos chakras e sobre os métodos de trabalho com estes foi apresentada pela primeira vez nas publicações da nossa Escola. As fantasias escritas sobre este tema pelo autor Aurobindo Ghose, muito conhecido na Rússia, são totalmente infundadas e só induziram em erro muitos leitores quando havia escassez de literatura esotérica na Rússia antes da Perestroika.

Agora vejamos a informação concreta sobre o trabalho nesta etapa do desenvolvimento espiritual. Destaco que os

exercícios apresentados aqui foram experimentados durante décadas de aulas com muitas pessoas e demonstraram a sua eficácia.

"Cruz de Buda"

É bom começar cada aula com a sintonização emocional e purificação da energia do ambiente. Para este propósito existe um exercício maravilhoso, conhecido com "Cruz de Buda", que se faz da seguinte maneira:

Sentamo-nos sobre os calcanhares com as costas direitas, as pontas dos pés olham para trás as mãos estão sobre as coxas (esta postura chama-se "postura do discípulo"). Enviamos ondas da nossa bem-querença e amor a partir do tórax para diante no espaço dizendo mentalmente:

"Que todos os seres tenham paz! Que todos os seres tenham tranquilidade! Que todos os seres tenham êxtase!".[3]

Primeiro criamos cada um destes estados dentro de nós mesmos (dentro do tórax) e depois irradiamo-los para diante. Depois repetimos o mesmo para a direita, para trás, para a esquerda, para cima e para baixo.

É um método muito poderoso que permite harmonizar-nos a nós mesmos, harmonizar o espaço circundante e os seres que se encontram ali.

Exercícios físicos

Especialmente durante as primeiras aulas, os exercícios físicos serão um elemento muito importante. Estes não só permitem "despertar" as energias do corpo e desfazer-se dos pensamentos excessivos, mas também ensinam a concentrar a consciência nas partes do corpo que estamos a

---

[3] Outra fórmula que podemos usar para este exercício pode ser a seguinte: "Que todos os seres sejam pacíficos! Que todos os seres sejam tranquilos! Que todos os seres sejam extasiantes!".

mover, o que, por sua vez, nos servirá quando começarmos a trabalhar com os chakras.

Paremos. Só com os movimentos das pernas e do tronco sem contrair os músculos, balanceamos o braço relaxado e depois fazêmo-lo girar. Depois fazemos o mesmo com o outro braço. Durante este exercício, devemos concentrar-nos na articulação do ombro respectivo e ver ali uma *luz* branca de brilho crescente.

Dobramos e desdobramos os braços pelos cotovelos contraindo os músculos. Observamos como uma *luz* que vem de todo o corpo se concentra nos músculos que estamos a exercitar.

Levantamos os braços para diante. Movemos rápido as mãos relaxadas para cima e para baixo. Contraímos os dedos. Dobramo-los e estendemo-los. Movemos as mãos para cima e para baixo com os músculos contraídos dos antebraços e das mãos. Sacudimos a tensão e relaxamos o corpo.

Inclinamos a cabeça para os lados e depois para diante e para trás com o pescoço relaxado. Fazemos círculos com esta. Giramo-la para a direita e para a esquerda. Ao fazê-lo, percebemos a secção cervical da coluna como um eixo que consiste em bolinhas-vértebras e vemos uma *luz* branca que flui para cima através deste eixo. Contraímos o pescoço e repetimos os mesmos movimentos com o pescoço contraído. Ao fazê-lo, vemos um fluxo de *luz* branca que sobe por todo o diâmetro do pescoço. Sacudimos as tensões, relaxamos todos os músculos. Agora movemos a cabeça para os lados mantendo-a por todo o tempo perpendicular aos ombros, que estão fixos, e depois movêmo-la da mesma maneira em círculos.

Levantamos os braços sobre a cabeça. Tomamos um destes pelo pulso e esticamo-lo inclinando-nos lateralmente. Depois fazemos o mesmo com o outro braço. Desta maneira esticamos os músculos laterais do tronco.

Com os braços levantados, fazemos inclinações para os lados primeiro na secção peitoral e depois lombar da co-

luna. Contraímos os músculos do tronco e fazemos inclinações e rotações do corpo. O tronco enche-se de *luz*. Sacudimos as tensões. Relaxamos todos os músculos. Giramos o tronco e a cabeça tratando de olhar o mais para trás possível. Os braços estão caídos, a concentração está na coluna.

Com os músculos relaxados, deslocamos a pélvis para os lados sem a inclinar e sem dobrar as pernas. A concentração está na área da coluna debaixo do umbigo.

Levantamos uma perna com o joelho flectido de maneira que a coxa fique paralela ao chão. Giramos o pé em círculos em ambas as direcções. A concentração está no calcanhar. Vemos ali uma *luz* branca de brilho crescente e sentimos calor.

Mantendo a mesma posição, desenhamos muitas vezes um circulo amplo no ar com a ponta do pé. A concentração está na articulação do joelho.

Sem mudar de posição, mexemos os gémeos para os lados sem mexer os joelhos. A concentração está em ambas as articulações coxofemorais.

Fazemos o mesmo com a outra perna.

Asanas de relaxamento

Depois dos exercícios, descansemos numa das seguintes posturas (asanas):

A primeira é a "postura da meia tartaruga".

Sentamo-nos sobre os calcanhares (as pontas dos pés olham para trás) e separamos os joelhos. Pomos a testa no chão e juntamos as palmas das mãos uns 30 centímetros mais para lá da cabeça. Relaxamos completamente o corpo e a mente. Observamos como o abdómen desce cada vez mais à medida que nos relaxamos profundamente. Este é um exercício excelente para desfazer-se do cansaço físico e mental. Deve fazer-se durante aproximadamente 10 minutos.

A segunda asana chama-se "a postura do crocodilo". Pode fazer-se em duas variantes.

Na primeira, deitamo-nos sobre o abdómen, pomos os cotovelos para diante, levantamos os antebraços e apoiamos o queixo sobre as palmas das mãos.

Na segunda, deitamo-nos da mesma forma, pomos os cotovelos para diante e pomos os antebraços um sobre o outro no chão; a cabeça e a parte superior do tronco ficam elevadas e mantidas assim pelos músculos das costas.

Em ambos os casos experienciamo-nos como crocodilos felizes que acabam de sair da beira mar arenosa para aquecer-se debaixo do sol. Este aquece as nossas costas e derretemo-nos no êxtase do seu calor suave que satura os nossos corpos.

Pranayamas

Devemos purificar tanto o organismo no geral como as áreas particulares deste que correspondem aos chakras. Para este propósito existem muitas técnicas que permitem desfazer-se gradualmente da impureza energética, o que, por sua vez, contribui para a eliminação de doenças, ao melhoramento geral do bem-estar e ao aproximar da Meta Final.

Agora aprendamos alguns exercícios de purificação que pertencem ao grupo dos pranayamas.

Paramos. Inclinamos o corpo um pouco para a direita de tal maneira que o braço deste lado fique pendurado sem tocar no corpo. Sentimo-lo muito bem desde a articulação do ombro até à palma da mão. Imaginemos que com cada respiração dentro do tórax se incha e desincha a câmara de uma bomba à qual o ar-l*uz* chega através do braço-mangueira. Prestemos mais atenção à expiração. Consigamos que as sensações sejam muito claras. A "mangueira" deve ter o diâmetro do braço inteiro e nada deve obstaculizar o movimento do ar-*luz*.

Façamos o mesmo com o outro braço e depois com cada perna. No último caso, a "mangueira" sobe até ao tórax ocupando o respectivo lado do corpo.

Depois, debaixo de cada perna, pomos (visualizando-o) um barril grande (um vazio e outro cheio de *luz* líquida branca). Toquemos com a perna-mangueira esta *luz* e passemo-la através do corpo-bomba ao outro barril. Com cada inspiração, a câmara interna da bomba dentro do tronco e a cabeça estendem-se, absorvendo através da perna a *luz* do barril cheio e, com cada expiração, a câmara contrai-se e a *luz* branca dirige-se através da outra perna ao barril vazio. Desta maneira lavamos o corpo a partir de dentro.

Quando o barril com a *luz* se esvaziar, enchamo-lo de novo com a luz e viremos o outro barril ao fogo (visualizando uma fogueira grande) para que toda a impureza energética se queime. Demos meia volta sobre os barris e repitamos o exercício com o outro lado do corpo.

Depois façamos o mesmo, mas pondo os barris debaixo dos braços.

Desta maneira conseguimos encher todo o corpo da *luz* branca brilhante.

Depois dos pranayamas, é necessário descansar numa das posturas de relaxamento.

Exercícios psicofísicos

Agora aprendamos quatro exercícios psicofísicos. Estes chamam-se assim porque o componente psíquico destas técnicas é acompanhado de movimentos físicos, os quais, por sua vez, ajudam a dominar a parte psíquica. A ideia de criar estes exercícios pertence a Peter Dnov, um místico do século XX, e depois foi desenvolvida por Omraam Micael Aivanjov e mais tarde por nós.

O primeiro exercício chama-se "despertar-se", e faz-se da seguinte maneira:

Paramos e imaginamos que estamos a acordar de um comprido e profundo sono e do isolamento da harmonia, beleza e amor do mundo circundante. (Levantamos os braços e espreguiçamo-nos como depois de dormir). Deixamos que tudo o puro e luminoso que está fora entre em nós. Experi-

enciamos que de cima caem, como uma cascata, as emoções transparentes, luminosas e subtis da frescura matinal. Enchamo-nos desta frescura! Façamos com que estas ondas entrem em nós e nos preencham! (Para ajudar este processo, baixamos os braços até aos ombros e depois levantamo-los outra vez pelos lados e voltamos a baixá-los; repetimos estes movimentos várias vezes). Tratemos de alcançar o estado emocional mais subtil possível.

O segundo exercício chama-se "dar ou oferecer". Continuamos parados e abrimos os braços a partir do centro do tórax. Oferecemos a outros seres o que recebemos. A medida da espiritualidade de uma pessoa é a sua capacidade de dar. Para encher um recipiente com água limpa e fresca, devemos esvaziá-lo primeiro. A água que não se move apodrece. Aquele que não se esvazia, oferecendo o que tem, não se renova e não progride espiritualmente. Repitamos este exercício uma e outra vez derramando e oferecendo generosa e gratuitamente, sem nenhum desejo de receber nada de volta, todo o bem que acumulámos. Enviemos para diante, o mais longe possível, as ondas subtilíssimas e fortes de amor fresco e puro. Experienciemos que o tórax se enche ao máximo da energia condensada de amor que vem de trás. Uma flor que exala uma fragrância tenra começa a abrir-se no tórax. Enviemos este estado lúcido para diante. Esta é fragrância do próprio amor!

O terceiro exercício chama-se "reconciliação". Para fazê-lo, levantamos o braço direito sobre a cabeça e concentramo-nos na palma da mão e no espaço à sua volta. Depois, baixando suavemente o braço diante do corpo, "desenhamos" com este um sinusoide com um semiperíodo de 30 centímetros aproximadamente. A borda da palma deve olhar para diante. Experimentamos o espaço no qual se move a mão como um campo energético ao qual transmitimos estados de paz, harmonia e tranquilidade. "Esticamos" o braço ao longe. (Podemos imaginar diferentes variantes dos movimentos desta dança: bruscas, rápidas, angulares ou, pelo contrário, suaves, ligeiras e graciosas. Cada uma das vari-

antes muda correspondentemente ao estado do espectador e do executor.) Depois de aprender este exercício (devemos experimentá-lo muito bem), este gesto simples e poderoso, que simboliza a harmonia, ajudar-nos-á eficazmente em qualquer situação difícil, mesmo se o fazemos sem os movimentos físicos do braço.

O quarto exercício chama-se "subir". Para fazê-lo, levantamos os braços sobre a cabeça com as palmas das mãos olhando para fora e descêmo-las pelos lados, fazendo movimentos como se estivéssemos a nadar. Com cada um destes movimentos, saímos da seguinte "camada" densa e tornamo-nos mais luminosos e puros; subimos mais e mais, em direcção à fonte de *luz*, em direcção ao sol. Já está muito próximo. Uns poucos de movimentos e alcançamo-lo. Entramos no espaço de uma *luz* puríssima e subtilíssima, deleitando-nos com apenas estar ali. Depois descemos novamente à terra, mas já com um sol que resplandece dentro do tórax, e brilhamos com a sua *luz* para todas as pessoas e todos os seres vivos!

"Shavasana"

Devemos terminar todas as aulas durante as quais trabalhamos com os chakras e meridianos com um exercício de relaxamento que se chama "shavasana". Esta postura permite-nos descansar depois do trabalho bioenergético (tal trabalho pode gerar um cansaço muito forte) e também pode eliminar os defeitos bioenergéticos que ainda possam ter ficado.

"Shavasana" é o relaxamento do corpo e da mente na posição de decúbito dorsal.

Para fazê-lo, deitemo-nos sobre as costas. Asseguremo-nos de estar numa posição confortável. Nada deve distrair-nos. Relaxamos o corpo começando pelos dedos dos pés. Imaginamos um plano vertical (como uma parede de vidro) perpendicular ao corpo ao qual levamos através do corpo desde os dedos dos pés à cabeça; atrás deste plano

não ficam tensões. Perdemos a sensação das partes do corpo pelas quais o plano já passou. Expropriamo-las dizendo mentalmente: "Isto não é meu! Isto não é meu". Se volta a aparecer esta sensação nalgum sítio por onde o plano já passou, façamos passar o plano por ali outra vez. Quando este passar através da cabeça, é possível que surjam os seguintes estados:

A auto-percepção desaparece. Caímos, por assim dizer, num sonho profundo, mas não é um sonho. A auto-percepção volta normalmente depois de uns 18-20 minutos. Experienciamo-nos completamente descansados como se tivéssemos dormido profunda e longamente. Experienciamos um estado de êxtase. Não nos levantemos bruscamente e desfrutemos deste.

No segundo estado, a auto-percepção mantém-se, mas surge uma *tranquilidade* completa. Podemos examinar o próprio organismo com a "visão interior". Entramos no espaço do corpo a partir de baixo. Podemos ver ali áreas claras e escuras. As cores cinzentas e o pretas indicam algum transtorno nos planos energéticos. Tais transtornos correspondem às etapas activas ou ainda latentes das doenças. Tratemos de recolher tudo o negro com um ancinho e deitá-lo fora do corpo para baixo.

Durante shavasana também podem tomar lugar as saídas completas e involuntárias do invólucro material (o corpo), nas quais nos experienciamos de repente na nossa aparência habitual, mas numa posição estranha, por exemplo, flutuando sobre o chão, estando completamente parado sobre a cabeça, etc. Não devemos preocupar-nos com isto. Simplesmente, é necessário começar a desejar voltar ao corpo e a senti-lo. Desta maneira estaremos logo ali. Contudo, de nenhum modo devemos estimular tais saídas, pois são as saídas ao chamado "plano astral", uma dimensão espacial densa, enquanto que nós devemos aprender a sair de uma vez só às dimensões espaciais mais altas, e para isso existem outros métodos.

É proibido ensinar shavasana às crianças menores de 12 anos, porque depois de experienciar-se fora dos seus corpos, eles nem sempre querem regressar.

* * *

É necessário praticar sistematicamente todos os exercícios mencionados. Com uma só aula é impossível obter algum resultado significativo.

Latihan.
Baptismo no Espírito Santo

Numa das seguintes aulas, depois de dominar o material anterior, podemos tentar fazer o exercício "latihan".

O termo "latihan" foi introduzido no começo do nosso século por um sufi, Bapak Muhammad Subuh [61], quem denominou com esta palavra um dos métodos para comunicar-se com o Espírito Santo.

Subuh viajou a diferentes países da Europa, onde ensinou este método aos monges católicos e curou com este muitos doentes, inclusive cancerosos.

Durante este exercício, o praticante pede ao Espírito Santo que se concentre sobre a sua cabeça (deve experienciá-lo ali) e depois "fluir" através do seu corpo de cima abaixo, como através de um invólucro vazio, como através de um cilindro de um vidro transparente. Este será um verdadeiro baptismo no Espírito Santo.

Desta maneira, o corpo é sarado.

Tendo-se entregado a este Fluxo, o corpo começa a dançar, a fazer diversos movimentos suaves e harmoniosos e assim pelo estilo. Tal fenómeno é uma das variantes do laya yoga, que é um conjunto de métodos para alcançar a "dissolução" de um mesmo nos Fluxos Divinos e nos estados de êxtase da Consciência Divina.

Na realidade, é muito simples fazê-lo se realmente temos uma fé sincera, se O amamos e estamos dispostos a

entregar-nos, a render-nos a Ele. E o Espírito Santo sempre permanece como um mar de Luz por toda a parte (sobre os nossos corpos, inclusive), observa, ama, ensina e espera que Lhe prestemos atenção e peçamos com amor a Sua ajuda.

Se nos preparámos bem com os exercícios anteriores, especialmente com o exercício "despertar", conseguiremos fazer latihan prontamente. Se não, tratemos de experienciar-nos meditativamente num paraíso, debaixo de uma cascata paradisíaca, debaixo da luz do sol carinhoso, na fragância das flores, no meio da canções dos pássaros… A cascata de água paradisíaca extasiante flui através dos nossos corpos lavando as almas e tornando-nos dignos do paraíso.

Para que o corpo comece a dançar em estado de laya (estado de "dissolução"), sendo guiado pelo Espírito Santo, devemos por-nos em pontas dos pés e levantar os braços; a roupa deve ser ligeira e larga para que não a sintamos.

Depois desta dança, é preciso descansar numa postura de relaxamento.

Limpeza dos chakras. Abertura do coração espiritual

Depois de ter aprendido tudo o anterior, podemos começar a limpar e desenvolver os chakras.

O seu estado está intimamente relacionado com os órgãos que se encontram nas partes correspondentes do organismo, e os chakras participam activamente no abastecimento energético destes órgãos. As doenças dos órgãos afectam negativamente o estado dos chakras.

De seguida damos alguns exemplos dos órgãos correspondentes aos chakras:

– o anahata é responsável pelo coração, pulmões, braços e glândulas mamárias;

– o manipura, pelo estômago e por outros órgãos do sistema digestivo;

– o svadhisthana, pelos órgãos sexuais, pela bexiga e pelas pernas;

– o sahasrara, pelos hemisférios cerebrais;

– o ajña, pelo resto do cérebro, dos olhos, das orelhas, do nariz e da nasofaringe;

– o vishuddha, do pescoço inteiro, das glândulas tiróideias e de ambas as mandíbulas, incluindo os dentes (a fronteira entre as esferas de influencia do ajña e vishuddha passa pelo paladar.)

* * *

Comecemos o trabalho com os chakras. Existem combinações especiais de sons (certo tipo de mantras) cujo canto contribui, graças às vibrações ressonantes correspondentes, para o desenvolvimento dos chakras e, para além disso, nos podem ajudar a experienciá-los claramente. Estes mantras são os seguintes:

para sahasrara – am
para ajña – vom
para vishuddha – jam
para anahata – yam
para manipura – ram
para svadhisthana – vam
para muladhara – lam

Cantemos estes mantras prolongada e suavemente, usando os tons agudos da voz (podemos tomar como padrão de referência os tons agudos das vozes femininas). Ao cantar, concentremo-nos nos chakras correspondentes. Quando passamos de um chakra a outro, entramos nestes por trás, pelas costas ou pela nuca, como penetrando em celas ou nichos.

Repetimos o ciclo inteiro dos mantras várias vezes. Consigamos ter uma sensação clara das vibrações de todos os chakras.

Pratiquemos infalivelmente este exercício todos os dias. Se não há hipótese de cantar os mantras em voz alta, é

possível cantá-los internamente, mas sempre e quando tenhamos aprendido a fazê-lo muito bem em voz alta.

Agora e sempre devemos prestar mais atenção ao trabalho com anahata e, simplesmente por isso, a nossa vida chegará a ser mais luminosa e alegre.

Se um não consegue aprender a cantar estes mantras agudamente e com ternura, não poderá progredir no seu desenvolvimento espiritual de maneira nenhuma. Com estas dificuldades muitas vezes se enfrentam os varões que não sabem o que é a subtileza. A eles pode ajudar-lhes a seguinte técnica: pomos na boca um sorvo de água e gargarejamos de tal maneira que se produza o som "gluglu". Depois descemos o sorvo cada vez mais até que o som se faça o mais agudo possível. Baseando-nos exactamente neste padrão, devemos cantar os mantras para os chakras.

Dominemos outro método para a limpeza e desenvolvimento dos chakras. Visualizamos atrás de anahata uma figura tridimensional branca e luminosa, formada por quatro triângulos unidos. Esta figura chama-se tetraedro. Façamo-lo entrar com o seu vértice em cada chakra a partir de trás e depois façamo-lo girar rapidamente para a esquerda como se olhássemos a partir de trás. No caso dos dois chakras extremos, devemos fazer girar o tetraedro para a esquerda com o vértice virado para cima para o sahasrara e virado para baixo para o muladhara. É mais fácil fazer este exercício se "sopramos" ou "insuflamos" o mantra correspondente no chakra junto com o movimento do tetraedro.

É mais cómodo fazer de pé todos os exercícios mencionados neste capítulo (assim como os exercícios com os meridianos descritos mais adiante).

Existe um exercício simples com o coração espiritual que qualquer um pode experimentar sem condição alguma. Durante este, experienciamos que a cabeça se move ao tórax. Sintamos ali o nariz, a testa, os lábios. Movamo-los. Para que a a cabeça não "emerja" do anahata ao seu lugar anterior, imaginemos um gorro posto em cima. Depois segue o mais importante: devemos abrir os olhos e pestanejar. Ago-

ra aprendemos a olhar o mundo exterior com os olhos a partir do tórax. Se conseguimos fazê-lo, a nossa percepção do mundo mudará e percebêmo-lo subtil, tenro e receptivo às emoções de amor, e não cruel e hostil como antes.

Esta é a abertura do coração espiritual.

Como vemos, é possível fazê-lo de uma maneira muito simples. Só é necessário desejá-lo!

No futuro, devemos aprender a olhar a partir do anahata não apenas para diante, mas também para trás.

É preciso fazer os exercícios com os chakras, assim como todos os seguintes treinos meditativos, com os olhos abertos. (Vocês mesmos podem estudar porquê.)

*** * ***

Depois de reforçar o estudado, é necessário fazer com os outros chakras o mesmo que fizemos com o anahata. (As "janelas" dos chakras extremos estão dirigidas para cima e para baixo respectivamente. Mas um pode olhar a partir destes para diante e para trás também.)

Cabe destacar que é importante aprender a olhar para trás não apenas para o desenvolvimento dos chakras. O facto é que olhando para diante, acostumamo-nos a ver o mundo dos objectos materiais, enquanto que olhando para trás, podemos percepcionar os éones puros e subtis junto com a Consciência Que mora ali.

Aliás, este exercício prepara-nos para o momento em que vamos sair conscientemente do corpo. Devemos aprender a fazê-lo inicialmente para trás a partir do anahata.

Saídas do corpo

Muitos místicos de diferentes países e culturas "caem na armadilha" aprendendo a sair do corpo para diante ou para cima (e nem sequer o fazem a partir do anahata). Assim, dependendo do seu estado segundo a escala de *subtileza-grosseria*, chegam a um ou outro subestrato do "plano

astral", um plano energético muito próximo ao mundo material e bastante denso. A partir deste plano, tanto o mundo material como as pessoas e os seus pensamentos veem-se claramente. E então surge a possibilidade de as "olhar furtivamente", fazer pouco delas e influenciá-las. Isto acaba por ser interessante e fascinante.

No entanto, quando o corpo de tal pessoa morrer, esta pessoa ficará próxima das coisas materiais. Neste caso, podemos dizer que não conseguiu aproximar-se a Deus nem aproveitou a sua encarnação.

Em troca, se transformámos os nossos meridianos, especialmente o meridiano chitrini (ou Brahmanadi), que é uma das estruturas subtilíssimas do organismo, então ao sair do corpo e passar por esta estrutura, entramos de uma só vez no estrato do Espírito Santo. Ali percepcionamo-Lo como *Luz-Amor* e experienciamo-Lo como Ternura. Desta maneira aprendemos a unir-nos a Ele e a ser Ele.

Por acaso esta perspectiva, que se alcança com tanta facilidade, não nos estimula a deixar todos os dogmas e velhos defeitos? Por acaso não vale a pena precipitar-nos "com todo o coração, com toda a alma, com toda a mente e com toda a força" ao encontro com Deus?

Desenvolvimento dos chakras. Dantians

Podemos continuar a desenvolver os chakras enchendo-os e "insuflando-os" com *luz* branca, brilhante e pura. Para isto, visualizamos atrás do corpo uma poderosa bomba que podemos conectar com cada chakra mediante uma mangueira. Então escolhemos um chakra e "insuflamos" ali a *luz* através da mangueira. Depois escolhemos outro chakra e fazemos assim com todos.

As visualizações que criamos nos éones subtis, de facto, tornam-se reais ali e com a sua ajuda podemos não apenas limpar as nossas estruturas energéticas, mas também curar outras pessoas eliminando as zonas negras associa-

das às doenças e inclusivamente "operações cirúrgicas" visualizando os instrumentos correspondentes.

A partir desta etapa do trabalho, podemos transformar-nos em bons curadores.

A cura é uma das maneiras de dar o nosso amor às pessoas. Portanto, quando as curamos, o Espírito Santo ajuda-nos com alegria, especialmente se Lho pedimos!

Se o curador já sabe interagir com o Espírito Santo, pode também pedir-Lhe que passe através dos seus chakras durante a sessão de cura, o que contribuirá, a propósito, ao desenvolvimento e refinação destes (podem encontrar mais detalhes acerca da cura no livro [9]).

*** * ***

Aprendamos uma nova variante do exercício com o tetraedro:

1. Façamo-lo girar atrás de algum chakra como a broca de um torno dentário.

2. Depois introduzimo-lo no chakra como se fosse a cavidade de um dente cariado. A sujidade sai voando por todos os lados. Podemos lavá-la visualizando sobre nós um "duche".

3. Aumentamos o tamanho do tetraedro e ampliamos o chakra desta maneira.

4. Depois de fazê-lo com todos os chakras, "tomamos um duche" e descansamos em shavasana.

Outra técnica que permite ampliar os chakras é a seguinte: entramos em cada chakra a partir de trás começando pelo anahata; experienciamo-nos ali inteiramente como numa gruta cheia de *luz* e com as mãos da consciência, empurramos cada parede do chakra em direcção ao infinito.

Outro exercício maravilhoso consiste em experienciar-nos como uma poderosa lâmpada eléctrica do tamanho do corpo que está acesa e cujo filamento de tungsténio está no anahata. Desta maneira iluminamos a partir dali o espaço circundante.

Mais tarde, podemos transportar a visualização do filamento aceso a outros chakras e a diferentes partes do corpo, limpando com a sua luz os braços, as pernas e todo lugar onde sintamos mal-estar. Desta maneira eliminamos as energias grosseiras, purificamo-nos, tornamo-nos mais luminosos, curamo-nos e acostumamo-nos a ser *luz*. Pois "Deus é Luz, e n´Ele não há nenhuma escuridão" (1 João 1:5). Assim – gradualmente – aproximamo-nos ao Seu estado.

* * *

Os chakras desenvolvidos unem-se em grupos funcionais chamados *dantians* em chinês.

O dantian alto é constituído pelos três chakras altos, o dantian central, apenas pelo anahata e o dantian baixo, pelos três chakras baixos.

Entre estes três dantians, o central é o mais importante, porque nos permite transformar-nos no Amor e afluir ao Criador. Os outros dois dantians são simplesmente auxiliares: o dantian alto contribui para o desenvolvimento do dantian central com a sua função intelectual e a sua função de avaliação estética, enquanto que o dantian baixo, sendo o centro principal de poder no organismo, assegura o desenvolvimento do dantian central proporcionando-lhe energia.

Todos os dantians (assim como todos os chakras) devem ser harmoniosamente desenvolvidos; no entanto, é preciso sempre dar prioridade ao dantian central durante os treinos meditativos.

A função mais importante do organismo humano ante Deus é o amor. Mas o amor não pode ser cabal sem o apoio intelectual, ético e energético (ou do poder). Portanto, no Caminho espiritual devemos desenvolver cada uma destas funções. Ao fazê-lo, é importante recordar sempre que devemos continuar a manter constantemente a subtileza de consciência. Aliás, devemos torná-la cada vez mais subtil. As entradas nos estados grosseiros significam a perda de tudo o que foi conseguido e têm como consequência, no

melhor dos casos, a paragem do desenvolvimento e, no pior dos casos, um fracasso total.

O desenvolvimento correcto do dantian baixo (que também se designa com o termo "hara") e dos outros dantians consegue-se através das técnicas meditativas especiais realizadas nos *sítios de poder* correspondentes. Um dos segredos neste caso consiste em recuperar a funcionalidade dos meridianos "embrionários" que uniam os sistemas energéticos da mãe e do feto através do cordão umbilical. Depois da "restauração" destes canais, o hara começa a funcionar como um sistema integral, como um centro energético que proporciona o poder.

Trabalho com os meridianos. Sushumna, chitrini, canal frontal (zhenmo), "órbita microcósmica" e meridiano central

Depois de dominar todos os exercícios mencionados, será apropriado começar a trabalhar com os meridianos principais do corpo.

Estes meridianos ou canais, invisíveis à vista normal, atravessam todo o corpo humano, assim como os corpos dos animais e até os das plantas, e transportam no organismo energia de diferentes níveis de subtileza. Estas estruturas, conhecidas em sânscrito como *nadis,* foram descobertas e usadas na medicina chinesa antiga (ou terapia zhēnjiu).

É possível encontrá-las, entre outras maneiras, pela sua alta condutividade eléctrica em comparação com os tecidos próximos (no entanto, é necessário ter em conta que a corrente eléctrica, mesmo a mais fraca, é inadequada para estes canais, e os métodos de electrodiagnóstico por pontos e da electroacupunctura devem ser aplicados apenas em casos excepcionais).

Os meridianos podem ser vistos por aquelas pessoas que conseguiram ampliar as suas capacidades de percepção através de sistemas de treino similares ao nosso.

Devido a processos inflamatórios nos tecidos do corpo, a nutrição contaminante ou a outras influências externas desfavoráveis, os meridianos podem perder a sua condutividade, e neste caso é possível que apareçam doenças prolongadas naqueles órgãos que foram privados do abastecimento energético adequado. Tais doenças, normalmente, não podem ser curadas completamente com medicamentos, e é quando acabam por ser eficazes os métodos da acupunctura e outros métodos similares, tais como a influência com laser, com a vibração ou com outros meios sobre os "pontos biologicamente activos" do corpo. Ao usá-los, toma lugar a recuperação da condutividade dos meridianos graças aos fluxos energéticos enviados através destes.

Contudo, é muito melhor aprender a limpar os meridianos por si mesmo com a ajuda das técnicas descritas neste livro.

Agora falemos mais detalhadamente sobre alguns dos meridianos que podem usar-se eficazmente na prática da auto-regulação psíquica.

São meridianos grandes e unem todos os chakras.

Pela coluna, desde o chakra muladhara até ao chakra sahasrara, passa um canal amplo chamado sushumna (*tu-mo* ou *du-mo* em chinês). Uma das suas funções é redistribuir a energia obtida dos alimentos entre os chakras. Dentro de sushumna, na sua parte posterior, encontra-se outro canal muito mais estreito (o seu diâmetro é de aproximadamente 2 centímetros) chamado *vajrini*. Através deste canal, a energia do chakra svadhisthana chega a outros chakras.

Por detrás de sushumna passa o terceiro canal da coluna chamado *chitrini* (ou *Brahmanadi)*. Este canal começa a partir da parte posterior de sahasrara, passa debaixo do osso occipital, descende pela parte posterior do pescoço e depois pela parte posterior da coluna coincidindo com as apófises espinhosas e com a pele.

O chitrini é uma estrutura muito importante e servir-nos-á como padrão de referência de um estado subtilíssimo. De acordo com este padrão, sintonizaremos a nossa esfera emocional.

Segundo a "escala de hidrogénios" de George Gurdjieff, o estado de chitrini é igual a H-3, o que corresponde ao nível de subtileza do Espírito Santo. Depois de aprender a concentrar-se neste meridiano, o praticante pode, através deste canal, "misturar-se" facilmente, como consciência, nos éones do Espírito Santo, comunicar-se com Ele ali sem nenhum impedimento, e abraçar-se com Ele e reunir-se com Ele.

Desta maneira as realidades religiosas deixam de ser uma abstracção e tornam-se realidade.

Todos os chakras frontais também estão unidos pelo canal frontal (ou zhen-mo). Este começa a partir do extremo superior de sushumna, contorna o chakra sahasrara por ambos os lados como dois ramos que terminam unindo-se na área da testa; depois, dividindo-se em muitos canais pequenos, desce pelo rosto e une-se outra vez num só canal na área de vishuddha. Outro ramo deste meridiano desce pelo centro da cabeça, passa através do paladar, chega ao queixo e une-se com outras ramificações na área do pescoço. Depois o canal anterior desce como uma ampla banda pela parte frontal do corpo, passa pelo púbis e dirigi-se para o cóccix.

Devemos prestar especial atenção à parte superior deste canal, a qual une num bloco funcional os quatro chakras (anahata, vishuddha, manipura e ajña) do assim chamado "centro emocional" [54].

Sem dúvida, os chakras anahata e vishuddha desempenham o papel dirigente deste bloco. Enquanto aos outros chakras, de manipura depende, em certo grau, a intensidade das emoções e através de ajña realiza-se, entre outras coisas, a interacção com o sistema hipotalâmico-hipofisário, que cumpre – mediante o sistema endócrino – um papel im-

portante na coordenação das reacções emocionais e de conduta de todo o organismo.

Só aqueles que têm o canal frontal desenvolvido e sabem usá-lo podem experienciar as emoções altamente positivas da comunicação com outras pessoas ou com a natureza. No entanto, não há muitas pessoas assim, umas quantas entre milhares, já que este canal raramente se desenvolve sem a realização de esforços especiais.

O sistema dos meridianos da coluna junto com o meridiano frontal denomina-se "órbita microcósmica"[4] segundo a tradição chinesa. Fazendo circular a energia por esta "órbita", podemos transformar as energias do organismo com o fim de criar e acumular ali o "elixir dourado"[5].

Os exercícios da "órbita microcósmica" dão um efeito emocional positivo forte.

Para além dos meridianos já mencionados, existe outro meridiano, chamado meridiano central, que, passando verticalmente pelo centro do corpo, une todos os chakras desenvolvidos num sistema. Este meridiano forma-se simultaneamente com o desenvolvimento dos chakras; portanto, nas pessoas que têm os chakras pouco desenvolvidos este chakra não se observa. O seu diâmetro coincide aproximadamente com o diâmetro dos chakras e é uma estrutura energética muito importante do organismo.

* * *

Comecemos o trabalho com o meridiano sushumna. A maneira mais fácil de o limpar é criar a visualização de uma "escova" gigante com a mesma forma das que se usam para limpar garrafas. Com este fim, saímos de anahata para trás e paramos a certa distância dos nossos corpos experienciando-nos um pouco maiores que estes. Depois, tomamos nos

---

[4] No budhi yoga também existem exercícios com a "órbita macrocósmica".

[5] Com estas palavras denominou a alquimia antiga a energia subtilíssima obtida desta maneira.

braços da consciência a "escova" visualizada, começamos a limpar o sushumna a partir de cima. Devemos ter em conta que também é necessário limpar a passagem que existe entre sushumna e o chakra muladhara. Esta passagem não vai a direito desde o sacro, mas sim para diante e depois para baixo.

Agora limpamos o meridiano central. Com este meridiano é conveniente trabalhar nos *sítios de poder* especiais que ajudam o praticante a transportar-se, com consciência, a uma posição mais baixa do que o seu corpo. Claro está que para poder fazê-lo, a consciência já deve estar desenvolvida com os exercícios anteriores até tal grau que possa colocar-se debaixo do corpo sem perder o seu estado subtil.

Depois de entrarmos, a partir de baixo, no meridiano central, devemos "lavar" as suas paredes, por exemplo, com a visualização de um trapo molhado com espuma de sabão ou usando alguma outra técnica apropriada.

Depois, é muito importante limpar o tabique (divisão) que existe entre sushumna e o meridiano central. Para fazê-lo, devemos permanecer simultaneamente em ambos os meridianos, o que é possível conseguir entrando em sushumna a partir de cima e no meridiano central a partir de baixo. Neste caso podemos ver o tabique e as possíveis manchas negras sobre este. A eliminação das últimas dá como resultado uma cura mais profunda do corpo.

Quando o sushumna estiver limpo, poderemos começar o trabalho com a "órbita microcósmica". Com este fim entramos a partir de trás nos dois chakras baixos, elevamos a sua energia pelo sushumna até cima, passamo-la através dos meridianos da cabeça e descêmo-la pelo meridiano frontal até aos mesmos dois chakras baixos. Repetimos este exercício várias vezes. Durante este processo, as energias grosseiras, incluindo aquelas que causam doenças, transformam-se em energias subtis no meridiano zhen-mo.

Depois dos primeiros exercícios com a "órbita microcósmica", é indispensável fazer um relaxamento profundo em "shavasana".

Posteriormente, poderemos aprender a mudar intencionalmente a trajectória da energia que movemos pela "órbita microcósmica" de tal maneira que o seu fluxo passe pelos lugares doentes (se é que ainda resta algum), o que dará como resultado a sua cura.

Começámos a praticar a circulação de energia pela "órbita microcósmica" usando o meridiano sushumna, mas também devemos aprender a fazê-la circular por chitrini e pelo "casulo" energético que rodeia o corpo. Tudo o mencionado permite melhorar o estado do organismo e refinar a consciência cada vez mais. Na prática da nossa Escola, estes exercícios realizam-se facilmente nos *sítios de poder* apropriados, isto é, nas zonas que têm uma importância energética positiva para os seres humanos. Procurem estes sítios onde vocês vivem. Talvez, os encontrem.

Para finalizar este capítulo, quero mencionar que existem certas técnicas inconsistentes no chikung que fora "importadas" da Europa e nas quais os adeptos tratam de trabalhar com a "órbita microcósmica" sem limpar e desenvolver previamente os seus chakras e meridianos. Neste caso, todo o trabalho realiza-se apenas a nível das visualizações e, devido a isto, os adeptos não obtêm nenhum efeito curativo nem purificante nem refinador.

"Casulo"

Os "casulos" energéticos, mencionados anteriormente, rodeiam os corpos de todos os seres encarnados. (Também são chamados "corpos etéreos", mas há que ter em conta que o significado deste termo é confuso e alguns autores podem usá-lo para denominar outras estruturas e estados quando não sabem chamá-los de outro modo.)

Os "casulos" estão formados pelos campos bioenergéticos de todas as células do corpo e podem estar compostos de vários estratos de energia de diferente densidade, localizados a diferentes distâncias do corpo.

Os “casulos” das pessoas sãs têm uma forma mais ou menos ovóide, ainda que frente aos lugares doentes possam ter saliências ou reentrâncias que correspondem ao aumento ou redução da actividade bioenergética das células das partes afectadas do corpo. Este facto tem importância para o diagnóstico extrassensorial, já que permite detectar estes lugares afectados mediante palpação da fronteira do “casulo” com a mão. Contudo, é recomendável também aprender a ver os “casulos” com a clarividência.

Primeiro aprendemos a ver o próprio “casulo” e depois os “casulos” das outras pessoas. A maneira mais fácil de o fazer é através do seguinte método: situamos a concentração da consciência (ou o “ponto de encaixe”, falando com os termos de Don Juan Matus) na zona localizada a uma distância de 50 centímetros atrás dos próprios calcanhares. A partir dai podemos observar o próprio “casulo” a partir de dentro e começar a limpá-lo.

A limpeza do “casulo” é também um método curativo importante, porque as energias patogénicas podem estar localizadas não apenas no corpo, mas também no “casulo”.

“Bolhas de percepção”

O último conhecimento para esta etapa de trabalho consiste em que o “casulo” está composto de duas partes desiguais, chamadas por Don Juan Matus “bolhas de percepção” [10].

A divisão entre estas duas “bolhas” está a nível da clavícula. A “bolha” alta abarca o dantian alto e a “bolha” baixa, os outros dantians e as pernas.

A “bolha” alta é importante para interagir com o mundo material e a “bolha” baixa, com o mundo não material. A partir da primeira o praticante pode percepcionar o mundo da matéria e a partir da segunda, outros éones.

O crescimento qualitativo da consciência e o trabalho meditativo realizam-se principalmente com a “bolha baixa de percepção”.

A sua parte principal é o dantian central. Refinando-nos ali e expandindo-nos a partir dali, aproximamo-nos à Perfeição. Estou a destacar isto novamente porque é a base de todo o trabalho psicoenergético e, se não se seguir esta tendência, desviamo-nos do Caminho e vagabundeamos desperdiçando o nosso tão valioso tempo dado para que nos aperfeiçoemos aqui, na Terra.

Para obter feitos meditativos, também é necessário desenvolver harmoniosamente o dantian inferior (ou hara), segundo componente importante da "bolha baixa de percepção". Não obstante, concentrar-se apenas no seu desenvolvimento considerando-o como a base do crescimento espiritual é um grande erro, próprio, entre outros, de muitas escolas de artes marciais.

Cabe mencionar que também existe a divisão do "casulo" em quatro segmentos verticais. Mas disto só faz sentido falar nas etapas muito mais avançadas do desenvolvimento espiritual.

* * *

Os exercícios descritos não transformam apenas a pessoa que os pratica, mas também mudam a atitude dos demais para com ela. Pois é do mais agradável comunicar-se com tal pessoa ou simplesmente estar a seu lado. As pessoas também começam a visitá-la para pedir conselhos espirituais. Eu mesmo fui testemunha de muitas transformações deste tipo à minha volta.

Agora lembro dois casos engraçados.

Uma vez, depois da aula, uma aluna aproxima-se de mi e lamenta-se: "Tudo o que você diz está muito bem, mas que posso fazer com o vizinho do apartamento comunitário[6]? É que é mau e não falei com ele durante anos, nem nos cumprimentamos!" Eu respondo-lhe:"Pois hoje à tarde co-

---

[6] Apartamento comunitário (kommunalka em russo) é um apartamento onde duas ou mais famílias partilham uma casa de banho e uma cozinha (nota do tradutor).

mece a enviar-lhe o seu amor directamente através da parede usando a fórmula da "Cruz de Buda". Na próxima aula ela conta: "Fiz como você me disse e, na manhã seguinte, quando me encontrei com o vizinho na cozinha, ele sorriu-me e disse-me: "E porque é que nunca nos cumprimentámos durante tantos anos? Cumprimentemo-nos a partir de agora!"

Outro caso. Uma mulher jovem vem à aula banhada em lágrimas. Pergunto-lhe: "Que aconteceu?" Ela conta que estava na praia a apanhar sol e fazendo a "Cruz de Buda" quando de repente se lhe aproximou uma criança e lhe disse: "Senhora, não vá ali, há uma serpente!" "Então porque choras?" pergunto-lhe. "É que foi a primeira vez em 30 anos que uma criança por si mesma, voluntariamente, se aproximou de mim."

O desenvolvimento das funções do coração espiritual é o primeiro passo sério de uma pessoa em direcção a Deus e pode transformar-se para esta pessoa no princípio do grande Caminho Recto em direcção à Auto-realização espiritual plena, em direcção à Perfeição e em direcção à União com Deus no Aspecto da Consciência Primordial ou Criador.

* * *

Todos os exercícios com os chakras e os treinos meditativos subsequentes, é conveniente fazê-los de pé ou por vezes a caminhar.

Desenvolvimento do poder na subtileza ("cristalização" correcta da consciência)

Depois de finalizar os cursos descritos, apenas uns poucos dos praticantes podem começar de seguida a dominar os métodos do seguinte – mais alto – degrau do desenvolvimento espiritual. Podem fazê-lo apenas aqueles que já

tinham dominado estes degraus nas encarnações passadas e agora simplesmente devem reforçar os estados alcançados.

Mas não é uma chamada à ociosidade. Não. Há que ler, reflectir, estudar, aspirar e ajudar os demais e tratar de perceber cada vez mais se Deus aprova ou não o que eu faço. Também é necessário entrar mais profundamente em harmonia com a natureza, sobretudo cedo pelas manhãs. É bom aprender a reconhecer pelos seus nomes os melhores cantores entre as aves e sintonizar-se com a sua subtileza. Entre estes estão os tordos, os melros, os estorninhos-malhados, as toutinegras, as felosas-das-figueiras, as cotovias, os passaricos-reais, as galinholas, os galos-lira, entre outros.

Para além disso, podemos organizar aulas especiais de estética que incluam a análise de diferentes géneros de belas artes.

Na etapa examinada de desenvolvimento, a melhor maneira de acumular "o poder da subtileza"[7] é através das meditações nos *sítios de poder*, através dos banhos em água gelada ou através do "trote meditativo". Também podemos começar a mencionar outras técnicas para a "cristalização" da consciência, por exemplo, os exercícios de força especiais e os "giros" sufis de certo tipo (ambas as técnicas serão eficazes apenas ao realizá-las com umas meditações especiais das quais não é oportuno falar nas páginas deste livro.)

É muito importante destacar que a "cristalização" correta pode ser conseguida apenas através do crescimento da consciência situada no coração espiritual e com a condição de ter todas as estruturas de todos os dantians, incluindo as do dantian baixo, desenvolvidas e em bom estado.

A "cristalização" é correcta sempre e quando se realize através do crescimento da consciência nos éones subtilíssimos. Assim é como cultivamos nós próprios a Divindade.

---

[7] Ou, usando a terminologia de Gurdjieff [54], "cristalizar" a consciência, por analogia com o crescimento de um cristal.

Em troca, a "cristalização" grosseira, realizada pelas pessoas que comem corpos de animais, que vivem em emoções negativas e que não têm uma correcta aspiração espiritual pode transformá-las em diabos. Assim, dependendo do estado interior do praticante, os mesmo exercícios psicoenergéticos podem dar o primeiro efeito ou o segundo.

Por isso é tão perigoso revelar os segredos do conhecimento esotérico sagrado àqueles que não estão preparados para o usar adequadamente.

Banhos em água gelada

Um dos métodos maravilhosos que servem não apenas para a tonificação do corpo, mas também para o aumento do poder energético do organismo consiste em tomar banho em água gelada.

Foi calculado que ao praticar este método, a frequência de doenças causadas pelo arrefecimento diminui 60 vezes e a frequência das outras doenças, trinta vezes. Tomar banho em água gelada é um método curativo que cura muitas doenças, incluindo a radiculite, a hipertonia, a tuberculose pulmonar, a diabetes sacarina, as doenças crónicas gastrointestinais, as inflamações dos órgãos sexuais, os transtornos do ciclos menstruais, as doenças cutâneas, etc [23,29].

Existe a crença de que é indispensável começar a tomar banho de água gelada no Outono, mas não é correcta. Pode fazer-se inclusive durante os frios muito fortes. No entanto, antes de começar, é recomendável aprender as técnicas descritas de auto-regulação psíquica. Neste caso, tais banhos fortalecerão directamente os hábitos de permanência em estados psíquicos subtilíssimos e sair ao gelo sem roupa e submergir-se em água muito fria não será apenas uma acto de vontade, mas também uma experiência controlada e dosificada sobre um mesmo para experimentar se posso ou não manter os estados subtilíssimos num ambiente desfavorável. Ao praticar este método, é conveniente tratar ao máximo de não se identificar com as sensações do

corpo e apenas observá-lo a partir da profundidade dos planos subtis do espaço circundante.

Durante os banhos de água gelada, o organismo responde ao impacto do frio com stress energético que pode ser acompanhado de emoções positivas ou negativas, o que depende da afinação inicial e da faculdade para a autoregulação psíquica. O sistema energético do organismo aumenta consideravelmente a sua actividade. Começa a geração intensiva de calor. A afinação psíquica e a não identificação com as sensações do corpo permitem não sentir o frio nem no ar nem na água mesmo durante frios muito fortes. Ao sair da água, o frio também não se sente durante algum tempo e, durante os frios suaves, pode até produzir-se uma sensação de calor devido a que o organismo continua a produzi-lo. No entanto, depois de uns 10-20 minutos sobrepõe-se o esgotamento dos recursos do organismo e produz-se o calafrio. (À medida que um continua a praticar este método, estas manifestações diminuem.) Nos momentos assim, o praticante pode aquecer-se mediante movimentos activos, num lugar quente ou perto de uma fogueira. O stress e o esgotamento do campo energético do organismo desenvolvem este sistema aumentando a sua mobilidade e capacidades energéticas.

Como se praticam os banhos gelados? Devemos entrar na água e de seguida submergir-nos completamente (com a cabeça) por pouco tempo. Ao subir à superfície, devemos esperar até que a respiração se acalme e depois, devemos submergir-nos outra vez por um tempo mais comprido. Durante este tempo podemos observar com as condensações de energias negras saem a voar do corpo, o que tem como resultado a sua cura.

Um dos divulgadores mais conhecidos da tonificação pelo frio na Rússia era Porfiry Korneyevich Ivanov, quem demonstrou, com o exemplo da sua vida, a possibilidade da união harmoniosa com a natureza em todas as suas manifestações. Ele, mesmo durante os frios muito fortes[8], anda-

[8] 20-30 ou mais graus abaixo de zero (nota do tradutor).

va descalço e só em boxers, tomava banho muitas vezes durante o inverno nos depósitos naturais de água, tomava banho com água dos poços e pernoitava sem roupa na neve.

Sem dúvida, tomar banho de água gelada é a prática mais eficaz para temperar o corpo, mas não se aflijam se perto da vossa casa não há um depósito de água apto para esse propósito. Você pode, por exemplo, correr descalço sobre a neve ou, se existe tal possibilidade, deitar-se sem roupa sobre esta. Também pode permanecer deitado numa banheira de água fria por algum tempo.

Contudo, há que ter e conta que a água com uma temperatura maior a 8 graus centígrados já não inicia eficazmente os processos energéticos descritos. Banhar-se nessa água é menos eficaz e pode até causar uma constipação às pessoas não treinadas.

Os tratamentos com o frio também podem ser realizados junto com os treinos especiais para desfazer-se do cansaço ou quando sentimos que, por alguma razão, perdemos a harmonia interior ou deixámos de ver a *luz* em nós mesmos.

Todos estes tratamentos deve ser realizados necessariamente a par da auto-regulação psíquica e não apenas como actos de vontade. Também não é adequado tentar intensificar o efeito com os contrastes bruscos de temperaturas. Por exemplo, se queremos deitar-nos em cima um balde de água fria, primeiro submergimos ali as nossas mãos e experienciamos como os fluxos de frescura e alegria felizes sobem através destas. Depois lavamos a cara com esta água e experienciamos a alegria e frescura que entram em nós através do rosto. Deitamos um pouco desta água com as mãos sobre a cabeça e imaginamos que é a água de um charco primaveral de um prado, que é a própria primavera. Então aparecerá o desejo sincero de unir o corpo inteiro com esta água!

Depois de tomar banho ou duche, observemos os processos energéticos no organismo. Podemos ver ali a ignição de *luz-fogo* branco brilhante que devemos activar e ex-

pandir uniformemente por todo o espaço dentro do corpo. Este fogo elimina as energias grosseiras e cura o corpo.

Para finalizar este capítulo, devemos mencionar que até as pessoas que não dominavam previamente a auto-regulação psíquica foram salvas de graves doenças consideradas incuráveis, incluindo o cancro, através da prática dos banhos em água gelada. Também são conhecidos muitos casos de cura rápida das doenças respiratórias no estado agudo através deste método. Para além disso, os entusiastas dos banhos gelados já acumularam certa experiência na cura das crianças, e este tema merece ser estudado em todos os aspectos.

No entanto, devemos destacar que os banhos de água gelada não são uma panaceia[9]. Por exemplo, durante as doenças crónicas, quando se produzem apenas pequenos aumentos da temperatura do corpo, este método nem sempre tem resultados positivos. Segundo parece, nestes casos o organismo já não tem recursos energéticos que possam ser activados através da submersão em água gelada e a estes doentes, melhor, podem ajudá-los os banhos hipertérmicos (de alta temperatura) [31].

É inadmissível forçar alguém a tomar os banhos em água gelada, mesmo com propósitos curativos, já que a eficácia desse método depende em alto grau da disposição psíquica do participante.

Trote meditativo[10]

Um método muito eficaz que permite aumentar o potencial energético do organismo e desenvolver o seu sistema energético é o trote meditativo. Originalmente, esta técnica foi elaborada por buscadores espirituais do Tibet e é conhecida como Lung-gom. Na Rússia, este método chegou

---

[9] O medicamento contra todas as doenças.

[10] Neste livro utilizamos as palavras ”trote” e “trotar” como sinónimos de “correr” (nota do tradutor).

a ser muito popular – na sua versão de grupo – graças aos esforços de Yan Kotlunov (Moscovo).

A essência desta técnica consiste em que os praticantes, durante um prolongado período de trote em grupo a ritmo lento, realizam os pranayamas e as mediações que a) distraem as sensações do corpo permitindo desta maneira não concentrar-se no cansaço, b) criam um estado emocional positivo e estável, c) exercitam a faculdade da concentração, visualização e meditação, d) desenvolvem o "poder pessoal" (poder da consciência), e) proporcionam o treino equilibrado dos sistemas muscular, respiratório, cardiovascular e outros, etc.

Durante o trote meditativo que se realiza em grupos de 5 a 50 ou mais pessoas, um instrutor dirige toda esta actividade e dita todos os exercícios de maneira ininterrupta.

Distintamente da auto-regulação psíquica na sua variante estática, durante o trote meditativo todos os exercícios se fazem a um nível energético muito mais alto, o que aumenta significativamente a eficácia destes exercícios.

A sintonização psíquica de todos os participantes no trote e no funcionamento monótono do sistema muscular contribuem a uma melhor concentração.

É oportuno utilizar este método depois de dominar os demais fundamentos da auto-regulação psíquica. Não é recomendável incluir neste grupo os principiantes que não estejam preparados neste aspecto, pois eles não poderão realizar o trabalho meditativo sincronizadamente com o grupo e assim dificultarão esta actividade para todos.

Mais adiante apresentaremos a nossa modificação desta técnica na forma de um programa modelo de aproximadamente duas horas (sem ter em conta o tempo dos exercícios de aquecimento). Como veremos mais adiante, este programa é uma etapa preparatória para os métodos mais altos do trabalho espiritual descrito neste livro.

Os primeiros treinos no trote meditativo não devem durar mais do que 30 minutos (depois podemos aumentar gradualmente a sua duração).

Devido a certas reestruturações que têm lugar no sistema muscular durante os treinos, é necessário aumentar a quantidade de proteína na alimentação. Pode-se fazê-lo com os produtos lácteos, ovos, nozes, cogumelos, etc. Depois dos treinos é bom tomar leite.

Também menciono que as mulheres podem ter atrasos na menstruação (isto é um facto bem conhecido na medicina desportiva); não há que preocupar-se.

Se um vai trotar de manhã, pode fazê-lo sem comer nada e apenas beber um copo de água com uma colher de mel ou marmelada. Se vai trotar mais tarde, deve ter em conta que é impossível fazê-lo de estômago cheio, pelo que é necessário comer várias horas antes.

A roupa para o trote meditativo deve ser ligeira. Por exemplo, se temperatura do ar é superior a 0 graus centígrados, é suficiente por apenas um fato de treino. Com uma temperatura de 10 ou menos graus baixo zero, um pode por duas calças de treino, uma camisola ligeira e uma grossa, ainda que também possa vestir-se mais ligeiramente. Durante estes exercícios é necessário prevenir o sobreaquecimento do corpo.

No verão, quando faz calor, é oportuno traçar a rota do trote perto dos depósitos naturais de água e fazer paragens para tomar banho. Ou, melhor ainda, é trotar de manhã e depois ficar perto da água para o resto do dia. Durante este tempo, pode haver conversas e diversas aulas sobre, por exemplo, os recurso alimentares do bosque.

No inverno pode terminar-se o trote ao lado de um buraco no gelo para banhar-se ali (no entanto, perto deve haver necessariamente um lugar quente ou uma fogueira grande feita com antecipação.)

Se nenhuma das opções mencionadas está disponível, pode-se tomar um duche. É indispensável lavar o corpo depois do trote; de contrário, um pode sentir-se mal.

Antes do trote, os participantes devem realizar obrigatoriamente os intensos exercícios físicos de aquecimento que incluem o trabalho com todas as articulações e múscu-

los do corpo (podem encontrar a sua descrição num dos capítulos anteriores). No inverno é melhor fazer estes exercícios num lugar fechado para sair para o frio com o corpo já pré-aquecido.

Depois começamos o trote. O instrutor deve trotar atrás do grupo para que todos escutem a sua voz. Ao começar, indica aos participantes como manter a postura correcta do corpo:

– Atenção à postura. O tronco deve permanecer direito. Podemos incliná-lo um pouco para trás. O corpo deve permanecer numa posição tal que os músculos das costas não se contraiam. Relaxamos os músculos das costas. Deitamos a cabeça um pouco para trás. Relaxamos os músculos posteriores do pescoço.

Atenção às plantas dos pés. Pômo-las direitas com as pontas dos pés dirigidas para diante. As plantas estão relaxadas. Tocam a terra suavemente e com ternura. Também relaxamos os músculos das pernas. Experienciamos que estão relaxadas todo o tempo, de modo que não se sinta o momento em que tocam a terra.

Atenção ao tórax. Elevêmo-lo! Experienciamos que as clavículas estão sobrepostas ao tórax como umas tábuas; experienciemo-las. Durante todo o trote, o tórax deve permanecer alargado.

Inspiramos expandindo o tórax e deixamo-lo nesse estado. Relaxamos o abdómen e, se alargámos o tórax, este não penderá.

Vigiamos que o corpo não se incline para diante, caso contrário cansar-se-á depressa. Fixamos a posição correcta do corpo. Atenção às palmas das mãos. Estão relaxadas e pendem livremente.

Imaginamos que uma extremidade de um arame muito comprido está fixado na coroa e o seu outro extremo, a um objecto espacial distante. O corpo está pendurado pelo arame e quase não toca na terra, está relaxado.

Movemos a concentração da consciência ao chakra muladhara e a partir dali dirigimos a vista para o centro da

Terra. Vemos ali o mar de *Luz-Fogo*. A partir de muladhara dirigimos um raio para esta *Luz*. Este raio alcança o depósito deste Poder. Um impulso de energia sobe como resposta pelo raio acima enchendo todos os chakras do corpo inteiro. Repetimos este exercício. A concentração está em muladhara. Enviamos o nosso raio em direcção ao centro da Terra e recebemos um impulso de Poder como resposta! Experimentamos a energia em todos os chakras. O corpo inteiro encheu-se de poder e de *luz* e ergueu-se. A densidade da energia cresce. Repitamo-lo uma e outra vez.

Vemos debaixo da superfície da Terra, a uma profundidade de 30 metros, um aspirador gigante cuja boquilha está dirigida para cima. Agora vamos ligá-la para que absorva e depois mande todas as energias escuras que estão dentro e fora de nós ao centro da Terra onde serão queimadas. Ligamos o motor. Já começou a zumbir. A força do fluxo de ar aumenta. Observamos o espaço à volta do grupo e vemos como as energias escuras voam para baixo e são absorvidas pelo aspirador. Observamos a rota do seu voo. Estas energias precipitam-se a uma tremenda velocidade em direcção ao centro da Terra e desaparecem ali.

Examinamos o espaço à volta do corpo de cada um num raio de um metro. Ligamos um interruptor e a potência do motor aumenta o dobro. Observamos como se desprendem e voam para baixo os pedaços escuros. Examinamos detidamente o espaço à volta da cabeça…, do pescoço…, do tórax…, do abdómen…, da pélvis…, das coxas…, das pernas…, dos pés…

Agora prestamos atenção ao espaço dentro do corpo. Ligamos novamente o interruptor. A potência aumenta o quadrúplo! O aspirador começa a zumbir, a tremer ainda mais. A tremenda sucção arranca todo o escuro que ainda ficou no corpo. Examinamos a cabeça, o pescoço, o tórax, o abdómen, a pélvis, as pernas. O corpo enche-se de uma *luz* puríssima que vem a partir de cima em lugar daquilo que foi levado.

Voltamos as palmas das mãos para cima. Visualizamos em cada uma destas uma bola de ténis formada por *luz* branca dourada. Lançamos estas bolas de uma mão para a outra. As bolas tornam-se cada vez mais brilhantes. Unimo-las numa só bola sobre a mão esquerda. Vamos insuflar esta bola com a energia dos nossos anahatas.

"Inspiramos" através de muladhara a partir de baixo e "expiramos" através de anahata para diante na bola. "Inspiramos" através de muladhara, "expiramos" através de anahata. (Repitamo-lo 10 vezes). A bola já tem o tamanho de uma grande melancia. (Fazemos umas quantas insuflações mais na bola). Já tem um metro de diâmetro. Unamos todas as nossas bolas numa só. Observamos a sua superfície interna a partir de dentro. Esta membrana separa-nos do espaço circundante. Dentro da bola, há um ambiente subtilíssimo e transparente, cheio de *luz* clara. Aqui respiramos com muita facilidade e experienciamos uma maravilhosa ligeireza e ausência de gravidade. Parece que todos os corpos se unem num só dentro da bola, num só organismo. Continuamos a trotar no interior da bola.

Fazemos uma série de pranayamas. "Inspiramos" a *luz* através das pernas e "expiramo-la" através de muladhara para diante expulsando tudo aquilo que bloqueie o movimento da *luz*. É aquela *luz* que pode ser vista em abundância debaixo da superfície da Terra. Através da perna esquerda "inspiramos" e através da muladhara "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna direita "inspiramos" e através de muladhara "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna esquerda "inspiramos", através de svadhisthana "expiramos". (E assim sucessivamente com todos os chakras). Através de muladhara "inspiramos" e através de anahata "expiramos" (3-4 vezes). Através da coluna "inspiramos" a partir de baixo e através de ajña "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna esquerda "inspiramos" e através de toda a parte direita do corpo "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna direita "inspiramos" e através de toda a parte esquerda do corpo "expiramos" (3-4 vezes). Através do braço esquerdo "inspi-

ramos" e através do braço direito "expiramos" (e vice-versa). Através de muladhara a partir de baixo "inspiramos" e através de sahasrara para cima "expiramos" (Fazemos isto várias vezes formando um fluxo constante de *luz*). Detemos este fluxo e observamos a nuvem de *luz* que se formou sobre nós. Esta nuvem quer derramar-se, quer entrar nos nossos corpos. Abrimo-nos a esta e deixamo-la entrar e encher-nos da sua ternura e pureza.

Visualizamos entre as palmas das mãos um pequeno sol. Contemplamos a sua *luz* dourada, experienciamos a sua carícia. Depois este sol desintegra-se e através dos braços absorvemos o seu calor e a sua *luz* nos nossos anahatas experienciando ali uma expansão agradável. Agora irradiamos esta *luz* e calor a partir de anahata para tudo o que vive à volta.

Entramos com a concentração da consciência na parte direita de anahata. Encontramos ali um estrato de *luz* mais subtil e deitamos fora do chakra todos os outros estratos mais densos. (O mesmo fazemos com a parte direita de vishuddha, de ajña, de sahasrara, e depois fazemos o mesmo com a parte esquerda de sahasrara, de ajña, de vishuddha, e assim sucessivamente em roda.).

Experienciamo-nos como raposas. Uma raposa de pelo vermelho com um cauda grande e lanosa corre tranquilamente pelo bosque. Correr é o seu estado natural. Corremos sobre o musgo verde e suave, entre os troncos das árvores, entre os arbustos e entre as pedras. Corremos sem prestar atenção a nada mais. A raposa tem uma meta pela frente. Deve presenciar o nascer do sol. À nossa frente encontra-se uma colina sem bosque. Corremos pela sua encosta acima e ficamos parados ali. A partir do cimo podemos contemplar como atrás do bosque começa a nascer o sol. Estamos à espera exaltados e preparados… Subindo, o sol toca a colina com a sua *luz*. Contemplamos o seu disco. A *luz* do sol flui em direcção a nós e enche os nossos corpos. Estes enchem-se de *luz* e esta *luz* condensa-se e torna-se líquida. Distribuímos esta *luz* por todo o corpo, desde a cauda até

aos olhos. Observamos como aumenta a concentração desta *luz* líquida no corpo.

Agora cada um de nós é um cervo fantástico. Saltamos e levantamos voo deleitando-nos com a liberdade. Os nossos corpos enchem-se de felicidade e júbilo, enquanto voamos sobre o bosques e campos na ternura de uma manhã serena e na *luz* dourada do sol. Enchemo-nos de felicidade, de êxtase e de deleite. Respiramos a pleno pulmão a frescura do vento suave, misturado com a *luz* do sol. Debaixo de nós, podemos ver um bosque com um rio e umas colinas cobertas de erva e de arbustos. Uma onda de vento ligeiro acaba de correr pelas folhas das árvores. Aproximamo-nos da terra. Chega o aroma das flores. Tocamos a terra, saltamos novamente e voamos dentro do espaço cheio de *luz*. Experienciamos outra vez a infinita alegria do voo! Experienciamos o calor dos raios solares que tocam suavemente a pele. Sorrimos ao sol, ao mundo inteiro, a tudo o que vive: as flores as ervas, as aves, as árvores, os escaravelhos, as borboletas, os animaizinhos e as pessoas! Queremos enchê-los a todos de luz alegre, acender e derreter as almas endurecidas e grosseiras! Que felicidade é viver em harmonia com tudo e todos! Que felicidade é viver em amor!

Regressamos aos nossos corpos que correm. Vamos formar à sua volta uma "envoltura" de *luz*. "Vendamos" o corpo pondo uma venda larga a uma distância de 50 centímetros do corpo começando pelos pés. Fazêmo-lo em espiral no sentido dos ponteiros do relógio se olhamos a partir de baixo. Formamos a envoltura à volta dos pés…, pernas…, coxas…, pélvis…, abdómen…, tórax…, pescoço…, cabeça… Agora tocamos a partir de dentro com os braços da consciência nas paredes desta envoltura. Vemos sobre nós mesmos o próprio reflexo, como uma cópia idêntica, um duplo que corre com os pés para cima. Agora procedemos a formar a "envoltura" à volta do seu corpo: à volta da cabeça…, pescoço…, tórax…, abdómen…, pélvis…, coxas…, pernas…, pés… Separamo-nos da "envoltura" e subimos uns 5 metros. Não olhamos para baixo. Deleitamo-nos com a frescura

do vento, com a imensidão e a liberdade. Elevamo-nos sobre o parque (bosque, avenida, estádio…). À nossa volta voam as aves, saudamo-las. Subimos até às nuvens (se há nuvens) e contemplamo-las a partir de baixo. Preparamo-nos para as atravessar e chegar ali onde brilha o sol (se trotamos de dia). Por um segundo transformamo-nos num pequeno foguete e, atravessando as nuvens, chegamos ao mundo de júbilo e de *luz*! A *luz* do sol reflecte-se nas nuvens brilhantes que ficaram em baixo. Por todo o lado resplandecem a alegria e os raios de sol! Deleitamo-nos com esta *luz* e enchemo-nos do seu gozo!

Agora viajamos em direcção ao cosmos. Abandonamos o sistema solar e planamos na imensidão do universo infinito. À nossa volta estão as estrelas, o silêncio… Experienciamos plenamente a eternidade e a infinidade do universo. As estrelas cintilam. Este é o pulso do cosmos. Experienciamos este ritmo. Experienciamos o cintilar rítmico das estrelas. Por todo o lado estão o silêncio, a tranquilidade, a eternidade e a infinidade.

Começamos a regressar ao sistema solar. Aproximamo-nos do Sol, que se torna cada vez maior. Submergimo-nos nesta *luz* dos seus tenros raios e enchemo-nos novamente destes! Experienciamos o êxtase! Sustemo-nos no ar sobre as nuvens deslumbrantemente brancas e depois misturamo-nos nestas atravessando-as. Do outro lado está a superfície do nosso querido planeta com os seus bosques, rios, campos, povoações e cidades… Começamos a descer. Voamos sobre a superfície da Terra, brilhando para tudo o que vive com a *luz* solar que acumulámos. Oferecemos o nosso carinho e ternura às árvores, aves, animaizinhos e pessoas. Desejamos a todos os seres humanos que vivam em paz e harmonia com o resto do mundo. Vertemos a *luz* de amor em todos os corações vazios e endurecidos. Que se libertem da grosseria, do ódio, da violência, da avidez, da mentira e da embriaguez! Que todos os corações se encham de *luz* solar!

Descemos até à nossa cidade, até ao parque. Continuamos a descer. Vemos um grupo de pessoas a correr. Estes são os nossos corpos. Aproximamo-nos destes e unimo-nos com eles.

De seguida descemos a muladhara. Enviamos a partir dali um raio para o centro da Terra e recebemos como resposta um impulso de Poder que enche todos os chakras e todo o corpo (repetimos este exercício 3-4 vezes).

Trabalhamos algum tempo com a "órbita microcósmica". Depois experienciamo-nos em anahata…, em manipura…, em svadhisthana…, em muladhara…, de novo em svadhisthana…, em manipura…, em anahata e em vishuddha…, em ajña…, em sahasrara, sobre a cabeça. Banhamo-nos em *luz*, voamos na liberdade. Experienciamos a alegria, a ternura, a pureza e a subtileza da *luz* solar!

Começamos a condensar a nossa forma voadora atraindo para dentro desta, como um íman, a *luz* do espaço subtilíssimo. A forma voadora assume os contornos do corpo humano, condensa-se, enche-se de *luz* e começa a brilhar por si mesma como um sol matinal transformando-se num "duplo solar". Unamos lentamente estes dois corpos (o corpo real e o corpo "solar"). Agora experienciamos dentro de nós a *luz* do sol condensada, a carga preciosa do *elixir dourado*. Asseguramo-nos de que este *elixir* esteja distribuído homogeneamente em todo o corpo.

Colocamos entre as mãos uma bola de *luz* branca ligeiramente dourada, do tamanho de uma bola de futebol. Colocamo-la em frente a manipura. Depois conectamos ao chakra um tubo a partir de trás através do qual a *luz* começa a fluir precipitadamente atravessando o chakra e entrando na bola. A densidade da *luz* na bola aumenta (mas esta não se enche). Enchemos a bola até ao limite, separamos o tubo e dissolvêmo-lo. A atenção está na bola. Ali se iniciam os processos que provocam um grande aumento da pressão! Um *fogo* branco dourado de natureza muito subtil arde intensamente na bola! Com os braços da consciência, fazemos entrar esta bola em manipura. O poder expande o

chakra! O corpo inteiro enche-se de um imenso poderio! É difícil deter o corpo! Este quer dar uns saltos gigantes, mover-se rapidamente! A partir de manipura começa a sair um triângulo vermelho. Este arrasta o corpo pelo abdómen, acelerando-o. (Depois de um ou dois minutos, detemos a aceleração com a seguinte ordem:) Dissolvamos o triângulo! Os primeiros trotem no mesmo lugar! Juntamo-nos de novo. Com manipura "inspiramos" e com vishuddha "expiramos". (Fazemos isto várias vezes).

Visualizamos em frente a anahata uma fragrante rosa de cor branco rosado. Os raios do sol nascente reflectem-se nas gotas do orvalho sobre as suas tenras pétalas. Fazemos entrar esta flor em anahata e o chakra enche-se da sua fragrância subtil. (Introduzimos a visualização desta rosa em todos os chakras um atrás do outro).

Submergimo-nos no azul de um céu matutino vazio. Fazemos entrar esta *luz* no corpo e enchemos com esta o seu espaço interior. Depois enchemos todo o corpo com a *luz* dourada do sol nascente.

(Se está em época de inverno e há neve limpa, podem tirar os sapatos e trotar descalços pela neve).

Continuamos a trotar. A concentração está no centro das palmas. Ali aparece um calor pulsátil. Sentimos o pulso nas palmas! Sentimos o pulso! O pulso! A concentração está nas almofadinhas dos dedos polegares. Ali aparece o calor e o pulso! Sentimos o pulso! O pulso! (E assim sucessivamente nos espaços entre os dedos e depois nas almofadinhas das falanges distais de todos os dedos).

Sentimos as palmas das mãos. Ali há um calor pulsátil! O pulso! O pulso! Sentimos os braços em toda a sua extensão, depois os braços junto com o tórax e depois os braços junto com a cabeça. Sentimos o pulso em toda a parte superior do corpo! Todo o corpo se transforma num coração pulsátil! Experienciamo-nos como um coração pulsátil! Este torna-se duas vezes maior, dez vezes maior. Já nos transformámos num enorme coração pulsátil, um órgão poderoso e incansável, cheio de sangue quente! Dentro deste órgão

há um tremendo e inesgotável poder! Pulsamos! Experienciamo-nos como um coração pulsátil! Gradualmente comprimimo-nos, condensamo-nos e voltamos a experienciar o próprio corpo sentindo neste o poderio condensado do coração gigante.

Dirigimos o olhar para o espaço de *luz* sobre a cabeça. Expandimo-nos como consciências no espaço circundante. Concentramo-nos nas plantas à nossa volta: na erva, nas flores, nos arbustos e nas árvores. (Se é época de inverno, fazemos as exclusões correspondentes). Experienciamos o seu estado e enviamos-lhe a nossa ternura. Sintonizamo-nos com o estado emocional dos pássaros cantores e enviamos-lhes o nosso amor.

Uma parede de vento-*luz* aproxima-se de nós a partir de trás. Esta *luz* subtilíssima passa através dos nossos corpos e leva todas as camadas densas. Todas as envolturas foram levadas e experienciamo-nos incorpóreos planando no espaço de *luz*, sendo movidos pelo vento-*luz*. Todos nos unimos numa grande bola de *luz* e planamos.

Condensamo-nos na forma de cisnes brancos e desta maneira cada um recupera outra vez a sua individualidade. Levantamos voo sob os raios do sol matinal. O azul do céu está sobre nós, e umas nuvens brancas brilhantes flutuam ali. Desfrutamos do voo e sentimos o calor suave da *luz* ternurenta do sol. As nossas penas vibram ligeiramente nos fluxos do ar temperado. Movemos as asas com suavidade. Olhamos para baixo. Ali há um rio que serpenteia no bosque e leva as suas águas a um grande lago com ilhas. Descemos e aproximamo-nos da água. Já estamos muito perto da sua superfície cristalina. Pousamos na água, nadamos um pouco e paramos a olhar à volta. Todos os cisnes falam entre si a sua própria linguagem musical. Agrupemo-nos nadando uns em direcção aos outros. Depois criamos um espaço na plumagem e pomos com ternura a cabeça sobre as costas de algum companheiro da banda. Vishuddha enche-se com o êxtase desse momento.

Nadamos em direcção a uma ilha verde de canas e depois contemplamos com admiração o seu reflexo na água. Bom, já é hora de voltar a voar! Levantamos voo suavemente e dirigimo-nos para o sol. Subimos cada vez mais. Deixamos que a *luz* solar entre nos nossos corpos, se condense ali e nos encha da cauda até aos olhos. Voamos em direcção ao sol e enchemo-nos da *sua* condensada *luz* dourada. Todo o corpo se enche da *luz*-força de êxtase espessa, do poder inquebrável do amor.

Descemos e caímos nos nossos corpos humanos. O combustível dourado da vida estende-se dentro destes. Criamos uma densidade elevada deste combustível nos chakras baixos. Novas porções de *luz* espessa chegam a partir de cima aos nossos corpos e estes enchem-se até ao limite.

(O exercício seguinte pode ser usado para superar as encostas empinadas na rota do trote). Uma forte corrente de *luz* branca sobe a partir da terra aos nossos corpos através de muladhara e insufla-os como globos. Os corpos torna-se sem gravidade. Já é difícil mantê-los perto da superfície. Estes querem afastar-se da terra e levantar voo. Com dificuldade conseguimos alcançar o caminho com os pés. Precisam-se tremendos esforços para nos manter perto da terra.

Entramos em anahata com a concentração da consciência, olhamos a partir dali para o mundo circundante.

Depois fazemos o mesmo com os outros chakras. Entramos em manipura, olhamos a partir dali…, em svadhisthana…, em muladhara…, novamente em svadhisthana…, em manipura…, em anahata…, em vishuddha…, em ajña…, em sahasrara… Experienciamo-nos sobre o sahasrara como uma nuvem brilhante em forma de disco. Atraímos a *luz* para dentro e tornamo-nos cada vez mais resplandecentes. Todos nos unimos num grande disco. O disco começa a atrair a *luz* subtilíssima do espaço circundante e a encher-se desta. A *luz* dentro do disco torna-se cada vez mais brilhante. À medida que a densidade da *luz* no disco aumenta, este atrai mais energia do espaço. Acumulamos

um tremendo poderio. Agora o disco pode deslocar-se no espaço à velocidade do pensamento. Por isso deslocamo-nos às alturas mais para além das nuvens, ao resplandecer da *luz* solar. Depois colocamo-nos muito atrás dos corpos, depois muito à frente. Esticamos em direcção aos corpos uma banda de *luz* e fixamos cada banda ao centro do abdómen do corpo. Agora levamos os corpos a reboque. O disco aumenta lentamente a sua velocidade e as bandas tensam-se. Puxamos o corpo a reboque pelo centro do abdómen. A velocidade aumenta suavemente. A bandas transformam-se em cordões umbilicais e através destes a energia do disco passa aos corpos. Os corpos enchem-se do poder que era próprio do disco e das qualidades próprias deste.

Experienciamo-nos novamente cada um como uma nuvem sobre o corpo. Atraímos para dentro a *luz* do espaço circundante. Graças a isto, tornamo-nos mais condensados e assumimos a forma humana. Transformamo-nos num "duplo solar" que trota no "segundo andar" sobre a cabeça do corpo. Experienciamo-os totalmente no "segundo andar". Trotamos no espaço da *luz* dourada, atraímos esta *luz* para dentro de nós e condensamo-la. A *luz* no corpo do "duplo solar" torna-se cada vez mais espessa, mais condensada. (Podemos fazer a meditação "Cruz de Buda", vários pranayamas e outros exercícios no "segundo andar").

Descemos à terra e colocamo-nos à direita do corpo. Tomamo-lo pela mão direita. Trotamos juntos dando as mãos. Depois unimo-nos com o corpo e experienciamos o poder de êxtase do *elixir dourado* que se estende pelo corpo.

Atenção a muladhara. Experienciamos este chakra como um fundamento firme. A casa construída ali nunca sofrerá desgraça alguma. Experienciamos o poder do *elixir dourado* em muladhara. Com um raio unimos muladhara com a *Luz* de Fogo que está no centro da Terra e enchemos o chakra com o Poder que há ali. Muladhara enche-se até ao limite da *luz* condensada, da energia e do poder.

Começamos a caminhar e assombra-nos que seja tão insólito fazê-lo. O trote transformou-se no estado natural do organismo, não é verdade? Observamos a respiração, o pulso. Estes estão normais como durante uma caminhada.

Depois do trote é indispensável tomar banho ou duche. Também é bom fazer relaxamento e outros exercícios.

Menciono que tanto a ligeireza impressionante como a riqueza das emoções positivas que surgem durante o trote meditativo em grupo não se conseguem durante o trote meditativo individual.

Dou-vos outros exemplos das meditações que podem ser incluídas no programa de trote:

"Cruz de Buda" ditada pelo instrutor.

No "segundo andar" podemos desviar-nos da trajectória anterior e fazer muito longe desta o que o instrutor nos ditar.

Durante o trote por um sendeiro no bosque ou parque, "tornamos maiores" os braços que saem dos anahatas e tocamos, acariciamos com ternura com estes as copas das árvores.

Saímos do corpo e adiantamo-nos correndo. O corpo fica muito para trás. Trotamos muito adiante deste, depois trotamos perto deste tomando-o pela mão. Depois empurramo-lo pelas costas apressando-o. (Esta meditação pode facilmente tornar-se num jogo divertido cheio de brincadeiras. As testemunhas ocasionais assombram-se vendo um grupo de corredores que se riem em lugar de estar esgotados e cobertos de suor como uns desportistas).

Durante o trote no "segundo andar", conectamos umas "mangueiras cósmicas" aos chakras e enchêmo-los de "combustível cósmico". Enchemos muladhara do "combustível da vida eterna", svadhisthana, de pureza e subtileza transparentes, manipura, da energia do movimento forte e harmonioso, anahata, da *luz* branca do amor total e incondicional, vishuddha, da subtileza matinal do azul do céu e dos primeiros raios dourados do sol, do orvalho matinal e do

aroma das flores, ajña, do "combustível activo e dinâmico do intelecto", sahasrara, da *luz* cósmica subtil omnipresente. Experienciamos a integridade e a boa coordenação do sistema inteiro dos chakras e todo o organismo. Experienciamos a sua indestrutibilidade e a sua capacidade para enfrentar todas as dificuldades do caminho. A perfeição consiste primeiramente em Amor. Experienciamos dentro de nós o Amor para com tudo o que vive. A perfeição consiste em Sabedoria. Enchemo-nos de compreensão para como todos e tudo e unimos esta qualidade com o Amor. Experienciamos dentro de nós um poder inquebrável, unido com o Amor e a Sabedoria e a disposição para um grande serviço abnegado. Experienciamos dentro de nós as qualidades d´ Aqueles Que já alcançaram a Perfeição. Experienciamos a identidade com Eles. Experienciamo-los a Eles em nós. Experienciamos a simplicidade e serenidade do Seu Amor perfeito, Sua Sabedoria profunda, universal e poderosa. A Sua valentia ilimitada e o carácter invencível do Seu Poder absoluto! Gravamos estas qualidades em nós mesmos para sempre!

Experienciamo-nos trotando atrás dos nossos corpos. Com os braços da consciência, limpamo-los por dentro e por fora de tudo o que é escuro. Lavamo-los com uma mangueira e enchemo-los de *luz*.

Experienciamos todas as nossas estruturas energéticas principais no "segundo piso". Trabalhamos ali com a "órbita microcósmica". Concentramo-nos em chitrini ao nível de anahata e a partir dali voamos para diante através de anahata para a imensidão da *luz* subtilíssima. Expandimo-nos ali e experienciamos a nossa identidade com esta *luz*. Condensamo-nos novamente no "segundo andar" até ter o tamanho do corpo humano. Experienciamos como se espalhou esta força pelo corpo que trota no "segundo andar". Este corpo fez-se forte e elástico. Tensamos os músculos das suas pernas…, da secção lombar…, dos braços…, do tórax…, sentimos muito bem a tensão de todos os músculos das costas. Com um corpo elástico e forte, saltamos no

“segundo andar”, damos um salto mortal. Depois trotamos ali alçando os joelhos, depois alçando os calcanhares.

Concentramo-nos no centro do abdómen. Tiramos dali um “tentáculo” e fixamo-lo numa nuvem distante. Passamos toda a atenção ao “tentáculo”. Contraímo-lo para que arraste o corpo. Não façamos nenhum esforço adicional com os músculos! Apenas contraímos o “ tentáculo” (ao fazê-lo, a velocidade do trote aumentará muitíssimo, mas não sentiremos nenhum esforço físico).

Começamos a caminhar. Fixamos o “ tentáculo” a diferentes objectos e aproximamo-nos destes. Estudamos o mecanismo de funcionamento do “tentáculo”. Tensamo-lo e relaxamo-lo. Ao contraí-lo, a energia do corpo não se gasta e o corpo não se cansa.

Experienciamo-nos trotando atrás dos corpos. Com um ceptro de *luz*, limpamos o meridiano central a partir de baixo até aos chakras da cabeça.

Permitamo-nos brincar e saltitar. Trotamos diante do corpo a uma grande distância. Damos saltos mortais. Ao dá-los, pontapeamos de uma maneira intencionalmente brincalhona. Não devemos ter vergonha, já que nenhum estranho nos pode ver. Observamos como o fazem os outros companheiros (trotamos e rimos).

Trotamos no “segundo andar”. Experienciamo-lo como uma casa paterna, muito familiar e acolhedora. Antes de descer ao “primeiro andar”, fixamos no “segundo andar” as pontas de uns elásticos. Estes esticar-se-ão e não vão incomodar-nos, mas com a sua ajuda sempre poderemos subir ao “segundo andar”. Fixamos outro extremo do elástico no centro do abdómen. Tocamos o elástico com os braços, contraímo-lo e de seguida encontramo-nos no “segundo andar”.

(A seguinte é uma técnica para subir uma colina). Imaginamo-nos numa corrente rápida de água que nos leva para diante a uma velocidade muito alta.

Submergimo-nos no espaço de *luz* dentro do corpo. Examinamos este espaço e ampliamo-lo. Dirigimo-nos para

a *Luz* dentro da Terra. Percepcionamos a Terra como um planeta vivo que nos ama. Sentimos profundamente a natureza da *Luz* que enche a Terra, e já não podemos ter mais dúvidas de que a Terra está viva e nos ama como a seus filhos! Enviamos-lhe a nossa emoção de agradecimento.

Submergimo-nos na *Luz* da Terra. Experimentamos que esta *Luz* é familiar para nós e é ternurenta. Submergimo-nos nesta completamente e expandimo-nos como consciências a partir dos anahatas por todo o espaço dentro da Terra. Agora somos idênticos ao nosso querido planeta e cada um experiência-se no espaço da mãe-Terra cheio de *Luz* ternurenta. Percepcionamos o espaço dentro da Terra, observamos como se move este montículo de *luz* na sua superfície.

Entramos outra vez com a concentração da consciência nos corpos. Experienciamos ali a *Luz* da Terra.

Observamos o sol nascente. Lavamos a cara com a sua *luz*! Deixamos que a *luz* subtil da primavera, das primeiras horas da manhã primaveral entre através do rosto no corpo e o encha completamente!

Dirigimos o olhar para cima através de sahasrara. Vemos ali uma nuvem de *Luz* que se concentrou sobre nós, uma *Luz* dourada faiscante! Levantamos os braços e com a sua ajuda fazemos com que uma onda desta *Luz* desça sobre nós!

Observamos como a *luz* da Terra e a *luz* do sol se unem nos nossos corpos.

Métodos superiores

As práticas espirituais superiores permitem continuar a desenvolver-se – como coração espiritual – já fora dos limites do próprio corpo. Devemos tratar de transformar-nos em corações espirituais universais!

Este Caminho – se tudo se faz correctamente – é a realização do preceito de Jesus Cristo:

“Deus é Espírito, e os que O adoram, devem fazê-lo em Espírito e na Verdade (João 4:24)”.

Por outras palavras, para encontrar-nos com Deus – a Consciência Primordial Universal – devemos também transformar-nos em consciências livres das correntes materiais, consciências puras e refinadas até ao Seu nível de subtileza e desenvolvidas até às dimensões apropriadas para tal encontro.

Nesta etapa de desenvolvimento, os adeptos dignos podem aprender a grande variedade de métodos que lhes permitirão:

– conhecer o Espírito Santo nas Suas diferentes manifestações e aprender a ser Ele no próprio coração expandido;

– "elevar" a Kundalini e unir esta energia Átmica individual com o Paramatman, a Consciência Universal de Deus Pai;

– conhecer todos os éones (estratos, planos) principais do Absoluto;

– aprender a entrar na Morada do Criador e unir-se com Ele ali;

– depois de fortalecer este estado, o adepto pode receber de Deus Pai o direito de controlar a matéria, o que inclui a desmaterialização e materialização do próprio corpo.

Pranava. "Nascimento" e "amadurecimento" no Espírito Santo

Falando nos termos que usava Jesus Cristo ao ensinar os Seus discípulos-apóstolos, o baptismo no Espírito Santo é a meditação "latihan" descrita anteriormente.

No entanto, a etapa seguinte, mais avançada, do conhecimento d´Ele – etapa durante a qual o praticante "nasce" e "amadurece" no Espírito Santo – realiza-se através de outra meditação chamada *Pranava*. Disto Jesus tentou falar com Nicodemo (João 3:1-21) e sobre isto mesmo narrava em forma de parábola o Apóstolo Felipe [10-18].

Para praticar esta meditação, devemos encontrar um lugar aberto, sem casas nem árvores (pode ser, por exemplo, uma montanha, um deserto, uma praia, uma estepe, etc). Neste lugar, saímos de anahata através de chitrini e afastamo-nos do corpo para trás o mais longe possível. Ali expandimo-nos como consciências, experienciamos a *Luz* Viva do Amor do Espírito Santo e, unindo-nos com Ele, fluímos para diante como uma Corrente através e à volta do próprio corpo. Neste caso, o corpo comporta-se como se estivesse dentro de um grande rio e é possível lavá-lo para que se torne completamente transparente.

Esta meditação pode ser repetida muitas vezes e todas as vezes o Espírito Santo ajudará alegremente os praticantes dignos.

Para além disso, para facilitar esta meditação, podemos cantar a oração-meditação ortodoxa "O Rei Celestial" ou o mantra AUM.

A tradução do russo desta oração-meditação é a seguinte:

Rei Celestial, Confortador, Espírito Verdadeiro!
Omnipresente e Aquele Que enche tudo!
Tesouro dos bons e Dador da vida!
Vem e habita em nós!
E limpa-nos de todo o mal!
E salva, oh Bendito, as nossas almas[11]!

Cantamos esta oração-meditação durante o movimento no *Pranava*.

O mantra AUM (ou OM), na realidade, soa como AOUM e deve ser cantado subtil, prolongada e agudamente (como o mantra para anahata) durante o movimento no *Pranava*. ("Rugir" o som OM com vozes graves, como se pratica nalgumas organizações pseudoreligiosas ignorantes, é "cantar para o diabo", e não para o Espírito Santo).

---

[11] **Neste caso, o correcto seria dizer "E salva-nos, oh Bendito, a nós como almas", e não "nossas almas", já que somos almas (nota do tradutor).**

Posteriormente, devemos aprender a deter-nos na meditação *Pranava* em União com o Espírito Santo experienciando-nos como uma parte Sua.

Para além disso, através desta meditação podemos conhecer o Espírito Santo na Sua Manifestação ainda mais subtil. Para consegui-lo, devemos praticar o *Pranava* de uma maneira um pouco diferente.

Devemos sair de anahata para trás e para baixo com um ângulo de 40 graus aproximadamente. Noutras palavras, é necessário chegar a estar debaixo da superfície da Terra e encontrar ali um estrato ainda mais subtil de *Luz* Viva. Depois, do mesmo modo que na primeira variante de *Pranava*, fluímos como uma Corrente, mas desta vez para diante e para cima à volta e através do corpo. À medida que aprofundamos a União com esta *Luz*, descobrimos que Esta prevalece dentro do nosso planeta com excepção do seu núcleo.

Devemos fortalecer esta União através de nos encharmos a nós mesmos como corações espirituais com esta Luz, com a particularidade de que o devemos fazer à frente e atrás do plano vertical que coincide com as costas do corpo parado.

O seguinte baptismo e os seguintes "nascimentos" e "amadurecimentos" realizam-se já no *Fogo* Divino, do que falaremos mais adiante.

Mais sobre a auto-sanação

Se durante a meditação *Pranava* um aprende a deter-se e a condensar-se, como consciência, atrás do próprio corpo, poderá introduzir neste a palma da mão da consciência e eliminar com a sua ajuda as alterações energéticas.

Para além disso, se permanecendo na União com o Espírito Santo, nos condensamos a uma distância de dois metros atrás do corpo, poderemos a partir desta posição ver e

controlar os demónios[12] que possam ter-se instalado no corpo. Também poderemos olhar através do próprio para o corpo de uma pessoa possuída e conversar com os demónios que se encontram neste, com a particularidade de que eles não podem ignorar as perguntas do Espírito Santo e devem responder-lhes. Assim, eles contar-nos-ão porque é que Deus os enviou ao corpo dessa pessoa encarnada, isto é, mencionarão os seus erros e as suas dívidas kármicas.

Se o possuído compreende os seus problemas, se arrepende e se corrige, então será apropriado pedir (necessariamente de uma boa maneira!) aos espíritos que se mudem para outro lugar mais agradável para eles. Por exemplo, ao peixe que foi morto por esta pessoa pode-se-lhe pedir que se mude a um lago; a um pássaro, ao bosque; a um porco ou a um cão podemos descrever-lhe as coisas atraentes da sua próxima encarnação num ambiente favorável para eles e assim pelo estilo.

Todos os Espíritos estão sob controlo do Espírito Santo e Lhe obedecem. No entanto, para realizar com êxito este tipo de sanações, não devemos sair do estado do Espírito Santo.

Tais sanações são o oposto às tentativas de expulsar os espíritos com ódio e condenação (estes métodos são conhecidos como exorcismo). Tais técnicas não só são pouco eficazes do ponto de vista da sanação, como também estimulam o crescimento da grosseria nos exorcistas e predeterminam o inferno para eles. Estes exorcismos são certo tipo de magia negra, são anticristãos na sua essência, pois Cristo predicava o amor, e não o ódio.

“Reciprocidade total” (Nirodhi)

Contudo, a União definitiva com o Espírito Santo pode ser alcançada apenas através da meditação “reciprocidade

---

[12] **Pessoas ou animais não encarnados com maus rasgos de carácter.**

total" (ou Nirodhi, nos termos do budismo). Durante esta, a consciência passa ao estado de "não eu" transformando-se em *Todo*, o que dá como resultado o desaparecimento do "eu" inferior individual.

É inútil tentar explicá-lo com palavras, mas pode ser experienciado facilmente nos *sítios de poder* adequados.

Depois de que um aprenda dita meditação, podemos dizer que a pessoa alcançou o Nirvana total em Brahman, este Nirvana que Krishna nos propôs no Bhagavad-Gita como uma das metas que devemos conseguir [10-18].

Baptismo no Fogo Divino

O passo seguinte em direcção ao conhecimento do Absoluto multidimensional consiste em conhecer a Manifestação Divina subtilíssima *de Fogo*.

Desta maneira, entre outras, Deus Pai pode manifestar-se diante dos discípulos dignos que conseguiram a devida refinação numa forma antropomorfa[13] gigante e *Flamejante* que, no entanto, não os queima.

Ishvara também está descrito na Sua Forma *de Fogo* no Bhagavad-Gita [10,18] segundo as palavras de Arjuna, quem O viu: "És similar a uma chama que brilha como um sol deslumbrante e emanas os fluxos dos Teus raios tão difíceis de contemplar!" (Bhagavad-Gita, 11:17) e "Se o brilho de mil sóis se acende-se simultaneamente no céu, tal esplendor poderia parecer-se à Glória desta Grande Alma!" (Bhagavad-Gita, 11:12).

Deste *Fogo* também nos falou Chaitania: "O *Fogo* é o estado funcional da Consciência Que vive na Morada do Criador".

Sobre o mesmo narrava Sathya Sai: "O *Fogo* não é um estado independente, mas sim um estado Meu que, quando Eu entro no Mundo da Criação, pode ser percepcionado por aqueles que Me alcançaram".

---

[13] **Que tem aparência de corpo humano.**

A imersão completa e inalterável da consciência do buscador espiritual no Fogo Divino e a União com este permitem "queimar" todos os restos desfavoráveis do karma. Para além disso, influindo no próprio corpo com este Fogo, podemos conseguir a sua completa sanação.

É necessário aprender a unir-se com este estado de Deus, o que pode realizar-se enchendo completamente a Sua forma com o coração espiritual, entre outros métodos.

No entanto, Deus não ajuda qualquer um neste processo, mas apenas os discípulos escolhidos por Ele e dignos d´Ele.

"Raiz"

Existem outras maneiras de conhecer o *Fogo* Divino, posto que este está sempre presente naquela parte do nosso planeta no qual a Terra começou a sua formação, isto é, no núcleo.

Ali também é possível receber o *baptismo no Fogo Divino*. E submergindo-nos mais profundamente segundo *a escala da multidimensionalidade*, debaixo do componente de Fogo do núcleo do nosso planeta, poderemos entrar na dimensão espacial mais alta e conhecer ali a Consciência Universal na Sua Morada.

Também é possível entrar na Morada do Criador através da estrutura energética chamada "raiz", que conecta o anahata de cada pessoa encarnada com esta dimensão espacial mais alta. Passando através desta estrutura energética até ao final, aquele que acumulou o devido poder na subtileza e aprendeu a penetrar nos planos superiores pode conhecer Deus Pai em toda a Sua plenitude.

Acerca da "raiz" falou Krishna no Bhagavad-Gita.

Os taoistas da China também trabalham com esta estrutura e chamam-lhe "o talo da flor dourada".

Através da "raiz" os yogis tibetanos que usam as técnicas de tummo elevam o *Fogo* Divino aos seus corpos [62-63].

Do mesmo nos fala o Agni yoga (*Folhas do jardim de Moria. A chamada* [34]).

Uma imagem meditativa para o trabalho com a "raiz" foi proposta por Deus através do apóstolo Paulo (Romanos 11:18).

No entanto, a maioria das pessoas está segura de que o inferno se encontra dentro da Terra e Deus, em troca, está "em cima" (com respeito ao nosso planeta redondo).

Entendo que para um materialista é difícil imaginar o feito de penetrar no centro da Terra, já que para esta pessoa a Terra se associa com algo "sólido".

No entanto, para um místico de êxito que aprendeu a entrar nos estratos subtilíssimos superiores, o nosso planeta vê-se como um globo de *Luz-Amor* Vivo de muitos estratos, dentro do qual esta pessoa pode nadar de um estrato ao outro (de um éon ao outro), dissolver-se em cada um destes, condensar-se novamente numa consciência individual, assumir diversas formas, fazer-se de diferentes tamanhos, sair dos limites da "ilha" pequena do planeta, unir-se com o *Oceano* Universal da Infinidade e dissolver-se n´Este…

Contudo, para consegui-lo, é necessário, como já explicámos anteriormente, afastar-se da guna tamas, passar as gunas rajas e sattva e chegar à comunicação directa com Deus sendo uma consciência imortal e livre do corpo, que aspira à União amorosa com o seu Amado Principal.

Este Caminho religioso, chamado por Deus o Caminho Recto (Vajrayana) não se parece de nenhum modo às formas rituais de diferentes religiões, onde as pessoas temem a morte do seu corpo e choram por aqueles que deixaram os seus corpos, onde eles são tão egomaníacos e escravizados pela gula que acreditam ter o direito inerente de matar os animais e comer os seus corpos…

Não tem muita importância onde conheçamos pela primeira vez Deus no Seu Aspecto *de Fogo*. Pode-se fazer tanto através do núcleo *de Fogo* do nosso planeta como através de um "Mahaduplo" *de Fogo*. Contudo, é necessário conhecer um ou outro.

“Elevação” da Kundalini

Uma etapa importante deve preceder a entrada na Morada do Criador. É a etapa da “elevação” da Kundalini.

A Kundalini é a energia Átmica[14] da consciência que foi acumulada por cada um durante os melhores episódios das suas encarnações. Por outras palavras, esta energia forma-se e acumula-se sempre e quando permanecermos nos estados de amor subtil e ternurento. No entanto, esta energia não se encarna cada vez junto com o jiva (que é a parte da alma que encarna no novo corpo), mas antes “armazena-se” numa “vasilha”, por assim dizer, parecida a um globo esticado quase de forma cilíndrica.

Esta estrutura, quando está desenvolvida, alcança um tamanho de quilómetros e localiza-se num plano subtilíssimo dentro do planeta ao nível do seu manto. O tamanho da Kundalini corresponde ao nível de maturidade evolutiva da alma.

A Kundalini e o jiva de cada pessoa formam um sistema integral, estando unidos por um canal energético especial que se conecta com a parte baixa dianteira de muladhara.

Apenas aquelas pessoas que acumularam uma quantidade suficiente de Kundalini, isto é, as pessoas maturas e dignas de entrar na Morada de Deus Pai e alcançar a União com Ele, podem “elevar” a Kundalini aos seus corpos e usá-la no trabalho espiritual.

Assim pois, o leitor já deve compreender que a Kundalini não está localizada no chakra muladhara nem tem nada a ver com o cóccix, apesar de algumas fontes afirmarem o contrário. A sua “elevação” também não pode conseguir-se dando golpes com o cóccix contra o chão ou com danças de movimentos bruscos. Os exercícios para a “elevação” da Kundalini que Rajneesh dava aos seus discípulos não são

---

[14] Divina segundo o seu nível de subtileza.

nada mais do que piadas, feitas para que "as crianças se divirtam e não chorem".

A verdadeira "elevação" da Kundalini realiza-se depois de cumprir as etapas preparatórias descritas neste livro nos *sítios de poder* especiais (ou sem estes), com a ajuda de um Mestre espiritual encarnado competente ou directamente com a ajuda de um Mestre Divino não encarnado.

O sentido da "elevação" da Kundalini consiste em: a) unir esta energia individual Átmica com o Criador (Paramatman), b) purificar com esta energia as células do corpo, o que tem como resultado a sua sanação e transformação e c) aprender a identificar-se com Atman.

O último será possível quando a Kundalini já tenha passado através do corpo (o que se faz necessariamente na posição de decúbito dorsal) e tenha formado uma nova condensação energética atrás de sahasrara.

Do dito depreende-se que é necessário reflectir bem antes de começar a "elevar" a Kundalini.

Pois se esta energia foi transferida ao Paramatman, então o praticante (como indivíduo) perde-a e a única saída correcta com que fica é unir também o jiva (alma individual) com o Criador nesta mesma encarnação. Se não consegue fazê-lo[15], da próxima vez encarnará sem este valiosíssimo potencial energético e terá que o acumular de novo.

Entrada na Morada do Criador

A Morada Universal do Criador está saturada do estado da Sua Grande e Tenra *Tranquilidade*. A luminosidade aqui parece-se normalmente ao estado da luz solar matinal, temperada, tenra e silenciosa.

Este estado é oposto ao "mundo escuro" do éon diabólico, saturado de grosseria e maldade "pegajosas". A entra-

---

[15] Isto pode suceder, por exemplo, quando o adepto, que não desenvolveu suficiente estabilidade na sua subtileza, cai nos estados grosseiros sob umas ou outras circunstâncias, o que nem todos podem sempre notar neles mesmos.

da neste éon dá uma sensação falsa de poder grosseiro e violento e alguns podem ser cativados por isto. Mas nós não o necessitamos!

A Morada do Criador não é o "Vazio", algo que é possível escutar dos seguidores incompetentes do budismo. O "Vazio" é simplesmente uma tradução incorrecta ao russo e a outras línguas de um termo budista que antes, de facto, reflectia a realidade. Esta tradução incorrecta tentou muitas pessoas, tanto aquelas que se consideram budistas como as que não.

Pois a uma pessoa religiosa, esforçar-se por alcançar o "Vazio" em lugar de Deus, realmente parece-lhe absurdo. É por esta razão que muitos seguidores do budismo se enredam na "espessura" dos numerosos termos "budistas" e, compreendendo erradamente a Verdade, privam-se do estímulo para alcançar a Consciência Primordial.

Como consequência, com o tempo o "edifício" do budismo cambaleou e desfez-se em muitas seitas, a maioria das quais não dispõe de nenhum conhecimento mais alto.

O termo "Vazio" deve ser traduzido de outro modo, e então tudo fica claro para o praticante espiritual que está diante do Limiar da Morada de Adibuda.

A Morada do Criador encontra-se ao outro lado de uma barreira maravilhosa que pode ser considerada como um espelho. Por isso a Sua morada, de facto, está "atrás do espelho"[16]. Para guiar ali um discípulo digno, um Mestre Divino pode, por exemplo, proporcionar-lhe o Seu Mahaduplo como Yidam. E no lugar do qual surge o Mahaduplo, o discípulo pode encontrar-se e unir-se no Amor com o Pai-Mãe Universal e conhecer gradualmente a Sua Absoluta Grandeza.

Este estado é bastante reversível. O corpo da pessoa que se estabeleceu firmemente na Morada do Criador distingue-se dos corpos das outras pessoas somente pelo fac-

---

[16] **Cabe mencionar que este termo por vezes se usa na literatura com outros significados, por exemplo, para designar colectivamente todos os estratos não materiais.**

to de emanar *Luz* de Amor de de ter à sua volta um campo de *Tranquilidade*.

Ao princípio, o Praticante espiritual sente-se como um visitante na Morada do Primordial. Mas depois começa uma nova etapa do Seu serviço às pessoas encarnadas, o serviço como um Espírito Santo, como um Representante do Criador.