

A Ioga Esotérica

Samael aun Weor

É necessário saber que no corpo humano, no organismo celular, existem alguns Chacras que podemos denominar de específicos, especiais para a vitalidade orgânica. São como vórtices por onde entre o Prana, a vida, em nosso organismo.

O Primeiro está no Occipital.

O segundo no Frontal.

O terceiro é o Chakra Laríngeo, localizado na garganta.

O quarto é o Hepático

O quinto é o Prostático.

E existem mais dois Chacras nos Joelhos, são sete no total.

Estes sete Chacras são básicos, para a vitalidade do organismo físico. Através deles entra o Prana, a vida, no Corpo Vital, que é o assento de toda atividade orgânica. O Chakra Laríngeo, por exemplo, guarda concordância, relação com o prostático, por isso é que a voz, a palavra deve ser cuidada. Devemos evitar cuidadosamente os sons chiantes ou muito baixos. Se observarmos a vida de muitos idosos decrépitos, poderemos verificar perfeitamente, que emitem muitos sons chiantes; isto falseia a potência sexual ou pode indicar impotência. O mesmo acontece com os sons demasiados graves, cavernosos, que também falseiam a potência sexual. A voz do homem deve manter-se dentro do normal e a voz da mulher não deve ser nem demasiado baixa nem muito chiante, porque isso falseia a potência sexual, devido a relação existente entre a laringe e o centro sexual. Poderia argumentar-se que a mulher não tem próstata, é certo, porém, tem o Chakra Prostático que se relaciona com o Útero, que tem um papel muito importante, tanto quanto no homem. Esse Chakra na mulher poderíamos denominá-lo Chakra Uterino. Já sabemos da importância do Útero na mulher.

A primeira coisa que devemos fazer é procura a saúde, porque um corpo são serve para tudo, agüenta tudo e responde sempre ao exigir-lhe trabalho material e espiritual. Portanto, o primeiro passo é curar o corpo e mantê-lo saudável durante toda a vida, em boas condições, porque o que fazemos com o corpo enfermo? É óbvio que um Esoterista, um Iniciado, não deve jamais estar enfermo. As doenças e os problemas que atormentem são para as pessoas que não estão no real caminho. Aquele que está na Senda não deve estar decrépito, nem doente, isso é claro. Existe uma série de exercícios esotéricos muito importantes. Muito se tem falado no Esoterismo sobre Kundalini Yoga e sobre Viparita Karani Mudra, assim como os Derviches Dançantes ou Derviches Torvelinhos. Há Derviches, no Paquistão e na Índia, que sabem realizar certas danças maravilhosas e por meio delas desenvolvem certos Chacras, despertam determinados poderes. Tudo isso é urgente conhecer se queremos chegar a termos um corpo jovem e desenvolvermos os chacras.

Os jovens não dão valor a juventude porque são jovens, mas os velhos apreciam essa riqueza que é a juventude. Com estes ritos, se a pessoa estiver jovem, poderá manter-se jovem e se está velho poderá voltar a juventude. Com estas práticas qualquer pessoa poderá curar suas próprias doenças. Veremos posições como as da mayurasana, de joelhos, a posição de mesa que é encontrada em algumas ruínas sagradas, etc. é uma síntese de exercícios esotéricos com documentação na Índia, Pérsia, Paquistão, Turquia, Yucatã (México), etc. Vi algumas publicações por aí, porém, não ensinam a fórmula amplamente equilibrada como é preciso. Um vez vi uma publicação que me enviaram da Costa Rica que continha esses ritos. Eles não são patrimônio de ninguém. Há algumas Lamaserias nos Himaláias e em outros lugares, que praticam estes ritos, sobretudo em uma Lamaseria que se chama Manancial da Juventude. No entanto, não encontrei

naquela revista a documentação completa daqueles exercícios que praticara na citada Lamaseria. Encontrei alguns dados da mesma Lamaseria, a qual conheço muito bem, como também conheço outras escolas que existem no Indostão.

Ao viajar pela Turquia, Persia, Paquistão, etc. , conheci algo sobre os Derviches Dançantes ou os Torvalinhos, etc. Há de meditar-se um pouco sobre o que simboliza estarmos de joelhos. Quando crianças praticamos inconscientemente certos exercícios. Em todo caso, nessa revista havia um relato bastante interessante que agora vou retransmitir para que tenhamos uma idéia exata e completa sobre os benefícios que se recebem com estes exercícios que vou ensinar-lhes. A revista relatava o caso de um Coronel inglês de 70 anos de idade que vivia na Índia e soube que no Tibet existia uma Lamaseria onde as pessoas podiam rejuvenescer-se. Convidou um amigo jovem para a viagem, mas esse amigo não quis acompanhá-lo, pois, sendo jovem não tinha motivo de procura rejuvenescer-se. No dia da partida do pobre velho, seu amigo jovem riu muito ao ver o pobre idoso de 70 anos com sua bengala, calvo, uns poucos cabelos brancos e muito velho, viajando rumo aos himaláias em busca da juventude. O amigo pensou, para si, dizendo: que curioso, este pobre velho já viveu a sua vida e quer agora voltar a viver. O curioso do caso é que passados mais ou menos uns quatros meses, o jovem amigo do Coronel recebeu uma carta onde lhe informava que já estava na pista da Lamaseria chamada o Manancial da juventude. isso causou-lhe riso. O certo é, que quatro anos depois, aconteceu algo que já não era motivo de riso. Apresentou-se à porta da casa do jovem amigo O jovem abriu a porta e disse às suas ordens, o que deseja? O recém chegado, que parecia um homem de uns 35 a 40 anos, disse: Sou o Coronel fulano.

- Ah! Disse o jovem, o senhor é o filho do Coronel que foi para os Himaláias?
- Não, respondeu, sou o mesmíssimo Coronel.
- Mas como é possível se eu conheço o Coronel. É meu amigo. É um homem velho e o senhor não é velho.
- Repito-lhe, sou o Coronel que lhe escreveu uma carta quatro meses após minha partida, informando-lhe que já havia encontrado a pista para chegar à Lamaseria. Mostrou para o jovem a sua documentação, e claro, o jovem ficou assombrado.

O Coronel viu nos Himaláias muitos jovens com os quais fez amizades. Ali não havia nenhum velho, ele era o único velho, os demais eram pessoas entre 30, 35 ou 40 anos. Mas, depois quando se fez amigo de vários deles, descobriu que todos tinham mais de cem anos de idade, isto é, todos eram mais velhos do que ele, porém, nenhum tinha aparência de velho. Claro, o Coronel ficou assombrado. Submeteu-se a disciplina esotérica da Lamaseria e logrou reconquistar a juventude Bom, todo este relato o vi nessa publicação que me enviaram, porém, eu conheço pessoalmente essa Lamaseria. Estive ali. É uma edifício bastante grande, pátios imensos. Em um pátio trabalham os homens e em outro, as Iniciadas. Não há só mulheres tibetanas, como também inglesas, francesas, alemãs e de diferentes países europeus. Conheço todos esses exercícios que lá ensinam, desde os antigos tempos. Os movimentos Torvelinhos os conheci através dos Maometanos. Esses movimentos fazem parte do Esoterismo Maometano e eles praticam os Derviches Dançantes. A posição de joelho é de mística esotérica, com movimentos técnicos especiais. A posição da Mesa encontra-se no Yucatã. Em relação a posição chamada por alguns de Lagartixa (que é um exercício para diminuir a barriga) tem documentação no Indostão e no Kundalini Yoga chama-se de Mayurasana. A posição de pernas para cima tem vasta documentação. É conhecida como Viparita Karani Mudra. Encontramo-lo em muitos textos sagrados.

Não é esta série de exercícios, propriedade exclusiva de uma só pessoas. Têm-se feito muitas publicações mas muitos poucos conhecem a parte esotérica. eu conheço a parte esotérica, mas só pela citada publicação de Costa Rica nem muitas outras que já vimos, mas também desde a Lemúria onde pratiquei intensamente o Viparita Karani Mudra, por isso sei que tem muita importância. São seis ritos que vou ensinar. Não se trata

apenas de uma cultura meramente física, não. Os lamas que trabalham nessa Lamaseria “O Manancial da Juventude”, praticam tais ritos em um tapete, um pequeno carpete sobre o qual se podem fazer os exercício, deitam-se ajoelham-se, etc. Cada posição ou Sadhana corresponde a uma meditação, a uma oração, quer dizer, a cada torça de posição, uma intensificação dos aspectos místicos. A Divina Mãe Kundalini é o ponto central de toda Sadhana. Quando alguém estiver fazendo estas práticas, deverá estar em perfeita concentração em oração, suplicando, rogando a Divina Mãe por sua mais premente necessidade. Por meio dela podemos pedir. ela intercede, pede para nós e suplica para nós. ela tem grande poder.

Suplicamos à Mãe Divina que interceda por nós ante o Terceiro Logos e também suplicamos ao Logos o despertar da Consciência, o despertar de tal ou qual Cracra, etc. Cada posição é diferente e significa intensificar a oração, a súplica, o rogo. Nestas práticas de meditação, concentração e súplica, cada um pode pedir a sua Divina Mãe Kundalini para que ela invoque o seu Divino Esposo, o Terceiro Logos, o Sacratíssimo Espírito Santo. Bem sabemos que o esposo da Mãe Divina é o Espírito Santo. Haveremos de rogar intensivamente a Mãe Divina para que ela suplique e rogue a seu Esposo que nos cure qualquer enfermidade ou doença que nos aflija. Então, ela concentrar-se-a no Logos, seu esposo, o Arquí-Hierofante ou Arquí-Mago para que venha e nos sare de tal ou qual órgão doente que nos impede o rendimento. Nesses momentos devemos nos identificar com o Espírito Santo e de forma imperiosa ordenar ao órgão doente dizendo-lhe: “Sare, Sare, Sare, Trabalhe, Trabalhe, Trabalhe”. Com verdadeira fé, com energia, com coragem, falaremos a esse órgão, pois, terá de sarar forçosamente.

Haveremos de concentrar-nos decididamente em cada célula do órgão que está doente, em cada átomo, em cada molécula, em cada elétron, ordenando-lhe que trabalhe, que sare, que se cure, profundamente. Concentrado no Logos, plenamente identificados com o Espírito Santo que nesses momentos está fazendo a cura, sarando o órgão físico. Assim, esse órgão curar-se-á, isso é óbvio. De maneira que é aconselhável que cada um aprenda a curar por si próprio mediante a força do Espírito Santo. Isso de estar doente é muito triste e doloroso. Quem anda na Senda não deve permanecer doente.

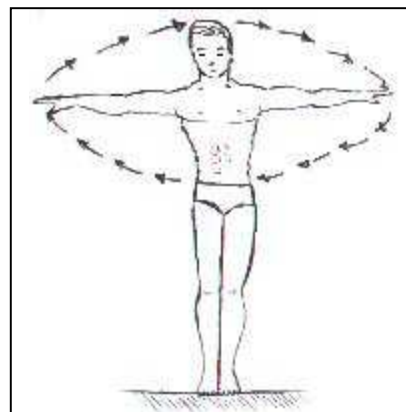
Com estes exercícios desenvolvem-se os Chacras o organismo sara-se. Há Chacras importantíssimos, por exemplo, o Occipital é uma porta por onde entram forças no organismo. O Frontal é outra porta por onde penetram no organismo forças vitais ao se desenvolverem os Chacras. O laríngeo, como já disse, tem íntima relação com o Chakra Prostático, ambos são importantes para a saúde do organismo. Temos o Chakra do Fígado, sabemos que este órgão é um verdadeiro laboratório e temos que desenvolver esse Chakra para que o fígado trabalhe corretamente. Quando o Fígado trabalha bem, o organismo caminha muito bem. Também existem os Chacras dos joelhos, um em cada joelho. São vitais para o corpo humano. Esses vórtices de forças devem girar intensamente para que a vida, o Prana, entrem no corpo físico.

PRIMEIRO EXERCÍCIO

O estudante deve-se colocar de pé com os braços abertos em forma de cruz e começar logo a dar voltas e girar da esquerda para a direita como os ponteiros do relógio (ver figura). É claro que os chacras também girarão ao realizar o exercício com alguma intensidade e depois de um tempo de prática. Imaginemos que estamos parados no centro de um relógio e depois giramos no sentido das agulhas do relógio, até fazermos doze voltas. É claro que alguns começarão com poucas voltas até chegarem as doze. Far-se-á com os olhos abertos e ao acabar de girarmos, fecharemos os olhos para não cairmos devido a tontura, que é consequência das voltas que damos.

Permaneceremos com os olhos fechados até que tenha passado a tontura, entretanto, continuaremos suplicando, rogando a Mãe Divina que suplique e rogue a seu Divino Esposo, conceder para nós a cura de

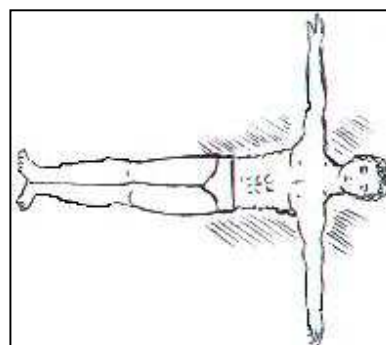
tal órgão doente. O discípulo estará plenamente identificado com o Logos e suplicando intensamente à Mãe Divina para que ela interceda ante o Logos. Temos de girar da esquerda para direita porque entre o mediunismo espírita os Chacras giram da direita para a esquerda e isso não serve. Nós não somos médiuns nem nada parecido. Temos de desenvolver os nossos Chacras de forma positiva. Durante as voltas que dermos, devemos concentrar-nos em nossa Divina Mãe Kundalini, pedindo que invoque ao Espírito Santo e rogando-lhe que cure o órgão enfermo. Além disso há de se abrir esse órgão dizendo-lhe: abre-te sésamo (3 vezes). É um mantram que aparece em “As mil e uma noites”. Com esse mantram ordena-se a esse órgão que



receba a força vital curativa, então a força do Espírito Santo penetra dentro do órgão e é claro que se sara e se cura com a força do Terceiro Logos. Porém há de se fazer com muita fé.

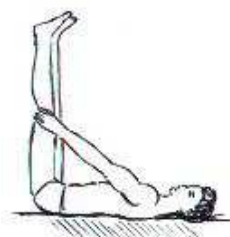
SEGUNDO EXERCÍCIO

Depois de girarmos, e aberto os olhos, deitamos no chão em posição decúbito com os pés juntos, pernas esticadas, braços abertos em forma de cruz, Agora intensifique a concentração na Divina Mãe Kundalini rogando-lhe, suplicando-lhe que cure o órgão doente. Aqueles que não pedirem para se curar, podem pedir por qualquer outra necessidade. Pode ser para eliminar tal ou qual Eu, etc.



TERCEIRO EXERCÍCIO

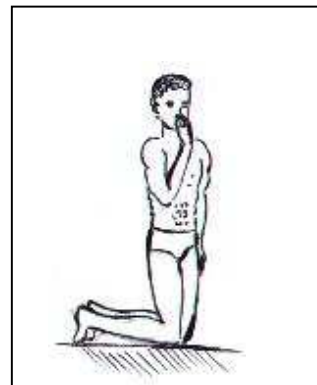
Agora, levantemos as pernas até as pernas fiquem em posição vertical (ver figura 3) e com as mãos ajudamos a sustentá-las. Procuraremos ficar o mais vertical possível mas, sem levantarmos as nádegas do chão. Isso é o que se chama no Oriente o Viparita Karany Mudra. Então o sangue flue todo para a cabeça, para assim fazer trabalhar determinadas áreas do cérebro, para fortalecer os sentidos, etc. Permaneceremos um tempo nessa posição intensificando os rogos à Divina Mãe Kundalini, para que nos ajude a conseguir com seu Divino Esposo, o benefício que precisamos.



É claro que vamos nos acostumando a estes exercícios com muita paciência, lentamente, até chegar o dia em que os façamos com facilidade.

QUARTO EXERCÍCIO

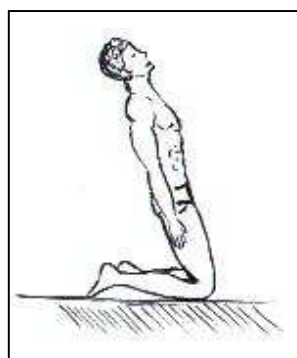
Agora nos coloquemos em posição de joelhos em direção ao oriente. Inclina-se um pouco a cabeça para baixo, só um pouquinho. Em seguida façamos três Pranayanas assim: Coloquemos o dedo indicador da mão direita na narina esquerda e inalamos pela narina direita. Agora fechemos as duas narinas com os dedos, indicador e polegar. Retemos o ar por vários segundos, e em seguida abramos a narina esquerda e exalemos todo o ar. Logo após, inalamos pela narina esquerda tapando a direita com o dedo polegar.



Novamente, pressionando as duas narinas com os dedos indicador e polegar, repetindo o exercício por mais duas vezes, até completarmos três inalações e três exalações. Isso equivale a três Pranayanas. Só se usam os dois dedos citados.

QUINTO EXERCÍCIO

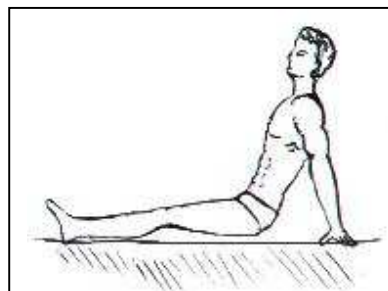
Agora, conservando a posição de joelhos e o braços junto ao corpo para trás, até onde agüentarmos. Assim, permaneceremos alguns segundos, rogando, suplicando, implorando a Bendita Mãe Divina Kundalini que interceda por nós ante o Sacratíssimo Espírito Santo, para que nos conceda o benefício pedido, seja de cura ou de qualquer outra índole. Este exercício por exigir muito esforço é curto, mas é bom para dar agilidade ao corpo e queimar algumas toxinas. O interessante é fazê-lo o melhor que pudermos.



SEXTO EXERCÍCIO

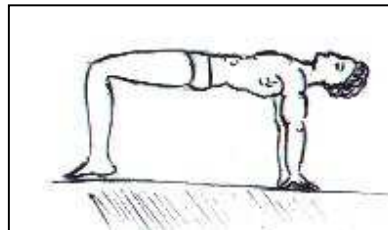
Em cada exercício há necessidade de rogar e suplicar intensamente, se preciso até chorar, para que Ela chame o Terceiro Logos e sare o órgão enfermo. ela é a mediadora que pode invocar o Logos.

Agora, nos sentamos no chão com as pernas esticadas para diante e as mãos colocadas para trás sobre o chão (ver figura). O tronco do corpo inclinado um pouco para atrás, apoiado nas mãos, a cabeça mirando para frente, calcanhares juntos, as pontas dos pés abertas em forma de leque. Novamente fazemos a petição, a suplica, a nossa divina mãe com muita fé e devoção.



SÉTIMO EXERCÍCIO

Para executar este exercício é só encolher um pouco as pernas, colocando as plantas dos pés no chão (ver figura). Levantando as nádegas como o rosto e o estômago até ficarem em linha horizontal (posição de mesa). O corpo estará apoiado nas mãos e nos pés, formando uma mesa.

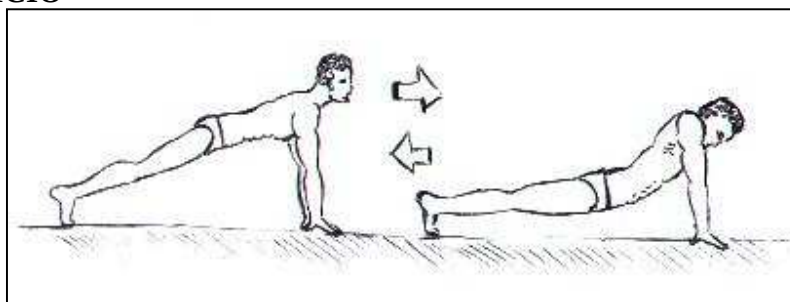


Nesta posição devemos intensificar os rogos e as súplicas à Bendita Mãe Kundalini, implorando-lhe para que invoque a seu Divino Esposo, O Sacratíssimo Espírito Santo, para que venha e faça a cura que precisarmos.

PRANAYANA

Antes de passarmos ao próximo exercício é necessário fazer vários pranayanas como fizemos no exercício n° 4.

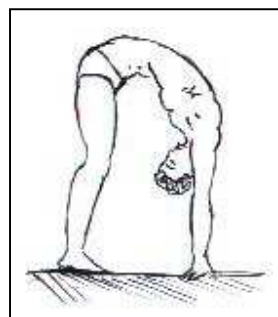
OITAVO EXERCÍCIO



Coloquemo-nos em posição de lagartixa, com as palmas das mãos postas sobre o chão, apoiados na ponta dos pés esticadas para atrás. Sempre olhando para frente, conservando em linha reta a cabeça, a nuca, as costas, as nádegas, as pernas e os calcanhares. Ao efetuarmos o segundo movimento baixamos a cabeça e a colocamos debaixo do peito o mais que pudermos. Repetimos os dois movimentos, para baixo e para cima. (ver figura), rogando a nossa Divina Mãe Kundalini.

NONO EXERCÍCIO

Agora, mantemos a posição das mãos, com a cabeça para baixo e avançando os pés para frente, até ficarmos na posição de arco humano (ver figura). Assim, nessa postura, entramos em oração, pedindo suplicando à Divina Mãe. Depois de permanecermos um tempo neste exercício, abaixamos um pouco os joelhos e os dobramos para baixar o corpo e finalmente nos levantamos. Nesta Posição de arco humano o sangue vai para a cabeça irrigando todas as áreas do cérebro.

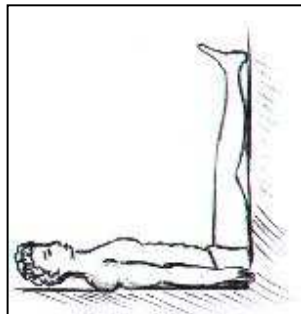


Todos estes exercícios são especiais para acabar com o ventre avultado. São ritos, modos de oração, não são apenas exercícios físicos. É um equilíbrio entre o físico e o espiritual. No Tibet os Lamas, quando

trabalham com estes exercícios, botam no chão uma alfombrinha ou pequeno carpete fazendo ali seus exercícios. Não há dificuldade se fizermos os exercícios sem alfombra, o importante é fazê-los.

DÉCIMO EXERCÍCIO

Deitados no chão, levantamos as pernas e as encostamos na parede, ficando as costas sobre o chão (sem almofada). As mãos e os braços sobre o chão paralelamente ao corpo(ver figura). Este é um exercício especial para realizarmos um grande trabalho que somente o Espírito Santo pode executá-lo dentro de nosso organismo. No cérebro temos uma Lua que nos faz os seres mais lunares do mundo. Os nossos atos



são negativos e lunares, porque a Lua está em nosso cérebro. No entanto, na região do umbigo temos um Sol maravilhoso. Desde que saímos do Paraíso, o Sol passou ao umbigo e a Lua Fria ao Cérebro.

Estando nesta posição (do Viparita Karani Mudra), rogamos ao Espírito Santo para que nos faça o transplante da Lua para o umbigo e o Sol para o Cérebro. Deve-se implorar e suplicar profundamente concentrados no Terceiro Logos. Este Viparita Karani Mudra é um rito maravilhoso para conseguirmos o rejuvenescimento do Corpo Físico. Quem lograr fazer este exercício por três horas vencerá a morte e reconquistará a juventude, mas devemos começar só como cinco minutos e depois iremos aumentando gradativamente, com paciência, devagar, aumentando um minuto diário. Quem almejar rejuvenescer o corpo e curar-se de toda doença, aqui damos a fórmula maravilhosa do Viparita Karani Mudra. Nessa posição devemos pedir ao Terceiro Logos que nos rejuvenesça o Físico, cure tal ou qual doença, troque as células velhas por novas, etc.

O máximo de tempo será de três horas. É claro que para chegarmos a esse tempo de três horas precisamos muito tempo, vários anos de constante prática. Porém esses anos de constante sacrifício equivale a vencer à morte. Este é o famoso Viparita Karani Mudra.

Existe um Viparita Karani Mudra (ver fig.3) longo e outro curto pratica-se toda vez que se faz a série dos 6 ritos. O longo pratica-se exclusivamente à noite, só uma vez, antes de deitarmos. Este último não é fácil: trata-se de mantermos as pernas em posição vertical durante 3 horas. Obviamente, ninguém poderia começar com três horas, ninguém agüentaria tanto.

Depois de seis meses de fazer esta práticas, as pessoas com certa idade avançada deverão alegrar-se, porque entram num processo magnífico: os cabelos cinzas vão desaparecendo e também as rugas. Através do tempo irão desaparecendo e finalmente chegara o momento que não ficará nem ruga nem cabelos cinzas, pois o sangue enriquecido com hormônios irá fortificar o cérebro e enriquecerá todas essas zonas do couro cabeludo a fim que os cabelos cinzas desapareçam. Um sangue rico transforma o cabelo, e os tecidos gastos que formam as rugas, transformam-se com a criação de novas células. Estes exercícios não são para cidadão de tal ou qual país, não. São para todos os cidadãos gnósticos do mundo.

OBSERVAÇÃO: Deveremos cobrir as pernas, com um lençol no verão e com um cobertor no inverno, durante toda a prática do Viparita Karani Mudra..

O Pranayana

Samael aun Weor

A energia criadora em toda pessoa flui de dentro para fora, quer dizer, de maneira centrífuga, mas nós devemos inverter essa ordem com fins de superação espiritual. Nossa energia deve fluir de forma centrípeta, isto é , de fora para dentro.

Normalmente as pessoas padecem disso que se chama poluções noturnas, sofrem de sonhos eróticos; os eus copulam uns com os outros , a vibração passa pelo Cordão Prateado até o corpo físico e vem o orgasmo com a perda da energia criadora. Mas , isto acontece quando a energia sexual flui de dentro para fora, de forma centrífuga; quando flui de maneira centrípeta, as poluções sexuais terminam . Isso é um benefício para a saúde.

Prática do Pranayana

Sente-se o estudante em uma cadeira com o rosto para o Oriente.

Faça uma oração à Divina Mãe Kundalini.

O peito, o pescoço e a cabeça deverão estar em linha vertical. Não se deve dobrar o corpo para os lados, nem para trás. As palmas das mãos devem descansar sobre as pernas de forma natural.

A mente do devoto deve estar dirigida para dentro, para a Divina Mãe, amando e adorando-a

Os olhos estarão fechados para que as coisas do mundo não o distraiam.

Tape a fossa direita com o dedo polegar vocalizando mentalmente o mantran **TON** , ao mesmo tempo em que se respire ou inale mui lentamente o ar pela fossa esquerda *

Feche agora a fossa nasal esquerda com o dedo índice. Retenha o alento e pronuncie mentalmente o mantran **SA** .

Exale agora lentamente pela fossa nasal vocalizando mentalmente o mantran **HAM** e imagine a energia subindo até o cérebro e depois descendo até o coração.

Tape agora a fossa nasal esquerda com o dedo índice.

Inale o prana pela fossa nasal direita, vocalizando mentalmente o mantran **TON**. Retenha o alento vocalizando o mantran **RA**. Feche as duas fossas nasais com os dedos índice e polegar.

Exale mui lentamente pela fossa nasal esquerda vocalizando mentalmente a sílaba mântica **HAN** e imagine a energia subindo até o cérebro e depois descendo até o coração.

* Na mulher, como os cordões de Ida e Pingala se encontram invertidos em relação ao homem, se deve começar pela narina esquerda e expirar pela narina direita, realizando todo o processo de forma invertida.

2 ° Parte

- a- Ajoelhe-se e coloque as palmas das mãos no solo, tocando-se entre si os dedos polegares.
- b- Inclinando para diante, prostado em terra, cheio de suprema veneração, com a cabeça voltada para o oriente, apoiará sua frente sobre o dorso das mãos, ao estilo egípcio.
- c- Depois com a sua laringe criadora vocalizará o poderoso mantran RA dos egípcios, alongando o som das suas letras, assim: RRRRRRAAAAAA ... Vocaliza-se sete vezes consecutivas.